

# علامات تضرر الصحة النفسية التي تؤثر بالسلب على حياتك

الأحد 22 يناير 2023 02:53 م

علامات تضرر الصحة النفسية التي قد تظهر على بعض الأفراد دون التعرف عليها هي ما نهتم بالحديث عنه وشرح كافة تفاصيله والتي ترتبط بنوع هذه العلامات وما هي الأسباب التي تؤدي إليها، هذا بالإضافة إلى تحديد أهم العوامل التي تؤثر على ظهورها وما هي أهم أنواع الأمراض النفسية بشكل عام مع وضع تعريف دقيق للمرض النفسي، الأمر الذي يحتاج معه على التعرف على الطرق العلاجية الخاصة بها

علامات تضرر الصحة النفسية

تتواجد العديد من علامات تضرر الصحة النفسية المبكرة والتي يشعر بها معظم الأفراد في مرحلة ما من حياتهم والتي قد تتمثل في الشعور بالحزن أو الانفعال أو القلق، وعندما تطول مدة التعرض لهذه الحالة مع مصاحبتهما لعدد من التغيرات السلوكية فهذا دليل على الدخول في حالة ضرر نفسي، ومن أهم العلامات الدالة عليها هي الآتي:

الشعور بالانفعال والتوتر، مع رغبة ملحّة في البكاء

تجنب مختلف المناسبات العامة منها والاجتماعية والخاصة، مع الرغبة في قضاء أغلب الأوقات بعيدًا عن الناس

الإحساس بالتعب والإرهاق.

وجود صعوبة في الاسترخاء والتركيز

الشعور المستمر بعدم الرضا عن النفس أو بالحزن

عدم الانتظام في تناول وجبات الطعام مع الاعتماد على الأكل الغير صحي

قلة النوم مع عدم الاستيقاظ في الوقت المعتاد

الإحساس باليأس والعجز

التعرض لأفكار توحى بإيذاء النفس

الشعور بالقلق والتوتر الذي يصاحبه العصبية والخوف

هذا بالإضافة إلى تواجد عدد من الأعراض الجسدية ومنها التعرق والدوار والرعشة وزيادة معدل ضربات القلب

أسباب ظهور علامات تضرر الصحة النفسية

تتوفر العديد من الأسباب التي تعتبر الأساس في ظهور علامات تضرر الصحة النفسية، والتي يجب التعرف عليها حتى يتم تحديد طرق العلاج المناسبة منها، ومن أهمها التالي:

الخصائص الوراثية

تزيد فرصة الإصابة بالمرض العقلي لدى الأفراد الذين لديهم أقارب مصابين بأحد الأمراض العقلية منذ الولادة

هذا بالإضافة إلى وجود بعض الجينات التي تزيد من خطر الإصابة

كيمياء المخ

تعتبر النواقل العصبية مواد كيميائية متوفرة بصورة طبيعية داخل المخ، وتختص بنقل الإشارات للأجزاء المتبقية من المخ والجسم

عندما يوجد ضعف في هذه الشبكات العصبية التي تحتوي على هذه الناقلات، يتسبب ذلك في تغيير وظيفة مستقبلات الأعصاب وأنظمة العصبية بشكل عام، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالاكتئاب ومختلف الاضطرابات العاطفية

التعرض البيئي قبل الولادة

يساهم التعرض للضغوط البيئية أو مختلف حالات الالتهاب أو تناول السموم أو الكحوليات أو إدمان المخدرات خلال فترة الحمل إلى التسبب في حدوث مرض عقلي للطفل فيما بعد

العوامل المؤثرة على الصحة النفسية

توجد مجموعة من العوامل التي من شأنها التأثير على الصحة النفسية وهي التي تتسبب في ظهور علامات تضرر الصحة النفسية، والتي يجب التعرف عليها لتفادي الوقوع في مخاطرها مع المساعدة على الحماية منها، وأهمها هي ما يلي:

العوامل البيولوجية، ومن أهمها الهرمونات والوراثة والنظام الغذائي المتبع والصحة الجسدية □

العوامل النفسية، ومنها طبيعة العلاقات الاجتماعية والثقة بالنفس، ومستوى السيطرة على الظروف الحياتية □

العوامل الاجتماعية، وأهمها الثقافة والحالة الاجتماعية والبيئة المعيشية، والمهنة والعلاقات □

هذا بالإضافة إلى إمكانية قيام بعض الأحداث الهامة في حياتنا بدور عامل الخطر هذا، ومن أهمها التالي:

