**إعداد**

 **حسام الدين طه**

**مرشد طلابي واخصائي نفسي**

 **الصحة النفسية**

 **بيئة مدرسية داعمة للصحة النفسية للطلاب**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اولا : إيضاحات حول الصحة النفسية**

|  |  |
| --- | --- |
| **ليســــــت** | **1-امر مغزول عن الظروف البيئة والاقتصادية والاجتماعية بل تتفاعل مع تطويرهم وتدهور عند تدهورهم** **2- امر ثانوي بل زاد الاهتمام العالمي به 1992 وايضا تم اختيار اليوم العالمي للصحة النفسية (يوم 10 شهر اكتوبر )** |
| **يوجد عدة تعاريف** | **وذلك لاختلاف المدراس العلماء ومنها مثلا تعريف بلوم : مزيج متشابك جسدي ونفسي ومن أهم مقومات الصحة النفسية ( الرعاية الصحية – البيئة – السلوك – اسلوب الحياة – علم الوارثة "**  |
| **لا تعني الخلو**  | **من الامراض بل تعني التوافق الاجتماعي والتوافق الذاتي / الشعور بالرضا والسعادة والحيوية والاستقرار**  |
| **اختلاف العلماء في تعاريف الصحة النفسية** |

|  |  |
| --- | --- |
| **الصحة النفسية** | **المرض النفسي** |
| **التوافق مع المجتمع وعدم الشذو عنه وعدم مخالفته**  | **عدم التوافق مع المجتمع**  |
| **قدرة الفرد علي التطوير باستمرار وفقا لمناسبة مراحل النمو** | **عدم القدرة علي التطوير بما يناسب مراحل النمو** |
| **توافق وانسجام احوال النفس الثلاثة"الطفولة/الرشد/الابوة**  | **عدم الانسجام اوعدم التناغم بين احوال النفس**  |
| **القدرة علي حب نفسة والعمل البناء ليستمد بقائه والاخرين**  | **كراهية النفس والاخرين والعجز عن الانجاز**  |

 |

**ثانيا الفرق بين علم الصحة النفسية ومفهوم الصحة النفسية**

|  |  |
| --- | --- |
| **علم الصحة النفسية** | **مفهوم الصحة النفسية او المفهوم الايجابي للصحة النفسية** |
| **: الدراسة العملية للصحة النفسية وعملية التوافق وما يودي إليها وما يحققها وما يحدث من " مشكلات واضطرابات نفسية**  **لدراسة اسبابها وتشخصيها وعلاجها والوقاية منها** **الصفحة النفسية لها شقين** **الشق الاول : نظري علمي يتناول موضوعات : الدوافع – الحاجات – الشخصية – المرض النفسي – الحيل الدفاعية** **الشق الثاني : تطبيقي عملي الوقاية من المرض النفسي وعلاج المراض النفسية** | **هي حالة دائما نسيبا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا " أي مع نفسة ومع بيئته ليشعر بالسعادة مع النفس ومع الاخرين ويكــــــــــــــــــــــــــون** 1. **قادر علي تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته إلي اقصي حد ممكن**
2. **قادر علي مواجهة مطالب الحياة تكوين شخصية متكاملة سوية تعيش في سلام وسلامة**

**❒ايجابيات هذا التعريف** **1-يجعل تحقيق الصحة النفسية وتصديرها عملاً واضح الاهداف****2-يساهم في تقديم خدمات لتحديد الشذوذ وتبين مظاهره****انصار هذا الاتجاه المدرسة الانسانية والمدرسة الوجودية** |

 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **ثالثا تعريفات ومفاهيم الصحة النفسية**  **النقطة الاولي : يتعمد تحديد مفهوم الصحة النفسية علي اتجاهيان الاول ( اتجاه سلبي ) ( اتجاه ايجابي** ) 1. **الاتجاه السلبي : الخلو من أعراض الاضطرابات الجسمية والنفسية والعقلية بمعني انتقاء حالة المريض ويتبانها انصار فرويد وعليه انتفاضـــــــــــــات : 1- عجز التعريف عن انتقاء خصائص ايجابية معينة للصحة النفسية " كالشعور بالرضا**

 **2-عدم الاتفاق علي تحديد أنواع النشاطات المنافية للصحة النفسية السليمة للفرد** **ب الاتجاه الايجابي : انظر مفهوم الصحة النفسية في الجدول السابق ............................\*\*\*\* النقطة الثانية : تعريفيات**

|  |  |
| --- | --- |
|  **ماسلو** | **بان يكون الفرد إنسانا كاملا بمرتبط بمجموعة من القيم "صدق الفرد علي نفسه والاخرين والشجاعة في التعبير عن الصواب التفاني في العمل" يكشف من هو؟ وما يريده ؟ وما الذي يحبه؟ وان يعرف ما هو الخير له دون اللجوء لحيل دفاعية تشوه الحقيقية** |
| **منظمة الصحة العالمية** | **حالة عقلية انفعالية مركبه دائمة نسبياً والشعور بان كل شي علي ما يرام** **الشعور بالسعادة مع الذات ومع الاخرين الشعور بالرضا والطمانية وسلامة العقل والاقبال علي الحياة**  **الشعور بالنشاط والقوة والعافية ........وذلك لتحقيق درجة مرتفعة من التوافق النفسي الايجابي**  |

