



اضطرابات الصحة النفسية

الدرس الثاني

2

الفكرة

الرئيسية

التعرف على الاضطرابات النفسية، وأهم أنواعها وعلاماتها وآثارها.

أهداف

الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على مفهوم الاضطرابات النفسية.
2. أميز بين أبرز الاضطرابات النفسية الشائعة في المجتمع.
3. أتعرف على مفهوم الاكتئاب وأنواعه وطرق علاجه.

Mental Disorder	الاضطراب النفسي
Separation Anxiety Disorder	اضطراب قلق الانفصال
Social Phobia	الرهاب/ اضطراب القلق الاجتماعي
Obsessive-Compulsive Disorder	اضطراب الوسواس القهري
Attention Deficit/Hyperactivity Disorder	اضطراب نقص الانتباه/ فرط الحركة
Depression	الاكتئاب

المفاهيم

E ع

مفهوم اضطرابات الصحة النفسية

الاضطراب النفسي هو حالة نفسية تصيب تفكير الفرد أو مشاعره أو حكمه على الأشياء أو سلوكه وتصرفاته إلى حد تستدعي التدخل لرعاية هذا الفرد، ومعالجته. وتعد اضطرابات الصحة النفسية إحدى المشاكل الرئيسة التي تواجهها الصحة العامة. والتعرض لاضطرابات الصحة النفسية لا يفرق بين أفراد المجتمع من مختلف الفئات العمرية، ومستوى الثقافة والتعليم، والحالة الاجتماعية والاقتصادية.



وزارة التعليم

191

2022-1344

اضطرابات الصحة النفسية الشائعة

توجد أنواع عديدة من اضطرابات الصحة النفسية التي تؤثر على السلوك والسمات الشخصية، مثل:

■ اضطراب قلق الانفصال (Separation Anxiety Disorder):

يعاني الأفراد المصابون بهذا الاضطراب من خوف الانفصال عن الأفراد المرتبطين بهم (كأحد الوالدين أو الزوجين). ويعتقد البعض أن قلق الانفصال يقتصر على الأطفال فقط، لكن حتى الأفراد الراشدين قد يعانون منه.

حالة الحزن التي تصيب الفرد حال فقدان عزيز أو الخوف من فقدان عزيز هي حالة طبيعية في ظروفها العادية لكن تتحول إلى حالة مرضية في حال المبالغة فيها وتأثيرها على حياة الفرد بشكل سلبي.

■ الرهاب / اضطراب القلق الاجتماعي (Social Phobia):

يعاني الأفراد المصابون بالرهاب الاجتماعي من قلق عام وشديد، كالإحساس بعدم الارتياح المرتبط بالخوف من الإحراج أو التحقير بواسطة الآخرين في مواقف تتطلب التصرف بطريقة اجتماعية. ومن المواقف التي تثير الرهاب الاجتماعي مقابلة الناس، والتعامل مع الشخصيات المهمة، أو مواقف الحديث أو الأكل في الأماكن العامة وغيرها.

■ اضطراب الوسواس القهري (Obsessive-Compulsive Disorder):

اضطراب شائع ومزمن أو طويل الأمد، يعاني فيه الفرد من أفكار (هواجس)، أو سلوكيات (إلزاميات) متكررة تصعب السيطرة عليها، حيث يشعر الفرد بالحاجة إلى تكرارها مرارًا. يتسم هذا الاضطراب بأفكار لا يمكن السيطرة عليها، ومتكررة، وأداء طقوس لا معنى لها.

■ اضطراب الكرب ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Stress Disorder):

هو اضطراب يظهر لدى بعض الأفراد الذين سبق أن تعرضوا للحوادث والصدمات المروعة أو الخطيرة المهددة للحياة، وتشمل هذه الأحداث الاعتداءات وحالات الوفاة والكوارث الطبيعية. أعراض هذا الاضطراب تثار عند الأفراد من إعادة تجربة الصدمة في الأحلام والذكريات، ومحاولة تجنب أي شيء مرتبط بها، وتخدير المشاعر وكبتها، وتستمر الأعراض مدة أطول من المعتاد، من شهر فأكثر منذ حدوث الصدمة.

■ الاضطراب الانفجاري المتقطع (Intermittent Explosive Disorder):

عبارة عن غضب مدمر وموجه بطريقة خاطئة وبنوبات منفصلة من انعدام السيطرة على النزعة العدوانية، والتي تؤدي إلى اعتداء خطير على الآخرين أو الممتلكات. تظهر النوبة خلال دقائق أو ساعات، ويبدأ الفرد بلوم النفس بعد التوبة على نتائج فعله، وعدم سيطرته على نزاعته العدوانية.



■ اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder):

اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة هو اضطراب عقلي، يوصف بنمط مستمر من عدم الانتباه أو فرط الحركة والاندفاع، الذي يتعارض مع نمو الطفل، أو يتسبب في صعوبات كبيرة في المدرسة أو العمل أو العلاقات.

■ اضطراب الاكتئاب (Depressive Disorder)

المشاعر جزء مهم من الإنسان، وتؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية. وهي متنوعة فمرة يشعر الفرد بالفرح والسعادة والفخر بالنجاح، وأحياناً بالحزن والإحباط واليأس، كجزء من تقلبات الحياة اليومية. لكن عندما تستمر المشاعر السلبية في ذهن الفرد وتعيق قيامه بالأعمال اليومية، هنا تشكل اضطراباً في الصحة النفسية. يسمى هذا النوع من الاضطرابات النفسية "بالاضطرابات المزاجية" وهي عبارة عن الحالة المزاجية المشوهة أو غير المتوافقة مع الظروف، كما تتعارض مع القدرة على أداء الفرد لمهامه الحياتية، ويعرف الاكتئاب بأنه: اضطراب مزاجي يسبب شعوراً متواصلاً بالحزن، وفقدان المتعة، والاهتمام بالأمور المعتادة، ونقص التركيز.

درجات حدة الاكتئاب:

يعتمد تصنيف درجات حدة الاكتئاب بعدد الأعراض أو مدتها أو علامات المرض التي يعاني منها المصاب. وهي بذلك تصنف إلى ثلاث درجات من حيث الحدة كما يلي:

درجات حدة الاكتئاب



أنواع الاكتئاب:

يوجد عدة أنواع من اضطرابات الاكتئاب، منها ما يلي:

■ اضطراب الاكتئاب الجزئي (Partial Depressive Disorder):

يعرف - أيضاً - باسم اضطراب عسر المزاج. وهو عبارة عن حالة من سوء المزاج تستمر لفترات طويلة، لا تؤثر بشكل ملحوظ في أداء المصاب لأنشطة الحياة اليومية، وقد يمر المصاب بنوبات من الاكتئاب الشديد أو الخفيف الحدة. ولا يسمى بالاكتئاب الجزئي إلا إذا استمرت الأعراض لسنتين على الأقل.

■ **الاكتئاب الموسمي (Seasonal Depression):** عبارة عن حالة من الاكتئاب المتقطع على حسب فترات السنة (الموسم) وغالباً يحدث خلال موسم الشتاء، وذلك لقلة التعرض لأشعة الشمس، وقلة ساعات النهار، ويزول غالباً بحلول فصل الربيع، ويعاني المصاب من العزلة الاجتماعية، وكثرة النوم، وزيادة الوزن، وقد يمر المصاب بهذا النوع من الاكتئاب بنوبات من الاكتئاب المتوسط أو الخفيف الحدة.

■ **اكتئاب ما بعد الولادة (Postpartum Depression):** يعتبر اكتئاب شديد الحدة، يصيب أغلب النساء لمدة أسبوعين بعد الولادة. يصاحب هذا النوع من الاكتئاب أعراض الحزن الشديد، والقلق، والإجهاد، مما يؤثر في أنشطة الأم اليومية، وعنايتها بنفسها وطفلها.

فكر فيما قرأت

4-6

نشاط



• ما دورك في التعامل مع حالات الاكتئاب؟

التزام الهدوء وطلب المساعدة من مجموعة الدعم القريبة، وإذا كانت الحالة شديدة عليه طلب المساعدة الطبية النفسية، مع التنبيه على عدم الاجتهاد الشخصي والتصرف الذاتي وعدم تشخيص الآخرين

أسباب وعوامل الخطورة في الاكتئاب:

يمكن القول أن الاكتئاب ينتج عن تفاعل معقد بين عوامل اجتماعية ونفسية وحيوية (جسمية)، وأهم هذه العوامل ما يلي:

