

الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

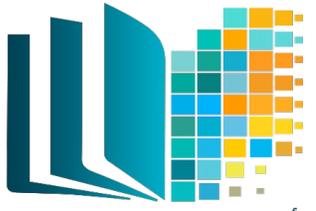
إسم المادة:

الصحة النفسية المنسية في خضم الحياة اليومية

إسم الدكتور:

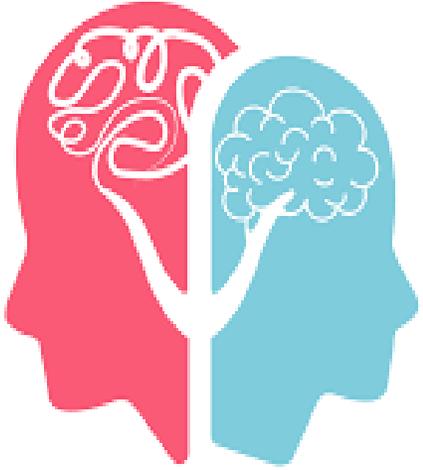
د/ محمود حماد حسن حموده

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

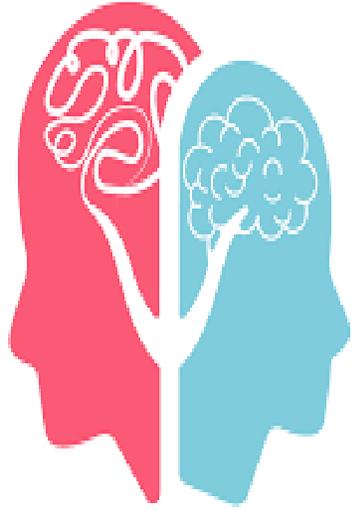
مقدمة



الصحة النفسية
Mental health

قصدت بهذا العنوان ونحن نلتقي لقاء طيبا أن نتنبه جميعا إلي ما يجب أن نكون عليه كبارا وصغارا في كل مكان وفي كل موقف وعلي أية حال وخلال أي زمان طوال حياتنا التي يجب ألا ننشغل بها عن الحد المطلوب وأن نعمل قدر استطاعتنا علي أن نحيا دائما مهما قست علينا دنيانا متمتعين بصحة جسمية ونفسية واجتماعية وقولية وسلوكية في آن واحد

أولاً : مفهوم الصحة النفسية / الإضطراب النفسي



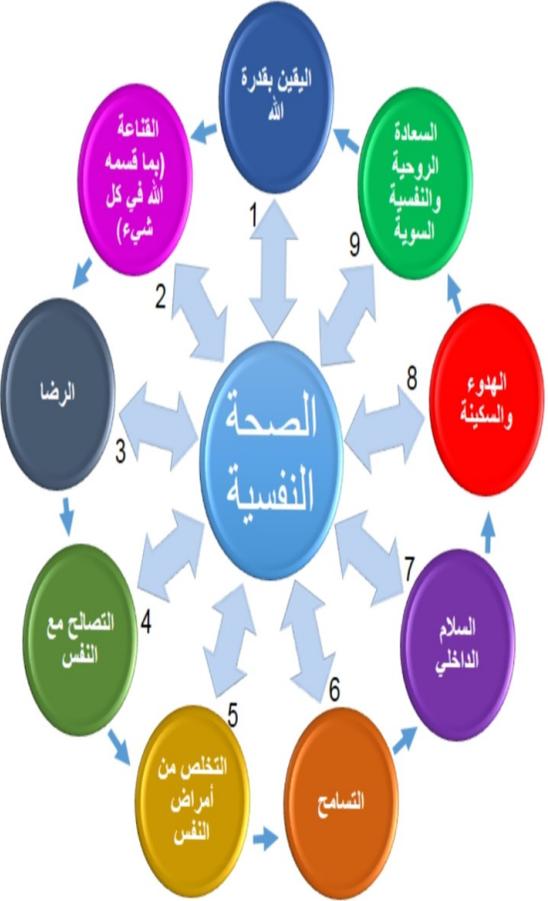
الصحة النفسية
Mental health

الصحة النفسية هي حالة من الرفاه النفسي تمكّن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلّم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي. وهي جزء لا يتجزأ من الصحة والرفاه اللذين يدعمان قدراتنا الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه. والصحة النفسية هي حق أساسي من حقوق الإنسان. وهي حاسمة الأهمية للتنمية الشخصية والمجتمعية والاجتماعية والاقتصادية

مفهوم الصحة النفسية / الإضطراب النفسي (متابعة)

والصحة النفسية لا تقتصر على غياب الإضطرابات النفسية. فهي جزء من سلسلة متصلة معقدة، تختلف من شخص إلى آخر، وتتسم بدرجات متفاوتة من الصعوبة والضيق، وبحصائل اجتماعية وسريرية يُحتمل أن تكون مختلفة للغاية.

وتشمل اعتلالات الصحة النفسية الاضطرابات النفسية وحالات الإعاقة النفسية الاجتماعية، فضلاً عن الحالات النفسية الأخرى المرتبطة بالضيق الشديد أو ضعف الأداء أو خطر إيذاء النفس. ومن المرجح أن يعاني الأشخاص المصابون باعتلالات الصحة النفسية من تدني مستويات الراحة النفسية، ولكن لا يحدث هذا دائماً أو بالضرورة.



مفهوم الصحة النفسية / الإضطراب النفسي (متابعة)

- الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة؛ وبالفعل، لا تكتمل
 - الصحة بدون الصحة النفسية.
 - الصحة النفسية تتأثر بالعوامل الاجتماعية الاقتصادية
 - والبيولوجية والبيئية.
 - قد تتشكّل طوال عمرنا توليفة من المحددات الفردية والاجتماعية
 - والهيكلية المتعددة لحماية صحتنا النفسية أو تقويضها وتغيير
 - موقعنا في السلسلة المتصلة للصحة النفسية.
 - إن العوامل النفسية والبيولوجية الفردية مثل المهارات العاطفية
 - وتعاطي مواد الإدمان والوراثيات يمكن أن تجعل الأفراد أكثر
 - عرضة لمشاكل الصحة النفسية.
- الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد



الصحة النفسية والرعاية
الذاتية وقت الأزمات



مفهوم الصحة النفسية / الإضطراب النفسي (متابعة)

- التعرّض لظروف اجتماعية واقتصادية وجيوسياسية
- وبيئية غير مواتية - بما في ذلك الفقر والعنف
- وعدم المساواة والحرمان البيئي - يزيد من خطر
- إصابة الأفراد باعتلالات الصحة النفسية.
- تظهر المخاطر في أي مرحلة من مراحل العمر،
- بيد أن تلك التي تحدث خلال فترات النمو الحساسة،
- ولا سيما أثناء الطفولة المبكرة، ضارة بشكل خاص.
- فعلى سبيل المثال، من المعروف أن التنشئة القاسية
- والعقاب البدني يقوضان صحة الطفل وأن التخويف
- يشكل عاملاً من عوامل الخطر الرئيسية المسببة
- لاعتلالات الصحة النفسية.



مفهوم الصحة النفسية / الإضطراب النفسي (متابعة)

- وبالمثل، فإن ثمة عوامل وقائية تنشأ طوال عمرنا وتتيح تعزيز قدرتنا
- على الصمود، وتشمل مهارتنا وسماتنا الاجتماعية والعاطفية الفردية،
- فضلاً عن التفاعلات الاجتماعية الإيجابية والتعليم الجيد والعمل اللائق
- والأحياء الآمنة والتلاحم المجتمعي، وغير ذلك.

- وتتجلى مخاطر الصحة النفسية والعوامل الوقائية في المجتمع بمستويات
- متفاوتة. وتزيد التهديدات المحلية من شدة المخاطر التي يتعرض لها الأفراد
- والأسر والمجتمعات المحلية، فيما تزيد التهديدات العالمية من شدة المخاطر
- التي يتعرض لها السكان ككل، وتشمل الركود الاقتصادي وفاشيات الأمراض
- والطوارئ الإنسانية والتشريد القسري وأزمة المناخ المتنامية.



مفهوم الصحة النفسية / الإضطراب النفسي (متابعة)

- ينبغي أن تشمل برامج تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية قطاعات
- التعليم والعمل والعدالة والنقل والبيئة والإسكان والرعاية الاجتماعية.
- وتشكل الوقاية من الانتحار أولوية عالمية، وهي مدرجة في أهداف التنمية المستدامة
- بتقييد الوصول إلى وسائل الانتحار، وعرض مواد إعلامية مسؤولة بشأن الانتحار،
- والتعلم الاجتماعي والعاطفي لدى المراهقين، والتدخل المبكر. ويعد حظر استعمال
- مبيدات الآفات الشديدة الخطورة تدخلاً غير مكلف وعالي المردودية بشكل خاص للحد
- من معدلات الانتحار.
- ويمثل تعزيز الصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين أولوية أخرى يمكن تحقيقها عن
- طريق السياسات والقوانين التي تعزز الصحة النفسية وتحميها، من خلال دعم القائمين
- على الرعاية في توفير الرعاية في مرحلة التنشئة، وتنفيذ البرامج المدرسية،
- وتحسين نوعية البيئات المجتمعية والإلكترونية. وبرامج التعلم الاجتماعي والعاطفي .





الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

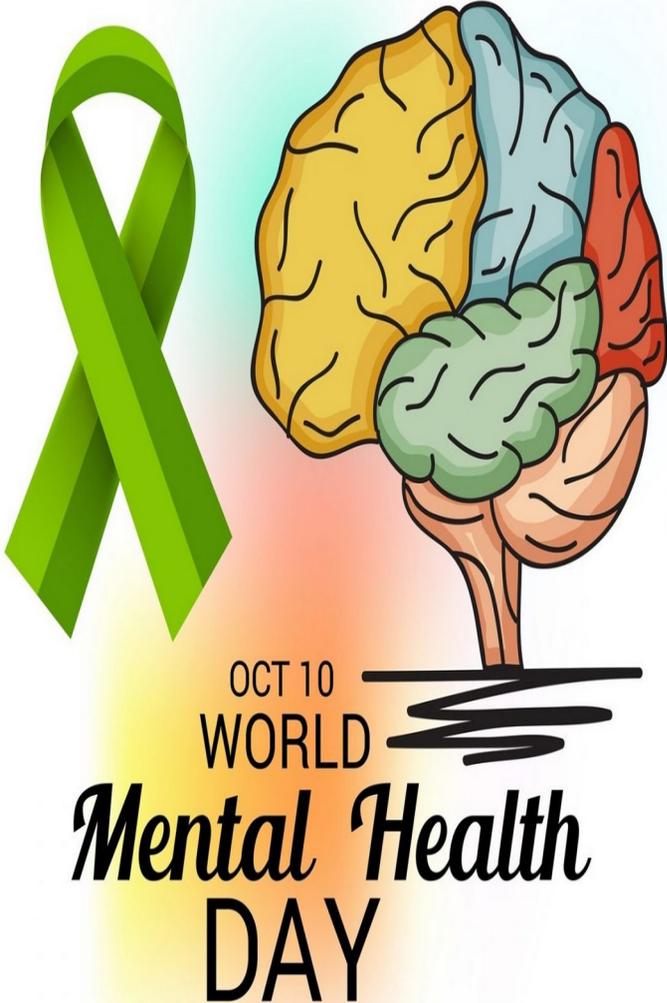
الصحة النفسية أو العقلية



مستوى الرفاهية النفسية أو العقل الخالي من الاضطرابات وهي الحالة النفسية للشخص الذي يتمتع بمستوى عاطفي وسلوكي جيد.

قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة وخلق التوازن بين أنشطة الحياة ومتطلباتها لتحقيق المرونة النفسية

الصحة السلوكية



في حين أن معظم الناس على علم بمصطلح «الصحة النفسية» إلا أن المصطلح الجديد «الصحة السلوكية» هو المصطلح الأكثر شمولية وعلى الرغم من أن مصطلح «الصحة النفسية» يجمع العديد من أنواع «الصحة السلوكية» إلا أنه يشير فقط إلى المحتوى البيولوجي لهذا الجانب من الصحة بينما يشمل مصطلح «الصحة السلوكية» جميع المساهمات للصحة العقلية متضمناً المواد المستخدمة والسلوك والعادات والقوى الخارجية الأخرى



السعادة النفسية

قد تعتبر السعادة النفسية أنها متصلة بشكل مترعزع حيث أن الصحة النفسية للفرد قد يكون لها العديد من القيم الممكنة المختلفة. حيث أنها شوهدت بشكل عام على أنها سمة إيجابية بحيث يمكن للشخص أن يصل لمستويات تعزيزية للصحة النفسية حتى إذا لم يكن للشخص أي حالات تشخيص لصحته النفسية ويسلط تعريف الصحة النفسية الضوء على السعادة العاطفية والقدرة على عيش حياة كاملة وإبداعية وعلى مرونة التعامل مع تحديات الحياة التي لا بد منها. وتعرض العديد من الأنظمة العلاجية وكتب المساعدة الذاتية طرقاً وفلسفات تبني استراتيجيات وأساليب اعتبرت فعالة لزيادة تحسين السعادة النفسية للناس الأصحاء ويبرز علم النفس الإيجابي بشكل متزايد في مجال الصحة النفسية



الضغوطات الحياتية المهددة

○ الضغوط النفسية يشعر بها الجميع في بعض الأحيان. كما قد يمر الإنسان بجميع أنواع المواقف العصيبة التي يمكن أن تكون جزءًا من الحياة اليومية، ويمكن أن يكون الضغط منخفض المستوى مفيدًا أو محفزًا، وهناك كثير من الأشياء التي يمكن القيام بها للمساعدة على التعامل مع الأحداث المجهدة، والخطوات البسيطة التي يمكن اتخاذها للتعامل مع مشاعر الضغط والتوتر أو الإرهاق.

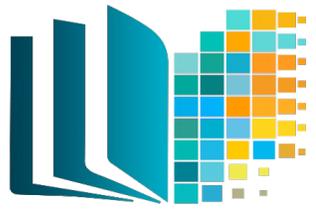
○ الضغط النفسي :

○ هو شعور بأنك تحت ضغط غير طبيعي، ويمكن أن يأتي هذا الضغط من جوانب مختلفة من اليوم (مثل: زيادة عبء العمل، فترة انتقالية، جدال بين العائلة أو مخاوف مالية جديدة وقائمة) قد تجد أن لها تأثيرًا تراكميًا بحيث تتراكم كل الضغوط فوق بعضها البعض، وخلال هذه المواقف قد تشعر بالانزعاج، وقد يخلق الجسم استجابة للتوتر والقلق وسرعة الانفعال، هذا يمكن أن يسبب مجموعة متنوعة من الأعراض الجسدية ويغير الطريقة التي تتصرف بها، ويقودك إلى تجربة مشاعر أكثر حدة، يمكن أن تؤثر الضغوط بعدة طرق جسدية وعاطفية وبدرجات متفاوتة.

