



---

# الصحة النفسية و شروط تجسيدها

---



استاذ المادة

م.م. حيدر جواد كاظم  
م.م. امال محسن كاظم

## الصحة النفسية وشروط تجسيدها

الصحة النفسية تُعرف الصحة النفسية باللغة الإنجليزية باسم (Psychological health) ، وهي مجموعة من الإجراءات والطرق التي يتبناها الأفراد في المحافظة على صحتهم النفسية، حتى يتمكنوا من إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجههم.

وتُعرف أيضاً بأنها قدرة الفرد على التعامل مع البيئة المحيطة به، وتغليب حُكم العقل على الانفعالات التي تنتج نتيجة لتأثره بالعوامل التي تدفعه للغضب، أو القلق، أو غيرها.

مفاهيم تعتمد على الصحة النفسية توجد مجموعة من المفاهيم التي تعتمد الصحة النفسية على دراستها، ومنها:

١- **الشخصية:** هي من إحدى المكونات الرئيسية للإنسان، وترتبط مع طبيعة الاستجابة للظواهر المؤثرة، وكيفية توجيهها للسلوك الإنساني، طالما أنّ الفرد لا يعاني من أي أمراض نفسية، أو عصبية.

٢- **الإحباط:** هو حالة نفسية تؤثر على الإنسان، وخصوصاً عندما يجد معيقات أثناء قيامه بعمله، أو تحقيق الأهداف الخاصة به، ويزول الشعور بالإحباط عند زوال العوامل التي ينتج من خلالها.

٣- **العدائية:** هي سلوك فردي، تدفع الفرد لمهاجمة نفسه، أو الأفراد الآخرين، سواءً بتوجيه الكلام لهم، أو إيذائهم جسدياً، ويعدّ هذا السلوك غير مقبول في تعامل الأفراد معاً.

٤- **القلق:** هو حالة انفعالية تؤثر على الإنسان؛ بسبب انتظاره لشيء معين، أو الخوف من شيء ما، ويزول الشعور بالقلق عند زوال الأسباب المؤدية له.



عوامل الصحة النفسية للصحة النفسية عدة عوامل مهمة تؤثر على حياة، وسلوك الأفراد،  
ومنها :

### الأسرة

تعدّ العامل الأول من العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية، فعندما يعيش الإنسان في أسرة مترابطة يتمكّن من تكوين شخصية سوية، وذات نفسية معتدلة، وخالية من الأمراض النفسية، بعكس الأفراد الذين يعيشون حياةً مضطربة في طفولتهم نتيجةً لوجود خلافات عائلية، أو عدم وجود أسرة متكاملة، فعندها تُصبح نسبة التعرّض للإصابة بمرض نفسي مرتفعة.

### العمل

إن طبيعة العمل الذي يعمل فيه الإنسان تُعدّ من المؤثرات التي تؤثر على نفسيته، فعندما يعمل بأجواء مناسبة عندها يكون مرتاحاً نفسياً للقيام بعمله بشكل أفضل، بعكس وجوده في ظروف عمل غير مناسبة، فمثلاً: عمل الأفراد تحت أشعة الشمس المباشرة في أيام الصيف، مع عدم توفير أيّ وسائل لحمايتهم من الإصابة بضربة شمس من المحتمل أن يؤثر ذلك على صحتهم النفسية، ويشعرهم بالقلق من طبيعة عملهم.

### 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 المُحفّزة لنشاط الدماغ والتي من الممكن أن تؤثر إيجاباً في المزاج.



## 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 مهمة 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.

## التدخين

إنّ ما يعادل نصف عدد الأشخاص الذين يعانون من المشكلات النفسية هم من المدخنين، فالمشاكل الصحية التي يسببها التدخين كمشاكل القلب والرتتين ونزلات البرد قد تؤدي إلى مشكلات في المزاج وتغيرات في الصحة النفسية، لذلك فإنّ التوقف عن التدخين يُعد من أفضل الخطوات لتحسين الصحة النفسية.

## التعرّض للإساءة

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

## 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.



## 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.

## التأمل وتقنيات الاسترخاء

تساهم الممارسة المستمرة لتقنيات الاسترخاء والتأمل المختلفة بفاعلية في زيادة القدرة على تحمّل المواقف المُحيطَة 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.

## 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 تحدّيات اليوم أقل تأثيراً.



## إشارات على مشاكل مرتبطة بالصحة النفسية من الإشارات التي يُعد ظهورها مؤشراً لإمكانية التعرُّض لمشكلات في الصحة النفسية:

- ١- تدهور تدريجي أو مفاجئ في الأداء الدراسي.
- ٢- الشعور التعب والإرهاق أغلب الأوقات.
- ٣- الانسحاب من الحياة الاجتماعية أو التوقف عن ممارسة الرياضة والاستمتاع بها كالمعتاد.
- ٤- تقلُّب المزاج وسهولة الاستثارة أغلب الأوقات.
- ٥- صعوبات في النوم. استخدام للكحول أو الأدوية والمخدرات.
- ٦- اكتساب الوزن أو خسارته بصورة ملاحظة.
- ٧- رؤية أو سماع أمور ليست موجودة.
- ٨- اعتقاد الشخص بأن باقي الأشخاص يسخرون منه أو يكيدون له.