.
**مقياس أنتروبولوجيا الصحة و المرض السنة الثالثة أنتروبولوجيا**

**المحاضرة رقم 3**

**أ . بن منصور . م**

**الصحة**

**تعريف الصِحّة**

يعتقِد البعض أنَّ الصِّحة تعني أنْ يَتَمتَّع الإنسان بالعافية فقط، وأنْ يُشفى من جميع الأمراض والأسقام، ولكنَّ مفهوم الصِّحة يَصِل إلى أبعد من ذلك بِكثير، فَوُصول الإنسان إلى الصِّحة السَّليمة الخالية من جميع الأمراض يتطلَّب المُوازنة بين الجوانب النَّفسية والعقلية والرُّوحية والجِسمانية، وحتّى يَصِل الشَّخص إلى الصِّحة المِثالية عليه أنْ يَدمِج هذه الجوانب مع بعضها البعض

تُعرَّف الصِحّة بِأنَّها حالة الإنسان دون أيّ مَرَض أو داء، وهي تشمِل الصِّحة العقليّة والاجتماعية والبدنية،فالإنسان السَّليم هو الّذي يَشعُر بِسلامة بدنه وجسده، أمّا اجتماعيّاً فهو إنسان ذو نَظرة واقعيّة لِلعالم ويتعامل مع أفراد المُجتمع بِشكل جيِّد، ويَشتمِل مفهوم الصِّحة على أمرين أوَّلُهُما السّلامة من جميع الأمراض والعِلَل وثانيهما ذَهاب المَرَض والشِّفاء منه بعد حلوله.

تعرَّف الصِّحة عند العلماء على أنها حالة من التَّوازُن النِّسبي لِوظائف الجسم المُختلفة، وتنتج من تَكيُّف جِسم الإنسان مع العوامِل الضَارّة الَّتي يَتعرَّض لها، أمّا هيئة الصِّحة العالَميَّة فقد عرَّفتها على أنَّها حالة من السَّلامة العامَّة من النَّاحية البدنية والعقلية والاجتماعية وليست مُجرَّد َخُلو الجسم من الأمراض أو َشعُور الفَرْد بِالعَجْز، ورَبَطت هيئة الصِحّة العالَميَّة جميع الجوانب النَّفسية والبدنية والاجتماعية ببعضها البعض ، فإذا انفصل جزءٌ من هذه الجوانب سَينتُج عدم تكامُل أمّا الصِحّة العامّة فلها عِدَّة تعريفات أشهرها تَعريف العالم وينسلو الذي قال: بأنّها علم وفن الوِقاية من الأمراض وإطالة العمر، والعمل على ترقية الصِّحة، وذلك عن طريق منظمّات المُجتمع الَّتي تهدف إلى الحِفاظ على صِحة البيئة، ومكافحة الأمراض المُعدية، وتعليم الأفراد كيفيّة المُحافظة على النَّظافة الشَّخصيَّة، بالإضافة إلى العمل على تنظيم خدمات التّمريض والطِّب بِهدف التَّشخيص المُبكِر، وتقديم العِلاج الوقائي من الأمراض المُختلفة، وتَطوير الخَدمات الاجتماعيّة والمعيشيّة وذلك لِتمكين المُواطِن من الحُصول على كامل حقوقِه في الصِحّة والعِلاج.

**الصِحّة الجيِّدة**
كي يُدرِك الفَرْد مَفهوم الصِحّة الجيِّدة عليه أنْ يُدرِك بِدايةً أهميّة مُشاركة الجوانب المُختلفة لِلصِّحة والَّتي تَتَواجد لديه ولدى كُلّ فرد في المُجتمع، وهَذه الجوانب هي :

الجانب الجسماني: هو الجانِب الّذي يَشمِل الشَّكل الملموس لِجِسم الفَرْد وحواسه الخمسة، وهي اللمس، والشَّم، والرُّؤية، والتَّذوُق، والسَّمع، ويتطلَّب ذلك التَّغذية الجيّدة والوزن المُناسِب وتمارين رياضيَّة هادِفة وراحة كافِية.

الجانب النَّفسي: هو يُعبِّر عن العَواطف والمشاعر المُختلفة، مثل

 الخَوْف، والغَضَب، والفَرَح، والحُب، ومُسامَحة الآخرين على أخطائِهم، وجميع الأحاسيس المُختلفة الّتي تَمْنَح الفَرْد السَّعادة مع نَفسِه ومع الأخرين

الجانب العقلي: يُعبِّر عن أفكار الفَرْد وتَصرُّفاته واعتقاداته وتحليله لِلمواقِف ولِنفسه؛ بحيث يجب أنْ تكون لِلفرد آراؤه وأفكاره الخاصَّة وأنْ ينظُر لِنفسه بِطريقةٍ إيجابيَّة بعيداً عن الأفكار السَّلبية

الجانب الرُّوحي: هو الجانب الّذي يُعبِّر عن علاقة الفَرْد بِنفسه وإبداعاته وهدفه بِالحياة وعلاقته بِخالقه، فَيحتاج الإنسان إلى هُدوء داخلي وثِقة كافية في معرفته الدَّاخلية

إنّ جميع هذه الجوانب ترتبط ببعضها البعض ارتباطاً وثيقاً؛ مَثلاً إذا عانى الفَرْد من آلامِ عضو ما ولَزِم الفِراش فترة طويلة، فقد يؤدِّي ذلك به إلى حالة اكتئاب .

**عناصِر الصِّحة البدنيَّة**
لِلصِّحة البدنيَّة عناصِر مُحدَّدة وهي:

**التَّغذية**: يُعَد الغِذاء المُتكامِل والمُتوازِن أساس بِناء جِسم الإنسان بِشكل سَليم، ويُصنَّف الغِذاء المُتكامِل إلى مَجموعاتٍ هي السُكريَّات، والدُّهون، والبروتينات، والفيتامينات، والمَعادِن. **الرِّياضة البدنيَّة**: تبقي الرِّياضة البدنيَّة جسم الإنسان سَليماً، وتقوّي عَضلاته، وتُحسّن عَمَل القلب و العقل و التنفس و تمنع من الوقوع في المشاكل البدنية.

**الرَّاحة والنَّوم**: تزيد الرَّاحة نشاط الإنسان وحيويّته وقُوَّتِه؛ مثلا الكِبار في السِّن بِحاجةٍ إلى فترات نَوم أكثر من غيرهم، فَقِلَّة النَّوم من شَأنِها أنْ تُؤدِّي إلى بعض المشاكل البدنيَّة

**النَّظافة**: تحمي النَّظافة من البكتيريا و الفيروسات والأمراض الجِلديَّة

**عناصِر الصِّحة العقليَّة**

من عناصر الصِّحة العقليَّة:

**النُّمو الانفعالي**: تتأثّر صِحَّة الإنسان العقليَّة بِالخِبرات الَّتي يَكتَسبها مُنذُ صِغَره، وتتأثَّر أيضاً بِالمواقِف والتَّجارِب الحزينة منها والسَّعيدة

**التَّصرُّف مع الضُّغوط النَّفسيَّة**: لا يُمكِن لأي إنسان أنْ يَبتعِد عن الضَّغط النَّفسي إلّا أنَّ هنالك طُرُق لِمُساعدتِه على التَّعامُل مع ضُغوطات الحياة النَّفسيَّة الَّتي تُواجِهُه، ومنها: مُمارسة التَّمارين الرِّياضية، والنَّوم لِمُدَّة كافية، والمَشي والتَّأمُل والاستِرخاء والتَّدبُّر فجميعها أُمور تُساعِد على التقليل من الضُّغوطات النَّفسيَّة

**العلاقات الاجتماعية**: لِلعلاقات الاجتماعية تأثير كبير على صِحَّة الإنسان بِحَيث تُعطي العلاقات الحميمة بين الأصدقاء والأقارب الدَّعم والشَّجاعة وتزيد من الصحّة العقلية
**عناصِر الصِّحة النَّفسية**

تهدف عناصِر الصِحّة النَّفسية إلى عَيْش الفَرْد حياةً هنيئة يَرضى فيها عن نفسه، وبالتَّالي بِناء مُجتمع قوي ومُتماسك ومُستقِر، وهذه العناصِر هي:

 **تقدير الذَّات**: بحيث يَشعُر الأفراد الَّذين يتمتَّعون بِصِحَّة نفسيَّة بِتقبُّلِهم لذواتهم وتقديرهم لأنفسهم

**معرفة الذَّات**: يَعرِف الأشخاص ذواتهم، كما يُراعون مشاعرهم الذَّاتية ودوافِعِهم الحقيقية نحو أمرٍ ما

**الثِّقة في الذَّات**: إنَّ الأفراد الَّذين يتمتَّعون بِصِحَّة نفسية تكون ثقتهم بِأنفسهم عظيمة مما يجعلهم يؤدّون أعمالهم باستقلالية

