

## الصحة النفسية والشفاء الذاتي

عزيزي القارئ هذا الكتاب يعتبر منهج كامل عن الصحة النفسية يحتوي علي اهم المواضيع المتعلقة بالمجال 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 نبذه عن كل فصل

### الفصل الاول

يتناول هذا الفصل المفهوم الصحيح للصحة النفسية وعلاقتها بالصحة الجسمانية وهل يوجد انسان فعلا يتمتع بالصحة النفسية وما هي المعايير التي نحكم من خلالها علي هذه الشخصية ثم ننتقل لنتعرف علي مناهج الصحة النفسية وما هو الفرق بين النسبية الزمانية والمكانية في مجال الصحة النفسية واخيرا نتعرف علي المفهوم الحقيقي للشخصية السوية واللاسوية ومتي نحكم 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 علي عوامل التوافق النفسي وفقا لمراحل النمو المختلفة ( الطفولة – المراهقة - الرشد – الشيخوخه ) ثم نتعمق لنتحرك نحو التوافق النفسي ودوافع السلوك لنتعرف علي مفهوم الغرائز وتصنيفها واهدافها وما هو تعريف الحاجات وانواعها وما هو تعريف الدوافع وانواعها واهم الدوافع المحركة للفرد واخيرا نصل الي التوافق النفسي وحيل الدفاع النفسي لنتعرف علي انواع حيل الخداع النفسي الشعورية واللاشعورية وهدفها 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 أسباب الأمراض النفسية والعقلية مبدأ تفاعل الأسباب ولهذا نبحر في عالم الاسباب ونبدء بالاسباب المهيئة التي تمهد لحدوث المرض ثم الاسباب المساعدة التي تعجل بظهور المرض ثم ياتي دور الاسباب البيئية الخارجية التي تحيط بالفرد والاسباب البيولوجية التي تتعلق بالوراثة ثم نصل الي عمق الاسباب وهو الاسباب النفسية لنتعرف علي الصراع النفسي وانواعه والاحباط النفسي وتصنيفه والحرمان والضغوط النفسية واسباب اكثر من ذلك كل هذا يتم شرح بالتفصيل حتي تحصل علي جرعة دسمة من المعلومات الحيوية والهامة

### الفصل الرابع

يتناول هذا الفصل اعراض الامراض النفسية والعقلية فكل الأمراض 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 الأمراض من عدة جوانب وهي المظهر العام وهنركز في هذا الجزء علي ( تعبيرات الوجه – الملابس - حركة الجسم – اللوازم الحركية ) ثم نتعمق اكثر لنتناول اضطراب الكلام وهنركز في هذا الجزء علي اعراض اضطراب الكلام ( سريان الكلام – كم

الكلام – تكرار الكلام ) ثم نبحر اكثر لنتناول اضطراب التفكير و هنركز في هذا الجزء علي اعراض اضطراب التفكير ( مجرى الفكر - محتوى الفكر – تناقض الافكار – ضلال التفكير ) ثم نتعمق اكثر لنتناول اضطراب الإدراك و هنركز في هذا الجزء علي اعراض اضطراب الإدراك ( الخداع – الهالوس ) ثم نبحر مره اخري لنتناول اضطراب العاطفة و هنركز في هذا الجزء علي اعراض اضطراب العاطفة ( التناقض – فقدان الشعور – اللامبالاة – القلق المرضي ) و اخير بعد كل هذه الرحلة نختم بأضطراب الذاكرة والانتباه و هنركز في هذا الجزء علي اعراض اضطراب الذاكرة والانتباه ( ضعف الذاكرة – التزييف – الفبركة – الذهول – التوهان الغيبوبة ) كل هذا يتم شرحه و اكثر خلال هذا الفصل الشيق الدسم

## الفصل الخامس

يتناول هذا الفصل تصنيف الأمراض النفسية العقلية و يعتبر اساس الصحة النفسية هو التفرقة بين طبيعية الأمراض النفسية وطبيعة الأمراض العقلية ممن حيث التصنيف علي اساس اذا كانت عضوية المنشأ او وظيفية المنشأ لذلك يجدر بنا أن نضع تصنيفاً عاماً لمختلف الأمراض النفسية والعقلية بحيث يغطي أبرزها وأهمها وقد تم تحضير هذا الفصل خصيصاً لهذا الهدف و هنبء بتعريف الأمراض النفسية ( العصابية ) وتصنيفها والاسباب التي تؤدي للاصابة بها و اهم اعراضها وطرق علاجها ثم نتعمق لنبحر في الأمراض العقلية ( الذهانية ) وتصنيفها والاسباب التي تؤدي للاصابة بها و اهم اعراضها وطرق علاجها ثم ناتي الي نهاية الرحلة لنتناول أبرز أوجه الاختلاف بين شخصية المريض العقلي والمريض النفسي من حيث ( شخصية المريض - قوة الانفعال - الصلة بالواقع - اسلوب التفكير - الاستبصار بالحالة – الإدراك - الإرادة ) هذا الفصل يحتوي علي خلاصة مهمة جدا هتفهمك المعني الحقيقي للأمراض 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) بقدر ما يوجه إليه من عناية بفهمه وتشخيصه وعلاجه ونحن نعرف أن الوقاية خير من العلاج و للوقاية من المرض النفسي لا بد من معرفة أسباب الأمراض النفسية وإزالتها وتحديد الظروف التي تؤدي إليها حتى نضبطها ونقلل آثارها وتهينة الظروف التي تحقق الصحة النفسية وتتركز الخطوط العريضة للوقاية من المرض النفسي في ثلاث اجراءات اساسية 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 حتي تتجنب الاصابة بأي مرض نفسي

## الفصل السابع

يتناول هذا الفصل حالات عملية عن الامراض النفسية والعقلية و فمن المهم ان تقرأ كتاب عن الصحة النفسية و يتناول انواع 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 لاشخاص حقيقيين كانوا يعانون وتمت عملية الشفاء ولذلك هنبء الكلام عن انواع الامراض النفسية فنحدث عن ( القلق النفسي - الخوف المرضي - الهستيريا - الوسواس القهري - الاكتئاب ) ثم ننتهي بالحديث عن انواع الامراض العقلية ( الفصام – جنون الهذاء ) كل هذه الامراض يتم شرحها باسلوب عملي واقعي مع مثال حقيقي حتي تحقق اعلي قدر من الاستفادة والفلاح

