

الصحة النفسية للجميع



دليل مبسط عن بعض مفاهيم الصحة النفسية

إعداد الأخصائية النفسية :

صبا كحلاوي

إشراف وتدقيق علمي:

د جاسم المنصور د جلال نوفل

مقدمة:

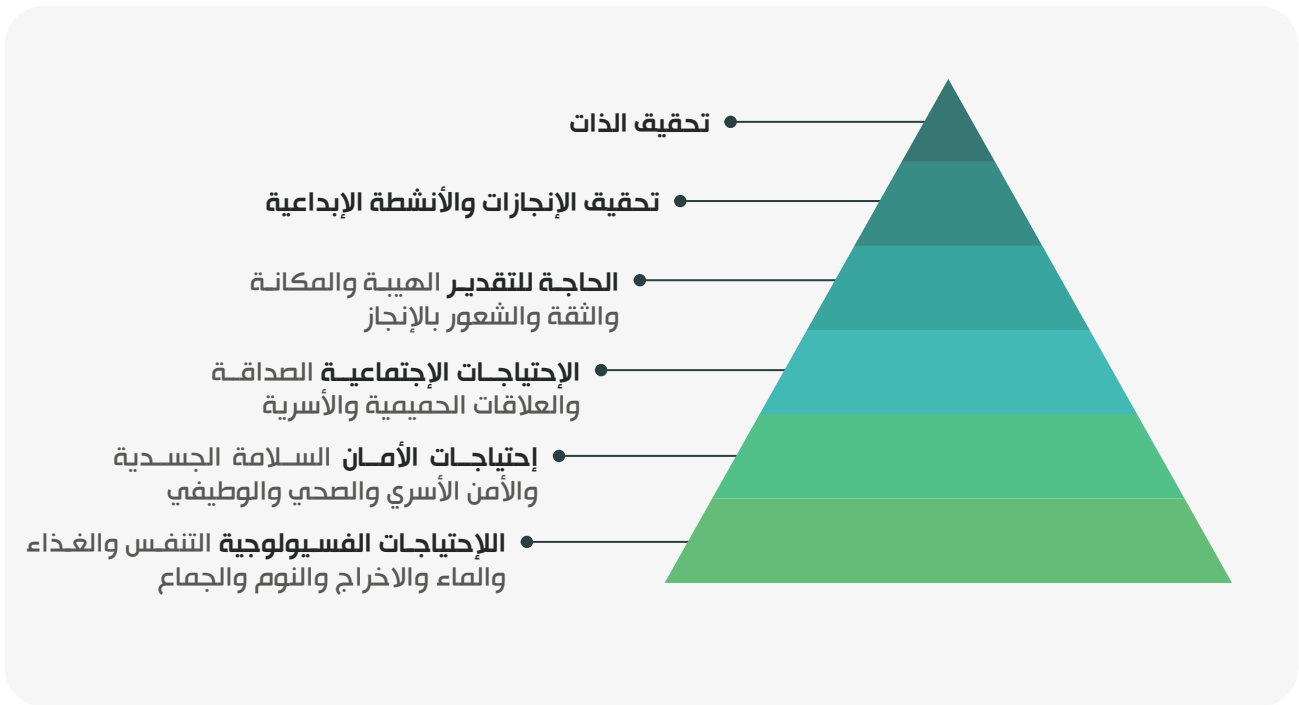
الصحة الجيدة لا تعني الجسم المعافى فحسب فالشخص المعافى يجب ان يتمتع بالصحة النفسية والعقلية ايضاً وبالتالي يكون قادر على التفكير بوضوح وحل المشكلات المختلفة التي يوجهها في حياته وان يتمتع بعلاقات جيدة مع أصدقائه في العمل والاسرة وان يشعر بالراحة والطمأنينة وان يحمل السعادة للآخرين من حوله وهذه النواحي الصحية هي التي يمكن ان تعتبر صحة نفسية.



أولاً: تعريف الصحة النفسية بحسب منظمة الصحة العالمية:

هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكانياته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والاسهام في مجتمعه.

- أي أن الصحة النفسية ليست مجرد اختفاء الاضطراب بل هي الحالة من السلامة النفسية التي تمكن الفرد من ان يعيش حياة جيدة يرضاها لنفسه ويتوافق مع من حوله دون ان يضيع في الاكتئاب أو القلق أو أي من الاضطرابات النفسية الأخرى.
- من المهم ان نلفت النظر الى ان هناك العديد من التعريفات للصحة النفسية فكل مدرسة من مدارس علم النفس لها تعريف ونظرة للصحة النفسية.
- ممكن ان نذكر ان الصحة النفسية بحسب رأي ابراهام ما سلو حيث رأى ان للإنسان حاجات متنوعة وان هذه الحاجات تتنوع بصورة هرمية كالآتي:



أ_ المستوى الأدنى:

