

الفصل الثامن

مناهج الصحة النفسية

أولاً: المنهج الانمائي Development:

وهو منهج انشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الاسوياء خلال مرحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى اعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية. ويتحقق ذلك عن طريق دراسة امكانيات وقدرات الافراد والجماعات وتوجيهها التوجيه السليم (نفسيا وتربويا ومهنيا) ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا فيما يتضمن اتاحة الفرص امام المواطنين للنمو السوي تحقيقا للنضج والتوافق والصحة النفسية.

ثانياً: المنهج الوقائي Preventive:

ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات النفسية، ويهتم بالاسوياء والاصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم من اسباب الامراض النفسية بتعريفهم بها وازالتها، ويرعى نموهم النفسي، ويهيء الظروف التي تحقق الصحة النفسية. ويطلق البعض على المنهج الوقائي اسم (التحصين النفسي). المنهج الوقائي له مستويات ثلاثة تبدأ:

- ◀ محاولة منع حدوث المرض.
 - ◀ محاولة تشخيصه في المرحلة الاولى بقدر الامكان.
 - ◀ محاولة تقبل اثر اعاقته وازمان المرض.
- تتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائي في الاجراءات الآتية:
- ◀ الاجراءات الوقائية الحيوية: الخاصة بالصحة العامة والنواحي التناسلية.
 - ◀ الاجراءات النفسية: الخاصة بالنمو النفسي السوي ونمو المهارات الاساسية، والتوافق المهني، والمساندة اثناء الفترات الحرجة، والتنشئة الاجتماعية السليمة.
 - ◀ الاجراءات الوقائية الاجتماعية: الخاصة بالدراسات والبحوث العلمية، والتقييم والمتابعة، والتخطيط العام للاجراءات الوقائية.

ثالثاً: المنهج العلاجي Remedial:

يتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والامراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية، ويهتم هذا المنهج بنظريات المرض النفسي واسبابه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية.

خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المريضة، وفيما يأتي اهم هذه الخصائص:

- ١- **التوافق:** ودلائل ذلك: التوافق الشخصي ويتضمن الرضا عن النفس، والتوافق الاجتماعي ويشمل (التوافق الاسري والتوافق المدرسي والمهني والتوافق الاجتماعي بمعناه الواسع).
- ٢- **الشعور بالسعادة مع النفس:** ودلائل ذلك: الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق والاستغلال والاستفادة من مسرات الحياة اليومية، واشباع الدوافع والحاجات النفسية الاساسية والشعور بالامن والطمأنينة والثقة بالنفس، ونمو مفهوم موجب للذات وتقديرها حق قدرها.
- ٣- **الشعور بالسعادة مع الاخرين:** ودلائل ذلك: حب الاخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم والقدرة على اقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة (الصداقة الاجتماعية)، والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية وخدمة الاخرين، والسعادة الاسرية، والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية.
- ٤- **تحقيق الذات واستغلال القدرات:** ودلائل ذلك: فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والامكانيات والطاقات وتقبل نواحي القصور وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا، وتقبل مبدا الفروق بين الافراد، واستغلال القدرات والطاقات والامكانيات إلى اقصى حد ممكن، ووضع اهداف ومستويات طموح وفلسفة حياتية يمكن تحقيقها، وتنوع النشاط وشموله وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه والكفاية والانتاجية.
- ٥- **القدرة على مواجهة مطالب الحياة:** ودلائل ذلك: النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومتطلباتها ومشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة والايجابية في مواجهة الواقع، والقدرة على مواجهة احباطات الحياة اليومية، وبذل الجهود الايجابية من اجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها، وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي، والترحيب بالخبرات والافكار الجديدة.
- ٦- **التكامل النفسي:** ودلائل ذلك: الاداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسما وعقليا وانفعاليا واجتماعيا) والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.

٧- **السلوك العادي:** ودلائل ذلك: السلوك السوي العادي المعتدل المألوف الغالب على حياة غالبية الناس العاديين. والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي والقدرة على التحكم في الذات وضبط النفس.

٨- **العيش في سلامة وسلام:** ودلائل ذلك: التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية والصحة الاجتماعية، والسلام الداخلي والخارجي، والاقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها، والتخطيط للمستقبل بثقة وامل.