1. **اختلافات حيوية:** قد تحدث اضطرابات في كيمياء الدماغ مسببة للاكتئاب.
2. **الهرمونات:** قد تكون التغيرات في توازن الهرمونات في الجسم لها علاقة في الإصابة بالاكتئاب أو تحفيزه. مثل ما يحدث أثناء فترة الحمل، ولذلك تنتشر اضطرابات الاكتئاب بين النساء بشكل أكبر.
3. **التاريخ العائلي:** يشيع الاكتئاب أكثر عند العائلات التي يعاني أفرادها من هذه الحالة.
4. **السمات الشخصية:** كأن يكون الفرد كثير القلق، أو يعاني قلة الثقة بالنفس واحترام الذات، أو يكثر من لوم ذاته.
5. **الإصابة بالأمراض الخطيرة:** الأفراد المصابون بالأمراض الخطيرة مثل السرطان قد يصاحبه مشاكل في الصحة النفسية مثل الاكتئاب.
6. **المؤثرات العقلية:** يؤدي تناول المؤثرات العقلية مثل تعاطي المخدرات، وشرب الكحول إلى الإصابة بالاكتئاب.
7. **البعد عن الله والانغماس في الحياة:** ونقص التوازن في حياة الفرد.
8. **صعوبات الحياة المستمرة:** مثل ضغوط العمل، والوحدة لفترة طويلة.
9. **الصحة السيئة.**



أعراض الاكتئاب

أعراض اجتماعية وسلوكية

الميل للانعزال والابتعاد عن
الأهل والأصدقاء.

عدم الاهتمام بأداء
الواجبات.

تعاطي المخدرات والكحول.

أعراض جسدية

اضطرابات الأكل.

اضطرابات الأمعاء.

اضطرابات النوم والشعور
بالخمول.

الصداع وآلام العضلات بلا
سبب واضح.

تباطؤ التفكير أو التحدث أو
الحركة.

أعراض نفسية

الشعور بالقلق والتوتر.

فقدان الاهتمام أو المتعة.

مشاعر الحزن، أو البكاء، أو
اليأس.

ضعف الثقة بالنفس والشعور
بالدونية.

أفكار متكررة حول عدم
الرغبة في الحياة.

صعوبات في التركيز، أو
اتخاذ القرارات، أو تذكر
الأشياء.

نوبات الغضب أو التهيج أو
الإحباط حتى من الأمور
البسيطة.

الفرق بين الحزن والاكتئاب:

يواجه الإنسان الأحداث الصعبة في حياته اليومية، مثل: وفاة فرد عزيز، أو الفشل في تحقيق الأهداف، أو انتهاء العلاقات، ومن الطبيعي أن يصاحب هذه الأحداث الشعور بالحزن الشديد، وقد يعتقد الفرد أنه قد أصيب بالاكتئاب. وفي الواقع أن الشعور بالحزن أمر طبيعي عارض، بينما يشبه الاكتئاب في بعض الخصائص، مثل: العبوس، والعزلة. الجدول رقم (1-6) يوضح الفروق بين الاكتئاب والحزن:

الاكتئاب	الحزن
رد فعل غير طبيعي يصل إلى المرض	رد فعل طبيعي
الشعور بالحزن مستمر، والفرد غير قادر على الاستمتاع بالحياة، ويفكر في المستقبل بسلبية.	الشعور بالحزن يكون مؤقتًا، ولا يزال الفرد قادرًا على الاستمتاع بالحياة، ويطلع إلى المستقبل بإيجابية.
تهتز الثقة في النفس ويشعر بالدونية وعدم تقدير الذات	الثقة في النفس وتقدير الذات

الجدول رقم (1-6) الفروق بين الاكتئاب والحزن

التعامل مع الاكتئاب:

يمكن التعامل مع الاكتئاب باتباع الإرشادات التالية:

1. الحرص على ممارسة النشاط البدني.
2. ممارسة الأعمال الإيجابية كالصدقة والعمل التطوعي.
3. تنظيم الوقت وإعداد قائمة للإنجازات اليومية ومواجهتها.
4. الحرص على المشاركة الاجتماعية وتعزيز الروابط والعلاقات مع الأهل والأصدقاء.
5. ممارسة التدوين والكتابة تساعد في التعبير عن المشاعر التي يصعب التحدث عنها.
6. تعلم تقنيات الاسترخاء كال تفكير التأمل، وتمارين الإطالة لعضلات الجسم.
7. تجنب اتخاذ القرارات المهمة في حال الشعور بالاكتئاب؛ لأن الشخص المكتئب تضعف لديه القدرة على التفكير المنطقي.
8. طلب المساعدة من الآخرين، والدعم الاجتماعي أو الطبي إذا لزم الأمر.





- فكر في موقف صعب نجحت فيه بتجاوز أحزانك وقلقك، ثم اكتب كيف تجاوزت هذا الموقف الصعب؟ وشاركه مع المعلم وزملائك في الصف.

