



جامعة تكريت

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

المرحلة الرابعة

مادة الصحة النفسية

الدكتورة عبير دهام كاظم

نبذة تاريخية عن الصحة النفسية

Mental Health

نبذة تاريخية عن الصحة النفسية :

أن الصحة النفسية من المتغيرات التي حظيت بالأهتمام منذ أقدم العصور، وإن كان ذلك ليس بالمصطلح المعروف اليوم ، فقد عرف الإنسان المرض النفسي منذ أن وجد على أرض المعمورة ، وقد ألقى الكهنة والفلاسفة والمفكرون والأطباء ورجال الدين على مر العصور بدلوهم في فهم وتشخيص وعلاج المرض النفسي والعقلي .

وقد مرَّ تطور الصحة النفسية بتاريخ طويل يرجع الى نحو خمسة آلاف عام ، وقديماً عدَّ المرض النفسي عقوبة تسلطها الآلهة على البشر جرّاء آثامهم ، ونسبه القدماء أيضاً إلى سيطرة الأرواح الشريرة على النفس البشرية ، وتعود الجذور التاريخية لما يوجد الآن من فكر عن الصحة النفسية والأمراض النفسية والعلاج النفسي الى الحضارة المصرية والحضارة البابلية والحضارة الصينية والحضارة الهندية والحضارة السومرية ، وقد أحتوت أوراق البردي المصرية القديمة على بعض الأشارات للأضطرابات العقلية، ففي نحو سنة (1500 ق.م) ذكرت في تلك الأوراق ملاحظات عن تغيرات مرحلة الشيخوخة تتضمن الأكتئاب وضعف الذاكرة.

ويعدّ الكميون (Alcmeon) (500-550 ق.م) أول فيلسوف جعل المخ مركزاً للعقل وأن الإضطرابات التي تصيب المخ هي التي تسبب الإضطرابات العقلية ، وجاء هيبوقراط (460-357 ق.م) ليؤكد أن للأضطرابات النفسية أسبابها الطبيعية ، وتعدّ وجهة نظر هيبوقراط إمتداداً لوجهة نظر فيثاغورس التي عدّت الدماغ عضواً مركزياً للفعالية الذهنية وأرجعت المرض النفسي الى مرض الدماغ ، وناقش أفلاطون (380 ق.م) العقل والكائن البشري، ووجه العناية الى المعاملة الإنسانية والفهم اللازم لعلاج المرضى ، ووجه العناية الى أحلام المريض وأهميتها أما أرسطو (300 ق.م) فقد أهتم بأثر العوامل النفسية كالأحباط والصراع في المرض النفسي ومن ثم رفضها، وأتبّع نظرية هيبوقراط في (الصفراء) ، فالصفراء الحارة مثلاً ، تولد الرغبات الجنسية ، وقد تدفع إلى الانتحار ، وعدّ أسكليبيادس (Asclepiades) (نحو 50 ق.م) أن الأضطرابات النفسية والعقلية تنشأ عن إضطرابات العواطف والمشاعر ، كما يذكر أن السيد المسيح (ع) عالج المرضى برفق وحنان، وأعاد إليهم صحتهم الجسمية والعقلية ، أما جالينوس (130-200) م ، فقد كان يعتقد بوجود أربعة (أخلاط) في الجسم ، فالكآبة ناتجة عن زيادة في سائل السوداء ، وعند إزدياد حرارة هذا السائل تتحول الكآبة الى حالة الهوس المانيا (Mania) ، وأرجع غالن (Galen) في تلك المدة المرض النفسي الى أسباب عضوية، أو أسباب نفسية كالخوف والصدمات والأزمات الأقتصادية ، وبسقوط الحضارتين اليونانية والرومانية تعرضت كل مجالات العلم للخسوف الكلي وعادت التفسيرات السحرية وتجددت الشعوذة، وضعف سلطان الأطباء في معالجة الأمراض النفسية والعقلية، وحل محلهم رجال الكنيسة.

