الصحــــة النفســــــــية :

المقدمة :

 الصحة النفسية هي ببساطة القدرة على التعامل مع حقيقة الحياة التي غالباً ما تكون قاســـية ومؤلمــــــة .

 كما انها هي حالة دائما نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع الآخرين ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويتمكن من تحقيق ذاتـه واستغلال قدراته وامكاناته الى أقصى حـد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادي .

 والصحة النفسية أنها القدرة على مقاومة الاجهاد الناتج عن التغيير أو الملل والخروج من هذه المقاومة أقوى وأنضج وأكثر خبرة مثل قدرتنا على لم أشلاء أنفسنا بعد إنهيار علاقة إجتماعية أو عاطفية لأي ســــــبب .

 فإذا كان الانسان يتمتع بصحة نفسية جيدة فأنه يستطيع أن يتعامل مع مصاعب الحياة ومشاكلها من ألم وخسارة بشكل أفضل دون الحاجة للجوء الى مساعدة العقاقير الكيمياوية كالمــهـدئــات والمســــكنات .

 ولكن لابد من التأكيد على حقيقة إن بعض الاضطرابات النفسية الخطيرة تحتاج لمساعدة خارجيــة تتمثــل بالادويــة والعــلاج النفســي من قبل أخصائــــي .

 وبذلك فان الصحة النفسية تعني أن يكون الانسان سعيداً وعلى علاقة طيبة بأسرته ومحبوباً من المحيطين به وناجحاً في عمله ومتفائلاً بمستقبله فمن الناس من يقترب الى تمام الصحة النفسية ومنهم من يصل الى درجات قليلة أو كثيرة .(محمود ,كاظم علي ,2010 ) .

 إذن الصحة النفسية لا تعنـي خلو الانسـان من الأمراض بل تعني التوافق الاجتماعي والتوافق الذاتي والشعور بالرضا والسعادة والحيوية والاستقرار بالاضافة الى الانتـــاج الملائم في حـدود أمكانيات الانسان وطاقاته وليس مجـرد الخلو من الأمراض .

 وهنــاك مميــزات لــذوي الصحـــة النفســـــية منهـــــــا :

1 ـ إنهـــم يشـــعرون تجاه أنفســــهم بأرتيــاح ورضــا وســـــرور .

2ـ يسـيرون غير متأثرين بمــا يصادفهـــم من فشــل في الحيـاة وإنهـم متسـامحـون ومتســاهلون مع أنفســـهم ومع الآخريــن .

3 ـ لايقللـون من أهميــة مقـدرتهــم كما إنهــم لا يقـدرونهــا أكثـر مما هــي عليــه .

4 ـ يتقبلــون أخطائهـــم ويحترمـــون أنفســــــهم .

 وهنـــــاك مواقــف لـذوي الصحـة النفســية مثــل :

1 ـ يتخـــذون موقفــا صوابيـاً صحيحــاً تجــاه الآخـريـــــن .

2 ـ يوطـدون مع الآخريـن علاقـات شـخصيـة حسـنة ومرضيــة وثابتــــة .

3 ـ يحتـرمـون الفـروق التي يجـدونهــا بيــن الآخريــــن .

4 ـ لا يضايقون الآخريـن ولا يســمحون للآخريـن بأن يضايقـونهــــم .

5 ـ يشــــعرون بأنهـــم جــزء مـن الجمـاعـــــة .

6 ـ يشـــعرون بالمســـؤوليـــة تجـاه الآخريـــــن .

تعـاريــــف الصحـــــة النفســـــــية

 عــرفـت الصحــة النفســية تعاريــف متــعــددة ومـنــهـــا

عـرفـها زهــران 1977 :

 حالـة دائمــاً نســبياً يكـون فيهـا الفــرد متـوافـقاً نفســياً مع نفســه ومـع الآخريـن ويشــعر فيهــا بالســـعادة مع نفســـه ومـع الآخريـــن .

 عـرفهـا زيغــور 1986 :

 توافــق الفــرد مع نفســه ومع المجتمـــع الذي يعيـــش فيــه مما يــؤدي الــى التمتــع بحيــاة خاليــة نســبيا مـن الأضــطرابــات .

الـزبيـــــدي 2000 :

 ســعي الفـرد المتـواصــل لحالــة الـوئـام والانســـجام والاتــزان النفســـي بـيـنــه وبـين مجتمـعــه وبيئــتـه فـي أبـعاد شــخصــيتـه جميـعهــا ومتطلـباتهــا التـي تشـــعره بالرضـــــا والســعادة .

 ويمـكن تعـريـف الصحـــة النفســــية :

 بأنهــا حالـة دائمــاً نســـبياً مـن الاســـتقـرار النفســي والاتـزان الإنـفعـالــي يكـون فيهـا الفــرد متوافقــا نفســيا واجتمـاعيـاً مـع ذاتـه ومع الآخريـن ويشـعر بالســعادة مـن خــلال تحـقيـق ذاتــه ويســتطيـع مواجـهـة الضغـوط والأزمــات الناتجــة عــن المـواقـف والأحـداث الحياتيــــــة .

 ويـرى بعـض الباحثيــن بأن الصحــة النفســـــية هــــي :

حـالـة أيـجابيــة تتضمــن التمتــع بصـحـة العـقل والجســم وليســت الخلـو من الأمــراض النفســية والجســمية .

 ومـن التعريفات السابقة نستدل على أن أغلب التعريفات أكدت على التوافق مـع الـذات ومــع الآخرين وأكدت على خلو الانسان من الأمراض النفسية والجسدية .

وعـرفت الصـحة النفســية من قبـل منظمــة الصحـة العالميـة عـام 1970

بأنهــا حالــة مـن الراحــة الجســمية والنفســـية والاجتماعيــة وليســت مجـرد عــدم تـوفـر وجــود مــرض .

 وبذلك فان الصحة النفسية كما قلنا سابقاً تعني أن يكون الانسان سعيداً وعلى علاقة طيبة باسرته ومحبوباً من المحيطين به وناجحاً في عمله ومتفائلاً بمستقبله .

أهميـــة الصـحـــة النفســـــية :

 يمـكن تحــديـد أهميـــة الصحـــة النفســـــية بما يلــــــي :

 أ ـ أهميــــة الصحــة النفســـية للانســــان :

 1 ـ تســاعـده على حياة خاليـة مـن التوتـرات والصـراعات وبمـا يـؤدي الـى الشــعور بالطمـأنينــــة والراحـــــة .

 2 ـ تزيـد من قـدرتـه على مواجهــة الشــدائــد والأزمــات والاحبـاط والتعامل معهـا بكفــاءة بــدلا مــن الهــــروب منهــــا .

 3 ـ المســاعـدة فـي زيـادة نشـاط الفـرد وقـدرتــه علـى الانتــاج .

 4 ـ تســـاعـده علـى إتخــاذ القـرارات المناســبة بســـــهولــة .

 5 ـ تبـعــده عـن التنـاقضـات فــي ســـلوكــه .