علاج الاكتئاب:

يعتمد علاج الاكتئاب على درجة الحدة، والأعراض الشديدة، وعلى الرغم من درجة حدة الاكتئاب، إلا أنه قابل للعلاج إذا التزم المصاب بالخطة العلاجية تحت إشراف الطبيب، وكلما بدأ العلاج مبكراً، زادت الفعالية. ويشتمل علاج الاكتئاب على طرق منها:

- **العلاج النفسي:** يعتبر العلاج النفسي الوسيلة الأفضل في بداية معالجة الحالات الخفيفة من الاكتئاب، ويشمل: العلاج المعرفي السلوكي.
- **استخدام الأدوية:** تعطى مضادات الاكتئاب، وعادةً تتطلب عدة أسابيع حتى يبدأ تأثيرها، ويستلزم تناولها لفترة تتراوح بين عدة أشهر إلى سنتين في بعض الحالات.
- **العلاج المشترك:** المزج بين العلاج الدوائي والنفسي معاً، ويعتبر الوسيلة الأفضل في معظم حالات الاكتئاب وفق التجارب الطبية.

فكر فيما قرأت، التصرف السليم في الأحداث الصعبة.



تصيب الإنسان أحداثاً صعبة في هذه الحياة، مثل وفاة أحد الوالدين أو الإخوة أو الأصدقاء المقربين. أجب عن السؤال التالي: ما التصرف الأمثل عندما يمر الفرد بظروف مؤلمة، كفقدان أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء.

حمد الله سبحانه وتعالى والاستعانة به، وأن البقاء لله وحده وعليه بالدعاء لهذا الميت، فهذا هو البر الحقيقي الدعاء لأبائنا بعد موتهم والترحم عليهم. كذلك ينبغي على الفرد طلب المساعدة من المقربين أو المختصين في الصحة النفسية عند الحاجة إليها.

ماذا تعلمت؟



- يشير مفهوم الاضطرابات النفسية إلى مجموعة من أمراض الصحة النفسية، وهي عبارة عن: حالة صحية تؤثر على المشاعر والتفكير والسلوك.
- يتعرض جميع أفراد المجتمع إلى الاضطرابات النفسية بمختلف أعمارهم وثقافتهم وأوضاعهم الاجتماعية والاقتصادية.
- الاكتئاب يسبب شعوراً متواصلاً بالحزن، وفقدان المتعة، والاهتمام بالأشياء المعتادة، ونقص التركيز.
- يمكن التعامل مع اضطرابات الاكتئاب بالحرص على ممارسة النشاط البدني، وتنظيم الوقت، وتجنب العزلة، وطلب المساعدة.



• اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

يعاني الأشخاص المصابون بالرهاب الاجتماعي من:

(أ) الخوف من الإحراج أو التحقير بواسطة الآخرين.

(ب) خوف الانفصال عن الأفراد المرتبطين بهم.

(ج) سلوكيات متكررة تصعب السيطرة عليها.

(د) الغضب الموجه بطريقه خاطئة.

■ اضطراب يظهر لدى بعض الأفراد الذين سبق أن تعرضوا للحوادث:

(أ) قلق الانفصال.

(ب) الرهاب الاجتماعي.

(ج) الانفجاري المتقطع.

(د) اضطراب الكرب ما بعد الصدمة.

■ الاكتئاب الجزئي عبارة عن حالة من الاكتئاب

(أ) المتقطع على حسب فترات السنة.

(ب) يصاحبه سوء المزاج تستمر لفترات طويلة.

(ج) يصيب أغلب النساء لمدة أسبوعين بعد الولادة.

(د) يصاحبه نوع آخر من الاضطرابات العقلية، مثل: الهلوسات.

إشراء



مصادر معلومات الكترونية: لمزيد من المعلومات يمكن زيارة المواقع الإلكترونية التالية:

وزارة الصحة (2022) الأمراض النفسية والعقلية: الاكتئاب.



منظمة الصحة العالمية- صفحة الاكتئاب على النحو التالي:
منظمة الصحة العالمية (2021) الاكتئاب.

تفكير ناقده



• لماذا ينجح بعض الأفراد في التعامل

مع الاكتئاب الخفيف والشفاء منه؟

الاكتئاب له علاج يعتمد على درجة الحدة، والأعراض الشديدة، وعلى الرغم من درجة حدة الاكتئاب، إلا أنه قابل للعلاج إذا التزم المصاب بالخطة العلاجية تحت إشراف الطبيب، وكلما بدأ العلاج مبكراً زادت الفعالية.

أنواع العلاج تشمل: العلاج النفسي.

استخدام الأدوية- العلاج المشترك