

لا يمكن تحديد كل الأمراض النفسية بدقة لأن هذا المجال يشمل مجموعة واسعة من الاضطرابات النفسية التي تختلف في الأعراض والأسباب والعلاج. ومع ذلك ، فإن بعض الأمراض النفسية الشائعة تشمل:

- اضطرابات المزاج ، مثل الاكتئاب واضطراب الهلع واضطراب الاكتئاب الثنائي القطب.
- اضطرابات القلق ، مثل القلق العام واضطراب الرهاب واضطراب القلق الاجتماعي.
- الفصام ، وهو اضطراب يتميز بتغيرات في الشخصية والتفكير والتصرفات.
- اضطرابات الأكل ، مثل الأكل الزائد والتقيؤ الذاتي والقلاع عن الطعام.
- اضطرابات النوم ، مثل الأرق والنوم الكثير والأحلام الكابوسية.
- اضطرابات الشخصية ، مثل الاضطراب النرجسي والاضطراب الحدودي الشخصية والاضطراب الوجداني الانفصامي.
- اضطرابات الإدمان ، مثل إدمان المخدرات والكحول والإنترنت والمقامرة.

هذه قائمة بعض الأمراض النفسية الشائعة ، ولكن هناك العديد من الأمراض الأخرى التي يصعب تحديدها بدقة وتشمل اضطرابات الضغط النفسي واضطرابات النمو النفسي والاضطرابات الجنسية والطيف التوحد والمزيد.

- الاكتئاب:

الاكتئاب هو اضطراب مزاجي يتميز بالحزن والاكتئاب والشعور بالعجز وفقدان الاهتمام بالأشياء التي كانت ممتعة في الماضي. وعادة ما يترافق الاكتئاب مع عدد من الأعراض الجسدية والنفسية الأخرى ، مثل الإرهاق والأرق وتغيرات الوزن والشعور بالذنب والقلق والتفكير بالانتحار. ويمكن أن يسبب الاكتئاب تأثيرات سلبية على العمل والعلاقات والصحة العامة.

- اضطراب الهلع:

اضطراب الهلع هو اضطراب نفسي يتميز بنوبات مفاجئة ومفردة من الخوف والرعب والتوتر ، وعادة ما تترافق هذه النوبات مع أعراض جسدية مثل ارتفاع معدل ضربات القلب والتعرق والصداع والدوار. ويمكن أن يؤدي هذا الاضطراب إلى تجنب الأماكن أو الأشياء التي يمكن أن تثير هذه النوبات ، مما يؤثر على الحياة اليومية والوظيفية.

- اضطراب الاكتئاب الثنائي القطب:

اضطراب الاكتئاب الثنائي القطب هو اضطراب نفسي يتميز بتغيرات في المزاج تتراوح بين الاكتئاب الشديد والتشويش الرفاهي ، وغالبًا ما تترافق هذه التغيرات بتغيرات في النشاط والطاقة والتفكير والسلوك. ويمكن أن يؤدي هذا الاضطراب إلى صعوبة في المواظبة على العمل أو الدراسة أو العلاقات الاجتماعية ، وقد يتطلب العلاج تركيزًا على الأدوية والعلاج النفسي.

تحتاج هذه الاضطرابات إلى تشخيص دقيق وعلاج فوري ، ويمكن أن يشمل العلاج مجموعة من العلاجات ، بما في ذلك العلاج الدوائي والعلاج النفسي والعلاج الحركي والتغذية الصحية والنظام الغذائي المناسب والتقليل من التوتر وزيادة النشاط البدني. وعلاوة على ذلك ، يمكن أن يساعد الدعم الاجتماعي والعائلي والمجتمعي في التعافي من هذه الاضطرابات.

- اضطرابات القلق ، مثل القلق العام واضطراب الرهاب واضطراب القلق الاجتماعي.

- القلق العام:

القلق العام هو اضطراب نفسي يتميز بالقلق والتوتر المفرط في الأمور اليومية والتفكير الزائد في الأحداث السلبية

المحتملة. وعادةً ما يصاحب القلق العام العديد من الأعراض الجسدية والنفسية ، مثل الاكتئاب والضعف والتعب والارتعاش والصداع والتعرق والتوتر العضلي. ويمكن أن يؤثر القلق العام على الحياة اليومية والعمل والعلاقات الاجتماعية.

- اضطراب الرهاب:

اضطراب الرهاب هو اضطراب نفسي يتميز بالخوف والتوتر المفرط من الأمور المحددة ، مثل الحشرات أو الأماكن المغلقة أو الطيران أو الأماكن العامة. وعادةً ما يترافق هذا الاضطراب مع أعراض جسدية مثل الارتعاش والتعرق والتسارع القلبي والصداع. ويمكن أن يؤدي هذا الاضطراب إلى تجنب الأماكن أو الأشياء التي تثير الرهبة ، مما يؤثر على الحياة اليومية والوظيفية.

- اضطراب القلق الاجتماعي:

اضطراب القلق الاجتماعي هو اضطراب نفسي يتميز بالقلق والتوتر المفرط في الأماكن الاجتماعية وخوف الإحراج والتعرض للانتقاد. وعادةً ما يترافق هذا الاضطراب مع أعراض جسدية مثل الارتعاش والتعرق والتسارع القلبي والصداع. ويمكن أن يؤدي هذا الاضطراب إلى تجنب الأماكن الاجتماعية أو الأحداث الاجتماعية ، مما يؤثر على الحياة اليومية والوظيفية.

تحتاج هذه الاضطرابات إلى تشخيص دقيق وعلاج فوري ،
ويمكن أن يشمل العلاج مجموعة من العلاجات ، بما في ذلك
العلاج الدوائي والعلاج النفسي والعلاج الحركي والتغذية
الصحية والنظام الغذائي المناسب والتقليل من التوتر وزيادة
النشاط البدني. وعلاوة على ذلك ، يمكن أن يساعد الدعم
الاجتماعي والعائلي والمجتمعي في التعافي من هذه
الاضطرابات.

- الفصام ، وهو اضطراب يتميز بتغيرات في الشخصية
والتفكير والتصرفات.

الفصام هو اضطراب نفسي يتميز بتغيرات في الشخصية
والتفكير والتصرفات الاجتماعية والعاطفية والحسية.
وتتضمن هذه التغيرات الهلوسة والوهم والتفكير الغير
منطقي والتشوش في النطق والتصرفات العدوانية
والانعزالية والاضطرابات في العواطف والنوم والتفكير.
وعادة ما تؤثر هذه التغيرات على الحياة اليومية والعمل
والعلاقات الاجتماعية والصحة العامة.

يمكن أن يتم تشخيص الفصام عندما تستمر هذه التغيرات
لمدة أكثر من ستة أشهر وتتسبب في إعاقة الحياة الاجتماعية
أو المهنية أو الشخصية للفرد. وتشمل الأعراض الشائعة
للفصام:

1- الهلوسة: وهي الوهم بوجود شيء غير حقيقي أو الإدراك بطريقة خاطئة للواقع.

2- الوهم: وهو الاعتقاد بشيء غير حقيقي ، ويمكن أن يكون الوهم متعلقًا بالاضطهاد أو العظمة أو السيطرة أو الغيرة.

3- التفكير غير المنطقي: وهو التفكير الذي لا يتوافق مع المنطق العام.

4- الانعزالية: وهي الانسحاب عن النشاطات الاجتماعية العادية.

5- التشوش النطقي: وهو صعوبة في التعبير عن الأفكار والكلمات.

6- التصرفات العدوانية: وهي السلوكيات العدائية أو المثيرة للقلق.

يمكن علاج الفصام من خلال مجموعة من العلاجات ، بما في ذلك العلاج الدوائي والعلاج النفسي والعلاج الحركي. ويهدف العلاج الدوائي إلى تقليل الأعراض النفسية ، مثل الهلوسة والوهم ، في حين يهدف العلاج النفسي إلى تعزيز الصحة النفسية والتأقلم مع الأعراض والتحكم فيها. ويمكن أن يشمل العلاج الحركي العلاج الفيزيائي والرياضة والنشاط البدني المنتظم. ويمكن أن يساعد الدعم الاجتماعي والعائلي والمجتمعي في تحسين نوعية الحياة للأشخاص الذين يعانون من الفصام.

- اضطرابات الأكل ، مثل الأكل الزائد والتقيؤ الذاتي والقلاع عن الطعام.

تشمل اضطرابات الأكل مجموعة من الاضطرابات النفسية التي تؤثر على السلوك الغذائي والصحة العامة للفرد. وتتضمن بعض الاضطرابات الشائعة:

1- الأكل الزائد:

وهو اضطراب يتميز بالتهام كميات كبيرة من الطعام في فترة قصيرة ، مما يؤدي إلى الشعور بالشبع الزائد والانزعاج البدني والنفسي. ويمكن أن يؤدي هذا الاضطراب إلى زيادة الوزن والسمنة والأمراض المرتبطة بالوزن الزائد.