يضم الحاجات الفيزيولوجية والحاجة الى الامن والسلامة، وهذه الحاجات على درجة عالية من الأهمية فإذا كان الفرد مرتاحاً ومشبعاً لحاجاته الجسمية حتى يستطيع ان ينطلق الى الحاجات الاجتماعية

ب_ المستوى الأعلى:

ويضم حاجات الصداقة والعطف والحنان والانتماء فبعد اشباع هذه الحاجات يسعى الفرد الى اشباع دوافع التحصيل والتقدير ثم دافع تحقيق الذات الذي يعد الغاية العظمى في هرم ما سلو .
فتتحقق الصحة النفسية من وجهة نظر ما سلو عندما يتمكن الفرد من اشباع هذه الحاجات بطريقة سوية وتحقق انسانيته الكاملة .

- لا يمكننا ان نسرد كل تعريفات الصحة النفسية لكن يمكننا ان نقول ان كل التعريفات تتضمن هذه الشروط:

”

تكيف الفرد مع نفسه والآخرين والبيئة بشكل عام تكيفاً يحقق السعادة للفرد والمجتمع



السعادة ليست دواء يقدمه لنا الاخرين بقدر مع هو شعور داخلي ينبع من الذات ويتضمن عدداً من المشاعر الإنسانية منها:

1 الرضا عن النفس

2 ثقة بها وبالآخرين والرغبة في العطاء

?

وقد يقول قائل من اين تأتي السعادة والدنيا مليئة بالآلام والاحزان؟

فليس الحزن هو انتفاء للسعادة وليس بالضرورة ان يولد الحزن الاضطراب والتوتر الهدام فقد يدفع أحياناً النفس لمزيد من العمل والبذل والعطاء مما يملؤها شعوراً بالرضا والثقة والسعادة.

ثانياً: بعض المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية:

1 التوافق الشخصي:

هو حالة التقبل الذاتي والتكيف الناتج عن تواصل الفرد مع نفسه بأن يشبع الشخص حاجاته الفطرية والمكتسبة الأساسية والثانوية دون الحاجة لاعتماده على الآخرين في السماح له بالوصول لهذه النقطة من قبول الذات ورفضها

2 العافية النفسية:

هي مزيج من الشعور والعمل الجيد من خلال تجربة المشاعر المريحة مثل السعادة والرضا بالإضافة إلى قدرة على تطوير إمكانياته والتحكم في حياته والشعور بالهدف والمعنى وتجربة العلاقات الإيجابية إذ تسمح هذه الحالة للفرد بالتطور والازدهار.

3 التوافق الذاتي:

هو حالة من الاستقرار النفسي التي يكون فيها الفرد متوافقاً مع مستواه وإمكاناته وقدراته وكفاءاته الذاتية وإدراكه لمواطن القوة والضعف التي يتمتع بها وأمكانية استثمارها والاستفادة منها بأكبر قدر ممكن وبالتالي تحقيق مبدأ الأمان الداخلي والرضا عن الذات ومحبتها.

4 التوافق الاجتماعي:

هو قدرة الفرد على التكيف الجيد مع البيئة الخارجية في جميع المواقف الاجتماعية المبينة على طرف تفاعل مع الآخرين لأقامة العلاقات في كافة بيئات الاجتماعية كالأسرة والمدرسة والجامعة وغيرها فتكون استجابة الفرد الاجتماعية متكيفة وذات مستوى عال من التآلف والايجابية.

ثالثاً: لماذا الصحة النفسية مهمة؟

نستطيع ان نقول ان الصحة النفسية مهمة للفرد لأنها تميزه بالخصائص التالية:

1 فهم الذات:

ونعني بها القدرة على معرفة الذات حاجاتها وأهدافها

2 وحدة الشخصية:

ودلائل ذلك الأداء الوظيفي الكامل المتناسق للشخصية (جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً)

3 التوافق:

ونعني به التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي

4 السلوك العادي:

وذلك يعني السلوك المعتدل والمألوف الغالب في حياة غالبية الناس

7

القدرة على مواجهة مطالب الحياة:

ودلائل ذلك النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشاكلها اليومية والعيش في الحاضر والواقع والتخلي بالمرونة والايجابية ما أمكن.

6

الشعور بالسعادة مع النفس:

ودلائل ذلك الإحساس بالراحة والأمان والطمأنينة والثقة ووجود اتجاه متسامح مع الذات واحترامها وتقبلها

5

الشعور بالسعادة مع الآخرين:

ودلائل ذلك حب الآخرين والثقة بهم واحترامهم والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية والتضحية والسعادة الاسرية وتحمل المسؤولية

- هنا نركز ان أهمية الصحة النفسية تتجلى في مساعدة الشخص على العيش في سلامة وسلام فتجعل الفرد مقبلاً على الحياة وتساعده على التخطيط للمستقبل بثقة وامان.

