

## الاضطرابات النفسية عند المرأة

المرأة فى طبيعة تكوينها النفسى ، تختلف عن الرجل ، وأهم ما يميز شخصيتها هو التفاعل العاطفى الزائد والحساسية المفرطة وأيضاً الضغوط التى تتعرض لها المرأة فى حياتها من الناحية البيولوجية ، قد تشكل بعض التغيرات فى حالتها النفسية والمرأة بصفة عامة تتصف بسرعة الإثارة والاندفاعات السلوكية والتعبير الوجدانى العاطفى مع سهولة الإحساس بالإحباط وأيضاً سهولة الإحساس بالفرحة والبهجة ، والمرأة غيرورة بطبعها ، كثيرة الشك ، وهى تندفع وراء أهوائها وهى تعتز بنفسها وتثار لكرامتها وتساء حالتها بسبب أى سلوك يمس عزة نفسها وخصوصاً ما يتعلق فى علاقتها بالرجل ، ومن هنا نقول إن المرأة عاطفية بطبعها وعلى هذا الأساس فإن الاضطرابات النفسية الوجدانية والعاطفية تصيب المرأة بنسبة أكثر من الرجل ، ولذلك فإن أمراض الاكتئاب النفسى والهوس أو المرح العلقى تكون أكثر شيوعاً عند المرأة بالمقارنة بالرجل وهناك بعض الاضطرابات التى تخص المرأة نتيجة التحولات البيولوجية ونتيجة تغير مستويات الهرمونات فى جسمها ، وهذه الاضطرابات تتعلق بالحالة المزاجية فى الفترة ما قبل الدورة الشهرية ، وهناك أمراض القلق أو التوتر ، الضغط العصبى الذى يحدث عند الفتاة أو عند المرأة فى الفترة قبل حدوث الدورة الشهرية وتتميز أعراض هذه الاضطرابات بسرعة الغضب وسهولة الإثارة وبسرعة رد

الفعل مع التوتر والقلق وحالات من الخوف والاندفاعات السلوكية فى صورة الثورة والانفعال الزائد عن الحد، وفى نفس الوقت يحدث اضطراب النوم وفقدان الشهية للطعام و أيضا بعض الأوجاع الجسمية بما فيها من الصداع وآلام الظهر والمفاصل والمغص وآلام البطن المتكررة، وممكن أيضا أن تصاب المرأة فى هذه الفترة بالإحساس بالغثيان والميل إلى القيء واضطراب الهضم وأحيانا الاختناق والشعور بضيق فى التنفس وأحيانا يكون هناك بعض الإحساس بالاكنتاب والميل إلى البكاء وقد تشعر الفتاة بأنها غير راغبة فى ممارسة أى نشاط أو فى الدخول فى علاقات اجتماعية أو عمل زيارات أو حتى فقدان الرغبة فى ممارسة الهوايات المفضلة لديها، وهذه الحالات من اضطرابات نفسية ما قبل حدوث الدورة الشهرية تحدث بنسبة تصل إلى ٦٠٪ من الفتيات قبل الزواج ولكنها تقل مع الزواج ومع تقدم العمر، والعلاج يكون سهلا وقصير المدى ويعتمد على بعض المسكنات والمهدئات. وعلى بث روح الطمأنينة لديها وشرح طبيعة التغيرات النفسية بأنها حالات عابرة تزول بزوال المؤثرات التى تسببها مع اضطراب الهرمونات فى الجسم وتشجيع الفتاة على ممارسة التمرينات الرياضية والهوايات وعلى الدخول فى علاقات اجتماعية وعلى عدم الانقطاع عن العمل وتشجيع الفتاة على أن تخرج الطاقة المكبوتة داخلها ولا تحاول أن تستسلم لهذه التقلبات المزاجية فى هذه المرحلة كذلك هناك أمراض تحدث للمرأة تتعلق بالعمل والرضاعة والولادة فى حالة الحمل. وقد تتغير حالتها المزاجية تبعا لتفاعل الزوج وأفراد الأسرة معها وتبعا للرغبة فى هذا الحمل من عدمه ولظروف الحمل أيضا، فكلما كان الحمل مرغوبا فيه، وكلما كان هناك

