# اليوم العالمي للصحة النفسية

**المرض النفسي مرضٌ حقيقي**

يهدف اليوم العالمي للصحة النفسية في 10 تشرين الأول/أكتوبر إلى زيادة الوعي حول قضايا الصحة النفسية وتوظيف الجهود في سبيل تعزيز الصحة النفسية في كل أنحاء العالم، كما يوفر هذا اليوم فرصةً للأخصائيين النفسيين العاملين في هذا المجال للتحدث عن عملهم وعما يجب القيام به لجعل الأفراد يتعاملون بشكل حقيقي وواقعي مع قضايا الصحة النفسية والاهتمام بها.

**ما هي الصحة النفسية؟**

تشمل الصحة النفسية سلامتنا العاطفية والنفسية والاجتماعية، فهي تؤثر على طريقة تفكيرنا وشعورنا وتصرفاتنا. كما أنها تساعد في تحديد كيفية تعاملنا مع التوتر، والتواصل مع الآخرين، واتخاذ الخيارات الصحية، لذلك فهي مهمة في كل مرحلة من مراحل الحياة؛ من الطفولة والمراهقة حتى البلوغ.

على الرغم من أن التبديل المستمر بين مصطلحي سوء الصحة النفسية والمرض النفسي، فإنهما ليسا متماثلين. يمكن لأي شخص أن يعاني من ضعف في صحته النفسية ولا يُشخَّص بمرض نفسي. وبالمثل، يمكن للشخص المصاب بمرض نفسي أن يمر بفترات من السلامة النفسية والجسدية والاجتماعية.

**ما دور الصحة النفسية في الحفاظ على الصحة العامة؟**

لا تقل أهمية الصحة النفسية عن الصحة الجسدية، فهما عنصران متماثلا الأهمية في تأثيرهما على الصحة العامة. على سبيل المثال، يزيد الاكتئاب من خطرالإصابة بالعديد من المشاكل الصحية الجسدية، خاصةً الحالات طويلة الأمد مثل مرض السكري وأمراض القلب والسكتة. وبالمقابل، فإن وجود حالات مرضية مزمنة يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالأمراض النفسية.

**هل يمكن أن تتغير صحتك النفسية بمرور الوقت؟**

نعم، يمكن أن تتغير بمرور الوقت اعتمادًا على العديد من العوامل، فعندما تتجاوز الطلباتُ المفروضةُ على الشخصِ مواردَه وقدراته على التكيف، يمكن أن تتأثر صحته النفسية. على سبيل المثال، إذا كان شخص ما يعمل لساعات طويلة أو يعتني بأحد الأقارب أو يعاني من ضائقة اقتصادية، فقد يعاني من ضعف بصحته النفسية.

**ما مدى انتشار الأمراض النفسية؟**

تعد الأمراض النفسية من أكثر الأمراض شيوعًا في الولايات المتحدة، حيث سيُشخَّص أكثر من 50% من السكان بمرض أو اضطراب نفسي في مرحلةٍ ما من مراحل حياتهم.

تشير الأبحاث إلى أن 1 من كل 5 أمريكيين سوف يعاني من مرض نفسي في وقت ما.

يعاني طفل واحد من بين كل خمسة أطفال سواء في الوقت الحالي أو في مرحلة ما من حياته من مرض نفسي منهك بشكل خطير.

كما أفادت دراسات أن 1 من كل 25 أمريكيًا يعاني من مرض نفسي خطير، مثل الفصام أو الاضطراب ثنائي القطب أو الاكتئاب الشديد.

**ما الذي يسبب المرض النفسي؟**

يمكن أن تساهم عدة عوامل في زيادة خطر الإصابة بأمراض نفسية مثل الصدمة أو تاريخ من سوء المعاملة (على سبيل المثال: إساءة معاملة الأطفال، والاعتداء الجنسي، ومشاهدة العنف، وما إلى ذلك).

_تجارب مرتبطة بحالات طبية مزمنة مثل السرطان أو مرض السكري.
_عوامل بيولوجية أو اختلالات كيميائية في الدماغ.
_تعاطي الكحول أو المخدرات.
_الشعور بالوحدة أو العزلة.

**ما هي أشيع الأمراض النفسية؟**

1.اضطرابات القلق: يشخص اضطراب القلق إذا كانت استجابة الشخص غير مناسبة للموقف، أو إذا كان الشخص لا يستطيع التحكم في ردود أفعاله ويعيقه قلقه عن أداء نشاطاته بشكل طبيعي، فنراه يستجيب لمواقف معينة بالخوف والرعب.
2.اضطرابات المزاج: تُعرف أيضًا بالاضطرابات العاطفية، وتنطوي على مشاعر مستمرة من الحزن أو فترات من الشعور بالسعادة المفرطة أو التقلب بين السعادة المفرطة والحزن المفرط.
3.الاضطرابات الذهانية: تتضمن الوعي والتفكير المشوهين. اثنان من أكثر أعراض الاضطرابات الذهانية شيوعًا هما الهلوسة والأوهام.
4.اضطرابات الأكل: تنطوي اضطرابات الأكل على المشاعر والمواقف والسلوكيات المتطرفة المرتبطة بالوزن والغذاء. القهم العصبي، الشره المرضي العصبي، ونهم الطعام هي اضطرابات الطعام الأكثر شيوعًا.
5.اضطرابات التحكم في الاندفاع والإدمان: الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات التحكم في الاندفاع غير قادرين على مقاومة الحوافز أو الدوافع لأداء الأعمال التي يمكن أن تكون ضارة لأنفسهم أو للآخرين.
6.اضطرابات الشخصية: الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الشخصية لديهم سمات شخصية متطرفة وغير مرنة تضايقهم وتزعجهم و/أو تسبب مشاكل في العمل أو المدرسة أو العلاقات الاجتماعية.
7.اضطراب الوسواس القهري (OCD): يعاني الأشخاص المصابون بالوسواس القهري من أفكار أو مخاوف مستمرة تدفعهم لأداء طقوس أو إجراءات معينة. من الأمثلة على ذلك شخص يغسل يديه باستمرار لخوفه غير المبرر من الجراثيم.
8.اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD): اضطراب ما بعد الصدمة هو حالة يمكن أن تتطور بعد حدث صادم و/أو مرعب، مثل الاعتداء الجنسي أو الجسدي، أو الموت المفاجئ لشخص عزيز.

بذلك تكون الصحة النفسية جزءًا أساسيًا من صحتنا العامة وعلينا الاهتمام بها كما نهتم بصحتنا الجسدية لدورها الجوهري في حياتنا اليومية وتواصلنا مع الآخرين من حولنا.

- التاريخ: 2021-10-10
- التصنيف: صحة عامة

#الطب #الصحة النفسية #اليوم العالمي للصحة النفسية

**المصادر**

- who
- cdc
- webmd

## المساهمون

- إعداد
  - زين عباس
- مُراجعة
  - فاتن حيدر
- تحرير
  - رأفت فياض
- تصميم
  - احمد صلاح
- نشر
  - احمد صلاح