رابعاً: كيف تظهر الصحة النفسية؟

للصحة النفسية أهمية الكبرى عند الفرد فهي تنعكس على جميع تفاعلاته واستجاباته وتعامله مع الظروف والحوادث غير مرغوب بها .

- ذكر ألمان أربعة محكات أساسية قي تحديد مستوى الصحة النفسية للفرد وهي :

صلاحية الوظائف العقلية



الأنجاز في حدود طاقات الفرد وقدراته

التكيف الاجتماعي



الانتران العاطفي

خامساً ما أكثر العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية



العمل



المدرسة



الأسرة

سادساً : كيف نستطيع تحسين حالتنا النفسية ؟

يمكننا من خلال اتباع بعض هذه النصائح:

1 خصص وقتاً لنفسك:

من خلال تخصيص وقت لممارسة هواياتك ومشاريعك المفضلة او توسيع افاقك من خلال تعلم لغة جديدة. طبخة جديدة أو أي مهارة جديدة فأن شأن التعلم أنه يحسن لياقتك الذهنية.

2 ابدأ يومك بفنجان قهوة او مشروب تحبه:

يرتبط استهلاك القهوة بانخفاض معدلات الاكتئاب إذا لم تستطع يمكنك شرب مشروب اخر مثل الشاي الأخضر

3 الاهتمام بصحتك الجسدية:

تأكد دائماً من تناول غذاء صحي وتجنب السجائر وشرب الكثير من الماء جميعها تساعد على التقليل من الاكتئاب والقلق وتحسين المزاج.

4 الحياة الاجتماعية:

يتمتع الأشخاص الذين يخصصون وقتاً للعلاقات الاسرية او الاجتماعية القوية بصحة أفضل من اولئك اللذين يفتقرون الى الحياة الاجتماعية

5 مساعدة الاخرين:

خصص جزءاً من طاقتك لمساعدة شخص آخر ستشعر بارتياح كبير من خلال العطاء.

6 كسر الروتين:

على الرغم من ان الروتين قد يعزز من شعورنا بالأمن والسلامة الا ان التغيير امر ضروري جداً وقد يكون من خلال أمور بسيطة

7 فكر في اليوم :

اننا في الكثير من الأحيان ننشغل بالتفكير في الماضي أو التخطيط للمستقبل ,بدلاً من العيش في الحاضر . ركز على العيش (في اللحظة الحاضرة) في الخارج لاحظ اثر الشمس او الرياح على وجهك او اشعر بقدميك على المشي وفي الداخل اشعر بجسمك وكل التغيرات ابذل جهداً حقيقياً لتكون واعياً للعالم من حولك اليوم ان هذا الامر مهم جداً لصحتك النفسية .

8 أطلب المساعدة :

كل شخص يتعثّر في طريقه اطلب المساعدة والمشورة من المختصين او الأشخاص الداعمين لك كلنا نحتاج ألى المساعدة من حين الى آخر

بالنهاية ما يمكن استخلاصه ان للصحة النفسية أهمية كبرى في حياة الانسان فهي تساعد على التوافق السليم والناجح في شتى مجالات الحياة.

نستطيع القول :

”

أن الصحة النفسية كخط متصل من امتلاك صحة نفسية جيدة الى المعاناة من اضطراب نفسي سيختلف موقع الشخص على هذا الخط المتصل خلال مسيرة حياته. فلنتعرف على الاضطراب النفسي



سابعاً: كيف تضرب النفس وما هي الاضطرابات النفسية:

- عندما يصاب الفرد باضطراب نفسي فإن ذلك الاضطراب يأتي في شكل تغيرات في التفكير او المشاعر او السلوك او العلاقات او مزيج من كل ذلك ما قد يسبب ضغوطاً او مشكلات للمريض



● ما هو الاضطراب النفسي؟

هو خلل في التوازن مع الذات أو البيئة المحيطة لأسباب وراثية أو البيئة المحيطة للفرد وفي تعامله مع المحيط الخاص به وفي الدعم المتوفر له عند مواجهة مشكلات الحياة الخاصة.

ثامناً: ماهي أسباب الاضطرابات النفسية؟

من الاسباب على سبيل الذكر لا الحصر:

- أحداث حياتية مسببة للضغط
- مشكلات طبية
- النشوء في أسرة غير داعمة وغير مستقرة
- أسباب مجتمعية
- اضطرابات في الدماغ
- أسباب ذاتية
- الوراثة والجينات
- أسباب غير واضحة وغير معروفة

تاسعاً: ماهي أنواع الاضطرابات النفسية:



عاشراً: ماهي اعراض الاضطرابات النفسية:

تختلف علامات واعراض الاضطرابات النفسية بالاعتماد على نوع الاضطراب والظروف المحيطة وعوامل أخرى وتؤثر هذه الاعراض على المشاعر والأفكار والسلوكيات.

من الأمثلة عنها:

- الشعور بالحزن أو الكآبة
- التعب الشديد وانخفاض الطاقة أو مشاكل النوم
- التفكير المشوش وضعف القدرة على التركيز
- عدم القدرة على مواجهة المشاكل اليومية أو الضغوطات
- المخاوف الشديدة أو القلق أو الإفراط في الشعور بالذنب
- صعوبة في الاستيعاب ومشكلات في فهم المواقف والأشخاص والتعامل معهم
- تغيرات حادة في الحالة المزاجية ارتفاعاً وانخفاضاً
- اضطرابات بسبب الكحوليات أو المخدرات
- الابتعاد عن الأصدقاء والأنشطة المعتادة
- تغيرات كبيرة في عادات الأكل
- الغضب الشديد أو العدائية أو العنف
- تغيرات في الدوافع الجنسية
- التفكير في الانتحار



عوامل تزيد خطر الإصابة بأحد الامراض النفسية

من أبرز هذه العوامل:

الوراثة

حالتك الطيبة المزمنة،
مثل داء السكرى

مواقف الحياة التي تضعك تحت ضغط،
كالمشاكل المالية أو وفاة أحد أفراد
الأسرة أو الطلاق

سوء استخدام الكحوليات أو
المخدرات الترفيهية

تاريخ الطفولة من إساءة المعاملة
أو الإهمال

مرض نفسي سابق

تنويه:

يبدأ المرض النفسي في أي سن بدءاً من الطفولة حتى اعمار البالغين المتأخرة لكن أكثر الحالات تبدأ مبكراً يمكن ان تكون اثار هذه الاعراض مؤقتة او طويلة الأمد ويمكن ان يصاب الشخص بأكثر من اضطراب في الوقت ذاته على سبيل المثال قد يصاب باكتئاب و باضطراب من اضطرابات إساءة استخدام العقاقير

احد عشر: كيف تتعامل مع المريض النفسي؟

يلعب الدعم من المختصين في المجال الطبي والأصدقاء والعائلة دوراً مهماً في عملية الشفاء للمريض النفسي والمصاب الذي يعاني من اضطرابات نفسية والأهم وعي الأهل للأعراض والحالات والتأثيرات التي قد تواجه المريض النفسي ،

إذ إن ذلك يساهم في تقديم الدعم والمساعدة له بكل ثقة، ويكون ذلك من خلال ما يأتي:



1 حضور جلسات الدعم التي تُعقد للأفراد المحيطين بالمريض النفسي.

2 متابعة البرامج وجلسات التدريب.

3 قراءة الكتب والمقالات المتعلقة بالأمر.

توجد عدة طرق تساعد على بناء العلاقات جيدة مع المصابين بالاضطرابات النفسية أو الحفاظ عليها نذكر منها:

1 تقديم الدعم في حال حدوث أي تغييرات إيجابية، مثل؛ ملاحظة تغيير المواقف أو السلوك.

2 تجنب إلقاء المواعظ عليهم وإملاءهم بما يُمكن أن تفعله لو كنت مكانهم.

3 إظهار القدرة على تفهم جميع ما يمرّون به، كما لو أنها تجربة شخصية.

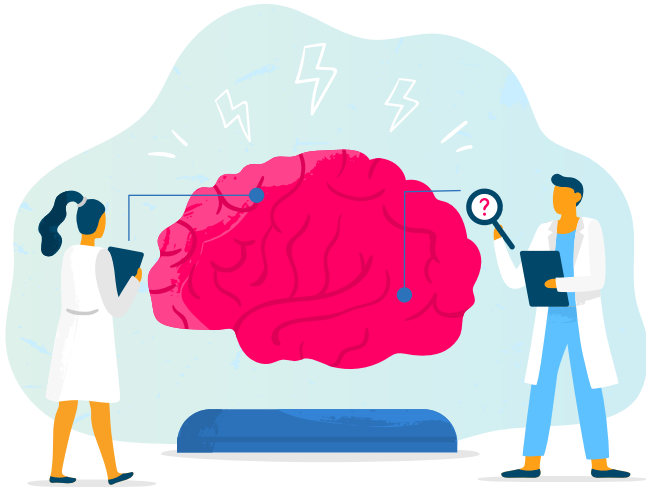
4 تقديم الدعم العاطفي: يُشار إلى أهمية بثّ وتعزيز الأمل لدى المصابين، وتقديم الدعم العاطفي لمساعدة المُصاب على تخطي مشاعر الوحدة والذلل.

5 التحلي بالصبر وإدراك أنّ عملية التعافي قد تكون صعبة وطويلة أحياناً.

6 إظهار القدرة على تفهم جميع ما يمرّون به، كما لو أنها تجربة شخصية.

7 تشجيعهم على العلاج: رغم أنّ الخطوات الأولى تكون دائماً صعبة، إلا أنه لا بدّ من محاولة تقديم المساعدة في تحديد المواعيد الأولى مع الطبيب لتشخيص المشكلة.

8 ويُنصح حينها بتدوين أي ملاحظات أو أسئلة مسبقاً واستشارة الطبيب حولها، لمحاولة تغطية جميع الجوانب الرئيسة في المرض.



ما يجب تجنّبه:

هناك أقوال و أفعال ينصح بلابتعاد عنها
في التعامل مع المريض النفسي منها :

1 الأقوال الواجب تجنّبها:

أنت مكبرها أكثر من اللازم, أنت عما تتوهم, شكك بعيد عن ربك هالأيام, أنت الوحيد الي قادر
تطالع نفسك من يلي أنتي فيه.
وكل الكلام الذي يوحي بسهولة ما يمر وأن غالبية الناس تمر بما يمر به الآن.

2 الأمور الواجب تجنّبها:

يُشار إلى ضرورة تجنّب الأفعال الآتية للمُصابين بالاضطرابات النفسية:

- * معاملتهم بتعاللي أو شفقة.
- * استخدام أسلوب السخرية والتهكم معهم أو إلقاء النكت حول حالتهم.
- * الانتقاد أو اللوم, أو رفع مستوى الصوت عند الحديث معهم.
- * إبداء أي شكل من أشكال العداوة تجاههم.

اثني عشر: ما هو الفرق بين الطبيب النفسي والمعالج النفسي ؟

المعالج النفسي

-يدرس علم النفس
- أن يملك درجة
من الدراسات العليا
/المتقدمة
-تدريب مكثف وواسع
في المجال البحثي أو
السريري
-يتخصص في إجراء
التقييمات والأختبارات
النفسية

الطبيب النفسي

-يدرس الطب
-يتخصص في الطب
النفسي
-يقيم الأبعاد الجسدية
والنفسية المنعكسة
عن خلل نفسي
-يصف الأدوية العلاجية
والعقاقير النفسية.

-كلاهما
خبراء في الصحة
النفسية
-كلاهما
يقدمان العلاج

ثالث عشر: كيف ومتى تعرف أن عليك الذهاب الى طبيب نفسي ؟

المؤشرات التي تدل على احتمال وجود اضطراب أو حالة نفسية تستوجب استشارة أو مراجعة متخصص:

1 المعاناة:

شعور ذاتي بضييق أو معاناة نفسية لا يستطيع التعامل أو التأقلم معها داخلياً

2 التعطل:

تعطل عام أو تدهور في حياة الشخص وأدواره ووظائفه الاعتيادية علمياً أو اجتماعياً.

3 الانحراف:

مشكلة في علاقة الشخص مع الآخرين أو انحراف شديد عن عرف المجتمع المحيط بما فيه المدى الواسع لسلوكيات المقبولة فيه من فئات المجتمع المختلفة .

4 الخطر:

خطر على نفسه أو على الآخرين.



نقطة مهمة:

تعيننا المؤشرات السابقة على تحديد ما هو طبيعي وما هو مرضي من الغير ممكن تشخيص أي اضطراب نفسي دون وجود خلل في احدى هذه المؤشرات على الأقل (2) .

ويظهر الخلل عادةً في احدى المساحات التالية:

-علاقة الفرد مع نفسه وعلاقته مع الآخرين (سواء كانت الحميمية منها او العائلية او الصداقة)
-علاقة الفرد مع المجتمع بشكل عام (بما يتضمنه ذلك من الشعور بالانتماء والاندماج والقدرة على الإنتاج والعمل).

ماذا تفعل حين تمرّ بوقتٍ صعبٍ وتشكّ بحاجتك لمراجعة أخصائي نفسي؟

أولاً: حاول أن تقيم ما تمر به:

ربّما تساعدك الأسئلة المفتاحية التالية في تقييم ما تمرّ به بدقّة، وتفريق السلوك الطبيعي عن غير الطبيعي في تقييمك:

- 1 إلى أي مدى يعطل ما أنت فيه حياتك اليومية؟ وإلى أي مدى يأخذ من وقتك وطاقتك
- 2 هل غيّرت من نمط حياتك وعاداتك وشخصيتك بسبب هذه الحالة؟
- 3 هل يعتبر ما أنت فيه أمراً غريباً بالنسبة إلى من حولك؟ هل أبدوا استياءهم أو قلقهم مما أنت فيه؟
- 4 هل يشكّل ما أنت فيه خطراً على نفسك وعلى الآخرين من حولك على الأمد قصير والأمد وطويل؟

التأمّل الذاتي هو الخطوة الأولى نحو الحل

ثانياً: يمكنك دائماً الذهاب للاستشارة حتى دون أسبابٍ ملحةٍ وواضحة:

مراجعة الطبيب لا تعني تشخيص مرض بالضرورة. هذه حقيقة علمية وعملية يجب إدراكها. وكما أنّ الإنسان قد يذهب إلى طبيب قلب حين يشعر بأعراض تتعلق بالقلب (مثل تسارع النبضات أو ألم الصدر) ليتأكد من وجود مرض أو لا، فإنّ الطبيب النفسي لا يجب أن يشخص مرضاً في جميع من يزوره، بل هو يركّز على أخذ سيرة مرضية كاملة، والاطّلاع على الحالة بشكل متكامل قبل أن يقرر وجود مرض من عدمه، ثمّ يقرر كذلك فيما إذا كانت الحالة تستدعي وصف علاج دوائي أو غير دوائي أو كليهما معاً.

- الذهاب إلى الطبيب النفسي للتأكد من أيّ خللٍ نفسي أو شعورٍ ضاغٍ أو تغييرٍ ملحوظ، هو فعلٌ عنايةٍ بالنفس وحفظٍ لها، كما أنّ من حفظ الجسد والعناية به أن نقوم بفحوصاتٍ دوريةٍ للتأكد من خلوه من الأمراض.

ثالثاً: جرّب إجراء بعض التغييرات على نمط حياتك:

يكمن سبب ازدياد شدّة الحالة النفسية السلبية أحياناً فيما تولّده من اختلال في عادات الحياة اليومية (كاضطراب النوم، وعدم ضبط عادات الأكل، والتوقف عن ممارسة الرياضة). تشكّل هذه الجوانب الثلاثة أحجار أساس لصحتنا العامة، ويمكن لضبطها أن يسهم في تحسين قدرتنا على تحمّل الضغط، وتقليل شدّة المعاناة النفسية (من اكتئاب أو قلق أو غيرها)، من جهةٍ أخرى، يمكن لإدخال ممارسات معينة، مثل التأمّل بشكل يومي، وتنظيم الوقت، وتخصيص وقت للهوايات والترفيه عن النفس، وأخذ استراحات من مسببات القلق (كالعمل والدراسة)، ورؤية الأصدقاء، من الممكن لها كلها أن تساعد بوصفها إستراتيجيات تأقلم وبناء مناعة نفسية تجاه الضغط النفسي.

رابعاً: استشر صديقاً أو شخصاً تثق به، وحاول ألا تبقى وحيداً

للدعم الاجتماعي ارتباط كبير ودور مهم في تحسين الصحة النفسية والجسدية بشكل عام كذلك ، وللوحدة آثار سيئة على النفس البشرية خصوصاً على المدى الطويل . هذا لا يعني طبعاً أن نتحدث عن معاناتك مع جميع من تعرف، لأن ذلك قد يؤدي إلى آثار عكسية، لكنه يعني أن تُبقي علاقاتك الاجتماعية فعّالة، وأن تستشير شخصاً تثق به عند الحاجة، وتثق بحكمته وقدرته على مساعدتك في اتخاذ القرار الصحيح.

خامساً: لا تكن قاسياً على نفسك

إنّ من السهولة بمكان أن ينزلق المرء نحو جلد الذات حين يمرّ بوقتٍ سيئٍ وقاسٍ، فقسوة الحياة تستدعي قسوتنا على أنفسنا أحياناً بوصفها وسيلة دفاع سريعة تخفّف من قلق مواجهة الحقيقة بعض الشيء. لكن الحقيقة هي أننا جميعاً معرضون للإصابة بحالة نفسية مرضية، بلا استثناء. وحتى لو كانت سلوكيات الإنسان قد أسهمت في نشأة الحالة المرضية.

بالتفهم والبحث عن الحل والمساعدة دون مكابرة. في مثل هذه الحالات، تظهر قيم المسؤولية والتواضع وتُتّضح أهميتها.

أربعة عشر: كيف نستطيع إدارة الازمات وكيف نستخدم أساليب المساندة:

تعد الأزمات والكوارث الطارئة قديمة قدم حياة الإنسان ووجوده على الأرض حيث يلاحظ أن بعض الأزمات يمكن تجاوزها والسيطرة عليها واحتواؤها، في حين بعضها الآخر يصعب التخلص من آثارها النفسية والانفعالية في المستقبل وهذا يؤثر بلا ريب على مستوى كفاءة الفرد في جميع الأعمال التي يقوم بها.

أصبحت الكوارث والأزمات والصدمات النفسية تشكل جزءاً كبيراً من حياتنا اليومية، رغم عدم تقبلنا لها، وهذه الأزمات والكوارث سواء كانت: طبيعية كالزلازل والبراكين والفيضانات والهزات الأرضية أم كانت من صنع البشر كالإرهاب والحرائق أو أحداث شخصية مثل وفاة أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء.

