

الفصل السادس

الصحة النفسية Psychological Health

الفكرة المحورية للفصل

مفاهيم الصحة النفسية، وتصنيفات الاضطرابات النفسية، ونماذج للتعامل معها.

الأفكار الرئيسية للفصل

1. التعرف على مفاهيم الصحة النفسية ومحدداتها، ومواجهة تحديات الحياة بمفهوم إيجابي للذات، وطرق الحصول على المساعدة.
2. التعرف على الاضطرابات النفسية، وأهم أنواعها وعلاماتها وأثارها.
3. إدارة الضغوط النفسية والتعامل معها بإيجابية وفعالية جزء من نمط الحياة الصحية. والتعرف على جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز الصحة النفسية لدى الفرد والمجتمع.

أهداف الفصل

بنهاية الفصل، يتوقع أن يكون الطلبة قادرين على:

1. التعرف على مفاهيم الصحة النفسية ومحدداتها، ومواجهة تحديات الحياة بمفهوم إيجابي للذات، وطرق الحصول على المساعدة.
2. تمييز أبرز الاضطرابات النفسية الشائعة، وطرق المساعدة المتاحة في نظام الخدمات الصحية.
3. توضيح مفهوم الاكتئاب وأنواعه ودرجاته وأسبابه، وأعراضه، والطرق المناسبة للتعامل معه.
4. وصف مفهوم التوتر والضغوط النفسية، وتحديد أسبابها والطرق والممارسات الصحيحة للتعامل معها.
5. وصف دور الأسرة والمدرسة في القيام بالمساندة الاجتماعية والتخصّصية للتعامل مع الاضطرابات النفسية.
6. تثمين جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز الصحة النفسية لدى المجتمع.





www.ieii.edu.sa

مدخل الصحة النفسية

الدرس الأول 1

الفكرة الرئيسية

التعرف على مفاهيم الصحة النفسية ومحدداتها، ومواجهة تحديات الحياة بمفهوم إيجابي للذات، وطرق الحصول على المساعدة.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرّف على مفهوم الصحة النفسية، ومحدداتها.
2. أحدد صفات الصحة النفسية الإيجابية، وطرق المحافظة عليها.
3. أميز علامات الإنذار المبكر لمشاكل الصحة النفسية.
4. أصف مهارات تعزيز الصحة النفسية لمواجهة تحديات الحياة.
5. أتعرّف على مستويات طلب المساعدة في المشاكل الصحية النفسية.

Psychological Health	الصحة النفسية
Psychological Maturity	النضوج النفسي
Self-esteem	احترام الذات (تقدير الذات)

المفاهيم

E

h u l u l . o n l i n e

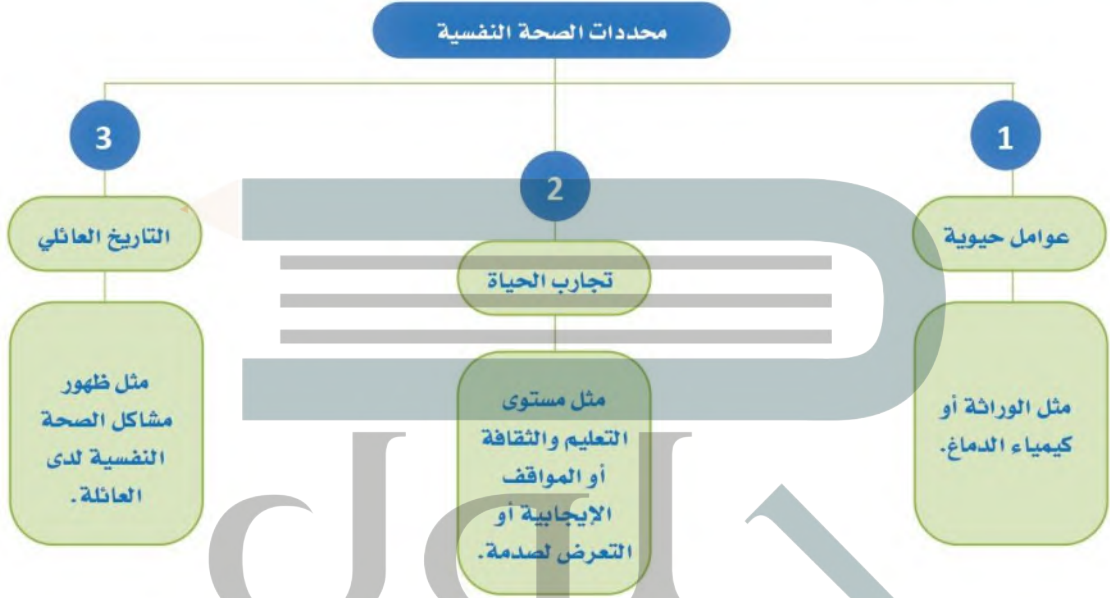
مفهوم الصحة النفسية

هي مدى القدرة على التعامل الأمثل في مواجهة التحديات سواء كانت هناك معاناة من اضطرابات نفسية أو لم تكن. وتصف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها: حالة من العافية يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية، والتكيف مع أنواع الإجهاد الاعتيادية، والعمل بفعالية والإسهام في المجتمع، وتتمثل في القدرة على تحقيق مفهوم الرضا النفسي، والتصالح مع الذات واللياقة الذهنية، والتعايش بعيداً عن الاستسلام للضغوط والإرهاق النفسي.



محددات الصحة النفسية :

تسهم العديد من العوامل في ظهور مشاكل الصحة النفسية، ومنها :



الجلول أون لاين
hulul.online

الصحة النفسية الإيجابية

تتطور الصحة النفسية الإيجابية باستمرار، فهي تتغير مع التجارب الإيجابية أو السلبية التي يمر بها الفرد. ويمكن أن تعاني الصحة النفسية في بعض الأحيان من اضطرابات وأمراض يجب التعامل معها لاستعادة التوازن النفسي. لذلك يمكن النظر إلى الصحة النفسية الإيجابية على أنها بُعد من أبعاد العافية للفرد، وهي نتيجة لعملية تطوير مستمر في شخصية الفرد وتمكنه من الاستفادة القصوى من إمكانياته وقدراته المتنوعة العقلية والنفسية والاجتماعية.

تشتمل سمات الصحة النفسية الإيجابية على ما يلي:



علامات الإنذار المبكر لمشاكل الصحة النفسية

تعدّ بعض العلامات والأعراض تحذيراً مبكراً على بداية ظهور مشاكل الصحة النفسية لدى الفرد، ومن أبرز تلك العلامات والأعراض ما يلي:

1. الشعور بالعجز أو اليأس.
2. الشعور بالارتباك، أو النسيان، أو القلق، أو الانزعاج أو الخوف على نحو غير طبيعي.
3. الإحساس بمشاعر غير اعتيادية من الصعب عليه أن يفهمها، ويجد صعوبة في التعبير عنها للأخرين.
4. المعاناة من تقلبات مزاجية حادة تسبب مشاكل في العلاقات.
5. صعوبات في إقامة علاقة طبيعية مع الآخرين، وفي الاستمرار في هذه العلاقة.
6. تغير الفرد بعد حادثة مضجعة أو صدمة لمدة أطول من الوقت المُعتَبَر طبيعياً.
7. الابتعاد عن الناس والأنشطة المعتادة.
8. سماع أصوات أو تصديق أشياء غير حقيقية.
9. التفكير في إيذاء النفس أو الآخرين.



