

تعريف الصحة النفسية والمرض النفسي

اختلف العلماء في تعريف الصحة النفسية والمرض النفسي، وهذه بعض التعريفات:

1. الصحة النفسية هي التوافق مع المجتمع، وعدم الشذوذ عنه، وعدم مخالفته، والمرض النفسي هو عدم التوافق مع متطلبات المجتمع والتكيف مع متغيراته المستمرة.

2. الصحة النفسية هي قدرة الإنسان على التطور، والمرض النفسي هو عدم التطور بما يتناسب مع مرحلة النمو (مثال: حين يتمسك البالغ بسلوكيات خاصة بمرحلة الطفولة، فإنه أقرب للمرض النفسي).

3. الصحة النفسية هي توافق أحوال النفس الثلاث، وهي:

- حالة الأبوة Parent ego state.
- وحالة الطفولة Child ego state.
- وحالة الرشد Adult ego state.

على اعتبار أن الشخص السليم نفسياً يعيش بهذه الحالات في تناغم وانسجام، ويحدث المرض النفسي عند اختلال هذه الأحوال وطغيان إحداها على الأخرى.

4. الصحة النفسية هي القدرة على الحب والعمل (أي حب الفرد لنفسه وللآخرين على أن يعمل عملاً بناءً يستمد منه البقاء لنفسه وللآخرين). والمرض النفسي هو كراهية النفس والآخرين والعجز عن الإنجاز والركود؛ رغبة في الوصول إلى الموت.

5. الصحة النفسية هي التوافق والتناغم الداخلي بين مكونات النفس من جزء فطري هو الغرائز (الهو) وجزء مكتسب من البيئة الخارجية، وهو (الأنا الأعلى) وإن المرض النفسي هو غياب هذا التوافق الداخلي. ولهذا التعريف أصول إسلامية.

فالنفس الأمانة بالسوء = تقابل الغرائز.

والنفس اللوامة = تقابل الأنا الأعلى.

والنفس المطمئنة = التوافق والانسجام بينها.

وحين يتحقق التوازن والتوافق بين النفس الأمانة بالسوء، والنفس اللوامة تتحقق الطمأنينة للإنسان، ويحيا بنفسٍ مطمئنةٍ.

6. الصحة النفسية تعني خلوّ الإنسان من الصراعات والاضطرابات، وتعني التوافق الاجتماعي والتوافق الذاتي والشعور بالرضا والسعادة والحيوية والاستقرار، إضافة إلى الإنتاج الملائم في حدود إمكانية الإنسان وطاقاته، وليس مجرد الخلوّ من الأمراض.

ومن مظاهر الصحة النفسية السليمة:

1. شعور الأمن والاطمئنان.
2. تقدير الذات.
3. الاستفادة من خبرته ودروس الحياة.
4. وجود هدفٍ سامٍ في الحياة.
5. وجود رغبات والسيطرة عليها.
6. الاتزان الانفعالي والعاطفي.
7. تحقيق متطلبات الجماعة بما يتناسب مع الأخلاق وعرف المجتمع والدين.

تُعدُّ الأسرة ثم المدرسة البيئة المناسبة التي تقوم بعملية التربية ونقل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة للنمو البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي، وعندما تبدأ الطفلة تعليمها في المدرسة تكون قد قطعت شوطاً لا بأس به في التنشئة الاجتماعية في الأسرة، فهي تدخل المدرسة مزودة بكثير من المعلومات والمعايير الاجتماعية والقيم والاتجاهات.

والمدرسة توسع دائرة هذه المعلومات في شكل منتظم، حيث تتفاعل التلميذة مع مدرساتها وزميلاتها، وتتأثر بالمنهج الدراسي بمعناه الواسع علماً وثقافة، وتتمو شخصيتها من جميع الجوانب.

من المريض النفسي؟

المريض النفسي يمكن ملاحظته عادة من خلال السلوك، أو دلائل مشاعره وتفكيره، أو في أسلوب نظرته للعالم من حوله، أو كل هذه الأمور مجتمعة.

عني علماء الطب النفسي، وعلم النفس، والعلاج النفسي بدراسة هذه الظاهرة متعددة الأبعاد (طبيعة السلوك السوي والسلوك المرضي) من حيث البحث في طبيعة السلوك الطبيعي والسلوك المرضي، ومن حيث معرفة المجتمع بطبيعة هذه العلوم، والدور الذي تؤديه في فهم السلوك الإنساني وتفسيره، الظاهرة النفسية في حالتها السواء والمرض ومن ثم علاج السلوك المضطرب، وطرائق الوقاية من حدوثه، ويرجع تعقيد دراسة الظاهرة النفسية إلى عدد من العوامل، منها:

1. إشكالية تحديد ما هو السلوك الطبيعي، والسوي، من السلوك المرضي.
2. حداثة علوم النفس (الطب النفسي في مفهومه المعاصر، وكذلك علم النفس، والعلاج النفسي) مقارنة بالعلوم الأخرى.
3. التركيز الذي أولته هذه العلوم في مسيرة تطورها على الجانب المرضي من السلوك الإنساني والإهمال النسبي لدراسة وفهم السلوك الطبيعي السوي الإيجابي.

