



□ الشعور بالسعادة مع الآخرين: حب الآخرين والثقة بهم واحترامهم، تكوين علاقات اجتماعية مرضية.

□ فهم الذات وتحقيقها: يدرك الفرد قدراته وامكانيته، معرفه نقاط القوه والضعف في شخصيته.

□ مواجهه مطالب الحياة وأزماتها وإحباطاتها: الحياة لا تخلو من المصاعب فكلما كانت عتبه الإحباط عالية، كان ذلك دليلاً على درجة عالية من الصحة النفسية.

□ النجاح في العمل: رضا الفرد عن عمله ونجاحه فيه يدل على مستوى عالي من الصحة النفسية

□ الإقبال على الحياة والمشاركة المناسبة في حياة المجتمع وتقديمه: الإقبال على الحياة،



التوافق بين الوظائف النفسية أو القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي يتعرض لها الفرد ثم الأحساس الإيجابي بالسعادة والرضا مع النفس والبيئة.

وهنا صلته وثيقة بين الصحة الجسمية والنفسية:

الانفعال له آثار عضوية متعددة: اضطراب التنفس، اضطراب الدورة الدموية، ضغط الدم، القولون العصبي.

والأمراض السيكوسوماتية psychosomatic وهي الأمراض العضوية الناتجة عن عوامل نفسية:

علامات الصحة النفسية ومظاهرها

□ التكيف بأشكاله المختلفة: النفسي والبيولوجي، والاجتماعي.



ندوه عن الصحة النفسية

الفئه المستهدفه:- طلاب الفرقة الاولى

اعداد وتقديم:- وحدة الارشاد النفسى

تحت اشراف منسق القسم:- د مواهب محمود

تعريف الصحة الجسمية والنفسية

الصحة الجسمية: التوافق التام بين الوظائف

الجسمية المختلفة مع القدرة على مواجهة

الصعوبات المحيطة بالإنسان ثم الأحساس بالقوة

والنشاط والحيوية

الصحة النفسية:



أهداف ومستويات طموح ممكنة حتى لا يصاب الفرد بالاضطراب النفسي عند عدم تمكنه من جعل طاقاته الجسدية والنفسية أمرا واقعا

2- **الاتزان العاطفي**: يعني الاتزان بين الانفعالات والمؤثرات بحيث يكون هناك اتزان بين الموقف المؤثر ونوع الانفعال مثال الحزن يجب أن يكون بالقدر الذي يستدعيه الموقف المؤثر حتى لا نحكم على اضطراب الشخصية.

3- **صلاح الوظائف العقلية**: وذلك يشمل الإدراك والمحاکمات وعمل الذاكرة وغير ذلك من الوظائف التي تمثل التفكير

4- **التكيف الاجتماعي**: ويعني مستوى توافق الفرد مع الجماعة وتفاعله معها , فالفرد السوي يجب ان يكون متعايشا بسلام مع الآخرين على أساس الاحترام المتبادل



ب- **مجال الأسرة**: العلاقات السوية بين أفراد الأسرة تؤدي إلى نمو الطفل نموا سويا حيث يشكل صحة الأبوين النفسية أهمية مما يساعد على خلق جو ملائم لنمو شخصية الأبناء

ت- **مجال المدرسة**: الصحة النفسية لها أهمية كبيرة في مجال التعليم وخاصة في المدرسة حيث العلاقات السوية بين الإدارة والمدرسة تؤدي إلى نموهم النفسي السليم وذلك يؤدي إلى النمو التربوي والنفسي السليم للتلميذ والعلاقة الجيدة بين المدرسة والبيت تساعد على رعاية النمو النفسي للطفل وهناك بعض المعايير التي حددها بعض الباحثين مثل ولمان (1976) وهي:

1- **العلاقة بين طاقة الشخص وانجازاته**: يجب أن تكون قدرات الفرد مناسبة لطموحاته وقدراته وإمكاناته حيث يتم وضع



المساهمة في أن يكون الشخص عضو فعال في المجتمع (الأعمال التطوعية وأهميتها في بناء المجتمع)
أهمية الصحة النفسية للمجتمع:

الصحة النفسية مهمة للمجتمع بكل عناصره مثل المدرسة , مكان العمل , الأسرة فهي تعمل على السعادة والتكامل لأفراد المجتمع تم أيضا بعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد في عدة مجالات منها :

ا- **مجال العمل**: الصحة النفسية ضرورية في مكان العمل لأن الصحة النفسية بناء شخصية متكاملة بحيث يقبل الفرد على تحمل المسؤولية مشغلا طاقاته إلى أقصى حد ممكن ولكي يتحقق ذلك يجب تحقيق التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي.