محاضرات في الصحة النفسية

تعريف الصحة النفسية :-

--------------------------

لقد ظهرت للصحة النفسية عدن تعريفات نذكر منه مايلي :\*-

--------------------------------------------------------

1-الصحة النفسية :-وهي التي تجعل الفرد يسلك سلوكا مفيدا بالنسبة له وللمجتمع الذي يعيش فيه .

2-تتمثل الصحة النفسية:- في قدرة الفرد على التوافق والتكيف .

3-الصحة النفسية :-هي قدرة الفرد على التعلم في المواقف المختلفة والتكيف لها .

\*\*\*وهنالك بعض التعاريف التي ذاع صيتها بين العاملين بالصحة النفسية ومن اعهمها :-

1-الصحة النفسية:-"هي خلو الفرد من اعراض المرض العقلي اوو النفسي وهذا التعريف نادى به العاملون في ميادين الطب العقلي والنفسي "

تعريف نادت به منظمة الصحة العالمية :-"هي ليست مجرد خلو الفرد من اعراض المرض العقلي والنفسي وانما هو فوق ذلك حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد"

3-والتعريف الشامل للصحة النفسية:"تكبف الفرد مع نفسه ومع مجتمعه الخارجي تكيفا يؤدي الى اقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي اليه ذلك الفرد"

\*\*\*\*\*\*اهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد والمجتمع \*\*\*\*\*

------------------------------------------------------

ان اهميتها بالنسبة للفرد كونها تساعده على التوافق الصحيح في المجتمع وكذلك تساعد على انسياب حياته النفسية وجعلها خالية من التوترات والصراعات المستمرة مما يجعله يعيش بطمانينة وسعادة نوان الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع نفسه والذي لم تستنفذ الصراعات قواه الداخلية وطاقته النفسية ،كما ان الضحة النفسية تجعل الفرد اكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والازمات ومحاولة التغلب عليها دون الهرب منها .

لان الصحة النفسية تساعد الفرد على سرعة الاختيار واتخاذ القرار دون جهد زائد او حيلة شديدة وكما تساعد الفرد على فهم نفسه والاخرين وجعل الفرد قادرا على التحكم في انفعالاته مما يجعله يتجنب السلوك الخاطيء، وان الصحة النفسية تجعل الفرد اكثر قدرة على التكيف الاجتماعي ممايجعله يمتلك السلوك الذي ينال رضاه ويرضي اللذين يتعاملون معه .وتجعل الفرد متمتعا بالاتزان والنضج الانفعالي وبعيدا عن التهور والاندفاع ,وهذا عامل هام من العوامل التي تؤدي الى الصحة النفسية .فمن المعروف ان المرض الجسمي او النفسي لاياتي فجأة كما يتوهم البعض وانما ينمو ويزدهر وقد لايحس به الفرد ويزداد نمو الخلل او الاضطراب من الناحية الكمية حتى يصل الى مرحلة التغير الكيفي (المرض ).

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*مفهوم التوافق \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

-------------------------------------------

-التوافق :-مفهوم خاص بالانسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من اشباعات واحباطات وصولا الى مايسمى بالصحة النفسية او السواء او الانسجام والتناغم مع الذات ومع الاخرين في الاسرة وفي التنظيمات التي ينخرط فيها اذن التوافق هو مفهوم انساني ويكون سوء التوافق /هو فشل الشخص في تحقيق انجازاته واشباع حاجاته ومواجهة صراعاته وبطريقة سوية يرضى عنها المجتمع .

اما المفهوم الثاني //

2-التكيف :-فهو يشمل تكيف الكائن الحي بصورة عامة (الانسان ،الحيوان ،النبات )ازاء البيئة المادية التي يعيش فيها هذا الكائن الحي لكي يتمكن من العيش في تلك البيئة لابد ان يكيف نفسه لهذه البيئة وقد تحدث تحويرات في كيان الكائن الحي ليواجه مشكلات وصعوبات مفروضة عليه من البيئة التي يعيش فيها فالنبات الذي يعيش في بيئة صحراوية يحور نفسه (يتعدل)ويجعل من سطحه (اي اوراقه)ام اوراقا سميكة تحتفظ بالماء وتكون المسامات فيها ضيقة وقليلة لتقليل عملية النتح //اما الحيوان فهو يتكيف عن طريق احداث تعديلات تحدث في السلالة التي ينتمي اليها الكائن الحي فالطائر الذي يعيش على اقتناص الفريسة كالنسر مثلا لابد ان يكون له منقار حاد ومقوس وقوي وكذلك مخالب حادة قوية ومقوسة للقبض على الفريسة //اما بالنسبة للانسان فيكون في المناطق الاستوائية يكون لون بشرته اسود ليقاوم الحرارة الملتهبة من اشعة الشمس الحارقة والتي لايقدر على مقاومتها ذوو البشرة البيضاء .