

1

الباب الأول أسس الصحة النفسية

1

الفصل الأول

مفهوم الصحة النفسية ومظاهرها

■ المبحث الأول: الصحة والمرض.

■ المبحث الثاني: الصحة الجسمية والصحة النفسية.

■ المبحث الثالث: علم الصحة النفسية.

المبحث الأول الصحة والمرض

إن كل فرد منا يعرف معنى أن يكون الشخص مريضاً: إنخفاض ضغط الدم، الصداع، شعور بالألم، آلام المفاصل، حمى حرقنة بالمعدة، دوخة.... وغير ذلك من أعراض.

كما أننا لاندرک معنى الصحة وأهميتها إلا عند إصابتنا بالمرض. وهناك إتفاق على أن إصابة شخص ما بمرض ما - سواء أكان المرض خفيفاً أم شديداً، حاداً أم مزمناً- لهو دليل مؤكد على أنه لا يتمتع بصحة الجسم بشكل كامل. إن الصحة والمرض درجات متباينة تختلف في الدوام والشدة وتتباين من شخص لآخر. ونستنتج من ذلك مايلي:

- 1 - الصحة عكس المرض.
- 2 - إن الخلو من الأعراض علامة على الصحة.
- 3 - إن الصحة والمرض درجات. وسنبدأ الحديث عن معنى الصحة والمرض.

معنى الصحة:

ليس الصحة Health مجرد خلو الجسم من المرض والاضطراب، ولكنها حالة يتكامل فيها الشعور بالكفاية والسعادة الجسمية والنفسية والاجتماعية. إنها حالة من التوافق التام بين الوظائف البدنية والنفسية المختلفة، والقدرة على مواجهة الصعوبات مع الاحساس الإيجابي بالنشاط والحيوية.

ويتفق جميع العلماء والأطباء على التعريف العلمي للصحة كما وضعت منظمة الصحة العالمية (World Health Organization (WHO)، والذي ينص على أن الصحة هي «حالة State من الرفاهة والسعادة Well-being والكفاية الجسمية والنفسية والاجتماعية التامة، وليست مجرد غياب المرض أو العجز أو الضعف»

وإذا تفحصنا هذا التعريف فإننا نلاحظ فيه نقطتين هامتين:

الأولى: أن الصحة لاتشمل الجانب البدني فقط (الصحة الجسمية) وإنما تمتد لتشمل الجانبين النفسي والاجتماعي.

الثانية: الصحة ليست مجرد غياب المرض أو الضعف. وإنما هناك جانب إيجابي أو شروط أخرى يجب أن تتوافر حتى يتمتع الشخص بصحة كاملة.

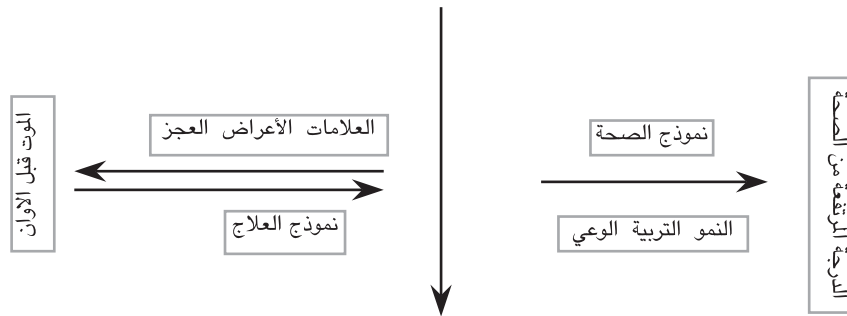
معنى المرض:

المرض Disease هو عكس الصحة. ويُعرف طبيياً بأنه أي شرط أو وضع "Position", Condition جسمي غير سوي. إن الاضطراب Disorder هو خلل النظام أو تعطيل له يحدث حالاً، ويؤدي إلى خلل في النظام وسيره الطبيعي.

إن المرض أو الاضطراب هو مجموعة أعراض Symptoms وعلامات Signs (كضغط الدم وارتفاع درجة الحرارة، الغثيان، الإقياء والدوخة...) تجتمع معاً لتكون ما يُسمى متلازمة Syn-drome أو تناذر، هذه المتلازمة أو التناذر لاجتماع الأعراض معاً نطلق عليها اسم مرض أو اضطراب بعد فحصها وتشخيصها.

الصحة والمرض على خط متصل:

إن الصحة والمرض ليست مفاهيم منفصلة ولكنها متداخلة بحيث نتحدث عن درجات متفاوتة من الصحة والمرض. ويرى آرون أنتونوفسكي، أن معظم الناس ينظرون إلى الصحة والمرض على أنها نهايات وأطراف عبر متصل Continuum وأن الناس يقعون في درجات على هذين الطرفين وعبر هذا الخط المتصل. ويعني ذلك أن الصحة والمرض حالات نسبية تتوزع بشكل كمي على هذا المتصل ولكل فرد درجة ومركز عليه. والشكل رقم (1) يوضح ذلك:



النقطة المحايدة بين الصحة والمرض

الشكل (1) متصل الصحة والمرض.

