الصحة النفسية

تعرف الصحة النفسية بأنها حالة من العافية يدرك الفرد من خلالها قدراته ويستطيع التكيف مع ضغوطات الحياة والعمل بشكل منتج ومثمر مما يجعله قادرا من خلالها على المساهمة في مجتمعه.

تؤثر الصحة النفسية بشكل جذري على الصحة الجسدية. كما تؤثر الصحة الجسدية بدورها على الصحة النفسية، فلا يمكن الفصل بينهما. والامراض النفسية تؤثر عادة في حوالي 10 % من المجتمع في أي وقت ولكن النسبة قد تزداد في حالات الحرب والكوارث.

أنواع الأمراض النفسية

1. **اضطرابات القلق**
يستجيب المصابون باضطراب القلق عند تعرضهم لأوضاع معينة بالخوف والفزع، وقد تظهر عليهم الأعراض الجسدية للقلق، مثل تسارع ضربات القلب والتعرق.

2. **اضطرابات المزاج**
أكثرها شيوعاً الاكتئاب والهوس

3. **الاضطرابات الذهانية**
انفصام الشخصية أحد أهم هذه الاضطرابات

4. **اضطرابات الأكل**
أكثرها شيوعاً فقدان الشهية المرضي

5. **الاضطرابات الاندفاعية واضطرابات الإدمان**
تتضمن الاضطرابات الانفعالية مرض السرقة والهوس في المقامرة ومرض اشعال النيران. أما اضطرابات الإدمان فتتضمن الإدمان على الكحول والمخدرات.

6. **اضطرابات الشخصية**
ومن الأمثلة عليها الشخصية غير الاجتماعية والوسواس القهري وجنون العظمة (البارانويا)

7. **حالات وأمراض أخرى**
تشمل حالات اضطرابات النوم

الإكتئاب

من أكثر الاضطرابات شيوعاً في العالم، وهو لا يعتبر ضعفاً أو حالة يمكن الخروج منها ببساطة أو بإرادة قوية، بل هو حالة مرضية قد تحدث دون أي سبب وقد تستلزم التدخل الطبي. يؤثر الاكتئاب على العقل والجسم معا، ويؤثر على تفكير الشخص وتصرفاته، وقد يصل من الحدة لدرجة عدم مقدرة الشخص المصاب به من ممارسة نشاطاته اليومية الاعتيادية بشكل طبيعي، وقد يبدي الرغبة بالانتحار.

الأعراض

- فقدان الرغبة في ممارسة النشاطات اليومية الاعتيادية
- الشعور بالحزن أو التراجع
- الشعور بفقدان الأمل
- نوبات بكاء دون سبب
- نفاذ الصبر
- الاضطراب في النوم
- الصعوبة في التركيز واتخاذ القرارات
- زيادة أو نقصان الوزن دون المحاولة
- الشعور بالتعب
- فقدان الشعور بقيمة الذات
- فقدان الرغبة الجنسية
- الأفكار الانتحارية
- الإصابة بمشاكل جسمية دون سبب واضح

العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة

العوامل الكيماوية الحيوية
يحصل تغيرات في دماغ بعض الأشخاص. وتلعب النواقل العصبية والخلل في الهرمونات دوراً في ذلك أيضاً.

العوامل الجينية
أظهرت الدراسات أن الإكتئاب أكثر شيوعاً عند الأشخاص الذين أصيب أفراد عائلاتهم به.

الهرمونات
التغير في هرمونات الجسم قد يؤدي الى الإصابة بالإكتئاب. مثل التغيرات الناتجة عن الحمل، وخلال الفترات ما بعد الولادة ومشاكل الغدة الدرقية وانقطاع الطمث.

العوامل البيئية
الضغوطات الحياتية مثل المشاكل المالية و فقدان شخص عزيز قد تؤدي إلى الإصابة بالإكتئاب.