الازمات النفسية.

لا تخلو حياة الإنسان من صعوبات وعقبات، مادية أو معنوية، خفيفة أو عنيفة، تتعوق سير دوافعه نحو اهدافها. فما هو الطريق الطبيعي لأزالة هذه العقبات أو التغلب عليها؟. هو:

◀ ان يضاعف الفرد جهوده وان يكرر محاولاته لأزالتها عن طريقه. فان لم يفلح فالخطوة الطبيعية الثانية.

◀ هي ان يأخذ في البحث والتفكير عن طرائق أخرى لحل هذه (المشكلة) التي تعترضه، كان يحاول الالتفاف حول العقبة، وارضاء دوافعه المعوقة بطرق أخرى. أو تأجيل هذا الارضاء إلى حين. وقد يقع على الحل بعد جهد وعناء، يقصر، أو يطول تفكيره ومحاولاته دون جدوى فلا يجد الحل مهما بذل من جهد وتفكير...

في هذه الحال يقال ان الفرد يعاني من ازمة نفسية، أو انه في حالة (صراع) أو حالة (احباط) . تختلف الازمات النفسية من حيث شدتها وطول بقائها واستعصائها على الحل. فتكون اشد واعمق اثرا في الحالات الآتية:

◀ إذا كانت الدوافع المعوقة قوية ملحة، أو حيوية هامة.

◀ إذا كانت اهدافها ذات قيمة كبيرة للفرد.

◀ إذا تضمنت دوافع لا شعورية لا يفتن المتأزم إلى وجودها.

◀ إذا كانت المشكلة تفوق قدرة الفرد على حلها أو احتمالها.

تقترن الازمات النفسية عادة بحالة من التردد والحيرة والقلق والتوتر الانفعالي، هذا إلى ما يترتب على احباط الدوافع من مشاعر اليمية كثيرة كالشعور بالنقص والخيبة والعجز، أو شعور بالذنب

والخجل والاشمئزاز والخزي أو الشعور بالقلق والخوف أو الشعور بالظلم والرتاء للذات، أو الشعور بالعزلة والوحدة، أو شعور الفرد بفقد احترامه لنفسه.

مصادر الازمات النفسية:

من المواقف التي تسبب لاغلب الناس ازمات نفسية شديدة هي:

- ١- الافعال والمواقف التي تثير وخز الضمير.
- ٢- كل ما يمس كرامة الفرد واحترامه لنفسه، وكل ما يحول بينه وبين توكيد ذاته.
- ٣- حين تثبت الظروف للفرد انه ليس من الاهمية أو من القوة ما كان يظن.
- ٤- حين يستبد به الخوف من فقدان مركزه الاجتماعي أو حين يتوهم ذلك أو حين يفقده بالفعل.
- ٥- حين يشعر بالعجز أو قلة الحيلة ازاء عادة سيئة يريد الاقلاع عنها.
- ٦- حين يبنتلى برئيس مستبد.
- ٧- حين يعاقب عقابا لا يستحقه.
- ٨- حين يمنع من تحديد ما يريد منعا تعسفيا.
- ٩- حين يرى الغير يكافئون دون استحقاق.

الإحباط Frustration:

يعد الإحباط من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية، إذ يرتبط الإحباط بالنشاط النفسي للإنسان.

ويقصد بالإحباط: مواجهة الفرد لما يمنعه أو يعيقه في تحقيق أهدافه أو إشباع دوافعه، وهو أيضا حالة انفعالية ودافعية يشعر بها الفرد عندما يجد ما يحول دون إمكانيته لتحقيق ذاته، أو غاياته. يعرف الإحباط بأنه: حالة نفسية تتصف بالتوتر، والقلق، والشد العصبي، والشعور بالخيبة أو لوم الذات يشعر بها الفرد عندما يسعى لتحقيق هدف معين ويفشل في مسعاه، وتسد الطرق في وجهه، ويحال ما بينه وما يصبو إليه، أي يوجد عائق.

ويكون العائق أنواع منها:

- ◀ قد يكون العائق شخصيا، كانخفاض مستوى ذكاء الفرد نفسه.
- ◀ قد يكون انفعالية مثل الشعور بالذنب التي يحس بها لسبب من الأسباب فتعرقل مسعاه وتقلل من مثابرتة.

- ◀ وقد يكون العائق مرتبطاً بالبيئة سواء أن كان مادياً مثل انخفاض مستوى المعيشة. أو أزمة طارئة أو حادث مفاجئ.
- ◀ وقد يكون العائق اجتماعياً كالمحضورات وقواعد السلوك العامة، التي يترتب عليه التأخير أو التأجيل لاختزال الحاجة أو إشباع دافع أو تحقيق هدف معين.

أنواع الإحباط:

- ◀ **إحباط داخلي المصدر:** أي منشأ الإحباط يرجع إلى عوامل ترتبط بذات الفرد أكثر من ارتباطها ببيئته.
- ◀ **إحباط خارجي المصدر:** أي منشأ الإحباط يرجع إلى عوامل ترتبط ببيئة الفرد أكثر من ارتباطها بذاته. كالحروب، والأزمات الاقتصادية، والمنافسة الشديدة، وانفعال الغيرة، والشعور بانعدام تكافؤ الفرص والتعصب الديني، وغيرها.

وصيد الاحباط:

يختلف سلوك الناس حيال ما يعترضهم من عقبات ومشكلات اختلافاً كبيراً وكالاتي:

- ١- منهم من يمضي في التفكير والتقدير وبذل الجهد للخروج من المأزق حتى ان كان في حالة من التوتر الشديد.
- ٢- منهم من يسارع إلى الاستسلام والتخاذل على الفور.
- ٣- منهم من يضطرب ويختل ميزانه بعد محاولات تطول أو تقصر، فاذا به قد اصبح نهياً للغضب أو الذعر أو الخزي، وغير تلك من المشاعر التي تنجم عن الفشل والاختفاق، وبدل ان يتجه بجهوده إلى حل المشكلة اذا به يلجأ إلى طرق واساليب معوجة أو ملتوية أو متطرفة تتقده مما يكابده من توتر وتأزم نفسي.

يعرف (وصيد الاحباط): على انه: قدرة الفرد على احتمال الاحباط دون ان يلجأ إلى اساليب ملتوية غير ملائمة لحل ازمته، أي لاستعادة توازنه النفسي. فمن كان وصيد احباطه مرتفعاً استطاع تحمل الاحباط والحرمان والصمود اكثر من غيره، وكان نضجه الانفعالي اكمل واتم من غيره.

المحافظة على الصحة النفسية:

توجيهات عامة للمحافظة على الصحة النفسية، والتمتع بها:

- ١- **الاعتناء بالصحة الجسمية.** ولا داعي للإشارة إلى ارتباط النفس بالبدن. لقد انتهت منذ زمن بعيد الفلسفات والنظريات التي تفصلهما. ولسنا بحاجة لعناء كبير لملاحظة ضرورة صحة الجسم في سبيل المحافظة على الصحة النفسية (أو العقلية). انه لمن الثابت، أخيرا، كون الأمراض النفسية تقوى كثيرا عندما يقع الجسم في الضعف. فالكثير من الأمراض (نفسية كانت أو عقلية) تظهر عند الضعف الجسدي وتعب الصحة البدنية.
- ٢- **اعرف نفسك:** لا غنى للمرء عن معرفة قدراته وطاقاته كي يتصرف ضمن الممكن والمعقول. وبالتالي فان الطموح الزائد، الذي لا يأخذ بعين الاعتبار إمكانيات التنفيذ، يتعب النفس ويؤدي في حالات الفشل إلى اضطراب في الاتزان الانفعالي. إن معرفة الإنسان نفسه، بموضوعية، تمنحه القدرة على تقبل الذات كما هي. وقدراته وعمله.
- ٣- **أدرك المشكلات ومواجهتها بطريقة موضوعية:** رأينا أن من شروط الصحة النفسية مجابهة الحياة بموضوعية، فالتحمل والقبول والتوقع شروط أساسية لأخذ الحياة أخذا منطقيا وواقعا. لا شك في أن الحلول السلبية: كالانسحاب والإبدال وأحلام اليقظة والتعويض قد تفيد أحيانا قليلة ولفترة وجيزة. لكن هذه الحلول تؤدي في النهاية إلى الابتعاد عن الواقع، وهي ميزة الشخصية المضطربة لا السليمة أو المتزنة.
- ٤- **أعط نفسك فترات من الراحة والاستجمام:** العمل المستمر مرهق للجسم والنفس; وهو أيضا يقلل الإنتاجية كيفا وكمية. ومن اكبر ما يعاني الإنسان المعاصر هناك التنافس ثم الاستغراق في العمل. لا بد من هوايات، ورياضة، ومشى، واستجمامات متنوعة، قد لا يشبعها يوم راحة واحد في الأسبوع. عرفها التراث العربي منذ أزمان سحيقة.
- ٥- **عش في بيئة متزنة وفي جو مستقر:** من الثابت الأسرة المتزنة توفر الجو النفسي السليم للنمو السوي للطفل; والعائلة المستقرة توفر الاطمئنان النفسي للإنسان. فالاضطرابات العائلية، أو اختلال العلاقات بين الوالدين. وما إلى ذلك من سلبيات في الجو العائلي، تؤدي إلى الخلل في الصحة النفسية.
- ٦- **أحبب عملك:** قد نجد الكثير ممن لا يعمل في اختصاصه في بلادنا، ونلتقي بمن لا يحب مهنته أو وظيفته. لا ريب في أن العمل غير المحبوب، أو غير المرغوب فيه، لا يوفر