**النقطة الثالثة يتتضح من المفاهيم هناك جوانب مشتركة** **\*التوافق المناسب : يعد أساس الصحة النفسية ومظهراً لها "قدرة الفرد علي مواجهة الظروف الغير عادية والازمات وإيجاد الحلول"** **\* التاكيد علي الشعور بالرضا والسعادة والكفاءة الايجابية \* اعتبار الصحة النفسية مظهرا للاتزان الانفعالي " اتساق ومسايرة الانفعال مع الموقف دون مبالغة او تقليل \* الربط بين الجانب العقلي " الذكاء والتفكير الابتكاري والتحصيل " والجانب الانفعالي " عوامل اجتماعية وانفعالية وميول " لتنسيق استجابات ى تدل علي سعي الفرد لتحقيق ذاتة** |
|  **رابعا :موصفات الصحة النفسية الجيدة : 1- السلامة : خلو من الامراض والعاهات نسبيا 2- كفاية بدنية : سلامة اجهزة الجسم وتناسق وظائف اعضاء الجسم 3- كفايات عقلية ونفسية : سلامة النفس-انخفاض الإضرابات العقلية- توافق مع النفس - تكيف مع الواقع4-كفايات اجتماعية : تفاعل واستجابة ايجابية مع الاخرين علاقات اجتماعية وفقا لقواعد السلوك 5- كفايات روحية : السعي وراء تكوين النفس المطمئنة واستعاب خصائص طريق الفلاح والتوائم والرضا والتفاعل مع المجتمع لتحقيق رضا الرحمن** |
| **خامسا درجات الصحة النفسية** 1**-السلامة من المرض 2- التوافق مع البيئة : تلبية مطالب البيئة والتوافق والتفاعل والتواصل مع الاشخاص** **3- الفاعلية : تحقيق الذات واستغلال القدرات لاقصي حد ممكن ان يكون ما يريده بالفعل ان يكونه**  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **سادسا اختلاف مفهوم الصحة النفسية عند مدراس واتجاهات علم النفس**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الاتجاة** | **العلماء** | **مفهوم الصحة النفسية** |
| **التحليل النفسي**  | **فرويد**  |  **القدرة علي الحب والعمل المنتج وتتمثل في قدرة الانا علي التوفيق بين " الاجهزة الشخصية " و"مطالب الواقع" لا يصل الفرد لتحقيق جزئي للصحة النفسية لوجود صراع بين الهو ومطالب الواقع** |
| **ادلر** |  **الانسان كائن اجتماعي لدية ميول اجتماعية :التغلب علي الشعور بالنقص يودي للصحة النفسية**  |
| **فروم** | **دور العوامل الاجتماعية في تكوين الشخصية : المجتمع التسلطي يودي لشخصية سلبية والمجتمع المثالي يودي لشخصية منتجة قادرة علي الحب والعطاء** |
| **السلوكي** | **بافلوف** |  **استجابات مناسبة للمثيرات المختلفة تودي للتحرر من القلق والتعبير عن الصحة النفسية** |
| **المعرفي** |  | **الطريقة التي يتعمد عليها الفرد في تقيم وتفسير المواقف والاحداث البيئة المحيطة وزيادة الشعور بالفعالية الذاتية الشخص الصحيح نفسيا هو من يفسر الخبرات المؤلمة بالأمل وامتلاك مهارات حل المشكلة** |
| **الانساني** | **ماسلو** | **لا تتحقق بصورة كاملة مالم تتوافر شروط تسمح لطبعية الانسانية باخد مداها: تحقيق الحاجات في هرم ماسلو** |
| **روجز** | **قدرة الفرد علي إدراك ذاته والطريقة التي يتكيف بها مع البيئة المحيطة علي افعالة وادراكة لذاته مفهوم ذات ايجابي** |

 |

|  |
| --- |
| **سابعا مظاهر الصحة النفسية** 1. **الصحة النفسية كما تظهر في معايير**

**أ- المرونة العقلية والقدرة علي التكيف مع تغيرات البيئة ب- التكيف الاجتماعي والمشاركة في الفعاليات الاجتماعية****ج- الاتزان الانفعالي : الضبط الذاتي والخلو من التوتر د- فهم الذات وتقيم السلوك الشخصي ن- الحساسية الانفعالية المناسبة****ل- وجود فلسفة في الحياة واهداف مستقبلية تتعلق بذاته والاخرين هـ - المسئولية والعقلانية في السلوك )**1. **الصحة النفسية كما تظهر في علاقات الفرد مع نفسه**

**أ- تحقيق الذات ووحدة الشخصية ب- علاقة الفرد بالمحيط المادي ج- ضبط الذات في مواجهة الظروف ن –ادراك صيحح لوجوده الاجتماعي هـ- الشعور بالأمان والطمأنينة ع – تكيف هادف للموازنة بين مفاتيح داخلية "دوافع " ومفاتيح خارجية " بواعث "** 1. **مؤشرات الصحة النفسية**

**الراحة النفسية - القدرة علي العمل-مفهوم الذات -شمول نشاط الفرد وتنوعه- القدرة علي تحمل المسئولية- كفاءة في مواجهة الاحباط** |