○ الأسباب المحتملة للضغط النفسي :

- صعوبات في الحياة الشخصية والعلاقات.
- تغييرات كبيرة أو غير متوقعة في الحياة (مثل: الانتقال إلى منزل، أو إنجاب طفل، أو البدء في رعاية شخص).
- الصعوبات المالية (مثل: الديون، أو الكفاح من أجل تحمل الضروريات اليومية).
- المشاكل الصحية للشخص أو لقريب منه.
- الحمل والأطفال. مشاكل السكن.
- بيئة عمل صعبة أو مضطربة. فقدان بجميع أشكاله.





الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الضغوط الحياتية للمهدة (متابعة)

○ أعراض الضغوط النفسية :

○ يمكن أن يسبب الإجهاد العديد من الأعراض المختلفة، وقد يؤثر ذلك في الشعور جسديًا وعقليًا، وأيضًا طريقة التصرف.

○ الأعراض الجسدية:

○ صداع أو دوام.

○ تصلب العضلات أو الألم.

○ مشاكل في المعدة.

○ ألم في الصدر أو زيادة في ضربات القلب.

○ مشاكل جنسية.

○ الأعراض العقلية:

○ صعوبة في التركيز.

○ تجد صعوبة في اتخاذ القرارات.

○ الشعور بالإرهاق.

○ القلق المستمر.

○ النسيان.





الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الضغوط الحياتية للمهدة (متابعة)

- التغيرات في السلوك:
- أن تكون سريع الانفعال.
- قلة أو كثرة النوم.
- قلة أو كثرة الأكل.
- تجنب أماكن أو أشخاص.
- التدخين وتعاطي المخدرات وشرب الكحول.





طرق التعامل مع الضغوط النفسية

- التخلص من مسببات التوتر: ليس من الممكن دائمًا الهروب من المواقف العصيبة أو تجنب المشكلة، ولكن يمكن محاولة تقليل التوتر، وذلك بالقيام بتقييم ما إذا كان بالإمكان تغيير الموقف الذي يسبب التوتر، ربما عن طريق التخلي عن بعض المسؤولية، أو تخفيف معاييرك، أو طلب المساعدة.
- الدعم الاجتماعي: يمكن للدعم الاجتماعي القوي أن يحسن القدرة على الصمود أمام الضغوط، وقد يكون بعض الأصدقاء أو أفراد الأسرة جيدين في الاستماع؛ لذا حاول الحصول على المساعدة من أقرب الأشخاص.
- البحث عن تغذية جيدة: عند مواجهة الضغوط، يقوم الجهاز العصبي المركزي بإفراز الأدرينالين والكورتيزول؛ مما يؤثر في الجهاز الهضمي، ويمكن أن يقتل الإجهاد الحاد الشهية، ولكن إفراز هرمون الكورتيزول أثناء الإجهاد المزمن يمكن أن يسبب الرغبة الشديدة في تناول الدهون والسكر.
- إرخاء العضلات: نظرًا لأن الضغوط تسبب توتر العضلات، فإن الضغوط يمكن أن تؤدي إلى آلام الظهر والتعب العام؛ لذا يفضل مكافحة التوتر وهذه الأعراض من خلال تمارين الإطالة، أو التدليك، أو الاستحمام بماء دافئ، أو تجربة الاسترخاء التدريجي للعضلات، وهي طريقة ثبت أنها تقلل القلق وتحسن الصحة العقلية بشكل عام.



طرق التعامل مع الضغوط النفسية

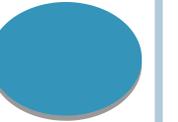
- المحافظة على نوم هادئ : يؤثر الضغط النفسي أثناء النهار في النوم ليلاً؛ حيث قد يؤثر فقدان الراحة في الإدراك والمزاج.
- اللياقة البدنية : لا يمكن لممارسة النشاط البدني المنتظم تحسين النوم فحسب؛ بل يمكنها أيضاً محاربة الضغوط النفسية بشكل مباشر.
- المحافظة على الأنشطة الممتعة والهوايات : عندما تصعب الحياة غالباً ما يترك الناس أنشطتهم الترفيهية أولاً؛ لكن عزل النفس عن المتعة قد يؤدي إلى نتائج عكسية؛ لذا يجب البحث عن فرص للقيام بهوايات وأنشطة ممتعة.
- طلب المساعدة : عند الشعور بالإرهاق ولم تفد المساعدة الذاتية، فابحث عن طبيب نفسي أو غيره من مقدمي خدمات الصحة النفسية الذين يمكنهم المساعدة في تعلم كيفية إدارة الضغوط بشكل فعال.

ثانياً : البناء النفسي (ثنائي القطب)

- يقودنا البناء النفسي لأي إنسان إلى حقيقة ثابتة وهي أن صراعه أو حوارهِ مع ما فطن إليه من جديد وما صار إليه هو الذي يواكب
- تطوره لدى الجميع – أفراداً وجماعات، فالنقد ينشط الفكر، والخيال
- يفتح آفاق الإبداع.
- و يمكننا القول أيضاً أن الإنسان بنيان كلي في عالم هو الآخر بنيان
- كلي لا يتوقف فيه الصراع الجدلي بين أطرافه داخل الفرد نفسه
- وفي المواقف المختلفة من حيث معالجتها أو مواجهتها أو بين
- الفرد والمحيطين به في البيئة الاجتماعية "الآخرين" أو البيئة
- الأخرى الطبيعية – المادية وأن موضوعه الأساسي هو الكشف عن
- الرغبة الدينامية حتى وإن كانت مموهة للحقيقة.

الأكاديمية العربية الدولية – منصة

أعد



ثانيا : البناء النفسي (ثنائي القطب) (متابعة)

○ نظرية إيريك أريكسون :

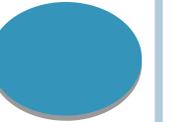
وقد ركز اريكسون على الجانب الاجتماعي والثقافي بدلاً من الجانب البيو

1- المرحلة الأولى :

الثقة في مقابل عدم الثقة (منذ الولادة وحتى عمر سنتين): وهي مرحلة الثقة ويمكن تنمية الثقة لدى الطفل في هذه المرحلة عن طريق الحنان والتعاطف

2- المرحلة الثانية :

الاستقلالية في مقابل الشعور بالخجل والشك (من سنتين إلى 4 سنوات): مساوية للمرحلة الشرجية التي وضعها فرويد ضمن نظرية التحليل النفسي المرحلة يمكن تنمية مبدأ الاستقلالية لدى الطفل عن طريق عدد من الاستراتيجيات مثل تدريبه على إطعام نفسه وتغيير الملابس لمفرده ويمكن أن يأتي الفشل في هذه المرحلة بنتائج عكسية مثل تنمية شعور بالخجل لدى الطفل،



ثانيا : البناء النفسي (ثنائي القطب) (متابعة)

○ نظرية إيريك أريكسون :

وقد ركز اريكسون على الجانب الاجتماعي والثقافي بدلاً من الع
3- المرحلة الثالثة :

المبادأة في مقابل الشعور بالذنب (من 4 سنوات إلى 6 سنوات)
ختبرها الطفل قبل دخول المدرسة حيث يمكن أن يبدأ الطفل بتطو
الإيجابية مثل الاستقلال الذاتي والشعور بالقيمة الشخصية الفرد





ثانيا : البناء النفسي (ثنائي القطب) (متابعة)

○ 4- المرحلة الرابعة :

الاجتهاد في مقابل الشعور بالنقص (من 6 سنوات 12 سنة): وهي مرحلة بدء الدراسة ودخول المقرانه،

5- المرحلة الخامسة :

تعلم الهوية في مقابل اضطراب الهوية (من 12 سنة إلى 18 سنة): وهي أحد المراحل الحرجة التي يبدأ

الطفل في هذه المرحلة بالتحول من الطفولة للمراهقة ويميل لتحديد هويته وأهدافه، ويؤدي أي تشتيت هذه المرحلة إلى حدوث اضطرابات في الهوية.

6- المرحلة السادسة :

تعلم الصداقة الحميمة مقابل العزلة (من 18 سنة إلى 30 سنة): وهي المرحلة التي يبدأ فيه الفرد بتك الصداقات والزواج وذلك عن طريق تبني بعض السلوكيات الاجتماعية.

أفضل

a5dr.com



البناء



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

ثانيا : البناء النفسي (ثنائي القطب) (متابعة)

7- المرحلة السابعة :

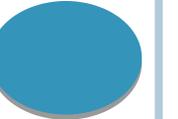
تعلم الإنتاجية مقابل الاستغراق في الذات أو الركود (من 30 سنة إلى 50 سنة): وهي الم
الفرد ب

تسخير بعض الجهود للآخرين مثل الإنجاب والأبوة والإنتاج في العمل.

8- المرحلة الثامنة :

تعلم التكامل في مقابل اليأس (من 50 سنة وحتى الموت): وهي آخر المراحل التتموية
بجميع المراحل

بشكل إيجابي فإنه يكون قد طور بالفعل قدراً كبيراً من الاستقلالية والاجتماعية وتحقيق
اليأس



الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

a5dr.com

أضف



البناء



ثالثًا : الحالة الإنفعالية

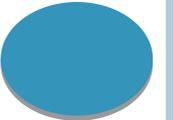
تتضمن المكونات الانفعالية للشخصية أساليب النشاط المتعلق بالانفعالات المختلفة مثل الحب والكره والفرح والحزن والخوف والتوتر والغضب والخجل ... إلخ، وما يرتبط بذلك من ثبات انفعالي أو عدمه، وما يترتب على ذلك من مشكلات انفعالية. وتنتظم الانفعالات في عواطف. ونحن نعلم أن العاطفة تنظم انفعالي ثابت نسبيًا ومركب من عدة انفعالات تدور حول موضوع معين قد يكون شخصًا أو جماعة أو شيئًا أو فكرة، مثل عاطفة الأمومة

من المعلومات اللازمة عن الحالة الانفعالية للفرد ما يلي:

الحالة الانفعالية العامة : وتشمل مدى ثباته واتزانه أو تذبذبه وتناقضه الانفعالي، وهل انفعالاته متصارعة، وهل لديه سيولة انفعالية، وهل انفعالاته شديدة فإذا حزن تطور إلى اكتئاب وإذا فرح وصل إلى حالة الهوس.

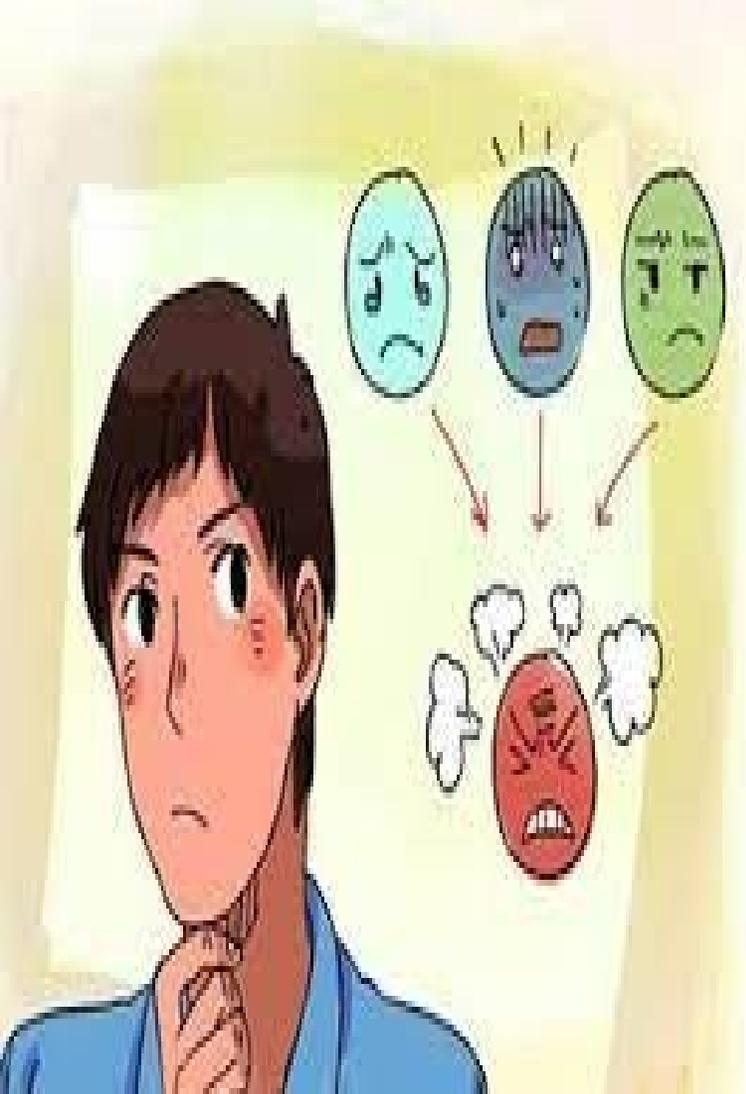
مستوى النضج الانفعالي العام : وذلك في ضوء معايير النضج الانفعالي لمن في مثل عمره. المشكلات والاضطرابات الانفعالية : مثل الخوف والقلق والعدوان، وطريقة حلها والتغلب عليها.

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد



ثالثًا : الحالة الإنفعالية (متابعة)

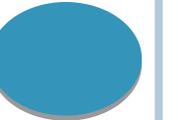
- الصدمات الإنفعالية : مثل الفشل في الحب أو موت عزيز أو الخسارة المالية أو فقدان المركز الاجتماعي ... إلخ.
- الانفعال المزمن : يلزم معرفة تأثير الانفعال المزمن على الجسم ووظائف أعضائه وتحويله إلى هستيريا "حيث تصاب أعضاء الجسم التي يسيطر عليها الجهاز العصبي الذاتي".
- الحالة العاطفية : يلزم الإحاطة بالحالة العاطفية للعميل وخاصة ما يتعلق بالأشخاص مثل الغيرة والحسد والتفاؤل والتشاؤم ... إلخ.