تنبيه: تتقلب وتتغير الحالة المزاجية للفرد بشكل يومي، وهذا لا يعني بالضرورة خلل نفسي، الخلل يكون في حالة المبالغة في هذه السلوكيات بشكل يؤثر على ممارسة الحياة الطبيعية.

مهارات تعزيز الصحة النفسية

1. **النضج والالتزان النفسي:** إن نجاح الفرد في إدارة المشاكل الحياتية هو جزء من النضج والالتزان النفسي لديه، ويعني قدرة الفرد النفسية على مواجهة المشكلات في كل مرحلة من مراحل الحياة، وتطوير مهارات التأقلم والالتزان الانفعالي لتجاوز تحديات ومتطلبات ومسؤوليات الحياة بنجاح، وبدون ضغوط تسبب له القلق المبالغ فيه.
2. **احترام الذات:** إن التمتع بمستوى صحي من احترام وتقدير الذات يعني أن تنظر لنفسك بنظرة إيجابية وأنتك الفرد كفؤٌ وجديرٌ بالحب والاحترام. يركز تطوير المفهوم الإيجابي عن الذات على التجارب الإيجابية التي تكون في الطفولة.
3. **التفاؤل والبعد عن التشاؤم:** المشائم هو الذي يميل للتركيز على الأمور السلبية والتوقع بنتيجة غير مواتية. والمتفائل هو الذي يميل إلى التفاؤل بالخير والتوقع بنتيجة إيجابية.
4. **التواصل الصادق مع الآخرين:** بعد الحفاظ على التواصل الصادق مع الآخرين خطوة حاسمة نحو التمتع بصحة نفسية. ومن المهم أن يتعلم الفرد مهارات التواصل ليُعبّر عن ما يريد أن يقوله بوضوح ودون عداء.

اللامبالاة والقلق والحرص المبالغ فيه سيؤثر على الصحة النفسية، والإنسان الواعي هو الذي يصنع التوازن في حياته.

فكر فيما قرأت

1-6

نشاط



- كيف يؤثر التفاؤل بالخير والتوقع بنتيجة إيجابية في الصحة النفسية؟ اعط أمثلة على إجابتك:

الإجابة في الصفحة التالية

5. **التعامل مع الشعور بالوحدة:** يتعلم الفرد كيف يتعامل مع الشعور بالوحدة، ويكتشف كيف يكون سعيداً بما أعطاه الله من نعم كثيرة، ويشغل النفس بالأعمال المفيدة، ويشعر بأنه ليس وحيداً في هذا العالم، بل لديه رسالة يشترك مع الآخرين في المجتمع المحيط والعالم بأسره في تأديتها.
6. **التعامل مع الغضب:** نتعلم كيفية التوازن بين مستويات الغضب:

■ **الأول،** الغضب المدمر للعلاقات إذ يرافقه تعبيرات لفظية وجسدية ضارة بالفرد ومن حوله.

■ **الثاني،** الغضب المعقول الذي يؤكد الفرد فيه ذاته ويظهر مشاعره بتعبيرات مقبولة شخصياً واجتماعياً.

دعا الإسلام إلى التفاؤل ونهى عن التشاؤم، فالتفاؤل حسن ظن بالله والمؤمن مأمور بحسن الظن بالله تعالى على كل حال ولقد حرم الإسلام التشاؤم (التطير) وبين أن الأمور كلها مقدره بعلم الله تعالى، التفاؤل يمنح الإنسان السعادة، يجعله مرناً في علاقاته الاجتماعية، لديه القدرة على مواجهة المواقف الصعبة مما يقوي الجهاز المناعي لديه.

عند قدومك للمدرسة قد تتعرض لزحام السيارات ما يجعلك تصل متأخراً، قد لا تحظى بوجبة إفطار بسبب الزحام الشديد عند نافذة المقصف المدرسي، قد تغضب عندما لا يوافقك زميلك الرأي في حديث بينكما .. هذه المواقف قد تغضبنا، ولكن كيف نتعلم التوازن في مستويات الغضب لدينا؟

للتعامل مع الغضب مستويين الأول: غضب مدمر للعلاقات يرافقه تعبيرات لفظية وجسدية ضارة بالفرد ومن حوله.

الثاني: الغضب المعقول الذي يؤكد الفرد فيه ذاته ويظهر مشاعره بتعبيرات مقبولة شخصياً واجتماعياً.

يوجد العديد من الطرق والوسائل التي تساعد الفرد من تخفيف حدة الغضب، وقد علمنا رسول الله صلى الله عليه وسلم طرق التعامل مع الغضب والتخلص منه، منها: أن يغير الفرد من وضعه الذي غضب فيه، ويتحول إلى وضع آخر أكثر هدوءاً، فعن أبي ذر الغفاري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع" حديث إسناده صحيح.



يوجد العديد من الطرق والوسائل التي تساعد الفرد من تخفيف حدة الغضب، وقد علمنا رسول الله ﷺ طرق التعامل مع الغضب والتخلص منه، منها: أن يغير الفرد من وضعه الذي غضب فيه، ويتحول إلى وضع آخر أكثر هدوءاً. فعن أبي ذر الغفاري رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب والأفليضطجع" حديث إسناده صحيح.

نشاط 2-6 الربط مع الحياة، تطبيق التعبير عن الغضب بأسلوب لائق وغير عدائي

ذهبت لشراء حليب طازج من محل بيع المواد الغذائية المجاور لمنزلك، وأثناء انتظار دورك أمام صندوق المحاسب، جاء فرد مباشرة إلى الصندوق متجاوزاً صف الانتظار. تصرف هذا الفرد غير المبالي بالنظام جعلك تشعر بالغضب. تأمل وأجب:

1. كيف تتعامل مع غضبك، وتصرح عن شعورك بالغضب لهذا الفرد دون تجاوز حدود الأدب، أو ظهور تعبيرات عدائية غير مقصودة منك؟ اكتب كيف ستصرف؟ وشارك إجابتك مع المعلم وزملائك والأسرة.

أن يستعذ الإنسان بالله من الشيطان الرجيم عند حالة الغضب، وأن يشاهد هذا الفرد ربما يكون يعاني من مشكلة صحية، أو لديه سبب لذلك التصرف، ثم الحديث بهدوء مع الشخص، في حالة عدم استجابته وتصحيح الخطأ إشعار المنظمين بذلك، كل ذلك دون أن يستهلك منك عبارات لفظية أو سلوكيات عدوانية.

2. كيف أن غضبك المبالغ فيه قد ينقلك من صاحب حق إلى فرد مدان؟

إذا تجاوزت على الشخص المتعدي بألفاظ تنافي الأدب أو التعدي جسدياً بالضرب هذا يسقط حقه، وقد نهانا ديننا عن ردود الفعل بهذا الشكل فاصفح الصفح الجميل

طلب المساعدة في مشاكل الصحة النفسية

ينقسم طلب المساعدة عند مواجهة مشاكل الصحة النفسية إلى ثلاثة مستويات:

1. **المساعدة الذاتية (الاعتماد على النفس)**: يمكن الاعتماد على النفس في حل بعض مشاكل الصحة النفسية الناتجة عن ضغوطات الحياة اليومية، عبر تحسين الأساليب السلوكية والمعرفية لدى الفرد، مثل: قراءة الكتب في موضوعات يجربها، الالتزام بالواجبات الدينية (كالصلاة وقراءة القرآن وصلوة الرحم)، ممارسة الرياضة بانتظام مع الأصدقاء، والتغذية السليمة.
2. **المساعدة من مجموعات الدعم القريبة**: وتشمل الأهل والأصدقاء الذين من الممكن أن يقدموا الدعم الاجتماعي لمن يعاني من أفراد الأسرة لحل بعض مشاكل الصحة النفسية في مرحلة مبكرة قبل تحولها إلى مرض أو اضطراب نفسي، ويمكن للفرد أن يشارك مخاوفه معهم.
3. **المساعدة الطبية النفسية**: لايزال البعض يعتبر المرض النفسي مخزي ونقص في شخصيته، وهذا يعيق الكثير من المرضى عن طلب المساعدة لتجاوز مشاكل الصحة النفسية، وهي مشكلة صحية تحتاج إلى تدخل المختصين المؤهلين في العلاج النفسي المتواجدين في المراكز المختصة في الصحة النفسية.



