

الصحة النفسية والشفاء الذاتي

عزيزي القارئ هذا الكتاب يعتبر منهج كامل عن الصحة النفسية يحتوي على اهم المواقف المتعلقة بال المجال تم تصميمه ليتناسب مع جميع التخصصات سواء كنت طالب علم نفس او غير متخصص يتكون من سبع فصول كل فصل غني بخلاصة المعلومات العملية التي تجعلك مدرك وفاهم مجال الصحة النفسية وفيما يلي نبذة عن كل فصل

الفصل الاول

يتناول هذا الفصل المفهوم الصحيح للصحة النفسية وعلاقتها بالصحة الجسمانية وهل يوجد انسان فعلا يتمتع بالصحة النفسية وما هي المعاير التي نحكم من خلالها على هذه الشخصية ثم ننتقل لنتعرف على مناهج الصحة النفسية وما هو الفرق بين النسبية الزمانية والمكانية في مجال الصحة النفسية واحيرا نتعرف على المفهوم الحقيقي للشخصية السوية واللاسوية ومتي ن الحكم علي سلوك الفرد اذا كان سلوك سوي او سلوك لاسوي

الفصل الثاني

يتناول هذا الفصل مفهوم التوافق النفسي والفرق بينه وبين التكيف النفسي وما هي ابعاد التوافق واتجاهاته ثم ننتقل لنتعرف على عوامل التوافق النفسي وفقا لمراحل النمو المختلفة (الطفولة - المراهقة - الرشد - الشيوخوخة) ثم نتعمق لنتحرك نحو التوافق النفسي ود الواقع السلوك لنتعرف على مفهوم الغرائز وتصنيفها واهدافها وما هو تعريف الحاجات وانواعها وما هو تعريف الدوافع وانواعها واهم الدوافع المحركة للفرد واحيرا نصل الي التوافق النفسي وحيل الدفاع النفسي لنتعرف على انواع حيل الخداع النفسي الشعورية واللاشعورية واهدافها ووظائفها

الفصل الثالث

يتناول هذا الفصل اسباب الاصابة بالامراض النفسية والعقلية فمن المعروف أن لكل شيء سبب وأنه لا شيء يأتي من لا شيء ومن المبادئ الرئيسية في اسباب الامراض النفسية والعقلية مبدأ تفاعل الاصباب ولهذا نبحر في عالم الاصباب ونبعد بالاصباب المهيأة التي تمهد لحدوث المرض ثم الاصباب المساعدة التي تعجل بظهور المرض ثم يأتي دور الاصباب البيئية الخارجية التي تحيط بالفرد والاصباب البيولوجية التي تتعلق بالوراثة ثم نصل الي عمق الاصباب وهو الاصباب النفسية لنتعرف على الصراع النفسي وانواعه والاحباط النفسي وتصنيفه والحرمان والضغط النفسي واسباب اكثر من ذلك كل هذا يتم شرح بالتفصيل حتى تحصل علي جرعة دسمة من المعلومات الحيوية والهامة

الفصل الرابع

يتناول هذا الفصل اعراض الامراض النفسية والعقلية فكل الامراض تلاحظ وتصنف على أساس الأعراض ولا يخلو إنسان من الأعراض وفي الوقت نفسه من النادر أن تجتمع كل الأعراض المميزة للمرض النفسي في مريض واحد ومن هنا نبدء الرحلة لدراسة أعراض الامراض من عدة جوانب وهي المظاهر العام وهنركز في هذا الجزء علي (تعبيرات الوجه - الملابس - حركة الجسم - اللوازم الحركية) ثم نتعمق اكثر لتناول اضطراب الكلام وهنركز في هذا الجزء علي اعراض اضطراب الكلام (سريان الكلام - كم