تشجيع من الزوج ومن أفراد الأسرة وكلما كان هناك تقدير لدورها كأم وكحامل تنتظر مولودا جديدا كلما انخفضت شدة التقلبات النفسية والمضاعفات الناتجة عنها، أى إذا كان هناك مشاكل تتعلق بالعمل سواء كانت مشاكل نفسية أو مشاكل جسدية عضوية، فقد تصاب المرأة بحالة من الرفض للحمل الذى يظهر فى صورة اكتئاب نفسى ويسيطر عليها شعور بالضيق والتوتر والميل إلى البكاء والإحساس بالذنب والرغبة فى التخلص من هذا الحمل وينعكس ذلك على وظائف جسمها، حيث تضطرب الوظائف الحيوية ويضطرب النوم وقد تصاب بأفكار سوداء تتعلق بالخلاص من الجنين وأيضا قد يصل إلى مستوى التفكير فى الخلاص من حياتها هى ذاتها. وحالات الاكتئاب مع الحمل تكون شديدة وخطيرة، والسبب أن الاكتئاب قد يؤثر على فسيولوجية جسم المرأة وبالتالي يؤثر على نمو الجنين فى بطنها، ومن هنا تنشأ المضاعفات عند الجنين وقد تصل هذه المضاعفات إلى حد أن يحدث مشاكل فى عملية الولادة ولذلك فإن علاج حالات الاكتئاب النفسى أثناء الحمل يجب أن يكون سريعا وفعالا ومؤثرا ويراعى فيه أن العقاقير النفسية التى تعطى للمرأة وهى حامل قد تؤثر على الجنين وقد تصيبه بأضرار ومضاعفات فيها بعض التشوهات الخلقية ولذلك فإن حساب الأدوية وضبط كمية الجرعات هام جدا ويفضل دائما أن تتجنب المرأة تعاطى أية مهدئات وعقاقير نفسية فى الثلاثة أشهر الأولى من الحمل والتى تكون حرجة بالنسبة لنمو الجنين وتقريبا كل الأدوية المرتبطة بالجهاز العصبى والنفسى يمكن أن تعبر من خلال رحم الأم والمشيمة وتصل إلى دم الجنين فتؤثر عليه لذلك يفضل أن يلجأ الطبيب النفسى إلى طرق

أخرى علاجية منها جلسات العلاج النفسى التحليلى والمساعدة بالعلاج الطبيعى وبعض التمرينات التى قد تريح بعد الشعور بالاكتئاب بنسبة قليلة ولكن تفاديا لحدوث مضاعفات من الأدوية يجب أن تعطى الأدوية بكميات قليلة جدا ومحدودة ويفضل أن تكون العقاقير فى الفترة ما بعد الثلاثة أشهر الأولى، وأيضاً هناك اضطرابات نفسية تحدث للمرأة فى أثناء عملية الولادة إذا كانت الولادة متعسرة أو صعبة وإذا كان هناك مشاكل فى الجنين أو مشاكل عند الأم الحامل فقد تصاب المرأة بحالة من الهياج العصبى والثورة الشديدة جدا التى قد تدفعها إلى أن تصل إلى مستوى الاكتئاب الشديد والرفض إلى استلام المولود ورعايته أو التعامل معه، فى نفس الوقت قد يحدث ما يسمى بتسم الحمل إذا كانت عملية الولادة معقدة، وفيها بعض المضاعفات وهذا التسم يؤثر على الجهاز العصبى والنفسى وتصاب المرأة بما يسمى بالحالة العقلية ما بعد الولادة وهذه الحالة هى حالة أشبه بالفصام العقلى المصاحب له أعراض الاكتئاب الشديدة وتفقد المرأة السيطرة على نفسها وتصاب بحالة من الهذيان والخطرفة وتعانى من أعراض الهلوسات السمعية والبصرية واضطراب التفكير بشتى أنواعه فيهيأ لها أشياء لا وجود لها، أو تسمع أصواتا لا وجود لها وتصاب بحالة من فقدان التواصل مع من حولها، وقد تصل الثورة إلى درجة التحطيم والتدمير لكل ما فى يدها وكل ما هو حولها، وأيضاً قد ترفض المرأة كل شىء من رعاية وعناية حتى يصل إلى مستوى رفضها للجنين وقد تكون الأم خطر على جنينها فيفضل هنا إبعاد الجنين عنها ومنعه من أن يكون بين يديها، وفى نفس الوقت يفضل علاج هذه الحالة داخل

