

①

الأمر

الأمر ١٣/١١/٢٠١٠

الصحة النفسية

هدية النور

الدكتور سيد عبد العظيم محمد
المحاضرة الأولى.

* محتويات المقرر :-

- مدخل لفناهم الصحة النفسية

- مفاهيم الصحة النفسية

- أهداف الصحة النفسية

- التكيف أو التوافق والعوامل المؤثرة وإبعادها.

- السلوك السوي وغير السوي ومعايير كل منهما.

- آليات الدفاع النفسي تعريفه وأنواعه

- الشخصية ونظرياتها

- تفسير النظريات الشخصية.

- أعراض الأمراض النفسية وعلاجها وطرق الوقاية منها.

* أهم الكتب التي يمكن الرجوع إليها :-

١- الصحة النفسية والعلاج النفسي (عاصم زهران)

٢- الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق (عطا الله الخالدي محمد الدين)

٣- أساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي (رشاد عبد العزيز موسى)

* الصحة النفسية تقسم إلى :-

١- حالة (أصفي شخص بأن صحته النفسية جيدة)

٢- علم (فرع من فروع علم النفس التطبيقي)

* تعريف الصحة النفسية :-

هي الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي ويكون فيها الفرد

متصفاً بالتوافق النفسي السائل والأمران الإيجابي يكون الفرد صديقاً أخلاقياً

إيجابياً قادراً على تحقيق ذاته وتحقيق طموحاته.

- الثبات النسبي : لم نسع ولن نسع بشخص سعيه طوال حياته
- الثبات المطلق : لا يوجد

الثبات النسبي

السواء ← → السواء

لا نجد شخص عنده الصحة النفسية طوال حياته لا بد فيك من صغبات
الثبات النفسي الفرح - نحزن ...
* التوافق النفسي له أبعاد :-
- التوافق الشخصي أو الذاتي : يعني الشعور بالسعادة مع النفس فيه تقبل
الذات اننا راينا عن نفسي .
- التوافق المهني : لديه أضراره مزمنة لكنه مقبل ذلك (فيه رضئ)
- التوافق الاجتماعي : الشعور بالسعادة مع الآخرين (علاقاته الاجتماعية جيدة) .
- التوافق المعنوي : يعني الرضا عن العمل والاستعداد للعمل والترقي في العمل
دائماً أحسن من مستواي وادائي ، علاقتي بزملائي في العمل موصية .
* الصحة النفسية هي قول الواقع بصكالاته .
* تعريف الصحة النفسية :-

هي القدرة أو المقدرة على الحب والعمل أي بمعنى حب الفرد لنفسه وتلقين
والعمل صفاته أن يقوم الإنسان بعمل بناء مثير في المجتمع .
- الأفرط والتفريط كلاهما يؤدي إلى الاضطراب .
* تعريف الصحة النفسية :-

التوافق الداخلي بين مكونات النفس ، بين الجزء الفطري والجزء المكتسب
* المفهوم الآخر للصحة النفسية :- ما هي الصحة النفسية :-

التفاعل المتزن والمتكامل بين العواطف الايجابية والعواطف النفسية
بما في ذلك التوجهات الروحية والدينية تؤدي بالفرد إلى الإدراك الصحيح
لكل ما يجري حوله لكي يستطيع الإنسان أن يبرح الاضطراب سواء كانت

في المعارف أو المعتقدات أو في السلوك .

* المفهوم الاسلامي للصحة النفسية :-

التفاعل المتزن والمتكامل بين مكونات الانسان

الاهتمام بالنواحي الجسدية - الصحة الروحية يعني تصحيح العقيدة

يعني التوازن بين النفس الامارة والفنن اللوامة .

المكون الثالث : المجتمع . المجتمع الاسلامي يهتم بالمؤسسات يهتم بالترتيب بالمجتمع .