الربط مع الحياة، المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية



المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية

يهدف المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية في المجتمع إلى نشر الثقافة والوعي بالأمراض النفسية ومسبباتها، وطرق التعامل معها، ومساعدة المرضى النفسيين وأسرهم للحصول على الخدمات العلاجية والتأهيلية، وتعزيزهم للحصول على حياة أفضل.

ويمكن التواصل مع المركز بالاتصال عبر الهاتف (011/8800865) والبريد الإلكتروني

info@ncmh.org.sa

نشاط 6-3 العيادة الصحية، التعرف على نقاط القوة لدى الفرد كطريقة لتعزيز الذات

احترام وتقدير الذات هو من أساسيات الصحة النفسية الإيجابية، ففكر وتأمل في نقاط القوة لديك. اكتب هذه النقاط في قائمة، وشارك قائمتك مع المعلم وزملائك والأسرة.

م	نقاط القوة
1.	
2.	
3.	
4.	

الجلول اون لاين
hulul.online

ماذا تعلمت؟

• الصحة النفسية عبارة عن حالة من العافية يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية والتكيف مع أنواع الإجهاد الاعتيادية والعمل بفاعلية والإسهام في المجتمع.

• هناك عوامل اجتماعية وعقلية وحيوية متعددة تحدّد مستوى الصحة النفسية لدى الفرد.

وزارة الصحة
189

2022-1344



• اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

■ إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:

- (أ) الابتعاد عن الناس.
(ب) التواصل الجيد مع الآخرين.
(ج) الحرص الزائد على النفس.
(د) الشدة في التعامل مع الآخرين.

■ عدد مستويات طلب المساعدة عند مواجهة مشاكل الصحة النفسية:

- (أ) اثنان.
(ب) ثلاثة.
(ج) أربعة.
(د) خمسة.

■ يقع طلب المساعدة من مجموعات الدعم القريبة في حل مشاكل الصحة النفسية في المستوى:

- (أ) الأول.
(ب) الثاني.
(ج) الثالث.
(د) الرابع.

إثراء

مصادر معلومات إلكترونية: لمزيد من المعلومات
يمكن زيارة:

موقع -المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
على الرابط التالي:



موقع وزارة الصحة الخاص بالصحة النفسية
على الرابط التالي:



تفكير ناقد



• لماذا يتردد بعض الأفراد عن طلب المساعدة
الطبية لمعالجة مشاكل الصحة النفسية؟

لأنه لا يزال البعض يعتبر المرض النفسي مخزياً ونقصاً في شخصيته، بينما المرض النفسي مشكلة مثلها مثل أي مرض صحي ويحتاج إلى مختص لمعالجته. وبالإمكان التواصل مع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444

اضطرابات الصحة النفسية



www.ien.edu.sa

الفكرة

الرئيسية

التعرف على الاضطرابات النفسية، وأهم أنواعها وعلاماتها وآثارها.

أهداف

الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على مفهوم الاضطرابات النفسية.
2. أميز بين أبرز الاضطرابات النفسية الشائعة في المجتمع.
3. أتعرف على مفهوم الاكتئاب وأنواعه وطرق علاجه.

Mental Disorder	الاضطراب النفسي
Separation Anxiety Disorder	اضطراب قلق الانفصال
Social Phobia	الرهاب/ اضطراب القلق الاجتماعي
Obsessive-Compulsive Disorder	اضطراب الوسواس القهري
Attention Deficit/Hyperactivity Disorder	اضطراب نقص الانتباه/ فرط الحركة
Depression	الاكتئاب

المفاهيم

E e

مفهوم اضطرابات الصحة النفسية

الاضطراب النفسي هو حالة نفسية تصيب تفكير الفرد أو مشاعره أو حكمه على الأشياء أو سلوكه وتصرفاته إلى حد تستدعي التدخل لرعاية هذا الفرد، ومعالجته. وتعد اضطرابات الصحة النفسية إحدى المشاكل الرئيسية التي تواجهها الصحة العامة. والتعرض لاضطرابات الصحة النفسية لا يفرق بين أفراد المجتمع من مختلف الفئات العمرية، ومستوى الثقافة والتعليم، والحالة الاجتماعية والاقتصادية.



وزارة
التربية والتعليم

191
2022-1344

اضطرابات الصحة النفسية الشائعة

توجد أنواع عديدة من اضطرابات الصحة النفسية التي تؤثر على السلوك والسمات الشخصية، مثل:

■ اضطراب قلق الانفصال (Separation Anxiety Disorder):

يعاني الأفراد المصابون بهذا الاضطراب من خوف الانفصال عن الأفراد المرتبطين بهم (كأحد الوالدين أو الزوجين). ويعتقد البعض أن قلق الانفصال يقتصر على الأطفال فقط، لكن حتى الأفراد الراشدين قد يعانون منه.

حالة الحزن التي تصيب الفرد حال فقدان عزيز أو خوف من فقدان عزيز هي حالة طبيعية في ظروفها العادية لكن تتحول إلى حالة مرضية في حال المبالغة فيها وتأثيرها على حياة الفرد بشكل سلبي.

■ الرهاب / اضطراب القلق الاجتماعي (Social Phobia):

يعاني الأفراد المصابون بالرهاب الاجتماعي من قلق عام وشديد، كالإحساس بعدم الارتياح المرتبط بالخوف من الإحراج أو التحقير بواسطة الآخرين في مواقف تتطلب التصرف بطريقة اجتماعية. ومن المواقف التي تثير الرهاب الاجتماعي مقابلة الناس، والتعامل مع الشخصيات المهمة، أو مواقف الحديث أو الأكل في الأماكن العامة وغيرها.

■ اضطراب الوسواس القهري (Obsessive-Compulsive Disorder):

اضطراب شائع ومزمن أو طويل الأمد، يعاني فيه الفرد من أفكار (هواجس)، أو سلوكيات (إلزاميات) متكررة تصعب السيطرة عليها، حيث يشعر الفرد بالحاجة إلى تكرارها مرارًا. يتسم هذا الاضطراب بأفكار لا يمكن السيطرة عليها، ومتكررة، وأداء طقوس لا معنى لها.

■ اضطراب الكرب ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Stress Disorder):

هو اضطراب يظهر لدى بعض الأفراد الذين سبق أن تعرضوا للحوادث والصدمات المروعة أو الخطيرة المهددة للحياة، وتشمل هذه الأحداث الاعتداءات وحالات الوفاة والكوارث الطبيعية. أعراض هذا الاضطراب تثار عند الأفراد من إعادة تجربة الصدمة في الأحلام والذكريات، ومحاولة تجنب أي شيء متربط بها، وتخدير المشاعر وكبتها، وتستمر الأعراض مدة أطول من المعتاد، من شهر فأكثر منذ حدوث الصدمة.

■ الاضطراب الانفجاري المتقطع (Intermittent Explosive Disorder):

عبارة عن غضب مدمر وموجه بطريقة خاطئة وبنوبات منفصلة من انعدام السيطرة على النزعة العدوانية، والتي تؤدي إلى اعتداء خطير على الآخرين أو الممتلكات.