الشخصية الإنفعالية

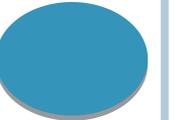
- الشخصية الإنفعالية.. مبالغة في ردود الفعل يرافقها الندم
- “الانفعال” بأنه تعبير نفسي يعكس حالة الاضطراب لدى
- الإنسان ويؤمى إلى عارضة جسدية تنتابه في لحظات معينة
- نتيجة مثيرات خارجية تدفعه إلى حالة سلوكية احتقانية تائرة.
- ويتأثر الإنسان في حياته بنوعين من الانفعالات، الأول الانفعال
- الكامن كالحب والكره، والانفعال الخارجي كالضحك والغضب.
- يقسم الأشخاص الانفعاليون إلى قسمين وكل قسم له شخصيات
- عدة، القسم الأول؛ أشخاص يعملون على ردود الأفعال، أما
- القسم الثاني فهو أشخاص يقومون هم بالأفعال.





الشخصية الإنفعالية

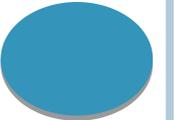
- ويشرح عن القسم الأول بأنهم أيضا يقسمون إلى نوعين فمنهم
- من تكون ردود أفعاله غير متوقعة وهادئة، بأن يرد على الانفعالات
- الحسنة أو السيئة بشكل غير متوقع ولكن هادئ، وأشخاص ردود
- أفعالهم غير متوقعة وعنيفة وهؤلاء أسوأ أنواع الانفعاليين، مشيرا
- إلى أن هنالك أشخاصا ردود أفعالهم مضخمة على الفرح وعلى
- الحزن ويكونون حساسين جدا أو لديهم مشاكل نفسية.
- في حين ينقسم الأشخاص الذين يقومون بالأفعال، إلى نوعين؛ أولهما
- أشخاص عصبيون، وآخرون مزاجيون.





الشخصية الإنفعالية

- مجموعة من النصائح والإرشادات لإدارة المشاعر والسيطرة على الانفعال منها :
- – استدعاء التجارب الإيجابية عندما يحاصرنا الفشل حتى تعطينا دفعة للأمام
- وننظر بإيجابية للموقف الذي نمر فيه.
- – التفاؤل لأنه يمنحنا طاقة تدفعنا نحو الأمام وتمكننا من ضبط الانفعالات وتجعلنا
- ننظر للخير الذي يجنيه التفاؤل.
- – إدارة الغضب الذي قد نقع فيه نتيجة الضغوطات النفسية والسيطرة على ردات
- الفعل الداخلية قبل انبعاثها.
- – محاولة تعليم فن الاسترخاء والتنفس بعمق لأنه يزيد من تدفق الدم ويريح الأعصاب.
- – الابتعاد عن المكان الذي يسبب الغضب، فإذا كنت واقفا مثلا فاجلس أو تمدد.





الحالة المزاجية

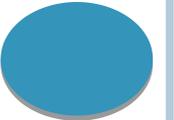
- المزاج أو الحالة المزاجية تختلف عن المشاعر في كونها أقل تحديداً،
- وأقل انفعالية، وفي كونها لا تنجم عن محفز أو حدث معين. المزاج عامة
- إما أن يكون إيجابي أو سلبي وبتعبير آخر، ما يتحدث به الناس عادة
- عن حالتهم المزاجية إما في مزاج جيد أو في مزاج سيئ.
- تختلف الحالة المزاجية أيضاً عن الطباع وعن سمات الشخصية والتي تعد من
- الأمور التي تبقى لفترة أطول. ومع ذلك، فإن سمات الشخصية كالتفاوت
- والعصبية تؤهب أنواع معينة من الأمزجة وتعتبر اضطرابات المزاج
- لفترة طويلة مثل الإكتئاب والهوس الإكتئابي اضطرابات المزاج والمزاج
- حالة شخصية داخلية ولكن في كثير من الأحيان يمكن الاستدلال عليه
- من الوضع والسلوكيات الأخرى. «كما يمكن أن نشعر بمزاج معين بسبب
- حدث غير متوقع، من السعادة برؤية صديق قديم إلى الشعور بالغضب عند
- اكتشاف خيانة شريك. فقد نغمس فجأة بمزاج معين».





الحالة المزاجية (متابعة)

- للنوم دور أساسي في مزاج الفرد. فإذا حرم الفرد من النوم يصبح أكثر
 - انفعالية وغضباً، وأكثر عرضة للتوتر والضغط، وأقل نشاطاً على
 - مدار اليوم. «وقد أظهرت الدراسات أن الحرمان من النوم ولو لجزء
 - بسيط له تأثير كبير على المزاج. وجد الباحثون في جامعة بنسلفانيا
 - أن الأفراد الذين كانت عدد ساعات نومهم في الليل 4.5 ساعات فقط
 - في الأسبوع الواحد كانوا أكثر شعوراً بالتوتر والضغط والغضب والحزن،
 - وكذلك أكثر إرهاقاً من الناحية العقلية. وعندما عاد الأفراد إلى النوم
 - الطبيعي أصبح هناك تحسن واضح في المزاج.»
 - اكتئاب وتوتر مزمن وهوس اكتئابي وغيرها. تعتبر من اضطرابات المزاج
 - الناتجة عن خلل في التوازن الكيميائي في الناقلات العصبية في الدماغ،
 - (بعض الأبحاث تتحدى هذه الفرضية).
- الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

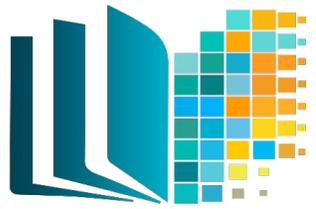


الحالة المزاجية (متابعة)

- المزاج السلبي : له انعكاسات هامة على صحة الإنسان النفسية والجسدية. الأمزجة
- عبارة عن حالات نفسية أساسية والتي يمكن أن تظهر كردة فعل لحدث ما أو تظهر
 - لسبب غير ظاهر. وبما أنه ليس هناك سبب مقصود للشعور بمزاج سلبي فليس هناك
 - وقت معين محدود البداية والنهاية لذلك. ربما يستمر لساعات أو لأيام أو لأسابيع أو أطول من ذلك.

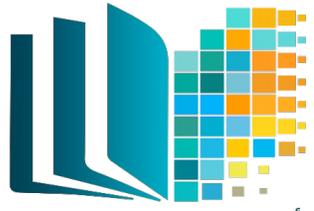
يمكن أن يؤثر المزاج السلبي في طريقة تفسير الأفراد وترجمتهم للعالم الخارجي المحيط بهم وأيضاً في توجيه سلوكهم. ويمكن أن يؤثر المزاج السلبي في حكم الفرد وإدراكه للأشياء والأحداث.





الحالة المزاجية (متابعة)

○ الأفراد يقومون بإدراك الأشياء المتوافقة مع مزاجهم الحالي. المزاج السلبي، وغالباً الأقل حدة يمكن أن يتحكم في كيفية تصور البشر للعاطفة المتطابقة مع الأشياء والأحداث. فعلى سبيل المثال، استعمل نيدنثل وسيترليند الموسيقى لإحداث المزاج الإيجابي والمزاج السلبي. استعملت الموسيقى الحزينة كحافز لإحداث المزاج السلبي، كما وصف المشتركون أشياء أخرى على أنها سلبية. وهذا يبرهن بأن مزاج الفرد الحالي يؤثر عادة على حكم الفرد وإدراكه. وقد تقود هذه الأمزجة السلبية إلى حدوث مشاكل في العلاقات الاجتماعية. على سبيل المثال، النوع الأول من نظام التأقلم الخاطئ مع المزاج السلبي هو إستراتيجية المبالغة حيث يقوم الفرد بتهويل مشاعره السلبية من أجل الحصول على الدعم والتغذية الراجعة من الآخرين وضمان وجودهم من حوله. النوع الثاني من نظام التأقلم الخاطئ مع المزاج السلبي هو إستراتيجية العجز حيث يقوم الفرد بقمع مشاعره السلبية وإبعاد نفسه عن الآخرين وذلك لتجنب الإحباط والقلق الناجم عن عدم وجود الآخرين.



الحالة المزاجية (متابعة)

- المزاج الإيجابي
- يمكن أن يكون سبب الشعور بالمزاج الإيجابي من مختلف جوانب الحياة وكذلك لها آثار معينة على الشعب ككل. ويعتبر المزاج الجيد عادة حالة معينة تحدث بدون سبب معين فالأفراد لا يستطيعون التحديد تماماً لما هم في مزاج جيد. يبدو بأن الأفراد يشعرون بإيجابية عندما يكون لديهم فرصة أخرى أو بداية جديدة، وكذلك في حالة النوم الجيد، وأيضاً في حالة عدم الشعور بالتوتر والضغط في حياتهم.
- فقد كانت هناك الكثير من الدراسات التي أجريت حول آثار المشاعر الإيجابية على العقل الإدراكي، كما توجد آراء أخرى تنص بأن المزاج الإيجابي يمكن أن يؤثر تأثيراً جيداً أو سيئاً على عقولنا. عموماً، قد تبين بأن المزاج الإيجابي يعزز من الحلول الإبداعية للمشكلات والتفكير المرن بل والتفكير الحذر. كما صرحت بعض الدراسات أن المزاج الإيجابي جعل الأفراد يفكرون بإبداعية وبحرية وبطريقة خيالية أكثر. كما يساعد أيضاً في حالات التفكير العميق والعصف الذهني وفي إحدى التجارب، تبين بأن وهم في اختبار المنتسبين عن بعد (RAT) Remote Associates Task وهي عبارة عن مهمة إدراكية تتطلب إبداعية في حل المشكلات. فضلاً عن ذلك، تشير الدراسة أيضاً بأن المزاج الإيجابي يوسع أو يزيد من الانتباه بحيث يكون الوصول للمعلومات التي يمكن أن تفيد في إتمام المهمة المضطع بها يصبح أكثر سهولة. ونتيجة لذلك، فلن زيادة إمكانية الوصول للمعلومات ذات الصلة يسهل عملية حل المشكلة بنجاح.
- وقد برهن أيضاً أن المزاج الإيجابي يظهر الآثار السلبية على الإدراك. ووفقاً للمقال «المزاج الإيجابي مرتبط ضمناً باستخدام الإلهاء» يوجد دليل أيضاً يظهر تشوش أداء الأفراد في حالة المزاج الإيجابي على الأقل في حين وجود معلومات مُشتتة. يفيد المقال أن الأشياء الأخرى التي تقع في محيط أصحاب المزاج الإيجابي يمكن بسهولة تشتيت مثال على ذلك، إن كنت تحاول الدراسة في المكتبة (اعتباراً أنك في مزاج إيجابي) فإنك باستمرار تنظر إلى الأفراد الذين يمشون حولك أو يصدرن ضوضاء بسيط. فتفيد الدراسة أنه سيكون من الأصعب على الأمزجة الإيجابية التركيز على المهمة الحالية، على وجه الخصوص، الناس السعيدة يمكن أن يكونوا أكثر حساسية للنتائج الممتعة لمعالجة الرسالة من الناس الحزين. وهكذا، فلن من المتوقع أن تقود الأمزجة



الحالة المزاجية (متابعة)

إلى تناقص المعالجة فقط في حالة التفكير بالرسالة التي تهدد المزاج. في المقابل، إذا كانت معالجة الرسالة تسمح للفرد بالحفاظ أو تعزيز الحالة المزاجية الممتعة لذا فالمزاج الإيجابي ينبغي ألا يؤدي إلى انخفاض مستويات التدقيق في الرسالة من المزاج السلبي. ومن المفترض أن المعلومات الأولية فيما يتعلق بالمصدر سواء يؤكد أو لا يؤكد التوقعات التي تتوافق مع المزاج - تحديداً، قد يؤدي المزاج الإيجابي إلى التوقع بتوقعات إيجابية أكثر في ما يتعلق بالمصدر الموثوق والمحبيب من المزاج السلبي. ونتيجة لذلك، فإنه من المفترض أن يكون الأفراد أصحاب المزاج الإيجابي أكثر تفاجاً حينما يواجهون مصدر غير موثوق أو مكروه بدلاً من مصدر موثوق أو محبيب.

○ الابتسامة

وجد علماء النفس أنه حتى وإن كنت في مزاج سيء، فإنه يمكنك على الفور رفع معنوياتك عن طريق إجبار نفسك على الابتسامة. " وقد أظهرت عدداً كبيراً من الدراسات البحثية بأن التعبير بالوجه، مثل التبسم، يمكن أن يحدث أثراً على الجسم تكون مماثلة لتلك التي تنجم عن العاطفة الحقيقية، مثل السعادة. وقد درس "بول ايكن (Paul Ekman) وزميلائه تعابير الوجه للعواطف والأحاسيس وقاموا بربط عواطف معينة بحركة عضلات معينة في الوجه. فكل إحساس مصاحب لتعبير محدد في الوجه. فردود الأفعال الحسية للتعبير ترتبط بالأحاسيس العاطفية. مثال: إن أردت أن تشعر بالسعادة فابتسم. تعابير الوجه لها تأثير كبير والسعادة التي بتالي تؤثر على مزاجك. وقد وجد إكمان Ekman أن هذه التعبيرات العاطفية عالمية ويمكن تمييزها عبر الثقافات المختلفة على نطاق واسع.



تحسين الحالة المزاجية

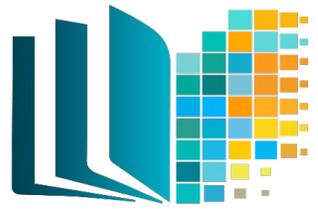
استطلع موقع Live Science آراء الخبراء حول كيفية تحسين الحالة المزاجية بشكل خاص والصحية بشكل عام. أجمع الخبراء على أن اتباع نظام غذائي صحي والتفاعل مع الآخرين وممارسة الرياضة وتناول المياه بكميات كافية والحصول على قسط كافٍ من النوم، تعد جميعها عوامل تساعد عندما يتعلق الأمر بتحسين الحالة المزاجية. ونصح الخبراء ببعض التغييرات الصغيرة التي يمكن إدخالها في الحياة اليومية لرفع المعنويات، كما يلي:

1. صنع لطيف لشخص آخر

سواء كان الأمر يتعلق بإعارة شخص ما كتابًا لم يعد صاحبه بحاجة إليه أو القيام بالتسوق لشراء البقالة نيابة عن شخص ما، فإن القيام بتصرف لطيف لشخص آخر يمكن أن يقطع شوطًا طويلًا يجعل الإنسان يشعر بالإيجابية. قالت الخبيرة الدكتورة ديبورا لي: "إن القيام بعمل طيب مع شخص آخر يؤدي إلى إفراز هرمون الأوكسيتوسين، وهو نفسه الذي يتم إفرازه عند احتضان مولود جديد أو الوقوع في الحب. كما يحدث ارتفاع في مستويات هرمون الدوبامين، الذي يعكس الشعور بالسعادة، والذي ترتبط المستويات المنخفضة منه بانخفاض الحالة المزاجية والاكتئاب، لذا فإن أي تصرف يعزز مستويات الدوبامين من المرجح أن يكون له تأثير معاكس".