* الاسلام يهتم بالصحة الجسدية والروحية والمجتمع

* ماهي الصحة النفسية :-

التفاعل بين العوامل الاجتماعية والنفسية مما يخلق ذلك التوجيهات النفسية والروحية

والإدراك الصحيح بما يجري في البيئة التي يعيش فيها تخلق الانسان عنده

الفترة عن تصحيح الأخطاء

- إختلال المعارف هو السبب في إختلال السلوك .

- إذا أردت تصحيح السلوك عليك بتعديل المعتقدات والمعارف

* الاتزان الانفعالي ماذا يعني ؟

الاتزان أو الثبات الانفعالي :- أن تكون انفعالاته مناسبة وملائمة للمواقف ،

بمعنى عظيمي يكون في حدود وخطى في حدود وخطى في حدود (لا إفراط ولا تفريط)

كلما كانت الانفعالات متوافقة مع المواقف كلما تصححت بالصحة النفسية .

- إكز : انفعال نفسي ولكنه يعبر عن صحة نفسية سليمة في وقت مثل وفاة عزيز

* أهداف الصحة النفسية :-

1- الوقاية من الاضطرابات النفسية والاجتماعية وذلك بتحديد العوامل

والاسباب المؤدية لها وتجنبها أو الوقاية منها وإزالتها .

إذا الصحة النفسية لها هدفان وقائي

- ٣- هدف علاجي: علاج المشكلات .
- ٤- بناء الشخصية المتكاملة للردن الأصغر للصحة النفسية)
- ٥- بناء الإنسان الصحيح نفسياً في المجتمع .
- ٥- الاهتمام بدراسة وعلاج المشكلات النفسية والاجتماعية للفرد والمجتمع .
- ٦- الصحة النفسية لها هدفان: هي المحافظة على زيادة استمرارية الصحة النفسية للفرد .

* أهمية دراسة الصحة النفسية

- ١- مهنة للفرد ومهنة للمجتمع:
- مهنة للفرد في دراسة فهم الذات أعرف نفسي احتياجاتي وإذ أفهمت نفسي انقلها .
- ٢- تساعد على الشعور بالسعادة مع النفس والآخرين .
- ٣- تساعد على مواجهة صعوبات الحياة .
- ٤- تساعد أبا تعلم على مواجهة المشكلات وكيف تتعامل مع الظروف البيئية
- ٥- تساعد على أن تحاول أن تتعمق بالوافق العام .
- ٦- تساعد على وضع وتكامل الشخصية .
- ٧- مهنة للمجتمع من ضرورة الصحة النفسية لكل أفراد المجتمع مهنة للمحافظة على الوفاق الأسري داخل البيت : مهنة للأب والأم .
- ٨- الصحة النفسية ضرورة للدراسة للعاقلين في المدرسة .
- التنشئة الاجتماعية أهم مدرستين الأسرة والمدرسة .
- ٩- الصحة النفسية مهنة في المهن في كل المجالات هامة لأنها تساعد على زيادة الإنتاج

* دواعي دراسة الصحة النفسية :-

- ١- كثرة انتشار الاضطرابات النفسية .
- ٢- ظهور الأسرة النووية
- ٣- التقدم والتطور التكنولوجي
- ٤- كثرة الطلاق
- ٥- التغيرات التي طرأت على المجتمع
- ٦- كثرة التعليم وزيادة أعداد الطلاب في المدارس

أحمد

الاسبوع الثاني من المحرم امتحان في الصحة النفسية

كيف اتعرف على الصحة النفسية عند الضخم ؟

- ماهي العلامات الالهة على الصحة النفسية ؟

- ماهي مؤشرات الصحة النفسية ؟

ماهي مظاهر الصحة النفسية ؟

المظاهر: يعني الحاجات ، الدلالات ، العلامات التي توضح الصحة النفسية .

- نستطيع أن نحدد عشرات المظاهر التي تدل على الصحة النفسية .

* المحرم النفسي له محكمين أساسيين هما:

١- سلبية الاداء: يعني الحالة التي تحدثه تؤثر سلباً على وظائفه الإجتماعية

والنفسية تؤثر على أدائه في الحياة هو مكتئب عنه اشوي جزئ ينهض له الفل

ما عنده مرمون نفسي لكن قد في البيت ابعد عن العمل هذا عنده مرمون نفسي .