 6 ـ تســاهم في قـدرة الانســان على الســيطرة على إنفعالاتـه ورغباتــه بما يحـقـق تـــوازن وســـــلوك مقبــــول .

ب ـ أهميــة الصحـــة النفســــية للمجتمـــــع : -

 1 ـ الصحـة النفســية عنصــر مهــم في تحقيـق التكيــف الاجتمـاعـــــــي .

 2 ـ تســاعـد في قـدرة الفــرد علـى قبــول الـواقــع بعـلاقاتـــه مـع محـيـطـــــه .

 3 ـ تســــاهــم فــي زيــادة إنتــاج المـجـتمـــــع .

 4 - تسـاهـم بشـكل ايجابــي في الحيـاة الاجتماعيــة بجوانبهـــا المختلفــة كالتعـلم والصحــة والاقتصــاد والسـياســة .

5 ـ المســاهمـة في بناء أســري مســتقر الذي هــو أسـاس البنـاء الاجـتمـاعــــــي .

علــــــم الصحــــة النفســـــــــية :

 الصحة النفسية تستهدف مكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية بمختلف أنواعها واشكالها ودرجاتها وتهتم بمشكلات التوافق جميعا لدى الاسوياء وغير الأسوياء الصغار والكبار فهي تستهدف معاونة كل فرد وتدريبه على العيش السعيد فــي بيئتــه الاجتماعيـــة .

 ومن وسائل الصيانة وتدعيم الصحة النفسية تنوير الناس وتفهيمهم وأسداء النصح اليهـم ومساعدتهم على مواجهة مشاكلهم وفهمها وحلها بالطرق الصحيحة وتعليمهم أسـاليـب الكفــاح الناجحة ثم العلاج الذي لايقتصر على الطرق النفســـية فقــط بـل يتجـاوزهــا الــى الطـرق الطبيـــة كذلــــك .

 أصبحت العناية بصحة الأفراد النفسية وبناء نفسيتهم بناءً سليماً موضع إهتمام المســؤولين والمشتغلين بعلم النفس وان أهم يمتاز به القرن الواحد والعشرين أنه تســوده عـوامل الصراع والتطاعن والحرب النفسية لذلك دعا الباحثين في العلـوم الانســانيــة وعلــم النفــس (( عصـــر القلــق )) .

عــلامـات الصحـــة النفســــية :

1 ـ التــوافــق الاجتمــاعــــي :

 وهو قدرة الفرد على عقد صلات إجتماعية راضية مرضية وعلاقات تتسم بالتعاون والتعاون والتســامح فلا يشــوبها العـدوان أو الارتيــاب أو الاتكــال أو عــدم الاكتــراث لمشــاعر الآخـريـــــن .

2 ـ التــوافــق الــذاتــــــــي :

 ويقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضيها جميعا إرضـاءً متـزنـاً غير ان هذا لا يفيد أن الصحة النفسية تعني الخلو من الصراعات النفسية , إذ لا يخـلو إنسان أبداً من هذه الصراعات , إنما تعني القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكم فيـها بصورة مرضية والقدرة على حل الأزمات النفسية حلاً إيجابياً بدلا من الهـروب منهــا أو التمويه عليها , وغنى عن البيان إن مـن سـاء توافقـه الـذاتـي تحتـم أن يســـود تـوافقــه الاجـتـمـاعـــي والعكـــس صـحيـح .

3 ـ الشــعور بالرضــا والســـعادة :

 أي إســتمتاع الفـرد بالحيـاة فـي عمــله وأســرته وأصــدقائــه وشــعوره بالطـمأنـيــنـة وراحــة البال فــي أغلـب أحــوالــه .

4 ـ الانـتــــاج المــلائــــــم :

 يقصــد بذلـك قــدرة الفـرد علـى الانتــاج المعقــول فــي حــدود ذكائــه وحيويتــه واســتعـداداتــه , إذ كثيـرا ما يكــون الكســل والقعـود دلائــل علــى شــخصيات هــددتهـــا الصــراعـات وأســتـنـفــذ الكبــت حيـويـتـهـــا .

5 ـ الجهــــود البـنـاءة :

 يقصد بذلك قدرة الفرد على احداث تغيرات إصلاحية في بيئته أي عدم رضوخه وامتثاله المطلق في جماعته من معيير وتقاليد فاسدة وبالية , على ألا يكون هذا صادراً عن رغبة في مخالفة العرف أو عن دوافع عدوانية مكبوتة .

**دور المدرسة والمعلم في تحقيق النمو النفسي والصحة النفسية للطالب** :

 تعتبر المدرسة البيئة المناسبة التي تقوم بعملية التربية ونقل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة للنمو البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي , وعندما يبدأ تعليم الطفل في المدرسة قد قطع شوطاً لا بأس به في التنشئة الاجتماعية في الاسرة فهو يدخل المدرسة مزود بالكثير من المعلومات والمعايير الاجتماعية والقيم والاتجاهات .

 والمدرسة توسع دائرة هذه المعلومات في شكل منتظم حيث يتفاعل التلميذ مع المعلمين والزملاء ويتأثر بالمنهج الدراسي بمعناه الواسع علماً وثقافة وتنمو شخصيته من كافة الجوانب

ودور المدرســة تتمثـــل فـــي :

1 ـ تقديم الرعاية النفسية الى كل طفل ومساعدته على حل مشكلاته والأنتقال به من طفل يعتمد علـى غيـره الـى طفـل راشــد مسـتقل معتمــداً علـى نفسـه ومتوافـق نفسـياً .

2 ـ تعليمــه كي يحقـق أهـدافــه بطريقـة ملائمــة تتفـق مـع المعاييـر الاجتمـاعيـة بمــا يحقـق تـوافقــه الاجتمـاعـــــي .

3 ـ مـراعاة قـدرتـه فــي كـل مـا يتعلـق بعمليــة التربيــة والتعليــم .

4 ـ الاهتمــام بالارشــاد والتـوجيـــه النفســـــي .

5 ـ الاهتمـام بعمليــة التنشــئة الاجتماعيــة فـي التعـاون مـع المؤسـسـات الاجتمـاعيـة الاخـرى وخاصــة الاســرة .

6 ـ مـراعـاة كـل مـا مـن شـأنه ضمـان نمـو الطالب نمـواً نفســياً سـليماً .

 وان المعلــم بــدوره يقـوم بخـدمـة كبيـرة فـي تحقيـق الصحـة النفسـية مـن خــلال :

1 ـ المعلـم دائـم التأثيـر في الطالب منذ دخوله المدرسة حتى خروجه وهو نموذج سلوكي حي يحتذي به الطالب ويتقمـص شـخصيتـه ويقلـد سـلوكـه وهـو ملقـن علـم ومعرفـة ينمـي معـارف الطلبـة وهـو موجـه سـلوك الطالب الـى الأفضــل .

