

## المحاضرة 03: الصحة العقلية عند الطفل و المراهق.

### تمهيد:

لقد تطور علم النفس الصحي في أواخر القرن الماضي بفضل ارتباطه بالمشكلات التي تواجه الانسان المعاصر والتي من أهمها انتشار الأمراض المزمنة والخطيرة كأمراض القلب، السكري وغيرها، إضافة الى انتشار حوادث المرور وانحرافات السلوك والاضطرابات النفسية والعقلية. يعتمد علم النفس الصحي في دراسة هذه الأمراض والاضطرابات على النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي the biopsychosocial model والذي يجمع بين منطلق تفاعلي بين وجهات النظر البيولوجي النفسية والاجتماعية ولكي تتحقق الصحة النفسية للفرد ينبغي عليه التعرف على العوامل المختلفة التي تساعد أن يحيى حياة سوية عبر مختلف مراحل عمره والتي من بينها الطفولة والمراهقة.

### 1- تعريف الصحة العقلية: هناك العدي من التعاريف منها السلبية والإيجابية:

\* تعرف الصحة العقلية على أنها خلو الفرد من أعراض المرض النفسي والعقلي (هذا تعريف سلمي لأننا قد نجد أشخاصا ليس بهم أي مرض لكنهم غير متوافقين مع الآخرين وغير ناجحين في حياتهم وفي هذه الحالة ليست لديهم صحة عقلية سليمة).

\* يوجد تعريف إيجابي وهو أن الصحة العقلية عبارة عن التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية والإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية.

### 2- النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي للصحة العقلية:

خلافًا للنموذج الطبي (الذي يرى أن أسباب الأمراض هو عضوي بحت والعمليات النفسية مستقلة عن البيولوجية) فإن النموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي يؤكد أن الصحة والمرض يتسببان عن عدد مختلف العوامل، كما أن العقل والجسد شيئا مرتبطان في قضية الصحة والمرض. يرتكز هذا النموذج على عدة مسلمات وهي:

- مراعاة الدور الذي تلعبه العوامل النفسية والاجتماعية عند تشخيص الامراض وتقييم الحالة الصحية للفرد وهذا ما يؤكد ضرورة مشاركة فريق متعدد التخصصات في تشخيص هذه الأمراض.

- تقديم العلاج الذي يتلاءم مع وضع المريض الخاص ومن مختلف الجوانب ومنه اتباع أسلوب في العلاج الذي يعالج أكثر من مشكلة واحدة في نفس الوقت.

- تلعب العلاقة بين المعالج والمريض دورا هاما من أجل الزيادة في سرعة العلاج وفعاليتها.

3- الصحة العقلية عند الطفل والمراهق: ان تحقيق الصحة العقلية عند الطفل والمراهق مرتبط بتحقيق مجموعة من الحاجات الخاصة بكل واحد منهما، من طرف العائلة والمدرسة.

1-3 الصحة العقلية عند الطفل: يتم توفى الصحة العقلية عند الطفل عبر توفير مجموعة من العوامل، أهمها: الصحة الجيدة، الحب والقبول، الإحساس بالأمن، الاختلاط بالمجتمع والقُدوة الحسنة. تقوم العائلة بتوفير هذه الحاجات عبر:

- توفير وسائل الحياة الكريمة والصحية للطفل.

- ربط علاقات الاحترام المتبادل والتعاون لحل المشكلات.

- إعطاء الاعتبار لشخصية الطفل ومكانته ضمن العائلة.

- توفير الجو الهادئ الذي تسوده المحبة والتعاون.

تقوم المدرسة كذلك بدورها عبر تكوين اتجاهات صحية وسليمة، هذه الاتجاهات سرعان ما تتكون لتصبح دوافع تساعد على بناء شخصيات التلاميذ، من أهم هذه الاتجاهات: الاتجاهات نحو المدرسة، نحو العمل، نحو اللعب والتسلية واتجاهات نحو التعاون والكرامة والقيم الأخلاقية.

2-3 الصحة العقلية عند المراهق: يتم تحقيقها عند المراهق عبر:

- اشباع الحاجة الى الحب والتعاطف، الحاجة الانتماء، الحاجة الى الأمن والاستقرار النفسي و التقدير.

- عدم المغالاة في الاهداف المتوقعة من المراهق والاستمرار في تشجيعه اذا نجح ودعمه اذا فشل.

- الابتعاد عن الشدة في معاقبته بالكلام الجارح أو الضرب العنيف.

4- دور الاخصائي النفسي الربوي في الصحة العقلية عند الطفل والمراهق:

\* التقييم والتشخيص: للذين يواجهون مشاكل صعبة، عن طريق استخدام أدوات تقييم نفسية.

\* التدخل والعلاج: على شكل جلسات علاجية فردياً أو جماعية أو عائلية مثلا.

\* التوجيه والارشاد: للمساعدة على التعامل مع التحديات والضغوط النفسية، إضافة الى تقديم

الدعم للأسر والمعلمين لفهم الطفل والمراهق بشكل أفضل.

\* التعليم والتثقيف: أي نشر الوعي بقضايا الصحة العقلية عن طريق المحاضرات والورشات العملية في المدارس والجامعات حول كيفية التعرف على الاضطرابات النفسية والعقلية والطرق الصحيحة للتعامل معها.

\* البحث التطوير: المشاركة في البحوث المتعلقة بصحة الأطفال والمراهقين وتطوير استراتيجيات فعالة من اجل التحسن.