إنّ الصِحّة النَّفسية تجعل الفَرْد يَتَحكَّم في عواطِفه وتصرُّفاتِه وانفعالاته، فَيتجنَّب السُّلوك الخاطِئ ويتصرَّف بِشكل سليم وسوي، ولها أهميّة لا تَقِل عن أهمية الصِّحة الجِسمانية، فلا غِنى للِإنسان عن صحته النَّفسية كما لا غِنى له عن صحته الجسمانية ، منظمة الصحة العالمية ترى أنَّ الصِحّة النَّفسية عامِل مُهِم لِتحقيق الصِحّة الجِسمانية والسَّلامة من الأمراض، ويَتمثَّل مَفهوم الصِّحة النَّفسية بِقُدرة الفَرْد على تحقيق الانسِجام مع ذاته ومع غيره، ويتمثَّل أيضاً بِوصول الفَرْد إلى الرِّضا عن نفسه،مما يَجعله قادِراً على تَحقيق السَّعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويتقبل و يتحمل التعايش مع الصِّراع في أشكالِه المُختلفة في الحياة، ويَستثمِر قُدراته ومواهبه بالشَّكل الأمثل.

 إن الصِحّة النَّفسية تُمثِّل سعادةً غير مُنتهية للشَّخص، فيستطيع العَيْش دون مَشاكِل، ويُكوِّن صداقات كثيرة، ويَكون قادراً على تخطِّي أيّ صَدمةٍ أو ضغطٍ نفسي قد يَتعرَّض له.

**خطوات المحافظة على الصحّة**

من أهمّ الخطوات الواجب إتباعها للحفاظ على الصحّة

ممارسة التمارين الرياضيّة بانتظام، وبما يناسب الجسم والعمر؛ فهي تزيد من مرونة ولياقة الجسم، وتساهم في تنشيط الدورة الدموية

إتباع نظامٍ غذائيّ سليم يتمثّل في تناول الوجبات بشكلٍ منتظم ومتوازن، ويحتوي على احتياجات الجسم اليوميّة من سعراتٍ حراريّة وعناصر ومعادن أخرى

تجنّب تناول الأطعمة الذهنية التي تعمل على زيادة احتماليّة الإصابة بارتفاع ضغط الدم، أو اضطرابات في الكلى، وأمراضٍ خطيرة أخرى

تناول مصادر الفيتامينات والمعادن، وتعتبر الفواكه والخضراوات من أفضل مصادرها

أخذ قسط كافٍ من الرّاحة نهاراً وليلاً، وذلك حتى يبقى الجسم نشيطاً في ساعات النهار وأثناء العمل

الاهتمام بالنظافة الشخصيّة الّتي تعمل على التخلّص من السموم والجراثيم التي تضرّ الجسم

تجنّب تناول الوجبات السريعة أو المحلّيات الصناعيّة؛ فهي مصدر سيّء مليء جدّاً بالدهون والسكريّات المضرّة بصحّة الإنسان على المدى البعيد والإقلاع عن التدخين

الاهتمام بالبشرة باعتبارها جزءاً من الجسم الّذي يتمثّل بالجلد؛ فيمكن استخدام بعض الوصفات الطبيعيّة والكريمات المفيدة له، وكذلك تعريضه لأشعّة الشمس بشكل مناسب، كما يفضّل استخدام واقي شمسٍ مناسب يقي من أشعة الشمس الضارّة إذا تمّ التعرض لها لفترةٍ طويلة

تناول بعض المكملّات الغذائيّة المهمّة مثل: الفيتامينات؛ فهي تعمل على تنشيط وتعزيز الجهاز المناعي

استبدال شرب المشروبات الغازيّة ببعض العصائر المفيدة و الإكثار من الماء

التقليل من شرب بعض مصادر الكافيين الّذي يعمل على زيادة مستويات الكورتيزول

شرب كمية كافية من الماء؛ أي حوالي ثمانية أكواب يوميّاً.

التقليل من المواقف التي تستدعي التوتر والقلق والخوف، أو

الاكتئاب وتعكّر المزاج؛ حيث إنّ هذه المواقف ستؤدّي إلى التأثير على الصحة النفسيّة، وقد تؤثّر على الصحة الجسديّة

الانتباه للصحّة الاجتماعية، وذلك عن طريق تطوير العلاقات الإنسانية بالمحيطين بنا، وزيادة القدرة على التفاعل بشكلٍ جيّد مع الأشخاص والبيئة، والحصول على علاقات شخصيّة جديدة

الاهتمام بالصحة العقليّة عن طريق تطوير القدرة على التعلّم

والنموّ فكريّاً من خلال القراءة وتطوير الذات