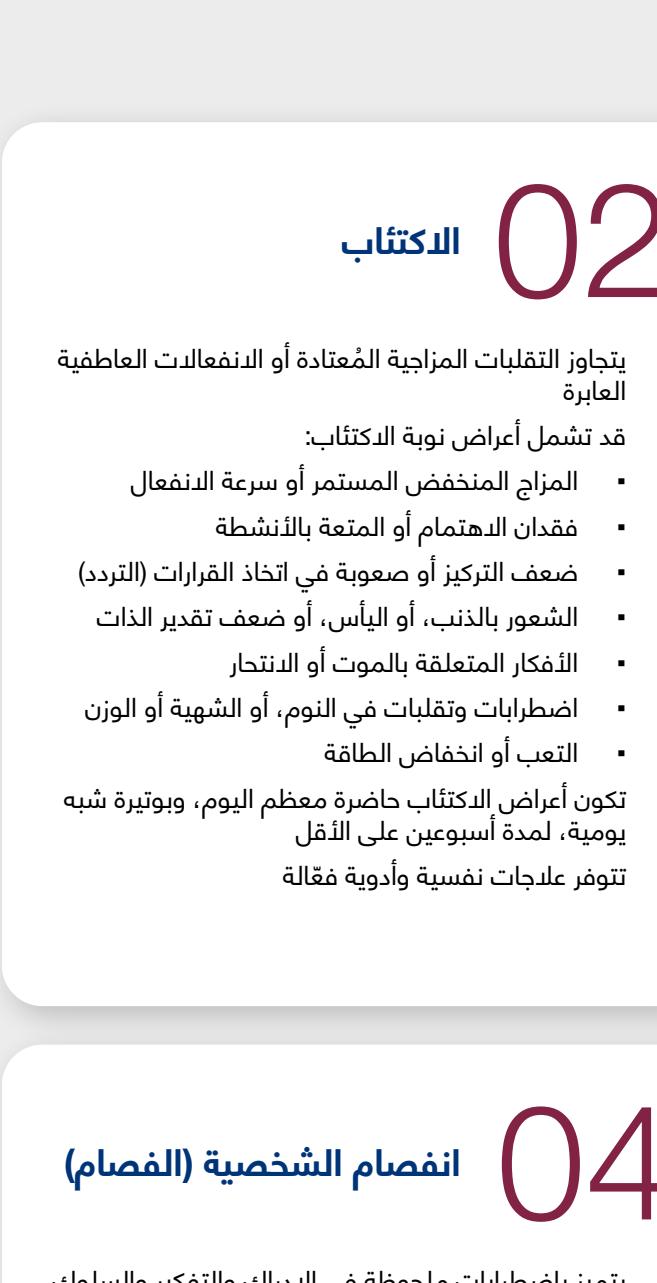


فهم اضطرابات الصحة النفسية الشائعة



مقدمة

تشمل اضطرابات الصحة النفسية تغيرات ملحوظة في طريقة التفكير، أو السلوك، أو تنقيم المنشاء والانفعالات، وغالباً ما تؤثر في قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية، والعمل، وال العلاقات الاجتماعية. وقد تسبب هذه اضطرابات ضائقة نفسية، أو صعوبات في مجالات أساسية من الأداء الوظيفي، كما تأخذ أشكالاً متعددة. ومن بين اضطرابات الصحة النفسية الشائعة: اضطرابات القلق، والاكتئاب، والاضطراب ثنائي القطب، والفصام، ويتباين تأثير كل منها بين الأفراد.

تُعد اضطرابات الصحة النفسية شائعة، إلى أن العيد من الأشخاص يواجهون تحديات في الوصول إلى الرعاية والدعم المناسبين. و غالباً ما تشكل الوصمة والوحاجز الاجتماعية، والتبييز، عائقاً أمام القدرة على فهم هذه اضطرابات والتعافي منها. تهدف هذه النشرة إلى تعزيز فهمها، وزيادة الوعي، وتيسير الضوء على أهمية الرعاية القائمة على التعاطف.

