قد تتشكّل طوال عمرنا توليفة من المحددات الفردية والاجتماعية والهيكلية المتعددة لحماية صحتنا النفسية أو تقويضها وتغيير موقعنا في السلسلة المتصلة للصحة النفسية. إن العوامل النفسية والبيولوجية الفردية مثل المهارات العاطفية وتعاطي مواد الإدمان والوراثيات يمكن أن تجعل الأفراد أكثر عرضة لمشاكل الصحة النفسية. كما أن التعرّض لظروف اجتماعية واقتصادية وجيوسياسية وبيئية غير مواتية ـ بما في ذلك الفقر والعنف وعدم المساواة والحرمان البيئي ـ يزيد من خطر إصابة الأفراد باعتلالات الصحة النفسية. ويمكن أن تظهر المخاطر في أي مرحلة من مراحل العمر، فعلى سبيل المثال، من المعروف أن التنشئة القاسية والعقاب البدني يقوضان صحة الطفل وأن التخويف يشكل عاملاً من عوامل الخطر الرئيسية المسببة لاعتلالات الصحة النفسية. فإن ثمة عوامل وقائية تنشأ طوال عمرنا وتتيح تعزيز قدرتنا على الصمود، وتشمل مهاراتنا وسماتنا الاجتماعية والعاطفية الفردية، فضلاً عن التفاعلات الاجتماعية الإيجابية والتعليم الجيّد والعمل اللائق والأحياء الآمنة والتلاحم المجتمعي، وتتجلى مخاطر الصحة النفسية والعوامل الوقائية في المجتمع بمستويات متفاوتة. وتزيد التهديدات المحلية من شدة المخاطر التي يتعرّض لها الأفراد والأسر والمجتمعات المحلية، فيما تزيد التهديدات العالمية من شدة المخاطر التي يتعرّض لها السكان ككل، وتشمل الركود الاقتصادي وفاشيات الأمراض والطوارئ الإنسانية والتشريد القسري وأزمة المناخ المتنامية. ويتسم كل عامل خطر وكل عامل وقائي بقوة تنبّؤية محدودة. ولا يُصاب معظم الأفراد باعتلالات في صحتهم النفسية على الرغم من تعرّضهم لعاملٍ من عوامل الخطر، في حين أن العديد من الأفراد يصابون بها على الرغم من عدم تعرّضهم لأي عامل خطر معروف. فمحددات الصحة النفسية المتفاعلة فيما بينها هي التي تعزّز الصحة النفسية أو تقوّضها.

Summarized by © lakhasly.com