

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



المرحلة : الرابعة

المادة :الصحة النفسية

عنوان المحاضرة : تصنيف الأمراض السايكوسوماتية (النفسجسمية)

اسم التدريسي:م.م.حنين جمال كريم

العام الدراسي :2025-2026

يمكن تصنيف الأمراض السايكوسوماتية (النفسجسمية) وفق الأجهزة العضوية التي تتأثر بالعوامل النفسية والانفعالية، ومن أبرز تصنيفاتها ما يأتي:

1. أمراض الجهاز الهضمي

*قرحة المعدة والاثني عشر

*القولون العصبي

*اضطرابات الهضم وفقدان الشهية

2. أمراض الجهاز الدوري والقلب

*ارتفاع ضغط الدم

*الذبحة الصدرية

*تسارع ضربات القلب المرتبط بالتوتر

3. أمراض الجهاز التنفسي

*الربو الشعبي

*ضيق التنفس الناتج عن القلق

4. الأمراض الجلدية

*الأكزيما

*الصدفية

*الحكة وتساقط الشعر المرتبط بالتوتر

5. أمراض الجهاز العصبي والعضلي

*الصداع النصفي

*الصداع التوترى

*آلام الرقبة والظهر وتشنجات العضلات

6. أمراض الغدد الصماء والتمثيل الغذائي

*اضطرابات السكر التي تتفاقم بالتوتر

*اضطرابات إفراز الهرمونات

7. اضطرابات الجهاز التناسلي

*اضطرابات الدورة الشهرية

*ضعف الرغبة الجنسية أو العجز الوظيفي المرتبط بالقلق

تصنيف آخر من حيث الشدة:

*أمراض يظهر فيها العامل النفسي كمسبب رئيسي.

*أمراض عضوية موجودة مسبقاً ويؤدي العامل النفسي إلى زيادتها أو تفاقمها.

*أعراض جسدية مؤقتة ناتجة عن الضغط النفسي دون مرض عضوي واضح

الأمراض السايكوسوماتية قد تصيب أكثر من جهاز في الجسم، وغالبًا تظهر أو تزداد عند التعرض للضغوط النفسية المستمرة، لذا فإن التوازن النفسي مهم جدًا في الوقاية والعلاج

الوقاية من الأمراض السايكوسوماتية

تتم الوقاية من الأمراض السايكوسوماتية من خلال الاهتمام بالصحة النفسية والجسدية معًا، لأن التوتر والانفعالات المستمرة قد تنعكس على الجسم في صورة أمراض وأعراض مختلفة. ومن أهم وسائل الوقاية ما يأتي

1-1. إدارة الضغوط النفسية

تعلم أساليب التعامل مع الضغوط اليومية بطريقة صحية، وتجنب التوتر الزائد والانفعال المستمر

ممارسة الرياضة بانتظام.2-

النشاط البدني يساعد على تخفيف القلق وتحسين المزاج وتنشيط الدورة الدموية.

3-النوم الكافي والمنتظم

الحصول على ساعات نوم مناسبة يساهم في استقرار الجهاز العصبي وتقليل التوتر.

4-التغذية الصحية المتوازنة

تناول الغذاء الصحي والابتعاد عن المنبهات الزائدة والوجبات غير الصحية.

5-التعبير عن المشاعر

عدم كبت الغضب أو الحزن، والتحدث مع أشخاص موثوقين عند الشعور بالضيق.