2 ـ إن المعلـم ليـس ناقـل للمعلـومـات والمعـارف فقـط ولكنـه بالاضافـة الـى ذلـك مشــخص لمظـاهـر وأعـراض أي اضـطراب ســلوكي ومصـحح ومعالـج لهـذا الاضطـراب .

3 ـ يجـب أن يكـون المعلـم يتمتـع بنفسـية سـليمـة فـفاقـد الشـىء لايعطيـه ويتطلـب ذلـك تحقيـق الامـن والاسـتقـرار النفسـي والتـوافـق مـع الطلبـة والعمـل معهـم بحريـة وان تكـون نظرتـه الـى الحيـاة نظـرة إيـجابيــة متـزنــة .

* **الصحة النفسية وما يؤدي اليها ، وما يحققها ، وما يعوقها :**

الصحة النفسية هي حالة يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا ، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الاخرين ، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكاناته لاقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة ، وتكون شخصيته متكاملة سوية ، ويكون سلوكه عاديا ، بحيث يعيش في سلامة وسلام .

والصحة النفسية حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته ، وليست مجرد غياب او الخلو من اعراض المرض النفسي(1) .

والمرض النفسي بما يفعله في الشخصية وتاثيره في سلوك الشخص واعاقته للتوافق النفسي واعاقته عن ممارسة حياة سوية في المجتمع (2) يعد من اخطر التحديات التي تواجه الانسان خاصة في عصرنا هذا فكل شيء من حولنا يتطور حتى العوامل التي تؤدي الى الامراض النفسية ، لذا فالوصول الى صحة نفسية متكاملة وسوية شيء صعب ومن هنا نكتشف مدى اهمية الصحة النفسية في حياتنا وكيف تساعدنا على مواجهة تحديات العصر .

الرضا النفسي هو من اهم العوامل التي تساعد على تكوين صحة نفسية سوية ومتكاملة ، ولكن هناك معوقات تقف بين الطالب وبين الوصول الى الرضا النفسي وهي كثيرة ومنها الاحباط وهو يكون نتيجة اشياء كثيرة منها الاعتقاد الخاطئ عن العلاقة بين التفوق الدراسي وحدة الذكاء ، سواء أكان هذا الاعتقاد من قبل الطالب او من قبل اولياء الامور او من قبل المجتمع او من قبلهم كلهم ، ففي النهاية الحقيقة واضحة : ان النجاح في الدراسة مرتبطة بشكل ايجابي بمعدل الذكاء ، وعلى هذا فان معدل الذكاء يرتبط بدرجة النجاح ، ولكن هذا لايعني العكس ، فالفشل الدراسي لايعني قلة الذكاء ، فهناك ظروف اخرى تتدخل وتلعب دورها في النجاح مثل الظروف العامة للمعيشة .. الجو العام للأسرة .. الصحة العامة .. او الاهتمام بأشياء اخرى غير الدراسة .

 **الصحة النفسية في الأسرة والمدرسة والمجتمع :**

يعيش الشاب بين الاسرة كابن وكطالب ، والأسرة هي المدرسة الاجتماعية الأولى للفرد منذ طفولته وعبر شبابه وخلال رشده وحتى شيخوخته ، والاسرة هي التي تتحمل المسؤولية الأولى عن التنشئة الاجتماعية ، وتعتبر النموذج الامثل للجماعة الأولية التي يتفاعل الفرد مع اعضائها ويعتبر سلوكهم نموذجا يقتدى به ، ومن العوامل الأسرية المؤثرة في الصحة النفسية للفرد : الصحة النفسية للوالدين والاخوة ، واساليب التنشئة الوالدية ، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي ، ومنها ايضا العلاقات بين الوالدين والفرد ، والعلاقات بين الاخوة ، ومركز الفرد في الاسرة سواء كان وحيدا او الاكبر او الاصغر .. الخ .

والصحة النفسية في الأسرة تتطلب مناخا اسريا ، يحقق الحاجات النفسية وتنمية القدرات وتعليم التفاعل الاجتماعي والتوافق النفسي والادوار الاجتماعية وتكوين الاتجاهات ومعايير السلوك والعادات السلوكية السليمة .

والمدرسة مؤسسة تربوية رسمية يستكمل فيها الفرد نموه وهو يتفاعل مع معلميه وزملائه ويتاثر بالمنهج الدراسي ، وتنمو شخصيته من كافة جوانبها ، ومن العوامل التربوية المؤثرة في الصحة النفسية :

العلاقات الاجتماعية بين الطالب والمعلم وبينه وبين زملائه ، والمنهج الدراسي ، ودور المعلم في العملية التربوية ، وتشترك التربية في كثير من اهدافها مع الصحة النفسية ، ومنها نمو الشخصية المتكاملة للانسان الصالح للحياة نفسيا .

والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد بمؤسساته المختلفة يؤثر في الصحة النفسية للأفراد والجماعات ، وحبذا لو عمل المسئولون في كافة مؤسسات المجتمع على تحقيق الصحة النفسية عن طريق تهيئة بيئة اجتماعيا آمنة ، تسودها العلاقات السليمة والعدالة الاجتماعية والديموقراطية ، والاهتمام بالفرد والجماعة ورعاية الطفولة والشباب والكبار وانشاء وتدعيم الهيئات والمؤسسات التي تحقق ذلك ، ومراجعة المعايير الاجتماعية ، والقيم الصالحة والمثل النابعة من الاديان السماوية ومن التراث الحضاري بما يحقق الصحة النفسية(1) .

**مناهج الصحة النفسية :**

 هناك ثلاثة مناهج اساسية في الصحة النفسية(2) :

1. **المنهج الانمائي :**

وهو منهج يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الاسوياء والعاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول الى اعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية ، ويتحقق ذلك عن طريق دراسة امكانات وقدرات الافراد والجماعات وتوجيهها التوجيه السليم (نفسيا وتربويا ومهنيا) ، ومن خلال رعاية مظاهر النمو (جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا) ، بما يضمن اتاحة الفرص امام المواطنين للنمو تحقيقا للنضج والتوافق والصحة النفسية .

1. **المنهج الوقائي :**

ويتضمن الوقاية من الوقوع في مشكلات والاضطرابات والامراض النفسية ، ويهتم بالأسوياء والاصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقيهم من اسباب الامراض النفسية بتعريفهم بها وازالتها اولا بأول ، ويرعى نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية ، وللمنهج الوقائي مستويات ثلاث تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض ، ثم تشخيصه في مرحلته الأولى بقدر الامكان ، ثم محاولة تقليل اثر اعاقته ، وتتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائي في الاجراءات الوقائية النفسية الخاصة بالنمو النفسي السوي والتوافق المهني والمساندة اثناء الفترات الحرجة .

**المنهج العلاجي :**

ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والامراض النفسية ، حتى العودة الى حالة التوافق والصحة النفسية ، ويهتم هذا المنهج بنظريات المرض النفسي واسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية .

**التوافق النفسي :**

 التوافـق النفســي هـــــو :

العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفاً تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وببن نفسه من جهة وبينه وبين البيئة من جهة أخــرى .

