تُعرّف الاضطرابات النفسية بأنها حالات عقلية وانفعالية سلبية تؤثر على الفرد وعلاقاته مع نفسه والآخرين. هي حالات من الخلل النفسي والسلوكي والانفعالي، غالباً ما تترافق مع أعراض نفسية وجسدية. يُلاحظ تباين شدة هذه الاضطرابات، وتشمل مواجهة صعوبات في التعامل مع المواقف اليومية والضغوط، بالإضافة إلى مشاكل في العلاقات الشخصية والاجتماعية. يُعالج هذا النوع من الاضطرابات عبر عدة منهجيات، منها المنهج النفسي الإكلينيكي الذي يركز على فهم أسباب الاضطرابات النفسية وعلاجها، والمنهج النفسي الاجتماعي الذي يدرس تأثير العوامل الاجتماعية على الفرد وصحته النفسية. تُشخص الاضطرابات النفسية بناءً على مجموعة من المعايير، وتُعتبر العوامل الوراثية والبيئية من أهم أسبابها. تتضمن أعراضها مشاكل في النوم، تغيرات في المزاج، صعوبة التركيز، وانخفاض الثقة بالنفس. العلاج يعتمد على فهم أسباب الاضطراب وتقديم الدعم النفسي والسلوكي المناسب، بالإضافة إلى العلاج الدوائي في بعض الحالات. يُركز العلاج على بناء مهارات التأقلم وزيادة الوعي الذاتي.