

محاضرة رقم (2): تابع للمحاضرة السابقة

1. مؤشرات الصحة النفسية

إن للصحة النفسية علامات تتم عليها، ومؤشرات ترشد إليها ودلالات تدل عليها، والتي تشير إلى مظاهر سلوكية محددة يتوافر الكثير منها لدى الفرد المتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية حيث أن هذه المؤشرات تعتبر مؤشرات نوعية، منها ما هو ذاتي لا يشعر بها إلا صاحبها، ومنها ما هو خارجي يشعر به ويدركه الآخرون، حيث تتمثل هذه المؤشرات فيما يلي:

1- **التوافق الذاتي:** وهو نجاح الانسان في التوافق بين دوافعه وحسن تكيفه مع نفسه، ورضاه عنها والتحكم فيها وحسم صراعاتها.

2- **التوافق الاجتماعي:** ويقصد به حسن التكيف مع الآخرين في المجالات الاجتماعية التي تقوم على العلاقات بين الأفراد، وأهمها الأسرة والمدرسة والجامعة والمهنة، ويتضمن نجاح الفرد على إقامة علاقات اجتماعية، وتتسم هذه العلاقات بالتعاون والحب والتسامح والإيثار والثقة والاحترام والتقبل.

3- **تحقيق الذات واستغلال القدرات:** أي فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والإمكانات والطاقات، وتقبل نواحي القصور.

ومن بين مظاهر الصحة النفسية أن يدرك الفرد هذه الحقيقة ويستثمر جوانب قوته ويتقبل نواحي ضعفه، وأن يستغل قدراته وطاقاته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، وأن يضع أهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه، والكفاية والانتاج.

4- **الشعور بالسعادة وراحة البال:** والأدلة على ذلك كثيرة كالشعور بالطمأنينة والأمن والرضا عن النفس، وتقبلها واحترامها والاستمتاع بالحياة ورضا الفرد عنها وما قسمه الله فيها.

5- **مواجهة الإحباط:** حيث لا تخلو الحياة اليومية من الأزمات والشدائد أو الصعوبات التي يتعين على الفرد مواجهتها، ومحاولة حلها، والتغلب عليها، وكلما كانت درجة الإحباط مرتفعة كلما كان الفرد أكثر تحمل للشدائد ومواجهتها.

6- **النجاح في العمل ورضاه عنه:** والتي تعتبر من المظاهر السلوكية التي تبرهن على الصحة النفسية.

7- الاستمتاع في الحياة: يستمتع الفرد بما أحل الله له من الطيبات والخيرات وجمال الحياة، ويكون مستبشرا ومتقائلا بها، والانفعال والتأثر به.

8- حسن الخلق: حيث يصبح الانسان ذو الصحة النفسية على خلق عظيم في أكثر ما يتعرض له من أقوال أو مواقف، حيث يتجنب الآثام والمعاصي ويتعد عن الكبائر والصغائر ولا يقربها.

9- الخلو النسبي من الأعراض: فكلما قلت مظاهر الاضطراب النفسي دل ذلك على مدى الاستقرار النفسي للفرد.

2. أهداف الصحة النفسية: ويمكن ذكرها في نقاط:

- زيادة قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين.
- التوافق والرضا الذاتي للفرد.
- استمتاع الفرد بالحياة، وشعوره بالسعادة والطمأنينة والأمن.
- زيادة انتاجية الفرد كما وكيفا.
- الصمود أمام الأزمات.

3. أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع:

1.3 للفرد: ان الفرد ذو الصحة النفسية السليمة هو الفرد الذي تعلم إرجاء اشباع حاجاته في مواقف تتطلب ذلك، مفضلا نتائج بعيدة المدى عن ذلك الإشباع الفوري، وهذا يستلزم منه قدرة مناسبة من ضبط النفس وإدراك تام لدوافع سلوكه المختلفة واختيار السلوك الذي يتفق مع ما لديه من قيم شخصية واجتماعية ومعايير، ويتحمل مسؤولية ما يقوم به من أعمال دون اللجوء إلى الحيل الدفاعية، كما ترى منظمة الصحة العالمية أن الفرد ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية السليمة لا بد أن يتسم بالخلق القويم، الكفاءة، الاتزان الانفعالي، السلوك السوي، تكامل الشخصية.

2.3 للمجتمع: تعد الصحة النفسية ذات أهمية قصوى، حيث تؤدي إلى زيادة انتاجية المجتمع وكفايته، كما أن المجتمع الذي يتمتع أفراداه بالصحة النفسية الجيدة يملكون السلوك الطيب الذي يتناسب مع قيم ومعايير المجتمع ويكون أكثر تماسكا، كما تؤدي إلى اختفاء الظواهر المرضية المتعددة التي تعيق تقدم وتطور المجتمع، وإلى خفض الأفراد السلبيين والمنعزلين والذين لا يساهمون ايجابيا في تنمية المجتمع

وتقدمه، وإلى زيادة التعاون بين أفراد المجتمع، الصحة النفسية الجيدة تؤدي إلى سيادة السلام الاجتماعي، كما تؤدي إلى المحافظة على نمودجه الثقافي وتطويره.