الاستقرار، لذا فعلى كل منا بذل جهوده القصوى بغية أن يحب العمل الذي يعتاش منه بان يختار هو منذ البدء ما يوافقه من حيث القدرات والرغبة.

٧- **نَقِّفْ نَفْسَكَ:** أن التغير اليومي في المعارف. والثقافة المستجدة تبعد الملل، والضحالة، وتجدد قوة الفرد العقلية. ووسائل التنقيف كثيرة في عصرنا الذي تنبه لضرورتها، ففكر في إنشاء جامعات ودراسات للمسنين، والجامعة المفتوحة. علينا الاهتمام بوسائل الثقافة المستمرة؛ فلذة القراءة والتثقف المتواصل لا تُضاهى، وهي إغناء للنفس، وبعث لقواها المستمرة.

٨- **ابتسم للحياة:** أعط أسلوبك في الحياة قسطا من الفكاهة والمزاح. لنذكر هنا المنافع النفسية، والبدنية أيضا، للابتسامة على الصعيد المؤلف، صار معروفا أن روح الدعابة تُحدث الانفراج النفسي، وتُزيل التوتر، وتشرح الصدر، وتجعل المرء أقوى على المجابهة بل والمعالجة، إن الاتزان الانفعالي، وهو ما كان يسمى بالسعادة، شديد التأثير بالابتسامة، نافع هو اخذ الحياة من جانبها السهل دون إنشداد إلى السلبيات كالنواحي المأساوية، والذكريات الصادمة، وما إلى ذلك مما يشد إلى أسفل، أو قد ينبئ عن العقاب الذاتي، والشعور بالإثم وغيرهما مما يهدم ويُثقل الإنسان على نفسه.

٩- **شارك في النشاطات الاجتماعية:** ووسع حلقات أصدقائك، لا ريب في ان الحياة الاجتماعية توسع الأفاق، وتبعث الاطمئنان، وتغني بآراء واتجاهات، كما انه من اليسير التنبيه إلى ضرورة وجود الأصدقاء، إن معرفة الغير تساعد على معرفة أذات، والحياة مع الغير أساسية في حياة الشخص النفسية وسلامته العقلية. على هذا فعلىنا أن نخطط للمستقبل بحيث نتعامل مع أصدقاء أكثر، ونحيا أكثر مع فئات اجتماعية أكثر. كما أن التخطيط للمستقبل يتناول من جهة أخرى تنظيم العلاقات، والمهنة، والنشاطات الثقافية والاقتصادية. كذلك فعلىنا أن نساهم في خدمة المجتمع. أو في العطاء الاجتماعي نحو الفئات المجتمعية التي تنتظر عمل المجتمع ويزداد وعيها يوما اثر يوم.

١٠- **ناقش بين الفترة والفترة احساساتك الايجابية بالسعادة:** وحالات تكيفك مع الواقع ومع نفسك.