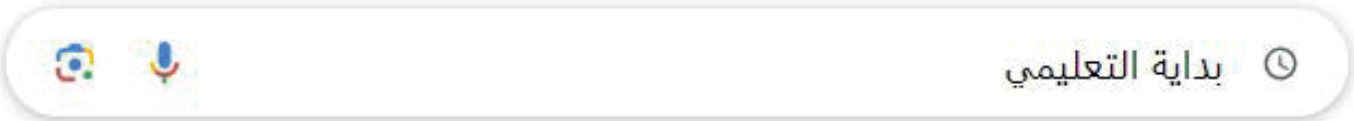
تم تحميل الملف
من موقع بداية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

للمزيد اكتب
في جوجل Google



موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه **الطالب والمعلم**
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق

GET IN ON Google Play

Download on the App Store

رابط الدرس الرقمي
www.ien.edu.sa

الموضوع الثاني

أنواع الاضطرابات النفسية



الأهـــداف

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادرًا على أن:

1. تُحدِّد المقصود بالاضطراب النفسي.
2. تُفرِّق بين الحالة المرضية والحالة العادية.
3. تُميِّز بين الاضطرابات النفسية المختلفة.



نشاط استهلالي:

تأمل الحديث النبوي الآتي:

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كان النبي ﷺ يقول: «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل وضلع الدين وغلبة الرجال»[1].

لماذا استعاذ المصطفى ﷺ من هذه الصفات؟ واستنتج ما هو متعلق بالاضطرابات النفسية.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

أولاً: ما هو الاضطراب النفسي؟

هو حالة من عدم التكيف مع الذات أو مع الآخرين أو مع جوانب الحياة المختلفة.

بمعنى أن الاضطراب النفسي هو عكس الصحة النفسية.

متى يكون الإنسان مضطرباً نفسياً؟

1. أن تستمر المشكلة وقتًا طويلًا.
2. أن تؤثر على حياة الإنسان سلبًا، فيبدأ بالتفكير في هذه المشكلات طوال وقته، ويفقد الاستمتاع بحياته، ويشعر بالضيق والنكد، وتتأثر علاقاته الاجتماعية والوظيفية بسبب ذلك (تسوء علاقته بالمحيطين أو يتغيب عن العمل) وفي هذه الحالة يحتاج الأمر التدخل العلاجي النفسي.

أما الحالات العابرة المؤقتة فهي طبيعية وستزول مع الوقت ولا تحتاج لطلب العلاج. فكثير منا يصاب بحالات من الحزن أو التوتر لمواقف معينة، ثم بزوال هذه المواقف نعود إلى أوضاعنا الطبيعية.

(1) رواه البخاري، 6363.

من يقوم بعملية تشخيص الاضطرابات النفسية؟

يقوم بتشخيص الاضطرابات النفسية المؤهلون من أهل الاختصاص من الأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين، ولا يمكن لغيرهم القيام بذلك.

لذا من الأخطاء التي نراها في واقعنا اتهام الناس لبعضهم بإصابتهم ببعض الاضطرابات النفسية دون علم منهم.

ومن الأهمية بمكان. أخي الطالب. عدم محاولة تشخيص الآخرين بناء على بعض الأعراض التي قد تظهر عليهم، فقد تظهر هذه الأعراض حتى على الأصحاء ولكنها مؤقتة.

وقد أوردنا بعض الاضطرابات النفسية نظرًا لأهمية معرفتها في الوقت الحاضر من تكوين ثقافة نفسية جيدة، ومساعدة من أصيبوا بهذه الاضطرابات بتوجيههم إلى أهل الاختصاص.

وينبغي الحذر من بعض ضعاف النفوس الذين يدعون علمهم بمعالجة هذه الاضطرابات.