تظهر النوبة خلال دقائق أو ساعات، ويبدأ الفرد بلوم النفس بعد النوبة على نتائج فعله، وعدم سيطرته على نزعاته العدوانية.



■ اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder):

اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة هو اضطراب عقلي، يوصف بنمط مستمر من عدم الانتباه أو فرط الحركة والاندفاع، الذي يتعارض مع نمو الطفل، أو يتسبب في صعوبات كبيرة في المدرسة أو العمل أو العلاقات.

■ اضطراب الاكتئاب (Depressive Disorder)

المشاعر جزء مهم من الإنسان، وتؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية. وهي متنوعة فمرة يشعر الفرد بالفرح والسعادة والفخر بالنجاح، وأحياناً بالحزن والإحباط واليأس، كجزء من تقلبات الحياة اليومية. لكن عندما تستمر المشاعر السلبية في ذهن الفرد وتعيق قيامه بالأعمال اليومية، هنا تشكل اضطراباً في الصحة النفسية. يسمى هذا النوع من الاضطرابات النفسية "بالاضطرابات المزاجية" وهي عبارة عن الحالة المزاجية المشوهة أو غير المتوافقة مع الظروف، كما تتعارض مع القدرة على أداء الفرد لمهامه الحياتية، ويعرف الاكتئاب بأنه: اضطراب مزاجي يسبب شعوراً متواصلاً بالحزن، وفقدان المتعة، والاهتمام بالأمر المعتادة، ونقص التركيز.

درجات حدة الاكتئاب:

يعتمد تصنيف درجات حدة الاكتئاب بعدد الأعراض أو مدتها أو علامات المرض التي يعاني منها المصاب. وهي بذلك تصنّف إلى ثلاث درجات من حيث الحدة كما يلي:

درجات حدة الاكتئاب



أنواع الاكتئاب:

يوجد عدة أنواع من اضطرابات الاكتئاب، منها ما يلي:

■ اضطراب الاكتئاب الجزئي (Partial Depressive Disorder):

يعرف - أيضاً - باسم اضطراب عسر المزاج. وهو عبارة عن حالة من سوء المزاج تستمر لفترات طويلة، لا تؤثر بشكل ملحوظ في أداء المصاب لأنشطة الحياة اليومية، وقد يمر المصاب بنوبات من الاكتئاب الشديد أو الخفيف الحدة. ولا يسمى بالاكتئاب الجزئي إلا إذا استمرت الأعراض لسنتين على الأقل.

■ **الاكتئاب الموسمي (Seasonal Depression):** عبارة عن حالة من الاكتئاب المتقطع على حسب فترات السنة (الموسم) وغالباً يحدث خلال موسم الشتاء، وذلك لقلة التعرض لأشعة الشمس، وقلة ساعات النهار، ويزول غالباً بحلول فصل الربيع، ويعاني المصاب من العزلة الاجتماعية، وكثرة النوم، وزيادة الوزن، وقد يمر المصاب بهذا النوع من الاكتئاب بنوبات من الاكتئاب المتوسط أو الخفيف الحدة.

■ **اكتئاب ما بعد الولادة (Postpartum Depression):** يعتبر اكتئاب شديد الحدة، يصيب أغلب النساء لمدة أسبوعين بعد الولادة. يصاحب هذا النوع من الاكتئاب أعراض الحزن الشديد، والقلق، والإجهاد، مما يؤثر في أنشطة الأم اليومية، وعنايتها بنفسها وطفلها .

فكر فيما قرأت

4-6

نشاط



- ما دورك في التعامل مع حالات الاكتئاب؟
- التزام الهدوء وطلب المساعدة من مجموعة الدعم القريبة، وإذا كانت الحالة شديدة عليه طلب المساعدة الطبية النفسية، مع التنبيه على عدم الاجتهاد الشخصي والتصرف الذاتي وعدم تشخيص الآخرين

أسباب وعوامل الخطورة في الاكتئاب:

يمكن القول أن الاكتئاب ينتج عن تفاعل معقد بين عوامل اجتماعية ونفسية وحيوية (جسمية) ، وأهم هذه العوامل ما يلي:

1. **اختلافات حيوية:** قد تحدث اضطرابات في كيمياء الدماغ مسببه للاكتئاب.
2. **الهرمونات:** قد تكون التغيرات في توازن الهرمونات في الجسم لها علاقة في الإصابة بالاكتئاب أو تحفيزه. مثل ما يحدث أثناء فترة الحمل، ولذلك تنتشر اضطرابات الاكتئاب بين النساء بشكل أكبر.
3. **التاريخ العائلي:** يشيع الاكتئاب أكثر عند العائلات التي يعاني أفرادها من هذه الحالة.
4. **السمات الشخصية:** كأن يكون الفرد كثير القلق، أو يعاني قلة الثقة بالنفس واحترام الذات، أو يكثر من لوم ذاته.
5. **الإصابة بالأمراض الخطيرة:** الأفراد المصابون بالأمراض الخطيرة مثل السرطان قد يصاحبه مشاكل في الصحة النفسية مثل الاكتئاب.
6. **المؤثرات العقلية:** يؤدي تناول المؤثرات العقلية مثل تعاطي المخدرات، وشرب الكحول إلى الإصابة بالاكتئاب.
7. **البعد عن الله والانغماس في الحياة،** ونقص التوازن في حياة الفرد.
8. **صعوبات الحياة المستمرة:** مثل ضغوط العمل، والوحدة لفترة طويلة.
9. **الصحة السيئة.**



أعراض الاكتئاب

أعراض اجتماعية وسلوكية

الميل للانعزال والابتعاد عن الأهل والأصدقاء.

عدم الاهتمام بأداء الواجبات.

تعاطي المخدرات والكحول.

أعراض جسدية

اضطرابات الأكل.

اضطرابات الأمعاء.

اضطرابات النوم والشعور بالخمول.

الصداع وآلام العضلات بلا سبب واضح.

تباطؤ التفكير أو التحدث أو الحركة.

أعراض نفسية

الشعور بالقلق والتوتر.

فقدان الاهتمام أو المتعة.

مشاعر الحزن، أو البكاء، أو اليأس.

ضعف الثقة بالنفس والشعور بالدونية.

أفكار متكررة حول عدم الرغبة في الحياة.

صعوبات في التركيز، أو اتخاذ القرارات، أو تذكر الأشياء.

نوبات الغضب أو التهيج أو الإحباط حتى من الأمور البسيطة.