رغم أن سبب الإكتئاب غير معروف بدقة. هناك عوامل معينة تزيد من احتمالية الإصابة به

- الإصابة بأمراض مثل السرطان
- استخدام أدوية معينة لفترات طويلة مثل المهدئات
- الكحول أو التدخين أو المخدرات
- الفقر المادي والاجتماعي

اكتئاب ما بعد الولادة

تعاني حوالي 10-15٪ من الأمهات الجدد من الإكتئاب خلال ثلاثة إلى ستة أشهر بعد الولادة. تعتبر التغيرات الجذرية والهرمونية والضغوطات المصاحبة للأمومة من العوامل المؤثرة في اكتئاب ما بعد الولادة وتشمل الإرهاق الجسدي والضغوطات المادية

المضاعفات

- الانتحار
- الإدمان على الكحول والمخدرات
- أمراض القلب وأمراض أخرى
- مشاكل في العمل أو الدراسة
- الانعزال الاجتماعي
- مشاكل عائلية
- الصعوبات في العلاقات

العلاجات والأدوية

- العلاج الدوائي
- العلاج النفسي
- المعالجة بالتخليج الكهربائي

الدعم والتغلب على اضطرابات القلق

- التزم بخطة علاجك وتجنب الأدوية المحظورة والكحول
- اكتب وعبر عما لديك من مشاعر الألم أو الغضب وتذكر أنه معظم أعراض الإكتئاب ستزول خلال بضعة أشهر

الصحة النفسية

حالة من العافية يدرك الفرد من خلالها قدراته ويستطيع التكيف مع ضغوطات الحياة والعمل بشكل منتج ومثمر مما يجعله قادراً من خلالها على المساهمة في مجتمعه

Funded by the European Union
ممول من الاتحاد الأوروبي

وزارة الصحة
المملكة المغربية الهاشمية

العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة

- الجينات
- أنواع معينة من الشخصيات
- تراكم ضغوطات الحياة
- الإصابة بأمراض معينة مثل السرطان
- المضغوطة

المضاعفات

- الانتحار
- تعاطي المخدرات والمهدئات
- الإدمان
- الإكتئاب

العلاجات والأدوية

- العلاج الدوائي
- العلاج النفسي
- المعالجة بالتخليج الكهربائي

الدعم والتغلب على اضطرابات القلق

- التزام بخطة علاجك وتجنب الأدوية المحظورة والكحول
- اكتب وعبر عما لديك من مشاعر الألم أو الغضب وتذكر أنه معظم أعراض الإكتئاب ستزول خلال بضعة أشهر
- تعاون مع طبيبك الأخصائي لمعرفة أسباب قلقك وتعامل معه والتزم بخطة علاجك
- عندما تشعر بالقلق، اتخاذ في هوايتك تبعد تركيزك دماغك عن مصادر قلقك
- خذ قسطا كافيا من الراحة وتناول الغذاء المتوازن وحاول التمارين الرياضية يوميا
- دن اجتماعيا

الأسباب

هناك العديد من الأسباب المتشابكة، ومن ضمنها الجينات والبيئة المحيطة بالشخص.

الأنواع

الأعراض	النوع
مشاعر الذعر المفاجئ والتكرار	نوبات الهلع
مثل الخوف من الجراثيم فيقومون بغسل أيديهم باستمرار	الوسواس
الأفكار والذكريات المخيفة والمستمرة المتعلقة بالحادثة	اضطراب ما بعد الصدمة
قلق ووسع مزيت للأوضاع الاجتماعية اليومية. يسمى أيضا بالرهاب الاجتماعي	اضطراب القلق الاجتماعي
يعرض الرهاب النوعي بأنه خوف شديد من أشياء أو أوضاع معينة، مثل الخوف من الأفاعي أو المرتفعات أو الطيران	الرهاب النوعي
القلق والتوتر الشديدين غير المنطقيين. تكون في حال عدم وجود ما يدفع هذا القلق	اضطراب القلق العام

الأعراض

- شدة التعب العام
- التعرق المستمر
- قلة الصبر وسرعة نفاذ
- أمراض الجلد
- الإدمان على الكحول والمخدرات
- الانسحاب الاجتماعي
- صعوبة في التركيز
- الصداع
- صعوبة في النوم
- الشد العضلي
- ضيق النفس في مواقف معينة
- التهيج السريع
- الحساس بالتقيد

الشعور بالقلق معظم الوقت من دون سبب لدرجة قد يعطل حياته

الأسباب

- الجينات
- الصداع
- صرير أو طرش الأسنان
- المشاكل الهضمية أو المعوية

العلاجات والأدوية

- العلاج النفسي
- العلاج الدوائي
- الحصول على المساعدة من أخصائي في الصحة والاستماع.
- النفسية عن طريق الكلام
- تعاون مع طبيبك الأخصائي لمعرفة أسباب قلقك وتعامل معه والتزم بالكامل.
- الأدوية المضادة للقلق (مثل المهدئات) وقت يحتاج المصاب لعدة أسابيع قبل ملاحظة التأثير