الكلام - تكرار الكلام) ثم نبحر اكثر لتناول اضطراب التفكير وهنرکز في هذا الجزء على اعراض اضطراب التفكير (مجرى الفكر - محتوى الفكر - تناقض الافكار - ضلال التفكير) ثم نتعمق اكثر لتناول اضطراب الإدراك وهنرکز في هذا الجزء على اعراض اضطراب الإدراك (الخداع - الهاوس) ثم نبحر مره اخري لتناول اضطراب العاطفة وهنرکز في هذا الجزء على اعراض اضطراب العاطفة (التناقض - فقدان الشعور - اللامبالات - القلق المرضي) واخير بعد كل هذه الرحلة نختم بأضطراب الذاكرة والانتباه وهنرکز في هذا الجزء على اعراض اضطراب الذاكرة والانتباه (ضعف الذاكرة - التزيف - الفبركة - الذهول - التوهان الغيبوبة) كل هذا يتم شرحه واكثر خلال هذا الفصل الشيق الدسم

الفصل الخامس

يتناول هذا الفصل تصنيف الامراض النفسية العقلية ويعتبر اساس الصحة النفسية هو التفرقة بين طبيعة الامراض النفسية وطبيعة الامراض العقلية ومن حيث التصنيف على اساس اذا كانت عضوية المنشأ او وظيفية المنشأ لذلك يجدر بنا ان نضع تصنيفاً عاماً لمختلف الامراض النفسية والعقلية بحيث يغطي ابرزها وأهمها وقد تم تحضير هذا الفصل خصيصاً لهذا الهدف وهبندء بتعريف الامراض النفسية (العصابية) وتصنيفها والاسباب التي تؤدي للإصابة بها واهم اعراضها وطرق علاجها ثم نتعمق لنبحر في الامراض الامراض العقلية (الذهانية) وتصنيفها والاسباب التي تؤدي للإصابة بها واهم اعراضها وطرق علاجها ثم نأتي الى نهاية الرحلة لتناول ابرز اوجه الاختلاف بين شخصية المريض العقلي والمريض النفسي من حيث (شخصية المريض - قوة الانفعال - الصلة بالواقع - اسلوب التفكير - الاستبصار بالحالة - الإدراك - الإرادة) هذا الفصل يحتوي على خلاصة مهمة جداً هتفهمك المعني الحقيقي للامراض النفسية والعقلية

الفصل السادس

يتناول هذا الفصل اساليب الوقاية من الامراض النفسية يوجه علم الصحة النفسية وعلم النفس اهتماماً كبيراً إلى الوقاية من المرض النفسي، أو ما يطلق عليه البعض (التحصين النفسي) يقدر ما يوجه إليه من عناية بفهمه وتشخيصه وعلاجه ونحن نعرف أن الوقاية خير من العلاج وللوقاية من المرض النفسي لا بد من معرفة أسباب الأمراض النفسية وإزالتها وتحديد الظروف التي تؤدي إليها حتى نضبطها ونقل آثارها وتهيئة الظروف التي تحقق الصحة النفسية وتتركز الخطوط العريضة للوقاية من المرض النفسي في ثلاثة اجراءات أساسية وهي (اجراءات الوقائية الحيوية - اجراءات الوقائية النفسية - اجراءات الوقائية الاجتماعية) كل اسلوب وقائي نتناوله بشرح مفصل مع توضيح كل العناصر المتعلقة بكل اسلوب وقائي لتذوق متعة العلم حتى تتجنب الاصابة بأي مرض نفسي

الفصل السابع

يتناول هذا الفصل حالات عملية عن الامراض النفسية والعقلية و فمن المهم ان تقراء كتاب عن الصحة النفسية و يتناول انوع الامراض النفسية والعقلية ولكن المختلف في هذا الفصل انه خلاصة قصص واقعية تشخيصية لكل مرض مع شرح مفصل لطبيعة المرض والاعراض فقد تم تصميم هذا الفصل من خلال قصص واقعية حقيقة من العيادة لأشخاص حقيقيين كانوا يعانون وتمت عملية الشفاء ولذلك هنبعد الكلام عن انواع الامراض النفسية فنتحدث عن (القلق النفسي - الخوف المرضي - الهستيريا - الوسواس القهري - الكتاب) ثم ننتهي بالحديث عن انواع الامراض العقلية (الفصام - جنون الذهاء) كل هذه الامراض يتم شرحها باسلوب عملي واقعي مع مثال حقيقي حتى تتحقق اعلى قدر من الاستفادة والفلاح

