



مدخل الصحة النفسية

الدرس الأول 1

الفكرة الرئيسية

التعرف على مفاهيم الصحة النفسية ومحدداتها، ومواجهة تحديات الحياة بمفهوم إيجابي للذات، وطرق الحصول على المساعدة.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرّف على مفهوم الصحة النفسية، ومحدداتها.
2. أحدد صفات الصحة النفسية الإيجابية، وطرق المحافظة عليها.
3. أميز علامات الإنذار المبكر لمشاكل الصحة النفسية.
4. أصف مهارات تعزيز الصحة النفسية لمواجهة تحديات الحياة.
5. أتعرّف على مستويات طلب المساعدة في المشاكل الصحية النفسية.

Psychological Health	الصحة النفسية
Psychological Maturity	النضوج النفسي
Self-esteem	احترام الذات (تقدير الذات)

المفاهيم

E ع

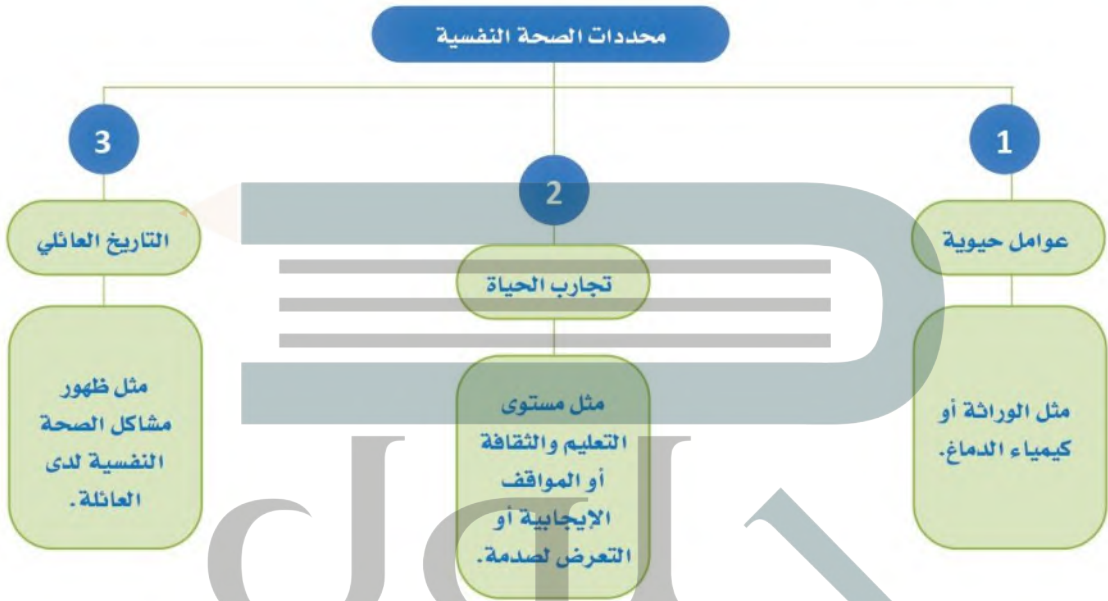
مفهوم الصحة النفسية

هي مدى القدرة على التعامل الأمثل في مواجهة التحديات سواء كانت هناك معاناة من اضطرابات نفسية أو لم تكن. وتصف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها: حالة من العافية يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية، والتكيف مع أنواع الإجهاد الاعتيادية، والعمل بفعالية والإسهام في المجتمع، وتتمثل في القدرة على تحقيق مفهوم الرضا النفسي، والتصالح مع الذات واللياقة الذهنية، والتعايش بعيداً عن الاستسلام للضغوط والإرهاق النفسي.



محددات الصحة النفسية:

تسهم العديد من العوامل في ظهور مشاكل الصحة النفسية، ومنها:



الجلول أون لاين
hulul.online

الصحة النفسية الإيجابية

تتطور الصحة النفسية الإيجابية باستمرار، فهي تتغير مع التجارب الإيجابية أو السلبية التي يمر بها الفرد. ويمكن أن تعاني الصحة النفسية في بعض الأحيان من اضطرابات وأمراض يجب التعامل معها لاستعادة التوازن النفسي. لذلك يمكن النظر إلى الصحة النفسية الإيجابية على أنها بُعد من أبعاد العافية للفرد، وهي نتيجة لعملية تطوير مستمر في شخصية الفرد وتمكنه من الاستفادة القصوى من إمكانياته وقدراته المتنوعة العقلية والنفسية والاجتماعية.

تشتمل سمات الصحة النفسية الإيجابية على ما يلي:



علامات الإنذار المبكر لمشاكل الصحة النفسية

تعدّ بعض العلامات والأعراض تحذيراً مبكراً على بداية ظهور مشاكل الصحة النفسية لدى الفرد، ومن أبرز تلك العلامات والأعراض ما يلي:

1. الشعور بالعجز أو اليأس.
2. الشعور بالارتباك، أو النسيان، أو القلق، أو الانزعاج أو الخوف على نحو غير طبيعي.
3. الإحساس بمشاعر غير اعتيادية من الصعب عليه أن يفهمها، ويجد صعوبة في التعبير عنها للآخرين.
4. المعاناة من تقلبات مزاجية حادة تسبب مشاكل في العلاقات.
5. صعوبات في إقامة علاقة طبيعية مع الآخرين، وفي الاستمرار في هذه العلاقة.
6. تغير الفرد بعد حادثة مضجعة أو صدمة لمدة أطول من الوقت المُعتبر طبيعياً.
7. الابتعاد عن الناس والأنشطة المعتادة.
8. سماع أصوات أو تصديق أشياء غير حقيقية.
9. التفكير في إيذاء النفس أو الآخرين.



تنبيه

تنبيه: تتقلب وتتغير الحالة المزاجية للفرد بشكل يومي، وهذا لا يعني بالضرورة خلل نفسي، الخلل يكون في حالة المبالغة في هذه السلوكيات بشكل يؤثر على ممارسة الحياة الطبيعية.

مهارات تعزيز الصحة النفسية

1. **النضج والاعتزان النفسي:** إن نجاح الفرد في إدارة المشاكل الحياتية هو جزء من النضج والاعتزان النفسي لديه، ويعني قدرة الفرد النفسية على مواجهة المشكلات في كل مرحلة من مراحل الحياة، وتطوير مهارات التأقلم والاعتزان الانفعالي لتجاوز تحديات ومتطلبات ومسؤوليات الحياة بنجاح، وبدون ضغوط تسبب له القلق المبالغ فيه.
2. **احترام الذات:** إن التمتع بمستوى صحي من احترام وتقدير الذات يعني أن تنظر لنفسك بنظرة إيجابية وأنتك الفرد كفؤ وجدير بالحب والاحترام. يركز تطوير المفهوم الإيجابي عن الذات على التجارب الإيجابية التي تكون في الطفولة.
3. **التفاوض والبعد عن التساؤم:** المتساؤم هو الذي يميل للتركيز على الأمور السلبية والتوقع بنتيجة غير مواتية. والمتفائل هو الذي يميل إلى التفاؤل بالخير والتوقع بنتيجة إيجابية.
4. **التواصل الصادق مع الآخرين:** يعد الحفاظ على التواصل الصادق مع الآخرين خطوة حاسمة نحو التمتع بصحة نفسية. ومن المهم أن يتعلم الفرد مهارات التواصل ليعبر عن ما يريد أن يقوله بوضوح ودون عدا.

اللامبالاة والقلق والحرص المبالغ فيه
سيؤثر على الصحة النفسية، والإنسان
الواعي هو الذي يصنع التوازن في حياته.

فكر فيما قرأت

1-6

نشاط

- كيف يؤثر التفاؤل بالخير والتوقع بنتيجة إيجابية في الصحة النفسية؟ اعط أمثلة على إجابتك:

الإجابة في الصفحة التالية

5. **التعامل مع الشعور بالوحدة:** يتعلم الفرد كيف يتعامل مع الشعور بالوحدة، ويكتشف كيف يكون سعيداً بما أعطاه الله من نعم كثيرة، ويشغل النفس بالأعمال المفيدة، ويشعر بأنه ليس وحيداً في هذا العالم، بل لديه رسالة يشترك مع الآخرين في المجتمع المحيط والعالم بأسره في تأديتها.
6. **التعامل مع الغضب:** نتعلم كيفية التوازن بين مستويات الغضب:

■ **الأول،** الغضب المدمر للعلاقات إذ يرافقه تعبيرات لفظية وجسدية ضارة بالفرد ومن حوله.

