

## علم الصحة النفسية: mental hygiene

هو الحقائق العلمية التي توصل اليها الباحثون في الصحة النفسية والتوافق النفسي من حيث ما يؤدي اليها وما يحققها وما يعوقها وما يحدث من مشكلات واضطرابات نفسية وامراض عارضة او مزمنة ودراسة اسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها.

ان علم النفس بوجه عام يدرس السلوك في سواءه وشدوذه وهو يخدم علم الصحة النفسية من خلال منهجه العلمي ويقدم خدماته في مجال الصحة النفسية وعلم النفس المرضي وعلم النفس العلاجي والتحليل النفسي لذلك يمكن النظر الى علم النفس على انه علم الصحة النفسية :

## ● الصحة النفسية : mental health

هي توافق الفرد الدائم نسبيا مع نفسه وبيئته وشعوره بالسعادة وقدرته على تحقيق ذاته واستثمار قدراته ومواجهة الحياة في شخصيته متكاملة وسلوك عادي مقبول.

والصحة النفسية مفهوم ايجابي يتضمن التمتع بصحة العقا والجسموليست مجرد الخلو من الامراض والاضطرابات النفسية ودليلها الشعور بالراحة والرضا في الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية وان الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية يكون ايجابي دائما وللصحة النفسية عند دراستها شقان: اولهما: شق (نظري علمي) (يتبادل دراسة الصحة النفسية بكل جوانبها والثاني : (تطبيقي عملي): يتبادل تحقيق الوقاية والعلاج وصولا الى الصحة النفسية.

## ● المرض النفسي: mental illness

اضطراب وظيفي في الشخصية يبدو في صورة اعراض نفسية مختلفة وهونفسي المنشأ يؤثر في سلوك الفرد فيعوق توافقه النفسي ويمنعه من ممارسةحياته الاعتيادية في المجتمع.والمرض النفسي انواع ودرجات يتراوح بين الاقتراب من الاسوياء او الاقتراب من المجانين والامراض النفسية كثيرة ومنتشرة بين الناس في مختلف الشرائح والاعمار وهو ليس عيبا في الشخص او في عائلته وانما هي مجموعة اسباب تضافرت فادت الى هذه الحالة التي يمكن ان تصيب اي شخص اخر يمر بنفس الظروف وعنده نفس الاستعدادات . والسلوك المرضي الذي نشاهده عند بعض الاسوياء لايعني اصابتهم بالمرض النفسي انما هو سلوك عارض يزول بسرعة عند زوال حالة او موقف انفعالي معين.

### • اهداف الصحة النفسية :

الصحة النفسية لا تتحقق في فراغ وبدون مناهج واهداف لذلك المؤسسات التي تهتم بالصحة النفسية للافراد والمجتمعاتتصنع لنفسها مناهج واهداف اساسية كما يأتي:

#### ١- المنهج الانمائي: development

وهو يسعى الى تنمية شخصية الفرد على الكفاية والتوافق والشعور بالسعادة والارتياح من اجل تحقيق اعلى مستوى من الصحة النفسية ويتحقق ذلك في الرعاية والتوجيه السليم منذ النشأة الاولى في الاسرة واماكن التنشئة والتربيةالاساسية الرسمية وغير الرسمية التي تنتج الفرصة للنمو السليم في الجسم والعقل والنفس والمجتمع وصولا الى النضج والتوافق والصحة النفسية .

#### ٢- المنهج الوقائي: preventiv

وهويهتم بالاسوياء والاصحاء قبل اهتمامه بالمرضى والمصابين ليجنبهم الوقوع في الامراض والاضطرابات والمشكلات النفسية ويرعى نموهم النفسي ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية على المستويات الثلاثة الاتية:

ا- منع حدوث المرض

ب- تشخيص المرض في مرحلته الاولى

ج- تقليل اثر المرض الى اقصى حد ممكن

ويسعى المنهج الوقائي الى ( التحصين النفسي ) للافراد من خلال :

- ١- الاجراءات الوقائية الخاصة بالصحة العامة للافراد
- ٢- الثقافة الزوجية واثر العوامل الوراثية في ذلك
- ٣- تنمية المهارات الاساسية الحياتية لدى الافراد
- ٤- تحقيق التوافق المرضي والمساندة اثناء الفترات الحرجة
- ٥- التنشئة الاجتماعية الصحيحة منذ الطفولة المبكرة
- ٦- الاجراءات الوقائية الاجتماعية
- ٧- تنشيط مراكز البحث العلمي ذات العلاقة بالصحة النفسية
- ٨- تقويم ومتابعة الصحة النفسية للافراد باستمرار

### ٣- المنهج العلاجي: remedial

وهو يهتم بنظريات المرض النفسي واسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية لعلاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية وهو منهج طبي ذو اهداف واساليب طبية تعتمد البحوث والدراسات العلمية في هذا الميدان.

#### • خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية غير الشخصية المريضية ولها مميزات عديدة وان كانت نسبية من فرد الى اخر او مجتمع الى اخر الا انها تمثل الطابع العام لشخصية الفرد ودلائل تمتعه بالصحة والسواء:

- ١- التوافق والانسجام مع النفس ومع الاخرين في الاسرة والمدرسة والمجتمع وعموم مواقف الحياة الاخرى.
- ٢- الشعور بالسعادة مع النفس او مانسميه الراحة النفسية والرضا عن النفس والتمتع بالحياة واستثمار الفرص المتاحة والتفاؤل بالمستقبل
- ٣- التكامل النفسي في الاداء الوظيفي المتناسق للشخصية في الجانب الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي
- ٤- السلوك العادي النشاط اليومي المألوف من قبل غالبية الناس العاديين والتحكم وضبط النفس
- ٥- العيش المسالم وهو الاتجاه نحو مسالمة الاخرين والصبر على تحمل المتاعب والابتعاد عن ايذاء النفس وايذاء الاخرين

#### الاسرة والصحة النفسية:

الاسرة هي اهم عامل في التنشئة الاجتماعية والحلقة الاولى في التربية والثقافة هي الاقوى تأثيرا في سلوك الافراد بوجه عام تتاسس الشخصية وينمو الطفل اجتماعيا في لبناته الاولى ويتوجه نشاط وسلوك الفرد وجهة محدودة فهي المدرسة الاولى للطفل.وان السنوات الاولى من حياة الطفل في الاسرة تحدد سوء او حسن توافق الطفل النفسي متأثرا بالتجارب السارة او المؤلمة التي تلقاها في احضان اسرته.

**المدرس: هناعبراهيم محمد**

**طرائق تدريس التاريخ**