المستشفيات لوضع الضوابط على اتصال أى شخص بالمريض، وفى نفس الوقت قد يلجأ الطبيب النفسى إلى العلاج المكثف بالمطمئنتات والمهدئات ومضادات الحالة العقلية وأيضاً بالعلاج الكهربائى إذا لزم الأمر. وفى مجال المرأة أيضاً يوجد حالات تصيب النساء وتعرف بحالات اكتئاب سن اليأس، وهو الذى يحدث عند بعض النساء فى مرحلة خريف العمر أى ما بعد الخامسة والأربعين وهذه الحالات هى حالات اكتئاب عادية ولكن لها بعض الموصفات الخاصة فى أعراضها أهمها أن شكوى المرأة لا تأتى بصورة أعراض نفسية وجدانية ولكن يأتى أكثر فى صورة أعراض جسمية عضوية فالمرأة فى هذه الحالة تعبر عن اكتئابها بالأوجاع والشكاوى الجسدية فى مختلف أعضائها وأجهزة جسمها. فى نفس الوقت تتألم المرأة كثيراً بسبب إحساسها بالتوتر والضييق والقلق وقد تشعر بأن هناك تغيراً كثيراً فى بعض أجزاء جسمها أو فى بعض أعضاء أجهزتها الحيوية، كأن تتصور أن هناك ضموراً فى عضلاتها، أو أن هناك صعوبة فى الهضم نتيجة خلل شديد فى الجهاز الهضمى، أو أن تتصور أن هناك تغير فى حالتها العقلية وأنها تخشى أن تصاب بمرض يفقدها القدرة على التعامل مع الناس، أو أن تتصور فى أنها أصبحت غير قادرة على التركيز أو أنها أصبحت فى حالة من الخوف من الموت أو الخوف من الدخول فى حالة عقلية شديدة وهى فى هذه الحالة تكون عصبية ومتقلبة المزاج شديدة الانفعال والإثارة ودائمة الحساسية ومع ذلك فهى لا تتحمل أى شئ، فى هذه الحالة يحدث اضطرابات فى الدورة الشهرية أو قد تكون الدورة توقفت تماماً ويرجع سبب هذه الحالة فى المقام الأول

إلى اضطراب الهرمونات كما أن انقطاع إفراز هرمون الاستروجين أيضا قد يساعد على ظهور هذه الحالة أيضا إحساس المرأة بتقدم العمر أو أن دورها كُنثى قد تلاشى أو يكاد ينتهى أو أن انقطاع الدورة معناه، أنها فقدت قدرتها الإنجابية التى تعتبرها شيئا يعبر عن أنوثتها ويعزز مكانتها أمام زوجها وأمام المجتمع.