2- التقيؤ الذاتي:

وهو اضطراب يتميز بالتخلص من الطعام بشكل عمدي ، عادةً عن طريق التقيؤ ، وذلك للحفاظ على الوزن أو تخفيف الشعور بالذنب بعد تناول الطعام. ويمكن أن يؤدي هذا الاضطراب إلى نقص الفيتامينات والمعادن الأساسية والأمراض المرتبطة بنقص التغذية.

3- القلاع عن الطعام:

وهو اضطراب يتميز بالتقليل الحاد في استهلاك الطعام ، والتي يمكن أن تصل إلى مستوى تهديد الحياة ، مما يؤدي إلى فقدان الوزن الشديد والنقص الحاد في الفيتامينات والمعادن الأساسية والأمراض المرتبطة بنقص التغذية.

تحتاج هذه الاضطرابات إلى تشخيص دقيق وعلاج فوري ، ويمكن أن يشمل العلاج مجموعة من العلاجات ، بما في ذلك العلاج الدوائي والعلاج النفسي والعلاج الغذائي. ويهدف العلاج الدوائي إلى تقليل الأعراض النفسية وتحسين الصحة العامة للفرد ، في حين يهدف العلاج النفسي إلى تعزيز الصحة النفسية وتحسين العلاقة الفردية مع الطعام. ويمكن أن يشمل العلاج الغذائي الإرشادات الغذائية والتغذية المتوازنة والتحكم في الوزن. ويمكن أن يساعد الدعم الاجتماعي

والعائلي والمجتمعي في تحسين نوعية الحياة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل.

- اضطرابات النوم ، مثل الأرق والنوم الكثير والأحلام الكابوسية.

تشمل اضطرابات النوم مجموعة من الاضطرابات التي تؤثر على القدرة على النوم والاستيقاظ والحصول على نوم جيد ومريح. وتتضمن بعض الاضطرابات الشائعة:

1- الأرق:

وهو اضطراب يتميز بصعوبة في النوم أو البقاء في النوم لفترة طويلة ، ويمكن أن يتسبب في الشعور بالتعب والإرهاق والتوتر والقلق. ويمكن أن ينجم الأرق عن العديد من الأسباب ، بما في ذلك الأسباب النفسية والجسدية والبيئية.

2- النوم الكثير:

وهو اضطراب يتميز بالشعور بالنعاس والنوم لفترات طويلة خلال النهار ، ويمكن أن يؤثر على القدرة على القيام بالأنشطة اليومية والعمل والمهام الحياتية. ويمكن أن ينجم

هذا الاضطراب عن العديد من الأسباب ، بما في ذلك الأسباب النفسية والجسدية والبيئية.

3- الأحلام الكابوسية:

وهي اضطراب يتميز بالحصول على أحلام سيئة ومخيفة ومزعجة ، ويمكن أن تؤثر على النوم والصحة النفسية العامة. ويمكن أن ينجم هذا الاضطراب عن العديد من الأسباب ، بما في ذلك الأسباب النفسية والجسدية والبيئية.

تحتاج هذه الاضطرابات إلى تشخيص دقيق وعلاج فوري ، ويمكن أن يشمل العلاج مجموعة من العلاجات ، بما في ذلك العلاج الدوائي والعلاج السلوكي والعلاج النفسي. ويهدف العلاج الدوائي إلى تقليل الأعراض النفسية وتحسين الصحة العامة للفرد ، في حين يهدف العلاج السلوكي إلى تغيير العادات السلوكية التي تؤثر على النوم. ويهدف العلاج النفسي إلى تعزيز الصحة النفسية وتحسين العلاقة الفردية مع النوم. ويمكن أن يساعد الدعم الاجتماعي والعائلي والمجتمعي في تحسين نوعية الحياة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النوم.

- اضطرابات الشخصية ، مثل الاضطراب النرجسي والاضطراب الحدودي الشخصية والاضطراب الوجداني الانفصامي.

تشمل اضطرابات الشخصية مجموعة من الاضطرابات النفسية التي تتسم بنمط من السلوك والتفكير والعواطف المستمر والثابت ، والتي تؤثر على الحياة اليومية للفرد وعلاقاته الشخصية والاجتماعية. وتتضمن بعض الاضطرابات الشائعة:

1- الاضطراب النرجسي:

وهو اضطراب يتميز بالثقة الزائدة في الذات والتفاخر والاهتمام الشديد بالمظهر الشخصي والقدرات والإنجازات ، وعدم الاهتمام بمشاعر الآخرين. ويمكن أن يؤدي هذا الاضطراب إلى صعوبة التعامل مع الآخرين والعلاقات الشخصية المضطربة.

