

الصحة النفسية والحياة الإجتماعية

مقدمة:



الصحة النفسية والحياة الإجتماعية تمثلان جوانب مترابطة، تؤثر بشكل كبير على جودة حياة الأفراد والمجتمعات. في العصر الحديث أصبح الإهتمام بالصحة النفسية أمراً حيوياً، نظراً للتحديات اليومية التي يواجهها الناس، مثل الضغوطات المهنية، والتغيرات الإجتماعية، والمشاكل العائلية، والضغوط الاقتصادية... باعتبار أن الصحة النفسية لا تعني غياب الأمراض النفسية، بل تشمل حالة من الرفاهية العامة، تساعد الفرد في التعامل مع ضغوط الحياة، والعمل بفعالية، والمساهمة في تطور المجتمع. والحياة الإجتماعية بدورها تساهم في تعزيز أو تدهور الصحة النفسية، فالعلاقات الإجتماعية الداعمة والمتينة، يمكن أن توفر الدعم العاطفي، والشعور بالإنتماء، وزيادة مستوى السعادة والرضا عن الحياة... في المقابل العزلة الإجتماعية والعلاقات السلبية قد تؤدي إلى زيادة معدلات التوتر والإكتئاب. بالطبع الصحة النفسية والعلاقات الإجتماعية مترابطان بشكل معقد، حيث يؤثر كل منهما بالآخر. لذلك سنتوسع في هذه المقدمة من خلال توضيح الروابط بين هذين المفهومين. الصحة النفسية تشمل الجوانب العاطفية، النفسية والإجتماعية لرفاهية الأفراد، فتؤثر على كيفية تفكيرهم، وشعورهم، وتصرفاتهم، وكذلك على كيفية تعاملهم مع التوتر، واتخاذ القرارات، وبناء العلاقات مع الآخرين. ويمكن أن تؤثر بشكل كبير على جودة حياتهم، وتتطلب إهتماماً مركزاً.

الحياة الإجتماعية تشير الى شبكة العلاقات التي يبنها الفرد مع الآخرين، سواء كانوا أفراد العائلة، الأصدقاء، الزملاء، أو أفراد المجتمع. بشكل عام هذه العلاقات يمكن أن تكون مصدراً هاماً للدعم العاطفي، وهي ضرورية للشعور بالإنتماء والأمان... بينما العلاقات

السلبية يمكن أن تكون مصدراً للضغط النفسي والقلق والعزلة الاجتماعية أو الشعور بالوحدة...

أولاً: مفهوم الصحة النفسية

1- مفهوم الصحة: الصحة هي حالة من إكمال السلامة بدنياً وعقلياً وإجتماعياً، وليس مجرد انعدام المرض أو العجز. ويعتبر التمتع بأعلى مستوى من الصحة أحد الحقوق الأساسية لكل إنسان، دون تمييز بسبب العنصر أو الدين أو العقيدة السياسية أو الحالة الاقتصادية أو الإجتماعية.

2- مفهوم الصحة النفسية:

- الصحة النفسية هي حالة من الرفاه النفسي تُمكن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلم، والعمل بشكل جيد، والمساهمة في تطوير المجتمع المحلي.
- إنها جزء لا يتجزأ من الصحة العامة والرفاه اللذين يدعمان القدرات الفردية والجماعية على اتخاذ القرارات، وإقامة العلاقات...
- الصحة النفسية وفقاً لمنظمة الصحة العالمية تعني الحياة التي تتضمن الرفاهية والإستقلال والجدارة والكفاءة الذاتية بين الأجيال، وإمكانات الفرد الفكرية والعاطفية. وتشمل التمكّن من إدراك القدرات والتعامل مع ضغوط الحياة العادية، والإنتاج، ومساعدة المجتمع.
- الصحة النفسية السليمة هي حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة، بما يؤدي الى أحسن استثمار لها، حيث تتحقق من خلالها إنسانيته. فالصحة النفسية ذات مفهوم واسع وغير محدد، وهو مفهوم ثقافي ونسبي بطبيعته، وهو متغير بتغير المستجدات من معلومات عن الحياة، وما ينبغي أن تكون عليه.
- الصحة العقلية: تختلف نتيجة للإختلاف الثقافي والتقييم الذاتي والتنافس في النظريات.