4. استراتيجيات ومناهج الصحة النفسية:

هناك ثلاث استراتيجيات أو مناهج لتحقيق أهداف الصحة النفسية أو تفعيل مظاهرها وهي على النحو التالي:

أولاً: المنهج الإنمائي: وهو منهج موجه للعاديين من الناس ويهدف إلى زيادة كفاءة الفرد وتحقيق امكانياته إلى أقصى حد ممكن.

ثانياً: المنهج الوقائي: ويطلق عليه أحياناً منهج "التحصين النفسي" ضد المشكلات والاضطرابات النفسية وللمنهج الوقائي مستويات ثلاثة هي:

1. **الوقاية الأولية:** وتعني محاولة منع حدوث المشكلات والاضطرابات بمنع أسباب حدوثها.
2. **الوقاية الثانوية:** وتتضمن محاولة الكشف المبكر (التدخل المبكر) للاضطراب للسيطرة عليه ومنع تطوره وتفاقمه.
3. **الوقاية من الدرجة الثالثة:** وتتضمن محاولة تقليل آثار الاضطراب ومنع استحقاله.

اجراءات للوقاية في الصحة النفسية:

تتركز الاجراءات الوقائية في الصحة النفسية في الاجراءات التالية:

- 1- **الاجراءات الوقائية الحيوية:** وتتضمن الاهتمام بالصحة العامة انطلاقاً من الايمان بأن العقل السليم والنفس السليمة في الجسم السليم.
- 2- **الاجراءات الوقائية النفسية:** وتتضمن رعاية النمو النفسي السوي ونمو المهارات الأساسية وبرامج التوافق الزوجي والتوافق الأسري والتوافق المدرسي والتوافق المهني والتنشئة الاجتماعية السليمة.

3- الإجراءات الوقائية الاجتماعية: وتتضمن إجراء الدراسات والبحوث العلمية ذات الصلة، والتقويم السليم للبرامج التربوية والاعلامية والتخطيط لها مثل: بحوث الانتماء والمشاركة والاعتزاز والهوية خاصة لفئة الشباب.

ثالثاً: المنهج العلاجي: ويهتم بالتعامل مع المشكلات والاضطرابات حال وقوعها من خلال التشخيص السليم لها ووضع الخطط العلاجية.

5. نظريات الصحة النفسية:

1.5 النظرية التحليلية:

يمكن تفسير الصحة النفسية وفق ما يعرفها مختلف رواد علماء النفس التحليلي كما يلي:

- يعرف فرويد الصحة النفسية بأنها القدرة على الحب والعمل المنتج.
- ومن وجهة نظر علماء النفس التحليليين فإن الصحة النفسية تعني قدرة الأنا على ضبط الغرائز والدوافع البدائية، وعندما لا يسمح لقيم المثالية بعزله عن واقعه، أو عندما يتم اشباع دوافعه وتحقيق مستوى معين من تطلعاته المثالية بشكل غير شائع فيه ويكون اشباعاً متزاناً.
- أما التحليليون الجدد أمثال إريك فروم فهو يربط بين مفهوم الصحة النفسية أو الشخصية السوية والمقدرة على الحب والشعور بالتوحد والارتباط الوثيق بالأصل والوطن.
- أما أوتورنك فقد ربط بين الصحة النفسية والابداعية.
- وأما سوليفان فقد ربط بين الصحة النفسية والعلاقات البين شخصية (المتبادلة)
- بينما "كارين هورني" فهي تربط بين مفهوم الصحة النفسية وإدراك الذات وتحقيقها.
- أما "أدلر" صاحب فكرة مركب النقص فيرى أن الصحة النفسية هي محاولة الفرد تعويض ما عاناه من نقص خلقي أو نقص اجتماعي، اقتصادي.

أما الفرد المنطوي على نفسه والمنعزل عن الآخرين من حوله، فيمكن القول فيه أنه لم يستطع أن يعوض مركب النقص لديه، وقد ذهب (أدلر) إلى أنه لتحقيق الصحة النفسية يجب على المعالج النفسي تحريك الامكانيات الإيجابية لدى المريض ومساعدته في معرفة عقد النقص في نفسه وأن ينمي الشجاعة لديه لمواجهة نواحي النقص لديه بإمكاناته الإيجابية، كما يرى أنه يجب تغيير أسلوب الحياة وانتهاج أسلوب حياة أكثر نضجا وواقعية ونجاحا.

2.5. المدرسة السلوكية:

ترى أن الصحة النفسية هي القدرة على اكتساب عادات مناسبة وفعالة تساعد الفرد في معاملة الآخرين، وعلى مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات، فالصحة النفسية في ضوء هذه المدرسة أيضا تكون أسلوبا سلوكيا متعلما.

3.5. المدرسة الانسانية:

تتمثل الصحة النفسية من وجهة نظر هذه المدرسة في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا، أو هي الحالة النفسية العامة التي يصل فيها الفرد إلى مستوى متكامل من الانسانية كما يؤكد هذا الاتجاه على الجوانب الانسانية من إرادة، حرية، اختيار، مسؤولية فردية، وإن دور المعالج أو المرشد هو توجيه المريض ومساعدته في زيادة استبصاره بالعوامل التي يعتقد أنها تكتنف سلوكه المضطرب، يطرح المرشد عددا من البدائل أمام المريض ويترك له الاختيار.