|  |
| --- |
| **ثامنا النسبية في الصحة النفسية****فالصحة النفسية نسبية : لانها حالة ثابتة نسبيا تتاثر"بما يطرأ عليها من تغيرات البيئة / تتاثر بطبعية الموقف والاحداث / أ-نسبية أ-الصحة النفسية من فرد إلي اخر : يتخلف الطلاب في درجة صحتهم النفسية وهي غير مطلقة ولا تخضع لقانون وجود جوانب سوية لدي اشد الناس اضرابا** 1. **نسبية الصحة النفسية لدي الفرد من وقت إلي موقف إلي اخر : لايوجد شخص سعيد او حزين طول عمره بل يمر بخبرات سارة واخري حزينة الشخص درجة مرتفعة من الصحة النفسية يتمتع بالثبات النسبي والشخص درجة منخفضة يتمز بالتغير**
2. **نسبية الصحة النفسية تبعا لمراحل النمو : قبول مص الاصابع في الاشهر الاولي وعدم قبوله في سن السادسة**
3. **نسبية الصحة النفسية تبعا للزمان:عدم عقاب اللص في اسبرطة قديما ًلانه يدل علي الذكاء والعصر العباسي سرقة الكتاب شرف**
4. **نسيبة الصحة النفسية تبعا لاختلاف المجتمعات:لاختلاف العادات والتقاليد"قبائل تربي علي العنف وقبائل تربي علي كظم الانفعال**
 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **تاسعاً مستويات الصحة النفسية**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **المستوي** | **الوصف** | **النسبة** |
| **مرتفع** | **الانا القوية – السلوك السوي – التكيف – فهم وتحقيق الذات** | **2.5%** |
| **فوق متوسط** | **ذات انا عالية ولكن اقل من السابق – سلوك طبيعي وجيد**  | **13.5%** |
| **عادي" متوسط"** | **بين الصحة النفسية المرتفعة والصحة النفسية المنخفضة - جوانب قوة – جوانب ضعف** | **68%** |
| **اقل من متوسط**  | **اكثر ميل للاضطراب وسوء التكيف – فشل في فهم الذات – انحرافات نفسية حادة** | **13.5%** |
| **منخفض** | **اعلي درجات الاضطرابات وعدم السوء – خطر علي انفسهم– يحتاجون العزل في مؤسسات خاصة** | **2.5%** |

 |

|  |
| --- |
| **عاشراً معايير الصحة النفسية** . \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***1-الخلو من الاضطراب النفسي : معيار ضروري ولكن مجرد غياب المرض لايعني توافر الصحة النفسية****2-التكيف بأشكاله وابعاده المختلفة: تكيف نفسي ذاتي"توزان حاجات ودوافع وحل الصراعات " وتكيف اجتماعي"مدرسي ومهني واسري -** **3-تفعال الشخص مع محيطة الداخلي والخارجي "ادراك الصحيح للواقع "فهم الذات والقدرات "وفهم الواقع وشروطه " متغيرات البيئة****4-تكامل الشخصية وتناسق وحداتها:وانتظام المقومات والسمات في صيغة تخضع لها فالشخصية المتكاملة هي السوية اما الغير متكاملة هي المضطربة** |
| **عاشراً معايير الصحة النفسية** **عند القوصي والطحان** **1-التكيف باشكالة المختلفة : " النفسي والبيولوجي والاجتماعي والزواجي والاسري والمدرسي والمهني"****2- الشعور بالسعادة مع الاخرين: حب الاخرين والثقة بهم واحترامهم -تكوين علاقات إجتماعية مرضية – الاستقلال الاجتماعي – تحمل المسئولية****3-فهم الذات وتحقيقها: لكل فرد قدرات وسمات وإمكانيات - استثمار نواحي القوة وتقبل نواحي الضعف** **4-مواجهة مطالب الحياة وازماتها وإحباطاتها :كلما كان معدل تحمل الاحباط والضغوط عاليا دل علي درجة عالية من الصحة النفسية****5-النجاح في العمل : والرضا والميل للعمل – اهتمام علم النفس الصناعي بالاختيار والتوجية المهني****6-الاتزان الانفعالي والحفاظ علي مستوي مناسب من الحساسية الانفعالية :نضج انفعالي– تكافي الانفعالات مع المثيرات والمواقف** **7-الاقبال علي الحياة والمشاركة الايجابية في المجتمع وتقدمه : المشاركة والتعاون– الاستماع بالجمال – البعد عن الياس والتشاؤم** |

|  |
| --- |
| **احدي عاشر : سمات الشخصية المتمعة بالصحة النفسية**  **⮘ركز كتابة ثلاث جمل في كل فقرة** **الاولي : لا شك ان الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية لدية القدرة علي ( العنوان "**  **الثانية : انه كلما زادت قدرة الفرد علي " العنوان +اول كلمتين "كلما زادت معدل الارتياح النفسي ومعدل عالي للصحة النفسية** **الثالثة : وان من اسباب تعرض الفرد للاضطراب النفسي او انخفاض معدل الصحة النفسية لدية هو افتقاد الفرد ل"العنوان"** **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* سمات الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية** **1-الايجابية تجاه المواقف الحياتية : وتحقيق الاهداف عن طريق " بذل الجهد – تغلب علي عقبات اشباع الحاجات "** **2- التفاؤل: دون مغالاة او افراط فالتشاؤم مظهر انخفاض صحة نفسية فيودي"استنفاذ طاقة الفرد – تقليل النشاط- ضعف مواجهة الضغوط****3-إدراك الفرد الواقعي لإمكانياته وقدراته:فهم واقعي للذات – تصور موضوعي عن نفسة والاخرين – التوافق السليم** **4-القدرة علي اقامة علاقات اجتماعية ناحجة : التواصل الفعال – تكوين صداقات ايجابية – لتكون سند وجداني – القبول الاجتماعي****5-اتخاذ أهداف واقعية : تناسب مع القدرات والامكانيات والاستعدادات ليتمكن من تحقيها واشبعاها** **6- اشباع الفرد لدوافعه وحاجاته:يطوع دوافعه طبقا لإمكانياته"اشباع الدوافع العاجلة وتأجيل الدوافع القابلة للتأجيل ليشعر بالارتياح****7-القدرة علي ضبط الذات : التحكم في الرغبات والاستحضار الذهني الفرد الذي تتمتع بالصحة النفسية تكون وجهة ضبط سلوكه داخلية والشخص المضطرب نفسيا تكون وجهه ضبط سلوكه خارجية****8- اتساع افق الحياة النفسية : الاستماع بالحياة يتطلب انواع متعددة من المهارات والمعارف والحرص علي النمو المتكامل في جميع الجوانب " العقلي والانفعالي والاجتماعي والنفسي "**  |