2. المزيد من مياه الشرب

أوضحت ميليسا سنوفر، اختصاصية التغذية، أن "الجفاف يمكن أن يؤثر على توازن الدوبامين والسيروتونين في الدماغ، والذي بدوره يمكن أن يزيد من الشعور بانخفاض الحالة المعنوية أو القلق أو الاكتئاب"، شارحة أن "الترطيب ضروري أيضًا لعملية الهضم الطبيعية والتحكم في درجة الحرارة ووظائف المخ وتشجيع الدورة الدموية الجيدة - ولهذا السبب من الضروري أن يتم تغذية جسم الإنسان بكمية كافية من الماء على مدار اليوم".



تحسين الحالة المزاجية

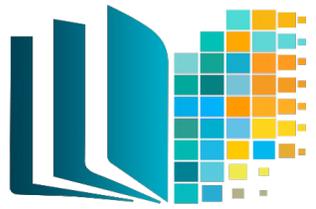
3. الهاتف الذكي والحاسوب

حذرت الدكتورة لي من أن التحديق في شاشة الكمبيوتر أو الهاتف الذكي لفترات طويلة مرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض الصحة النفسية، ناصحة بمحاولة إيقاف تشغيل الهاتف الذكي لفترات محددة كل يوم.

وأوضحت الدكتورة لي أن "الأبحاث أظهرت أن الحد من استخدام الهاتف المحمول لمدة 30 دقيقة فقط في اليوم، يؤدي إلى زيادة الشعور بالرفاهية وانخفاض مستويات الاكتئاب وتقليل الشعور بالوحدة". وأردفت قائلة: "إن إيقاف تشغيل الهاتف أثناء الليل من المرجح أن يساعد أيضًا في تحسين جودة النوم".

4. الاتصال بالآخرين

قالت الدكتورة لي إن "البشر مخلوقات اجتماعية وهم بحاجة إلى رفقة البشر الآخرين للشعور بالسعادة والرضا والتقدير. أما الوحدة فهي قاتلة، حيث ثبت علميًا أن الشعور بالوحدة يمكن أن يرفع ضغط الدم ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، علاوة على أن الأشخاص الذين يعانون من الوحدة، هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب وقلة النوم والتدهور المعرفي العام". وأوضحت الدكتورة لي أن الشعور بالوحدة يزيد من خطر الوفاة بنسبة 50%.



تحسين الحالة المزاجية

- 5. ضوء الشمس
- أكدت الدكتورة لي أن الخروج كل يوم يرفع الروح المعنوية ويحسن الحالة المزاجية، ناصحة بالجلوس قرب النافذة سواء في العمل أو المنزل.
- وقالت الدكتورة لي إنه إذا كان الشخص يعاني من اضطراب عاطفي موسمي SAD، فيمكن أن يستبدل ضوء الشمس بصندوق إضاءة.
- وشرحت الدكتورة لي أن الحصول على مزيد من ضوء النهار يساعد في تحسين الحالة المزاجية ونظام المناعة وجودة النوم، وفي نهاية المطاف يرفع مستويات الطاقة.
- 6. الضحك
- قالت الدكتورة لي إن الأمر يبدو بسيطاً، لكن لا يوجد شيء أفضل من الضحك، شارحة أنه "عندما يضحك الشخص، فإنه يحدث زيادة في الناقلات العصبية للدماغ، مثل الدوبامين والسيروتونين، وتنخفض مستويات هرمون الكورتيزول، المعروف باسم "هرمون التوتر"، مما يجعل الشخص يشعر بالسعادة والاسترخاء والسكينة".
- نصحت الدكتورة لي بأنه يمكن تجربة مشاهدة بعض الأفلام المضحكة أو الاستماع إلى بعض المدونات الصوتية الكوميدية بانتظام، بما يساعد على الشعور بالسعادة والحيوية.
- 7. العلاج السلوكي المعرفي
- إن العلاج السلوكي المعرفي (CBT) هو نوع من العلاج بالكلام يمكن أن يساعد على تعلم تطوير استراتيجيات التأقلم لمجموعة من حالات الصحة النفسية، من بينها القلق والاكتئاب. أوضحت الدكتورة لي أن "البحث في العلاج المعرفي السلوكي قد أظهر أنه يمكن أن يكون فعالاً في رفع الحالة المزاجية وتحسين مستويات الطاقة".
- في تحليل تلوي حديث لـ 91 دراسة، نشرته دورية الطب النفسي، أظهرت تدخلات العلاج المعرفي السلوكي انخفاضاً أكبر في الاكتئاب مقارنة بالعلاجات الأخرى.



تحسين الحالة المزاجية

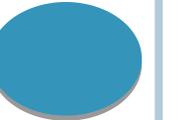
- 8. نظام غذائي صحي
- يلعب ما يأكله المرء دورًا حيويًا في شعوره. يعد تناول نظام غذائي متوازن أمرًا حيويًا لصحة نفسية جيدة - من خلال استهلاك مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الأساسية الأخرى، حيث يتم إمداد الجسم، وبالتالي الدماغ، بالوقود الذي يحتاجه ليعمل بشكل صحيح، بما يشمل تنظيم الحالة المزاجية.
- ومن جانبها قالت الدكتورة سنوفر إنه ثبت أن العديد من العناصر الغذائية المختلفة تساعد في تحسين صحة الدماغ وبالتبعية الحالة المزاجية، كما يلي:
- • فيتامين 12B مهم لإنتاج مادة السيروتونين، وهي مادة كيميائية مسؤولة عن تنظيم الحالة المزاجية. في حين أن جسم الإنسان لا يستطيع إنتاج B12 بنفسه، إلا أنه يمكن استهلاكه بسهولة من خلال المكملات الغذائية أو في الأطعمة مثل الحبوب المدعمة والخميرة الغذائية وكذلك البيض أو الأسماك أو منتجات الألبان.
- • فيتامين B6، المتوافر في الموز والحمص والخضروات الورقية الداكنة، يمكن أن يعمل على استقرار الحالة المزاجية عن طريق تكوين نواقل عصبية تساعد على تقليل الآثار الضارة للتوتر.
- • يدعم التربتوفان والزنك والسيلينيوم وظائف الدماغ الصحية. يمكن الحصول عليها عن طريق تناول بعض المكسرات أو بذور اليقطين والكتان.
- 9. قسط لائق من النوم
- قالت الدكتورة لي إن الحصول على 7-8 ساعات من النوم الجيد كل ليلة أمر بالغ الأهمية للصحة البدنية والنفسية الجيدة. يمكن أن يؤثر قلة النوم على المزاج والطاقة ومستويات التركيز.

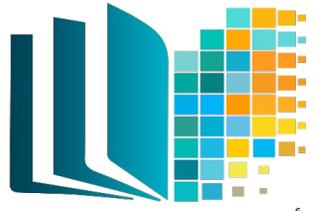
تحسين الحالة المزاجية

○ 10. ممارسة الرياضة يوميًا

قالت الدكتورة لي إنه "من المعروف أن التمرينات تعزز مستويات الناقلات العصبية التي تساعد على الشعور بالسعادة، مثل الدوبامين والأدرينالين والسيروتونين. كما تؤدي ممارسة التمارين الرياضية إلى زيادة في هرمون الإندورفين، الذي يرفع الحالة المعنوية والمزاجية طبيعيًا".

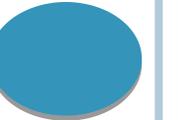
وصي المركز الأميركي لمكافحة الأمراض والوقاية منها بلأن يمارس البالغون 150 دقيقة على الأقل من التمارين المعتدلة أو 75 دقيقة من التمارين الشاقة كل أسبوع

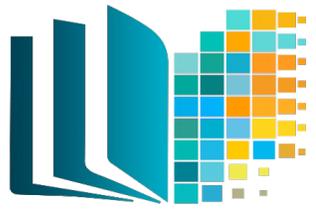




التحصين النفسي

○ التحصين هو نظرية تم تطويرها لتقويم الاتجاهات والاعتقادات التي يعتنقها المرء وبناء مقاومة ضد الحجج المضادة التي يقابلها في المستقبل، ولنجاح التحصين، يجب تعريض الأفكار القائمة للتهديد (دافع للمقاومة) وبعد ذلك يحدث استباق التنفيذ (القدرة على البناء المعرفي للدفاعات في مواجهة الحجج المضادة المحتملة)، ويجب أن تكون الحجة المقدمة أثناء التحصين قوية بدرجة تسمح بإطلاق الدافع للحفاظ على الاتجاهات والاعتقادات القائمة وفي الوقت نفسه ضعيفة بحيث لا يفند المتلقي الحجة المضادة. وقد أثبت التحصين نجاحًا خلال التجارب والأبحاث المختلفة، وهناك قدرًا كبيرًا من الأبحاث النوعية التي أجريت على هذه النظرية لم يذكر، وبالرغم من خضوع النظرية للعديد من الاختبارات التي أجرتها الدراسات، فما زالت هناك حاجة إلى تحسينها ووضع فرضيات جديدة.





التحصين النفسي (متابعة)

ويقصد بالتحصين النفسي "مجموعة الإجراءات والترتيبات التي تستهدف تقوية شخصية الفرد، الذي أصبح يعيش زخماً من المؤثرات السلبية، والذي بات انحرافه خطراً يهدده، وذلك بسبب تلك المؤثرات المختلفة، وتزداد زاوية الانحراف اتساعاً حين تجد شخصية بلا حصانة نفسية. لذا يمكن اعتبار التحصين النفسي في الدراسة الحالية كمرادف للوقاية والحماية والتحصين التدريجي ضد التوتر والمشكلات.

مستويات التحصين النفسي : للتحصين النفسي ضد الضغوط ثلاثة مستويات يتم تقسيمها على النحو التالي :-

التحصين الوقائي الأولي : ويعني منع حدوث المشكلة أو الاضطراب بإزالة الأسباب التي قد تنتج الاضطرابات عن طريق عدة وسائل مثل حرية التعبير، خفض الضغوط وغيرها.-

التحصين الوقائي الثانوي: ويهتم ب الكشف المبكر وتشخيص الاضطراب في مرحلته الأولى بالسيطرة عليه ومحاولة منع تطوره.-

التحصين الوقائي المستوى الثالث : ويتضمن محاولة التقليل من إثر إعاقة الاضطراب لو منع المرض أن يصبح مزمناً

النموذج الكلي للصحة النفسية (نموذج العافية)

يشمل النموذج الكلي للصحة النفسية عموماً مفاهيم تركز على أفكار تعليمية ونفسية ودينية وإنسانية بالإضافة إلى أفكار نظرية من علم نفس الشخصية وعلم النفس الاجتماعي والسريري والصحي والتموي

ويشتمل مثال نموذج العافية على مفهوم وضعه كلاً من مايرز وسويني وويتمر، ويشمل خمسة مهام للحياة [الجوهر أو الروحانية، العمل ووقت الفراغ، الصداقة، الحب، والإدارة الذاتية] وإثني عشر مهمة فرعية [الشعور بالأهمية، والشعور بالسيطرة، والاعتقادات الواقعية، والوعي العاطفي والقدرة على التأقلم، حل المشاكل والإبداع، الحس الفكاهي، التغذية، التمارين الرياضية، الرعاية الذاتية، التعامل مع الضغوط، الهوية الجنسية، الهوية الثقافية] التي تُعرف على أنها خصائص للأداء الصحي وعنصراً أساسياً من عناصر العافية، كما أن العناصر توفر وسيلة للاستجابة لظروف الحياة في طريقة تعزز من الأداء الصحي ويعتبر غالبية سكان الولايات المتحدة الأمريكية غير مثقفين بما يتعلق بالصحة النفسية

الوقاية النفسية

يمكن أن تعرّف الصحة النفسية أيضا بعدم وجود اضطراب نفسي. هناك زيادة في التركيز على الوقاية من الاضطرابات العقلية. بدأت الوقاية بالظهور في استراتيجيات الصحة النفسية، متضمنةً تقرير منظمة الصحة العالمية لعام 2004 «الوقاية من الاضطرابات النفسية»، الاتحاد الأوروبي في 2008 «معاهدة للصحة النفسية» وفي 2011 الاستراتيجية الوطنية للوقاية في الولايات المتحدة. الوقاية من الاضطراب في عمر مبكر قد يقلل وبشكل كبير من فرص معاناة طفل من الاضطراب في وقت لاحق من الحياة

الوقاية النفسية

تضمنت الاستراتيجية الوطنية للوقاية في عام 2011 موضوع الرفاهية العقلية والنفسية، مع توصيات لتحسين برامج الأبوة والأمومة وبرامج التدخل المبكر، والتي تزيد من برامج الوقاية التي سيتم تضمينها في المستقبل ضمن سياسات الولايات المتحدة الأمريكية للصحة العقلية

تبحث المؤسسة الوطنية للصحة العقلية موضوعات مثل الوقاية من الانتحار وفيروس نقص المناعة المكتسبة/الإيدز ولكن تقوم خطتها على احتمالية النظر والتركيز في مجالات أوسع والبحث في مجال دراسات وقائية أطول



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

التحسن العاطفي

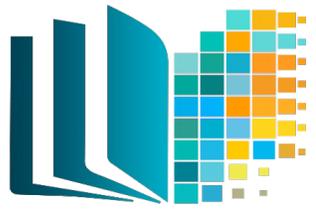
كونك سليم وبصحة جيدة عقلياً وعاطفياً لا يحصنك ضد تجارب الحياة التي يصعب السيطرة عليها. كبشر سنكون في مواجهة مع انفعالات وأحداث كجزء من الحياة. ووفقاً لسميث وسيغال فإنّ «الأشخاص الأصحاء عقلياً وعاطفياً لديهم الأدوات للتعامل مع المواقف الصعبة والحفاظ على النظرة الإيجابية كما «يبقون أيضاً مركزين ومرنين ومبدعين في أوقات الضراء كما في السراء

تحسن الصحة العقلية العاطفية

من أجل تحسين الصحة العقلية العاطفية، يجب أن تحل المشكلة من جذورها. «وتشدد الوقاية على تجنب عوامل الخطر؛ يهدف الترويج لتعزيز قدرة الفرد على تحقيق الشعور الإيجابي واحترام الذات والبراعة والرفاهية والاندماج الاجتماعي. من الضروري جداً أن تطور صحتك العقلية العاطفية عن طريق إحاطة نفسك بعلاقات إيجابية. نحن كبشر، نتغذى من الرفقة والتفاعل مع الناس. الطريقة الأخرى لتطوير صحتك العقلية العاطفية هي الاشتراك في الأنشطة التي تسمح لك بالراحة وأخذ وقت لنفسك. "اليوغا" هي خير مثال على الأنشطة التي تعمل على تهدئة الجسد بالكامل والأعصاب. ووفقاً لدراسة علمية، فإن "حالة التنبه الذهني تعتبر مقصودة من ممارسيها، فممارسوها يؤمنون بأهمية وقيمة أن يكون الشخص في حالة من الانتباه واليقظة، ولذلك فإن الاهتمام بأنشطة الرعاية الذاتية تلقي بظلالها على المكوّن المقصود في ممارسة التنبه الذهني

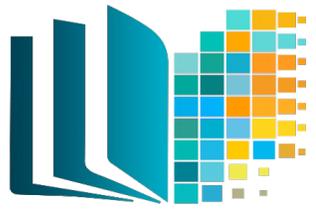
المحافظة علي الصحة النفسية

تواصل مع الآخرين. قم بإنشاء علاقات قوية مع الأشخاص الذين بإمكانهم أن يدعموك وحافظ عليها!
العِب! خطط لبعض التسلية
خصص بعض الوقت من كل يوم للاستمتاع بشيء تحب القيام به حقًا. كن بسيطًا وضحك – فالضحك يعيد شحنك –
بالطاقة
اطلب المساعدة. كل شخص يتعثّر في طريقه. اطلب المساعدة والمشورة من أحد الأصدقاء، أو زملاء العمل، أو
المعلمين
كلنا نحتاج إلى المساعدة من حين لآخر .