وهو أيضاً الانسجام مع البيئة ويشمل على القدرة على أشباع أغلب حاجات الفرد ومواجهة معظم المتطلبات الجسمية والاجتماعية وهو مفهوم خاص بالانسان في سعيه لتنظيم حياته وحـل صراعاته ومواجهة مشكلاته من اشباع وإحباطات وصولاً الى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام مع الذات ومع الآخرين في الاسرة وفي العمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها ولذلك كان مفهوماً أنسانياً .

إذن التوافق مفهوم خاص بالانسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهــة مشــكلاتـــه .

بعــض المـؤشــرات التي تشــير الـى التـوافــق :

أ ـ النظــرة الواقعيـة للحيــاة :

 نـلاحـظ بعـض الأفـراد يعانـون مـن عـدم قـدرتهـم علـى تقبـل الواقـع منهــم متشــائميـن رافضيـن لكـل شـيء وهـذا يشــير الـى ســوء التوافــق , وهناك أشــخاص يقبـلون الحيـاة بكـل فـرح ومقـتـنـعيـن بواقعهــم وتعاملهــم مــع الآخـريـــن .

ب ـ مســـــتوى طمـــوح الفــرد :

 الفـرد المتـوافـق تكـون طمـوحـاتـه مشــروعـة فـي مســتوى إمكـانيـاتــه ويســعى الـى تحقيقهـــا مـن خـلال دافــع الانجــاز ويشــير الـى التوافــق والعكــس فيــه ســوء التوافـق .

ج ـ الاحسـاس بأشـباع حـاجـات نفســــية :

 كـي يتـوافـق الفـرد مـع نفسـه ومع الآخريـن عليـه أن يحـس بأن جميـع حـاجـاتـه النفسـية الأوليـة منهـا والمكتســبة مشــبعة بصـورة شـرعيـة وكذلـك حاجات الأمـن النفســي وإذا مـا أحــس أن جميـع الحاجـات مشـبعة فأنـه بمثابــة أحـد المؤشــرات المهمــة لتوافقــه أمـا العكــس فأنـه يقـرب مـن ســوء التوافـق .

د ـ تـوافـر مجمـوعـة مـن ســمات الشــخصية :

 مـع نمـو الانســان تنمــو معـه السـمات ذات الثبـات النســبي ويمكـن ملاحظتهــا مـن خـلال مـواقـف حياتيــة ومـن أهــم الســــــمات هـــــي :

1 ـ الثبـات الإنفعــالـــــي .

2 ـ ســـــعة الافـــق .

3 ـ مفهــــوم الــذات .

4 ـ المـرونــــــــة .

5 ـ الاتجـاهـات الاجتماعيــة الايجابيـــة .

6 ـ مجمـوعـة مـن القيـم الاخلاقيـة والـدينيــة والاجتمـاعيــــة .

7 ـ تحمـــل المســــؤوليـــــة .

ســـــــوء التــوافــــق :

 هو عجز الفرد عن إقامة حالة توازن وانسجام بينه وبين نفسه وبينه وبين بيئته وفشله في تحقيق إنجازاته وأشباع حاجاته ومواجهة صراعاته ومن ثم يعيش الفرد في مجتمعه في حالـة عـدم أنســجام .

 وهناك سوء توافق ذاتي واجتماعـي واسري ومهني ودراسي وسوء توافق زواجي , وليس بالضرورة أن يكون الفرد سيء التوافق في كل المجالات معاً إذ ان سوء التوافق في مجال واحد كافي لأن يؤثر على المجالات الاخرى وأحياناً يكون الفرد سيء التوافق في مجال واحـد ولـديه حسـن توافق في مجالات أخـرى .

إذن مجــالات التــوافــق هـــــــــي :

1 ـ التــوافــق الــذاتــــي :

 توافــق الفــرد وذاتـــــــه .

2 ـ التــوافــق الاجتمـاعــــــــــي :

 يعنـي حســن التوافــق مـع المجتمــع بنظامــه وقـوانينــه وأعـــرافــه ومؤســسـاته وتقـاليـــده وجمـاعـاتــــه .

3 ـ التــوافــق الاســـــــري :

 هــو مــدى انســجام الفـرد مـع أعضــاء اســرتـه وعلاقاتــه معهـــــم .

4 ـ التــوافـق الـدراســـــــي :

 هــو مــدى انســـجام الفـرد مـع دراســـته وعـلاقاتـه بالمعلميــن والزمــلاء والمنــاخ الدراســــي وغيـر ذلــك .

5 ـ التــوافــق الزواجـــــــــــي :

 يشـــير الى درجــة التناغــم والتواصــل الفعلــي والعاطفـــي بيـن الزوجيـن لمســاعـدتهـم علـى بنـاء عــلاقــة زوجيــة ثـابتـــة مســـتقـرة .

6 ـ التــوافــق المهـنـــــــــــــي :

 يتعلـق بالانســجام بيـن الفـرد والمهنـة الذي يمارســه ورضـاه عنــه ومقـدرته على إقـامـة عـلاقـات مهنيــة وإنسـانية مثمــرة مـع زملائـه ورؤســائـه . ( الداهري , 1999 ) ,

كيـف تحـافــظ علــى صحتـــــك النفســـــية :

 اليـك بعـض المبادىء التي تعينـك على الاحتفـاظ بما لـديك من صحـة نفسـية وعلـى وقايـة نفســك مـن الكثيـر مـن المتاعـب التي لا داعــي لهــــا :

1 ـ اعــــرف نفســــــــك :

 مـن الخير أن يعـرف الانسـان نفســه وأن يقـدر ما بهـا مـن نـواحـي للضعـف وأخـرى للقـوة وما بهـا مـن إمكانيـات خافيـة أو مهملـة وأن يحــدد الأغراض والـدوافــع التـي تقـوم وراء ســلوكه تحـديـداً كافيـاً .

2 ـ تعلـم حـل المشــكلات بالطـرق الصحيحـة :

 الأسـلوب العلمـي الصحيـح لحـل المشـكلات هـو الاسـلوب الوحيــد لحلهـا حـلاً واقعيــاً سـليماً لأنـه اسـلوب يقتضــي الرويــة والتفكيـر والنظـر الـى المشـكلة مـن جميـع نواحيهــا الســارة وغيـر الســارة ووزنهــا وتحليلهــا . هـذا الى إنـه اسـلوب موضـوعــي يتطلب أن يســترشــد الانســان أولاً بالوقـائـع والمشـاهـدات الموضـوعيــة لا بحالتــه الـذاتيـة ومخـاوفـــه وشـــكوكـــه .

3 ـ أتخــذ لنفســـك هــدفـاً فــي الحيــاة :

 هــذا الهـدف من شــروط تكامـل الشـخصية لأنــه يوفــق بيـن دوافعـك المختلفــة ويحـول دون تبـديــد طاقـاتـك فـي نشــاط عشـــوائـي عقيــم وينظــم تصريــف هـذه الطاقــة .