 **نموذج اختبار**

|  |
| --- |
| **السؤال الاول ضع علامة صح او علامة خطا اما العبارات الاتية** **1-يعتبر يوم 10 اكتوبر من كل عام هو اليوم العالمي للصحة النفسية (🗹 ) زاد الاهتمام العالمي بالصحة النفسية عام 1992****2-يمكن اعطاء تعريف شامل للصحة النفسية ( خطا) وذلك لاختلاف المدراس لاصحاب التعريفات " تعريف بلوم + اختلاف العلماء****3-الصحة النفسية تعني الخلو من المرض النفسي ( خطا) بل التوافق الذاتي والاجتماعي والشعور بالحيوية والاستقرار والرضا****4-تطابق مفهوم الصحة النفسية ومفهوم علم الصحة النفسية ( خطا) انظر الجدول الفرق بين مفهوم الصحة النفسية وعلم الصحة****5-يعتبر فرويد" التحليل النفسي من انصار الاتجاه الاول السلبي لتعريف الصحة النفسية بينما المدرسة الانسانية والوجودية من انصار الاتجاة الثاني الايجابي( صح )****6- الصحة النفسية تتميز بالنسبية وليست مطلقة او تخضع لقانون عام (🗹) انظر ثامنا النسبية في الصحة النفسية****7- الفردالذي يتمتع بصحة نفسية تكون وجهة ضبط سلوكه داخلية والشخص المضطرب نفسيا تكون وجهه ضبط سلوكه خارجية🗹****8-الفرد الانطوائي قد يكون لدية قدرة عالية في التواصل (🗹) وقد يكون لدي الشخص المضطرب نفسيا بعض لجوانب السوية في سلوكة(🗹)****9-للصحة النفسية شقان احدهما نظري علمي يهتم بالدوافع والشخصية والشق الثاني تطبيقي عملي يهتم بعلاج وتشخيص ووقاية من الامراض النفسية**  |

|  |
| --- |
| **السؤال الثاني اكمل العبارات الاتية او اختر من بين الاقواس عناصر فقط** **1-من اهم مقومات الصحة النفسية عند بلوم ( الرعاية الصحية – علم الوارثة- البيئة- السلوك – اسلوب الحياة** **2-من موصفات الصحة النفسية الجيدة ( السلامة- الكفاءة البدنية- الكفاءة العقلية والنفسية - الكفاءة الاجتماعية – الكفاءة الروحية****3-من درجات الصحة النفسية ( السلامة من المرض- التوافق مع النفس – التوافق مع البيئة- الفاعلية )****4-من مظاهر الصحة النفسية ( " كمعايير : المرونة العقلية – التكيف الاجتماعي – الاتزان الانفعالي – فهم الذات- وجود فلسفلة واهداف مستقبلية" اما كعلاقات " تحقيق الذات – علاقة الفرد بالمحيط المادي- ادراك الفرد الصيحح لوجوده الاجتماعي " اما كمؤشرات الصحة النفسية " الراحة النفسية والقدرة علي العمل – مفهوم الذات- شمول نشاط الفرد وتنوعة-كفاءة مواجهة الاحباط – وتحمل المسئولية "**  |

|  |
| --- |
| **⮘س 3 قارن بين( التعريف السلبي للصحة النفسية والتعريف الايجابي ) ( معايير الصحة النفسية ووصفات الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية ") س4 اذكر تفسير الصحة النفسية في المدراس المختلفة س 5 حدد مستويات الصحة النفسية س 6 يعد مفهوم النسبية من المفاهيم الاساسية للصحة النفسية**  **س 7 عرف الصحة النفسية " تعريف ايجابي + تعريف الصحة العالمية + تعريف ماسلو+ تعريف بلوم"** |

|  |
| --- |
|  **س1 أهمية الصحة النفسية** **اولا أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد****⮘الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية جيدة يستطع ان تكون لدية قدرة مدعمة تتيح له :****1-القدرة علي مواجهة مشكلات الحياة : باختيار الدوافع التي تناسب قدراته وامكانيته ووجود حلول بديلة لا شبعاها****2-النمو الاجتماعي السليم : تتمثل في "علاقات اجتماعية – وتفاعل اجتماعي وقبول اجتماعي وتحمل المسئولية** **3-التعلم واكتساب الخبرات المتعدة: بفعل الاتزان الانفعالي والرضا والسعادة وتركيز في عملية التعلم** **4-دعم الصحة البدنية فهي لها علاقة وثقيه بين الصحة النفسية والصحة البدنية : فلاضطرابات الانفعالية لها تأثير واضح وأعراض الامراض الجسمية ترجع لا سباب نفسية واعراض الامراض النفسية ترجع لاعتدال الجسمي****5-الشعور بالأمن والامان والطمأنينة: والاستقرار والايمان بقضاء الله والبعد عن التوتر والقلق والمخاوف** **6-النجاح في العمل والمهنة: لتحديده مستوي طموح مناسب لقدراته وإمكانياته واستعداداته****7-زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد: لانه يسعي لتحقيق الذات وزيادة الانجاز وزيادة القدرة الابداعية****ثانيا أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع****1-زيادة انتاج المجتمع وكفاءته وتميزه " بالجودة – الاتقان "– زيادة" التسويق – الدخل القومي – الرخاء "** **2-مجتمع اكثر تماسكا " علاقات طبية – روح الفريق في مواجهة المخاطر والمشكلات الاجتماعية** **3-يسود السلوك الطيب الذي يتناسب مع القيم والمعايير والعادات والتقاليد / قلة نسبة نسبة الانحراف والخروج عن القانون** **4-اختفاء الظواهر المرضية التي تعوق تقدم المجتمع : كالادمان السرقة– الدعارة وذلك لانهم يسلكون سلوك متفق مع قيم المجتمع****5-خفض اعداد الافراد ذو السلوك " السلبي – الانعزالي – العدواني" بل تودي لزيادة الايجابية والاستقرار والامن** **6- زيادة التعاون بين أفراد المجتمع والتكامل والتآلف وسعة الافق والمرونة لتحقيق أهداف المجتمع** **7-سيادة السلام الاجتماعي وتقليل الصراع الطبقي والمنازعات والصراعات بل تدعم الامن والاستقرار** **8- الحفاظ علي مورثة الثقافي وتطوير هذا المورث المشتق من القيم والعادات والتقاليد وارتباط الصحة النفسية بامكانيات البيئة لان الفرد كائن اجتماعي** |