الفرق بين الحزن والاكتئاب:

يواجه الإنسان الأحداث الصعبة في حياته اليومية، مثل: وفاة فرد عزيز، أو الفشل في تحقيق الأهداف، أو انتهاء العلاقات، ومن الطبيعي أن يصاحب هذه الأحداث الشعور بالحزن الشديد، وقد يعتقد الفرد أنه قد أصيب بالاكتئاب. وفي الواقع أن الشعور بالحزن أمر طبيعي عارض، بينما يشبه الاكتئاب في بعض الخصائص، مثل: العبوس، والعزلة. الجدول رقم (1-6) يوضح الفروق بين الاكتئاب والحزن:

الاكتئاب	الحزن
رد فعل غير طبيعي يصل إلى المرض	رد فعل طبيعي
الشعور بالحزن مستمر، والفرد غير قادر على الاستمتاع بالحياة، ويفكر في المستقبل بسلبية.	الشعور بالحزن يكون مؤقتًا، ولا يزال الفرد قادرًا على الاستمتاع بالحياة، ويطلع إلى المستقبل بإيجابية.
تهتز الثقة في النفس ويشعر بالدونية وعدم تقدير الذات	الثقة في النفس وتقدير الذات

الجدول رقم (1-6) الفروق بين الاكتئاب والحزن

التعامل مع الاكتئاب:

يمكن التعامل مع الاكتئاب بإتباع الإرشادات التالية:

1. الحرص على ممارسة النشاط البدني.
2. ممارسة الأعمال الإيجابية كالصدقة والعمل التطوعي.
3. تنظيم الوقت واعداد قائمة للإنجازات اليومية ومواجهتها.
4. الحرص على المشاركة الاجتماعية وتعزيز الروابط والعلاقات مع الأهل والأصدقاء.
5. ممارسة التدوين والكتابة تساعد في التعبير عن المشاعر التي يصعب التحدث عنها.
6. تعلم تقنيات الاسترخاء كالتفكير التأملي، وتمارين الإطالة لعضلات الجسم.
7. تجنب اتخاذ القرارات المهمة في حال الشعور بالاكتئاب؛ لأن الشخص المكتئب تضعف لديه القدرة على التفكير المنطقي.
8. طلب المساعدة من الآخرين، والدعم الاجتماعي أو الطبي إذا لزم الأمر.





• فكر في موقف صعب نجحت فيه بتجاوز أحزانك وقلقك، ثم اكتب كيف تجاوزت هذا الموقف الصعب؟ وشاركه مع المعلم وزملائك في الصف.

علاج الاكتئاب:

يعتمد علاج الاكتئاب على درجة الحدة، والأعراض الشديدة، وعلى الرغم من درجة حدة الاكتئاب، إلا أنه قابل للعلاج إذا التزم المصاب بالخطة العلاجية تحت إشراف الطبيب، وكلما بدأ العلاج مبكراً، زادت الفعالية. ويشتمل علاج الاكتئاب على طرق منها:

- **العلاج النفسي:** يعتبر العلاج النفسي الوسيلة الأفضل في بداية معالجة الحالات الخفيفة من الاكتئاب، ويشمل: العلاج المعرفي السلوكي.
- **استخدام الأدوية:** تعطى مضادات الاكتئاب، وعادةً تتطلب عدة أسابيع حتى يبدأ تأثيرها، ويستلزم تناولها لفترة تتراوح بين عدة أشهر إلى سنتين في بعض الحالات.
- **العلاج المشترك:** المزج بين العلاج الدوائي والنفسي معاً، ويعتبر الوسيلة الأفضل في معظم حالات الاكتئاب وفق التجارب الطبية.

فكر فيما قرأت، التصرف السليم في الأحداث الصعبة.



تصيب الإنسان أحداثاً صعبة في هذه الحياة، مثل وفاة أحد الوالدين أو الإخوة أو الأصدقاء المقربين. أجب عن السؤال التالي: ما التصرف الأمثل عندما يمر الفرد بظروف مؤلمة، كفقدان أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء.

حمد الله سبحانه وتعالى والاستعانة به، وأن البقاء لله وحده وعليه بالدعاء لهذا الميت، فهذا هو البر الحقيقي الدعاء لأبائنا بعد موتهم والترحم عليهم. كذلك ينبغي على الفرد طلب المساعدة من المقربين أو المختصين في الصحة النفسية عند الحاجة إليها.

ماذا تعلمت؟

- يشير مفهوم الاضطرابات النفسية إلى مجموعة من أمراض الصحة النفسية، وهي عبارة عن: حالة صحية تؤثر على المشاعر والتفكير والسلوك.
- يتعرض جميع أفراد المجتمع إلى الاضطرابات النفسية بمختلف أعمارهم وثقافتهم وأوضاعهم الاجتماعية والاقتصادية.
- الاكتئاب يسبب شعوراً متواصلاً بالحزن، وفقدان المتعة، والاهتمام بالأمر المعتادة، ونقص التركيز.
- يمكن التعامل مع اضطرابات الاكتئاب بالحرص على ممارسة النشاط البدني، وتنظيم الوقت، وتجنب العزلة، وطلب المساعدة.



• اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

■ يعاني الأشخاص المصابون بالرهاب الاجتماعي من:
(أ) الخوف من الإحراج أو التحقير بواسطة الآخرين.

- (ب) خوف الانفصال عن الأفراد المرتبطين بهم.
(ج) سلوكيات متكررة تصعب السيطرة عليها.
(د) الغضب الموجه بطريقه خاطئة.

■ اضطراب يظهر لدى بعض الأفراد الذين سبق أن تعرضوا للحوادث:

(أ) قلق الانفصال.

(ب) الرهاب الاجتماعي.

(ج) الانفجاري المتقطع.

(د) اضطراب الكرب ما بعد الصدمة.

■ الاكتئاب الجزئي عبارة عن حالة من الاكتئاب

(أ) المتقطع على حسب فترات السنة.

(ب) يصاحبه سوء المزاج تستمر لفترات طويلة.

(ج) يصيب أغلب النساء لمدة أسبوعين بعد الولادة.

(د) يصاحبه نوع آخر من الاضطرابات العقلية، مثل: الهلوسات.

إثراء



مصادر معلومات إلكترونية: لمزيد من المعلومات يمكن زيارة
المواقع الإلكترونية التالية:

وزارة الصحة (2022) الأمراض النفسية والعقلية: الاكتئاب.



منظمة الصحة العالمية- صفحة الاكتئاب على النحو التالي:
منظمة الصحة العالمية (2021) الاكتئاب.

تفكير ناقده



• لماذا ينجح بعض الأفراد في التعامل

مع الاكتئاب الخفيف والشفاء منه؟

الإكتئاب له علاج يعتمد على درجة الحدة، والأعراض الشديدة، وعلى الرغم من درجة حدة الإكتئاب، إلا أنه قابل للعلاج إذا التزم المصاب بالخطة العلاجية تحت إشراف الطبيب، وكلما بدأ العلاج مبكرًا زادت الفعالية.

أنواع العلاج تشمل: العلاج النفسي.

استخدام الأدوية- العلاج المشترك

الضغوط النفسية



الفكرة الرئيسية

إدارة الضغوط النفسية والتعامل معها بإيجابية وفعالية جزء من نمط الحياة الصحية. والتعرف على جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز الصحة النفسية لدى الفرد والمجتمع.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على مفهوم الضغوط النفسية.
2. أحدد أسباب الضغوط النفسية في الحياة اليومية.
3. أصف الطرق والممارسات الصحيحة والخاطئة عند التعامل مع الضغوط النفسية.
4. أقترح خطوات عملية لإدارة والتعامل مع الضغوط النفسية.
5. أقدر جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز صحة المجتمع.

Stress

الضغوط النفسية

المفاهيم

E

الضغوط النفسية Stress

أتأمل

أنا سعيد في حياتي لأنني ..

■ أعبدُ الله على بصيرته.

■ أعيش في المملكة العربية السعودية، تحت قيادة حكيمة.

■ أعيش في وطن هو الأكثر أماناً على مستوى العالم.

■ لدي أصدقاء مميزون.

■ أعيش في بيت نظيف مع أسرة سعيدة.

■ كل شيء حولي جميل .. أنا سعيد.

■ جميع سبل الحياة متوفرة، كالماء النظيف والأكل الطيب.

■ أنا بصحة جيدة، وإن أصابني مكروه أؤجر عليه.

