

## محاضرة رقم (01): الصحة النفسية والنظام الصحي العام

### 1. مفهوم الصحة النفسية:

يعتبر ميدان الصحة النفسية من أكثر ميادين علم النفس إثارة لاهتمام الناس ولعل من أهم أسباب هذا الاهتمام هو رغبة الناس عامة والمختصين بصفة خاصة إلى معرفة معنى الصحة النفسية أو بتعبير آخر ماهية المظاهر التي ينبغي أن يتمتع بها الإنسان كي يكون ذو صحة نفسية سليمة وبالتالي ما هو مفهوم الصحة النفسية غير السليمة؟ وما هي المظاهر السلوكية التي ترتبط بها؟ وقبل البدء بتعريف الصحة النفسية لا بد في البداية من مناقشة مفهوم الصحة عموماً، والانتقال بعد ذلك لمناقشة مفهوم الصحة من منظور عضوي (جسدي) ومن منظور نفسي على الرغم من أن الحدود قد لا تكون واضحة في بعض الأحيان ويصعب الفصل من الناحية المفاهيمية بين المصطلحات ووضع الحدود بينها.

#### 1.1. الصحة:

- عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة سنة (1948) بأنها: " حالة من تكامل الإحساس الجسدي والنفسي والاجتماعي، وليس فقط حالة الخلو من المرض والعاهة". وقد تعرض هذا التعريف لكثير من الانتقادات بسبب الطبيعة المثالية والمعيارية التي يتضمنها، غير أنه يمكن اعتباره إطار توجه عام لتعريف وتحديد معنى الصحة.
- أما هوريلمان (Hurrelmann, 1995) فعرف الصحة من منظور التنشئة الاجتماعية، حيث يرى أن الصحة عبارة عن حالة من الإحساس الذاتي والموضوعي عند شخص ما، وتكون هذه الحالة موجودة عندما تكون مجالات النمو الجسدية والنفسية والاجتماعية للشخص متناسبة مع إمكاناته وقدراته وأهدافه التي يضعها لنفسه ومع الظروف الموضوعية للحياة.

واستنادا إلى هذا التعريف تكون الصحة متضررة عندما تواجه الفرد في مجال أو أكثر من هذه المجالات متطلبات لا يتمكن من تذييلها وإنجازها ضمن الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه وضمن المرحلة الحياتية التي يمر بها. ويمكن لهذا الضرر أن يتجلى على شكل أعراض من الشذوذ النفسي والاجتماعي والجسدي، ويتمتع الانسان بالصحة عندما يتمكن من بناء علاقاته الاجتماعية بشكل فعال ويتمكن من التوافق والاندماج مع أفراد مجتمعه، فضلا عن ذلك عندما يتمكن من تقرير مصيره وتحقيق التوازن بين امكاناته البيولوجية الوراثة والنفسية والجسدية.

ومن هذه الناحية يمكن اعتبار الصحة بأنها النتيجة الملموسة والواقعية لعملية التنشئة الاجتماعية الناجحة، فعملية التنشئة الاجتماعية الناجحة لا بد أن تقود إلى تحقيق الصحة والفشل فيها سيقود للمرض.

- ويشير كل من إيربين فرانسكوفايك وفيننتشل (Erben, Franzkowiak & Wenzel, 1986) إلى ثلاثة مبادئ تفسيرية لمفهوم الصحة:

- تعتبر الصحة حالة موضوعية قابلة للاختبار الطبي البيولوجي.
- يمكن اعتبار الصحة بأنها التكيف الأمثل الممكن مع متطلبات المحيط.
- كما ويمكن اعتبارها حدثا سيروريا (تفاعليا) لتحقيق الذات على شكل التعديل الهادف والفعال للبيئة.

- وينظر للصحة في المبادئ النظرية الحديثة على أنها حالة فردية من الإحساس بالعافية يكون فيها الفرد قادرا على تحقيق التوازن بطريقة مناسبة بين المتطلبات الجسدية الداخلية والمتطلبات الخارجية للبيئة.

- ويصف أندرسون (Anderson, 1995) الصحة في خمس نقاط:

- نتاج ونتيجة
- طاقة كامنة (capacity) من أجل تحقيق الأهداف المرجوة أو القيام بوظائف معينة.
- سيرورة (حدث تفاعلي)، حيث تمثل الصحة ظاهرة ديناميكية متغيرة باستمرار.

- حالة يعيشها الفرد.

- صفة يتميز بها الفرد ككل بمعنى اللياقة التي يتمتع بها الفرد وتميزه عن غيره.

والمظهر الحاسم للصحة هو الشعور الشخصي للإحساس بالعافية والسعادة والسرور أو بتعبير آخر هي ليست مجرد الحالة الموضوعية وإنما الحالة الشخصية التي تتجلى فيها القيم الشخصية والثقافية للفرد، ويعكس مفهوم الصحة التأثير المتبادل لعدد كبير من العوامل الاجتماعية والنفسية والمحيطية. ونخلص من ذلك إلى القول أن الصحة عبارة عن حالة إيجابية يلعب الشخص من خلال أسلوب تفاعله مع الظروف الاجتماعية والثقافية السائدة دورا فعالا في تحقيقها أو غيابها. ويشمل مفهوم الصحة المظاهر الفيزيولوجية الجسدية والنفسية الاجتماعية للحالة الفردية للشخص ووجود ذخيرة معرفية وسلوكية كافية للتصميم الفردي الصحي للحياة من أجل مواجهة أزمات الحياة الراهنة.