|  |
| --- |
| **أثر دراسة الشخصية والصحة النفسية علي المؤسسات التربوية وخاصة الاعلام وايجاد طرق التثاير علي الشخصة سواء بالإيجابية او السلبية بوسائله المقروءة والمسموعة والمرئية****1-الاعلام المضاد : عزو ثقافي يزرع بذور الانحراف – اضفاء البيئة النفسية – انهيار الشخصية وتصدعها** **2- الاعلام الايجابي: تفكير عقلاني صحيح – تقريب الفرد إلي السوء والصحة النفسية – ينتمي الشخصية** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **مناهج الصحة النفسية**

|  |  |
| --- | --- |
| **علاجي**  | **علاج المشكلات والاضطرابات والمرض النفسي للعودة لحالة التوافق والصحة النفسية ويهتم بأسباب والتشخيص والعلاج** |
| **انمائي انشائي** | **زيادة السعادة والكفاءة والتوافق للوصول لاعلي مستوي من الصحة النفسية وذلك****1-دراسة وتوجيه الامكانيات والقدرات " نفسي تربوي ومهني "- رعاية مظاهر النمو"جسمي عقلي انفعالي اجتماعي**  |
| **وقائي تحصين نفسي**  | **الوقاية من الوقوع من المشكلات والاضطرابات ويتهم بالاسوياءوالاصحاءقبل اهتامه بالمرضي"تقيم وازالة الاسباب ورعاية النمو السوي وله 3 مستويات : 1-منع حدوث المشكلة 2- اكتشاف مبكر وتشخيص 3- تقليل اثر الاعاقة****وتتركز الخطوط العريضة لإجراءات الوقاية علي الاجراءات الوقائية " الحيوية – والنفسية والاجتماعية "**

|  |  |
| --- | --- |
| **الحيوية**  | **الصحة العامة والنواحي التناسيلة** |
| **نفسية خاصة** | **نمو نفسي سوي – نمو المهارات الاساسية – التوافق المهني – التنشئة الاجتماعية**  |
| **اجتماعية خاصة** | **الدراسات والبحوث – التقيم والمتابعة - التخطيط** |

 |

 |

**أعراض الامراض النفسية**

|  |
| --- |
| **تعبر عن الاضطرابات وعلامة من علامات المرض النفسي وتشخص الامراض علي اساسها****1-الفرق بين الشخصية السوية والشخيصة المرضية فرق في الدرجة وليس النوع : لايخلو انسان من الاعراض ولا يتجمع الاعراض في مريض واحد** **2- تختلف الاعراض التي تظهرعلي المريض اختلافا بينياً:قد تكون اعراض واضحة يدركها الجميع اومخفية صعب تميزها وعلاجها** **3-الهدف من فحص المريض : التعرف علي شخصية المريض قبل المرض – نوعية تفاعلاته وذلك لبد العلاج**  |

|  |
| --- |
|  **اولا: المظهر العام: معرفة الحالة العقلية والنفسية لتشخيص المرض ومعرفة درجة خطورته وذلك بفحص** 1. **التكوين الخلقي : يختلف من شخص الي اخر النمط " النحيف – البدين – التكوين العضلي – تكوين غير منتظم"**

**هناك ارتباط بين الاعراض والامراض والأنماط الجسمية : النحيف " انطوائي ومرض البوراستاتياً اما البدين "مرح وانبساطي ومرض الهوس الاكتئابي اما النمط التكوين العضلي : الهستيريا والصرع** **ب-تعبيرات الوجه : الوجه ال ( الحزين المريض المكتئب / السرور مريض الهوس / بلا تعبير حالات الفصام** |
| **ج-حالة الملابس : طرق الارتداء والالوان لها دور في لتشخيص ( الاسود حزن ) (اهمال الملابس اضطراب ) ( نظافة الملابس الهستيريا ) ( قذرة الملابس الهياج )** **د-حالة الشعر :قد تكون تقصما لاحد الشخصيات السنيمائية / تنزيل خصلة علي الوجه يعتقد انه هتلر** **ن-الوضع " الوقوف او الجلوس " وضع اليد في فتحة القميص يعتقد انه هتلر / يمد يده للشمس يحاكي فقراء الهند****و- الحركة : الشخص السعيد كثير الحركة والهوس والشخص الحزين بطي الحركة والاكتئاب \*والحركة التي تتصف بالتكرار اما**

|  |  |
| --- | --- |
| **الاسلوبية** | * **حركات تعبيرية يكررها المريض باستمرار كلف اليدين علي بعضهم**
 |
| **الانشائية الشمعية** | * **وسميت بذلك لان المريض يستطيع تحريك اعضاء جسمه كما انه لو كان من الشمع وهي**
* **تكرار او تباينه او استمراره ويخضع لخاصية التعب الفسيولوجي"**
 |
| **التوازم** | **حركة بسيطة متكررة تدل علي عادة متأصلة "هزالاكتاف تتصف بالاستهواء قابلية المريض للمحاكاة دون تفكير** |
| **الطاعة الولية** | * **استجابة المريض آلية للأمور التي تلقي علية دون تفكير حتي ان كانت شاذة او ضارة**
 |
| **رجع الكلام** | * **تقليد المريض لحركات الشخص الذي يتحرك اماهم حرفيا**
 |
| **الخلف** | * **استجابة المريض لأي اومر تلقي علية استجابة عكسية مثل ارفع يديك فيخفضها**
 |
| **المقاومة** | * **نوع من الخلف لا يقوم المريض بالأمر او عكسه ولكنه يقاومه ولاياتي بالأمر**
 |
| **الذهول** | * **تجمد المريض في موضوعة دون حركة او تعبيرات وجه ولا يستجيب للمثيرات**
 |

