



السلوك المهني

Medical Ethic

✂ المحاضرة العاشرة ✂

✦ Tenth Lecture ✦

● MSc. Esraa Rafied Abass ●

مفهوم الصحة النفسية

إنّ الصحة النفسية ليست فقط خلوّ الجسم والنفس من الأمراض وحالات العجز، بل هي حالة من اكتمال السلامة الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية وفقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية، فالصحة النفسية حالة من العافية تسمح للفرد بإدراك إمكاناته والتكيف مع حالات التوتر الاعتيادية وتمكّنه أيضاً من العمل بإنتاج وفاعلية والإسهام في مجتمعه وبيئته، وتشتمل الصحة النفسية على العافية الاجتماعية والنفسية والعاطفية حيث إنّها تؤثر في طريقة التفكير والشعور والتصرف لدى الفرد وتؤثر أيضاً في حياته الاجتماعية واتخاذ قراراته، ولا تقتصر الصحة النفسية بفترة عمرية محددة، بل إنّها مهمة بجميع مراحل الحياة من الطفولة وحتى مراحل النضج المختلفة.

العوامل المؤثرة في الصحة النفسية

هناك عدة عوامل تؤثر في الصحة النفسية للإنسان وطريقة تفكيره وسلوكه وشعوره، ومنها:

١- النمط الغذائي: المتبع إنّ النمط الغذائي ونوعية الأغذية تؤثر في الصحة الجسدية بالتالي الصحة النفسية والعقلية للإنسان، لذلك يُفضّل الابتعاد عن الوجبات الدسمة وذات القيمة الغذائية المنخفضة والتوجه إلى الطعام المتوازن المغذّي والتركيز على الأطعمة المحفّزة لنشاط الدماغ والتي من الممكن أن تؤثر إيجاباً في المزاج.

٢- ممارسة التمارين الرياضية: من المهم أن يحاول الفرد التحرك قدر الإمكان، كصعود السلم بدلاً من استعمال المصعد والخروج لممارسة المشي من وقت لآخر عوضاً عن استعمال السيارة، حيث إنّ ممارسة الرياضة ليست فقط مهمّة للصحة الجسدية وخسارة الوزن بل هي ذات أهمية عالية للصحة النفسية أيضاً؛ حيث تساهم بفعالية في حل المشاكل المتعلقة بالصحة النفسية وتفيد في تحسين المزاج أيضاً.

٣- التدخين: إنّ ما يعادل نصف عدد الأشخاص الذين يعانون من المشكلات النفسية هم من المدخنين، فالمشاكل الصحية التي يسببها التدخين كمشاكل القلب والرئتين ونزلات البرد قد تؤدي إلى مشكلات في المزاج وتغيرات في

الصحة النفسية، لذلك فإنّ التوقف عن التدخين يُعد من أفضل الخطوات لتحسين الصحة النفسية.

٤- **التعرّض للإساءة:** إنّ التعرض للإساءات سواء كانت نفسية أم جسدية من أهم العوامل التي تُحفّز المشكلات النفسية على الظهور، لذلك فإنّ وجود بيئة أسرية واجتماعية آمنة وصحية يُساهم بفعالية في تحقيق الصحة النفسية.

٥- **التفاعل الاجتماعي:** إنّ قضاء وقت مع أشخاص يهتمّ المرء لأمرهم والانخراط في الأعمال المجتمعية والتطوعية التي تُشعره بأهميته وتأثيره في الآخرين من أهم الأمور التي يُوصى بها عند الحديث عن الصحة النفسية، فقضاء الوقت مع الأصدقاء يؤدي إلى تحسين المزاج بصورة ملحوظة وأيضاً ممارسة الأعمال التي ترتبط بالإيثار وحب الغير تجعل من التعامل مع تحديات الحياة اليومية أموراً أسهل للتعامل معها.

٦- **العلاقات العاطفية:** إنّ العلاقة العاطفية الصحيّة من الممكن أن تُحسّن الصحة النفسية وتُحسن المزاج وتُساهم في تخفيف السمات العصبية في شخصية الفرد، وعلى عكسها فالعلاقات العاطفية السيئة تؤثر سلباً في الصحة النفسية ويُفضل الخلاص منها وإنهاؤها والبقاء مع شريك يجعل الحياة تبدو أفضل وأجمل.

٧- **التأمل وتقنيات الاسترخاء:** تساهم الممارسة المستمرة لتقنيات الاسترخاء والتأمل المختلفة بفاعلية في زيادة القدرة على تحمّل المواقف المُحِبطة والتعامل والتحكّم بالانفعالات وإدارة القلق الذي يتعرّض له الفرد، ومن الجدير بالذكر أنّه لا يوجد تقنية محددة للالتزام بها، بل يوجد تقنيات عدة مُتاحة للبحث والتطبيق لاختيار المُريح والمناسب منها.

٨- **النوم الصحي:** يساهم الحصول على عدد ساعات النوم التي يحتاجها جسد الإنسان وتنظيم مواعيد النوم في تحسين الصحة النفسيّة ويجعل الجسد أكثر قدرة على التعافي من الأمراض وحتى أنّه يجعل من تحديات اليوم أقلّ تأثيراً.

إشارات على مشاكل مرتبطة بالصحة النفسيّة

من الإشارات التي يُعد ظهورها مؤشراً لإمكانية التعرّض لمشكلات في الصحة النفسية:

- تدهور تدريجي أو مفاجئ في الأداء الدراسي.
- الشعور بالتعب والإرهاق أغلب الأوقات.

- الانسحاب من الحياة الاجتماعية أو التوقف عن ممارسة الرياضة والاستمتاع بها كالمعتاد.
- تقلُّب المزاج وسهولة الاستثارة أغلب الأوقات.
- صعوبات في النوم.
- استخدام للكحول أو الأدوية والمخدرات.
- اكتساب الوزن أو خسارته بصورة ملاحظة.
- رؤية أو سماع أمور ليست موجودة.
- اعتقاد الشخص بأن باقي الأشخاص يسخرون منه أو يكيدون له

طرق تعزيز الصحة النفسية

هناك الكثير من الطرق والأساليب لتعزيز الصحة النفسيّة في حياة الفرد لذاته ولمن حوله، وهي:

- الاهتمام بتلبية الحاجات البيولوجية الأساسية من طعام وشراب ونوم وراحة.
- المساعدة على تكوين الصورة الإيجابية والاتجاه السليم نحو الذات عن طريق الإيحاءات الإيجابية للذات في جميع المواقف.
- الاسترخاء قدر الإمكان في جميع المواقف الحياتيّة، والابتعاد عن مصادر القلق النفسي والتوتر والخوف.
- الاهتمام بالمظهر العام والمحافظة على النظافة الشخصية والمظهر الأنيق والمرتب.
- تحديد هدف واضح للحياة والسعي المستمر والدؤوب لتحقيقه.
- التنشئة الأسريّة السليمة والخالية من العنف تجاه الأطفال والمراهقين.