2- الاضطراب الحدودي الشخصية:

وهو اضطراب يتميز بالانتقال بين الاستقرار والعدم الاستقرار في المزاج والعواطف والهوية الشخصية ، وعدم الثقة بالنفس والخوف من الوحدة والتخلي عن الآخرين. ويمكن أن يؤدي هذا الاضطراب إلى الصعوبة في الحفاظ على العلاقات الشخصية المستقرة والمرتبطة بالثقة والمودة.

3- الاضطراب الوجداني الانفصامي:

وهو اضطراب يتميز بالانفصال بين الواقع والتصورات والتصورات الخاطئة والأفكار الوهمية ، ويمكن أن يؤدي هذا الاضطراب إلى الخوف والتشاؤم والانطواء والانعزالية والعدم الثقة بالنفس.

تحتاج هذه الاضطرابات إلى تشخيص دقيق وعلاج فوري ، ويمكن أن يشمل العلاج مجموعة من العلاجات ، بما في ذلك العلاج الدوائي والعلاج النفسي. ويهدف العلاج الدوائي إلى تقليل الأعراض النفسية والتحكم في العواطف والتصورات الخاطئة ، في حين يهدف العلاج النفسي إلى تغيير الأنماط السلوكية والتفكيرية الضارة وتعزيز الصحة النفسية والعلاقات الشخصية. ويمكن أن يساعد الدعم الاجتماعي والعائلي والمجتمعي في تحسين نوعية الحياة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الشخصية.

- اضطرابات الإدمان ، مثل إدمان المخدرات والكحول والإنترنت والمقامرة.

تشمل اضطرابات الإدمان مجموعة من الاضطرابات النفسية التي تتسم بالرغبة الشديدة في تناول مادة معينة أو القيام بنشاط معين بشكل مستمر ، والتي يصعب التحكم فيها

والتوقف عنها ، وتؤثر على الحياة اليومية للفرد وصحته النفسية والجسدية.

تتضمن بعض الاضطرابات الإدمانية الشائعة:

1- إدمان المخدرات:

وهو اضطراب يتميز بالرغبة الشديدة في تناول المخدرات ، والتي تؤثر على العلاقات الشخصية والعمل والصحة النفسية والجسدية. ويمكن أن ينجم هذا الاضطراب عن العديد من الأسباب ، بما في ذلك الأسباب النفسية والاجتماعية والجسدية.

2- إدمان الكحول:

وهو اضطراب يتميز بالرغبة الشديدة في تناول الكحول ، والتي تؤثر على العلاقات الشخصية والعمل والصحة النفسية والجسدية. ويمكن أن ينجم هذا الاضطراب عن العديد من الأسباب ، بما في ذلك الأسباب النفسية والاجتماعية والجسدية.

3- إدمان الإنترنت:

وهو اضطراب يتميز بالرغبة الشديدة في استخدام الإنترنت والتواصل الاجتماعي عبر الإنترنت ، والذي يؤثر على الحياة الاجتماعية والعمل والصحة النفسية. ويمكن أن ينجم هذا الاضطراب عن العديد من الأسباب ، بما في ذلك الأسباب النفسية والاجتماعية.

4- إدمان المقامرة:

وهو اضطراب يتميز بالرغبة الشديدة في المقامرة والمراهنة ، والتي تؤثر على الحياة الاجتماعية والعمل والصحة النفسية. ويمكن أن ينجم هذا الاضطراب عن العديد من الأسباب ، بما في ذلك الأسباب النفسية والاجتماعية.

تحتاج هذه الاضطرابات إلى تشخيص دقيق وعلاج فوري ، ويمكن أن يشمل العلاج مجموعة من العلاجات ، بما في ذلك العلاج الدوائي والعلاج النفسي والعلاج السلوكي. ويهدف العلاج الدوائي إلى تخفيف الأعراض والتحكم في الرغبة في تناول المواد الإدمانية ، في حين يهدف العلاج النفسي إلى تحسين الصحة النفسية والمساعدة في التعامل مع العواطف والمشاعر السلبية التي قد تدفع الفرد إلى الإدمان. ويمكن أن يشمل العلاج السلوكي التدريب على مهارات التحكم في الرغبة في تناول المواد الإدمانية وتغيير الأنماط السلوكية الضارة.

إلى جانب العلاج ، يمكن أن يكون الدعم الاجتماعي والعائلي والمجتمعي مفيداً في تحسين نوعية الحياة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الإدمان. ويمكن أن يشمل الدعم الاجتماعي المشاركة في الأنشطة الاجتماعية الإيجابية والحصول على دعم من الأصدقاء والعائلة والمجتمع. كما يمكن أن يكون العلاج الطبيعي والتغذية الملائمة جزءاً من العلاج الشامل للأشخاص الذين يعانون من إدمان المواد الإدمانية.