

تعتبر الصحة النفسية بعداً أساسياً من الأبعاد الخاصة بشخصية كل فرد ، فهي التي تحدد مدى الاتزان أو الاضطراب عنده فالصحة النفسية تحقق السعادة والراحة لدى الفرد وتهيئه لجو العمل المنتج في أي مجال من مجالاته ... وهي التي تحقق التوافق النفسي مع البيئة الخارجية (أصدقاء— أقارب — علاقات اجتماعية.) فيعتبر التقدم الحضاري من صنع الإنسان الذي يحسن استخدام المصادر الطبيعية وفقاً للقوانين الطبيعية والنفسية لأن هذا الإنسان متميز عن بقية الكائنات بما منحه الله من عقل ونفس.. فالإنسان يتعامل مع متطلبات البيئة الطبيعية لذا لا بد من استغلاله لقدراته العقلية وتكويناته النفسية المتميزة .

إن هذا الإنسان يحاول تحقيق ذاته بتحديد أهدافه في مجالات العمل والإنتاج مستخدماً أسلوب العلاقات الإنسانية والاجتماعية مستغلاً لطاقاته وقدراته لذا نجد علم النفس علم محيط يتناول كل نواحي الحياة الإنسانية فهو علم شامل لكل نشاط إنساني سواء أكان هذا السلوك في المنزل أو في المصنع أو في المدرسة أو في الشارع أو في أي مكان ومن المتفق عليه أن أنجع سبل الصحة النفسية والطمأنينة القلبية عبودية الخالق، سبحانه وتعالى؛ فكلما تقرب الإنسان لربه، وتزلف إليه بمحباته وطاعاته، نال حظه من سعادة القلب، وطرب الروح، وصحة النفس. يقول الحق - سبحانه -: {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} [النحل:٧٩].

القران الكريم :

وعلى قدر بُعد الإنسان عن خالقه تكون العقوبة؛ فلا تسل عنه بعد وقد غمر بالهموم والغموم، والأمراض، والمشكلات النفسية. وصدق الحق في علاه: {وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى} [طه: ١٢٤]

تعريف الصحة النفسية:-

هي حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد ، تؤدي إلى أن يسلك بطريقة ما تجعله يتقبل ذاته ويقبله المجتمع ويشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية مع تحقيق أقصى ما يستطيع من نمو لشخصيته ووجوده.

أهميه الصحة النفسية:-

تساعد الصحة النفسية الفرد على التوافق السليم والناجح في دراسته وعمله وعلاقاته وترشده إلى الطريق الذي يجعله يتغلب على أي خلل في تكوينه النفسي وتجعل الفرد أكثر تحملاً للضغوط النفسية وتساعد الصحة النفسية الفرد على:

- ١- أن يكون سعيداً منتجاً في بيئته الاجتماعية.
- ٢- عدم قبوله بأن يعيش تحت سطوة الاستبداد.
- ٣- استمتاعه بالجمال الذي يساعده على الراحة والهدوء.
- ٤- الاستقلالية والفردية والإحساس بالمسئولية وإدراكه لانفعالاته .
- ٥- تقدير الحياة حيث يستقبلها بالتفاؤل والأمل.

عوامل الصحة النفسية: للصحة النفسية عدة عوامل مهمة تؤثر على حياة، وسلوك الأفراد، ومنها:

الأسرة:

تعدّ العامل الأول من العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية، فعندما يعيش الإنسان في أسرة مترابطة يتمكّن من تكوين شخصية سوية، وذات نفسية معتدلة، وخالية من الأمراض النفسية، بعكس الأفراد الذين يعيشون حياة مضطربة في طفولتهم نتيجةً لوجود خلافات عائلية، أو عدم وجود أسرة متكاملة، فعندها تُصبح نسبة التعرّض للإصابة بمرض نفسي مرتفعة.

العمل:

إن طبيعة العمل الذي يعمل فيه الإنسان تُعدّ من المؤثرات التي تؤثر على نفسيته، فعندما يعمل بأجواء مناسبة عندها يكون مرتاحاً نفسياً للقيام بعمله بشكل أفضل، بعكس وجوده في ظروف عمل غير مناسبة، فمثلاً: عمل الأفراد تحت أشعة الشمس المباشرة في أيام الصيف، مع عدم توفير أيّ وسائل لحمايتهم من الإصابة بضربة شمس من المحتمل أن يؤثر ذلك على صحتهم النفسية، ويشعرهم بالقلق من طبيعة عملهم.

طرق تعزيز الصحة النفسية

هناك الكثير من الطرق والأساليب لتعزيز الصحة النفسية في حياة الفرد لذاته ولمن حوله، وهي على سبيل الذكر وليس الحصر: الاهتمام بتلبية الحاجات البيولوجية الأساسية من طعام وشراب ونوم وراحة. المساعدة على تكوين الصورة الإيجابية والاتجاه السليم نحو الذات عن طريق الإيحاءات الإيجابية للذات في جميع المواقف. الاسترخاء قدر الإمكان في جميع المواقف الحياتية، والابتعاد عن مصادر القلق النفسي والتوتر والخوف. الاهتمام بالمظهر العام والمحافظة على النظافة الشخصية والمظهر الأنيق والمرتب. تحديد هدف واضح للحياة والسعي المستمر والدؤوب لتحقيقه. التنشئة الأسرية السليمة والخالية من العنف تجاه الأطفال والمراهقين.

عوامل تدهور الصحة النفسية

إنّ حياة الفرد الاجتماعية والنفسية والبيئية تؤثر سلباً أو إيجاباً في معدل الصحة النفسية التي يتمتع بها، حيث أكدت منظمة الصحة العالمية في تقريرها المختصر عن الصحة النفسية على اختلاف وتنوع العوامل المؤثرة في الصحة النفسية، كالاكتلالات الجسمية، وأمراض القلب، والاكتئاب، والأنماط الصحية غير السليمة، وتعاطي المخدرات والأدوية، بالإضافة إلى الفقر، والحروب، وفقدان الأمن، وانتشار اليأس، وتدني الدخل، وانتشار البطالة، وانتهاكات حقوق المرأة والطفل، وأساليب التنشئة الأسرية العنيفة وغير السليمة وغيرها، جميع هذه العوامل البيئية والنفسية والاجتماعية من شأنها حرمان الأفراد من التمتع بالاستقرار النفسي والصحة النفسية، وبالتالي انتشار وظهور الانحرافات وحالات القلق والأنماط السلوكية غير السليمة وغيرها الكثير من الآثار السلبية.