وعلى الرغم من ذلك يتفق علماء النفس، والطب النفسي على أن الشخص الطبيعي، السوي نفسياً، وعقلياً هو الشخص الذي تتمثل في شخصيته الخصائص الآتية:

1. من الناحية المعرفية: القدرة على الحكم والاختيار؛ أي بلوغ الحكمة المتمثلة في تحقيق التوازن بين مصالح الشخص ومصالح الآخر (...)
وفقاً لمعايير يتم الاتفاق عليها بين أبناء الثقافة الواحدة أو حتى بين الثقافات المتعددة.

2. من الناحية الانفعالية العاطفية: أن يكون لدى الشخص القدر القليل من الانفعالات السلبية (غضب، تعصب، خوف، قلق، اكتئاب،...) ليس هذا فحسب، بل أن يكون قادراً على التفاعل الاجتماعي المستمر والمستقر، والقدرة على حب نفسه، وأن يحب أحداً آخر (...).

3. من الناحية السلوكية: أن يكون لدى الشخص السوي القدرة على البتّ في الأمور واتخاذ القرار، وأن يكون لديه طاقة ورغبة في العمل، وألا ينتقل من عمل لآخر دون مبرر، وأن يبني علاقات اجتماعية دافئة، ويبني حياة زوجية مستقرة، وأن يتقهم حاجات الآخرين.

4. من الناحية العضوية الجسدية: خلو الشخص من الأمراض الجسدية، والنفسية التي لا ترجع لأسباب عضوية المنشأ.

يتوقع المرض النفسي عادة عندما يختل أحد جوانب حياة الإنسان النفسية، وتصبح غير «طبيعية» أو غير صحية، وهذه الجوانب هي:

- التفكير Thinking.
- العاطفة Emotion.
- السلوك Behavior.

وفي السياق نفسه حدّد علماء النفس ثلاث حلقات للحياة النفسية هي السواء - في معناه النسبي- أو الطبيعي Normal، والعصاب Neurosis؛ أي الأمراض النفسية، والذهان Psychosis؛ أي الأمراض العقلية.

ويمكن أن نعرّف المرض النفسي بأنه: حالة نفسية تصيب تفكير الإنسان أو مشاعره أو حكمه على الأشياء أو سلوكه وتصرفاته إلى حد يستدعي التدخل لرعاية هذا الإنسان وعلاجه وحفظه من التدهور.

إذن، فالاضطراب النفسي هو نمط سيكولوجي أو سلوكي ينتج عن الشعور بالضيق أو العجز الذي يصيب الفرد، ولا يُعدّ جزءاً من النمو الطبيعي للمهارات العقلية أو الثقافة، وقد تغيرت أساليب إدراك حالات الصحة النفسية وفهمها على مر الأزمان وعبر الثقافات، وما زالت هناك اختلافات في تصنيف الاضطرابات النفسية وتعريفها وتقييمها. ذلك على الرغم من أن المعايير الإرشادية القياسية مقبولة على نطاق واسع.

إن أشد ما يميز به المريض النفسي هو عدم تلاؤمه مع بيئته. إنه يعجز عن أن يتلاءم مع حقله الاجتماعي؛ أي مع واقعه ومحيطه وعمله وما شابه... هذا الصراع الانفعالي بينه وبين واقعه هو سبب المرض النفسي، وهنا تبرز متاعب المريض وآلامه وعدم تلاؤمه وصراعاته مع نفسه وعائلته ومجتمعه، ونتيجة ذلك نرى المريض يبحث عن حلّ للتلاؤم والتكيف، فنجد ذلك في محاولات توفيقية كأن يهرب مثلاً إلى النوم، أو كالتكوص إلى الطفولة، أو الانهزام، أو إلى مثل هذه الحلول السلبية.

لقد أثبتت التجارب العلمية أن سبب الأمراض النفسية هو اختلال في مستوى النواقل أو السيلالات العصبية في الدماغ؛ وذلك نتيجة عوامل عدة منها تأثير الوراثة والبيئة والتربية وعوامل عدة أخرى، والمرض النفسي مثله في ذلك مثل الأمراض العضوية الأخرى له أساس عضوي، وانتقال الأمراض النفسية عبر الوراثة يعكس الطبيعة المرضية لتلك الأمراض.

والتجارب العلمية مدعومة بالخبرات العملية والمشاهدة اليومية أثبتت نفع الأدوية النفسية في علاج الأمراض النفسية/ العقلية.

وهناك بعض نتائج الأحداث ومتغيرات السلوك التي قد تتطور لحد معين يستلزم اعتبارها حالات تسترعي العناية النفسية لإعادة التوازن العقلي والعاطفي، ومنها:

1. أن يصيب الشخص تغير في جوانب حياته الأساسية عقب حادثة مفاجئة مدة أطول مما يُعدّ عادياً.
2. أن يتغير الإنسان في سلوكه أو علاقاته بشكل ملحوظ وشديد، أو طويل الأمد، مسبباً له أو لغيره معاناة وأماً.
3. تمرّ بالإنسان مشاعر غير اعتيادية من الصعب عليه أن يعالجها، أو يفهمها، أو يشرحها للآخرين.
4. حدوث تغيير في سلوك الإنسان، بحيث يحدث له وللآخرين من حوله اضطراب ومعاناة.
5. حدوث تغيير في تفكير الإنسان من الصعب ربطه أو فهمه في سياق الأحداث الجارية من حوله.
6. حدوث صعوبات في إقامة علاقة طبيعية مع الآخرين، أو حتى الاستمرار في هذه العلاقات.