٢- استمرارية الاضطراب أو الحالة السيئة التي أنا فيها أنا انسحابي أو

منعزل فأصبحت سه ثابتة أو متكررة .

* المظاهر كثيرة نحدد منظر الأتي:

① تظهر الصحة النفسية في التناسق العام بين الوظائف النفسية للإنسان

يعني وظائفه النفسية في نوع من التناسق بينها يعني أدي وظائفه

النفسية بشكل كامل .

لماذا نقول التناسق العام بين الوظائف النفسية ؟

لأن الصحة النفسية هي تعبير الإنسان عما لديه من حاجات أو مشكلات

سواء كانت موروثة أو مكتسبة .

هذا التناسق له وظيفة واحدة وغاية محددة هي وحدة وتكامل الشخصية

كلما كانت الشخصية متكاملة كلما كنت مريح نفسياً .

١) مكونات الشخصية: المكون الجسمي والعقلي والإجتماعي هذه المكونات كلها

متكاملة إهتم بكل هذه المكونات ولا أعطي مكون على الآخر كلوا بنفس

التناسق

٥) تظهر الصحة النفسية من خلال مظهر المعايير ،
يحد لأولئك (أربعه سمكات للصحة النفسية :-

١- الأناجاز في حدود طاقات الفرد وقدراته المتاحة.
عن المفهوم جيداً أن يكون تصرفه وأناجاز الفرد في ضوء القدرات التي يعتقدونها لأن
الناس على أوضاعهم أعلى من طموحهم ومستوياتهم يعني طموح عالي
على القدرات ما يتحقق فيحصل إصباط .
الأصباط : البوابة الملائكة للمرواح النفسي أو الاضطراب النفسي .

٢- الأتزان الأنفعالي ، عدم الحزازية الأنفعالية ، عدم الاستئثار لأنفعاله
الأسباب ، عندي ضبط لذاتي ، الناس التي يسرىة يعطينوا مريضين للاضطراب
الأنفعالي ، الأتزان الأنفعالي مهم .

٣- مهلاصة الوظائف العقلية ، التفكير - الإدراك - التحليل ... يكون
التفكير منظمي ما يكون ظاهري ، ما يكون عندي بلاية فكرية .
إذا أدنيا الوظائف العقلية بشكل صحيح تصممنا مهجة نفسية .

٤- التكيف أو الوفاق الاجتماعي ، الإنسان طبيعيته كائن اجتماعي ،
التكيف مع الظروف ، التكيف مع الواقع والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها لا يتم
أقبل الواقع .

* عبد السلام عبد الغفور يقول هناك أربع معايير للصحة النفسية هي :-
١- الرضا عن الذات ، الرضا عن النفس من لم يرضى عن نفسه لم يرضى
عن الآخرين . عندي ذات سلبية مشي متوسط من نفسي كيف تعامل مع الآخرين إيه
الرضا عن الذات يعني راضي عن ذاتي الجسدية والاجتماعية والأخلاقية والنفسية
لازم أكون مجسوط من نفسي بصورتني الجسدية التي عليها مهم جداً المثالية
يعني أن يكون عندي نوع من الرضا ، الرضا بالقضاء والقدر من المهجة
النفسية .

٢- الوسطية ، كلنا نميل إلى أن نكون في الوسط ، الوسطية هي المهجة
النفسية ، معتدلة أفكاره في اتجاهاته لم معتدلة معتدلة في التعامل مع الآخرين

(لازم الشخصية فيها نظام سلبي فيها نظام ضعيف ونظام عوة).
٣- العطاء : والعطاء مقابل الانانية ان يكون متجور ومتحرك
حول ذاته من يؤمن ان الفايده تهر الوسيله شخص يسمى «مكيا فلي»
الانانية والترجيبية «العشق الذاتي» يعني حب الذات لدرجة مبالغ فيها في سبيل
مصلحة نفسه وزاته.