- الصّحة السلوكيّة هي المصطلح الأمثل للصّحة العقليّة، وهي تعتبر حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكانيّاته الخاصّة، والتكيّف مع حالات التوتّر العاديّة والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي.
- تعريف مدرسة التحليل النفسي التي يمثّلها عالم النفس "فرويد": الصّحة النفسيّة هي القدرة على القيام بالعمل، طالما أنّ الإنسان لا يُعاني من أي مرض يمنعه من ذلك.
- تعريف المدرسة السلوكيّة: الصّحة النفسيّة هي اختيار الفرد السلوك المناسب مع المواقف التي تواجهه، بالإعتماد على الأفكار الاجتماعيّة التي اكتسبها من المجتمع الذي يعيش فيه.
- تعريف المدرسة الإنسانيّة التي يمثّلها العالم "ماسلو": الصّحة النفسيّة هي امتلاك الإنسان شخصيّة سويّة، تساعد على التعامل مع الأحداث التي تحصل معه، وتختلف عن الشخصيّة غير السويّة والتي لا تتكّن من التّعامل بشكل جيّد مع الأحداث المحيطة بها.
- ويمكن تعريف الصّحة النفسيّة بأنّها حالة دائمة نسبياً، ويكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وإنفعالياً وإجتماعياً) مع نفسه وبيئته، ويشعر بالسّعادة، ويكون قادراً على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته وإمكانيّاته إلى أقصى حدّ ممكن، كما يكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيّة متكاملة سويّة، وسلوكه عادياً، وحسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام.
- الصّحة النفسيّة هي قدرة الإنسان على الشّعور بالسّعادة، وقدرته على تكوين علاقات صادقة مع الآخرين، وقدرته أيضاً على العودة إلى طبيعته بعد التعرّض لأيّ أزمة أو ضغط نفسيّ.
- ويمكن تعريف الصّحة النفسيّة أيضاً: أنّها حالة إيجابيّة تتضمّن التّمتع بصّحة العقل.

ثانياً: أهمية الصّحة النفسيّة:

للصّحة النفسيّة أهميّة كبرى تعود على الفرد والمجتمع، فهي تزرع السّعادة والإستقرار والتّكامل بين الأفراد، وتلعب دوراً كبيراً في اختيار الأساليب العلاجية السّليمة والمتوازنة للمشكلات الإجتماعية التي قد تؤثر في سلامة عمليّة النّمو النفسي للفرد، ويمكن تحديد بعض الأمور التي تتأثر بالصّحة النفسيّة على النّحو الآتي:

- الإستقرار الذاتي للفرد، والذي يساهم في خلو حياته من التّوتّرات والمخاوف... وتشعره بالهدوء والسّكينة والأمان الذاتي.
- الصّحة النفسيّة تساهم في تنشئة أفراد مستقرّين وأسوياء، فكّلما كان الأهل يتمتّعون بالقدر المناسب من الصّحة النفسيّة، كانت إمكانيّة تنشئتهم لأطفال أسوياء نفسياً أكبر، لأنّ الأسرة المستقرّة نفسياً تتمتّع بالتماسك والتآزر والقوّة الداخليّة والخارجية وبالتالي فهي تزيد المجتمع قوّة وتماسكاً.
- الصّحة النفسيّة فعالة لذات الفرد فهي تتيح له الفرصة في القدرة على فهم ذاته والآخرين، وتجعله أكثر مقدرة على ضبط العواطف والإنفعالات والرّغبات والسّيطرة عليها، وتوجيه السلوك بشكل سليم بعيداً عن الإستجابات السّويّة.
- تمّتع الفرد بالصّحة النفسيّة تجعله أكثر قابليّة للتّعامل الإيجابي مع المشكلات المختلفة وتوازن الإنفعالات، وعدم الوقوع تحت الضّغوط الحياتيّة المختلفة، والتغلّب عليها، وتحمل المسؤوليات دون الهروب والإنسحاب منها.
- الصّحة النفسيّة تجعل الفرد متوافقاً مع ذاته متكيفاً مع مجتمعه.
- كذلك للصّحة النفسيّة أهميّة على الصّعيد الإقتصادي والمجالات الإنتاجية، وتحقيق مبدأ التنمية الإجتماعية، إذ أنّ الفرد الذي يتمتّع بالصّحة النفسيّة قابل لتحمل المسؤولية واستعمال طاقاته وقدراته وكفاءاته إلى الحد الأقصى، وهذه الشخصية المتكاملة للفرد تجلعه أكثر فاعليّة وإنتاجيّة.