4 ـ إتخـــذ لنفســك صـديقـــاً :

 ليســت الصـداقـة مجـرد تبـادل للخـواطـر والأفكــار بل بـث الشــكوى وتجـاوب المشــاعر والرغبـات , فالصـديق شـــخص يســمع ويفهــم وينصــح والتعبيــر لـه عـن متاعبـك ومشــاكلـك باللفــظ يهــون مـن شــدتـها ويـزيـدهـا وضـوحـاً وتحـديـداً .

5 ـ كــن صريحـاً فـي معامـلاتــك :

 إذا كانــت الصــراحـة مـع النفــس نـوع مـن الأمـانـة فالصـراحـة مع الغيـر نوع مـن الشـجاعـة والبعــد عـن التصنــع والتكلــف واللـف فـي معاملـة الناس يعفيـك مـن كثيـر مـن الحـرج والتـورط والصـراع .

6 ـ ركـز إنتبـاهــك فـي الحاضــر :

 لا تكثـر مـن التحســر علـى ما فـات والتـوجـى ممـا هـو آت بـل درب نفسـك علـى تركيــز إنتبـاهـك فـي الحاضــر فهـذا خيـر وسـيلة للأتقـان وسـرعـة البـت والأعـداد للمســتقبل . غيـر إن هـذا لا يعنـي إغفـال الخبـرة الماضيـة وما يقتضيـه المسـتقبـل بـل يعنـي إن خيـر الطـرق للاسـتعـداد هـي أن نركـز إهتمـامنـا ونشـاطـنا فـي إنهـاء عمـل اليوم علـى خيـر ما يكـون دون إسـراف فـي تأمـل الماضـي والمســتقبـل لـذاتهمـا تأملا يغشــاه القلــق .

7 ـ إتقــان عـملــــــك :

 أتقـان العمـل فيـه أمانـة والشـعور بالنجـاح والفـوز وهـذا أفضـل سـبيل الـى زيـادة الثقـة بالنفـس , والاتقـان لا يعنـي أن تـرهـق نفســك بالاسـراف فـي العمـل .

8 ـ الاشــتراك فـي النشـاطات الاجتمـاعيــة :

 مشــاركة الانسـان فـي أي نشـاط إجتماعــي ويتفاعـل مـن خـلال هـذا النشـاط مـع الآخـريـن وينشـــغل معهـم فيــه فـوائـد وقائيـة وعـلاجيــة .

العــــلاج النفســــي :

 ثبـت ان العـلاج النفســي وسـيلة نافـذة فـي عــلاج كثيـر من حالات ســوء التوافــق وهــو نـوع مـن العـلاج تسـتخـدم فيـه أيـة طريقـة نفســية لعـلاج مشــكلات أو إضطـرابات ذات صبغـة انفعاليــة يعانـي منهـا المريـض وتؤثـر في ســلوكــه والمعالج هـو شـخص مؤهـل علميــاً وعمليــاً وفنيــاً .

أهــــداف العــلاج النفســــــــي :

 يهـــدف العـلاج النفســي الـى تحقيـق أهــداف عــديــدة منهـــــا :

1 ـ إزالـة العوامـل والأسـباب التي أدت الـى المـرض وعـلاجهـا وحـل المشـكلات وتحويلهــا من مشــكلات مســيطرة الى مشــكلات مســيطر عليهـــا .

2 ـ تعـديل السـلوك الغيـر السـوي وتعلـم السـلوك السـوي وتحقيـق الصحـة النفســية والتـوافـق النفســــي .

3 ـ التخلـص مـن المشـكلات السـلوكيـة وزيـادة البصيــرة بالنســبة لهـــا .

4 ـ تعلـم أسـاليـب أكثر فاعليـة لمواجهـة البيئـة وزيادة القـدرة على حـل الصـراع النفســي والتغلـب علـى القلـق والتوتـر وزيـادة تحمـل المســؤوليـة الشــخصيـة .

5 ـ تغييـر مفهـوم ذات السـالب وتنميـة مفهـوم ذات الموجـب وتحقيـق تقبــل الذات والآخريــن .

6 ـ زيادة قــوة الذات وتـدعيـم بنـاء الشـخصية وتحقيـق التـوافـق الشــخصي والاجتماعــي والمهنــــي .

فائـــدة العـــلاج النفســــــــــي :

 هناك الكثير من الناس يخطئون في تقدير مشكلاتهم واضطراباتهم فيعتقدون بأن الأمراض النفسية هي أمراض جسمية فهؤلاء يحتاجون الى علاج نفسي . وان نظرة المجتمع الحديث الى المرض النفسي تختلف عن نظرة المجتمع فيما مضى , فالمجتمع الآن ينظر الى المرض النفسي أنه مرض يحتاج الى علاج .

 وان الفرد يحتاج الى العلاج النفسي عندما يشاهد نفسه مضطرب السلوك بدرجة تخرجه عن المعيار العادي للسلوك مما يعوق حياته العادية وتوافقه الشخصي والاجتماعي والمهني ويعكر صفو سعادته .

 والعلاج النفسي بدوره يعتمد على عدة عوامل ليس على المعالج فقط وانما يعتمد على طريقة العلاج ونوع المرض وشخصية المعالج وشخصية المريض .

 إذن الشخص يذهب الى المعالج النفسي لتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي أي المساعدة على تحقيق السعادة مع نفسه ومع الآخرين , وان جلسات العلاج النفسي تتيح فرصة للتعرف على كيفية التعامل مع الضغوط الخارجية والتحدث عنها كذلك التعرف على أفضل السبل للتعامل مع الأعراض التي يعاني منها المريض أثناء المرض وتحـدد النوعيــة الأنسـب للمريــض بعـد أخــذ تاريـخ المــرض . ووضع كارل روجـرز ســبعة شـــــروط للعــلاج وهـــــــي :

1 ـ الاتصــال السـايكولوجـــــي : يعنــي ذلــك أن يفهــم المرشــد خبـرات المســـترشــد وينتبــه الى ما يقـولـه مـن أفكــار ومشــــاعـر .

2 ـ أن يكـون المســترشــد منســجم مع ذاتــه فكلمـا كان متعاونــاً وعنـده دافعيــة نحـو التحسـن كلمـا كـان الارشــاد ناجحــاً .

3 ـ أن يكـون المرشــد اصـيلاً في تعاملــه مع المســترشــد ولا يكـون مخادعــاً .

4 ـ الاحتـرام الايجـابـي غيـر المشـروط ويجب علـى المرشــد أن يحتـرم المســترشـد كأنسـان لــه قيمتــه بغـض النظــر عــن مشــكلاتــه .

5 ـ التعاطــف يعنــي قــدرة المرشــد على فهــم المســترشــد من خـلال عالمـه الخاص .

6 ـ إبتعـاد المرشــد عـن إصـدار أحكـام تقويميــة مثــل ناجــح أو فاشــــل .