## الإسعاف النفسى والحالات النفسية الطارئة

قد يواجه الطبيب النفسى حالات طارئة تحتاج إلى الإسعاف السريع، فقد تسبب مشكلة للمريض ولأسرته وللمجتمع كله، مثل حالات الهياج الحركى حيث يدمر المريض كل شىء من حوله، أو قد يعتدى على الآخرين، أو قد يؤذى نفسه ويعتدى على حياته فى محاولات انتحارية. وأسباب الهياج والعدوان والعنف بصفة عامة يمكن أن تكون ناتجة عن اضطرابات نفسية أو عقلية متعددة. على سبيل المثال مريض الفصام العقلى الذى قد يصاب بلوثة عقلية مفاجئة تجعله فى حالة من الهياج الشديد، بسبب بعض الاعتقادات الخاطئة والاضطرابات الفكرية الشاذة كأن يتصور بأن هناك من يريد أن يعتدى عليه أو يسمع أصواتا فى صورة هلوسات فيها شتائم وسباب وبعض الألفاظ التى تستفزها ويتهيا لها أن هناك من سوف يقدم على الاعتداء عليه، أو قتله أو تلعب برأسه بعض الشكوك فى أن هناك من يتربص به أو بأسرته أو يعتدى على زوجته، وكل هذه التصورات أو التهيوأت ناتجة عن اضطراب فى التفكير واضطراب وجدانه ومن هذا المنطلق تنتابه حالة من الهياج الشديد أو الهوس العقلى أو ما يسمى بمرض المرح العقلى، فقد يكون المريض فى حالة هياج أيضا بسبب وجود من يعترض على تصرفاته أو من يمنعه من ممارسة نشاطه الزائد وتوتره وانفعاله الشديد أو فى حالة عدم تلبية احتياجاته الناتجة عن دوافع

ذاتية أو حالات الاعتداء على الآخرين أو إنفاق المال فى غير موضعه وبصورة فيها سفه وعدم الإحساس بقيمة المال أو عندما يسلك سلوكا غير مناسب لموقف أو يؤدي أفعالا غير أخلاقية وغير مشروعة. ومريض الهوس العقلى يتحرك فى اتجاهات متعددة وهو فى حالة من البهجة والفرحة الزائدة ويتصور فى نفسه أنه قادر على أن يفعل كل شىء، وأنه أقوى من كل شىء، فإذا وقف الإنسان ضده أو واجهه مواجهة حاسمة للتخفيف من نشاطه غير المحسوب والرائد فإنه قد يصاب بهذه الحالات بالهياج والاندفاعات السلوكية غير المحسوبة.

## الصحة النفسية والعمل

يعتبر العمل من أهم جوانب ودعائم التوازن النفسى، والصحة النفسية فهو يساعد على إحساس الفرد بذاته وتعزيز ثقته بنفسه. والعمل له قيمة عظيمة حيث يرفع من شأن الفرد، ويقوى مكانته الاجتماعية ويجعله يشعر أنه قادر على إدارة شئون نفسه، وعلى مسايرة أمور الحياة دون الحاجة إلى مساعدة ولا الحاجة للآخرين؛ لأنه يكسب قوت يومه ويستطيع أن يحصل على ما يريد من مستلزمات الحياة. والعمل يقوى علاقة الإنسان بالآخرين فهو وسيلة من وسائل التواصل الاجتماعى والتواجد وسط المجتمع مما يسهل طريق التجاوب مع الآخرين، ويجعل الفرد فى حالة من الشعور بالدفء والأمان والقدرة على الأخذ والعطاء والإحساس الدائم بالواجبات والحقوق التى له وعليه. فى نفس الوقت العمل يدرّب الإنسان على كيفية إقامة علاقات جديدة وعلى كيفية الدخول فى دائرة الحياة الاجتماعية ولا ننسى أن التدريب على العلاقات الاجتماعية يأتى من خلال الاحتكاك المستمر والدراسة الدائمة لنوعية الهوية التى تناسبه، ويتعايش معها وينغمس فيها بإشباع هوياته بالإبداع والابتكار وذلك إذا شعر بأهمية ممارسة تلك الهوية وأهمية التعامل معها من أجل حياة نفسية هادئة ومستقرة ومتوازنة. وكل إنسان يستطيع أن يبحث فى داخله عن الهوية التى يحبها والتى يستمتع من خلال ممارستها، والبحث يحتاج إلى الإيمان بقيمة وأهمية ذلك

حيث إنها تكمل شخصيته وإنها جزء هام فى تكوينه النفسى ، وممارسة هذه الهواية لا تعنى العبث وضياع الوقت واللهو دائماً ، ولكنها تعنى الاستمرار فى الجهد والاستمرار فى أداء الشئ الذى يحبه الإنسان من أجل البناء النفسى ومن أجل تعزيز القوة النفسية والشخصية لديه وبالتالي من أجل المزيد من العمل والإنتاج. ومن خلال ممارسة الهواية يستطيع الفرد أن يبحث عن جوانب الإبداع والابتكار فيها، ويطور نفسه فى ممارستها وأداء هذه الجوانب التى قد تصل به إلى مستويات عالية من المهارة مع التدريب المستمر، والهوايات متنوعة قد تكون هوايات الأداء الفنى مثل الموسيقى والرسم والنحت والأشغال والديكور إلى آخره. أو هوايات أدبية مثل القراءة والكتابة والشعر والنثر وكل ألوان الآداب، وهناك أيضاً الهوايات الرياضية مثل ممارسة الألعاب الرياضية بشتى صورها، وأيضاً هناك الهوايات الهندسية مثل تصنيع الأشياء كالنجارة وأعمال التركيبات الإلكترونية الكهربائية وخلافه. سيجد الإنسان الكثير من الهوايات الأخرى إذا بحث فى نفسه عن الشئ الذى يشعر أنه سعيد فى أدائه ويشعر بالاسترخاء والإحساس بتجديد النشاط والمتعة فى ممارسته وأنه يستطيع أن يجعل هناك مساحة من الوقت لهذه الممارسة بصورة منتظمة ومع تكرار الممارسة يستطيع أن ينمى قدراته فى الجوانب الإبداعية فى هذه الممارسة بغرض تحرير الطاقات من داخل نفسه والشعور بالراحة والاسترخاء الذى يذيب معه كل عوامل التوتر والقلق والملل والكآبة والخوف أو حتى أحوال الثورة الداخلية وميول العنف الداخلى التى قد تنتابه. والعلاقة بين ممارسة الهواية وأداء العمل والوظيفة هى علاقة ثنائية متبادلة وضرورية لأن كلا منهما يفيد الآخر

ويضاعف من إيجابيته، فالعمل المصني والمجهد يحتاج دائما إلى أوقات راحة واسترخاء وممارسة والهواية تجعل الفرد في حالة تهيؤ واستعداد لمزيد من العمل الجاد المثمر، والهواية تعنى أن يكون الفرد في حالة اختيار وليس في حالة إجبار، فالعمل شيء إجباري ولكن ممارسة الهواية شيء اختياري وما بين الإجبار والاختيار يعيش الإنسان في حالة من التوازن النفسي والصحة النفسية وإذا كانت الهواية تمارس في صورة جماعية فهي تزيد من فرص التواؤم والتلاحم الاجتماعي وبالتالي فهي تفيد الفرد في التخلص من الشعور بالوحدة أو بالغرابة وتدفعه إلى أن يتعايش مع الناس ويدخل في دائرة التدريب الاجتماعي المطلوب للصحة النفسية، وحقيقة الأمر أن الإيمان بأهمية ممارسة الهواية وتعزيز الإيمان بها عند الفرد تبدأ منذ الطفولة وهنا يقع العبء على الوالدين في ضرورة تشجيع الطفل على هذه الممارسة واكتشاف مواهبه في الهوايات المختلفة وإمداده بالأدوات التي تجعله يحب هذه الهواية ومساعدته في التدريب على هذه الممارسة والتعامل مع الأدوات التي تلزم لهذه الممارسة، بهذه الطريقة يكبر الطفل وهو مؤمن بقيمة الهواية وبالتالي يستطيع أن يستمر على هذا الأداء، وهذه الممارسة إلى أن يكتشف في نفسه الموهبة الإبداعية التي قد تجعل منه عالما أو أديبا أو فنانا مستقبلا وهنا نقول إن بث مفهوم وقيمة الهواية في نفوس أطفالنا ليس فقط من أجل بناء شخصية سوية ومن أجل صحة نفسية وإنما من أجل اكتشاف المهارات الفردية والقدرات الإبداعية لخلق جيل من العلماء والأدباء والفنانين. ويستطيع الإنسان من خلال العمل أن يكون صاحب خبرة عريضة وواسعة في الاندماج الاجتماعي وفي حل المشاكل المتعلقة بالعلاقات الإنسانية وفي فهم

إيجابيات وسلبيات الأفراد، وكيفية التعامل مع إيجابيات كل شخص وتجنب أخطائه وسلبياته. وبصفة عامة فإن العمل هو نوع من التدريب الجماعى اللازم لمواصلة الحياة النفسية السوية يضاف إلى ذلك أن العمل يدفع الإنسان إلى مزيد من تشغيل وإعمال العقل وإلى تحريك الخبرة ومن هذا المنطلق فإن التدريب بالعمل يساعد على تنظيم الأفكار والابتكار المستمر بحل المشاكل بصورة عقلانية وأيضاً وجود حالة من التنظيم الدائم للفكر والتنظيم المستمر لإخراج هذا الفكر إلى حيز التنفيذ الفعلى فى نطاق العمل. كل ذلك يقضى على حالة الركود العقلى والفكرى التى قد يصاب بها الشخص الذى لا يعمل، وكلنا نعلم أن تشغيل وإعمال العقل من أهد العوامل التى تعتبر وقاية ضد الاضطراب الفكرى والمرض النفسى. العمل أيضاً له فوائد مثل تحريك طاقات الإنسان الجسمية والعقلية والعمل يعتبر كتدريب رياضى مستمر يخرج فيه الإنسان الشحنات وطاقات الكاملة داخه ويتعامل مع الآخرين بشيء من الحركة التى تخفف عنه حالة الاكتئاب والصراعات والإحباطات من داخله ومحاولة إخراج هذه الطاقات الكائنة والمؤلمة أولاً بأول فى صورة محورة على شكل مجهود عضلى مع الاستمرار فى العمل. إلى جانب ذلك فإن العمل يجعل الإنسان فى حالة من ليقظة والانتباه الدائم ويجعله دائماً ينظر إلى الأمام سعياً وراء الهدف وتحقيق الآمال ويجعله دائماً فى حالة انتظار يومى لكل ما هو جديد، ويخرجه من حالة الركود والنسيان إلى حالة الحركة الديناميكية الدائمة ويكون دائماً على يقين أنه بتفاعله مع المجتمع من خلال العمل له دوراً وأن له مكانة فى هذه الحياة وأنه قادر على أن ينافس وينتصر ويستمر بإرادة قوية وقوة ذاتية وبإحساس

لذاته وبتقدير لإيجابياته، ولا ننسى أن العمل أيضا يحمى الإنسان من هواجس وأوهام الدخول في متهات في متهات وسلبيات الخلافات مع الآخرين سواء خلافات أسرية أو خلافات مع الجيران أو الأصدقاء أو غير ذلك؛ لأن الانشغال والاندماج في العمل يجعل الإنسان يضع أولويات الإنتاج قبل كل شيء وبذلك يتنازل عن الصغائر وينسى التفاهات ويبحث ويسعى وراء القيمة الكبيرة في العمل والإنتاج. وأخيرا يمكن أن نقول إن العمل هو الحياة، وإن الحياة تستلزم أن يكون الإنسان متحركا يسعى ويكد ويكدح وأن يرفع من مكانته في الحياة وسط الجماعة وأن يعيش دائما في دائرة الضوء بشخصية ثابتة متزنة واثقة تتطلع إلى التقدم وتحقيق الآمال بدلا من أن تكون شخصيته ساكنة سلبية هامة راکدة هامشية ليس لها معنى أو قيمة. وقد ثبت من الأبحاث النفسية الكثيرة على الذين يعانون من اضطرابات نفسية بين ممن يعملون وممن لا يعملون أن العمل يساعد على الكثير من تفادى وتجنب حدوث المشاكل والأزمات النفسية وأن كثيرا من الأمراض مثل الاكتئاب والقلق النفسى والوساوس النفسية والمخاوف وأيضا الأمراض العقلية مثل الفصام الذى ينتشر بصورة أوسع فى هؤلاء الذين لا يعملون عنها فى مجموعة من بين الذين يعملون وثبت من البحث العلمى أيضا أن العمل يعتبر وسيلة علاجية للمرض النفسى حتى أصبح هناك من العلاج ما يسمى العلاج بالعمل والتأهيل وهو الذى يساعد المريض النفسى أو العقلى المزمّن فى إعادة صياغة شخصيته ونفسه بعد أن يكون على وشك الوصول إلى تمام الشفاء من مرضه، والعمل هنا يعطى المريض فرصة أن يدرّب نفسه بواسطة المعالج على حرفة أو عمل معين يتناسب مع قدراته الذهنية والنفسية لكى يخرج