اضطرابات الصحة النفسية الشائعة

الاكتئاب 02

- يتجاوز التقلبات المزاجية المعتادة أو الدفعات العاطفية العابرة
- قد تشمل أعراض نوبة الاكتئاب:

 - المزاج المنخفض المستمر أو سرعة الانفعال
 - فقدان الاهتمام أو المتعة بالأنشطة
 - ضعف التركيز أو صعوبة في اتخاذ القرارات (التردد)
 - الشعور بالذنب، أو اليأس، أو ضعف تقدير الذات
 - الأفكار المتعلقة بالموت أو الانتحار
 - اضطرابات وتقلبات في النوم، أو الشهية أو الوزن
 - التعب أو انخفاض الطاقة
 - تكون أمراض الاكتئاب حاضرة معظم اليوم، وبوتيرة شبه يومية، لمدة أسبوعين على الأقل
 - توفر علاجات نفسية وأدوية فعالة

اضطراب القلق 01

- تتميز بالخوف المفرط والقلق المستمر، وما يصاحبها من تغيرات سلوكية
- قد تؤثر النعراء على ممارسة الأنشطة اليومية، بما في ذلك العمل، والدراسة، والأنشطة الاجتماعية
- من النماذج الشائعة:

 - اضطراب القلق العام: قلق مستمر ومفرط
 - اضطراب الهلع: نوبات متكررة من الشعور المفاجئ بالقلق والخوف أو الذعر الشديد
 - اضطراب القلق الاجتماعي (الأهاب الاجتماعي): خوف أو قلق شديد في المواقف الاجتماعية
 - اضطراب قلق التفصّل: خوف مفرط عند التفصّل عن الأشخاص المقربين
 - توفر علاجات نفسية مقالة
 - قد يوصى بتناول الأدوية حسب العمر وشدة الحالة

انفصام الشخصية (الفصام) 04

- يتميز باضطرابات ملحوظة في الإدراك والتفكير والسلوك
- قد تشمل الأعراض:

 - اللوهان المستمرة
 - الهلوسة
 - التفكير المضطرب وغير المنظم
 - السلوك غير المتزن أو شديد الاضطراب
 - صعوبات معرفية تؤثر على الذاكرة والانتباه واتخاذ القرارات

- قد يؤثر بشكل كبير على الأداء اليومي وجودة الحياة
- تشمل العلاجات المفعالة الأدوية، والتأهيل النفسي، والتدخلات الأسرية، وإعادة التأهيل النفسي والاجتماعي

اضطراب ثنائي القطب 03

- تتميز بتناوب نوبات الاكتئاب والهوس
- نوبات الاكتئاب: تشمل انخفاضاً مستمراً في المزاج وفقدان الاهتمام أو المتعة
- قد تشمل نوبات الهوس ما يلي:

 - المزاج المرتفع أو العصبية وسرعة الانفعال
 - ف्रط النشاط أو الطاقة
 - كثرة النزعة وتسارع الأفكار
 - الثقة المفرطة بالنفس (زيادة تقدير الذات)
 - نقصان الحاجة إلى النوم
 - تشتت الانتباه
 - السلوك المندفع والطائش
 - زيادة خطر الانتهار

- تشمل العلاجات الفعالة للتقييف النفسي والحد من التوتر وتعزيز الأداء الاجتماعي وتناول الأدوية

عوامل الخطر المؤثرة في الصحة النفسية



العديد من عوامل الخطر والحماية مرتبطة بتغيرات في بنية الدماغ أو وظائفه

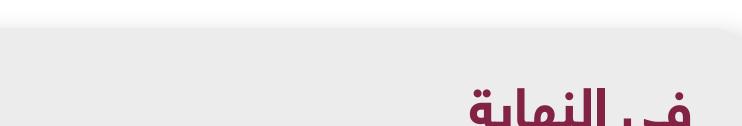
تلعب العوامل النفسية والبيولوجية، بما في ذلك المهارات العاطفية والعوامل الوراثية، دوراً مهمًا أيضًا

قد تزيد ظروف الحياة الصعبة كال الفقر، أو العنف، أو الإعاقة، أو عدم المساواة من خطر الإصابة

تتأثر الصحة النفسية بعوامل فردية وأسرية ومجتمعية

الحفاظ على الروابط الاجتماعية والتواصل

تعزيز العلاقات الداعمة مع العائلة والأصدقاء، أو المجموعات المجتمعية.

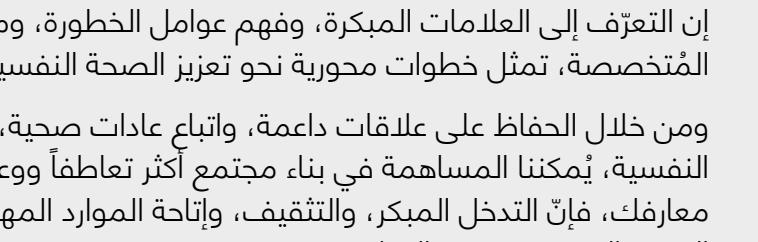


إدارة التوتر

ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق أو التأمل أو اليوغا.