ثالثاً: أهداف الصّحة النفسيّة

أهم أهداف الصّحة النفسيّة ما يلي:

- 1- تمكّن الفرد من ضبط انفعالاته.
- 2- تساعد في ممارسة الفرد لمسؤولياته ذاتياً.
- 3- تمكّن الفرد من اتّخاذ أهدافه، ورسم مستوى طموحه، على وفق قدراته واستعداداته والظروف المحيطة به.
- 4- تُنمّي قدرة الفرد على تجنّب القلق والصّراعات النّفسيّة بين حاجاته الداخلية والعالم الخارجي.
- 5- تساعد في زيادة الوعي بخصوص اضطرابات الصّحة النّفسيّة.
- 6- تمكّن من إبقاء المُجتمع آمن نفسياً.
- 7- تُساهم في تحسين جودة حياة مرضى الإضطرابات النفسية.
- 8- تُساعد في تطوير خطط العلاج النّفسي لتصبح أكثر فعالية، من خلال:
 - الإِستخدام المتزامن للأدوية والعلاج النفسي.
 - فهم مؤشرات واستخدامات العلاج بالصدمات الكهربائية.
 - تجربة العلاجات النفسية الداعمة والعلاجات السلوكية المعرفية.
 - خرط الأسرة والأزواج والجماعات بالعلاجات النفسية.
 - توفير الرّعاية والعلاج للمصابين بأمراض نفسية مزمنة من خلال التّدخلات العلاجيّة النفسية، وإعادة التّأهيل النّفسي والإجتماعي.
 - عدم إهمال الصّحة النّفسيّة للمرضى ومراقبة نتائج العلاج.
 - مراقبة نتائج العلاج النّفسي هي الطريقة الوحيدة لمعرفة مدى تحقيق أهداف العلاج، إذ تساعد المراقبة على زيادة فعالية العلاج والبحث عن طرق واستراتيجيات جديدة تُؤدّي إلى نتائج أفضل.

رابعاً: مصطلحات وكلمات مفتاحية

- 1- الشّخصية: هي إحدى المكونات الرئيسية للإنسان، وترتبط مع طبيعة الإستجابة للظواهر المؤثّرة، وكيفية توجيهها للسلوك الإنساني، طالما أنّ الفرد لا يعاني من أي أمراض نفسية، أو عصبية.

2-الإحباط: هو حالة نفسية تؤثر على الإنسان، وخصوصاً عندما تعترضه معوقات أثناء قيامه بعمله، أو تحقيق الأهداف الخاصة به، ويزول الشعور بالإحباط عند زوال العوامل التي ينتج من خلالها.

3-العدائية: هي سلوك فردي، تدفع الفرد لمهاجمة نفسه، أو الأفراد الآخرين، سواءً بتوجيه الكلام لهم، أو إيذائهم جسدياً، ويُعدّ هذا السلوك غير مقبول في تعامل الأفراد معاً.

4-القلق: هو حالة إنفعالية تؤثر على الإنسان؛ بسبب انتظاره لشيء معين، أو الخوف من شيء ما، ويزول الشعور بالقلق عند زوال الأسباب المؤدية له.

خامساً:عوامل الصّحة النفسيّة:

للصّحة النفسيّة عدّة عوامل مهمّة تؤثر على حياة، وسلوك الأفراد، ومنها:

أ-الأسرة: تعدّ العامل الأوّل من العوامل التي تؤثر على الصّحة النفسيّة، فعندما يعيش الإنسان في أسرة مترابطة يتمكّن من تكوين شخصية سويّة، وذات نفسيّة معتدلة، وخالية من قساوة مرتفعة.

ب-المدرسة: هي المؤسّسة الرسميّة التي تقوم بعملية التّربية، ونقل الثّقافة المتطوّرة، وتوفير الظروف المناسبة للنّمو إنفعالياً وعقلياً، جسماً واجتماعياً. في المدرسة يتفاعل التّلميذ مع مدرّسيه وزملائه، ويتأثر بالمنهج الدّراسي بمعناه الواسع علماً وثقافة، وتنمو شخصيّته من كافّة جوانبها...