كثيرًا ما يبكي وقد تأثرت حالته النفسية، فذهب به أهله إلى أحد مدعي العلاج الذي ادعى أن به سحرًا أصابه بعد زواجه. تدهورت حالته وهو يفكر كيف الخلاص من السحر، عجز مدعي العلاج من علاج هذا المريض، بعدما أخذ منه أموالاً طائلة، استمر معه قرابة ثلاثة أشهر بلا جدوى، وفي أحد الأيام زاره أحد أقاربه وأشار عليه أن يذهب إلى إحدى المستشفيات الكبرى، حيث أنه بدأ يهمل غذائه، ونظافته، أحيل من العيادات الخارجية إلى عيادة الطب النفسي، وهناك لقيه طبيب مختص وبدأ معه مشوار العلاج، ثم شعر بتحسن من الشهر الأول ثم بتحسن أكبر في الشهر الثاني، ثم بدأ ينتظم في كل شيء وبدأ يمارس حياته الطبيعية، لقد تغير ولله الحمد.

موقع بدايات التعليمي | bedayat.com

ما أنواع الاضطرابات النفسية؟

تتعدد الاضطرابات النفسية، وسنناقش أبرزها على النحو الآتي:

1 الوسواس القهري Obsessional compulsion



والدتي إنسانة فاضلة ولكنها من النوع الملتزم الدقيق، وإذا شئت فيمكن أن تطلق عليها إنها من النوع (الموسوس) وكانت تميل إلى النظافة لدرجة شديدة حيث كانت تستقبلنا عند عودتنا من المدارس على باب الشقة حيث نخلع

أحذيتنا ونتركها خارج الشقة ونتجه فورًا إلى الحمام حيث تشرف بنفسها على نظافتنا الشخصية من الاستحمام يوميًّا بالمياه والصابون وأحيانًا كانت تضيف بعض أنواع المطهرات. وإذا شكت أن النظافة كانت غير مكتملة كانت تطلب منا العودة للاستحمام مرة أخرى. وكانت الوالدة تجهد نفسها ساعات طويلة في النظافة في المطبخ لدرجة أنها كانت تغسل أي مأكولات يحضرها الوالد بالصابون فمثلًا كانت تغسل الفراولة بالصابون عدة مرات لدرجة أن الفاكهة كانت أحيانا تفقد طعمها ولونها من كثرة الغسل.

كذلك فإن الملابس كانت تُغسل عدة مرات بالصابون والمطهرات ولا تسمح لأحد أن يرتدي ملابسه أكثر من مرة وبعدها تبدأ عملية الغسل والكي لدرجة أن جميع ملابسي حتى الجديد منها كان يبدو أمام الناس قديم وكالح اللون من كثرة الغسل وأدى ذلك إلى إجهاد شديد للأم.

وقد حاول أبي معها عدة مرات لكي تقلل من تلك الطقوس المتكررة، وحدثت أكثر من مشكلة بين الوالد والوالدة ولكن انتهى الأمر بأن استسلم أبي لأمر الله وأصبح لا يجادلها في أمور النظافة.

تعريفه:

هو تكرار سلوك معين أو أفكار محددة (طوال اليوم وكل يوم) بشكل مزعج ولا يستطيع التخلص منه بالرغم من محاولاته العديدة.



وللوسواس القهري أشكال: فقد يكون في مجال النظافة أو في الشك أو في الصلاة ونحوها.

بعض الأعراض والتصرفات الوسواسية:

- التأكد من الأشياء مرات عديدة مثل التأكد من إغلاق الأبواب والأقفال والمواقد.. إلخ.
- القيام بعمليات الحساب بشكل مستمر - في السر - أو بشكل علني أثناء القيام بالأعمال الروتينية.
- تكرار القيام بشيء ما عددًا معينًا من المرات. وأحد الأمثلة على ذلك قد يكون تكرار عدد مرات الاستحمام.
- ترتيب الأشياء بشكل غاية في التنظيم والدقة إلى درجة الوسوسة.
- البعد عن لمس الأشياء العادية لأنها قد تحتوي على جراثيم.
- تكرار الوضوء أو إعادة الصلاة مرات عدة.

الفرق بين الوسواس القهري والتكرار في الأحوال العادية؟

في الأحوال العادية من الطبيعي عند الشك أن أعيد صلاتي أو أتأكد من بعض الأشياء المهمة وهذا يحدث لغالبية الناس، أما مريض الوسواس القهري فإنه في كل صلاة يعيد صلاته مرات عدة أو يعيد كل وضوء عشرات المرات، أو يكرر رقم معين أو فكرة معينة مئات المرات في الساعة الواحدة.