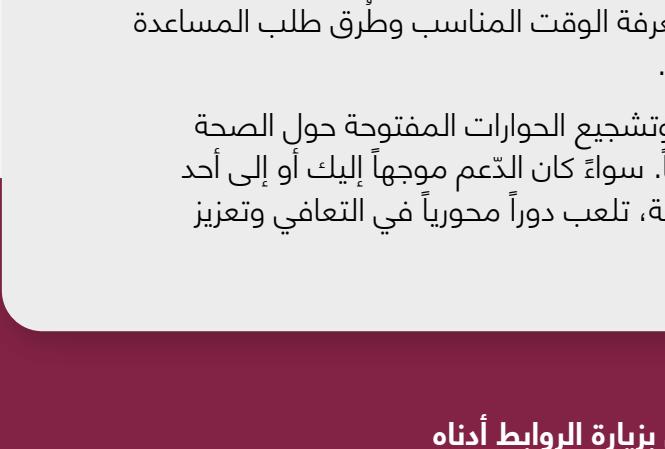
النشاط البدني

تساعد ممارسة الأنشطة البدنية بشكل منتظم على تحسين المزاج والحد من القلق.



طلب المساعدة مبكراً

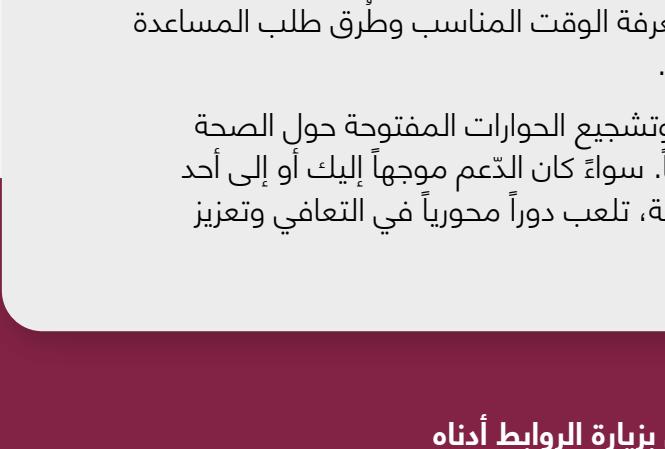
عدم الانتظار والتrepid في طلب الدعم المتخصص عند ملاحظة تغيرات مستمرة في المزاج أو التفكير أو السلوك.



اعطاء الأولوية للنوم والتغذية الصحية والروتين المنتظم.

اتباع عادات صحية

يُمكن أن يؤدي الكحول أو المخدرات إلى تفاقم أعراض اضطرابات الصحة النفسية.



في النهاية

يُعد فهم اضطرابات الصحة النفسية عاملاً أساسياً لتعزيز التعاطف، والحد من الوصمة الاجتماعية، ودعم الوصول إلى رعاية فعالة، يعني ملايين الأشخاص من اضطرابات القلق، والاكتئاب، والاضطراب الثنائي القطب، والفصام، إلا أن آثارها تتباين بين الأفراد، وقد تؤثر بشكل كبير على أدائهم اليومي وجودة حياتهم، إن التعرف إلى العلامات المبكرة، وفهم عوامل الخطورة، ومعرفة الوقت المناسب وطرق طلب المساعدة المختصة، تمثل خطوات محورية نحو تعزيز الصحة النفسية.

ومن خلال الحفاظ على علاقات داعمة، واتباع عادات صحية، وتشجيع الحوارات المفتوحة حول الصحة النفسية، يمكننا المساهمة في بناء مجتمع أكثر تعاطفاً ووعياً. سواء كان الدعم موجهاً إليك أو إلى أحد معارفك، فإن التدخل المبكر، والتقييف، وإتاحة الموارد المهنية، تلعب دوراً محورياً في التعافي وتعزيز الصحة النفسية وجودة الحياة.

للمزيد من المعلومات تفضل بزيارة الروابط أدناه

WHO – Mental Health Overview & Resources

NIMH – Mental Health Information

Psychiatry.org - Autism Spectrum Disorder

Defining and understanding mental health - UChicago Medicine