أولاً: ماهي الأزمة :

التعريف الاصطلاحي للأزمة:

عرفت الأزمة بأنها «نقطة تحول، أو موقف مفاجئ يؤدي إلى أوضاع غير مستقرة، وتحدث نتائج غير مرغوب فيها، في وقت قصير، ويستلزم اتخاذ قرار محدد للمواجهة في وقت تكون فيه الأطراف المعنية غير مستعدة، أو غير قادرة على المواجهة.»

ثانياً: المفاهيم المرتبطة بالأزمة النفسية:



- 1 **المشكلة:** حالة من التوتر وعدم الرضا ناتجة عن حدوث صعوبات.
- 2 **الكارثة:** حالة تسبب الكثير من الخسائر في الموارد البشرية والمادية.
- 3 **الحدث:** أمر فجائي تكون الأزمة من نتاجه.
- 4 **الصدمة:** الشعور المفاجئ الناتج عن حدث غير متوقع.
- 5 **الصراع:** له أطراف وأبعاد يصعب تحديدها في الأزمة.

تنويه:



لكي يعد الحدث أزمة لابد من تواجد خصائص معينة كالآتي

- 1 **المفاجأة.**
- 2 **التشابك والتداخل.**
- 3 **عدم توافر قاعدة المعلومات لتوضيح الأزمة.**
- 4 **أمراض سلوكية مصاحبة للأزمة.**
- 5 **ضغوط مادية نفسية اجتماعية.**
- 6 **وجود قوى معارضة ومؤيدة للأزمة ما يزيد من شدتها.**
- 7 **قوى معارضة ومؤيدة ما يزيد من شدة الأزمة.**
- 8 **تحولات مفاجئة في الأحداث المتعاقبة**

ثالثاً: ماهي أنواع الأزمات:

وقد تقتصر أنواع الأزمات على نوعين أساسيين فقط وهما

الأزمات المتراكمة

وهي تلك الأزمات التي يكون بالإمكان توقع حدوثها حيث ان عملية تشكيلها وتفاعل أسبابها قد تأخذ وقتاً طويلاً قبل أن تنفجر.

الأزمات المفاجئة

وهي الأزمات التي تحدث فجأة ودون سابق انذار مثل : تعرض المنشأة لحادث حريق أو انفجار أو هزة أرضية.

رابعاً: مراحل المرور بالأزمات النفسية:

وقد تقتصر أنواع الأزمات على نوعين أساسيين فقط وهما

مرحلة الصدمة: هي المرحلة الأولى من الحزن بسبب الخسارة. لا يكون فيها الشخص متهيئاً للتعامل مع الحدث وتظهر عليه علامات الدهشة و الذهول.

مرحلة الإنكار والرفض: هي المرحلة التالية للشعور بالأزمة فالشخص المتألم لا يستطيع أن يصدق بأن ما حدث فعلاً حدث، وقد تطول هذه المرحلة حتى يستطيع الفرد تجاوزها، ويساهم الاختصاصي النفسي في تخطي هذه المرحلة.

مرحلة الشعور بالحزن أو الاكتئاب: وهذا أمر طبيعي بعد حدوث أمر فوق القدرة التوافقية للشخص، ودور الإرشاد النفسي مساعدة الشخص على الوعي بمشاعره وتقبلها.

الغضب إما اتجاه الذات أو الآخرين.

التقبل: هو عيش الحزن كرد فعل طبيعي

خامساً كيف نتعامل مع الأزمات؟

الأساليب السلوكية المعرفية

وتتضمن عمليتين أساسيتين هما:

البحث عن المعلومات والتأييد الاجتماعي: وتمثل هذه الاستراتيجية في: سعي الأفراد للحصول على المعلومات بغرض النصيحة، والمساعدة والفهم الجيد للموقف، ويعد ذلك عملاً موجهاً نحو المشكلة وفي المقابل يسعى الفرد إلى التأييد الاجتماعي لأسباب انفعالية، عاطفية، حيث يبحث عن الدعم الأخلاقي أو التعاطف ويعد ذلك مظهراً للتحمل الموجه نحو الانفعال.

الرجوع إلى الدين: تتضح هذه العملية في تحويل الأفراد إلى الدين والإكثار من العبادات والدعاء المتصل، حيث يصبح الدين مصدراً للدعم الروحي والانفعالي، وسلوكاً وعملاً لتجاوز الموقف الضاغط.

