****

**علم النفس للصيدلة والتمريض والمهن الصحية**

**وظيفة رقم (1)**

**مفاهيم أساسيّة في الصحة النفسية**

**المجموعة الثالثة:** براء حسين، يافا أبو ليه، لين عقل، لين حجازي، فاطمة جبارة.

* **السؤال الأول: كطالب يدرس في كلية المهن الصحية، كيف يصبح الناس أكثر صحة وأقل مرضاً؟**

يُقال أنّ الصّحة ثروة الإنسان العاقل، حيث تعتبر من أهمّ ما يمتلك المرء وأغلاه، يختلف تعريف الصحة من شخص إلى آخر، ولكنّه لا يقتصر على الصحة الجسدية فقط بل هو أكثر شمولية ويمتد ليضم معه الصحة النفسية والعقلية والروحية، فهذه لا تقلّ أهمية عن صحته الجسدية، فإن لم يكن الإنسان معافى في روحه وعقله ونفسه لن يصحّ جسده، فكما كنّا نقول: العقل السليم في الجسم السليم، لذلك وجب على كل شخص يعيش ويتنفّس أن يحافظ على صحّته ويكون ذلك بالتغذية الصحّية الجيدة الّتي تتضمن تناول المواد الغذائية ذات السعرات الحرارية المناسبة، والغنيّة بما يفتح الذهن ويقوي العقول ويحسن من النفسية، والابتعاد أو التخفيف من تناول المواد الغنية بالدهنيات والكوليسترول والسكريات؛ وذلك للحدّ من الإصابة بالجلطات والسكتات والنوبات القلبية والدماغية، وللحدّ من السمنة الّتي إذا أصابت الشخص سيصبح أقلّ ثقة بنفسه وينظر إلى حاله بطريقة غير محببة أي أنّه لن يحبّ منظره الخارجي. كما وجب الابتعاد عن التدخين وذلك لما له من آثار سلبية على الرئتين والقلب والأوعية الدموية. وأيضاً من المحّبذ أن تمارس الرياضة في حال مقدرة الشخص عليها ففيها تحريك للعضلات والعظام وتحسين القدرة الحركية للشخص، وتفتح الذهن فيصبح أكثر إبداعاً وتفكّراً وتأمّلاً. زيارة الطبيب الدورية بين الفترة والأخرى وذلك من ناحية الاطمئنان، عدم تناول العقاقير إلّا في حالات الضرورة الشديدة وأخذ الحيطة والحذر نظراً لما قد تسببه من أضرار جانبية. الترفيه عن النفس في العطل وفي أوقات الفراغ وذلك لما له أثر مفيد على الصحة النفسية التي تنعكس إيجاباً على الجسد والعقل والروح. المداومة على التعبد من صلاة وتسبيح وقراءة للقرآن الكريم حيث يغذي العقل والفؤاد وفيه سلامة ومحافظة على الصحة الروحانية للفرد بالتالي يبقى جسده سليم معافى برعاية الله. عمل علاقات اجتماعية مع البيئة المحيطة للفرد، على أن تكون هذه العلاقات مبينة على أساس المودة والاهتمام والسعادة لا المُشاحنات والغضب الذي يقود إلى التعب العقلي والنفسي والجسمي، حب الخير للآخرين وعدم اقحام النفس في شؤون الغير وهذا فيه ابتعاد عن الحسد والحقد والكراهية بالتالي شفاء وصحة للشخص كَكُلّ. وإذا كان الشخص مرتاح البال والفكر وداخله سليم فإن خارجه سيكون سليم.