اذن العطاء مهم جدا للصحة النفسية ، العطاء يعني عندي ايتار افضل الناس
اساعدهم مبادرة مايقدم الي افضن اعطي . والتذليل الزايد للفضل بعد ان
ياخذ ولا يعطي .

٤- النمو والالتزام :- النمو يعني الترفع عن المعايير السويالات التناسلي
والاعلاء . الالتزام بمعناه المتبادل : الالتزام في العمل في الدين في الأسرة ، في المدرسة في
الشارع هذا هو الصحة النفسية .

اذن الصحة النفسية تتمتع في هذه المحكات أو هذه المعايير .
٣١ من مظاهر الصحة النفسية . تظهر في التفاعل بين الفرد وجميعه (البيئة)
يظهر في شقين هما :

- ١- علاقة الفرد مع نفسه يعني فهمه لنفسه ، لذاته ، نموه وتطوره
ونظريته المستقبل ، نموه مع العمر لازم كلما كبر تزيد الخبرات نظرة الحياة تتغير .
- ٢- علاقة الفرد مع المحيط . ادراك الواقع بشكل عام تعقل الواقع الذي
يعيش فيه ، المتكامل الموجودة في المجتمع الذي يعيش فيه . السيطرة والتعقل للمجتمع الذي
يعيش فيه . الشعور بالامن والطمئنية في المجتمع .

٣٢ تظهر الصحة النفسية من خلال حاجات بينت في الدراسات مثل الوفاق مع
المطالبات الاجتماعية يعني التكيف مع المعايير ، النوع العمر مايقنع الي ان يكون في مرحلة
الرشد وسلوكي في مرحلة الطفولة .

٣٣ المشاركة الإيجابية في المجتمع وتطوره مهم لان يرفع المواجد في المجتمع لكن يجب
المشاركة فيه .

٨ من مظاهر الصحة النفسية: التوافق الشخصي أو الذاتي بمعنى نجاح الإنسان في التوافق بين توافقه وخصن التكيف مع الآخرين.

- من أهم المجالات الاجتماعية التي لازم فيها تكيف وتوافق (الأسرة والعمل) إقامة علاقات اجتماعية راضية ومرضية يعني قرصني نفسه وترهني الآخرين. يعني تكون علاقة الإنسان علاقة اجتماعية جيدة.

(النس) مصدقة غير عملاحي إذا لازم اتوقع أن فيه حاجات ما ترجع لي علائقي مع الآخرين، لكننا نشد المتالمية ولا نصل إليها.

٩ الشعور براحة البال والسعادة، الأمن النفسي الطمئينة النفسية.

١٠ معرفة قدرات النفس وحدودها كل واحد عنده قدرات مختلفة وعنده إمكانيات يعني كل واحد عنده جوانب قوة وجوانب ضعف، ومعرفة القدرات واستثمارها

عدم الإدراك المصحح للإمكانيات والقدرات فأفند صهورين ١١ الأفرام ١٢ التفريط الأفرام معناه المبالغة والتعريض يعني التفتير من قدرات نفسي.

الأفرام والتعريض كلهما يؤدي إلى المشكلات النفسية عند الإنسان إذا عرفت قدرة نفسي لم يهونها اعرف التعامل مع الآخرين وأرتاح مع نفسي أعرف إمكانياتي و

١٣ تحمل نواحي الأصباط يعني مواجهة وتحمل الأصباط بحيث لا يؤثر على مستويات الطموح عند الإنسان والأهداف بحيث لا يؤدي إلى رغبة

مستويات الطموح عند الإنسان بمعنى آخر يعني الناس إذا فشلوا في شيء معين لا يصابوا مرة أخرى لأنهم يؤمنوا أن الفشل هناك الفشل التام.

أن الفشل أو الأخطاء لا يعني الفشل التام الفشل هو أول خطوات الناس هذا من الصحة النفسية.

الإحباط: الحالة النفسية يشعربها الانسان عندما لا يصل إلى الهدف بالمعنى الذي هو يريد بها.