المساندة الاجتماعية:

إن علاقاتنا مع الآخرين يمكن أن توفر وسائل مهمة لمواجهة الأزمات، حيث وجد العلماء أن المساندة الاجتماعية تمكننا من مواجهة كافة المستويات من الضغوط والأزمات، ويجعلنا قادرين على مواجهة الضغط بشكل أفضل، فمثلاً مساعدة طالب على مواجهة الضغط النفسي الناشئ عن أداء أكاديمي، أثناء استعداداته لامتحانات الدراسات، بالاعتماد على الدعم الاجتماعي للآخرين، وذلك يعتبر أسلوباً منطقياً لمواجهة الضغط النفسي فالمساندة الاجتماعية لا تقلل من الضغط النفسي فقط ولكن تزيد قدرة الفرد على مواجهتها والتعامل معها

الإيمان بالله:

فالجانب الروحي يساعد الفرد على التأقلم وفهم ما يمرون به والشعور بلأمتنان على ما لدى الفرد في الحياة كما يضاف إلى ذلك زيادة في قدرة الفرد على التفاعل مع تحديات الحياة وثقتهم بأنفسهم .

فالإيمان بالله والتوكل عليه والمحافظة على الصلوات. والتقرب إليه بالعمل الصالح

ممارسة التمارين الرياضية الملائمة:

التمارين الرياضية لها دور هام في تخفيف من حدة الموقف الضاغط لأنها تعتبر مخرجاً لطاقة جسمية كامنة، عندما لا يصرح بخروجها فإنها تسبب توتراً. وتفرغها عبر التمرين الرياضي يتيح للعقل أن يتحول إلى بعض الأشياء المفيدة بعيداً عن الإحباطات والضغوط التي أرهقت الجسم وجعلته على أهبة المواجهة. ويعتبر هذا من الأساليب الفعالة في مواجهة المواقف الضاغطة، وأيضاً يشعرك التمرين بالإحساس بالنجاة، كما يبعدك ابتعاداً مؤقتاً عن البيئة التي تسبب الضغط النفسي، وتجعل التمارين الرياضية الأفراد ينامون أفضل في الليل

دور الإرشاد النفسي في التعامل مع الأزمات:

لا يخفى علينا أن الأزمات والظروف القاسية في ازدياد في مجتمعاتنا العربية نتيجة لعوامل كثيرة كالأزمات الاقتصادية، والاجتماعية، والحروب وما ينتج عنها من مشكلات نفسية وانفعالية، وهذا يستدعي من العاملين في مجال خدمات الصحة النفسية الإسهام في مساعدة هؤلاء الأشخاص وإعادتهم إلى حالة التوازن النفسي والاجتماعي، واستثمار طاقاتهم إلى أقصى حد ممكن خدمة لهم ولمجتمعهم، وتركز عملية التدخل الإرشادي في الأزمات على المساعدة الفورية لوقف الألم النفسي قبل أن تسبب أضراراً خطيرة على الصحة النفسية للفرد.

وختاماً..

ينبغي على الفرد عند تعرضه للأزمة أن يغير نتائجها السلبية إلى إيجابية وأن يحول الأزمة من كونها مشكلة إلى فرصة، حيث يرى الكثير من الأشخاص أن الأزمة من أفضل الأمور التي مرت بهم في حياتهم على الإطلاق، لأنهم تعلموا الكثير عن أنفسهم وعن الحياة بشكل عام. ويرى «أكيليرا وميسيك» Akellera and Misick أن كلمة الأزمة بالصينية تتضمن الخطر والفرصة: الخطر؛ لأنها تهدد الشخص وعائلته وقد تؤدي إلى الانتحار أو الانهيار العصبي.

والفرصة؛ لأن الأشخاص خلال الأزمة يصبحون أكثر تقبلاً للمؤثرات العلاجية، وهذا يساعد على أداء أدوارهم بتوازن بمستوى أعلى مما كان عليه من قبل

في النهاية هذا الدليل يساعد على زيادة معرفة الفرد ببعض مصطلحات الصحة النفسية وتشجعه على طلب المساعدة من المختصين لذلك لا تتردد من طلب المساعدة . فالصحة النفسية وضعيفة يتمنى كل فرد الوصول إليها ليكون متوافقاً نفسياً وفعالياً وشخصياً واجتماعياً أي مع نفسه ومع بيئته ويشعر فيها بالسعادة وقادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته الى اقصى حد ممكن .

العلاج النفسي اونلاين

يمكنكم التواصل معنا
من خلال ارقام الواتس أب لمديري الحالة في المشروع

او بالضغط على [الرابط](#)

(السيدة: إيمان 00905384323727)

او بالضغط على [الرابط](#)

(الأستاذ: إسماعيل 00905362396873)

موضوع كوم - الجزيرة نت - موقع
منظمة الصحة العالمية

العقيل سارة (2017)

التعامل مع الازمات - وزارة التعليم السعودية

حجازي مصطفى (2004)

الصحة النفسية - دار البيضاء للنشر

القط نبيل (2020)

حكايات التعب والشفاء - دار المحروسة للنشر والطباعة

باتل فيكرام (2008)

الصحة النفسية للجميع - ورشة الموارد العربية .

اللجنة المشتركة بين الوكالات (2020)

المهارات النفسية والاجتماعية - منظمة الصحة العالمية



العلاج النفسي اونلاين

المراجع: