

## الفصل السابع

### الصحة النفسية Mental Health

#### علم الصحة النفسية Mental Hygiene:

علم الصحة النفسية هو الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي، ما يؤدي اليها وما يحققها، وما يعوقها، وما يحدث من مشكلات واضطرابات وامراض نفسية، ودراسة اسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها.

ان علم النفس بصفة عامة يدرس السلوك في سوائه وانحرافه، وعلم النفس يخدم علم الصحة النفسية من خلال دراساته العملية عن طريق العلاج والوقاية. ويمكن النظر إلى علم النفس على انه (علم صحة) حيث انه يقدم خدماته في مجال الصحة، وخاصة الصحة النفسية والعلاج النفسي حيث تطبق كل مبادئ وطرق العلم النفسي في علاج المشكلات والاضطرابات السلوكية والامراض النفسية. وان فروع علم النفس المرضي وعلم النفس العلاجي وعلم النفس التحليلي والعلاج النفسي وما تتناوله من موضوعات ومجالات لخير دليل على العلاقة بين علم النفس والصحة.

#### الصحة النفسية Mental Health:

يمكن تعريف الصحة النفسية بانها: حالة دائمة نسبية، يكون الفرد فيها متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه وبيئته)، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه، ومع الاخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته إلى اقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة وسوية، ويكون سلوكه عاديا، بحيث يعيش بسلام.

والصحة النفسية حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم، وليست مجرد غياب أو الخلو أو البرء من اعراض المرض النفسي.

**وتعريف منظمة الصحة العالمية: (WHO) للصحة بانها:** حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض وللصحة النفسية شكلان: الأول: (نظري - عملي): يتناول الشخصية والدوافع والحاجات واسباب الامراض النفسية وحيل الدفاع النفسي والتوافق وتعليم الناس وتصحيح المفاهيم الخاطئة، واعداد وتدريب الاخصائيين والقيام بالبحوث العلمية. والثاني: (تطبيقي - عملي): يتناول الوقاية من المرض النفسي وتشخيص وعلاج الامراض النفسية.

## المرض النفسي Mental Illness:

تعريف المرض النفسي: بانه اضطراب وظيفي في الشخصية، نفسي المنشأ، يبدو في صورة اعراض نفسية وجسمية مختلفة ويؤثر في سلوك الشخص فيعوق توافقه النفسي ويعوقه عن ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي يعيش فيه.

الشخصية السوية والغير سوية:

### ١- الشخصية السوية (العادية) Normality:

تعريف الشخصية السوية: هي القدرة على توافق الفرد مع نفسه وبيئته والشعور بالسعادة وتحقيق اهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى لتحقيقها.

تعريف السلوك السوي: هو السلوك العادي أو المألوف والغالب على حياة غالبية الناس.

تعريف الشخص السوي: هو الشخص الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ويكون سعيدا ومتوافقا شخصيا وانفعاليا واجتماعيا.

### ٢- الشخصية الغير سوية (الشذوذ) Abnormality:

تعريف الغير سوية: هي الانحراف عما هو سوي. واللاسوية حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه أو على المجتمع تتطلب التدخل لحماية الفرد أو حماية المجتمع منه.

تعريف الشخص الغير سوي: هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون غير سعيد وغير متوافق شخصيا وانفعاليا واجتماعيا.

معايير السوية والغير سوية:

تعددت الاتجاهات النظرية في محاولات تحديد معايير السواء Normality والغير سواء Abnormality في موضوع الصحة النفسية، وكان هذا التعدد نتيجة منطقية لاختلاف المنظرين والمشتغلين في كل اتجاه، وعلى وفق منطلقاتهم ونظرتهم الفكرية والفلسفية.

وفيما يأتي عرض لأهم هذه المعايير:

### ١- المعيار الذاتي:

الفرد ينظر إلى الناس جميعا انطلاقاً من ذاته في تحديد السواء والغيرسواء، ويبدو أن ما ينسجم مع أفكاره وأرائه الذاتية وخبراته السابقة، هو ما يعتبره الفرد، معيارا لتقييم الآخرين وتصنيفهم. غير أن هذا المعيار يتأثر بطبيعة الحال، بالإطار المرجعي للفرد نفسه، وعادة ما يكون هذا الإطار اجتماعيا، وبهذا يكون المعيار الذاتي للتقييم مشوبا بالتشويهات الدفاعية والأحكام القبلية.

## ٢- الاتجاه الاجتماعي:

يعد المجتمع معيارا للحكم على السلوك السوي واللاسوي، بناء على القيم الاجتماعية والثقافية والدينية السائدة في المجتمع، اذ يمكن تقييم سلوك الفرد على أساس المعايير والقيم والعادات الاجتماعية وعليه، فان الفرد يساير أو يميل إلى مسايرة ومجارات الآخرين في سلوكياته، وما يخرج منه من سلوك، عن هذا الإطار يعد شذوذا.

## ٣- المعيار المثالي:

يستمد هذا الاتجاه، أصوله من الحضارات الأولى، ومن الأديان المختلفة، إذ يرى أن الإنسان السوي هو الذي يقترب من الكمال ويطبق المثل العليا. أما الإنسان الشاذ فهو الذي يبتعد بسلوكه عن الكمال، وتبعا لهذا الاتجاه، فان غالبية الناس هم شواذ بحكم انحرافهم عن المستوى المثالي.