إشباع الدوافع بشكل غير المطلوب هذا لا يتمو بالصحة النفسية كلما كان عندي قدرة ومعذرة على التعامل مع الأصباط والمهوبات كلما كنت قريب من الصحة النفسية

١١) النظرة الواقعية للحياة . الإقبال على الحياة والنظرة التفاؤلية على الحياة
 « أفرا نكي » يقول أن افتقاد الأساس يعني الحياة وقضية الحياة
 يؤدي إلى الاضطراب النفسي .

الأعراض المرضية (الحزن - الزل - الضربة - الاكتئاب - الانسحاب)
 إذاً الخطو النسبي من الأعراض المرضية يقرب من المرححة النفسية كلما كنت
 خالي نسبياً من الأعراض المرضية كلما كنت قريباً من المرححة النفسية .

١٢) توافر مجموعة من الاتجاهات الإيجابية الاجتماعية الإيجابية مثل احترام العمل
 تقدير العمل ، الولاء للقيم ، اتجاه التوادعندي اتجاه للألفة مظهر من
 مظاهر المرححة النفسية .

١٣) توافر مجموعة من السمات النفسية .

المرونة العقلية والفكرية المرونة على كل الأمور ما أكون متزمت معكيب
 كلما سمات نفسية مريحة للمرححة النفسية .

تفكير علمي اتقبل الشرع المسؤولية الشخصية والإيجابية كلها سمات للشخصية
 لا بد من توافرها .

- النسق القيمي يعني عندي قيم ، التعاون الإيثاري - الكهنوية كلها
 قيم نفتقدتها .

١٤) القدرة على رسم الأهداف هذا من المرححة النفسية .

١٥) القيام بدور إيجابي في الحياة والمجتمع من مظاهر المرححة النفسية للزم لي
 وجود لي دور إيجابي في الحياة للأخرين مؤمن .

١٦) المقدر على تحقيق مركزه ومكانة اجتماعية بطرق مشروعة من ناحية
 وتناسب مع قدراته من ناحية أخرى . (لا تكالف الدين ولا تخالف القانون)

١٧) حسن الخلق من مظاهر المرححة النفسية ، حسن الاطلاق لمكانة
 مظهر أساسي .

١٨) أن تكون مطالب الفرد من الآخرين معقولة ومعقولة يمكن تحميتها .

هل كيف تتحقق الصحة النفسية في عهد كمالنا؟
تتحقق بالعمل على تحقيق أكبر قدر ممكن من هذه المظاهر والمؤثرات
للصحة النفسية .

س / كيف يحقق الإسلام الصحة النفسية؟

١- الإسلام يحقق أركان الصحة النفسية من خلال بناء شخصية المسلم
بصفات مهيبة وغيرها قوة الصلة بالله تعالى وهذا أمر أساسي
للمسلم حتى تكون الحياة خالية من القلق والاضطراب النفسي .

٢- الثبات والموازن الانفعالي : الايمان بالله تعالى يعطي نوع من الإيجابية
النفسية والأمن النفسي وبالتالي لا يكون هناك عوامل للقلق والاضطراب
والاضطراب قال تعالى « نحن تبع هادي فلا طوف عليهم ولا هم يحزنون » .

٣- المبر عند الشدائد : الإسلام يربي فينا روح المبر عند البلاء .

قال تعالى « والمهاجرين في البأساء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين
على الناس » تحمل نواحي الإصباح مقترن بالشدائد .

٤- المرونة لمواجهة الواقع : من أهم مميزات ما يحتمل الإنسان من
القلق قال تعالى « وعسى أنا نكركم شئ وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شئ وهو
شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون » .

٥- المتفائل وعدم التشاؤم قال تعالى « ولا تأسوا من روح الله » .

٦- توافق المسلم مع نفسه : الإسلام جعل سن التكليف عند البلوغ
يعني الله أن يكون شخص ملتزم .

٧- توافق المسلم مع الآخرين : هناك أحداث وآيات كثيرة تدعو إلى التسامح
تدعو إلى الإتيار .