شعور الفرد بأنه تحت ضغط غير طبيعي، نتيجة زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها التي تتراكم بعضها فوق بعض إلى أن تؤثر بطريقة سلبية على مشاعر وأفكار وسلوك الفرد، فيستجيب سلبياً لتلك الضغوط وتظهر عليه أعراض جسدية أو أعراض عقلية أو تغيرات سلوكية.

أسباب الضغوط النفسية

تؤدي بعض الأحداث والمواقف السلبية، إلى حدوث الضغوط والتوتر لدى الفرد، والتعرف عليها خطوة مهمة في إدارتها والتخفيف من آثارها، وتشمل بعض المسببات ما يلي:

- **التغييرات الرئيسية في الحياة**؛ مثل: الانتقال إلى منزل جديد، أو إنجاب طفل.
- **المتاعب اليومية**؛ مثل فقدان الممتلكات الشخصية أو التأخر عن ساعات العمل.
- **الضغوطات الدراسية**؛ مثل القلق بشأن المستقبل الدراسي والوظيفي.
- **الضغوطات الاجتماعية**؛ تشمل العلاقات الاجتماعية أو الشبكات الاجتماعية الافتراضية، وكلاهما قد يؤثر إيجاباً أو سلباً في إدارة الضغوط.
- **الضغوطات الخارجية (البيئية)**؛ مثل أعمال العنف في المجتمع أو الكوارث الطبيعية أو الحروب.
- **الضغوطات الداخلية (الشخصية)**؛ ضغوطات ناشئة من داخل الفرد، وغالباً تثار من خلال طريقة التفكير والنظر السلبي إلى الأشياء.
- **الفقدان**؛ تشمل جميع أنواع الفقد سواء كان فرداً عزيزاً أو وظيفة وغيره.
- **ضغوطات أخرى**؛ تشمل الصعوبات المالية، والكفاح من أجل تأمين ضرورات الحياة.

استكشاف، مسببات الضغوط

نشاط 7-6



أعد ترتيب مسببات الضغوط والتوتر في الجدول رقم (6-2) حسب درجة التأثير في الصحة النفسية لدى الشباب، بحيث الأول يعني المسبب الأعلى. ناقش قائمتك مع زملائك في الصف.

م	مسببات الضغوط النفسية مرتبة عشوائياً	مسببات الضغوط النفسية لدى الشباب
1.	المتاعب اليومية	
2.	التغييرات الرئيسية في الحياة	
3.	الضغوطات الدراسية	
4.	الضغوطات الاجتماعية	
5.	الضغوطات الخارجية (البيئية)	
6.	الضغوطات الداخلية (الشخصية)	
7.	الفقدان	

الجدول رقم (2-6) مسببات الضغوط

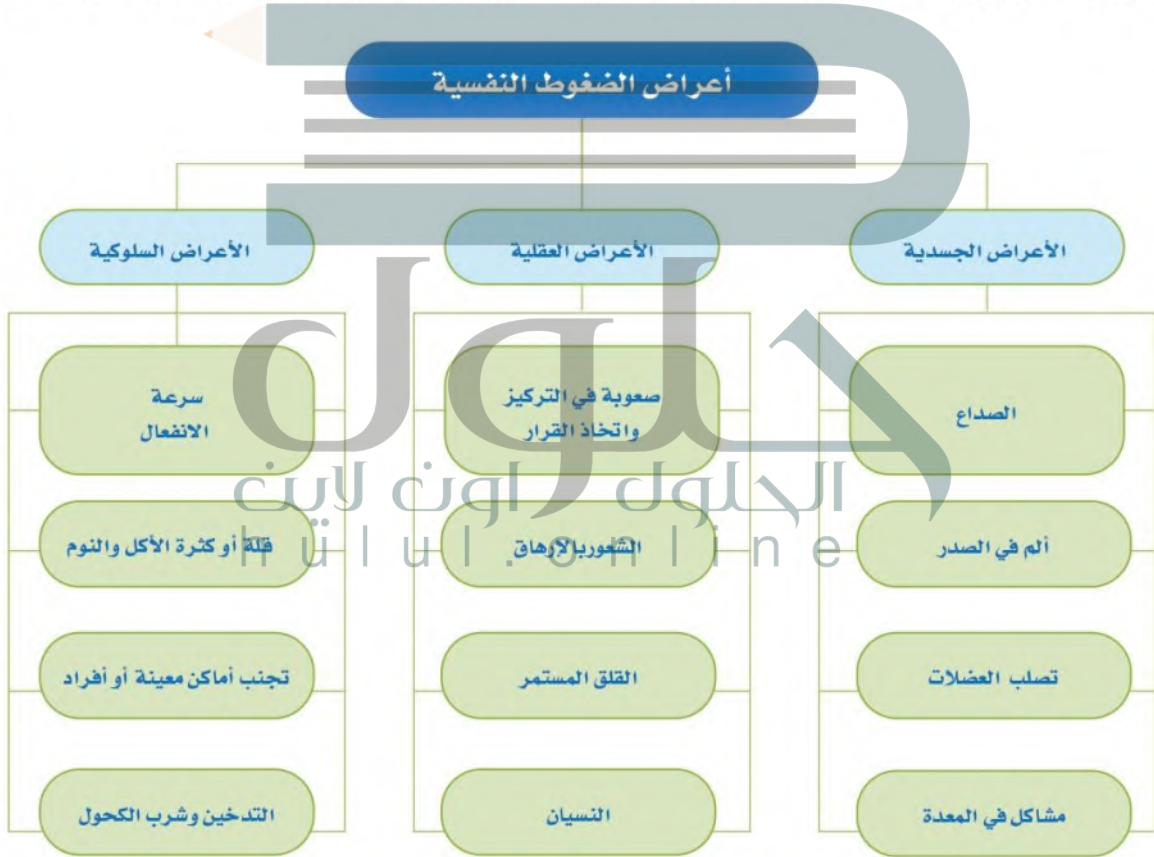


الاستجابات الجسدية للضغوطات

هناك جهازان مسؤولان عن الاستجابات الجسدية للضغوط هما: الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء في الإنسان، من خلال التفاعلات الكيميائية السريعة التي تؤثر على كل جزء من الجسم. يتعامل الجهاز العصبي مع الإجهاد قصير المدى (الحاد)، ويتعامل جهاز الغدد الصماء مع كل من الإجهاد الحاد والإجهاد طويل الأمد (المزمن). يقوم الجهاز العصبي والغدد الصماء بتنشيط الغدد الكظرية في مواقف الإجهاد والتوتر، وتفرز هرمونات تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية مثل زيادة معدل ضربات القلب والتنفس، ويطلق الكبد سكرًا إضافيًا في مجرى الدم لزيادة الطاقة، ويزيد التعرق، ويفرز الدماغ هرمون الإندورفين (Endorphin)، ويعتبر هرمونًا يعطي مفعولاً مهدئاً يشعر النفوس بالراحة مما يخفف من التوتر.

أعراض الضغوط النفسية

تشير الأدلة العلمية إلى أن الضغوط والإجهاد - إلى جانب عوامل أخرى - يمكن أن يزيد من التعرض للأمراض والمشاكل الصحية المختلفة.



لابد من التمييز بين الممارسات الطبيعية والممارسات المرضية، الفارق بينهما أثرها على صحتك النفسية وحياتك اليومية.

متى تكون المساعدة المتخصصة ضرورية لإدارة الضغوط النفسية؟

عند ظهور أي من الأعراض السابقة، يلزم مراجعة خدمات الصحة النفسية المتوافرة في مراكز الرعاية الصحية والمستشفيات.

التعامل مع الضغوط النفسية

يمكنك التعامل مع الضغوط النفسية في الحياة اليومية باتخاذ الخطوات التالية:

- **التخلص من مسببات التوتر:** التعرف على مسببات التوتر يؤدي إلى محاولة التقليل من حدوثه في الحياة اليومية، والعمل على السيطرة على الضغوط.
- **الدعم الاجتماعي:** يعتبر الدعم الاجتماعي والروابط الاجتماعية إحدى الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد لحماية نفسه من الآثار الضارة للتوتر والضغوط النفسية. فالأفراد الذين لديهم عائلة وأصدقاء يساعدهم في أوقات التوتر يظلون بصحة أفضل ويتعافون بشكل أسرع من أولئك الذين لا يمتلكون الدعم الاجتماعي الإيجابي. ويمكن للدعم الاجتماعي القوي أن يحسن القدرة على الصمود أمام الضغوط.
- **التغذية الجيدة:** يوفر النظام الغذائي الصحي مخزوناً من الطاقة لاستخدامه في المواقف الصعبة عند مواجهة الضغوط، حيث يقوم الجهاز العصبي المركزي بإفراز الأدرينالين والكورتيزول؛ مما يؤثر في الجهاز الهضمي، ويمكن أن يضعف الإجهاد الحاد الشهية تجاه الطعام، ولكن إفراز هرمون الكورتيزول أثناء الإجهاد المزمن يمكن أن يسبب الرغبة الشديدة في تناول الدهون والسكريات. لذا يحد الفرد من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين (مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية)؛ لأنها تعتبر من منبهات الجهاز العصبي المركزي.
- **النشاط البدني والرياضة:** تساعد الأنشطة البدنية في الحفاظ على صحة الجسم والعقل. تقلل التمرينات من الآثار السلبية للتوتر من خلال تفريغ الطاقة العصبية المتراكمة من الضغوطات اليومية، ومن خلال تدريب الجسم على العودة إلى حالة التوازن بسهولة أكبر بعد المواقف الصعبة؛ لأن الضغوط تسبب توتر العضلات، وقد تؤدي إلى الآلام الظهر والتعب العام. لذا ينصح الفرد بممارسة تمارين الإطالة، أو التدليك، أو الاستحمام بماء دافئ، أو تجربة الاسترخاء التدريجي للعضلات، وهي طريقة ثبت أنها تقلل من القلق بشكل عام.
- **إدارة الوقت:** عبر تصنيف المهام وتوزيعها على فترات زمنية مناسبة تضمن الإنجاز في الوقت المحدد، وتبعد الضغوط النفسية الناتجة عن الخوف من عدم الإنجاز بسبب ضيق الوقت فيما لا فائدة منه.
- وتشمل مهارات إدارة الوقت ما يلي، جدول المهام اليومية، تحديد الأولويات، مع التركيز على المهام ذات الأهمية، وضع أهداف واقعية والالتزام بتحقيقها من خلال تدوينها.
- **النوم الكافي:** يمكن أن يساعد النوم الكافي في إدارة التوتر عن طريق تحسين الحالة المزاجية، وتعزيز الشعور بالكفاءة، وتحسين الأداء العقلي، ودعم الأداء العاطفي. ترتبط مستويات هرمون الإجهاد في مجرى الدم بأنماط النوم. ويؤدي عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم مع مرور الوقت إلى انخفاض هرمونات التوتر أثناء النهار، لذا تكون المستويات المسائية أعلى من المعتاد.



هرمون الكورتيزول Cortisol ويسمى هرمون الإجهاد تفرزه الغدة الكظرية (فوق الكلية) يؤدي حدوث الإجهاد الناتج من الخوف أو الغضب أو التوتر إلى إفراز كميات زائدة من هذا الهرمون.

- **المحافظة على الأنشطة والهوايات الترفيهية:** تعدّ الأنشطة والهوايات الممتعة من أهم وسائل تفريغ الضغوط اليومية. فعندما تصعب الحياة يترك الناس أنشطتهم الترفيهية غالباً، لكن عزل النفس عن المتعة قد يؤدي إلى نتائج عكسية عليها؛ لذا ينصح الفرد بالبحث عن فرص للقيام بالأنشطة والهوايات لتجديد نشاطه وتخفيف الضغوط.
- **طلب المساعدة:** يعتبر طلب المساعدة من الآخرين جزء مهم لإدارة الضغوط اليومية، خصوصاً إذا لم تقد المساعدة الذاتية في توفير الراحة الكافية. على سبيل المثال: البحث عن المساعدة من مجموعات الدعم الاجتماعية كالأُسرة والأصدقاء ذوي الخبرة في إدارة الضغوط، أو اللجوء إلى طبيب نفسي أو غيره من مقدمي خدمات الصحة النفسية للمساعدة في تعلم إدارة الضغوط بشكل فعال.

جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز الصحة النفسية

نظام الرعاية الصحية النفسية يهدف إلى تنظيم وتوفير العناية الطبية اللازمة للمرضى النفسيين، وحماية حقوقهم، وحفظ كرامتهم وأسرهم والمجتمع، ووضع آلية معاملتهم، وعلاجهم في المنشآت العلاجية النفسية. وقد سخرت وزارة الصحة العديد من الخدمات الصحية النفسية، بما فيها تجهيز المستشفيات والعيادات النفسية ودعم مراكز الخدمة المجتمعية التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية. وهنا بعض الإحصاءات الصحية في الصحة النفسية للعام 2021، موضحة في الشكل رقم (1-6).

خدمات الصحة النفسية



الشكل رقم (1-6) إحصائية خدمات الصحة النفسية في المملكة العربية السعودية



إثراء (ربط مع الحياة)



مركز اتصال الاستشارات النفسية السرية التامة عنواننا

يضم مركز الاستشارات النفسية عدداً من الأخصائيين والاستشاريين النفسيين الذين يعملون بشكل احترافي للإجابة على الاستشارات النفسية بسرية تامة على الرقم:

أكثر من 21670 مكالمات مستلمة

أكثر من 27084 مكالمات الواردة

من 8 صباحاً وحتى 8 مساءً



مركز اتصال
الاستشارات
النفسية

920 03 33 60



NCMH_SA



www.ncmh.org.sa

• خدمة اتصال الاستشارات النفسية

يهدف المركز إلى نشر الوعي والتثقيف النفسي وتقديم الاستشارات المتخصصة ومساندة المرضى وأسرهم في مواجهة عبء الاضطرابات والمشاكل النفسية. يستقبل المركز طلب الاستشارات النفسية من جميع مناطق المملكة العربية السعودية ولجميع فئات المجتمع، ويتم الرد على الاستشارات من قبل مختصين نفسيين مدربين وذوي خبرة في الصحة النفسية.

ماذا تعلمت؟



- الضغوط النفسية تنتج من مواقف تثير ردود فعل جسدية وعاطفية تصاحب الاستجابة للضغوطات.
- تأثيرات الضغوط النفسية تختلف من شخص إلى آخر، نظراً لتباين أسباب الضغوط وقدرات الشخص نفسه.
- يمكنك إدارة الضغوط النفسية بالتخلص من مسببات التوتر، وتعزيز الدعم الاجتماعي.
- تهدف الرعاية الصحية النفسية إلى توفير العناية الطبية اللازمة للمرضى النفسيين، وحماية حقوقهم، وحفظ كرامتهم وأسرهم والمجتمع.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2022 - 1444

204



• اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي :

■ هناك جهازان مسؤولان عن الاستجابات الجسدية للضغوط هما :

- (أ) العضلي والعصبي.
(ب) العضلي والغدد الصماء.
(ج) **العصبي والغدد الصماء.**
(د) العضلي والدوري التنفسي.