إن الانتقال من المركز (النقطة الحيادية) إلى اليسار، يعبر عن حالة متزايدة من تدهور الصحة وإزدياد الأعراض والمرض. في حين التحرك باتجاه اليمين، يعبر عن إزدياد درجة الصحة. ويمكننا أن ندفع الشخص إلى مزيد من الصحة عن طريق برامج التوعية والتربية والوقاية والنمو المتكامل (وهذا ما يركز عليه المنهج الوقائي Preventive والمنهج الإنمائي (Developmental). أما المنهج الذي نتبعه في تخفيف الأعراض عند الشخص والتخلص من المرض، وإبعاده عن التوجه نحو اليسار فهو المنهج العلاجي Remedial، (عبد الخالق، 1993).

العقل السليم في الجسم السليم في المجتمع السليم:

كما بيّنا، فإن الصحة هي حالة من السعادة والكفاية والكمال النسبي في النواحي الجسمية، والنفسية، والإجتماعية. هذا يدعونا للقول بأن عبارة "العقل السليم في الجسم السليم" صحيحة جزئياً فقط، والأصح منها القول بأن العقل السليم في الجسم السليم في المجتمع السليم. مما يدل على التكامل والتفاعل التام بين عقل الانسان وجسمه حيث يوجد في مجتمع يؤثر فيه ويتأثر به. وقد بينت العديد من الدراسات التأثير المتبادل بين هذه الجوانب الثلاثة "العقل والجسم والمجتمع" وبدا واضحاً في تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة".

المبحث الثاني

الصحة الجسمية والصحة النفسية

كل فرد منا عانى المرض خلال حياته (من شعور بالدوخة والألم، الغثيان، آلام الظهر، صداع ...) وتعود الناس منذ القديم الإهتمام بصحة أبدانهم، ويزيد هذا الإهتمام يوماً بعد يوم.

وبالرغم من ذلك فإننا نواجه في حياتنا اليأس والمنطوي، القلق والمتردد... ونشكو مما يصدر عن الأطفال والمراهقين من انحرافات وأشكال شاذة من السلوك، ونسمع عن مزيد من الاضطرابات النفسية. مثل الادمان على الانترنت، وسوء استخدام الجوال.

إننا نعرف كل هذا ونعرف أن لهذه الاضطرابات والمشكلات عوامل وأسباب كعوامل وأسباب الأمراض الجسمية يمكن كشفها وعلاجها. وقد اهتم الناس والمفكرون منذ القدم بالجانب العضوي للصحة، لأن بالإمكان قياسه، وكشفه، والتعامل معه بدقة وموضوعية على العكس من الجانب النفسي للصحة حيث لا يخضع لمثل هذه الدقة في القياس. وبسبب ذلك حقق الطب تقدماً كبيراً في فهم أسباب الأمراض الجسمية (الصحة البدنية). إلا أن الصحة النفسية لم تلق مثل هذا الإهتمام حتى وقت متأخر حين تطورت ميادين علم النفس واتبع المنهج العلمي والإحصائي والمقاييس النفسية لدراسة السلوك بأشكاله المختلفة وخاصة الاضطرابات النفسية وعلاجها.

سوف نبدأ بتعريف الصحة الجسمية ومعناها ثم ننتقل لتعريف الصحة النفسية.

معنى الصحة الجسمية: Physical Health

تعرف الصحة الجسمية بأنها "التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الصعوبات والتغيرات المحيطة بالانسان، والاحساس الإيجابي بالنشاط والقوة والحيوية".

إذا حللنا هذا التعريف يتبين لنا أن الشخص الذي يتمتع بالصحة الجسمية لا بد أن تتوافر فيه السمات التالية:

1- السمة الأولى: التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة. أي أن يقوم كل عضو في الجسم بوظيفته بطريقة سليمة تخدم حاجة الأعضاء الأخرى دون زيادة أو نقصان. فعندما يقوم كل من الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي، والبولي، والقلب والدوراني، بدوره بصورة سليمة في الجسم، أدى هذا إلى صحة الجسم وقوته. وكل عضو من هذه الأعضاء يخدم العضو الآخر، وهذا هو المقصود بالتوافق بين الوظائف الجسمية. أما إذا قام أحد الأعضاء بنشاط أكبر أو أقل مما يتطلبه دوره، فسيؤدي هذا إلى المرض. فلو قام الجهاز البولي بنشاط أقل مثلاً، سيجعل الجسم غير متمكن من التخلص من الفضلات فيصاب بالمرض. ولو عجز الجهاز التنفسي عن القيام بدوره السوي، أثر ذلك على نقاء الدم في الدورة الدموية. ولو انخفض نشاط الغدة الدرقية أو زاد عن الحد الطبيعي الذي يحتاجه الجسم، فإنه سيؤدي إلى اضطرابات متنوعة (سنعرضها لاحقاً).

