

بعد تخرجه من كلية الطب، في عام "1930، حيث أصبح أستاذًا للتحليل النفسي في معهد شيكاغو للتحليل النفسي. كاليفورنيا، أشهر أعماله هي "التحليل النفسي" للشخصية الكلية" (1938)، **إسهامات فرانز الكسندر في علم النفس** كان لعمل الكسندر في الطب النفسي الجسدي تأثير كبير على مجال الطب. كان أحد أوائل المحللين النفسيين الذين جادلوا بأن العوامل النفسية يمكن أن تلعب دوراً في تطور المرض الجسدي. ساعد عمله في تمهيد الطريق لتطور الطب النفسي الجسدي كمجال منفصل للدراسة. كان الكسندر أيضاً رائداً في مجال العلاج النفسي الجماعي. والذي لا يزال مستخدماً حتى اليوم. كان الكسندر شخصية بارزة في تطوير التحليل النفسي في الولايات المتحدة. كان عمله في الطب النفسي الجسدي والعلاج النفسي الجماعي ونظرية الشخصية له تأثير دائم في مجال علم النفس. لا توجد حالة طبية أساسية يمكن "أن تفسر الأعراض. وغالباً ما تكون الأعراض ناتجة عن القلق أو التوتر أو الصراع النفسي. * صعوبة في النوم **أهمية العصاب العضوي في فهم العلاقة بين العقل والجسم** يظهر أن العقل يمكن أن يؤثر بشكل كبير على صحتنا الجسدية. لا يوجد أساس عضوي للأعراض. يظهر أن العقل يمكن أن يكون قوياً مثل الدواء في التأثير على صحتنا الجسدية. **علاج العصاب العضوي** يعتمد علاج العصاب العضوي على معالجة الأسباب الكامنة للأعراض. قد يشمل العلاج النفسي والأدوية وتقنيات إدارة الإجهاد. العلاج النفسي هو العلاج الأكثر شيوعاً للعصاب العضوي. يمكن أن يساعد العلاج النفسي المرضى على فهم العلاقة بين عواطفهم وأعراضهم الجسدية. يمكن أن يساعدهم أيضاً على تطوير آليات التأقلم للتعامل مع القلق والتوتر والصراع النفسي. قد تكون الأدوية مفيدة أيضاً في علاج العصاب العضوي. يمكن أن تساعد الأدوية في تخفيف الأعراض الجسدية للاضطراب. تُستخدم تقنيات إدارة الإجهاد أيضاً في كثير من الأحيان لعلاج العصاب العضوي. مما قد يساعد في تقليل أعراضهم الجسدية. الخاتمة العقل والجسم مترابطان بشكل لا ينفصم، وكل منهما يؤثر على الآخر بطرق مهمة. يمكن أن تؤثر صحتنا العقلية على صحتنا الجسدية والعكس صحيح. ومشاكل الجهاز الهضمي، * يمكن أن يؤدي الاكتئاب إلى فقدان الشهية أو الإفراط في تناول الطعام، مثل الاكتئاب والتهيج. **أهمية العافية العقلية والجسدية** تكون أكثر قدرة على: * تحقيق أهدافنا * التمتع بحياة مرضية هناك العديد من الأشياء التي يمكننا القيام بها لتحسين العلاقة بين عقولنا وأجسادنا، * تناول نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام * بناء علاقات صحية * طلب المساعدة المهنية عندما نحتاج إليها