 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ثانيا اضطرابات الكلام**  **الكلام يختلف من حيث الكم والسريان التكرار – مدي تحقيقه لوظيفة الاجتماعية**

|  |  |
| --- | --- |
| **الكم** | **فد يكون كثير بلا داع او قليل بدرجة كبيرة او انعدام الكلام نهائيا**  |
| **سريان الكلام** | **بطي في حالة الاكتئاب – سريع متصل في الهوس الخفيف – توقف فجائي في العرقلة – التفصيل –تغير الكلام** |
| **التكرار** | **أ-الاسلوبية :تكرار كلمات معنية لايظهر القصد منها واضحاً ب- المصاداة :رجع الكلام وتكرره الذي يسمعه** |
| **عدم تأدية الوظيفة الاجتماعية** |  **أ-عدم القدرة علي تكوين جملة مفيدة ب- التحدث بلغة جديدة غير مرعوفة "بيبرطن"**  **ج - اخلال وظفية الكلام لصعوبة في التعبير ذاته** |

 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ثالثا اضطرابات التفكير** **التفكير : هو تكوين افكار وتكاملها وضمها لبعض يتعلق بموضوع او مشكلة وذلك باستخدام العمليات " التخيل – الفهم – الاستناج " ويظهر التعبير الخارجي للتفكير في السلوك ومن انواع اضطراب التفكير ........**

|  |  |
| --- | --- |
| **اضطراب مجري التفكير** | **1- يعطي سريان التقكير " بط – سرعة " التفكير- 2- العرقلة :توقف فجائي للتفكير**  **3- سرعة التفكير " طيران التفكير** |
| **اضطراب محتوي التفكير** | * **ضغط الافكار :كثرة المحتوي " " فقر الافكار :قلة المحتوي" انفحام الافكار: انتزاع الافكارمثل**

**🗹الانشغال :يدور التفكير حول فكرة تشغلة 🗹الوسوسة : تفكير في موضوع بذاتة رغم عدم أهميته** **🗹محتوي تفكير خاليا متحيزا يرتبط بالعاطفة وشبة فلسفي** **🗹تناقض الافكار : وجود فكرتين متناقضين في نفس الوقت لا يستطع المريض وقف أحدهما****🗹الضلال :اعتقاد وهمي خاطئ لا يتفق مع الواقع قد يكون اولي - ثانوي- مرتب - مشوش انواعه**

|  |  |
| --- | --- |
| **ضلال الاشارة او التلميح**  | **اعتقاد المريض ان الناس تتضهده** |
| **ضلال العظمة** | **اعتقاد المريض انه رجل عظيم او زعيم او نبي**  |
| **ضلال الاثم اتهام الذات** | **اعتقاد المريض انه مذنب ويستحق اقصي عقوبة** |
| **ضلال تغير الكون** | **اعتقاد المريض ان الكون تغير من قبل**  |
| **ضلال حشوي جسمي**  | **اعتقاد المريض انه مصاب بمرض حشوي جسمي دون وجودة** |
| **ضلال الانعدام**  | **اعتقاد المريض بانعدام الاشياء والكون ونفسه** |
| **ضلال التاثير** | **اعتقاد المريض انه تحت تاثير قوي خارجية او داخلية ويصبح اسير لها**  |

 |

 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **رابعا اضطرابات الادراك** **الادراك :قدرة الفرد علي ادراك البيئة عن طريق حواسه وتفسير معناها ويتعرض الفرد للاضطراب نتيجة لسوء تفسير المثيرات الحسية بسبب وجود عيب او خلل في اعضاء الحس او في وظيفتها**

|  |  |
| --- | --- |
| **الخداع** | **إدراك حسي خاطي ومشوه لشي حقيقي موجود**  |
| **الهلاوس** | **احساسات حسية واضحة او ادراك حسي خاطي مصدرها التصور الخاطي والخيال الواهم** **سمعية :وضع قطن بأذنه- لمسية "اعتقاد بلمس الاخرين لاجزاء حاسة بجسمه - حركية "وجود اعضاء غيرموجودة**  |

 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **خامسا اضطرابات العاطفة** **يكون اكثر في حالة الاكئاب والقواعد المرسيبة له "التقاعد – الوحدة – اضطرابات عضوية "ويصاحبه القلق وعدم الاستقرار مثل ضلالات " اتهام الذات –الحشوي " \*\*\*\*\*\*\*\*\*وتنصف اضربات العاطفة من حيث النوع وكمياً**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **النوع** |

|  |  |
| --- | --- |
| **التباين**  | **عدم توافق العاطفة مع التفكير** |
| **السيولة**  | **العاطفة غير ثابتة تتغير من النقيض إلي النقيض**  |
| **التناقض** | **وجود الشي ونقضية في نفس الوقت**  |

