التوعية الصحية بالسلامة النفسية

يتم الاحتفال في يوم العاشر من أكتوبر من كلّ عام باليوم العالمي للصحّة النفسية، وذلك لتذكير الشعوب بأهمية الصحّة النفسية والعمل على حل المشكلات التي تعترض السلامة النفسية وعلاج الاضطرابات النفسية التي ظهرت مع متطلبات العصر وضغوطه.

إنّ من المهم توعية الناس في هذا اليوم بأهمية الثقافة الصحّية والاهتمام بها، لأنّ الصحّة السليمة تؤدي إلى الشعور بالراحة والاطمئنان النفسي، فـ(الصحّة تاج على رؤوس الأصحاء، لا يراه إلّا المرضى) وإلى تمتع الإنسان بالعقل السليم، فـ(العقل السليم في الجسم السليم). الصحّة السليمة تزيد من القدرة على مواجهة الصعاب، فالإنسان السليم من الأمراض قادر على تحدي صعاب الحياة ومشاكلها وتزيد أيضاً من الإحساس بالثقة والكفاءة، فالإنسان القوي البُنية، المُعافى من كلّ الأمراض، يشعر بالثقة بنفسه، وبكفاءته للحياة، وقد ورد عن الرسول محمّد (صلى الله عليه وآله وسلم) قوله: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحّة والفراغ».

لقد تبيّن أنّ بين الجسم والنفس علاقة متبادلة، وإنّ كلاً منهما يؤثر في الآخر، فإذا مرض الجسم

تأثرت النفس بهذا المرض، وإذا مرضت النفس تأثر الجسم بمرضها. والأمثلة كثيرة للتدليل على صحّة هذه العلاقة، ومنها: أنّك إذا أصبت بألم في رأسك، تشعر بانقباض، أو بنوع من الهبوط النفسي. وكذلك إذا تناولت طعاماً وأنت مهموم، أو مغضب، أو قلق فإنّك تصاب بمغص في بطنك، أو بعسر هضم في الغذاء الذي تناولته. وعليه فالصحّة الحقيقية للإنسان هي صحّة هذين التوأمين: الجسم والنفس، ولا تتحقق للإنسان السعادة الحقيقية إلّا بصحّتهما معاً. والصحّة الجسمية، يمكن تعريفها على أنّها وقاية الجسم من الأمراض، والأوبئة، والحوادث، والاهتمام بمعالجته حينما يصاب بها. كما يمكن تعريف الصحّة النفسية على أنّها: وقاية النفس من شر الأمراض النفسية، بحيث تعيش حالة استواء، واستقرار، واطمئنان، والتخلص من الأمراض النفسية بمعالجتها باهتمام حينما تصاب النفس بها. والأمراض النفسية منها ما يكون تأثيره واقعاً على الفرد بنسبة أكبر كمرض انفصام الشخصية، ومنها ما يكون تأثيره واقعاً على المجتمع بنسبة أكبر كالنفاق، وحبّ ممارسة الجريمة. إلّا أنّه يمكن القول أنّ قسماً من الأمراض النفسية الفردية يقود إلى أمراض اجتماعية، كما أنّ هذه الأخيرة تقود أيضاً إلى أمراض نفسية فردية، باعتبار أنّ الفرد يؤثر في المجتمع، ويتأثر به.

ومن أهم القواعد المشتركة في علاج الأمراض النفسية ما يلي:

- علاج أسباب المرض، سواء كانت فيزيولوجية، أو فردية، أو اجتماعية، أو...

- الاعتماد على العقل، لا على الانفعالات والإيحاءات النفسية.

- الاهتمام بالجانب الروحي والعقيدي، والتوكل على ا، والإيمان به، والخوف منه.

- امتلاك الإرادة الذاتية في التخلص من المرض.

وبما أنّ الأمراض النفسية كثيرة ومتعدّدة، وذات أسباب مختلفة، فإنّ لكلّ نوع منها علاجاً خاصاً به. كما أنّ قسماً من الأمراض النفسية يمكن للإنسان علاجها بنفسه، وقسم آخر تتم معالجته بمساعدة الآخرين، كالأطباء النفسانيين، والمربين الخبراء. لكي يحافظ الإنسان على صحّته، من الضروري، أن يمتلك ثقافة صحّية تمكّنه من تكوين خلفية جيّدة في المجال الصحّي، بحيث يكون طبيب نفسه. أمّا كيف تحصل على الثقافة الصحّية؟ فعبر ما يلي:

- قراءة الكُتُب الطبية المبسطة والتي تتناول الأغذية، والأدوية، والأمراض المختلفة، وطرق

الوقاية منها، ومعرفة أعراضها ومسبباتها... إلخ.

- الاستفادة من خبرات الأطباء ومعارفهم.

- الاطلاع على البرامج الصحّية.

- متابعة المستجدات الطبية، وذلك من خلال اقتناء المجلات المتخصصة في المجال الطبي.

- تدوين الملاحظات الطبية عن نفسك، ومحاولة الاطلاع الواسع على أمراضك (إن وجدت) لأنّ ذلك يساعدك على التعامل الأفضل مع ما لديك من أمراض.