## 2.1. المفهوم العضوي للصحة ومفهوم المنشأ الصحي:

يهتم الطب بمسألة المرض، ومنشأه وأعراضه.... إلخ غير أنه قلما يطرح على نفسه سؤالا حول كيفية المحافظة على الصحة .

فما هي الصحة وكيف يمكننا الحفاظ عليها؟

تلك هي المسألة الرئيسية التي يهتم بها علم الصحة، وهناك اتجاهان في فهم الصحة:

- الأول هو الاتجاه القائم على المنشأ المرضي
- الثاني هو الاتجاه القائم على المنشأ الصحي

### 1.2.1. الاتجاه القائم على المنشأ المرضي:

وينطلق هذا الاتجاه السائد في الطب بالدرجة الأولى من ثنائية الصحة والمرض، ويرى الانسان إما أن يكون صحيحا أو مريضا، إما أن يعاني من أعراض معينة أو لا يعاني من أعراض معينة، وفي هذا الاتجاه يمكن تعريف الصحة من خلال غياب المرض كما ويمكن فهم الصحة من خلال فهم منشأ الأمراض وتطورها وكيفية علاجها.

- ان هذا الاتجاه قد قاد إلى معرفتنا للكثير حول المرض وكيفية حدوث المرض ولكن ليس إلى معرفة كيف يظل الانسان سليما، إذ أن معرفة الكيفية التي ينشأ من خلالها المرض ويتطور لا تقتضي بالضرورة معرفة الكيفية التي يمكن للإنسان من خلالها أن يظل سليما.

**2.2.1. الاتجاه القائم على المنشأ الصحي:**

وينطلق هذا النموذج من متصل الصحة والمرض، أي أن الانسان يكون في كل لحظة من لحظات حياته صحيحا بدرجة ما ومريضا بدرجة ما، وبمقدار ما يتجه باتجاه الجانب الصحي على المتصل يكون أكثر صحة وبمقدار ما يتجه نحو الجانب المرضي على المتصل يكون مريضا.

ومن هنا فإن السؤال المطروح في هذا الإطار هو كيف يصبح الناس أكثر صحة وأقل مرضا؟

فالصحة من هذا المنظور ليست عبارة عن حالة توازن طبيعية هامة تتحقق من تلقاء نفسها وإنما عبارة عن حدث مرن وفعال ومنظم لنفسه بصورة ديناميكية، وهذا يعني فيما يتعلق بالحالة الصحية بأنه لا بد من بناء الصحة باستمرار وفي الوقت نفسه اعتبار فقدانها عملية طبيعية وموجودة في كل مكان. والسعي وراء تحقيق الصحة عملية مستمرة ودائمة طوال الحياة. وفقدانها يعد أمرا طبيعيا. والمسألة الرئيسية ليست في فقدانها (أي الصحة)، وإنما سعي الانسان نحو تحقيق التوازن وبناء الصحة، أي جعل حالته أكثر اقترابا من قطب الصحة على المتصل وأكثر ابتعادا عن المرض.

وتتلخص وجهة النظر لهذا الاتجاه في أنه يصعب على الطب القائم على أساس المنشأ المرضي الإجابة عن معنى الصحة عموما والصحة النفسية بشكل خاص.

فالطب القائم على أساس المنشأ المرضي يحاول الإجابة عن السؤال القائل: لماذا يمرض الناس؟ من خلال طرحه لمجموعة من الأسباب على نحو الاستعداد الوراثي للمرض، نمط الحياة غير الصحي، والصراعات النفسية والمشكلات الأسرية... إلخ

أما نموذج المنشأ الصحي فإنه يحاول البحث عن العوامل التي تحافظ على الصحة وهو يرى أن الصحة عملية مستمرة بين المواجهة بين القوى الصحية والمرضية.

ومن هنا يهتم المنشأ الصحي بالمحيط الباعث على الرضا والمستقر من الناحية الاجتماعية من أجل الحفاظ على الصحة.

## 2. تعريف الصحة النفسية:

لقد ظهرت للصحة النفسية تعريفات عديدة نذكر منها:

\* **تعريف العاملون في ميادين الطب العقلي أو النفسي:**

«إن الصحة النفسية هي خلو الفرد من أعراض المرض العقلي أو النفسي».

\* **تعريف منظمة الصحة العالمية:**

«الصحة النفسية ليست مجرد خلو الفرد من المرض العقلي أو النفسي فقط وإنما هو فوق ذلك حالة

من الاكتمال الجسدي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد».

\* **التعريف الشامل للصحة النفسية:** وتعرف الصحة النفسية بأنها: «تكيف الفرد مع نفسه ومع مجتمعه

الخارجي تكيفا يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه هذا

الفرد» .

ويعتبر التعريف الأخير ايجابي في تعريف الصحة النفسية لأنه اتجاهاً واسعاً متكامل، يؤمن بفاعلية

الفرد، وبقدرته على التأثر بالاستجابات السلوكية المختلفة في مجال الحياة، وذلك في حدود الخصائص

التي تتميز بها الطبيعة الانسانية مع مراعاة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، والقيم والمعايير التي تنظم

العلاقات المتبادلة بين الفرد وغيره من الأفراد، سواء أكان ذلك على مستوى علاقة الآباء بالأبناء، أم

على مستوى العلاقات الاجتماعية بين الراشدين.

**ملاحظة:** من شروط الصحة النفسية سلامة الجسد من الأعراض لكن سلامة الجسد من الأعراض

لا يعني الصحة النفسية، فالصحة النفسية هي الحالة النفسية العامة.