 |
| **كمياً** |

|  |  |
| --- | --- |
| **فقدان الشعور** | **فقدان الاحساس بالعاطفة والتعبير عنها** |
| **اللامبالاة** | **يفقد المريض التعبير عن العاطفة دون الاحساس بها** |
| **التعبير الاجوف** | **يعبر المريض عن عاطفة بذاتها دون الاحساس بها**  |
| **الاكتئاب** | **شعور بالحزن بدرجة تفوق الشخص العادي ويفقد لذة الحياة** |
| **المرح** | **شعور زائد بالفرح والانشراح والزهويحدث في الهوس والفصام** |
| **القلق المرضي** | **قلق زائد عن الحد يزعج صاحبة ويعوقة عن التقدم**  |

 |

 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **سادسا اضطرابات الذاكرة****الذاكرة: وظيفة عقلية هامة تظهر 3 عمليات متكاملة "التسجيل والحفظ – الاستعادة او الاسترجاع" وقد تتضرب الذاكرة**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **كمياً** |

|  |  |
| --- | --- |
| **حدة الذاكرة** | **تذكر المريض الاحداث تفصلياً بشكل غير عادي وخاصة خبرات آلمية سعيدة " الهوس والهذاء** |
| **ضعف الذاكرة** | **يصل للفقدان سواء "احداث قربية او قربية وبعيدة معاً"**  |

 |
| **نوعياً** |

|  |  |
| --- | --- |
| **التزيف** | **اضافة تفاصيل كاذبة لاحداث حدثت فعلاً" مثل الهستيريا – الفصام النهائي"** |
| **التاليف** | **الفركبة :اختلاق احداث لم تحدث اطلاقاًعلي انها وقعت فعلاً** |
| **ظاهرة الالفة** | **تخيل الافراد الغرباء انهم نمولوفين وتشمل " الفة المكان والحكاية والفكرة**  |

 |

 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **سابعاًاضطرابات الوعي بالانتباة** **انخفاض طاقة الاحساس واضطرابوظايف الحواس واعاقة الادراك والفهم وتتنصف اضربات الوعي**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **كمياً** |

|  |  |
| --- | --- |
| **النوم** | **تغيب طبيعي للوعي ولكن قد يزيد النوم او يقل عن المعتاد** |
| **الذهول** | **تقل الوعي بدرجة كبيرة ولايستجب المريض الا للمثيرات شديدة الالم**  |
| **الغيوبة** | **اشد درجات فقدان الوعي ولا يتسجب المريض لاي مثير** |

 |
| **نوعياً** |

|  |  |
| --- | --- |
| **الانشقاق** | **تميز كل نشاط بدرجة من الوعي تختلف عن النشاط الثاني**  |
| **التوهان** | **يعجز المريض عن ادارك ما في البيئة من اشخاص او اشياء او زمان او مكان**  |
| **ازدواج ادراك البيئة** | **ادراك المريض انه في مكانين بعيد عن بعضمهاالبعض في نفس الوقت** |

 **وقد يضطراب الانتباة في الصور الاتية**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **زيادة الانتباه**  | **في كل المثيرات وتفصليتها**  | **قلة الانتباه** | **اول درجات الذهول** |
| **الانتقال** | **اتجاة المريض لمدجرك دخلي " فكرة** | **عتول الانباة** | **من مثير الي اخر بسرعة** |

**قد يصاحب اضطراب الوعي** **1-صعوبة ادراك ماهية الأمور 2- غموض التفكير وتفككه 3 تأرجح حالة التوهان**  |

 |

|  |
| --- |
| **ثامناً اضطرابات البصيرة** **البصيرة الكاملة : ادارك المريض لطبيعية مرضة والذهاب الي الطبيب واخد العلاج والاستمرار ر حتي اكتمال الشفاء****اضطراب البيصيرة : لايسطتع المريض ان يفهم نفسه خاصة عندما تتعلق بمرضه ولايفه اسبابه ولا الاعراض**  |

**أسباب الامراض النفسية**

**المبدأ الاساسي هو مزيج وتشابك وتفاعل الاسباب " العوامل الداخلية في الانسان الجسمية والنفسية – والعوامل الخارجية**

|  |  |
| --- | --- |
| **الاسباب المهيئة**  | **الاصلية : تهي حدوث المرض كالعيوب الوراثية – الاضطرابات الجسدية – خبرات آلمه- انهيار وضع اجتماعي**  |
| **الاسباب المسربة** | **المساعدة:اسباب واحداث خبرة سابقة للمرض النفسي مباشرة " ازمة مادية – صراع انفعالي –مراحل حرجة** |
| **الاسباب الحيوية البيولوجية** | **: اسباب جسمية المنشأ او العضوية تتبع في تاريخ نمو الفرد "اضطراب فسيولوجي – عيوب الوارثة – نمط البيئة –عوامل النقص العضوي**  |
| **الاسباب النفسية** **تشمل احداث يتعرض لها الفرد وتمس جوانب الشخصية وكيفية مواجهتها والاستجابة لها ذات منشا نفسي** |

|  |  |
| --- | --- |
| **الصراع** |  **نزاع متزامن للدوافع والرغبات لا يمكن اشباعها في وقت واحد تودي للقلق والتوتر وقد يكون شعوريا او لا شعوريا باستخدام الحيل الدفاعية** |
| **الاحباط**  | **عملية ادراك او توقع الفرد لعائق يحول دون اشباع حاجاته او تحقيق أهدافه**  **ويودي الي الشعور بخيبة الامل وتحقير الذات والقلق**  |
| **إخفاق الحيل الدفاعية** | **هي الوسائل اللاشعورية يستخدمها الفرد لتجنب التوتر ومنها حيل غيرسوية كالنكوص**  |
| **الخبرات الصادمة** | **مواقف تحرك العوامل الساكنة وتستفذ ما لدي الفرد من عقد وانفعالات ودوافع مكبوتة****\*\*\* كلما كانت الخبرة الانفعالية عنيفة كلما كانت تاثيرها في احداث المرض شديد ويتوقف علي " معناها بالنسبة للفرد – مستوي النضج –المشاعر الدخلية –**  **طريقة معالجة الخبرة – تكرار الصدمات**  |
| **العادات الغير** **صحية** | **سوء العادات ( الجسمية " الشي والكلام " / الاجتماعية " انعدام الضمير"** **/ العقلية المعرفية" نقص معرفة اولية " / الانفعالية "خوف من المستقبل** |