7 ـ علـى المرشــد أن لا يســتعمـل عبارات نفســية لايفهمهــا المســترشــد

معـاييـــــر الصحــة النفســــــــــية :

 ظهـرت إتجاهـات عـدة حاولـت وضـع معايـيـر لتحـديـد الســواء وغيــر الســواء فـي الصحـة النفســية نتيجـة تعـدد النظــريـات النفســية التي تنـاولت الصحـة النفســـية كان مـن أهمـهـــا مـا يلــــــــي : ـ

1 ـ المعيــار الـذاتـــي :

 ويعتــمــد فيــه الفـرد ذاتــه كاطــار مرجعــي يـرجـع اليـه فـي الحكــم علـى الســلوك الســوي أو غيـر الســـــوي .

2 ـ المعيـــار الاجتمـــاعــي :

 ويعتمــد هـذا الاتجــاه على تـحديـد السـوي مـن غيـر السـوي عبـر الالتـزام بمعاييـــر وقيــم وأعــراف المجتمــع , فمســايرة المعاييــر الاجتماعيــة هـي الأســاس فــي الحكــم علــى الســلوك بالســوية أو اللاســـوية .

3 ـ المعيـار المثالــي :

 وفـي هـذا الاتجـاه فان المعيـار في الحكــم على السـوية واللاســوية , هـو مـدى إقتـراب الفـرد أو إبتعــاده عـن المثاليــة أو الكمــال , فالشــخصية الســوية هـي المثاليــة أو الكمـال أو مـا يقـرب منــه , واللاسـوية هــي الانحــراف عـن المثـل العليـا والكمــال .

4ـ المعيـــار المعـــــرفـــــي :

 وينظــر هــذا المعيــار الـى الصحــة النفســية فـي أن تكــون القــدرات العقليــة كالاســتدلال والانتبــاه والتــذكــر خاليــة مـن الاعـاقــة الشــديـدة وســليمة فـي عناصــرها .

5 ـ المعيــار الباثـولوجـــــي :

 ويحــدد هـذا المعيــار الشــخصية التي تتمتــع بصحــة نفســية ســليمة بأنهـا تلـك الشـخصيـة الخاليــة من أعـراض مرضـية معينــة كالفـوبيـا والحالات الهيســــتيريـة لـدى العصـابييـن أو الســلوك المضـاد للمجتمـع .

6 ـ المعيــار الـدينـــــــــي :

 ويـرى أن الأعمـال التي تـدل علـى صحـة نفسـية سـليمة هـي تلك التي يتقبلهـا الشــرع ويـرتضـها العقـل مثل عمـل ما هـو واجب أو مبـاح إبتغـاء مـرضاة الله وإجتنـاب الأعمـال المكـروهـة أو المحـرمـة خـوفاً مـن الله .

 أمـا الشـخصيـة اللاسـوية فهـي التي تقـوم بأعمـال يرفضهــا الشــرع ويفـر منهـا العقـل سـواء كان بعمـل فيـه تعـدي علـى حـدود الله أو إهمـال للواجبـات المفروضـة مــع القـــدرة عليهــــا . ( مرسـي , 1988 ) .

مفهـــوم الصحـــة النفســية فـي الاســلام :

 مما لا شك فيه إن الدين الاسلامي قد جاء لمصلحة بني البشر وإنقاذاً لهم مما كانوا يتخبطون فيه من فساد العقيدة وأمراض في النفوس فهو جاء للناس كافة كدين عالمي وانساني والصحة النفسية على أساس النظرة الاسلامية تؤكد أهمية أن يعيش الانسان على فطرته في القرب من الله وسلام مع الناس وسلام وسلامة مع النفس ونجاح في الحياة , وهذا أساساً بديننا وثقافتنا الاسلامية وهي فـي نفـس الوقت ذو طابـع يشـمل أبـعاد الانسـان الروحيـة والنفسـية والحيويــة والاجتماعيــة .

 ولقد نزل القرآن الكريم لهداية الناس جميعاً ولدعوتهم الى العقيدة والتوحيد ولتعليم قيم وأساليب جديدة لارشادهم الى السلوك السوي الذي فيه صلاح الانسان وخير المجتمع ولتوجيههـم الى الطرق الصحيحة لتربية النفس وتنشئتها تنشئة تؤدي الى بلوغ الصحة النفسية والتوافق النفسي للانسان , يقول الله سبحانه وتعالى في ذلك (( يا أيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين )) .

 فمن المظور الديني نرى إن الصحة النفسية أساسها سلامة العقيدة وسلامة النفس والجسد من الأمراض والانحرافات والأهواء وسلامة العلاقات الاجتماعية بين الفرد والجماعة , وعلى هذا الأساس يمكن تعريف الصحة النفسية في الاسلام بأنها :

(( حالـة نفسـية يشـعر فيهـا الانسـان بالرضـا والارتيـاح عنـدما يكـون حسـن الخلـق مـع الله ومـع نفسـه والنـاس )) .

 وقد جاء الاسلام بحسن الخلق أي يأمر بالصحة النفسية وينهي عن سوء الخلق

 وهكذا نجد إن حسن الخلق يجعل المسلم معافي في بـدنـه في سلام مع نفسه وانسـجام مـع الناس وقـرب من الله فيشـعر بالصحة النفســية التي ينشــدهـا علـم النفـس الحـديـث والتـي مـن عـلامـاتهــا ما يلـــــــــــــــــي : ـ

1 ـ الخلـو من التـوتـرات الزائـدة والأخطـاء الفجـة والاضطـرابات الواضحـة لأنه لا يحـقد ولا يحســد ولا يغــش ولا يغتاب ولا يســيء الظن بـأحــد .

2 ـ الأعتـدال فـي تحصيـل حاجـات الجسـم والنفـس والروح وفـي تحصيـل مصالـح الفـرد ومصـالـح الجماعـــة .

3 ـ حسـن التـوافـق مـع الناس لأن التمتـع بصحـة نفسـية حسـن الخلـق يألف الناس ويألفـونــه يصلهــم ويـودهــم إبتغـاء مـرضـاة الله .

4 ـ الرضـا عـن النفـس أي قانـع بمـا وهبـه الله من قـدرات جسـمية ونفسـية متقبـل لواقعـه ومـا قـدر لـه شـاكر فـي الصـراء وصـابر فـي الضــراء .

5 ـ الاخـلاص فـي العمـل لأن المسـلم يشـعر بمراقبـة الله الـذي أمـره بأن يعمـل ويجتهــد قــدر إســـتطاعتـــه .

6 ـ الاقبـال علـى الآخـرة فلا يشـعر الشـخص بهـم الدنيـا مهمـا عظمـت مصائبهـا ولا يحـزن علـى ما فـاتـه .

المعـيار الاســلامـي للصحــة النفســـية :

 قســـم الاســـلام أفعـال الانســان الـى نـوعيــن :

1 ـ أفعـال حسـنة حسـنها الشـرع ويقبلهــا العقــل بطبعـه لأن فيهـا جلب منفعــة أو دفـع ضـرر فيأمـر الله بهـا .

