**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** |