تعرض الأسرة للانهايار أو حدوث فشل في العلاقة العاطفية □

فقدان الوظيفة أو التعرض لمشاكل مالية □

الشعور بمخاوف صحية على النفس أو على الغير □

أما بالنسبة للنساء فقد يمثل عامل رعاية مولود جديد ناقوس خطر على الصحة النفسية □

التعرض لأحداث مؤلمة قد تسبب في الإيذاء البدني أو العاطفي □

تتوافر العديد من العوامل المتعددة التي تعد بمثابة ناقوس الخطر للتعرض لحالات المرض النفسي بمختلف أنواعه، ومن أهمها التالي:

وجود تاريخ المرض عقلي لدى أحد الأقارب □

التعرض لضغوط الحياة اليومية ومنها المشاكل المالية أو فقد أحد الأشخاص المقربين □

الإصابة بأحد الأمراض المزمنة ومنها مرض السكر □

التعرض لتلف في الدماغ نتيجة إصابة الدماغ بشكل عنيف في إحدى الاشتباكات المسلحة مثلاً □

إدمان شرب الكحوليات أو المخدرات □

وجود تاريخ إساءة طويل في مرحلة الطفولة أو التعرض للإهمال □

عدم وجود صداقات قوية لدى الفرد أو أي علاقات اجتماعية صحية □

الإصابة بمرض عقلي سابق، ويعد ذلك من الأمور الأكثر شيوعاً حيث تتم إصابة واحد من كل خمس أفراد بالغين بمرض عقلي، هذا مع بداية ظهور هذا المرض في سن الطفولة وقد يكون أثره مؤقت أو يستمر لمدى طويل □

الوقاية من عوامل الخطر على الصحة النفسية

يساعد فهم عوامل الخطر التي تؤثر بالسلب على الصحة النفسية على سرعة إيجاد حل جذري لها، وذلك من خلال الاعتراف بأن هناك عناصر يمكن السيطرة عليها وعوامل أخرى لا، وعليه يجب التركيز على تلك التي تتمكن منها لدورها في تقليل المخاطر، ومن أهمها التالي:

العوامل البيولوجية ونمط الحياة الذي يعيشه الفرد

أهم هذه العوامل وما هي التدابير الوقائية اللازمة لها هي ما سوف نذكره فيما يلي:

قلة النشاط البدني، والذي يجب أن يتم التخلص منه من خلال الانتظام في ممارسة النشاط الرياضي حتى لو في صورة مبسطة □

كما يعد زيادة الوزن واحد من تلك العوامل التي يجب أن يتم تفاديها من خلال الاعتماد على حصص غذائية متوازنة □  
تعاطي المخدرات والتدخين، والتي يجب تجنبها بكافة الصور □

عوامل وراثية، على الرغم من صعوبة تجنبها إلا أنه يمكن التخفيف من حظرها من خلال اتباع عادات نوم كافية والحرص على التمتع بصحة نفسية إيجابية □

ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول، الحرص على عند جميع الفحوصات البدنية بانتظام □

زيادة إفراز هرمون التوتر أو حدوث تغيرات في كيمياء الدماغ، يتم تفادي ذلك عبر التخفيف من حدة التوتر □

## العوامل النفسية

نستعرض فيما يلي أهم عوامل الخطر النفسية وكيف تتم الوقاية منها:

ضعف العلاقات الاجتماعية، لذلك لابد لابد الاهتمام بالمشاركة في النشاطات الاجتماعية المختلفة

العزلة، والتي يجب أن يتم تفاديها من خلال العلاقات الاجتماعية القوية

سوء المعاملة، يجب على الفور التخلي عن جميع الأفراد المتسببين في ذلك وإيجاد هيكل داعم للفرد

انخفاض معدل الاعتزاز بالذات والثقة بالنفس، تعلم كيفية حب الذات وتقديرها

ضعف القوة المحسوسة، يتم التخلص منه عبر زيادة الشعور بالثقة

عدم وجود مغزى أوهدف في الحياة، التخلص من هذا الشعور يتم من خلال التحكم في قرارات الحياة

## العوامل الاجتماعية

يأتي الحديث الآن عن العوامل الاجتماعية المرتبطة بالمرض النفسي وكيف تتم الوقاية منها من خلال التالي:  
الفقر، ينصح بالتواجد داخل بيئات مادية آمنة بقدر الإمكان

التمييز، يجب التأكد من التواجد داخل أوضاع اجتماعية واقتصادية داعمة

تدني الوضع الاجتماعي بشكل عام ويجب أن يتم تفادي حدوث ذلك من خلال توفير إمدادات منتظمة من الطعام المغذي، واتباع مختلف سياسات وممارسات صحية  
الأعمال الخطرة أو التواجد في بيئة ملوثة وخطرة

مضاعفات علامات تضرر الصحة النفسية

توجد العديد من المضاعفات التي تتسبب فيها علامات تضرر الصحة النفسية، ويجب أن تتم الإحاطة الكاملة بها حتى يتسنى للجميع تفادي الوصول إلى مرحلة الإصابة بالإعاقة، ومن أهم هذه المضاعفات ما يلي:

الشعور بعدم السعادة وعدم الاستمتاع بالحياة

التعرض المستمر للنزاعات العائلية

حدوث العديد من التعقيدات في العلاقات

التسبب في العزل الاجتماعي

تفاقم مشاكل التدخين وإدمان الكحول والمخدرات

التسبب في التقصير في العمل أو الدراسة، أو ظهور المشاكل المرتبطة بهم

حدوث مشاكل قانونية ومالية لدى الفرد

الوصول إلى مرحلة التشرد أو الفقر

حدوث الأذى بالنفس أو بالآخرين، هذا بالإضافة إلى تزايد الرغبة في الانتحار أو القتل

ضعف الجهاز المناعي، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض مقاومة الجسم للالتهابات، هذا بالإضافة إلى الإصابة بالأمراض القلبية  
نصائح التخلص من علامات تضرر الصحة النفسية

لا توجد طريقة مؤكدة لعلاج أو التخلص النهائي من علامات تضرر الصحة النفسية بالتالي المرض النفسي، ولكن توجد عدد من النصائح إلى يمكن من خلالها فرض التحكم على مدى خطورة هذا المرض من خلال التخفيف من العوامل المتسببة فيه كما في التالي:  
الانتباه لكافة العلامات التحذيرية التي تظهر أمام المريض، هذا بالإضافة إلى التعاون مع الطبيب المعالج للتعرف على أهم الأسباب التي تزيد من أعراض المرض

يجب أن يتم وضع خطة للمساعدة في التعامل مع ظهور أي من هذه الأعراض مرة أخرى، هذا بالإضافة إلى ضرورة اشتراك جميع أفراد الأسرة أو الأصدقاء في عملية مراقبة ظهور هذه العلامات

الحرص على الحصول على الرعاية الطبية الروتينية، ويتم ذلك من خلال عدم تجاهل إجراء الفحوصات الطبية، وعدم تخطي الزيارات المخصصة لدى الطبيب المعالج، بجانب ضرورة ذلك في حالة عدم الشعور بصحة جيدة حتى لو كان ذلك نتاج آثار جانبية للأدوية معينة

طلب المساعدة على الفور فور الحاجة إليها، حيث قد تتعقد فرصة العلاج في حال تم الانتظار إلى تفاقم الأعراض الظاهرة

هذا بالإضافة إلى التأكد من الحصول على طرق المعالجة طويلة الأمد، الأمر الذي يساعد في الوقاية من حدوث انتكاسة

الاهتمام بالنفس بصورة جيدة، ويتم ذلك من خلال أخذ القسط الكافي من النوم، واتباع نظام صحي لوجبات الغذاء، هذا بالإضافة إلى الانتظام في ممارسة الأنشطة البدنية

المحافظة على جدول منظم لجميع المهام اليومية، الأمر الذي يساعد في التخلص من الضغط والتوتر

متى يجب التوجه للطبيب النفسي

يعتقد البعض أن الذهاب إلى الطبيب النفسي هو اعتراف صريح بكونهم غير مؤهلين من الناحية النفسية والعصبية، وهو أمر يجب التخلص منه تمامًا، حيث يعد الطبيب النفسي كباقي الأطباء الذي يجب اللجوء إليه عند الحاجة إلى ذلك هذا بالإضافة إلى ضرورة المراجعة المستمرة مع مزود الرعاية الأساسي المختص بالحالة النفسية للمريض أو أي اختصاصي صحة عقلية، حيث لا يتم تحسن المرض العقلي في الكثير من الأحيان من تلقاء نفسه، وقد يتسبب التأخير في استشارة الطبيب إلى مواجهة مشاكل نفسية خطيرة لا يمكن السيطرة عليها، وأهمها ما يلي والذي يجب فور الشعور بها الذهاب إلى الطبيب:

الاستمرار في التفكير في أفكار انتحارية، حيث يشاع هذا التصرف ما بين الأفراد المصابين بمختلف الأمراض العقلية، فبمجرد ورود هذه الفكرة لابد من الاتصال بالطبيب المختص والحصول على المساعدة

هذا بالإضافة إلى إمكانية التواصل مع صديق مقرب أو شخص عزيز يثق فيه المريض ويرتاح في الحديث معه

كما يمكن التواصل مع أحد العلماء أو الدارسين أو بعض رجال الدين، وذلك للمساهمة في تهدئة المريض وتذكيره بأهمية الحياة وتخفيفه من عقاب الله سبحانه وتعالى

تعرفنا على علامات تضرر الصحة النفسية التي تظهر بوضوح على الكثير من الأشخاص، هذا بالإضافة إلى تحديد الأعراض المصاحبة لها وما هي الأسباب الجوهرية وراء ذلك وأنسب طرق العلاج لها