■ **الثاني،** الغضب المعقول الذي يؤكد الفرد فيه ذاته ويظهر مشاعره بتعبيرات مقبولة شخصياً واجتماعياً.

دعا الإسلام إلى التفاؤل ونهى عن التشاؤم، فالتفاؤل حسن ظن بالله والمؤمن مأمور بحسن الظن بالله تعالى على كل حال ولقد حَرَمَ الإسلام التشاؤم (التطير) وبين أن الأمور كلها مقدره بعلم الله تعالى، التفاؤل يمنح الإنسان السعادة، يجعله مرناً في علاقاته الاجتماعية، لديه القدرة على مواجهة المواقف الصعبة مما يقوي الجهاز المناعي لديه.

عند قدومك للمدرسة قد تتعرض لزحام السيارات ما يجعلك تصل متأخراً، قد لا تحظى بوجبة إفطار بسبب الزحام الشديد عند نافذة المقصف المدرسي، قد تغضب عندما لا يوافقك زميلك الرأي في حديث بينكما .. هذه المواقف قد تغضبنا، ولكن كيف نتعلم التوازن في مستويات الغضب لدينا؟

للتعامل مع الغضب مستويين الأول :غضب مدمر للعلاقات يرافقه تعبيرات لفظية وجسدية ضارة بالفرد ومن حوله.

الثاني :الغضب المعقول الذي يؤكد الفرد فيه ذاته ويظهر مشاعره بتعبيرات مقبولة شخصياً واجتماعياً.

يوجد العديد من الطرق والوسائل التي تساعد الفرد من تخفيف حدة الغضب، وقد علمنا رسول الله صلى الله عليه وسلم طرق التعامل مع الغضب والتخلص منه، منها :أن يغير الفرد من وضعه الذي غضب فيه، ويتحول إلى وضع آخر أكثر هدوءاً، فعن أبي ذر الغفاري رضي الله عنه قال :قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع" حديث إسناده صحيح.



يوجد العديد من الطرق والوسائل التي تساعد الفرد من تخفيف حدة الغضب، وقد علمنا رسول الله ﷺ طرق التعامل مع الغضب والتخلص منه، منها: أن يغير الفرد من وضعه الذي غضب فيه، ويتحول إلى وضع آخر أكثر هدوءاً. فعن أبي ذر الغفاري رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب والأفليضطجع" حديث إسناده صحيح.

نشاط 2-6 الربط مع الحياة، تطبيق التعبير عن الغضب بأسلوب لائق وغير عدائي

ذهبت لشراء حليب طازج من محل بيع المواد الغذائية المجاور لمنزلك، وأثناء انتظار دورك أمام صندوق المحاسب، جاء فرد مباشرة إلى الصندوق متجاوزاً صف الانتظار. تصرف هذا الفرد غير المبالي بالنظام جعلك تشعر بالغضب. تأمل وأجب:

1. كيف تتعامل مع غضبك، وتصرح عن شعورك بالغضب لهذا الفرد دون تجاوز حدود الأدب، أو ظهور تعبيرات عدائية غير مقصودة منك؟ اكتب كيف ستتصرف؟ وشارك إجابتك مع المعلم وزملائك والأسرة.

أن يستعذ الإنسان بالله من الشيطان الرجيم عند حالة الغضب، وأن يشاهد هذا الفرد ربما يكون يعاني من مشكلة صحية، أو لديه سبب لذلك التصرف، ثم الحديث بهدوء مع الشخص، في حالة عدم استجابته وتصحيح الخطأ إشعار المنظمين بذلك، كل ذلك دون أن يستهلك منك عبارات لفظية أو سلوكيات عدوانية.

2. كيف أن غضبك البالغ فيه قد ينقلك من صاحب حق إلى فرد مدان؟

إذا تجاوزت على الشخص المتعدي بألفاظ تنافي الأدب أو التعدي جسدياً بالضرب هذا يسقط حقه، وقد نهانا ديننا عن ردود الفعل بهذا الشكل فاصفح الصفح الجميل.