من المستشفى أو كى يخرج إلى المجتمع وهو قادر على أن يكسب قوت يومه ولقمة عيشة باستقلال دون الحاجة إلى الآخرين ، فى نفس الوقت هناك العلاج بالعمل الجماعى بمعنى أن يقوم المريض العقلى بأداء أعمال جماعية داخل المستشفى تساعده على التواصل مع الآخرين وعلى الإحساس بهم وعلى التدريب فى التكيف معهم وعلى ترتيب أفكاره وترتيب أدائه وجهده العقلى المبذول من أجل الوصول إلى تمام الشفاء كوسيلة علاجية مصاحبة للوسائل العلاجية الأخرى كالعلاج بالعقاقير أو بالجلسات التحليلية النفسية أو العلاج السلوكى أو العلاج الاجتماعى.

## الصحة النفسية والرياضة البدنية

الصحة النفسية مع الرياضة البدنية يمكن أن تجعل الإنسان في حالة من السعادة والشعور بالقوة والإحساس بقيمة معنى الحياة، والصحة النفسية تتفاعل وتؤثر على الصحة الجسدية، وكلاهما يعتبر وجهان لعملة واحدة، وكلنا نعلم أثر الحالة النفسية على الجسم، وأثر الجسم والحالة العضوية على الحالة النفسية والمزاجية، ولذلك فإن الطاقات النفسية تنصب في قدرات جسمية، وتتحول إلى طاقات جسدية تنعكس على الحالة المعنوية النفسية ولذلك فإن ممارسة الرياضة البدنية أحد أركان الصحة النفسية الهامة، وقد ثبت بالبحث العلمى أنه مع ممارسة الجهد العضلى يتم إفراز مواد كيميائية فى بعض المراكز المخية والتي تجعل الجسم فى حالة من الاسترخاء وتقلل من الشعور بالألم وتدفعه إلى حالة الانتعاش والإحساس بالاستقرار والهدوء والثقة بالنفس والشعور بالراحة والسعادة. فى نفس الوقت ثبت بالبحث العلمى أن الحركة للمريض النفسى تفجر الطاقات المكبوتة داخله فتذهب عنه شعور الضيق والغضب والثورة والملل والاكتئاب وتجعله قادرا على أن يقتحم مشاكله بنفسه، وترفع من معنوياته وتعطيه إحساسا بالثقة فى قدراته وتجعله فى حالة من التطلع إلى الغد

المشرق بالأمل والعمل، وتعطيه القدرة على أن يتعامل مع الآخرين دون خوف أو تردد أو عدم الثقة بنفسه، لذلك فإن ممارسة الرياضة البدنية شيء حيوي وهام لكل إنسان سواء أن كان سليما أو مريضا نفسيا.

## الصحة النفسية والتأمل

كان إنسان يحتاج فى وقت ما إلى حالة من الاسترخاء يتأمل فيها كل شىء مرتبط بالطبيعة وهنا يستريح الإنسان ويتوقف عند محطة إعادة تنظيم حالته النفسية ويحاول أن يسترجع عند هذه المحطة ليستجمع إمكانياته ونشاطه وقدراته الذهنية والنفسية والجسدية. إن الاسترخاء شىء عظيم لمن يتمتع به ، ومن يقدر قيمته وهناك استرخاء جسدى واسترخاء نفسى وعقلى والاسترخاء الجسدى هو وضع الجسم والعضلات فى حالة سكون تام ، على أن يمر الفرد بفكره وعقله على كل أطراف جسمه لكى يتأكد أن كل عضلاته فى حالة من الاسترخاء التام مع التركيز الذى يبدأ بالذراع اليمنى ، ثم بالذراع اليسرى ثم الساق اليمنى ثم الساق اليسرى ومع التركيز الشديد والضمان الكامل بأن أطراف الجسم كلها فى حالة من الاسترخاء الكامل. يمكن بعد ذلك أن يطلق الفرد العنان لفكره لكى يسرح فى أشياء جميلة محببة إلى نفسه وقلبه فيفكر فى أى موضوع يستهويه ويميل إليه ويشعر فيه بالارتياح ويضفى عليه الشعور بالسعادة والإحساس بالبهجة. ومع حالة الاسترخاء الجسدى العقلى ، والجسدى يفضل أن يكون المكان الذى يتم فيه الاسترخاء مكانا طبيعيا بعيدا عن كل أشياء مشوشة تقلل من الانتباه أو التركيز أيضا لابد من أن يعيش الفرد بعض مراحل التأمل فالتأمل ،

هنا هو درجة عالية من التوحد مع الطبيعة والكون ويأتى بطريقة عدم التفكير فى أى مشاكل حياته، وعدم الانشغال بأى موضوع يعايشه الإنسان فى واقع حياته، إنما هو التأمل مع التفكير فى عظمة الخالق سبحانه وتعالى فى مخلوقاته، فى طبيعة الكون، فى أى شىء جميل يشعر فيه الإنسان باسترخاء دون أن يقحم نفسه فى تفسير ظواهر معينة أو استنتاج أشياء تتعلق بالحياة ودائما يسرح ويتأمل بلا تحديد ولا هدف ويفضل أن يكون فى مكان متسع فيه خضرة بمساحة كبيرة أو على شاطئ بحر أو فى الصحراء أو فى مكان غيه الورود. ويمكن أن يستمتع الفرد بهذا التأمل عندما يخلو إلى نفسه على سطح منزل أو فى فرندة أو بلقونة تطل على منظر جميل، ذلك قد يساعد الإنسان على الإحساس بالارتياح والاسترخاء إن الترويح عن النفس بقضاء بعض الوقت فى الاسترخاء والتأمل يكون بمثابة شحن البطارية النفسية من أجل مزيد من الاستقرار النفسى ومن أجل استعداد جديد إلى بذل الجهد والنشاط ومن أجل الوقاية من أية آلام نفسية أو هزات نفسية قد تؤثر على الفرد أو تؤدى إلى مرضه بأية حالة نفسية.

## الخاتمة

هذا وبعد استعرضنا صورة عامة وشاملة لعوامل الاضطرابات النفسية وجوانبها المختلفة ومستوياتها التشخيصية والعلاجية، وكذلك بعد أن أوضحنا الفرق بين السمات الشخصية وبين الحالة النفسية السوية والحالة المرضية، وذكرنا معايير وضوابط حدوث المرض وكيفية اكتشافه وطرق السعى وراء علاجه. فإنه من المفيد أن يسعى كل منا نحو صحة نفسية تحقق له التوازن الكامل الذى يعينه على الوصول إلى أنسب صيغة لحياته تؤتى ثمارها بالنفع الكبير وتضفى على وجوده وكيانه إشراقه الأمل وروح التفاؤل والسعادة له ولن حوله.

والله ولى التوفيق