



إعداد : د. مهند عبدالمحسن العيدان
أخصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي

الصحة النفسية...من العبثية إلى المنهجية

الطريقة المثلى للتعامل مع المرضى النفسيين في أوروبا خلال القرون الوسطى كانت حرقهم لإكسابهم الراحة

لا يوجد مرض جديد ولكنها مجرد ملاحظة جديدة للأمراض التي كانت شائعة منذ قديم الزمن

يعجز الإنسان عن حل الصراع النفسي، وتطورت بعدها المحرّاس في علم النفس سعياً لتحقيق هدف تحقيق الصحة النفسية والعيش بسلام، كيف تتخلّ الصحة النفسية؟ النفس البشرية أكثر تعقيداً من القدرة على الحكم عليها كما تحكم على المادة، فنحن نستطيع القول بلا صعوبة أن الكهرياء أضاعت المصابيح، وأن درجة غليان الماء مائة درجة سيليزية، وأن مرض السكر ينشأ بسبب خلل في البنكرياس، ولكننا نجح عند الكلام عن الجهاز النفسي للفرد؛ وداعماً لتشارك مجموعة من العوامل مع بعضها للوصول لحالة عدم السواء أو الاضطراب النفسي.

هناك دور للعوامل الوراثية يشكل جزءاً في المخلوطة، ثم يأتي دور البيئة والظروف الاجتماعية التي يعايشها الإنسان في حياته، بدءاً من أساليب التربية التي يتلقاها الفرد في المنزل، ومسدى تعرضه لالتهاك الجسدي والجنسي والنفسي، والفقر والحروب والكوارث الطبيعية، وحتى الأمراض التي قد يعاني منها تؤثر بطريقة أو بآخرى على صحته النفسية، ففرض السرطان غالباً ما يعاني من قلق المستقبل، وإدمان المخدرات يفلد الشخص قدرته على اتخاذ القرارات السليمة، وبالتالي تتدهور حياته وتصبح بلا معنى.

لسنا دائماً مسؤولين عما نواجه في الحياة، ولكننا مسؤولون عن كيفية التعامل معها، ويصبح الأكثر كفاءة في المجتمع هو الأكثر صحة نفسية، وأكثر شعوراً بالراحة والسعادة وهشاشة البال، ويكون الأكثر مرونة أكثر قدرة على تغيير حياتهم للتوافق مع الواقع الجديد، ويبقى أولئك الجامدون يعانون من صلاية تكبيرهم، ويخلق خلل التفكير، مشاكل جديدة في حياتهم، تتقلّب من المشكلة في الوقت الراهن إلى اعتقادهم أن المشكلة ستبقى موجودة في المستقبل، ولأنك فشلت اليوم في حلها سيبقى الفشل حليفك على الدوام، ولن تتحرر من اليأس، وتلك النظرة للأمر تزيد الواقع سوءاً وتضع التفكير من البحث في اتجاه مختلف من الحلول، وإنما يبقى قابعاً حول مشكلته يفكر في سببها ومالها وينسى النذر للطرق الفعالة البديلة التي ربما تمنحه فرصة لحلها والتغلب عليها.



هناك مجموعة من العوامل تتشارك مع بعضها للوصول لحالة عدم السواء أو الاضطراب النفسي

لسنا دائماً مسؤولين عما نواجه في الحياة ولكننا مسؤولون عن كيفية التعامل معها

الإدمان الإيجابي ودوره المؤثر على حياتك النفسية

تعرف شخصاً توقف عن التدخين وآخر يمارس الرياضة بأسلوب صحي من سنوات، وتعرف كذلك وربما تكون أنت ممن يحرص على زيارة أقاربه بصورة منتظمة تكرارية تجعل هذا السلوك طبقاً لجلسات أشبه ما يكون بالإدمان، وعليه يمكنك البدء باختيار سلوك إيجابي جديد لتدمته ليكون له الأثر على حياتك النفسية.

النوم والأكل وطريقة الجلوس واختيار البرامج التلفزيونية التي يشاهدونها وطريقة اختيار الأصدقاء والتواصل معهم والتعامل مع الأبناء في البيت بطرق تهدد أمنهم النفسي وبالتالي تفقددهم صحتهم النفسية وبالتالي نشوء الخلل والاضطراب في العلاقة مع الذات والآخر، فهذا يوجد هناك إدمان على عادات إيجابية ولا أشك عزيزي القارئ أنك

تكلم عالم النفس الشهير (وليام جالاس) عن أحد لأجل أنواع الإدمان وأسماه الإدمان الإيجابي، فانت تستطيع اختيار فعل بسيط يعكك البدء به من الآن والاستمرار عليه حتى لا تجد في نفسك صعوبة في فعله، بل تكون الصعوبة في تركه والتخلص منه، فمثل جميع العادات السيئة التي يدمتها البشر في حياتهم اليومية بدءاً من عادات

بالعشش فتسعى لشرب الماء هرباً من الألم، وبعدها نشعر بلذة الارتواء والأمان النفسي والجسدي.

ولعل الكثيرين منا راوا على الأقل مرة في حياتهم هرم ماسلو للاحتياجات الإنسانية، وقال بيان الإنسان يشعر بالاختلال وفقدان التوازن عندما لا يستطيع اشباع بعض الحاجات، وعندما يتم اشباع كل حاجة في وقتها فإنه سوف يتمتع بصحة نفسية عالية وجودة في الحياة تجعله ممتناً لكل ما حوله.

التعامل مع المرض النفسي غير الزمن كانت حالات الإنسان غير السوية محط ملاحظة منذ قديم الزمن، حتى أنه وجدت بعض الجرديات والأثار ما يدل على وصف الاضطرابات النفسية كما تصفها نحن اليوم في العمل العيادي مع المرضى، وكانت الشكاوى ظاهرة على السنّ الناس بالفاظ مقاربة لما يقوله الناس اليوم، ويشعرنا هذا بالوحدة البشرية، وطبيعة المعاناة والخلل الذي نعاني

الصدوق الأسود..

في هذه الزاوية نستقبل استشارات القراء ونرد عليها في الأسبوع الذي يليه، مع مراعاة أن تغلق جميع المعلومات في صندوق البريد الإلكتروني، يمكنك إرسالها على بريد الكتروني: binedan@live.com ويجب عليها د. مهند العيدان اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي أو أحد زملاؤه، وسيذكر اسم المستشار الذي أجاب السؤال.



فرويد
مؤسس علم النفس التحريبي