■ من الأعراض الجسدية الناتجة عن الضغوط النفسية :

- (أ) **مشاكل في المعدة.**
(ب) سرعة الانفعال.
(ج) القلق المستمر.
(د) صعوبة في التركيز.

■ من الأعراض العقلية الناتجة عن الضغوط النفسية :

- (أ) سرعة الانفعال.
(ب) **تجنب أماكن معينة أو أفراد.**
(ج) الشعور بالإرهاق.
(د) تصلب العضلات.

■ انظر إلى قائمة الضغوط الموضحة في الجدول، ثم اقترح طريقة التعامل معها، ثم شارك القائمة مع المعلم، وزملائك في الصف، والأسرة.

م	مسببات الضغوط النفسية	طرق التعامل وإدارة الضغوط
1.	التغيرات الرئيسية في الحياة	التخلص من مسببات التوتر والسيطرة على الضغوط.
2.	المتاعب اليومية	الأنشطة البدنية الرياضية تقلل من الآثار السلبية للمتاعب اليومية.
3.	الضغوطات الدراسية	إدارة الوقت، النوم الكافي، التغذية الجيدة، الأنشطة الرياضية، الدعم الاجتماعي،
4.	الضغوطات الاجتماعية	إدارة الوقت وتحديد الأولويات.
5.	الضغوطات الخارجية (البيئية)	التخلص من مسببات التوتر، الدعم الاجتماعي.
6.	الضغوطات الداخلية (الشخصية)	التخلص من مسببات التوتر.
7.	الفقدان	الدعم الاجتماعي، الأنشطة الرياضية.

الجلول أون لاين
hjalul.online

إثراء



فيديو تثقيفي بعنوان "حقائق عالمية عن الصحة النفسية".



موقع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية:

تفكير ناقد



• لماذا يقوم بعض الأفراد بممارسة سلوكيات سلبية عندما يقعون تحت الضغوط النفسية؟

يوجد العديد من الأسباب لممارسة السلوكيات السلبية الناتجة من الضغوط النفسية كقلة التركيز أو التوتر أو محاولة اجاد حلول، وقد تكون سلبية، للتأقلم مع الضغوط النفسية.

وزارة التعليم
2022-1344

مراجعة ختامية للفصل السادس

■ السؤال الأول: عرف المفاهيم التالية:

- الصحة النفسية.
- احترام الذات (تقدير الذات).
- الاضطراب النفسي.
- الضغوط النفسية.
- الاكتئاب.

■ السؤال الثاني: ضع كلمة (صح) أمام العبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة، وصحح الخطأ إن وجد:

- الصحة النفسية عبارة عن حالة لا يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية ولا التكيف مع أنواع الإجهاد الاعتيادية (خطأ)
- تصف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها حالة من العافية يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية، والتكيف مع أنواع الإجهاد الاعتيادية، والعمل بفاعلية والإسهام في المجتمع، وتمثل في القدرة على تحقيق مفهوم الرضا النفسي، والتصالح مع الذات واللياقة الذهنية، والتعايش بعيداً عن الاستسلام للضغوط والإرهاق النفسي.
- هناك عوامل اجتماعية وعقلية وحيوية متعددة تحدد مستوى الصحة النفسية لدى الفرد (صح)

- الاضطرابات النفسية تؤثر على بعض أفراد المجتمع وتحديداً الشباب فقط (خطأ)
- التعرض لاضطرابات الصحة النفسية لا يفرق بين أفراد المجتمع من مختلف الفئات العمرية.

- تأثيرات الضغوط النفسية متشابهة من فرد إلى آخر، نظراً لتشابه أسباب الضغوط وقدرات الفرد نفسه (خطأ)
- تأثيرات الضغوط النفسية تختلف من فرد إلى آخر.

- الحزن أمر غير طبيعي، ولا يوجد فرق بين الحزن والاكتئاب (خطأ)
- الحزن أمر طبيعي، ويوجد فرق بين الحزن والاكتئاب.

- يمكن التعامل مع اضطرابات الاكتئاب بالحرص على ممارسة النشاط البدني، وتنظيم الوقت، وتجنب العزلة، وطلب المساعدة (صح)

- اضطراب الاكتئاب بكافة أنواعه وحدته قابل للعلاج، وكلما بدأ العلاج مبكراً، زادت فعاليته ونجاحه (صح)



الصحة النفسية: مدى القدرة على التعامل الأمثل في مواجهة التحديات سواء كانت هناك معاناة من اضطرابات نفسية أو لم تكن. وتصف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها: حالة من العافية يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الشخصية، والتكيف مع أنواع الإجهاد الاعتيادية، والعمل بفاعلية والإسهام في المجتمع، وتمثل في القدرة على تحقيق مفهوم الرضا النفسي، والتصالح مع الذات واللياقة الذهنية، والتعايش بعيداً عن الاستسلام للضغوط والإرهاق النفسي.

احترام الذات (تقدير الذات)

القدرة على تحقيق مفهوم الرضا النفسي، والتصالح مع الذات واللياقة الذهنية، والتعايش بعيداً عن الاستسلام للضغوط والإرهاق النفسي.

الاضطراب النفسي.

هو حالة نفسية تصيب تفكير الفرد أو مشاعره أو حكمه على الأشياء أو سلوكه وتصرفاته إلى حد تستدعي التدخل

لرعاية هذا الفرد. ومعالجته، وتعد اضطرابات الصحة النفسية إحدى المشاكل الرئيسية التي تواجهها الصحة العامة، والتعرض لاضطرابات الصحة النفسية لا يفرق بين أفراد المجتمع من مختلف الفئات العمرية، ومستوى الثقافة والتعليم، والحالة الاجتماعية والاقتصادية.

الضغوط النفسية.

شعور الفرد بأنه تحت ضغط غير طبيعي، نتيجة زيادة أعباء الحياة ومتطلباتها التي تتراكم بعضها فوق بعض إلى أن تؤثر بطريقة سلبية على مشاعر وأفكار وسلوك الفرد، فيستجيب سلبياً لتلك الضغوط وتظهر عليه أعراض جسدية أو أعراض عقلية أو تغيرات سلوكية.

الإكتئاب.

اضطراب مزاجي يسبب شعوراً متواصلاً بالحزن، وفقدان المتعة، والاهتمام بالأمر المعتادة، ونقص التركيز. وتصنف حدة الإكتئاب إلى ثلاث درجات اكتئاب خفيف الحدة، اكتئاب متوسط الحدة، اكتئاب شديد الحدة. وهذا التصنيف وفقاً لعدد الأعراض لدى الشخص أو مدتها أو علامتها.

■ السؤال الثالث: اختر الإجابة الصحيحة :

1. من العلامات والأعراض المبكرة لمشاكل الصحة النفسية :

- (أ) القلق والانزعاج الدائم. (ب) العناية بالوقت خلال اليوم.
(ج) الحرص على أداء الواجبات. (د) القلق قبل الاختبارات.

2. من الأعراض السلوكية الناتجة عن الضغوط النفسية :

- (أ) القلق المستمر. (ب) تجنب أماكن معينة أو أفراد.
(ج) الشعور بالإرهاق. (د) تصلب العضلات.

3. يعتبر من الأسباب المحتملة للضغط النفسي :

- (أ) المتاعب اليومية. (ب) فقدان.
(ج) تغير المنزل. (د) سفر الأصدقاء.

4. إحدى طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية :

- (أ) التناول. (ب) التشدد.
(ج) الغيرة. (د) الحسد.

حلول
الجلول أون لاين
hulul.online