وهكذا فإن التناسق الوظيفي والمتكامل Integration التام بين الوظائف الجسمية يعني أن تعمل جميعها متعاونة متفاعلة لصالح الجسم كله. هذه هي السمة الأولى للصحة الجسمية.

2- السمة الثانية: هي قدرة الجسم على مواجهة الصعوبات العادية المحيطة به، وقدرته على مقاومة التغيرات المألوفة مثل حرارة الجو مثلاً، مقاومة الأمراض (المناعة)، والتكيف مع أنواع الأغذية... الخ.

إن أساليب التوافق الجسمي لهذه التغيرات كثيرة ومعروفة مثل: إرتفاع درجة حرارة الجسم حين المرض (وهذا إنذار للفرد للإسراع بالمعالجة)، أو هجوم كريات الدم البيضاء على جرثومة ما من أجل حماية الجسم، وكثرة إفراز العرق عند إرتفاع درجة الحرارة لتعيد للجسم تنظيم درجة حرارته.

3- أما السمة الثالثة للصحة البدنية: فهي الشعور بالنشاط والقوة والحيوية. وهذه السمة مرتبطة بدرجة وثيقة بالسمتين السابقتين. فلا يمكن للشخص أن يكون متمتعاً بالصحة الجسمية إذا لم يكن هناك توافق بين وظائف أعضائه وأجهزته الجسمية ولم يكن قادراً على مواجهة التغيرات أو الصعوبات العادية التي يتعرض لها الجسم (القوصي، 1982).

معنى الصحة النفسية: Mental Health

كما بيّنا سابقاً، فإن العلاقة بين الصحة الجسمية والصحة النفسية علاقة وثيقة. فتعريف الصحة النفسية هو تعريف الصحة الجسمية نفسه مع إبدال كلمة: "نفسية" بكلمة: "جسمية" فالصحة النفسية هي: "التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات والصعوبات العادية المحيطة بالإنسان، والاحساس الإيجابي بالنشاط والسعادة والرضا".

وهذا يعني أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية لابد من توافر السمات التالية فيه:

1- التوافق التام بين وظائفه الجسمية المختلفة: أي أن يكون هناك إنسجام وتوافق بين كل وظيفة نفسية والوظائف الأخرى بحيث تخدم عملها دون زيادة أو نقصان. والوظائف النفسية هي: المقومات المعرفية العقلية (إدراك - انتباه - تجريد - تخيل - تفكير...) والإنفعالية (سلوك اجتماعي وصدقات، وتعاون، واتجاهات....) فالانسجام إذاً يكون بين هذه المكونات جميعها في شخصيته، بين ذاته المثالية وذاته الواقعية، بين قدراته أو إمكاناته ومستوى طموحه، بين حاجاته أو رغباته وإتجاهاته. فإذا كان مستوى طموحه أعلى من قدرته، أو كانت الفجوة كبيرة بين ذاته المثالية (التي يرغب أن يكون) وذاته الواقعية، أو كان خوفاً من مثير مازائد أو أقل عن الحد الطبيعي الذي يتطلبه المثير والموقف، أو كانت ذاكرته أقل (ضعف ذاكرة) أو أكثر من المعتاد عند الانسان السوي... فإن هذه الحالات تؤدي إلى خلل في الصحة النفسية وتزيد من الاضطرابات (النفسية).

2- قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والصعوبات العادية المختلفة التي يمر بها: وما أكثر هذه الأزمات والضغوطات التي نمر بها في هذا العصر الذي سُمي "عصر القلق" فالشخص المتمتع بالصحة النفسية هو القادر على مواجهة ضغوطات الحياة وأزماتها، وحلها بصورة واقعية مثمرة، وليس أن يتهرب منها.

3- الإحساس بالسعادة والرضا والحيوية: والمقصود بذلك، أن يكون الفرد متمتعاً بعلاقاته مع الآخرين، راضياً عن نفسه، وسعيداً وليس متذمراً كارهاً لها. ويرتبط هذا

الشعور بالسمتين السابقتين. فلا يمكن للفرد أن يكون سعيداً وراضياً إلا إذا كان هناك توافق بين وظائفه النفسية وقادراً على مواجهة الأزمات والصعوبات التي يمر بها. ولسنا بحاجة للتدليل على الصلة الوثيقة بين الصحة الجسمية والصحة النفسية، فللانفعال آثار عضوية متعددة مثل اضطراب التنفس، اضطراب الدورة الدموية، ضغط الدم، ضربات القلب كما أن العديد من الأمراض النفسية تنتج عن خلل عضوي وبخاصة في الجهاز العصبي. وليس أدل على هذه العلاقة من ظهور ميدان هام في علم النفس هو طب الأمراض السيكوسوماتية Psychosomatic أي الأمراض العضوية الناتجة عن عوامل نفسية (وسوف نبحث هذا في فصل لاحق أيضاً).

تعريف الصحة النفسية:

- هناك تعريفات متعددة للصحة النفسية، نعرض بعضاً منها لنخرج بتعريف عام ونحلله.
- **الصحة النفسية:** هي " حالة عقلية إنفعالية مركبة، دائمة نسبياً من الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن والسلامة العقلية، والإقبال على الحياة مع شعور بالنشاط والقوة، ويتحقق بذلك أعلى درجة من التكيف النفسي والإجتماعي".
 - ويتسم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية بسمات عدة منها: الكفاءة، الخلق القويم، الإتزان الإنفعالي، السلوك السوي، تكامل الشخصية، القدرة على مواجهة الأزمات. (عبد الخالق 1993).
 - **الصحة النفسية :** هي "أعلى مستوى من التكيف السلوكي والإنفعالي، وليس مجرد الخلو من المرض أو الإضطراب". (Reben,1985)
 - **الصحة النفسية:** هي "حالة إيجابية توجد عند الفرد وتكون في مستوى قيام وظائفه النفسية بمهامها كما تبدو في عدد من المظاهر"، (رفاعي، 1982).
- يتبين لنا من خلال هذه التعريفات - وغيرها كثير - أن الصحة النفسية هي حالة إيجابية Positive State دائمة نسبياً، تبدو في مستوى عالٍ من التكيف النفسي والإجتماعي Psy- chological and Social Ajustment حين تفاعل الفرد مع نفسه (محيطه الداخلي) ومع

الآخرين (محيطه الخارجي)، مع شعوره بالسعادة والكفاية. إنها ليست مجرد الخلو من المرض النفسي. فالتحرر من الأعراض والإضطراب لايعني التمتع بالصحة النفسية كما هو الحال في المستوى الجسمي سواء بسواء. فالخلو من الأمراض ينفي عن النفس علامات ضعفها ووهنها، ولكنه لايبث لها علامات قوتها وصحتها إطلاقاً.

نستطيع تعريف الصحة النفسية التعريف التالي (الشامل):

"هي حالة - عقلية إنفعالية سلوكية - إيجابية [وليست مجرد الخلو من الإضطراب النفسي] دائمة نسبياً، تبدو في أعلى مستوى من التكيف النفسي والاجتماعي والبيولوجي حين تفاعل الفرد مع محيطه الداخلي (ذاته) ومحيطه الخارجي (الاجتماعي والفيزيقي الطبيعي)، وحين تقوم وظائفه النفسية بمهامها بشكل متناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية".

من خلال تحليلنا لهذا التعريف، نجد أن الصحة النفسية هي حالة State وليست "سمة" Trait"، والحالة هي وضع الجهاز النفسي (بناء الشخصية) الذي تتميز صفاته الأساسية والجوهرية بالثبات النسبي. هذا الوضع يبدو في معايير ومظاهر عدة، كما يلي:

أولاً - معايير الصحة النفسية: هناك أربعة محكات أساسية نستطيع الاعتماد عليها في الحكم على تحقق الصحة النفسية ووجودها، وهي:

(1) **الخلو من الاضطراب النفسي** The absence of disorder: وهو المعيار الأول الضروري لتوافر الصحة النفسية. ولكن مجرد غياب المرض النفسي لايعني توافر الصحة النفسية، لأن هناك معايير وشروط أخرى يجب توافرها (هي الثلاث التالية).

(2) **التكيف بأبعاده وأشكاله المختلفة:** التكيف النفسي الذاتي Psychological Ad-aptation من حيث التوفيق بين الحاجات والدوافع والتحكم بها وحل صراعاتها. والتكيف الاجتماعي Social Adaptation بأشكاله المختلفة: المدرسي، المهني، الزواجي، الأسري.

(3) **تفاعل الشخص مع محيطه الداخلي والخارجي (الإدراك الصحيح للواقع):** ويتداخل هذا المعيار مع سابقه. لأن عملية التكيف تجري حين يتفاعل الشخص مع بيئته الداخلية والخارجية. فالتفاعل مع المحيط الداخلي يتضمن: فهم الشخص ذاته ومعرفة قدراته ودوافعه وإتجاهاته، والعمل على تنميتها وتطويرها وتحقيقها. أما التفاعل مع المحيط