يشير مفهوم الصحة العقلية إلى صحة الأفكار، وكذلك صحة الحالة النفسية. عادة ما يستخدم هذا المصطلح للإشارة إلى غياب أي اضطراب أو مرض عقلي. تؤثر الصحة العقلية في الحياة اليومية، قد تؤثر الظروف الخارجية كالعلاقات الشخصية، والصحة الجسدية في صحة العقل. يؤثر التوتر والقلق والاكتئاب في الصحة العقلية بشكل كبير. كما أن الوصول إلى التوازن النفسي، والجسدي مع مؤثرات الحياة له دور كبير في الحفاظ على الصحة العقلية وبالتالي الاستمتاع في الحياة. تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة العقلية بأنها الحالة الجيدة من صحة العقل والتي يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة، ويتحلى الفرد بالقدرة على التعامل مع ضغوط الحياة العادية، تؤكد منظمة الصحة العالمية بأن الصحة العقلية لا تتمثل فقط بعدم وجود مرض عقلي، بل إنها تتجاوز ذلك بأن يكون الفرد سعيداً ومرتاحاً في الحياة، ويشكل الحفاظ على الصحة العقلية أساساً مهما للأفراد والمجتمعات.
عوامل الخطورة وأسباب اضطرابات الصحة العقلية قد يكون أي شخص معرضاً للإصابة بالمرض العقلي بغض النظر عن عمره، غالباً ما يكون هنالك أكثر من سبب لحدوث اضطرابات الصحة العقلية، وفيما يلي توضيح أسباب المرض العقلي: الضغوطات المادية والاجتماعية المستمرة تعد الضغوطات المالية أحد أهم أسباب تطور الاضطرابات العقلية، فشعور الفرد بعدم الاكتفاء المالي وفقدان العمل، وعدم القدرة على إشباع حاجاته الأساسية يؤدي إلى ذلك، وكذلك الانتماء إلى المجموعات العرقية المضطهدة والمهمشة. العيش في ظروف سكنية سيئة. انخفاض مستوى التعليم. العوامل البيولوجية والتاريخ العائلي حيث أن بعض الجينات ترتبط بذلك. ولكن، هناك العديد من العوامل الأخرى التي تساهم في تطور هذه الاضطرابات، لا يعني وجود جين مسؤول عن مشاكل مثل الاكتئاب أو انفصام الشخصية بأن الشخص سيصاب بها، وبالمقابل، قد تتطور الاضطرابات العقلية مثل الإجهاد، والسكري، والألم المزمن. وتقلبات المزاج، والانفصام، وفيما يلي توضيح لكل منها: اضطرابات القلق يعد القلق أكثر الاضطرابات العقلية شيوعاً، ومعظم المصابين به لديهم شعور بالقلق والخوف إزاء مواقف أو أشياء محددة، إعياء. أرق. توتر العضلات. اضطرابات الهلع يعاني الأشخاص المصابين بالهلع من نوبات هلع منتظمة، حيث يشعر الشخص بحالة من الرعب المفاجئ والخوف من حدوث كارثة، هنالك أنواع مختلفة من الرهاب (بالإنجليزية: Phobias)، ومنها: الرهاب البسيط: ويطلق عليه أيضاً الرهاب المحدد، وهو خوف غير مبرر من أشياء محددة، أومواقف، أو حيوانات، مثل: الرهاب من العناكب. الرهاب الاجتماعي: ويعرف أيضاً بالقلق الاجتماعي، وهو الخوف من حكم الآخرين عليك، ويتجنب الأشخاص المصابين بالرهاب الاجتماعي التفاعل مع الآخرين. رهاب الأماكن المكشوفة (رهاب الخلاء): ويسمى الأجروفوبيا، وهو الخوف من المواقف التي قد يكون الهروب فيها صعباً، كثير من الناس يعتقدون أن رهاب الأماكن المكشوفة هو الخوف من التواجد في الخارج. ويختلف تأثيرها من شخص إلى آخر، فالرهاب الذي يبدو طبيعياً لشخص ما، قد يكون غير مألوفاً ومسيطراً على حياة شخص آخر. الوسواس القهري مثل غسل اليدين. اضطراب ما بعد الصدمة يعتقد الشخص بعد ذلك أن حياته أو حياة الآخرين في خطر، ويشعر بأنه غير قادر على السيطرة على حياته. اضطرابات المزاج يعاني الأشخاص المصابين باضطرابات المزاج من تقلبات في حالتهم المزاجية وتتراوح هذه التقلبات بين النشوة والهوس؛ أو شعور بالاكتئاب. من الأمثلة على اضطرابات المزاج: الاكتئاب الشديد: يعاني الأشخاص المصابون بالاكتئاب الشديد بشكل مستمر من مزاج غير جيد، ويفقدون الاهتمام بالأنشطة والأحداث التي كانوا يتمتعون بها في السابق، يمكن أن يشعروا بالحزن لفترات طويلة. اضطراب ثنائي القطب: ويعاني الأشخاص في هذه الحالة من تقلبات غير اعتيادية في المزاج، وكذلك يعانون من تقلبات في قدرتهم على مواصلة الحياة. تعرف فترات المزاج العالي بمراحل الهوس، وتعرف فترات المزاج المنخفض بمراحل الاكتئاب. الاضطراب العاطفي الموسمي: ويسمى أيضاً الاضطراب العاطفي الفصلي، ويرتبط هذا النوع من الاضطرابات المزاجية في انخفاض ضوء النهار خلال أشهر الخريف والشتاء وأوائل الربيع، اضطرابات الفصام يمكن أن تظهر علامات تشير إلى وجود اضطراب في الصحة العقلية مثل: الأكل بشكل كبير أو قليل. الشعور باليأس. انخفاض الطاقة بصورة مستمرة. اللجوء إلى المواد التي تغير المزاج بشكل متكرر وبصورة عالية، والنيكوتين. إظهار المشاعر السلبية. عدم القدرة على إنجاز المهام اليومية؛ كالذهاب إلى العمل. ظهور الذكريات من جديد بصورة مستمرة. التفكير في إلحاق الأذى الجسدي بالنفس أو بالآخرين. سماع الأصوات أو التوهم. هناك العديد من خطوط العلاج للأمراض العقلية، ولكن ما يجب التركيز عليه هو أن علاج الأمراض العقلية فردياً، لا بد أن يتم العلاج تحت إشراف مستشار الصحة العقلية والنفسية لتحديد احتياجات المريض وتزويده بالعلاج المناسب. يتضمن العلاج ما يلي: العلاج النفسي أو العلاج بالكلام من الأمثلة على العلاج النفسي: العلاج السلوكي المعرفي، والعلاج الاستفزازي (العلاج بالتعريض)، والعلاج السلوكي الجدلي؛ حيث يساعد هذا النوع من العلاج في الضبط العاطفي وتغيير السلوكيات مثل إيذاء النفس. يتم العلاج النفسي تحت إشراف مستشاري الصحة

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

العقلية والنفسية، والمعالجون النفسيون. أدوية علاج الاضطرابات العقلية يهدف استخدام الأدوية إلى تحسين أعراض المرض ومساعدة المريض التفاعل الاجتماعي والقيام بأعماله الروتينية. ويمكن القول بأن الأدوية تستخدم إلى جانب العلاجات الأخرى للوصول إلى الشفاء. من الأدوية المستخدمة في علاج اضطرابات الصحة العقلية: مضادات الذهان (بالإنجليزية: Antipsychotic). مزيلات القلق (بالإنجليزية: Anxiolytic).

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي