

تعارف

- * فردوس بنت علي المعاني
- * خيرة بالأمراض والأضطرابات النفسية
- * مدرب معتمد في التطوير والإرشاد والقيادة
- * مدرب معتمد في الإرشاد التربوي للمراقبين
- * عضوفي الجمعية العلمية السعودية لرعاية الطفل
- * عضوفي لجنة الناشئة بمؤسسة الأعمار العالمية
- * * أخصائية نفسيه ومستشارة بمركز إبعاد للاستشارات
- * * أخصائية نفسية ومدربة بمركز وفاق للاستشارات
- * أخصائية بمؤسسة أسيه للاستشارات التربوية والتعليمية سابقاً

الصحة النفسية ..

أهمّ المجالات التي اهتمّت بها الدراسات النفسية و علم النفس، كما إنّها المفهوم الأكثر إثارة لاهتمام الناس عامة و علماء النفس والعلوم الانسانية خاصة، فالإنسان بفطرته يحاول الوصول إلى القدر المطلوب من الصحة النفسية السليمة ..

تعريف الصحة النفسية :

هي مجموعة من الإجراءات والطرق التي يتبناها الأفراد في المحافظة على صحتهم النفسية، حتى يتمكنوا من إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجههم،

وقد اختلفت تعريفات الصحة النفسية باختلاف مدارس علم النفس وعلمائها، أما التعريف الأشمل كان لمنظمة الصحة العالمية؛

حيث عرفت الصحة النفسية على أنها حالة من التعايش الصحي السليم في جميع النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلو من العجز والمرض النفسي والجسمي،

عوامل الصحة النفسية :

١ / الأسرة تعدّ العامل الأول من العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية، فعندما يعيش الإنسان في أسرة مترابطة يتمكن من تكوين شخصية سوية، وذات نفسية معتدلة، وخالية من الأمراض النفسية، بعكس الأفراد الذين يعيشون حياة مضطربة في طفولتهم نتيجة لوجود خلافات عائلية، أو عدم وجود أسرة متكاملة، فعندها تصبح نسبة التعرّض للإصابة بمرض نفسي مرتفعة.

٢ / العمل إن طبيعة العمل الذي يعمل فيه الإنسان تعدّ من المؤثرات التي تؤثر على نفسيته، فعندما يعمل بأجواء مناسبة عندها يكون مرتاحاً نفسياً للقيام بعمله بشكل أفضل، بعكس وجوده في ظروف عمل غير مناسبة، فمثلاً: عمل الأفراد تحت أشعة الشمس المباشرة في أيام الصيف، مع عدم توفير أي وسائل لحمايتهم من الإصابة بضربة شمس من المحتمل أن يؤثر ذلك على صحتهم النفسية، ويشعرهم بالقلق من طبيعة عملهم.

عند تحلّي الفرد بالصحة النفسية السليمة؛
فإنّ ذلك ينعكس بشكل واضح على جميع
تفاعلاته واستجاباته للمثيرات المختلفة،
وطريقة تعامله مع الظروف والحوادث
غير المرغوب بها، ومن أبرز دلالات
ومظاهر الصحة النفسية كالتالي:

الاتزان والنضج في الانفعالات

يتميّز الأفراد المتمتعين بالصحة النفسية بالاتزان الانفعالي، والثبوت
العاطفي والوجداني، والاستقرار في الميول والاتجاهات الذاتية
والاجتماعية، والنضج في آلية الاستجابة للمثيرات المختلفة؛
فيكون هناك حالة من التوازن بين شدة المثير وشدة الاستجابة
المتربّبة عليه، بالإضافة إلى القدرة على مواجهة الظروف الحياتية
والضغوط المختلفة، وحل المشكلات ومعالجتها بشكل إيجابي وبنّاء،
ومواجهة الإحباط والأزمات الحادة بأقلّ قدر من الآثار النفسية
السلبية، والقدرة على تحمل المسؤوليات الاجتماعية وتحمل مسؤولية
النتائج المترتبة عن السلوكيات الذاتية المختلفة. النجاح في العمل.

التوافق الاجتماعي :

وهو قدرة الفرد على التكيف الجيد مع البيئة الخارجية في جميع المواقف الاجتماعية المبنية على طرق التفاعل مع الآخرين لإقامة العلاقات المختلفة في كافة البيئات الاجتماعية كالأُسرة والمدرسة والعمل والجامعة وغيرها، فتكون استجابة الفرد الاجتماعية متكيفة وذات مستوى عالٍ من التألف والإيجابية، وبذلك يكون راضياً عن أدائه الاجتماعي، ويكون الآخرون من حوله راضين عن التعامل معه من خلال التعاون وتبادل الاحترام والثقة والتسامح والمرونة. الاتزان والنضج في الانفعالات.

• التوافق الذاتي

هو حالة من الاستقرار النفسي التي يكون فيها الفرد متوافقاً مع ذاته ومتكيفاً مع مستواه وإمكاناته وقدراته وكفاءاته الذاتية، وإدراكه لمواطن القوة ومواطن الضعف التي يتمتع بها، وإمكانية استثمارها والاستفادة منها بأكبر قدر ممكن، وبالتالي تحقيق مبدأ الأمان الداخلي والرضى عن الذات ومحبتها، بالإضافة إلى توجيهه وضبط الانفعالات والاستجابات في المواقف المختلفة، والتقدير الذاتي المتوازن من دون مبالغة ولا تحقير.

النجاح فى العمل

يكون النجاح فى التفوق فى المجالات المهنية والعملية والنجاح فى أداء المهام بشكل كامل، كما أنّ تقدير الفرد للمستوى العامّ له فى القدرات والكفاءات الشخصية يُساعده فى توظيف مهاراته فى مكانها المناسب لتكون أكثر كفاءة وفاعليّة، بالإضافة إلى السّعي الدائم للارتقاء بالمستوى الوظيفي واختيار الفرد لنفسه المكان والمهنة المناسبة. كما يُضاف إلى ذلك عدم مقابلة حالات الفشل فى جميع المجالات العملية والحياتية بالإحباط والانسحاب، واختيار الأنماط السلوكية والاستجابة المناسبة فى مواقف العمل والتعايش مع المجتمع العملي.

الإقبال على الحياة وحسن الخلق

يكون الفرد مُقبلاً على الحياة مُحبّاً لها مستمتعاً بوسائل الراحة والسعادة المتاحة لديه، ويكون إيجابياً متوقفاً للخير ومتفائلاً به، كما يكون راضياً بكلّ ما هو متاح من قدرات مادية وذاتية واجتماعية، والقدرة على التّأقلم والتكيف فى مختلف الظروف والمواقف التي من الممكن أن يتعرّض لها الفرد، والترحيب بالخبرات والتجارب الجديدة وحبّ الإقدام عليها، بالإضافة إلى تميّزه بالقدر العالي من حُسن الخلق،

معايير الصحة النفسية

١/ الخلوّ من الاضطرابات النفسية أو الأمراض التي تعتبر من أهمّ المعايير التي يتمّ من خلالها قياسُ الصحة النفسية لشخصٍ ما، ولكن في حال غياب المرض النفسيّ فهذا لا يعني بأنّ الشخص يتمتّع بصحة نفسية جيدة، حيث إنّ المعايير الأخرى لا تقلّ أهمية عن هذا المعيار.

٢/ التكيفُ مع المجتمع المحيط مثل التكيف النفسي الذاتي، ويقصد به قدرة الإنسان على التوفيق بين حاجاته ودوافعه والتحكّم بها والتحلّي بالهدوء والاستقرار العقليّ، هذا عدا عن القدرة على التحكّم في المشاعر السلبية والإيجابية والتكيف الاجتماعيّ يشمل توافق الشخص مع أسرته، وأصدقائه، وشريك حياته، وزملاء عمله، وجيرانه، وكلّ من لهم علاقة مباشرة معه.

٣/ الإدراك الصحيح للوقائع التي تجري من حوله،

ويُقصدُ به تفاعل الشخص بشكل جيّد مع محيطه الداخلي والخارجيّ، بحيث يشمل ذلك: فهم الشخص لذاته ودوافعه وقدراته واتجاهاته المختلفة في الحياة، والعمل على توجيهها وتنميتها وتطويرها وتحقيقها. فهم الشخص للواقع المحيط به، بحيث يفهم متغيّرات البيئة المحيطة وظروفها، والتوافق معها قدر الإمكان.

٤/ تكامل الشخصية

إنّ الشخصية المتكاملة هي الشخصية السويّة، أمّا الشخصية المتفككة هي الشخصية المضطربة. **من شروط تكامل الشخصية:** انسجامٌ وانتلافٌ سماتها ومقوماتها بحيث لا تنفصل أيّ واحدة عن الأخرى، والمراعاة الشديدة للدقة والنظام، وخلو الشخصية من أيّة صراعات نفسية. ومن مظاهر تفكك الشخصية الخوف الشديد من أمور عادية، والإفراط في الاتكال على الآخرين في أبسط الأمور.