

محاضرة عن: "الصحة النفسية"

إعداد: أ. د. ثناء بهاء الدين عبد الله

مقدمة: الصحة النفسية ليست مجرد "غياب الأمراض"، بل هي حالة من العافية تشمل:

- تقدير ذاتنا وفهم مشاعرنا .

- بناء علاقات صحية .

- قدرتنا على التعامل مع ضغوط الحياة.

- الإنتاج والعطاء في العمل والمجتمع .

س1: ماذا تعني الصحة النفسية السليمة؟

1. التوازن العاطفي: - الشعور بمشاعر متنوعة (فرح، حزن، قلق) بدون أن تطغى واحدة منها.

- القدرة على تنظيم الانفعالات (مثل عدم الاندفاع في الغضب).

2. التفكير الواقعي: - رؤية الأمور بمنظور متوازن (لا تشاؤم مفرط ولا تفاؤل غير واقعي).

- القدرة على حل المشكلات واتخاذ قرارات سليمة .

3. العلاقات الإيجابية: - وجود دعم اجتماعي (عائلة، أصدقاء).

- القدرة على وضع حدود صحية في العلاقات .

4. تقدير الذات: - معرفة نقاط قوتك وضعفك بدون إفراط في النقد أو الغرور.

- الشعور بالقيمة الذاتية والأمل بالمستقبل .

س2: ماهي مصادر تهديد الصحة النفسية؟

- الضغوط المستمرة: (عمل، مشاكل مالية، صراعات أسرية) .

- الصدمات: (فقدان عزيز، حادث، عنف).

- العزلة الاجتماعية وغياب الدعم .

- أمراض جسدية مزمنة تؤثر على الحالة المزاجية .

- التوقعات غير الواقعية من النفس أو الآخرين .

س3: كيف نحافظ على صحتنا النفسية؟ (نصائح عملية)

1. اعترف بمشاعرك: - لا تكتم الحزن أو القلق. الحديث عنها يخففها .

2. مارس الرعاية الذاتية: - نم كفاية، تغذى جيداً، تحرك يومياً (المشي يغير المزاج).

3. تواصل اجتماعياً: - اقض وقتاً مع من يمنحونك طاقة إيجابية .

4. تعلّم الرفض: - لا ترهق نفسك بموافقة الجميع. حدودك الشخصية مقدسة .

5. اطلب المساعدة مبكراً: - زيارة طبيب نفسي أو معالج مثل زيارة طبيب الأسنان: وقاية وعلاج .

6. مارس الامتنان: - دوّن 3 أشياء تشعر بالامتنان لها كل يوم، هذا يُعيد ضبط نظرتك للحياة .

س4: متى يجب طلب المساعدة المتخصصة؟

- إذا استمرت هذه الأعراض أكثر من أسبوعين:

أ. حزن عميق أو قلق يُعيق حياتك .

ب. اضطرابات النوم، اضطرابات الشهية .

ج. أفكار سلبية متكررة مثل: "أنا فاشل".

د. انسحاب من الأنشطة والعلاقات الاجتماعية.

الختام:

- كل إنسان معرض لضغوط تؤثر على صحته النفسية، والاهتمام بها كالاهتمام بضغط الدم .

- طلب المساعدة علامة قوة وشجاعة، لأنك تواجه مشكلتك بدل الهروب منها .

- لا تنتظر الأزمة لتبدأ الاعتناء بنفسك .

- كن لطيفاً مع ذاتك كما أنت مع الآخرين .

- مجتمع سليم يبدأ بأفراد يتمتعون بصحة نفسية متوازنة .

المصدر: منظمة الصحة العالمية: "الصحة النفسية ليست ترفاً، بل أساس ليعيش حياة ذات معنى" .

واجب بيتي: ناقش العبارة الآتية: الصحة النفسية "رحلة يومية"، وليست وجهة نهائية؟