

إن السلامة النفسية للفرد لها دور كبير في تكوين شخصيته، لذا فإنها من أهم الأمور التي يجب الاهتمام بها في مرحلة الطفولة، إذ تؤثر على شخصية الفرد، إما أن يصبح شخص سوي نافع ومنتج، أو يكون منطويًا منعزلاً ضعيف الشخصية مضطرب.

## مقدمة بحث عن الصحة النفسية

إن الحالة النفسية الصحية تمكن الفرد من العيش بغير ضغط أو توتر، تُنشئ شخصاً سويًا قادر على تحمل المسؤولية.. منخرطٌ بالمجتمع، لا تتحكم به مشاعره وانفعالاته وإنما هو يروضها كيف يشاء.

## مفهوم الصحة النفسية

الصحة النفسية هي سلامة صدر تُمكن الفرد من أداء وظيفته في الحياة والقدرة على الوقوف أمام كافة العقبات والأزمات النفسية التي يمر بها الفرد.

هي كما يقول علماء النفس: " حالة تمكن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي."

بينما يقول آخرون أنها: " حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست عدم وجود المرض."

لا يفوتك أيضًا: [موضوع عن الصحة والغذاء كامل](#)

## الأصحاء نفسيًا يتفاوتون!

إن الصحة النفسية قابلة دومًا للزيادة والنقصان.. إلا أن الحالة النفسية لدى الفرد تظل ثابتة نسبيًا، ويُقاس الناس حسب مقدار الصحة النفسية التي يمتلكونها على مستويات عدة:

- **الأصحاء النفسيين بدرجة عالية:** هم أناس قلة في المجتمع، عُرِفوا بقلّة أخطائهم، وحين تصرفهم، ونجاحهم، تظهر عليهم علامات الصحة النفسية جلية، عرّفوا بين علماء النفس بكونهم أصحاب السلوكيات الحسنة التي مكنتهم من تحقيق أمور جيدة في المجتمع.
- **ذو الصحة النفسية فوق المتوسطة:** قريبون جدًا من الدرجة العالية، إلا أنهم ذو قلوب سليمة ومليئة بالقوى، يمثلون 13.5% من المجتمع، وتظهر علامات الصحة النفسية جلية لهم.
- **العاديون:** يشكلون نحو 68% من المجتمع وهم أصحاء نفسيين بدرجة متوسطة، يحتمل منهم وقوع الأخطاء، أو الإصابات بالوهن، أو انحرافهم، إلا أن ذلك لا يمنعهم من تحمل المسؤولية، تظهر علامات الصحة النفسية عليهم حال الفرج والسرور، بينما يصابون بالوهن في الشدائد.
- **الواهنون نفسيًا بشكل ظاهر:** يُشكلون نحو 13.5% من المجتمع، قد تنخفض صحتهم النفسية وتزداد، يكثر منهم وقوع الأخطاء، وكما تكثر انحرافاتهم، إلى الحد الذي قد يؤثر على حالهم مع الله عز، يحتاجون إلى الرعاية والمساعدة من قبل متخصصين.
- **الواهنون نفسيًا بدرجة كبيرة:** يشكلون نحو 2.5% من المجتمع، يمتلكون صحة نفسية منخفضة جدًا، تنقطع جميع صلتهم بالواقع، لا يتمكنون من تحمل المسؤوليات فضلًا عن خطر تواجدهم في المجتمع، تصدر منهم انحرافات فجة، واضطرابات شديدة.

## أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع

- القدرة على الانخراط في المجتمع، والتعاون والمحبة.
- تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية.
- القدرة على الابتكار والإبداع.

- النمو التربوي بشكل سليم مما يضمن وجود مجتمع سوي ذو خلق وقيم وعلاقات جيدة.
- التمكن من توظيف الطاقات والإمكانات في مختلف المجالات.
- التحرر من الأنماط السلوكية الشاذة، والتخلص من الأمراض والأسقام في المجتمع.
- تساعد الفرد على التحكم في كافة انفعالاته، والسيطرة على مشاعره.
- الاستقرار الذاتي للشخص وتحريره من الخوف والقلق والتوتر، والوصول إلى الأمان الذاتي.
- العمل بشكل إيجابي وفعال، واستغلال الكفاءات والقدرات بشكل صحيح يفيد الفرد والمجتمع.

## مظاهر الصحة النفسية

- **التفوق العقلي:** هذا يعني أن يكون الفرد قادر على التحصيل والفهم، يمتلك درجة من الذكاء العقلي تُمكنه من التفوق الدراسي، لذا فإن عدم الصحة النفسية للفرد تحول دون تركيزه، أو قدرته على التفكير وتجعل من مُشغلاً.
- **الاتزان الانفعالي:** هو أن يكون الفرد ذو ردة فعل متزنة، بمعنى أنه يتعامل مع الموقف بطريقة صحيحة لا يكون باردًا في ردة فعله، ولا يظهر اللامبالاة، وإنما هو ذو تفكير عقلائي حكيم.
- **العلاقات الاجتماعية:** واحدة من أكثر الأمور التي تُدلل على الصحة النفسية للفرد، ذلك أن الفرد السليم نفسيًا قادر على تكوين الكثير من العلاقات الاجتماعية، له الكثير من المعارف والأصدقاء، لا يحب الوحدة، ويشعر بالأمان، بينما المعتل نفسيًا دومًا خائف ومضطرب وحذر جدًا في التعامل مع الآخرين.
- **الدافعية:** يقصد بها الدوافع المختلفة التي تعبر عن الأفعال المتعددة للإنسان، مثل الدوافع العضوية، التي تنتج عن الجوع والعطش والشعور بالألم، وأخرى عاطفية، وهو الشعور بالحب والكره والغضب ونحوها، ودوافع أخرى تتعلق بالقيم وتتمثل في الأمور التي يؤمن بها من خير وشر ونحوها.

لا يفوتك أيضًا: [بحث عن التنوع الحيوي والمحافظة عليه pdf](#)

## العوامل المؤثرة في الصحة النفسية

- الفقر أو تدني الوضع الاجتماعي.
- العيش في بيئة ملوثة أو عدائية.
- العزلة والبعد عن المجتمع.
- التعرض للإساءة سواء نفسية أو جسدية أو جنسية.
- التمييز والتفرقة
- التدخين الذي يؤثر على الحالة النفسية بشكل كبير.
- بيئة العمل المجهدة والمثبطة
- البيئة الأسرية غير الملائمة.

## كيفية الحفاظ على الصحة النفسية

### 1- التواصل مع الآخرين

إذا إن التفاعل مع الآخرين والتحدث إليهم يُمكن الفرد تكوين علاقات قوية، وروابط متعددة بالمجتمع، ما يُمكن من وجود داعمين له، ومساعدين له في الأزمات.

### 2- التعامل مع الضغوط

من المهم جدًا أن ينتبه الشخص إلى ما يكون له ضغطًا نفسيًا، ومراقبة ردة فعله تجاه ذلك.. ما يُساعده على التعامل مع الضغط النفسي بشكل صائب وعدم التأثر به.

### 3- النوم والراحة بشكل أفضل

معلوم أن النوم من أكثر الأمور التي تجدد النشاط البدن والذهن، لذا فاحرص على أخذ بعض الراحة، وأخذ القسط الكافي من النوم، إذا لم تتمكن من النوم لا تستخدم هاتفك أو الحاسوب، بل اقرأ كتاباً لنصف ساعة ثم نم مجدداً.

#### 4- اتباع نظام غذائي متوازن

لأن النظام الغذائي الجيد يعمل على تعزيز الطاقة ويشعر المرء بالنشاط، مما يزيد من الصحة العقلية.

#### 5- ممارسة الرياضة

إذا إن الرياضة تساعد على كثير من الهرمونات التي تعزز من الحالة المزاجية للمرء وتؤمن صحته النفسية، فضلاً عن كون ممارسة الرياضة تعمل على الحد من التوتر بشكل كبير.

#### 6- البعد عن الكحوليات أو الكافيين

ذلك أن تلك الأمور ليست كما يعتقد البعض أنها تساعد على الشعور بالسعادة.. بل إنها تجلب الأمر بزداد سوءاً على المدى البعيد.

#### 7- تحدى نفسك

إذ شعرت بالوهن، وساعت صحتك النفسية يمكن تعلم مهارة جديدة، أو وضع خطة لهدف جديد، مع الالتزام الكامل بها، فإن ذلك من شأنه أن يعزز صحتك الذهنية والنفسية.

#### 8- فكر في اليوم

في كثير من الأحيان يكون التفكير في المستقبل أو الماضي منهك ومتعب جداً، لذا اترك التفكير فيما دون اليوم، عش من أجل اللحظة، ولا تفكر في أمور تثبت عزائمك أو تحبطك.

#### 9- طلب المساعدة

إذا كنت تُعاني من انخفاضاً في الصحة النفسية لديك.. فلا تتردد في طلب المساعدة من الغير، سواء من الأصدقاء أو أحد المتخصصين، الأقارب والأهل.

لا يفوتك أيضاً: [إذاعة عن اليوم العالمي للصحة النفسية](#)

### خاتمة بحث عن الصحة النفسية

إن أكثر ما يعزز بقاء الصحة النفسية في النفوس هي مرحلة الطفولة، فعلى عكس ما يعتقد البعض أن الطفل لا مشاعر له أو انفعال، فإن أكثر ما يتسبب في نشأة فرد مريض غير سوي نفسياً هو سوء معاملته في الطفولة، وعدم احترام مشاعره وانفعالاته.

لذا ينبغي الاهتمام الكامل بالصحة النفسية وجعلها في المقام الأول.. لا تختلف عن الصحة الجسدية للفرد.

إن الصحة النفسية من أئمن ما يمتلك الفرد، لذا لا بد من حرص الفرد على الحفاظ على صحته النفسية، ليصبح بذلك شخص نافع يؤثر ويتأثر بالمجتمع.