الإيمان والصحة النفسية

وجود تأثير وثيق وإيجابي متبادل بين الإيمان/التدين والحالة الصحية؛ فمن يؤمن بالله خير أو بأي قوة سامية أو حتى "بمجرد" معنى أعمق للحياة فإنه يتغلب على أزمات الحياة والمشقة (الإرهاق) والصراعات النفسية الاجتماعية بسهولة كبرى؛ فالإيمان يسهل وجود إستراتيجيات تأقلم "فاعلة، وبالتالي فهو أقل تعرضاً للأمراض النفسية والجسدية. فالإيمان" يؤثر وقائياً، ويبيد -إذا ما وقع المرض- ثقة كبرى بضرورة الشفاء وينمي هذه السيرة. إنه يسهل حصول الشفاء". وتوصل إلى نتيجة مفادها أن التدين يؤثر في نسبة 84 بالمئة من الحالات بشكل إيجابي، وفي 13% بشكل حيادي، وفي 3% فقط ظهر أن التدين مضر صحياً. إنه لا يمكن مغالبة الفطرة التي يعتبر الإيمان جوهرها. ووفق المنظور الإسلامي فإن حياة المخلوقات مرتبهة إلى غاية؛ هي العبادة (وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون)، وهي بمعناها الواسع تعني تلك الصلة الدائمة بين الإنسان وربه واتصال روحه بالمصدر العلوي.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

النموذج الاسلامي العلاجي فى مجال الصحة النفسية

المقواعد الوقائية النفسية في مراحل العمر



قبل الزواج
التربية النفسية للنشء
الأسرة المستقرة نفسياً
الاسلام والعمل
نظرة الاسلام لطاقة الجماعة
الترفيه ودوره النفسي
الوسطية في الاسلام
الرعاية النفسية للمعمرين
نجاح الاسلام في التنشئة النفسية الصحيحة لأفراد الأمة
القيمة النفسية للأسلوب الوقائي الاسلامي

النموذج الاسلامي العلاجي فى مجال الصحة النفسية



المقواعد الوقائية النفسية في مراحل العمر :

أثر الأسلوب الوقائي الاسلامي علي تجنب المرض النفسي

الانطواء

الاكتئاب

الانتحار

اللقطاء

السكر والمخدرات

الطلاق

الجريمة

التمييز العنصري

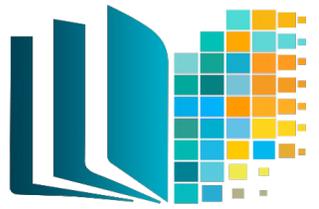
الاسلام يحث علي التعلم والنظر وفهم المظاهر الطبيعية

والنفسية ويضع قواعد للعلاج النفسي

النموذج الاسلامي العلاجي فى مجال الصحة النفسية



تربية العاملين فى مجال الصحة النفسية
اتباع البرنامج الاسلامي اليومي
اشراك الدعاه الدينين فى مجال الصحة النفسية
الحاق العيادات النفسية بالمساجد
دور العقيدة فى العلاج
الحث على التوبة والاعتراف بالذنب والخطأ والتزام الصحبة الطيبة



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الخاتمة

والله عز وجل الشاكر

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

إسم المادة:

الصحة النفسية المنسية في خضم الحياة اليومية

إسم الدكتور:

د/ محمود حماد حسن حموده

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

مقدمة



الصحة النفسية
Mental health

قصدت بهذا العنوان ونحن نلتقي لقاء طبيبا أن نتنبه جميعا إلي ما يجب أن نكون عليه كبارا وصغارا في كل مكان وفي كل موقف وعلي أية حال وخلال أي زمان طوال حياتنا التي يجب ألا ننشغل بها عن الحد المطلوب وأن نعمل قدر استطاعتنا علي أن نحيا دائما مهما قست علينا دنيانا متمتعين بصحة جسمية ونفسية واجتماعية وقولية وسلوكية في آن واحد

أولاً : مفهوم الصحة النفسية / الإضطراب النفسي



الصحة النفسية
Mental health

الصحة النفسية هي حالة من الرفاه النفسي تمكن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي. وهي جزء لا يتجزأ من الصحة والرفاه اللذين يدعمان قدراتنا الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات وإقامة العلاقات وتشكيل العالم الذي نعيش فيه. والصحة النفسية هي حق أساسي من حقوق الإنسان. وهي حاسمة الأهمية للتنمية الشخصية والمجتمعية والاجتماعية والإقتصادية

مفهوم الصحة النفسية / الإضطراب النفسي (متابعة)



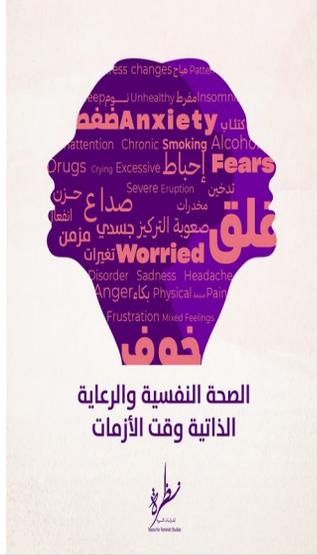
والصحة النفسية لا تقتصر على غياب الإضطرابات النفسية. فهي جزء من سلسلة متصلة معقدة، تختلف من شخص إلى آخر، وتتسم بدرجات متفاوتة من الصعوبة والضيق، وبحصائل اجتماعية وسريية يُحتمل أن تكون مختلفة للغاية.

وتشمل اعتلالات الصحة النفسية الاضطرابات النفسية وحالات الإعاقة النفسية الاجتماعية، فضلاً عن الحالات النفسية الأخرى المرتبطة بالضيق الشديد أو ضعف الأداء أو خطر إيذاء النفس. ومن المرجح أن يعاني الأشخاص المصابون باعتلالات الصحة النفسية من تدني مستويات الراحة النفسية، ولكن لا يحدث هذا دائماً أو بالضرورة.

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

مفهوم الصحة النفسية / الإضطراب النفسي (متابعة)

- الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة؛ وبالفعل، لا تكتمل
 - الصحة بدون الصحة النفسية.
 - الصحة النفسية تتأثر بالعوامل الاجتماعية الاقتصادية
 - والبيولوجية والبيئية.
 - قد تتشكّل طوال عمرنا توليفة من المحددات الفردية والاجتماعية
 - والهيكلية المتعددة لحماية صحتنا النفسية أو تقويضها وتغيير
 - موقعنا في السلسلة المتصلة للصحة النفسية.
 - إن العوامل النفسية والبيولوجية الفردية مثل المهارات العاطفية
 - وتعاطي مواد الإدمان والوراثيات يمكن أن تجعل الأفراد أكثر
 - عرضة لمشاكل الصحة النفسية.
- الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد





مفهوم الصحة النفسية / الإضطراب النفسي (متابعة)

- التعرّض لظروف اجتماعية واقتصادية وجيوسياسية
- وبيئية غير مواتية - بما في ذلك الفقر والعنف
- وعدم المساواة والحرمان البيئي - يزيد من خطر
- إصابة الأفراد باعتلالات الصحة النفسية.
- تظهر المخاطر في أي مرحلة من مراحل العمر،
- بيد أن تلك التي تحدث خلال فترات النمو الحساسة،
- ولا سيما أثناء الطفولة المبكرة، ضارة بشكل خاص.
- فعلى سبيل المثال، من المعروف أن التنشئة القاسية
- والعقاب البدني يقوضان صحة الطفل وأن التخويف
- يشكل عاملاً من عوامل الخطر الرئيسية المسببة
- لاعتلالات الصحة النفسية.

الأكاديمية العربية الدولية - منصة أعد

مفهوم الصحة النفسية / الإضطراب النفسي (متابعة)



- وبالمثل، فإن ثمة عوامل وقائية تنشأ طوال عمرنا وتتيح تعزيز قدرتنا
- على الصمود، وتشمل مهارتنا وسماتنا الاجتماعية والعاطفية الفردية،
- فضلاً عن التفاعلات الاجتماعية الإيجابية والتعليم الجيد والعمل اللائق
- والأحياء الآمنة والتلاحم المجتمعي، وغير ذلك.
- وتتجلى مخاطر الصحة النفسية والعوامل الوقائية في المجتمع بمستويات
- متفاوتة. وتزيد التهديدات المحلية من شدة المخاطر التي يتعرّض لها الأفراد
- والأسر والمجتمعات المحلية، فيما تزيد التهديدات العالمية من شدة المخاطر
- التي يتعرّض لها السكان ككل، وتشمل الركود الاقتصادي وفاشيات الأمراض
- والطوارئ الإنسانية والتشريد القسري وأزمة المناخ المتنامية.

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

مفهوم الصحة النفسية / الإضطراب النفسي (متابعة)

- ينبغي أن تشمل برامج تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية قطاعات التعليم والعمل والعدالة والنقل والبيئة والإسكان والرعاية الاجتماعية.
- وتشكل الوقاية من الانتحار أولوية عالمية، وهي مدرجة في أهداف التنمية المستدامة بتقييد الوصول إلى وسائل الانتحار، وعرض مواد إعلامية مسؤولة بشأن الانتحار، والتعلم الاجتماعي والعاطفي لدى المراهقين، والتدخل المبكر. ويعد حظر استعمال مبيدات الآفات الشديدة الخطورة تدخلاً غير مكلف وعالي المردودية بشكل خاص للحد من معدلات الانتحار.
- ويمثل تعزيز الصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين أولوية أخرى يمكن تحقيقها عن طريق السياسات والقوانين التي تعزز الصحة النفسية وتحميها، من خلال دعم القائمين على الرعاية في توفير الرعاية في مرحلة التنشئة، وتنفيذ البرامج المدرسية، وتحسين نوعية البيئات المجتمعية والإلكترونية. وبرامج التعلم الاجتماعي والعاطفي .

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

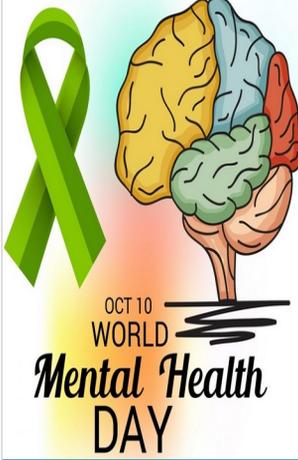


الصحة النفسية أو العقلية



مستوى الرفاهية النفسية أو العقل الخالي من الاضطرابات وهي الحالة النفسية للشخص الذي يتمتع بمستوى عاطفي وسلوكي جيد
قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة وخلق التوازن بين أنشطة الحياة ومتطلباتها لتحقيق المرونة النفسية

الصحة السلوكية



في حين أن معظم الناس على علم بمصطلح «الصحة النفسية» إلا أن المصطلح الجديد «الصحة السلوكية» هو المصطلح الأكثر شمولية وعلى الرغم من أن مصطلح «الصحة النفسية» يجمع العديد من أنواع «الصحة السلوكية» إلا أنه يشير فقط إلى المحتوى البيولوجي لهذا الجانب من الصحة بينما يشمل مصطلح «الصحة السلوكية» جميع المساهمات للصحة العقلية متضمناً المواد المستخدمة والسلوك والعادات والقوى الخارجية الأخرى

السعادة النفسية



قد تعتبر السعادة النفسية أنها متصلة بشكل متزعزع حيث أن الصحة النفسية للفرد قد يكون لها العديد من القيم الممكنة المختلفة. حيث أنها شوهدت بشكل عام على أنها سمة إيجابية بحيث يمكن للشخص أن يصل لمستويات تعزيزية للصحة النفسية حتى إذا لم يكن للشخص أي حالات تشخيص لصحته النفسية ويسلط تعريف الصحة النفسية الضوء على السعادة العاطفية والقدرة على عيش حياة كاملة وإبداعية وعلى مرونة التعامل مع تحديات الحياة التي لا بد منها. وتعرض العديد من الأنظمة العلاجية وكتب المساعدة الذاتية طرقاً وفلسفات تبني استراتيجيات وأساليب اعتبرت فعالة لزيادة تحسين السعادة النفسية للناس الأصحاء ويبرز علم النفس الإيجابي بشكل متزايد في مجال الصحة النفسية

الضغوطات الحياتية المهددة

الضغوط النفسية يشعر بها الجميع في بعض الأحيان. كما قد يمر الإنسان بجميع أنواع المواقف العصيبة التي يمكن أن تكون جزءاً من الحياة اليومية، ويمكن أن يكون الضغط منخفض المستوى مفيداً أو محفزاً، وهناك كثير من الأشياء التي يمكن القيام بها للمساعدة على التعامل مع الأحداث المجهدة، والخطوات البسيطة التي يمكن اتخاذها للتعامل مع مشاعر الضغط والتوتر أو الإرهاق.