ت-المجتمع: أهميّة الصّحة النفسيّة في المجتمع بمؤسّساته المختلفة الطّبية والاجتماعيّة والإقتصاديّة والدينيّة... تتطلّب العمل على تحقيق التّناسق بين هذه المؤسّسات، وبصفة خاصّة، بينها وبين الأسرة والمدرسة. وهذا يحتمّ تطبيق اتجاهات الصّحة النفسيّة في المجتمع، لتجنّب أفرادهم وجماعته، كل ما يؤدي إلى الإضطراب النفسي حتى يتحقّق الإنتاج والتقدّم والتطوّر والسّعادة.

ث-العمل: إن طبيعة العمل الذي يمارسه الإنسان تعدّ من العناصر التي تؤثر على نفسيّته، فعندما يعمل في أجواء مناسبة يكون مرتاحاً نفسياً للقيام بعمله بشكل أفضل، بينما وجوده

في ظروف عمل غير مناسبة يؤثر ذلك على صحته النفسية، ويشعره بالقلق وعدم الإرتياح والتوتر...

سادساً: مناهج الصحة النفسية:

يوجد ثلاثة مناهج أساسية في الصحة النفسية:

أ- المنهج الإنمائي: هو منهج إنشائي يتضمّن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء والعاديين، خلال رحلة نموهم، حتى يتحقّق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية. ويتحقّق ذلك عن طريق دراسة الإمكانيات والقدرات وتوجيهها التوجيه السليم، ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسمياً وعقلياً وإجتماعياً وإنفعالياً، بما يضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوي تحقيقاً للنضج والتوافق والصحة النفسية.

ب- المنهج الوقائي: يتضمّن الوقاية من الوقوع في المشكلات والإضطرابات والأمراض النفسية. ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها.

ت- المنهج العلاجي: ويتضمّن علاج المشكلات والإضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية، كما يهتم بأسباب المرض النفسي وأعراضه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات، والمستشفيات النفسية.

سابعاً: مراتب الصحة النفسية:

تقتصر مراتب الصحة النفسية على مرتبتين اثنتين وهما:

- أ- السلامة النفسية: تتسم بتوازنها لدى النفس اللوامة، وتضفي على صاحبها القدرة على الرؤية الواضحة حول وجوده، وأهميته ودوره في الحياة، واختباره لمدى قدرته على مجاهدة نفسه في الإبتعاد عن الشهوات وإتباع الطاعات.
- ب- الكمال النفسي: تبلغ النفس البشرية هذه المرتبة عندما يدخلها الخير، ويتغلغل في أعماقها، فتكون بذلك قد استقامت على الحق والهدى، وتمكنت من تحقيق السعادة في أعلى درجاتها.

ثامناً: العلاقة بين الصحة النفسية والحياة الاجتماعية:

الترباط بين الصّحة النفسيّة والحياة الاجتماعيّة يظهر في عدّة جوانب:

- الدّعم الاجتماعيّ: الدّعم العاطفي والمادي من الأصدقاء والعائلة يمكن أن يخفّف من تأثير الضّغوطات النفسيّة، ويساهم في تحسين المزاج وزيادة الشّعور بالسّعادة.
- الشّعور بالإنتماء: الإنتماء الى جماعة أو مجتمع يمكن أن يعزّز النّقة بالنّفس والشّعور بالهويّة وهذا ينعكس إيجاباً على الصّحة النفسيّة.
- الأنشطة الاجتماعيّة: المشاركة في الأنشطة الاجتماعيّة مثل الرّياضة أو الفنون أو التطوّع... يمكن أن تساعد في خفض التوتّر والإرتياح النفسيّ.
- التّفاعل الاجتماعيّ: التّفاعل اليومي مع الآخرين يمكن أن يحقّز الدّماغ. لذلك فهو يلعب دوراً محورياً في حياة الأفراد وصحتهم النفسيّة، فيساعدهم في بناء وتطوير المهارات الاجتماعيّة، بعد تحفيز مشاعرهم الإيجابية، والتّخفيف من شعورهم بالوحدة.

تاسعاً: تعزيز الصّحة النفسيّة

1-تعريف تعزيز الصّحة النفسيّة: هو عملية تمكين الأفراد من التّحكّم في حياتهم وصحتهم وتحسين مستواها، ويركّز تعزيز الصّحة النفسيّة على اكتمال السّلامة البدنية والعقلية والاجتماعية.

2-طرق تعزيز الصّحة النفسيّة: كثيرة هي طرق تعزيز الصّحة النفسيّة ومنها ما يلي:

- أ- الإعتناء بالنّفس والمحافظة على نمط حياة صحي، بينها:
 - الحصول على الرّعاية الجسديّة والكافية من الرّاحة والنّوم.
 - تناول غذاء صحّي ومتوازن والحرص على تناول الأطعمة المغدّية والمتوازنة لتحسين الصّحة النفسيّة.
 - عدم التدخين والإمتناع عن تعاطي الكحول والمخدرات.
- ب- ممارسة الرّياضة والتّمارين: إجراء نشاط بدني منتظم يحسّن المزاج ويوازن الصّحة النفسيّة.
- ت- المشاركة في نشاطات اجتماعية وتطوّعية.

ث- إجراء تمارين للإسترخاء واليوغا. وهذه التمارين تساعد على خفض مستويات التوتر والقلق.

ج- ممارسة سلوكيات إيجابية متعمدة مثل تقدير النعم، والإبتسام والتفاؤل.

ح- طلب الدعم من متخصصي الرعاية الصحية النفسية عند الحاجة إلى ذلك. مثل علاج إدمان الكحول أو الإكتئاب...

خ- ممارسة الأنشطة الإبداعية: هذه الأنشطة مثل الرسم والكتابة والموسيقى والرقص، يمكن أن تساعد على التعبير عن المشاعر وتحسين المزاج وتعزيز الصحة النفسية.

د- التفكير الإيجابي: التركيز على الجوانب الإيجابية من الحياة.

ذ- الحفاظ على علاقات إجتماعية صحية: لأنها يمكن أن تساعد في تقليل الشعور بالعزلة والوحدة وتحسين المزاج.

ر- الحصول على النوم الكافي: لأن نقص النوم يؤثر على الصحة النفسية.

عاشراً: عوامل تدهور الصحة النفسية

مع ازدياد ضغوطات الحياة، واحتدام المنافسة في شتى المجالات، أصبحت صحة الإنسان النفسية معرضة للضرر أكثر من أي وقت مضى. فبينما يتم التركيز في الغالب على جسم الإنسان، يتم تجاهل أهمية الصحة النفسية والعقلية، وعدم الإهتمام في كثير من الأحيان بالإشارات التي تدل على وجود مخاطر.

لذلك نرى من الضرورة عرض العلامات التي تدل على تدهور الصحة العقلية والتي منها:

أ- الإنعزال: الإنعزال وتجنب المواقف الإجتماعية يساهمان في إختلال الصحة النفسية وتأزمها في بعض الأحيان. ويكون ذلك مرهقاً للفرد.

ب- ردود الفعل العاطفية السريعة: تشير مجلة "فيتال" أنّ من لديه ردود الفعل العاطفية السريعة تساهم في اضطراب الصّحة النفسيّة، وتصبح الأشياء الصّغيرة مؤثّرة، وتجعل الفرد عاطفياً أو غاضباً بشكل مفرط.

ت- مشاكل النّوم: يؤثّر الضّغط النفسي على مدّة وجودة النّوم. والذين يعانون من عدم التّوازن العقلي غالباً ما يعانون أيضاً من مشاكل في النّوم كصعوبة النّوم أو الإستمرار في الإستيقاظ، فهي كلها علامات تشير إلى أنّ الصّحة العقلية تحتاج إلى رعاية أفضل.

ث- المشاكل الجسديّة والألم: المشاكل الجسديّة والألم، تسبّب الإجهاد النفسي والمخاوف والإرهاق، وهذا يرفع ضغط الدم ويسارع ضربات القلب. ويرفع معدّلات التوتّر والخوف...

هذا وتركز العوامل التي تؤدّي الى تدهور الصّحة النفسيّة على عوامل بيئية وإجتماعية مثل:

- الفقر أو تدني الوضع الإجتماعي.

- العزلة.

- التّمييز والتّفرقة.

- التّكّيّف مع بيئة معيشية أو ثقافة جديدة.

- ظروف العمل غير الآمنة.

- العيش في بيئة ملوّثة أو عدائيّة.

- بيئة العمل المجهدّة والمثبّطة.