طلب المساعدة في مشاكل الصحة النفسية

ينقسم طلب المساعدة عند مواجهة مشاكل الصحة النفسية إلى ثلاثة مستويات:

1. المساعدة الذاتية (الاعتماد على النفس): يمكن الاعتماد على النفس في حل بعض مشاكل الصحة النفسية الناتجة عن

ضغوطات الحياة اليومية، عبر تحسين الأساليب السلوكية والمعرفية لدى الفرد، مثل: قراءة الكتب في موضوعات يجبها، الالتزام بالواجبات الدينية (كالصلاة وقراءة القرآن وصلة الرحم)، ممارسة الرياضة بانتظام مع الأصدقاء، والتغذية السليمة.

2. المساعدة من مجموعات الدعم القريبة: وتشمل الأهل والأصدقاء الذين من الممكن أن يقدموا الدعم الاجتماعي لمن يعاني من أفراد الأسرة لحل بعض مشاكل الصحة النفسية في مرحلة مبكرة قبل تحولها إلى مرض أو اضطراب نفسي، ويمكن للفرد أن يشارك مخاوفه معهم.

3. المساعدة الطبية النفسية: لايزال البعض يعتبر المرض النفسي مخزي ونقص في شخصيته، وهذا يعيق الكثير من المرضى عن طلب المساعدة لتجاوز مشاكل الصحة النفسية، وهي مشكلة صحية تحتاج إلى تدخل المختصون المؤهلون في العلاج النفسي المتواجدين في المراكز المختصة في الصحة النفسية.



الربط مع الحياة: المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية



المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية

يهدف المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية في المجتمع إلى نشر الثقافة والوعي بالأمراض النفسية ومسبباتها، وطرق التعامل معها، ومساعدة المرضى النفسيين وأسرهم للحصول على الخدمات العلاجية والتأهيلية، وتعزيزهم للحصول على حياة أفضل.

ويمكن التواصل مع المركز بالاتصال عبر الهاتف (011/8800865) والبريد الإلكتروني

info@ncmh.org.sa

نشاط 6-3 العيادة الصحية، التعرف على نقاط القوة لدى الفرد كطريقة لتعزيز الذات

احترام وتقدير الذات هو من أساسيات الصحة النفسية الإيجابية، فكل وتأمل في نقاط القوة لديك. اكتب هذه النقاط في قائمة، وشارك قائمتك مع المعلم وزملائك والأسرة.

م	نقاط القوة
1.	
2.	
3.	
4.	

الجلول اون لاين
hulul.online

ماذا تعلمت؟

• الصحة النفسية عبارة عن حالة من العافية يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية والتكيف مع أنواع الإجهاد الاعتيادية والعمل بفعالية والإسهام في المجتمع.

• هناك عوامل اجتماعية وعقلية وحيوية متعددة تحدّد مستوى الصحة النفسية لدى الفرد.



• اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

■ إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:

- (أ) الابتعاد عن الناس.
(ب) التواصل الجيد مع الآخرين.
(ج) الحرص الزائد على النفس.
(د) الشدة في التعامل مع الآخرين.

■ عدد مستويات طلب المساعدة عند مواجهة مشاكل الصحة النفسية:

- (أ) اثنان.
(ب) ثلاثة.
(ج) أربعة.
(د) خمسة.

■ يقع طلب المساعدة من مجموعات الدعم القريبة في حل مشاكل الصحة النفسية في المستوى:

- (أ) الأول.
(ب) الثاني.
(ج) الثالث.
(د) الرابع.

إشراء

مصادر معلومات إلكترونية: لمزيد من المعلومات
يمكن زيارة:

موقع -المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
على الرابط التالي:



موقع وزارة الصحة الخاص بالصحة النفسية
على الرابط التالي:



تفكير ناقد



• لماذا يتردد بعض الأفراد عن طلب المساعدة
الطبية لمعالجة مشاكل الصحة النفسية؟

لأنه لا يزال البعض يعتبر المرض النفسي مخزياً ونقصاً في شخصيته، بينما المرض النفسي مشكلة مثلها مثل أي مرض صحي ويحتاج إلى مختص لمعالجته. وبالإمكان التواصل مع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