2 ـ أفعـال سـيئة قبحهـا الشـرع وينفـر منهـا العقـل بطبعـه لأن فيهـا جلب مفســدة أو دفـع منفعـة فينهــي الله عنهـا علـى ســبيل التحـريم أو الكراهيــة .

 وعلى هذا فأن السلوك السوي في المعيار الاسلامي هو عمل الواجب أو المباح إبتـغاء مرضاة الله أو إجتناب عمل المحرمات أو المكروهات خوفاً من سخط الله , أما السلوك المنحرف فهو الذي تعـد على حدود الله بفعل المحرمات أو المكروهات أو إهمال للواجبات المفروضة مع القدرة عليها .

منهـــج الاســلام وتحقيــق أركـان الصحــة النفســية :

 يحقـق منهـج الاســلام أركـان الصحــة النفسـية فـي بناء شــخصية المسـلم بتنميـة هــذه الصفـات الأسـاســـــية :

1 ـ قـــوة الصلــة بالله :

 وهــي أمـر أسـاسـي فـي بناء المسـلم في المراحـل الاولـى من عمـره حتـى تكـون حياتـه خاليـة من القلـق والاضطـرابات النفســية .

2 ـ الثبـات والتـوازن الإنفعـالـــي :

 الايمـان بالله يشــيع فـي القلب الطمـأنينــة والثبات والاتـزان ويقـي المســلم مـن عـوامل القلـق والخــوف والاضطـراب .

3 ـ الصبــر عنــد الشــدائـد :

 يربـي الاسـلام فـي المؤمـن روح الصبـر عنـد البـلاء عنـدما يتـذكـر قـولـه تعالـى

 (( بسـم الله الرحمـن الرحيـم والصابريـن فـي البأســاء والضـراء وحيـن البأس أولئـك الذين صــدقـوا وأولئـك هــم المتقــون )) صـدق الله العظيــم .

4 ـ المـرونـة فـي مواجهـة الواقــع :

 وهــي مـن أهـم ما يحصــن الانســان مـن القلـق أو الاظطـراب .

5 ـ التفـاؤل وعــدم اليأس :

 فالمـؤمـن متفائـل دائمـاً لا يتطـرق اليأس الـى نفســه فقـد قال تعـالـى (( بسـم الله الرحمـن الرحيـم ولا تيأسـوا مـن روح الله إنــه لاييـأس مـن روح الله إلا القـوم الكافـرون )) صــدق الله العظيــــم .

وجهـــات نظــر فــي تفســير الصحــة النفســية :

 أن أبــرز وجهـات النظــر فـي تفســـير الصحـة النفســية هـي ما يلــــــي :

1 ـ الأتجـــاه الانســـــانـــي : ـ

 الذي يمثله روجرز وماسلو وفروم وغيرهم فينظرون الى الانسان كلاً متكاملاً والطبيعة البشرية خيرة بالطبع أو في الأقل محايدة وان الظاهرة السلوكية السيئة بمثابة أعراض مرضية وان الدراسة النفسية يجب أن تتوجه الى الكائن الانساني السليم وليس للأفراد العصابييـن ويؤكـد روجـرز إن هناك اتصالاً وثيقاً بين مفهوم تقبــل الـذات وتحقيقهـــا وبيـــن الصحــة النفســـــــــية .

2 ـ المـدرســـــة الوجـوديــــة :

 المدرسة الوجودية فقد تبلورت على يد الفيلسوف الدنماركي (( سورن كيجارد , 1855 )) وتمثل الصحة النفسية عندهم هو أن يعيش الأنسان وجـوده ويدرك إمكاناته وقدراته وأن يكون حراً في تحقيق ما يريد وبالأسلوب الذي يختاره وأن يدرك نواحي ضعفه ويدرك كذلك متناقضات هذه الحياة .

 فالوجودية تعني أن يحس الفرد بوجوده من خلال ايجاد معنى لهذا الوجــود ثـم يتـولـى أعمالــه الخاصـــة .

3 ـ علـم النفــس الســريـري والطـب النفســــى :

 فأنهما يقتربان في تفسيرهما للصحة النفسية من تفسيرات الصحة الجسمية العامة إذ يعدان إن الفرد السليم هو الذي يخلو من الاضطرابات النفسية والانفعالية والنفسجسمية , ويمكن عد الحياة سلسلة من الصراعات فأذا نجح الفرد في التغلب عليها تكون الصحة النفسية وأذا فشل يكون المرض النفســــي .

 ويرى الطب النفسي ان اضطرابات الصحة النفسية ناتجة عن أسباب كثيرة بعضها يعود الى الفرد والبعض الآخر للبيئة .

القـلـــــــــق

المقـدمـــــــة :

 مما لا شك فيه إن القلق يعتبر سمة العصر الحديث وذلك لما تعانيه البشرية من ضغوط وتغيرات في أساليب الحياة ولما وصلت اليه البشرية من تقدم تكنلوجي له فوائده الأيجابية على الحياة العامة وكذلك له سلبياته على التركيبة النفسية لدى البشر مما يكون هناك ظهور بعض الاضطرابات النفسية نتيجة لهذا التقدم .

 والقلق حالة من التحسس الذاتي يدركها المرء على شكل شعور من الضيق وعدم الارتياح مع توقع وشيك لحدوث الضرر أو السوء ، وهي حالة أشبه ما تكون في طبيعتها الشعورية وفي إنفعالات الجسم المصاحبة لها بحالة الخوف والفارق الوحيد بينهما إن للخوف مصدراً واضحاً معلوماً بالنسبة للفرد . بينمــا مصـدر القلـق غيــر واضـح بالنســبة للــذي يعـانيـــــه .

 إن القلق يخدم أغراضاً هامة في حياة الانسان فرداً أو عائلة أو مجتمعاً ، فتحسس الانسان بشيء من القلق ضرورة لازمة فهو يمكن الفرد من الانتباه للخطر قبل وقوعه فيبعده بمجابهتـه أو تفاديه ، وهو يدفعه الى الحرص على صحته بأتقاء المرض والحرص على مستقبله بالعمل ويصعب علينا أن نتصور عالمنا وهو خال تماماً من أي أثر للقلق ، فلو أمكن ذلك لعاش الفرد ليومه ولا يتقيد بمسؤولية أو طموح أو هـدف .

 إن القلق النفسي كحالة من عدم الارتياح المصحوبة بتوقع الخطر وتوجد لدى الأفراد على درجات والاختلاف بينهم هو إختلاف في درجة الشدة لا في النوع ، في عملية زيادة مستوى القلق قد يصل الأمر الى الحد الذي لا يتمكن فيه الفرد من التخلص منه فلا يتمكن من توجيهه وجهة نافعة إنتاجية وبالتالي يطغي القلق على توازنه النفسي ويؤثر في سلوكه وفي قابليته على تصريف حاجته النفسية بهدوء ومرونة .

 ويمثل القلق النفسي المرتبة الاولى في الأنتشار بين الأمراض النفسية وهناك فرق بين القلق الطبيعي المرغوب كالقلق مثلاً أيام الامتحانات وبين القلق المرضي الذي يحتاج الى تدخل الأطبــاء .