 |
| **الاسباب البيئة الخارجية** **تحيط بالفرد في البيئة الخارجية او المجال الاجتماعي كاضطراب "عوامل حضارية - تنشئة اجتماعية"****الاسباب البيئة الخارجية** **الاسباب البيئة الخارجية**  |

|  |  |
| --- | --- |
| **مرحلة الطفولة** | **1-للسنوات الاولي تأثير بمستقبل الطفل وخاصة ( تجارب وعوامل سلبية - حرمان- الكبت****2-البيئة الفقرة ماديا ومعنويا وعاطفيا توثر في سلوك الطفل** **3-اسلوب تنشئة الطفل والتطور العاطفي واسلوب الردود الانفعالية تجاه ظروف الحياة** |
| **الشخصية** | **أ-التجارب المزاجية والعاطفية اثناء الطفولة توثر في صياغة الشخصية وتحدد طرق استقبال الفرد للازمات ورويئتها وقد نري الازمة الصغيرة علي انها كبيرة جداً** **ب-الين يصابون بالمرض النفسي يعانون م اضطراب مسبق في لشخصية وهناك اشكال متعددة لاضطرابات الشخصية مثل الشخصيات " القلقة – الوسواسية- الفصامية "** |
| **الوراثة** | 1. **الانتقال الحيوي البيولوجي من خلال المورثات " الجنيات " من الوالدين الي الابناء ومن اهم ما يتأثر بالوراثة " تكوينات جسمية - لون البشرة- نشاط الغدد- تكوينات عصبية**
2. **التأثير الوراثي أمر ثابت في بعض الامراض كالفصام والهواس**
3. **كلما كانت الصلة العائلية للمريض أقرب كلما زاد احتمال الاصابة بالوراثة**
4. **تأثير الوراثة في" الامراض النفسية الخفيفة -اضطرابات الشخصية " تاثيراً اقل وضوحا**
5. **من الامراض التي تتأثر بالوراثة بشدة "رقص هنتغنين" اضطراب عضلي وجسمي يظهر في حركات الجسم**
 |
| **عناصر الدماغ الكيماوية** | **1-تطلق الخلية العهصبية نوافل عصبية توثر علي المستقبلات الكيماوية وتنقل الأوامر العصبية عبر الجملة العصبية****2- للنوافل دور كبير في وظيفة العواطف والمشاعر والتفكير والنوم والحركة والشهية للطعام**1. **اضطراب التواصل بين النوافل يوثر بشكل مباشر في الحالة العصبية والنفسية للفرد**
 |
| **الصحة الجسدية** | **هناك تاثير واضح من الامراض علي الصحة النفسية** **الهذيان :اضطراب عقلي يوثرعلي وظائف عقلية ونفسية نتيجة لتعرض الدماغ لإصابة مباشرة** **الخرف الشيخي :ضد الذاكرة والتفكير والسلوك نتجه لنقص بعض الفيتامينات** **امراض القلق : اضطراب الغد الصماء \*\* الاكتئاب عقد مرض أنفلونزا شديد او التهاب الكبد** |
| **الازمات والصعوبات الحياتية** | **النوع الاول :صعوبات طويلة الامد مهيئة للاصابة بالامراض النفسية مثل " انخفاض دخل المادي / انعدام علاقات اجتماعية /البطالة /مشكلات زوجية "مرض الفصام دخل منخفض****النوع الثاني "الحوادث الحياتية الهامةالضربة القاضية وصنفت حسب الشدة والتأثير لانواع****كلما تنوعت الحوادث وكانت شديد في وقت واحد كلما كزاد التاثير السلبي وتودي للقلق والاضطراب ومنها " موت شريك الحياة او الطلاق "**  |
| **فقدان الدعم والتاكيد الاجتماعي** | **1-العزلة الاجتماعية بسب الهجرة والاغتراب تودي" ضعف العلاقات والمشاركة–انعدام الصداقة****2-وجود قيم وممارسات تدعو لصلة الرحم تودي"صحة المجتمع-الاتحاد- دعم علاقات حمميه****3-الفرد الاعزب اكثر عرضة للازمات النفسية والوزج الغير سعيد عرضة للاضطراب** |
| **الحمل والولادة** | **1ليس هناك تفسير واضح ان الحوامل اكثر عرضة للمرض النفسي ولكن الولادة في حد ذاتها قد تسبب حالات نفسية " اكتئاب –فصام قصير الامد – الجهد والانهاك-استقبال مولد جديد** |
| **التقليد والاكتساب بالتعلم**  | **1-بعض الامراض الخفيفة كالقلق والرهاب والهلع نتجية لعملية تعلم خاطئة وفق لمبد المنعكس الشرطي السلوكي مثال تعرض لحادث هجوم كلب بالليل قد يصاب الطفل ب الاتي** **" الرهاب من اللليل ثم الظلمة بوجة عام ثم الخروف من الخروج من المنزل نهائيا**  |

 |

|  |
| --- |
| **الوقاية والعلاج من المرض النفسي والعقلي** **اولا : هناك 3 عقبات في طريق الوقاية الفعالة** **1-جهل الكثير من العوامل او اثرها في احداث المرض** **2-عدم وضوح كيفية تتداخل العوامل المسببة والمؤثرة علي بعضها** **3-قلة الفرص المتاحة لتغير العوامل او تغير اثرها لان هناك العديد من العوامل بعيدة عن امكانية تتدخلنا** |