- البيئة الأسريّة أو العمليّة غير الداعمة.

حادي عشر: المخاطر على الصّحة النفسية في العمل:

تشمل المخاطر على الصّحة النفسيّة في العمل ما يلي:

- نقص استخدام المهارات أو عدم إمتلاك المهارات الكافية للعمل.
- أعباء العمل المفرطة أو وتيرته، ونقص الموظفين.
- العمل لساعات طويلة أو في أوقات غير معتادة أو غير مرنة.
- عدم التّحكّم في تصميم الوظيفة أو عبء العمل.
- ظروف العمل المادية غير الآمنة أو المتردية.
- وجود ثقافة تُكرّس السلوكيات السّلبية في المؤسسة.
- الدّعم المحدود من الزّملاء أو تسلّط المشرفين.
- العنف أو المضايقة أو التنمّر.
- التّمييز والإقصاء.
- عدم وضوح الدّور الوظيفي.
- التّرقية الناقصة أو المفرطة.
- إنعدام الأمان الوظيفي، أو عدم كفاية الأجور، أو ضعف الإستثمار في التطوير الوظيفي.
- التّضارب بين متطلّبات المنزل والعمل...

إثنتا عشر: الصّحة النّفسيّة وجودة الحياة الأسريّة

الصّحة النّفسيّة وجودة الحياة الأسريّة مرتبطتان إرتباطاً وثيقاً، حيث تؤثر كل منهما على الأخرى بشكل كبير، فتكون الصّحة النّفسيّة الجيدة عاملاً أساسياً في تحسين جودة الحياة الأسريّة، والعكس صحيح.

1-تأثير الصّحة النّفسيّة على جودة الحياة الأسريّة عن طريق:

أ- التّواصل الفعّال: الصّحة النّفسيّة الجيدة تعزّز التّواصل المفتوح والصادق بين أفراد الأسرة. وهذا يساهم في حلّ النّزاعات وتحقيق التّفاهم المتبادل.

ب-الإستقرار العاطفي: الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة يكونون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط اليومية، والتحديات الحياتية. وهذا الإستقرار العاطفي ينعكس إيجاباً على الأجواء الأسرية.

ج-الدعم والتشجيع: الصحة النفسية الجيدة تمكن الأفراد من تقديم الدعم العاطفي لأفراد أسرهم. وهذا الدعم يعزز الثقة بالنفس والشعور بالأمان والانتماء.

2-تأثير جودة الحياة الأسرية على الصحة النفسية عن طريق:

أ- بيئة داعمة: الأسرة المتماسكة والداعمة توفر بيئة أمان وإستقرار لأفرادها، مما يساعدهم على التعامل مع الضغوط النفسية الخارجية.

ب- الأنشطة المشتركة: المشاركة في أنشطة عائلية ممتعة مثل النزهات، واللعب، وتناول الطعام معاً، تسهم في تقوية الروابط الأسرية وتحسين المزاج العام لأفراد الأسرة. وهذه الأنشطة تساعد في تخفيف التوتر وتعزيز الصحة النفسية.

ت- التربية والتنشئة: التربية الإيجابية والتنشئة السليمة التي تقدمها الأسرة يمكن أن تكون عاملاً مهماً في تنمية صحة نفسية جيدة لدى الأفراد.

3-نصائح لتعزيز الصحة النفسية وجودة الحياة الأسرية:

أ- الإهتمام بالتواصل: تعزيز قنوات التواصل المفتوحة بين أفراد الأسرة، والإستماع الفعال لكل فرد.

ب- القيام بأنشطة مشتركة: تخصيص وقت للأنشطة العائلية المشتركة بانتظام.

ت- الدعم العاطفي: تقديم الدعم والمساندة لأفراد الأسرة في الأوقات الصعبة.

ث- توفير بيئة مستقرة: العمل على خلق بيئة أسرية مستقرة وآمنة، بعيداً عن التوترات والمشاحنات.

ج- الإهتمام بالصحة النفسية الفردية: تشجيع كل فرد في الأسرة على العناية بصحته النفسية، والبحث عن المساعدة عند الحاجة.

ح- تحقيق التوازن بين الصّحة النفسيّة وجودة الحياة الأسريّة يتطلّب جهودًا مستمرّة وتعاونًا من جميع أفراد الأسرة، مما يؤدي في النّهاية إلى حياة أسريّة أكثر سعادة واستقرارًا.

