

المقدمة

إن الوقاية من الاضطرابات النفسية أصبحت اليوم ضرورة في جوهرها حتى لا سبيل إلى الاستغناء عنها أو التساهل فيها، إذا شئنا أن ننهض بواجبنا نهوضاً سليماً، كاملاً إزاء الأبناء في مراحل العمر المختلفة، وإزاء الوطن على حد سواء، أى إذا شئنا أن نعد أبناء اليوم لتحمل تبعات الغد مع القدرة على أن ننعجبوا بحياتهم حالياً ومستقبلاً.

ولتحقيق هذا الهدف: يحتاج ذلك إلى فهم واع من الوالدين لحاجات الطفل النفسية والعوامل التي تؤدي إلى وقايته من الاضطرابات النفسية وتؤدي إلى استقراره وتدعيم شعوره بالقبول والثقة بالنفس حتى يمكنه الاطمئنان إلى هذا العالم الكبير حوله، وتحمل مسئوليات الحياة فيه بكفاح ونجاح.

وفي سبيل ذلك: وضعت هذا الكتاب، ووضحت فيه أهمية العلاقات الأسرية بين أفرادها في الوقاية من الاضطرابات النفسية من خلال تكوين الاتجاهات النفسية والسلوكية، والاجتماعية للأبناء حالياً ومستقبلاً. وكذلك وضحت الدور الفعال والهام: للأم، والأب، والمدرسة، والمعلم في الوقاية من الاضطرابات النفسية للأبناء، الأمر الذي يساعد الأبناء على الإحساس بالأمن والطمأنينة إذا توفرت عوامل الوقاية المذكورة.

وكذلك وضحت دور الوالدين في وقاية المراهقين والمراهقات من الاضطرابات النفسية من خلال توفير لهم عوامل إشباع الحاجات النفسية في هذه المرحلة الهامة في حياتهم:

الحاجة إلى الانتماء والأمن، والاستقرار، والتقدير، والنجاح، والحرية، والتوجيه، وضبط السلوك، والمعرفة، والصدق، والأمانة، والإشباع الروحي.

* كذلك وضحت عوامل وقاية الشباب من الاضطرابات النفسية من خلال: الحفاظ على سلامته الصحية والإيمان بالله، والتثقيف الذاتي، وتنظيم العمل، وخدمة الآخرين، وتجنب: العصبية، والوحدة، والإرهاق فى العمل، والحرص على: توفير الوقت للراحة والترفيه، وأن يحب ما يصنع، ويكون لطيف المعشر مع الاحتفاظ بالابتسامة.

* كذلك وضحت الوقاية من الاضطرابات النفسية فى مرحلة الشيخوخة من خلال: تجنب السمنة، والسهر، والإمساك، والحركات البطيئة، والراحة المطلقة فى الفراش، والإرهاق، العجلة والسرعة، والقلق والتوتر، والمحافظة على: النظافة، الرجبات الخفيفة، الرياضة والصلاة وفروض الدين، والقراءة، وشغل الذهن، وتجنب الفراغ.

* وكذلك يشمل هذا الكتاب العلاج والوقاية من الاضطرابات النفسية، ومن الإعاقة الذهنية. من خلال الإجراءات الوقائية: قبل الزواج، وفترة الحمل. أثناء الولادة وبعدها.

* ويوضح أيضا دراسة شاملة عن الصحة النفسية للطفل المصرى، وطرق وقايته من الاضطرابات النفسية.

وأخيراً: إذا استطاع هذا الكتاب أن يلقي ولو قبسا خافقا من الضوء على الوسائل والطرق التى تساعد على الوقاية من الاضطرابات النفسية فى مراحل العمر المختلفة، وأن ينبه أذهان الآباء والأمهات، وكل المهتمين برعاية الطفولة فى كل مراحلها، إلى ما فى ذلك من خير وسعادة لأبنائهم، وأن ينير السبيل أمامهم إلى

طريق المعرفة الصحيحة لإشباع حاجات الطفولة من خلال التنشئة النفسية السليمة
لأبنائهم. فإذا استطاع هذا الكتاب أن يحقق هذا أو شيئاً منه فذلك ما رجوت وما
قصدت.
