



## فهم اضطرابات الصحة النفسية

### مقدمة

تشمل اضطرابات الصحة النفسية تغيرات ملحوظة في طريقة التفكير، أو السلوك، أو تنظيم المشاعر والانفعالات، وغالباً ما تؤثر في قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية، والعمل، والعلاقات الاجتماعية. وقد تسبب هذه الاضطرابات ضائقة نفسية، أو صعوبات في مجالات أساسية من الأداء الوظيفي، كما تتخذ 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، إلا أن العديد من الأشخاص يواجهون تحديات في الوصول إلى الرعاية والدعم المناسبين. وغالباً ما تشكل الوصمة والحواز الاجتماعية، والتمييز، عائقاً أمام القدرة على فهم هذه الاضطرابات والتعافي منها. تهدف هذه النشرة إلى تعزيز فهمها، وزيادة الوعي، وتبسيط الضوء على أهمية الرعاية القائمة على التعاطف.

## اضطرابات الصحة النفسية الشائعة

### 01 اضطرابات القلق

- تتميز بالخوف المفرط والقلق المستمر، وما يصاحبهما من تغيرات سلوكية
- قد تؤثر الأعراض على ممارسة الأنشطة اليومية، بما في ذلك العمل، والدراسة، والأنشطة الاجتماعية
- من الأنواع الشائعة:
  - اضطراب القلق العام: قلق مستمر ومفرط
  - اضطراب الهلع: نوبات متكررة من الشعور المفاجئ بالقلق والخوف أو الذعر الشديد
  - اضطراب القلق الاجتماعي (الرهاب الاجتماعي): خوف أو قلق شديد في المواقف الاجتماعية
  - اضطراب قلق الانفصال: خوف مفرط عند الانفصال عن الأشخاص المُقربين
- تتوفر علاجات نفسية فعالة
- قد يُوصى بتناول الأدوية حسب العمر وشدة الحالة

### 02 الاكتئاب

- يتجاوز التقلبات المزاجية المعتادة أو الانفعالات 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 أعراض الاكتئاب حاضرة معظم اليوم، وبوتيرة شبه يومية، لمدة أسبوعين على الأقل
- تتوفر علاجات نفسية وأدوية فعالة

### 03 اضطراب ثنائي القطب

- يتميز 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
  - فرط النشاط أو الطاقة
  - كثرة الثثرة وتسارع الأفكار
  - الثقة المفرطة بالنفس (زيادة تقدير الذات)
  - نقصان الحاجة إلى النوم
  - تشتت الانتباه
  - السلوك المندفع والطنش
- زيادة خطر الانتحار
- تشمل العلاجات الفعالة التأهيل النفسي والحد من التوتر وتعزيز الأداء الاجتماعي وتناول الأدوية

### 04 انفصام الشخصية (الفصام)

- يتميز باضطرابات ملحوظة في الإدراك والتفكير والسلوك
- قد تشمل الأعراض:
  - الأوهام 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 الفعالة الأدوية، والتأهيل النفسي، والتدخلات الأسرية، وإعادة التأهيل النفسي والاجتماعي

## 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 مهماً أيضاً



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



تتأثر الصحة النفسية بعوامل فردية وأسرية ومجتمعية

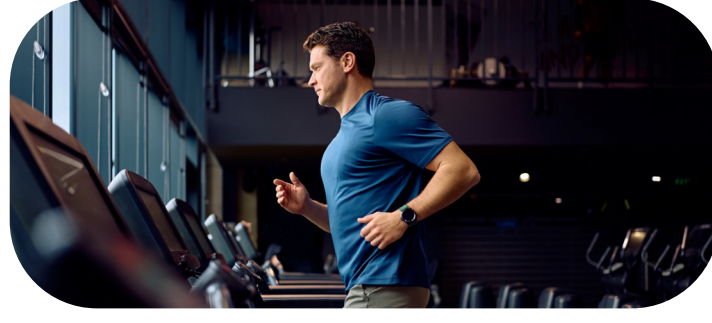
### الحفاظ على الروابط الاجتماعية والتواصل

تعزيز العلاقات الدائمة مع العائلة والأصدقاء أو المجموعات المجتمعية.



### إدارة التوتر

ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق أو التأمل أو اليوغا.



### اتباع عادات صحية

إعطاء الأولوية للنوم والتغذية الصحية والروتين المنتظم.



### تجنب إساءة استخدام المواد المُسببة للإدمان

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



### النشاط البدني

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



### طلب المساعدة مبكراً

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



## متى يجب طلب المساعدة من المتخصصين؟

04 فكار إيذاء النفس أو الانتحار.

01 مشاعر مستمرة بالحزن أو اليأس أو العصبية وسرعة الانفعال.

05 هلوسات أو أوهام أو تفكير غير منظم.

02 قلق شديد أو نوبات هلع تُعيق ممارسة الأنشطة اليومية.

03 تقلبات حادة في المزاج أو النوم أو الشهية.

قد تتضمن الرعاية المتخصصة العلاج النفسي، أو الاستشارات النفسية، أو العلاج الدوائي، أو الجمع بينها، وذلك وفقاً للاحتياجات الفردية.

## في النهاية

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

ومن خلال الحفاظ على علاقات داعمة، واتباع عادات صحية، وتشجيع الحوارات المفتوحة حول الصحة النفسية، يُمكننا المساهمة في بناء مجتمع أكثر تعاطفاً ووعياً. سواءً كان الدعم موجهاً إليك أو إلى أحد معارفك، فإنّ التدخل المبكر، والتّقيف، 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

damaninsurance.ae