الخاتمة

في الختام، لا يمكننا تجاهل الدور الحاسم الذي تلعبه الصّحة النفسيّة في بناء وتطوير الحياة الاجتماعيّة. يُعتبر أنّ التوازن النفسي هو حجر الأساس الذي تستند عليه علاقاتنا الإنسانيّة، سواءً كانت عائليّة، أو صداقات، أو علاقات عمل. وأنّ الأفراد الذين يتمتعون بصّحة نفسيّة جيّدة يكونون أكثر قدرة على التّعامل مع ضغوط الحياة اليوميّة، واتخاذ القرارات السليمة، والتّواصل بفعاليّة مع الآخرين.

وقد أظهرت الدّراسة أنّ هناك علاقة وثيقة بين الصّحة النفسيّة والحياة الاجتماعيّة. فالأفراد الذين يعانون من إضطرابات نفسيّة غالبًا ما يجدون صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية صحيحة والحفاظ عليها، مما قد يزيد من شعورهم بالعزلة والوحدة. في المقابل، توفّر العلاقات الاجتماعيّة الدّاعمة والبيئة المحيطة الإيجابيّة، باعتبار أنّ الدّعم النفسي ضروري للتّعافي من الأزمات النفسيّة وتحقيق الإستقرار النفسي.

من هنا، يتّضح أنّ تعزيز الصّحة النفسيّة يجب أن يكون من الأولويات على المستويات الفرديّة والمجتمعيّة. ويمكن تحقيق ذلك من خلال عدّة محاور، منها:

- 1- نشر الوعي حول أهميّة الصّحة النفسيّة.
- 2- توفير خدمات الدّعم النفسي بسهولة.
- 3- تشجيع النّاس على طلب المساعدة عند الحاجة.
- 4- تقليل الوصمة المرتبطة بالاضطرابات النفسيّة.

كما أن دور المجتمع والمؤسسات التعليمية والعمل لا يقل أهمية في هذا السياق. ويمكن للمجتمعات أن تخلق بيئات داعمة من خلال توفير مساحات للتفاعل الاجتماعي الإيجابي، وتنظيم فعاليات تعزز من الترابط الاجتماعي، وتقديم برامج تثقيفية حول الصحة النفسية. أما المؤسسات التعليمية، فيمكنها أن تدمج موضوعات الصحة النفسية في مناهجها الدراسية وتوفير الدعم اللازم للطلاب. وفي بيئات العمل، يمكن لأصحاب العمل أن يساهموا في تحسين الصحة النفسية لموظفيهم من خلال توفير بيئات عمل مرنة وداعمة.

وهكذا يتطلب تحقيق التوازن بين الصحة النفسية والحياة الاجتماعية جهداً مشتركاً من جميع أفراد المجتمع. لأنّ فهم العلاقة المتبادلة بينهما والعمل على تعزيز الصحة النفسية سيسهمان في بناء مجتمع أكثر ترابطاً وسعادة. وأنّ الاستثمار في الصحة النفسية ليس فقط استثماراً في الفرد، بل هو استثمار في مستقبل المجتمع ككل.

مراجع

1- كتب باللغة الاجنبية

- "The Social Determinants of Mental Health" by Michael T. Compton and Ruth S. Shim.
- "Mental Health and Social Space: Towards Inclusionary Geographies" by Hester Parr.
- "Social Support and Physical Health: Understanding the Health Consequences of Relationships" by Bert N. Uchino.

2- مواقع منظمات صحية ودولية:

- موقع منظمة الصحة العالمية: (WHO)
- موقع الجمعية الأمريكية لعلم النفس: (APA)
- موقع المعهد الوطني للصحة العقلية: (NIMH)

3-كتب باللغة العربية

- د. عبد الستار إبراهيم، الصحة النفسية.
- د. حامد زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي.
- د. عادل عز الدين الأشول، الأسس النفسية للتفاعل الاجتماعي.
- د. مصطفى سوييف، علم النفس الاجتماعي.

4-مجلات عربية:

- مجلة "علم النفس" التي تصدر عن الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- مجلة "علم النفس والتربية" التي تصدر عن كلية التربية في جامعة الكويت.
- المجلة العربية للعلوم النفسية التي تصدر عن الإتحاد العربي للعلوم النفسية.
-