* **السؤال الثاني: كيف يمكنك تديل السلوك الصحي لمريض بناء على نمط شخصيته؟**

|  |  |
| --- | --- |
| **نمط الشخصية** | **آلية العمل/ على ماذا ستعمل معه** |
| 1. **نمط الشخصية A:**  * نمط الشخصية A يرتبط بزيادة الاستهداف لمرض الشريان التاجي. * يتميز بقلة الصبر والعصبية. * زيادة القدرة التنافسية. * الإصرار على تحقيق أكبر إنجاز في أقل وقت. * زيادة الشعور العدائي. * امتلاء نمط الحديث بالقوة والحيوية. | يمكن تديل السلوك الصحي للأشخاص ذوو نمط هذه الشخصية عن طريق عدة تمرينات، منها التنفس العميق؛ التنفس بعمق لأن هذه العملية تبطئ من عدد دقات القلب وتريح وترخي الجسم.  أما بالنسبة للشعور العدواني، قلة الصبر، والعصبية فيمكن اتخاذ بعض الخطوات معهم مثل الاهتمام بحديث هذا الشخص وتفهم سبب غصبه، مع الحفاظ على الهدوء اثناء محادثته. مع مدحه بان التحدث معه جميل لأنه حديثه مفعم بالحيوية والقوة، وهذه نقطة جيد جدا ممكن ان يستفيد منها ويستغلها في العديد من المواقف.  اختيار الاوقات المناسبة للحديث حتى تعرف كيف تتعامل معه، عدم انتقاده وخصوصاً أمام حشد من الناس، لا ترفع صوتك أثناء عصبيته واطلب منه برفق أن يخفض نبرة صوته، تحديثه عن الأضرار العصبية ولما لها آثار سلبية على صحته الجسدية والنفسية والاجتماعية.  أما بالنسبة لصفتهم والتي هي انجاز أكبر انجاز بأقل وقت، ممكن ن اتحدث معه وأنصحه أن يرسم خطط ويحسب خطواته قبل اتخاذ أي قرار؛ لأنه مع التأني السلامة وفي العجلة الندامة. |
| 1. **نمط الشخصيةB :**  * يرتبط بانخفاض الاستهداف لمرض الشريان التاجي. * يتميز بالاسترخاء والميل للقيام بالأعمال السهلة والتعاون. | يمكن تديل السلوك الصحي للأشخاص ذو نمط شخصية b عن طريق:  1. تشجيع المريض على الانخراط في المجتمع والقيام بتجارب جديدة غير مألوفة عن طريق سرد أحداث وقصص من الواقع له.  2. جعل المريض يستشعر لذة العمل الشاق عن طريق اما مساعدته لإدراك الجوانب الممتعة والمثيرة التي لم يدركها، أو عن طريق تشجيعه على تحدي نفسه وإثارة الروح التنافسية مع ذاته ومكافئتها عند إنجازه لعمل شاق.  3. تشجيع الفرد على اكتشاف قيمته كفرد بمناقشته واخباره عن إبداع وتميز كل فرد باختلاف ليخرج من إطار الكل ويكوّن إطاره الخاص ليتمكن من التعبير عن نفسه ورأيه بثقة ولا يكون تابع لرأي الأغلبية حتى بالأعمال التعاونية.  وأصحاب هذا النمط أكثر عرضة للإصابة بالصدمة بسبب مساحته التي لا تحتوي على أي مشاق وصعوبة تهيئه لمواجهة صدمات الحياة وتغيراتها فيجب على تشجيع المريض على الانخراط بالمجتمع ومواجهة تغيرات مختلفة لتجنب الصدمات.  أما في الجانب الصحي فانصح أصحاب هذا النمط بالفحص الدوري ليتمكن من الحفاظ على صحته الجسدية والمعنوية السليمة من خلال المتابعة الطبية. |
| 1. **نمط الشخصية C:**  * مرتبط بزيادة الاستهداف للإصابة بالأورام السرطانية. * يتصف الشخص بأنه متعاون وعطوف وسلبي وقليل الثقة في ذاته. * مضحي بذاته بالإضافة إلى أنه يكبت مشاعره. * الأشخاص الذين يكبتون انفعالاتهم أكثر عرضة للإصابة بالأورام السرطانية. * يرتبط هذا النمط بانخفاض وظيفة جهاز المناعة. | يمكن تديل السلوك الصحي للأشخاص ذوي نمط الشخصية C من خلال:  1. زيادة ثقتهم بأنفسهم ومدحهم وتقديم كلمات مشجعة واظهار الاهتمام.  2. تحفيزهم على التعبير عن مشاعرهم وعما يدور بداخلهم ومنعهم من كبت مشاعرهم.  3. احاول بث روح الايجابية في نفوسهم ومساعدتهم على رؤية الجانب المشرق بداخلهم.  أمّا عن الجانب الصحي فإن هذا النمط من الشخصيات أكثر عرضة للإصابة بالأورام السرطانية ولكن إذا ما التزموا بالتعبير عن مشاعرهم وعدم كبت انفعالاتهم بداخلهم فأن هذا الخطر سيقل. ومع ذلك فيجب عليهم مراقبة أنفسهم من هذه المخاطر وتناول المواد التي تزيد من المناعة. |
| 1. **نمط الشخصية D:**  * يتميز أصحاب هذا النمط بأنهم يمتنعون عن التعبير عن مشاعرهم السلبية. * يتجنبون التفاعل الاجتماعي خوفاً من مواجهة رفض مشاعرهم. * الذكور أكثر عرضة للمؤشرات القلبية، في حين لا توجد علاقة بين نمط D ونشاط الأوعية القلبية لدى الإناث. | لحل مشكلة التعبير عن المشاعر من الممكن البدء بتوعيتهم أن هذه المشاعر طبيعية تماما كمشاعر الفرح، وأن الجميع دون استثناء يمر بالتقلبات بين إيجابي وسلبي. إضافة لذلك بالإمكان اقتراح عليهم مشاركة هذه المشاعر مع الناس المقربين إليهم. وكإجراء مهم لكسب ثقتهم يجب أن نكون مستمعين جيدين لهم ولمشاعرهم، ونبدي التفاعل المناسب معها ونوجههم.  الصفة الثانية لهذه الفئة يكمن حلها بدايةً في كسر هذا الحاجز من خلال خلق بيئة محيطة مناسبة، تدعمهم وتتقبلهم كيفما كانوا، ما سيساعدهم على زيادة تواصلهم الاجتماعي وكذلك زيادة ثقتهم بأنفسهم. وأيضاً توعية الفرد على أن التفاعل مع المحيط جزء لا يتجزأ من الحياة على الأرض، وكما يوجد القبول يوجد الرفض. وكون التفاعل الاجتماعي قادر على بناء شخصياتنا وصقلها، فإن هذا بدوره يؤثر على جودة حياتنا وأهدافنا.  وكون الذكور من أصحاب هذه الفئة أكثر عرضة للإصابة بالمؤشرات القلبية من الإناث، فمن خلال تعاملنا مع الصفتين الأولى والثانية، نكون بذلك تجنبنا خطر الإصابة بالأمراض القلبية وأثرها على صحتنا. |