أعـــــراض القـلـــــق

1 ـ الأعــراض الجســمية :

 وتشـمل الضعـف العام ونقـص الطاقـة الحيويـة والنشـاط والمثابـرة وتوتـر العضـلات والنشــاط الحـركـي الزائـد والتعـب والصـراع المســتمر الذي لا يهــدئــه الاســبريـن .

2 ـ الأعــراض النفســـية :

 تظهـر الأعـراض النفسـية علـى شــكلين :

 الشـعور بالعصبيـة والخـوف وعـدم الاحسـاس بالراحــة والأعـراض الفســيولوجيـة الجسـمية كخفـقـان القـلب أو رعشــة اليــديـن أو آلام الصـدر وبـرودة الأطـراف وإضـطـراب المعـدة وغيــر ذلــــك .

 والقلــق النفســي يؤثـر على التفكيــر والتـركيــز ممـا يكـون له مردود ســلبي على التحصيـل الـدراســي أو العملـــــي . وتـزداد نســبة القـق في المجتمعــات الفقيــرة والبســيطة.

أنــــــــواع القلـــــق

يمكــن تصنيـف القلــق كمـــا يلــــــــــــــي :

1 ـ القلـــق الموضـوعـــي (( العـــادي )) :

 وهـو رد فعـل يحـدث لدى الفـرد عنـد إدراكــه خطـراً خارجيـاً واقعيـاً أو ينتظـر حـدوثه في زمـن معيـن وهـو ما يشــعر به معظــم البشــر مثل القلـق المتعلـق بالنجـاح أو بمعرفـة نتيجـة تحليـل طبـي أو ما يشـعر بـه الأب أو الام لمـرض ابنهمــا أو بالاقـدام علـى الـزواج أو غيـر ذلـك .

2 ـ القلــق العصـابـــي :

 وهـو قلـق داخلــي والمصـدر تثيـره ميزات غير كافيـة كالخـوف المزمـن من أشـياء أو أشــخاص أو مواقـف ليــس لهـا مبـرر واضــح للخـوف فيهـا بصـورة طبيعيــة مع وضـوح أعـراض نفســية وجســمية ثابتــة ومتـكـررة الى حـد كبيـر وهنـاك من يصنفهــا حسـب أسـسـهـا الـــى :

1 ـ من حيـث مـــدى وعـــي الفــرد :

 يـنـقـســـــــم الـــــــى :

أ ـ قـلــق شــــعوري :

 يعــي الفـرد أســبابه ويمكنــه تـحـديـدهــا والتصــدي لهـا وغالبـاً ما يـزول القلـق بـزوال تلــك الأســــــــــباب .

ب ـ قلـق لا شــــــعوري :

 لا يفـطــــن الفـرد الـى مســوغاتـه ودواعيــه علـى الرغــم من ســيطرتــه على سـلوكـه.

2 ـ مـن حيـث شـــدة درجتــه :

 ينقســــم الــــى :

أ ـ قلــق يـســـــــــير

ب ـ قلـق حـــــــــاد

ج ـ قلـق مـزمـــــن

3 ـ من حيـث تـأثيــره فـي تـوافــق الفـرد وصحتــه النفســـية :

 ينقســـــــــــم الـــى :

أ ـ قـلــق إعـتـيـادي واقعــــــي

ب ـ قلـق ضـميــــري

ج ـ قلـق العصـــابـي

أســــــــباب القلـــــــق :

تتعــدد أســــباب القلــق ومـن أهمهــــــا :

1 ـ الاســـتعـداد الـوراثــي فـي بعـض الحـالات وقــد تختـلـط العـوامــل الوراثيــة بالعـوامــل البيـئـيــــة .

2 ـ الأســـتعـداد النفســــي (( الضعـف النفســـي العـام )) والشـعور بالتـهـديـد الداخلــي أو الخـارجــي التي تفرضـه بعض الظـروف البيئيـة بالنسـبة لمكانـة الفـرد وأهـدافـه ، والتـوتـر النفسـي الشــديــد والأزمـات أو المتاعـب أو الخســائر المفاجئـة أو الصـدمـات النفســية والشــعور بالـذنـب والخـوف مـن العقـاب وتـوقعـه والمخـاوف الشــديـدة فـي الطفـولـة المـبكـرة والشــعور بالعجــز والنقــص .

3 ـ مواقـف الحيـاة الضاغطـة والضغـوط الحضاريـة والثقافيـة والبيئـيـة الحـديثـة ومطالـب ومطامــح المـدنيــة المتغيــرة وعـدم تقبـل مـد الحيـاة وجـزرهــا .

 البـيئـة القلقـة المشــبعة بعـوامــل الخـوف والهـم ومـواقـف الضغـط والـوحـدة والحـرمـان وعــدم الأمـن وأضـطـراب الجـو الأســـري وتفكـك الاســرة والوالـدان العصبيـان القلقـان أو المنفصـلان وعــدوى القلـق وخاصـة من الوالـديـــن .

عــــلاج القـلــــــق :

 القلـق العصــابي أكثـرالأمراض النفســية إســتجابـة للعــلاج ومـن أهـم التوجيهـات العــلاجيـة هـــــي :

1 ـ العــلاج النفســي بهـدف تطويـر شـخصية المريض وزيادة بصيرتـه وتحقيـق التوافـق بأسـتخـدام التنفيــس والايـحــاء والاقنـاع والتـدعيــم والمشـاركة الوجـدانيـة والتشـجيع وإعـادة الثقـة بالنفـس وقطـع دائـرة المخـاوف المرضيــة والشــعور بالأمــن .

2 ـ الارشــاد العلاجــي والارشــاد الزواجــي وحل مشــكلات المريـض وتعليمــه كيف يحلهـا ويهاجمهــا دون الهــرب منهـــا .

3 ـ العــلاج البيئـي :

 يعنـي تعـديل العوامـل البيئيــة ذات الأثر الملحــوظ مثل تغييـر العمـل وتخـفيـف أعبـاء المريض وتخفيـف الضغـوط البيئيــة ومثـيرات التـوتـر والعـلاج الاجتماعـي والرياضـي والرحـلات والصـداقـات والتســلية والموســيقـى والعـلاج بالعـمــل .

4 ـ العـلاج الطبـي للأعـراض الجســمية المصاحبــة وتطميـن المريض أنه لا يوجــد لـديـه مـرض جســمي وأســتخـدام بعـض المســكنـات والمهـدئات والعـقاقيـر المضـادة للقلـق وهـنا يجـب تعـريف المريـض إن هــذه مســكنات ومهـدئات حتـى لا يعتقـد إن مرضـه عضــوي المنشــأ . ويجـب الحـرص في إســتخدام العقاقيــر المهـدئة خشــية حــدوث الأدمان وقـد وجـد إن العـلاج النفسـي المختصــر مع أســتخدام العقاقيـر النفســية الوهميــة كان فعـالاً