الضغط النفسي :

هو شعور بأنك تحت ضغط غير طبيعي، ويمكن أن يأتي هذا الضغط من جوانب مختلفة من اليوم (مثل: زيادة عبء العمل، فترة انتقالية، جدال بين العائلة أو مخاوف مالية جديدة وقائمة) قد تجد أن لها تأثيراً تراكمياً بحيث تتراكم كل الضغوط فوق بعضها البعض، وخلال هذه المواقف قد تشعر بالانزعاج، وقد يخلق الجسم استجابة للتوتر والقلق وسرعة الانفعال، هذا يمكن أن يسبب مجموعة متنوعة من الأعراض الجسدية ويغير الطريقة التي تتصرف بها، ويقودك إلى تجربة مشاعر أكثر حدة، يمكن أن تؤثر الضغوط بعدة طرق جسدية وعاطفية وبدرجات متفاوتة.

الأسباب المحتملة للضغط النفسي :

صعوبات في الحياة الشخصية والعلاقات.

تغييرات كبيرة أو غير متوقعة في الحياة (مثل: الانتقال إلى منزل، أو إنجاب طفل، أو البدء في رعاية شخص

الصعوبات المالية (مثل: الديون، أو الكفاح من أجل تحمل الضروريات اليومية).

المشاكل الصحية للشخص أو لقريب منه.

الحمل والأطفال. مشاكل السكن. بيئة عمل صعبة أو مضطربة. فقدان جميع أشكاله



الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

الضغوط الحياتية المهددة (متابعة)

○ أعراض الضغوط النفسية :

○ يمكن أن يسبب الإجهاد العديد من الأعراض المختلفة، وقد يؤثر ذلك في الشعور جسدياً وعقلياً، وأيضاً طريقة التصرف.

○ الأعراض الجسدية:

- صداع أو دووار.
- تصلب العضلات أو الألم.
- مشاكل في المعدة.
- ألم في الصدر أو زيادة في ضربات القلب.
- مشاكل جنسية.

○ الأعراض العقلية:

- صعوبة في التركيز.
- تجد صعوبة في اتخاذ القرارات.
- الشعور بالإرهاق.
- القلق المستمر.
- النسيان.



الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

الضغوط الحياتية المهددة (متابعة)



- التغيرات في السلوك:
- أن تكون سريع الانفعال.
- قلة أو كثرة النوم.
- قلة أو كثرة الأكل.
- تجنب أماكن أو أشخاص.
- التدخين وتعاطي المخدرات وشرب الكحول.

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

طرق التعامل مع الضغوط النفسية

- **التخلص من مسببات التوتر:** ليس من الممكن دائماً الهروب من المواقف العصبية لو تجنب المشكلة، ولكن يمكن محاولة تقليل التوتر، وذلك بالقيام بتقييم ما إذا كان بالإمكان تغيير الموقف الذي يسبب التوتر، ربما عن طريق التخلي عن بعض المسؤولية، أو تخفيف معاييرك، أو طلب المساعدة.
- **الدعم الاجتماعي:** يمكن للدعم الاجتماعي القوي أن يحسن القدرة على الصمود أمام الضغوط، وقد يكون بعض الأصدقاء أو أفراد الأسرة جيدين في الاستماع؛ لذا حاول الحصول على المساعدة من أقرب الأشخاص.
- **البحث عن تغذية جيدة:** عند مواجهة الضغوط، يقوم الجهاز العصبي المركزي بإفراز الأدرينالين والكورتيزول؛ مما يؤثر في الجهاز الهضمي، ويمكن أن يقتل الإجهاد الحاد الشهية، ولكن إفراز هرمون الكورتيزول أثناء الإجهاد المزمن يمكن أن يسبب الرغبة الشديدة في تناول الدهون والسكر.
- **إرخاء العضلات:** نظراً لأن الضغوط تسبب توتر العضلات، فإرخاء العضلات يمكن أن تؤدي إلى آلام الظهر والتعب العام؛ لذا يفضل مكافحة التوتر وهذه الأعراض من خلال تمارين الإطالة، أو التدليك، أو الاستحمام بماء دافئ، أو تجربة الاسترخاء التدريجي للعضلات، وهي طريقة ثبت أنها تقلل القلق وتحسن الصحة العقلية بشكل عام.

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

طرق التعامل مع الضغوط النفسية

- المحافظة على نوم هادئ : يؤثر الضغط النفسي أثناء النهار في النوم ليلاً؛ حيث قد يؤثر فقدان الراحة في الإدراك والمزاج.
- اللياقة البدنية : لا يمكن لممارسة النشاط البدني المنتظم تحسين النوم فحسب؛ بل يمكنها أيضاً محاربة الضغوط النفسية بشكل مباشر.
- المحافظة على الأنشطة الممتعة والهوايات : عندما تصعب الحياة غالباً ما يترك الناس أنشطتهم الترفيهية أولاً؛ لكن عزل النفس عن المتعة قد يؤدي إلى نتائج عكسية؛ لذا يجب البحث عن فرص للقيام بهوايات وأنشطة ممتعة.
- طلب المساعدة : عند الشعور بالإرهاق ولم تفد المساعدة الذاتية، فابحث عن طبيب نفسي أو غيره من مقدمي خدمات الصحة النفسية الذين يمكنهم المساعدة في تعلم كيفية إدارة الضغوط بشكل فعال.



ثانياً : البناء النفسي (ثنائي القطب)

- يقودنا البناء النفسي لأي إنسان إلى حقيقة ثابتة وهي أن صراعه أو حوارهِ مع ما فطن إليه من جديد وما صار إليه هو الذي يواكب
- تطوره لدى الجميع – أفراداً وجماعات، فالنقد ينشط الفكر، والخيال
- يفتح آفاق الإبداع.
- و يمكننا القول أيضاً أن الإنسان بنيان كلي في عالم هو الآخر بنيان
- كلي لا يتوقف فيه الصراع الجدلي بين أطرافه داخل الفرد نفسه
- وفي المواقف المختلفة من حيث معالجتها أو مواجهتها أو بين
- الفرد والمحيطين به في البيئة الاجتماعية "الآخرين" أو البيئة
- الأخرى الطبيعية – المادية وأن موضوعه الأساسي هو الكشف عن
- الرغبة الدينامية حتى وإن كانت مموهة للحقيقة.

الأكاديمية العربية الدولية – منصة
أعد

ثانيا : البناء النفسي (ثاني القطب) (متابعة)

○ نظرية إيريك أريكسون :

وقد ركز اريكسون على الجانب الاجتماعي والثقافي بدلاً من الجانب

1- المرحلة الأولى :

الثقة في مقابل عدم الثقة (منذ الولادة وحتى عمر سنتين): وهي مر
ويمكن تنمية الثقة لدى الطفل في هذه المرحلة عن طريق الحنان وال

2- المرحلة الثانية :

الاستقلالية في مقابل الشعور بالخجل والشك (من سنتين إلى 4 سنو
مساوية للمرحلة الشرجية التي وضعها فرويد ضمن نظرية التحليل
المرحلة يمكن تنمية مبدأ الاستقلالية لدى الطفل عن طريق عدد من
مثل تدريبه على إطعام نفسه وتغيير الملابس لمفرده ويمكن أن يأتي
العمليات البسيطة بنتائج عكسية مثل تنمية شعور بالخجل لدى الطفل

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد



ثانيا : البناء النفسي (ثاني القطب) (متابعة)

○ نظرية إيريك أريكسون :

وقد ركز اريكسون على الجانب الاجتماعي والثقافي بدلاً من الج
3- المرحلة الثالثة :

المبادأة في مقابل الشعور بالذنب (من 4 سنوات إلى 6 سنوات)
ختبرها الطفل قبل دخول المدرسة حيث يمكن أن يبدأ الطفل بتطو
الإيجابية مثل الاستقلال الذاتي والشعور بالقيمة الشخصية الفرد



ثانيا : البناء النفسي (ثنائي القطب) (متابعة)

○ 4- المرحلة الرابعة :

الاجتهاد في مقابل الشعور بالنقص (من 6 سنوات 12 سنة): وهي مرحلة بدء الدراسة ودخول الد أقرانه،.

○ 5- المرحلة الخامسة :

تعلم الهوية في مقابل اضطراب الهوية (من 12 سنة إلى 18 سنة): وهي أحد المراحل الحرجة التي يبدأ

الطفل في هذه المرحلة بالتحول من الطفولة للمراهقة ويميل لتحديد هويته وأهدافه، ويؤدي أي تشتيت هذه المرحلة إلى حدوث اضطرابات في الهوية.

○ 6- المرحلة السادسة :

تعلم الصداقة الحميمة مقابل العزلة (من 18 سنة إلى 30 سنة): وهي المرحلة التي يبدأ فيه الفرد بتك الصداقات والزواج وذلك عن طريق تبني بعض السلوكيات الاجتماعية.

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد



ثانيا : البناء النفسي (ثاني القطب) (متابعة)

7- المرحلة السابعة :

تعلم الإنتاجية مقابل الاستغراق في الذات أو الركود (من 30 سنة إلى 50 سنة): وهي الم
الفرد ب

تسخير بعض الجهود للآخرين مثل الإيجاب والأبوة والإنتاج في العمل.

8- المرحلة الثامنة :

تعلم التكامل في مقابل اليأس (من 50 سنة وحتى الموت): وهي آخر المراحل التنموية
بجميع المراحل

بشكل إيجابي فإنه يكون قد طور بالفعل قدراً كبيراً من الاستقلالية والاجتماعية وتحقيق
اليأس

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

ثالثاً : الحالة الانفعالية



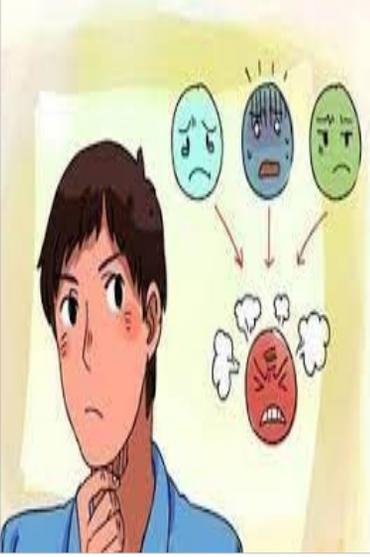
تتضمن المكونات الانفعالية للشخصية أساليب النشاط المتعلق بالانفعالات المختلفة مثل الحب والكره والفرح والحزن والخوف والتوتر والغضب والخجل ... إلخ، وه يرتبط بذلك من ثبات انفعالي أو عدمه، وما يترتب على ذلك من مشكلات انفعالية وتتنظم الانفعالات في عواطف. ونحن نعلم أن العاطفة تنظم انفعالي ثابت نسبياً ومركب من عدة انفعالات تدور حول موضوع معين قد يكون شخصاً أو جماعة أو شيئاً أو فكرة، مثل عاطفة الأمومة

من المعلومات اللازمة عن الحالة الانفعالية للفرد ما يلي:
الحالة الانفعالية العامة : وتشمل مدى ثباته واتزانته أو تذبذبه وتناقضه الانفعالي: وهل انفعالاته متصارعة، وهل لديه سيولة انفعالية، وهل انفعالاته شديدة فإذا حز تطور إلى اكتئاب وإذا فرح وصل إلى حالة الهوس.

مستوى النضج الانفعالي العام : وذلك في ضوء معايير النضج الانفعالي لمن في مثل عمره.
المشكلات والاضطرابات الانفعالية : مثل الخوف والقلق والعدوان، وطريقة حلها والتغلب عليها.

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

ثالثا : الحالة الإنفعالية (متابعة)



- الصدمة الإنفعالية : مثل الفشل في الحب أو موت عزيز أو الخ
- المالية أو فقدان المركز الاجتماعي ... إلخ.
- الانفعال المزمن : يلزم معرفة تأثير الانفعال المزمن على الجسم
- وظائف أعضائه وتحويله إلى هستيريا " حيث تصاب أعضاء
- الجسم التي يسيطر عليها الجهاز العصبي الذاتي."
- الحالة العاطفية : يلزم الإحاطة بالحالة العاطفية للتعامل وخاصة
- ما يتعلق بالأشخاص مثل الغيرة والحسد والتفاؤل والتشاؤم ... !

الشخصية الإنفعالية

- الشخصية الإنفعالية.. مبالغة في ردود الفعل يرافقها الندم
- “الانفعال” بأنه تعبير نفسي يعكس حالة الاضطراب لدى
- الإنسان ويؤمى إلى عارضة جسدية تنتابه في لحظات معينة
- نتيجة مثيرات خارجية تدفعه إلى حالة سلوكية احتقانية تائرة.
- ويتأثر الإنسان في حياته بنوعين من الانفعالات، الأول الانفعال
- الكامن كالحب والكره، والانفعال الخارجي كالضحك والغضب.
- يقسم الأشخاص الانفعاليون إلى قسمين وكل قسم له شخصيات
- عدة، القسم الأول؛ أشخاص يعملون على ردود الأفعال، أما
- القسم الثاني فهو أشخاص يقومون هم بالأفعال.

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد



الشخصية الإنفعالية

- ويشرح عن القسم الأول بأنهم أيضا يقسمون إلى نوعين فمنهم
- من تكون ردود أفعاله غير متوقعة وهادئة، بأن يرد على الانفعالات
- الحسنة أو السيئة بشكل غير متوقع ولكن هادئ، وأشخاص ردود
- أفعالهم غير متوقعة وعنيفة وهؤلاء أسوأ أنواع الانفعاليين، مشيرا
- إلى أن هنالك أشخاصا ردود أفعالهم مضخمة على الفرح وعلى
- الحزن ويكونون حساسين جدا أو لديهم مشاكل نفسية.
- في حين ينقسم الأشخاص الذين يقومون بالأفعال، إلى نوعين؛ أولهما
- أشخاص عصبليون، وآخرون مزاجيون.



الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

الشخصية الإنفعالية

- مجموعة من النصائح والإرشادات لإدارة المشاعر والسيطرة على الانفعال منها :
- – استدعاء التجارب الإيجابية عندما يحاصرنا الفشل حتى تعطينا دفعة للأمام
- وننظر بإيجابية للموقف الذي نمر فيه.
- – التفاؤل لأنه يمنحنا طاقة تدفعنا نحو الأمام وتمكننا من ضبط الانفعالات وتجعلنا
- ننظر للخير الذي يجنيه التفاؤل.
- – إدارة الغضب الذي قد نقع فيه نتيجة الضغوطات النفسية والسيطرة على ردات
- الفعل الداخلية قبل انبعاثها.
- – محاولة تعليم فن الاسترخاء والتنفس بعمق لأنه يزيد من تدفق الدم ويريح الأعصاب.
- – الابتعاد عن المكان الذي يسبب الغضب، فإذا كنت واقفا مثلا فاجلس أو تمدد.

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد



الحالة المزاجية



- المزاج أو الحالة المزاجية تختلف عن المشاعر في كونها أقل تحديداً،
- وأقل انفعالية، وفي كونها لا تنجم عن محفز أو حدث معين. المزاج عامة
- إما أن يكون إيجابي أو سلبي وبتعبير آخر، ما يتحدث به الناس عادة
- عن حالتهم المزاجية إما في مزاج جيد أو في مزاج سيئ.
- تختلف الحالة المزاجية أيضاً عن الطباع وعن سمات الشخصية والتي تعد من
- الأمور التي تبقى لفترة أطول. ومع ذلك، فإن سمات الشخصية كالتفاؤل
- والعصبية تؤهب أنواع معينة من الأمزجة وتعتبر اضطرابات المزاج
- لفترة طويلة مثل الإكتئاب والهوس الإكتيبي اضطرابات المزاج والمزاج
- حالة شخصية داخلية ولكن في كثير من الأحيان يمكن الاستدلال عليه
- من الوضع والسلوكيات الأخرى. «كما يمكن أن نشعر بمزاج معين بسبب
- حدث غير متوقع، من السعادة برؤية صديق قديم إلى الشعور بالغضب عند
- اكتشاف خيانة شريك. فقد ننغمس فجأة بمزاج معين».

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

الحالة المزاجية (متابعة)



- للنوم دور أساسي في مزاج الفرد. فإذا حرم الفرد من النوم يصبح أكثر
 - انفعالية وغضباً، وأكثر عرضة للتوتر والضغط، وأقل نشاطاً على
 - مدار اليوم. «وقد أظهرت الدراسات أن الحرمان من النوم ولو لجزء
 - بسيط له تأثير كبير على المزاج. وجد الباحثون في جامعة بنسلفانيا
 - أن الأفراد الذين كانت عدد ساعات نومهم في الليل 4.5 ساعات فقط
 - في الأسبوع الواحد كانوا أكثر شعوراً بالتوتر والضغط والغضب والحزن،
 - وكذلك أكثر ارهاقاً من الناحية العقلية. وعندما عاد الأفراد إلى النوم
 - الطبيعي أصبح هناك تحسن واضح في المزاج.»
 - اكتئاب وتوتر مزمن وهوس اكتئابي وغيرها. تعتبر من اضطرابات المزاج
 - الناتجة عن خلل في التوازن الكيميائي في الناقلات العصبية في الدماغ،
 - (بعض الأبحاث تتحدى هذه الفرضية).
- الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد



الحالة المزاجية (متابعة)

- المزاج السلبي : له انعكاسات هامة على صحة الإنسان النفسية والجسدية. الأمزجة
- عبارة عن حالات نفسية أساسية والتي يمكن أن تظهر كردة فعل لحدث ما أو تظهر
 - لسبب غير ظاهر. وبما أنه ليس هناك سبب مقصود للشعور بمزاج سلبي فليس هناك
 - وقت معين محدود البداية والنهاية لذلك. ربما يستمر لساعات أو لأيام أو لأسابيع أو أطول من ذلك.

يمكن أن يؤثر المزاج السلبي في طريقة تفسير الأفراد وترجمتهم للعالم الخارجي المحيط بهم وأيضاً في توجيه سلوكهم. ويمكن أن يؤثر المزاج السلبي في حكم الفرد وإدراكه للأشياء والأحداث.



الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

الحالة المزاجية (متابعة)

○ الأفراد يقومون بإدراك الأشياء المتوافقه مع مزاجهم الحالي. المزاج السلبي، وغالباً الأقل حدة يمكن أن يتحكم في كيفية تصور البشر للعاطفة المتطابقة مع الأشياء والأحداث. فعلى سبيل المثال، استعمل نيدنثل وسيترليند الموسيقى لإحداث المزاج الإيجابي والمزاج السلبي. استعملت الموسيقى الحزينة كحافز لإحداث المزاج السلبي، كما وصف المشتركون أشياء أخرى على أنها سلبية. وهذا يبرهن بأن مزاج الفرد الحالي يؤثر عادة على حكم الفرد وإدراكه. وقد تفود هذه الأمزجة السلبية إلى حدوث مشاكل في العلاقات الاجتماعية. على سبيل المثال، النوع الأول من نظام التأقلم الخاطئ مع المزاج السلبي هو إستراتيجية المبالغة حيث يقوم الفرد بتهويل مشاعره السلبية من أجل الحصول على الدعم والتغذية الراجعة من الآخرين وضمان وجودهم من حوله. النوع الثاني من نظام التأقلم الخاطئ مع المزاج السلبي هو إستراتيجية العجز حيث يقوم الفرد بقمع مشاعره السلبية وإبعاد نفسه عن الآخرين وذلك لتجنب الإحباط والقلق الناجم عن عدم وجود الآخرين.

الحالة المزاجية (متابعة)

- المزاج الإيجابي
- يمكن أن يكون سبب الشعور بالمزاج الإيجابي من مختلف جوانب الحياة وكذلك لها آثار معينة على الشعب ككل. ويعتبر المزاج الجيد عادة حالة معينة تحدث بدون سبب معين فالأفراد لا يستطيعون التحديد تماماً لما هم في مزاج جيد. يبدو بلأن الأفراد يشعرون ببيجابية عندما يكون لديهم فرصة أخرى أو بداية جديدة، وكذلك في حالة النوم الجيد، وأيضاً في حالة عدم الشعور بالتوتر والضغط في حياتهم.
- فقد كانت هناك الكثير من الدراسات التي أجريت حول آثار المشاعر الإيجابية على العقل الإدراكي، كما توجد آراء أخرى تنص بلأن المزاج الإيجابي يمكن أن يؤثر تأثيراً جيداً أو سلباً على عقولنا. عموماً، قد تبين بلأن المزاج الإيجابي يعزز من الحلول الإبداعية للمشكلات والتفكير المرن بل والتفكير الحذر. كما صرحت بعض الدراسات أن المزاج الإيجابي جعل الأفراد يفكرون بإبداعية وبحرية وبطريقة خيالية أكثر. كما يساعد أيضاً في حالات التفكير العميق والعصف الذهني وفي إحدى التجارب، تبين بلأن وهم في اختبار المنتسبين عن بعد Remote Associates Task (RAT) وهي عبارة عن مهمة إدراكية تتطلب إبداعية في حل المشكلات. فضلاً عن ذلك، تشير الدراسة أيضاً بلأن المزاج الإيجابي يوسع لؤ يزيد من الانتباه بحيث يكون الوصول للمعلومات التي يمكن أن تفيد في إتمام المهمة المضطلع بها يصبح أكثر سهولة. ونتيجة لذلك، فلن زيادة إمكانية الوصول للمعلومات ذات الصلة يسهل عملية حل المشكلة بنجاح.
- وقد برهن أيضاً أن المزاج الإيجابي يظهر الآثار السلبية على الإدراك. ووفقاً للمقال «المزاج الإيجابي مرتبط ضمناً باستخدام الإلهاء» يوجد دليل أيضاً يظهر تشوش أداء الأفراد في حالة المزاج الإيجابي على الأقل في حين وجود معلومات مشتتة. يفيد المقال أن الأشياء الأخرى التي تقع في محيط أصحاب المزاج الإيجابي يمكن بسهولة تشتيت مثال على ذلك، لن كنت تحاول الدراسة في المكتبة (اعتباراً أنك في مزاج إيجابي) فأنك باستمرار تنظر إلى الأفراد الذين يمشون حولك لؤ يصدرون ضوضاء بسيط. فتفيد الدراسة أنه سيكون من الأصعب على الأمزجة الإيجابية التركيز على المهمة الحالية، على وجه الخصوص، الناس السعيدة يمكن أن يكونوا أكثر حساسية للنتائج الممتعة لمعالجة الرسالة من الناس الحزينين. وهكذا، فلن من المتوقع أن تقود الأمزجة

الإيجابية

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

الحالة المزاجية (متابعة)

إلى تناقص المعالجة فقط في حالة التفكير بالرسالة التي تهدد المزاج. في المقابل، إذا كانت معالجة الرسالة تسمح للفرد بالحفاظ أو تعزيز الحالة المزاجية الممتعة لذا فالمزاج الإيجابي ينبغي ألا يؤدي إلى انخفاض مستويات التدقيق في الرسالة من المزاج السلبي. ومن المفترض أن المعلومات الأولية فيما يتعلق بالمصدر سواء يؤكد أو لا يؤكد التوقعات التي تتوافق مع المزاج. تحديداً، قد يؤدي المزاج الإيجابي إلى التوقع بتوقعات إيجابية أكثر في ما يتعلق بالمصدر الموثوق والمحبيب من المزاج السلبي. ونتيجة لذلك، فإنه من المفترض أن يكون الأفراد أصحاب المزاج الإيجابي أكثر تفاجأ حينما يواجهون مصدر غير موثوق أو مكروه بدلاً من مصدر موثوق أو محبيب.

○ الابتسام

وجد علماء النفس أنه حتى وإن كنت في مزاج سيء، فإنه يمكنك على الفور رفع معنوياتك عن طريق إجبار نفسك على الابتسام. " وقد أظهرت عدداً كبيراً من الدراسات البحثية بأن التعبير بالوجه، مثل التمسيم، يمكن أن يحدث أثراً على الجسم تكون مماثلة لتلك التي تنجم عن العاطفة الحقيقية، مثل السعادة. وقد درس "بول ايمن" (Paul Ekman) وزميلانه تعابير الوجه للعواطف والأحاسيس وقاموا بربط عواطف معينة بحركة عضلات معينة في الوجه. فكل إحساس مصاحب لتعبير محدد في الوجه. فردود الأفعال الحسية للتعبير ترتبط بالأحاسيس العاطفية. مثال: إن أردت أن تشعر بالسعادة فابتسم. تعابير الوجه لها تأثير كبير والسعادة التي بتالي تؤثر على مزاجك. وقد وجد إيمان Ekman أن هذه التعبيرات العاطفية عالمية ويمكن تمييزها عبر الثقافات المختلفة على نطاق واسع.

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

تحسين الحالة المزاجية

استطلع موقع Live Science آراء الخبراء حول كيفية تحسين الحالة المزاجية بشكل خاص والصحية بشكل عام. أجمع الخبراء على أن اتباع نظام غذائي صحي والتفاعل مع الآخرين وممارسة الرياضة وتناول المياه بكميات كافية والحصول على قسط كافٍ من النوم، تعد جميعها عوامل تساعد عندما يتعلق الأمر بتحسين الحالة المزاجية. ونصح الخبراء ببعض التغييرات الصغيرة التي يمكن إدخالها في الحياة اليومية لرفع المعنويات، كما يلي:

1. صنع لطيف لشخص آخر

سواء كان الأمر يتعلق بإعارة شخص ما كتابًا لم يعد صاحبه بحاجة إليه أو القيام بالتسوق لشراء البقالة نيابة عن شخص ما، فإن القيام بتصرف لطيف لشخص آخر يمكن أن يقطع شوطًا طويلًا يجعل الإنسان يشعر بالإيجابية. قالت الخبيرة الدكتورة ديبورا لي: "إن القيام بعمل طيب مع شخص آخر يؤدي إلى إفراز هرمون الأوكسيتوسين، وهو نفسه الذي يتم إفرازه عند احتضان مولود جديد أو الوقوع في الحب. كما يحدث ارتفاع في مستويات هرمون الدوبامين، الذي يعكس الشعور بالسعادة، والذي ترتبط المستويات المنخفضة منه بانخفاض الحالة المزاجية والاكتئاب، لذا فإن أي تصرف يعزز مستويات الدوبامين من المرجح أن يكون له تأثير معاكس".

2. المزيد من مياه الشرب

أوضحت ميليسا سنوفر، اختصاصية التغذية، أن "الجفاف يمكن أن يؤثر على توازن الدوبامين والسيروتونين في الدماغ، والذي بدوره يمكن أن يزيد من الشعور بانخفاض الحالة المعنوية أو القلق أو الاكتئاب". شارحة أن "التربط ضروري أيضًا لعملية الهضم الطبيعية والتحكم في درجة الحرارة ووظائف المخ وتشجيع الدورة الدموية الجيدة - ولهذا السبب من الضروري أن يتم تغذية جسم الإنسان بكمية كافية من الماء على مدار اليوم".

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

تحسين الحالة المزاجية

3. الهاتف الذكي والحاسوب

حذرت الدكتورة لي من أن التحديق في شاشة الكمبيوتر أو الهاتف الذكي لفترات طويلة مرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض الصحة النفسية، ناصحة بمحاولة إيقاف تشغيل الهاتف الذكي لفترات محددة كل يوم.

وأوضحت الدكتورة لي لـ "الأبحاث أظهرت لـن الحد من استخدام الهاتف المحمول لمدة 30 دقيقة فقط في اليوم، يؤدي إلى زيادة الشعور بالرهابية وانخفاض مستويات الاكتئاب وتقليل الشعور بالوحدة". وأردفت قائلة: "إن إيقاف تشغيل الهاتف أثناء الليل من المرجح أن يساعد أيضاً في تحسين جودة النوم".

4. الاتصال بالآخرين

قالت الدكتورة لي لـ "البشر مخلوقات اجتماعية وهم بحاجة إلى رفقة البشر الآخرين للشعور بالسعادة والرضا والتقدير. أما الوحدة فهي قاتلة، حيث ثبت علمياً أن الشعور بالوحدة يمكن أن يرفع ضغط الدم ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، علاوة على أن الأشخاص الذين يعانون من الوحدة، هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب وقلة النوم والتدهور المعرفي العام". وأوضحت الدكتورة لي أن الشعور بالوحدة يزيد من خطر الوفاة بنسبة 50٪.

تحسين الحالة المزاجية

- **5. ضوء الشمس**
- أكدت الدكتورة لي أن الخروج كل يوم برفع الروح المعنوية ويحسن الحالة المزاجية، ناصحة بالجلوس قرب النافذة سواء في العمل أو المنزل. وقالت الدكتورة لي إنه إذا كان الشخص يعاني من اضطراب عاطفي موسمي SAD، فيمكن أن يستبدل ضوء الشمس بصندوق إضاءة.
- وشرحت الدكتورة لي أن الحصول على مزيد من ضوء النهار يساعد في تحسين الحالة المزاجية ونظام المناعة وجودة النوم، وفي نهاية المطاف يرفع مستويات الطاقة.
- **6. الضحك**
- قالت الدكتورة لي إن الأمر يبدو بسيطاً، لكن لا يوجد شيء أفضل من الضحك، شارحة أنه "عندما يضحك الشخص، فإنه يحدث زيادة في الناقلات العصبية للدماغ، مثل الدوبامين والسيروتونين، وتتنخفض مستويات هرمون الكورتيزول، المعروف باسم "هرمون التوتر"، مما يجعل الشخص يشعر بالسعادة والاسترخاء والسكينة".
- نصحت الدكتورة لي بأنه يمكن تجربة مشاهدة بعض الأفلام المضحكة أو الاستماع إلى بعض المدونات الصوتية الكوميدية بانتظام، بما يساعد على الشعور بالسعادة والحيوية.
- **7. العلاج السلوكي المعرفي**
- إن العلاج السلوكي المعرفي (CBT) هو نوع من العلاج بالكلام يمكن أن يساعد على تعلم تطوير استراتيجيات التأقلم لمجموعة من حالات الصحة النفسية، من بينها القلق والاكتئاب. أوضحت الدكتورة لي أن "البحث في العلاج المعرفي السلوكي قد أظهر أنه يمكن أن يكون فعالاً في رفع الحالة المزاجية وتحسين مستويات الطاقة".
- في تحليل تلوي حديث لـ 91 دراسة، نشرته دورية الطب النفسي، أظهرت تدخلات العلاج المعرفي السلوكي انخفاضاً أكبر في الاكتئاب مقارنة بالعلاجات الأخرى.

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

تحسين الحالة المزاجية

- 8. نظام غذائي صحي
- يلعب ما يأكله المرء دورًا حيويًا في شعوره. يعد تناول نظام غذائي متوازن أمرًا حيويًا لصحة نفسية جيدة - من خلال استهلاك مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الأساسية الأخرى، حيث يتم إمداد الجسم، وبالتالي الدماغ، بالوقود الذي يحتاجه ليعمل بشكل صحيح، بما يشمل تنظيم الحالة المزاجية.
- ومن جانبها قالت الدكتورة سنوفر إنه ثبت أن العديد من العناصر الغذائية المختلفة تساعد في تحسين صحة الدماغ وبالتبعية الحالة المزاجية، كما يلي:
- فيتامين 12B مهم لإنتاج مادة السيروتونين، وهي مادة كيميائية مسؤولة عن تنظيم الحالة المزاجية. في حين أن جسم الإنسان لا يستطيع إنتاج B12 بنفسه، إلا أنه يمكن استهلاكه بسهولة من خلال المكملات الغذائية أو في الأطعمة مثل الحبوب المدعمة والخميرة الغذائية وكذلك البيض أو الأسماك أو منتجات الألبان.
- فيتامين B6، المتوافر في الموز والحمص والخضروات الورقية الداكنة، يمكن أن يعمل على استقرار الحالة المزاجية عن طريق تكوين نواقل عصبية تساعد على تقليل الآثار الضارة للتوتر.
- يدعم التربتوفان والزنك والسيلينيوم وظائف الدماغ الصحية. يمكن الحصول عليها عن طريق تناول بعض المكسرات أو بذور اليقطين والكتان.
- 9. قسط لائق من النوم
- قالت الدكتورة لي إن الحصول على 7-8 ساعات من النوم الجيد كل ليلة أمر بالغ الأهمية للصحة البدنية والنفسية الجيدة. يمكن أن يؤثر قلة النوم على المزاج والطاقة ومستويات التركيز.

تحسين الحالة المزاجية

10. ممارسة الرياضة يوميًا

قالت الدكتورة لي إنه "من المعروف أن التمرينات تعزز مستويات الناقلات العصبية التي تساعد على الشعور بالسعادة، مثل الدوبامين والأدرينالين والسيروتونين. كما تؤدي ممارسة التمارين الرياضية إلى زيادة في هرمون الإندورفين، الذي يرفع الحالة المعنوية والمزاجية طبيعيًا".
وصى المركز الأميركي لمكافحة الأمراض والوقاية منها بلأن يمارس البالغون 150 دقيقة على الأقل من التمارين المعتدلة أو 75 دقيقة من التمارين الشاقة كل أسبوع



الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد



التحصين النفسي

○ **التحصين** هو نظرية تم تطويرها لتقويم الاتجاهات والاعتقادات التي يعتنقها المرء وبناء مقاومة ضد الحجج المضادة التي يقابلها في المستقبل، ولنجاح التحصين، يجب تعريض الأفكار القائمة للتهديد (دافع للمقاومة) وبعد ذلك يحدث استباق التنفيذ (القدرة على البناء المعرفي للدفاعات في مواجهة الحجج المضادة المحتملة)، ويجب أن تكون الحجة المقدمة أثناء التحصين قوية بدرجة تسمح بإطلاق الدافع للحفاظ على الاتجاهات والاعتقادات القائمة وفي الوقت نفسه ضعيفة بحيث لا يفند المتلقي الحجة المضادة. وقد أثبت التحصين نجاحًا خلال التجارب والأبحاث المختلفة، وهناك قدرًا كبيرًا من الأبحاث النوعية التي أجريت على هذه النظرية لم يذكر، وبالرغم من خضوع النظرية للعديد من الاختبارات التي أجرتها الدراسات، فما زالت هناك حاجة إلى تحسينها ووضع فرضيات جديدة.

التحصين النفسي (متابعة)

ويقصد بالتحصين النفسي "مجموعة الإجراءات والترتيبات التي تستهدف تقوية شخصية الفرد، الذي أصبح يعيش زخماً من المؤثرات السلبية، والذي بات انحرافه خطراً يهدده، وذلك بسبب تلك المؤثرات المختلفة، وتزداد زاوية الانحراف اتساعاً حين تجد شخصية بلا حصانة نفسية. لذا يمكن اعتبار التحصين النفسي في الدراسة الحالية كمرادف للوقاية والحماية والتحصين التدريجي ضد التوتر والمشكلات.

مستويات التحصين النفسي : للتحصين النفسي ضد الضغوط ثلاثة مستويات يتم تقسيمها على النحو التالي :-

التحصين الوقائي الأولي : ويعني منع حدوث المشكلة أو الاضطراب بإزالة الأسباب التي قد تنتج الاضطرابات عن طريق عدة وسائل مثل حرية التعبير، خفض الضغوط وغيرها.-

التحصين الوقائي الثانوي: ويهتم ب الكشف المبكر وتشخيص الاضطراب في مرحلته الأولى بالسيطرة عليه ومحاولة منع تطوره.-

التحصين الوقائي المستوى الثالث : ويتضمن محاولة التقليل من إثر إعاقة الاضطراب لو منع المرض أن يصبح مزماً

الأكاديمية العربية الدولية - منصة أعد

النموذج الكلي للصحة النفسية (نموذج العافية)

يشمل النموذج الكلي للصحة النفسية عموماً مفاهيم تركز على أفكار تعليمية ونفسية ودينية وإنسانية بالإضافة إلى أفكار نظرية من علم نفس الشخصية وعلم النفس الاجتماعي والسرييري والصحي والتموي

ويشتمل مثال نموذج العافية على مفهوم وضعه كلاً من مايرز وسويني وويتمر، ويشمل خمسة مهام للحياة [الجوهر أو الروحانية، العمل ووقت الفراغ، الصداقة، الحب، والإدارة الذاتية] وإثني عشر مهمة فرعية [الشعور بالأهمية، والشعور بالسيطرة، والاعتقادات الواقعية، والوعي العاطفي والقدرة على التأقلم، حل المشاكل والإبداع، الحس الفكاهي، التغذية، التمارين الرياضية، الرعاية الذاتية، التعامل مع الضغوط، الهوية الجنسية، الهوية الثقافية] التي تُعرف على أنها خصائص للأداء الصحي وعنصراً أساسياً من عناصر العافية، كما أن العناصر توفر وسيلة للاستجابة لظروف الحياة في طريقة تعزز من الأداء الصحي ويعتبر غالبية سكان الولايات المتحدة الأمريكية غير مثقفين بما يتعلق بالصحة النفسية

الوقاية النفسية

يمكن أن تعرّف الصحة النفسية أيضا بعدم وجود اضطراب نفسي. هناك زيادة في التركيز على الوقاية من الاضطرابات العقلية. بدأت الوقاية بالظهور في استراتيجيات الصحة النفسية، متضمنةً تقرير منظمة الصحة العالمية لعام 2004 «الوقاية من الاضطرابات النفسية»، الاتحاد الأوروبي في 2008 «معاهدة للصحة النفسية» وفي 2011 الاستراتيجية الوطنية للوقاية في الولايات المتحدة. الوقاية من الاضطراب في عمر مبكر قد يقلل وبشكل كبير من فرص معاناة طفل من الاضطراب في وقت لاحق من الحياة

الوقاية النفسية

تضمنت الاستراتيجية الوطنية للوقاية في عام 2011 موضوع الرفاهية العقلية والنفسية، مع توصيات لتحسين برامج الأبوة والأمومة وبرامج التدخل المبكر، والتي تزيد من برامج الوقاية التي سيتم تضمينها في المستقبل ضمن سياسات الولايات المتحدة الأمريكية للصحة العقلية

تبحث المؤسسة الوطنية للصحة العقلية موضوعات مثل الوقاية من الانتحار وفيروس نقص المناعة المكتسبة/الإيدز ولكن تقوم خطتها على احتمالية النظر والتركيز في مجالات أوسع والبحث في مجال دراسات وقائية أطول

التحسن العاطفي



كونك سليم وبصحة جيدة عقلياً وعاطفياً لا يحمّنك ضد تجارب الحياة التي يصعب السيطرة عليها. كبشر سنكون في مواجهة مع انفعالات وأحداث كجزء من الحياة. وفقاً لسميث وسيغال فإنّ «الأشخاص الأصحاء عقلياً وعاطفياً لديهم الأدوات للتعامل مع المواقف الصعبة والحفاظ على النظرة الإيجابية كما «يبقون أيضاً مركزين ومرنين ومبدعين في أوقات الضراء كما في السراء

تحسن الصحة العقلية العاطفية

من أجل تحسين الصحة العقلية العاطفية، يجب أن تحل المشكلة من جذورها. « وتشدد الوقاية على تجنب عوامل الخطر؛ يهدف الترويج لتعزيز قدرة الفرد على تحقيق الشعور الإيجابي واحترام الذات والبراعة والرفاهية والاندماج الاجتماعي. من الضروري جداً أن تطور صحتك العقلية العاطفية عن طريق إحاطة نفسك بعلاقات إيجابية. نحن كبشر، نتغذى من الرفقة والتفاعل مع الناس. الطريقة الأخرى لتطوير صحتك العقلية العاطفية هي الاشتراك في الأنشطة التي تسمح لك بالراحة وأخذ وقت لنفسك. "اليوغا" هي خير مثال على الأنشطة التي تعمل على تهدئة الجسد بالكامل والأعصاب. ووفقاً لدراسة علمية، فإن "حالة التنبه الذهني تعتبر مقصودة من ممارستها، فممارستها يؤمنون بأهمية وقيمة أن يكون الشخص في حالة من الانتباه واليقظة، ولذلك فإن الاهتمام بأنشطة الرعاية الذاتية تلقي بظلالها على المكون المقصود في ممارسة التنبه الذهني

المحافظة علي الصحة النفسية

تواصل مع الآخرين. قم بإنشاء علاقات قوية مع الأشخاص الذين بإمكانهم أن يدعموك وحافظ عليها
!العَب! خطط لبعض التسلية
خصص بعض الوقت من كل يوم للاستمتاع بشيء تحب القيام به حقًا. كن بسيطاً وضحك – فالضحك يعيد شحنك –
بالبطاقة
اطلب المساعدة. كل شخص يتعثّر في طريقه. اطلب المساعدة والمشورة من أحد الأصدقاء، أو زملاء العمل، أو
المعلمين
كلنا نحتاج إلى المساعدة من حين لآخر .

الإيمان والصحة النفسية

وجود تأثير وثيق وإيجابي متبادل بين الإيمان/التدين والحالة الصحية؛ فمن يؤمن بالله خير أو بأي قوة سامية أو حتى "بمجرد" معنى أعمق للحياة فإنه يتغلب على أزمات الحياة والمشقة (الإرهاق) والصراعات النفسية الاجتماعية بسهولة كبرى؛ فالإيمان يسهل وجود إستراتيجيات تأقلم "فاعلة، وبالتالي فهو أقل تعرضاً للأمراض النفسية والجسدية. فالإيمان" يؤثر وقائياً، ويبيد -إذا ما وقع المرض- ثقة كبرى بضرورة الشفاء ويمنى هذه السيرة. إنه يسهل حصول الشفاء". وتوصل إلى نتيجة مفادها أن التدين يؤثر في نسبة 84 بالمئة من الحالات بشكل إيجابي، وفي 13% بشكل حيادي، وفي 3% فقط ظهر أن التدين مضر صحياً. إنه لا يمكن مغالبة الفطرة التي يعتبر الإيمان جوهرها. ووفق المنظور الإسلامي فإن حياة المخلوقات مرتبهة إلى غاية؛ هي العبادة (وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون)، وهي بمعناها الواسع تعني تلك الصلة الدائمة بين الإنسان وربه واتصال روحه بالمصدر العلوي



النموذج الإسلامي العلاجي في مجال الصحة النفسية



المقواعد الوقائية النفسية في مراحل المعمر

- قبل الزواج
- التربية النفسية للنشء
- الأسرة المستقرة نفسياً
- الإسلام والعمل
- نظرة الإسلام لطاقة الجماعة
- الترفيه ودوره النفسي
- الوسطية في الإسلام
- الرعاية النفسية للمعمرين
- نجاح الإسلام في التنشئة النفسية الصحيحة لأفراد الأمة
- القيمة النفسية للأسلوب الوقائي الإسلامي

النموذج الإسلامي العلاجي في مجال الصحة النفسية



القواعد الوقائية النفسية في مراحل العمر :

أثر الأسلوب الوقائي الإسلامي علي تجنب المرض النفسي

الانطواء

الاكتئاب

الانتحار

اللقطاء

السكر والمخدرات

الطلاق

الجريمة

التمييز العنصري

الإسلام يحث علي التعلم والنظر وفهم المظاهر الطبيعية

والنفسية ويضع قواعد للعلاج النفسي

النموذج الإسلامي العلاجي في مجال الصحة النفسية



تربية العاملين في مجال الصحة النفسية
اتباع البرنامج الإسلامي اليومي
اشراك الدعاة الدينين في مجال الصحة النفسية
الحاق العيادات النفسية بالمساجد
دور العقيدة في العلاج
الحث علي التوبة والاعتراف بالذنب والخطأ والتزام الصحبة الطيبة

الخاتمة



والسلام عليكم