

مراجعة ختامية للفصل السادس

■ السؤال الأول: عرف المفاهيم التالية:

- الصحة النفسية.
- احترام الذات (تقدير الذات).
- الاضطراب النفسي.
- الضغوط النفسية.
- الاكتئاب.

الإجابة في الصفحة التالية

■ السؤال الثاني: ضع كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة، وصحح الخطأ إن وجد:

- الصحة النفسية عبارة عن حالة لا يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية ولا التكيف مع أنواع الإجهاد الاعتيادية (خطأ)
- تصف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها حالة من العافية يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية، والتكيف مع أنواع الإجهاد الاعتيادية، والعمل بفاعلية والإسهام في المجتمع، وتتمثل في القدرة على تحقيق مفهوم الرضا النفسي، والتصالح مع الذات واللياقة الذهنية، والتعايش بعيداً عن الاستسلام للضغوط والإرهاق النفسي.
- هناك عوامل اجتماعية وعقلية وحيوية متعددة تحدد مستوى الصحة النفسية لدى الفرد (صح)

- الاضطرابات النفسية تؤثر على بعض أفراد المجتمع وتحديداً الشباب فقط (خطأ)
- التعرض لاضطرابات الصحة النفسية لا يفرق بين أفراد المجتمع من مختلف الفئات العمرية.

- تأثيرات الضغوط النفسية متشابهة من فرد إلى آخر، نظراً لتشابه أسباب الضغوط وقدرات الفرد نفسه (خطأ)
- تأثيرات الضغوط النفسية تختلف من فرد إلى آخر.

- الحزن أمر غير طبيعي، ولا يوجد فرق بين الحزن والاكتئاب (خطأ)
- الحزن أمر طبيعي، ويوجد فرق بين الحزن والاكتئاب.

- يمكن التعامل مع اضطرابات الاكتئاب بالحرص على ممارسة النشاط البدني، وتنظيم الوقت، وتجنب العزلة، وطلب المساعدة (صح)

- اضطراب الاكتئاب بكافة أنواعه وحدته قابل للعلاج، وكلما بدأ العلاج مبكراً، زادت فعاليته ونجاحه (صح)



الصحة النفسية: 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 بفاعلية والإسهام في المجتمع، وتمثل في القدرة على تحقيق مفهوم الرضا النفسي، والتصالح مع الذات واللياقة الذهنية، والتعايش بعيداً عن الاستسلام للضغوط والإرهاق النفسي.

احترام الذات (تقدير الذات)

القدرة على تحقيق مفهوم الرضا النفسي، والتصالح مع الذات واللياقة الذهنية، والتعايش بعيداً عن الاستسلام للضغوط والإرهاق النفسي.

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.

الضغوط النفسية.

شعور الفرد بأنه تحت ضغط غير طبيعي، نتيجة زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها التي تتراكم بعضها فوق بعض إلى أن تؤثر بطريقة سلبية على مشاعر وأفكار وسلوك الفرد، فيستجيب سلبياً لتلك الضغوط وتظهر عليه أعراض جسدية أو أعراض عقلية أو تغيرات سلوكية.

الإكتئاب.

اضطراب مزاجي يسبب شعوراً متواصلاً بالحزن، وفقدان المتعة، والاهتمام بالأمور المعتادة، ونقص التركيز . وتُصنف حدة الإكتئاب إلى ثلاث درجات إكتئاب خفيف الحدة، إكتئاب متوسط الحدة، إكتئاب شديد الحدة . وهذا التصنيف وفقاً لعدد الأعراض لدى الشخص أو مدتها أو علامتها.

■ السؤال الثالث: اختر الإجابة الصحيحة :

1. من العلامات والأعراض المبكرة لمشاكل الصحة النفسية :

- (أ) القلق والانتزاع الدائم. (ب) العناية بالوقت خلال اليوم.
(ج) الحرص على أداء الواجبات. (د) القلق قبل الاختبارات.

2. من الأعراض السلوكية الناتجة عن الضغوط النفسية :

- (أ) القلق المستمر. (ب) تجنب أماكن معينة أو أفراد.
(ج) الشعور بالإرهاق. (د) تصلب العضلات.

3. يعتبر من الأسباب المحتملة للضغط النفسي :

- (أ) المتاعب اليومية. (ب) فقدان.
(ج) تغير المنزل. (د) سفر الأصدقاء.

4. إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية :

- (أ) التناول. (ب) التشدد.
(ج) الغيرة. (د) الحسد.

الجلول
hü l u l . o n l i n e