ومن جهة أخرى، فقد شهد المشرق ظهور الإسلام الذي أنكر بعض العادات والتقاليد التي كانت معروفة في المحيط الإسلامي، وجاء بما هو أهم منها وأجل شأناً ذلك هو الأستشفاء بالقرآن الكريم ، وقد برع علماء العرب في الطب بما في ذلك الطب النفسي والعقلي ، فكان الرازي يرى بأن: " العلل قد تكون من أسقام نفسية مثل الحزن والغضب والعشق ، وأن جميع ما يعرض للإنسان على وجهين، أما عارض للجسد، وأما عارض للنفس " ، وبرز من خلال هذا الإشراف العلمي أيضاً، فلاسفة أطباء كان من أبرزهم ابن سينا (980-1037م) الذي وجه عنايته بالدرجة الرئيسية الى النفس وأشار في إحدى نظرياته الى تأثير الأنفعالات والعواطف فيها.

وفي أوائل عصر النهضة ظهر في الغرب رجال تحررت عقولهم من ظلمة الجهل التي كانت مخيمة عليهم، وبدأوا يولون عنايتهم نحو البحث في أسباب الإضطرابات النفسية والعقلية ، وكان الفيلسوف الأسباني جوان لويس فيف (Juan Luis Vives) من رجال النهضة الأوائل الذين

عنوا بدراسة دوافع السلوك الإنساني . وذهب بارسيليوس (Paracolsus) (1493-1541م) وهو طبيب معاصر لجوان فيف الى أن للأضطرابات النفسية والعقلية أسباباً نفسية ، وقال بوجود قوة مغناطيسية في الجسم ، وهذا هو أساس ما جاء به مسمر (Mesmer) فيما بعد، ولم يستطع الكثير من الأطباء أن يهتدي الى وجود علل عضوية يمكن أن تفسر الإضطرابات النفسية والعقلية ، ومن ثم أبتدأ عدد من الأطباء يرون أن أغلب الإضطرابات النفسية والعقلية إنما ترجع الى أسباب نفسية لا عضوية ، وقد مهّد هذا لظهور المدرسة النفسية التي يرجع تأريخها الى أنتون مسمر (Anton Mesmer) (1734-1815م) الطبيب النمساوي الذي نادى بوجود مادة مغناطيسية سماها (المغناطيسية الحيوانية).

وكان جيمس بريد (James Braid) (1795-1860م) الطبيب الإنجليزي أول من أكتشف أن التنويم المغناطيسي ظاهرة نفسية بحتة يمكن إحداثها من دون إستخدام المغناطيس أو أي مادة طبيعية أخرى ، وتمكن الطبيبان ليبولت (Liebault) (1825-1904) وبرنهايم (Bernheim) (1837-1919) من أن يكتشفا العلاقة بين الهستيريا والتنويم ، ويكونا نظرية تقول بأن الهستيريا والتنويم يحدثان نتيجة الأيحاء ، كما أرجع بيير جانيه (Pierre Janet) (1859-1947) الهستيريا الى التجارب الخاصة التي يتعرض لها المريض في حياته السابقة وقد أهتمت المدرسة الفرنسية على وجه عام بالعوامل النفسية المسببة للهستيريا وأعطت الإستعدادات المزاجية دوراً أكبر مما تستحق، وأقصرت بحثها على الصدمات النفسية التي تحدث في مراحل الشباب .

إن البحث في الصحة النفسية ودراستها لم يصبح بحثاً علمياً سليماً حتى أواخر القرن التاسع عشر إذ إنصرف الكثير من العلماء إلى إستخدام أساليب البحث العلمي من ملاحظة وتجريب في دراسة الظواهر النفسية .

مدخل الى نظريات الصحة النفسية :

يعدّ مصطلح الصحة النفسية (Mental Health) من المصطلحات التي أرتبطت بالطب النفسي ، وقد ورد مصطلح الصحة العقلية (Mental hygiene) لأول مرة في العام (1908) في كتاب (عقل قد وجد نفسه) (Amind that Found It Self) لمؤلفه كليفورد بيرز (Beers) ، ومن بين الذين تأثروا بهذا الكتاب عالم النفس (وليم جيمس) ، ثم إنتقل المصطلح الى اللغة الألمانية ، إلا أنه تغير الى الصحة النفسية (Psycho Hygiene) على أساس أن هذه الدعوة تتجاوز العلاج والعناية بالعقول الى علاج النفوس والعناية بها، وأن الإضطراب النفسي أشمل من الإضطراب العقلي ، ويعدّ كتاب الصحة النفسية (Psychische Hygiene) عام 1931 لمؤلفيه (بريزينا) و(سترانسكي) (Brezina & Stransky) أول كتاب يذكر فيه مصطلح

الصحة النفسية بشكل صريح بدلاً من الصحة العقلية ، وينبه فيه أيضاً الى نوع من الإضطرابات أطلق عليها الإضطرابات النفسية الجسمية (Psychosomatics) .

وقد عرّف دستور منظمة الصحة العالمية لعام (1946) الصحة النفسية بالآتي :
" إن الصحة النفسية هي حالة من السعادة الكاملة جسماً وعقلياً وإجتماعياً ولم تكن مجرد الأبتعاد عن المرض أو عاهة من العاهات، ويشير المؤتمر العالمي للصحة النفسية، إلى أن مفهوم الدرجة القصوى من الصحة النفسية لا يشير الى الحالة المطلقة أو المثالية بل هي تعني الوصول الى أفضل حالة ممكنة وفقاً للظروف المتغيرة " ، وعلى هذا تفسر الصحة النفسية بأنها حالة الفرد التي تتناسب وقابلياته من جهة ومحيطه الإجتماعي من جهة أخرى.

وترتبط الصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً بتكيف الإنسان وتوافقه مع نفسه ومجتمعه ، وإن مفهوم التوافق (Adjustment) من المفاهيم الشائعة والأساسية في علم النفس بصورة عامة ومجال الصحة النفسية بصفة خاصة ، والتوافق كلمة تعني التآلف والتقارب وأجتماع الكلمة، فهي نقيض التنافر والتصادم، والتوافق هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص الى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة . ويمكن القول إن الصدمات النفسية والخيبة التي يلاقيها كل فرد خلال حياته تنشأ من فشله مؤقتاً أو لمدة طويلة في إرساء حاجاته ورغباته وحوافزه، ويبدو أن هذه الصدمات تنشأ من التفاعل الذي يجري ما بين حاجات الشخص وصفاته من جهة ، وظروف بيئته من جهة أخرى ، فإذا أستطاع أن يرضي حاجاته بسرعة ، حدث ما يمكن أن يدعى التوافق الطبيعي (Normal Adjustment) ولكن إذا إستمرت دواعي الخيبة والفشل لمدة طويلة فإن النتيجة ستكون شكلاً من أشكال التوافق السيء.

إن التوافق الجيد والصحة النفسية مصطلحان يردان أحياناً بشكل مترادف، إلا أن كل مصطلح يشير إلى طريقة معينة للحياة، فالشخص الذي يكون توافقه جيداً ، هو الشخص الذي يعد من النماذج التي تظهر مظاهر سليمة من السلوك أو السمات الشخصية المرغوبة ، وعلى أي حال ، فإن هذين المصطلحين بينهما اختلافات تستحق الاعتبار وهي :

1. مفهوم التوافق هو نوعاً ما أكثر بيئية ، بينما الصحة النفسية أكثر شخصية (شخصي).
2. إن مفهوم التوافق هو نوعاً ما أكثر دينامية ، بينما الصحة النفسية أكثر أستااتيكية.
3. مفهوم الصحة النفسية هو أحياناً مستتقي ومحدد لخصائص شخصية مرغوبة ، وهي أكثر من توافق جيد - إنها توافق أسمى .

4. خلافاً لمفهوم التوافق، الصحة النفسية تتضمن الحالة البدنية أو الطبية. المصطلح " صحة " هو أساساً مستعار من الطب، ويعدّ مماثلة بين الصحة البدنية والصحة النفسية، وهذا فرق مهم بين التوافق والصحة النفسية .

" التوافق السيء " و " المرض النفسي " يشتركان بالمعنى ، لكن هذين المفهومين يكونان كذلك قابلين للتغيير كالتوافق الجيد والصحة النفسية ، ويشير كل من التوافق السيء والمرض النفسي إلى نماذج تتميز بخصائص مفتقرة أو سلوك غير مرغوب. ومثل التوافق ، فإن التوافق السيء يمتلك تضمينات بيئية دينامية ، ومثل الصحة النفسية ، فإن المرض النفسي هو أكثر شخصي وستاتيكي في المعنى ، وتاماً كالصحة النفسية تستعمل أحياناً لتعيين ما هو أفضل من التوافق الجيد ، والمرض النفسي يستعمل أحياناً لتعيين ما هو أروأ من سوء التوافق ، أي أن أعلى نقطة لسوء التوافق ، عندما تجتاز أو (يتخطاها الفرد ويعبرها) فإنه عند ذلك تكون " العلة العقلية " أو " المرض " .

وفي إنتقاله الى مظاهر الصحة النفسية ، يمكن القول إن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية ينظر إلى نفسه والى مشكلاته نظرة موضوعية أو يسلك وفقاً لواقعه الموضوعي، ويكون لديه إستبصار بسلوكه كما يكون قد حسن توافقه وتعلم إستجابات متماسكة أزاء مشكلاته ، والشخصية السوية المترنة هي الشخصية المتكاملة ، أما غير المتكاملة فهي أما ناقصة التكامل أو المفككة ، وللتفكك درجات أقصاها التصدع والانحلال ، فالشخصية السوية المتكاملة كجسم الإنسان وحدة منظمة من أجزاء وعناصر متضافرة متكاملة ، والتكامل هذا لا يأتي عرضاً بل له شروط بيولوجية ونفسية مختلفة ، فالجهاز العصبي أو الجهاز الغدي إذا أصابهما أعتلال ، كان ذلك من أسباب عدم التكامل وأعتلال الصحة النفسية وظهور الأمراض العصبية والأمراض العقلية العضوية المنشأ .

ويرى اتكنسون (Atkinson) أن الفرد السوي يمتلك درجة أكبر من الفرد غير السوي في النقاط الآتية :

1. الإدراك الفعّال للواقع : إن الأفراد الأعتياديين واقعيون بأعتدال في تّمينهم أو تقديرهم لما يوجد من ردود أفعال ، وقدرة على تفسير ما يجري حولهم في العالم ولا يببخسون قابليّاتهم ولا يهتمون بما هو فوق قابليّاتهم .

2. معرفة الذات : الناس المتوافقون جيداً يملكون بعض الوعي أو الدراية لما لديهم من دوافع ومشاعر على الرغم من أن لا أحد يستطيع تماماً فهم مشاعره وسلوكه ، والناس

الأعتياديون لا يقومون بأخفاء مشاعرهم المهمة ودوافعهم عن أنفسهم ، ويمتلكون وعياً ذاتياً أكثر من غير الأسوياء .

3. القدرة على ممارسة السيطرة الإرادية أو الطوعية على السلوك : الأفراد الأعتياديون يشعرون بقدراتهم للسيطرة على سلوكهم ، أحياناً يتصرفون بأندفاع ولكنهم قادرين على قمع أو ضبط الدوافع أو التحريضات الجنسية والعذوانية عند الضرورة .

4. قبول واحترام الذات : الناس المتوافقون جيداً يملكون دراية معقولة أو تقديرًا لما لديهم من إستحقاق أو قيمة للذات والشعور بالقبول لدى الآخرين ، وهم مرتاحون مع الناس الآخرين وقادرون على التفاعل تلقائياً في المواقف الإجتماعية .

5. القدرة على تكوين علاقات ودية : إن الأفراد الأسوياء قادرون على تكوين علاقات تسد وترضي مع الناس الآخرين، وهم حساسون لمشاعر الآخرين ولا يقومون لمطالبات زائدة أو مفرطة من الآخرين لأشباع حاجاتهم ، وفي أكثر الأحيان فإن الناس المضطربين نفسياً مهتمون أو متعلقون جداً بحماية أمنهم ، لذلك يكونون متمركزين جداً حول الذات ، ويبحثون أو يطلبون المودة لكنهم غير قادرين على المشاركة أو التبادل والأخذ والعطاء وأحياناً يخافون الألفة أو الصداقة لأن علاقات الماضي لديهم كانت قد خربت .

6. الإنتاجية : الناس المتوافقون جيداً ، قادرون على توجيه قدراتهم لتكون منتجة وفعالة. وهم حماسيون في الحياة وليسوا بحاجة الى توجيه أو قيادة أنفسهم للحصول على متطلبات الوقت الحاضرة ، إذ إن الاحتياج المزمن للقوة وقابلية الاستعداد المفرط للتعب غالباً ما تكون أعراضاً للتوتر النفسي الناتج عن عدم حل المشكلات.