## ٤- المعيار الطبيعي:

يعد هذا الاتجاه واحدا من أقدم الاتجاهات في تحديد الشذوذ ومن أكثرها تنوعا في الأشكال التي أخذها، ويرى القائلون في هذا الاتجاه، إن في الطبيعة كمالا من حيث الأصل، وان الانحراف عن النظام فيها، وعن اشكال السلوك الظاهرة في الطبيعة الأصلية لأنواع الكائنات، إنما يعبر هو نفسه عن الشذوذ، وبالنسبة للإنسان الغيرسوي: يكمن في قيامه بأفعال بمحض إرادته مخالفة للطبيعة ولقوانينها، أي انه يوجه سلوكه بشكل مخالف لقوانين طبيعته الأصلية ككائن طبيعي.

## ٥- المعيار الثقافي:

تولد هذا الاتجاه نتيجة للدراسات التي قام بها علماء الاجتماع وعلماء الانثروبولوجيا ويرى أن الشذوذ، هو الانحراف عن الشائع في ثقافة ما من الثقافات، غير أن بعض أنواع السلوك قد يعد شاذا في ثقافة ما من الثقافات، إلا انه يعد عاديا في ثقافة أخرى والعكس صحيح، كما أن هناك أنواعا من الشذوذ قد توجد في ثقافة معينة بينما تتعدم في ثقافة أخرى. وعلى هذا الأساس فان هذا الاتجاه يقوم على ركيزتين هما: الثقافة والنسبية.

## ٦. المعيار الإحصائي:

ويتمثل هذا الاتجاه، في أن الشخص السوي هو الذي يقع في المتوسط حسب المنحنى الاعتدالي، والشخص الشاذ هو الذي يقع خارج ذلك المتوسط.

## ٧. المعيار الطبي النفسي:

يرى هذا الاتجاه أن الغيرسواء في سلوك الفرد، يعود إلى صراعات نفسية لا شعورية، أو تلف في الجهاز العصبي، لذا فإن اللاسواء هو حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه وعلى المجتمع، وان السواء هو الخلو من الاضطرابات والأعراض المرضية.

يلاحظ على من يزورون المستشفيات العقلية (أو الصحة النفسية أيا ما اختلفت الأسماء)، وبخاصة في المرات الأولى استجابات متباينة تجاه المرضى في هذه المستشفيات: تعاطف وإشفاق، أو تخوف ورهبة وخشية ورعب، أو حتى إحساس بأنه ليس مريض على الإطلاق. وغير ذلك من الاستجابات التي تعكس اختلاف وجهات النظر تجاه المرض العقلي والاضطراب النفسي وغيرهما من الاضطرابات.

## معايير السلوك الشاذ

واهم هذه المعايير أو المحكات هي:

- ١- القصور المعرفي: إعاقة القدرات العقلية كالإدراك والانتباه والحكم والتذكر والاستدلال والتعلم. بحيث تكون هذه الإعاقة شديدة ومعجزة.
- ٢- القصور الاجتماعي: منتهكا قيم المجتمع وتقاليده وتوقعات الآخرين. ولكن يجب الحكم على السلوك - فيما يتعلق بهذا المعيار - على ضوء البيئة التي يصدر فيها، مما يرى على انه شاذ في وسط أفريقيا يمكن ان يكون مقبولا في انجلترا أو ألمانيا.
- ٣- قصور التحكم الذاتي: يتمكن كل منا من التحكم في سلوكه إلى حد معين وليس مطلقا، ولكن قصور هذا التحكم أو انعدامه يعد دليلا على عدم السواء.
- ٤- عدم تحمل الإحباط: وهو ضعف قدرة الفرد على مواجهة مطالب الحياة وضغوطها ومواقفها العصبية. ولكن ذلك يختلف من حال إلى حال، ففي بعض أشكال السلوك الشاذ الشديد كالفصام مثلا غالبا ما يعجز الفرد تماما، على حين قد تظهر أشكال من السلوك اقل شذوذا كالقلق دون تعجيز خطير للفرد.
- ٥- الألم الذاتي أو الضيق: تشتمل اغلب أنواع السلوك الشاذ على بعض مشاعر الحزن أو الأسى أو الغضب أو القلق والضيق أو فقد السيطرة على أذات. ولكن ذلك ليس شرطا دائما، فقد يشعر فرد يعاني من اضطراب وجداني بالابتهاج المؤقت.

- ٦- **ظهور علامات وأعراض:** إن توفر علامات Signs معينة كتخشب الحركة أو ثبات وضع الجسم، وأعراض Symptoms خاصة كالأرق والصداع الشديدين لهما دليل على سلوك شاذ. عدم تناسب السلوك مع الموقف: إن تطهير الشخص يديه بعد زيارة مريض بمرض معد لهُ أمر عادي تماماً، ولكن تطهير الإنسان يديه بعد كل مصافحة لهُ أمر غير سوي.
- ٧- **الانفعالات الحادة والمزمنة:** يتعرض كل إنسان لانفعالات القلق والضيق والغم والهم، ولكنهما إن كانت مزمنة (Chronic) ذات دوام طويل أو حادة (Acute) ذات شدة مرتفعة دل ذلك على سلوك شاذ. فالقلق مثلاً جزءاً عادياً من شخصية أي فرد، ولكنه إذا ما تكرر وأصبح شديداً فإنه يعد عندئذ قلقاً شاذاً.. **مثال:** ذلك أن القلق الذي ينتاب الفرد يهيم بإلقاء خطاب عام يعد أمراً عادياً، على حين أن قلق الفرد المستمر على حياته يعد أمراً شاذاً.