بداية
موقع بداية التعليمي | bedaya.com



يكرر المريض وضوءه لإحدى الصلوات مرات عدة ويستغرق منه ذلك وقتًا طويلًا وقد يدخل وقت الصلاة الأخرى وهو لم ينته، وفي كل مرة يشك أن الماء لم يصل إلى جزء معين من أعضائه، وهكذا في كل صلاة.



هل الشخص المصاب بمرض الوسواس القهري مجنون؟

كلا - الشخص الذي لا يدرك أن التصرفات والأفكار الخاطئة التي يشعر بها هي أشياء غير طبيعية هو شخص مصاب بمرض نفسي. ولكن يدرك معظم الأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهري أن تصرفاتهم غير عقلانية. ولذلك فإن الأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهري ليسوا مجانين.

2 الاكتئاب Depression:



أنا سيدة أبلغ من العمر خمسًا وثلاثين سنة، متزوجة ولدي أطفال، أشكو منذ سنوات من ضيق في الصدر، لازمني معظم الوقت، وهم وحزن وعدم ارتياح، وأبكي أحيانًا، ترددت على الكثير من المعالجين الشعبيين والمعالجين بالرقية وغيرهم فبعضهم قال: إنها عين، وبعضهم قال إنها أعراض لمسّ خارجي، وآخرون قالوا: إنه سحر، ورغم استعمالي جميع ما وصفوه إلاّ أني لم أشعر بتحسن حتى فقدت الأشياء الجميلة في حياتي.. فكيف أستعيد حياتي الجميلة؟.

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

تعريفه: هو حالة من الحزن الشديد المستمر الذي ليس له سبب واضح.

من أعراضه:

الملل من الحياة، وفقدان الشهية وعدم الاهتمام بالأنشطة المهمة والعزلة والانطواء والأرق (عدم القدرة على النوم) والصداع وصعوبة التركيز وحزن وبكاء وإحساس بضيق في الصدر مع فقد المتعة وفقد الابتهاج بالأمور الباعثة للفرح والبهجة. إضافة إلى الإحساس بالملل، وانحسار في العلاقات الاجتماعية وعزلة عن المجتمع، وقلة اهتمام بالنظافة والهندام.



ملحوظة مهمة: عند تشخيص المرض لا بد من توافر أكثر الأعراض السابقة، ونحذر من التشخيص المبني على بعض الأعراض، ويجب أن يتولى هذه العملية المؤهل في المجال النفسي فقط.

ما الفرق بين الحزن العادي والاكتئاب؟

الحزن العادي يحدث لكل الناس ومن الطبيعي أن نحزن لبعض الوقت عند موت عزيز، أو عند خسارة معينة، أو عندما نقترف بعض الآثام، أما الاكتئاب فهو حالة من الحزن الطويل تتميز بالخصائص الآتية:

1. أكثر حدة (أشد من الحزن العادي).
2. يستمر لفترات طويلة.(أكثر من أسبوعين متواصلين).
3. يعوق الفرد بدرجة جوهرية عن أداء نشاطاته وواجباته المعتادة.(يتخلى الفرد عما كان يمارسه فمثلًا يتخلى عن الرياضة التي كان يحبها، يهمل نظافته بعدما كان مهتمًا بها، يتغيب أو يتأخر عن عمله بعدما كان مواظبًا،...).

3 الخوف المرضي (PHOBIA) (الفوبيا)

حالة

يعمل استشاريًّا في إحدى المستشفيات الكبرى، لا يفضل المشاركة في المؤتمرات الدولية البعيدة عن بلاده، يعتذر دومًا عن المشاركة مما أفقده المعلومات الطبية الحديثة، جاء للعيادة النفسية ويقول أتمنى أن أكون حرًا وأسافر بالطائرة مثل الكثير من زملائي بل كثير من الناس.

تعريفه: خوف دائم من موضوع ما أو موقف أو كائن غير مخيف لدى غالبية الناس.

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

ما الفرق بين الخوف العادي والخوف المرضي؟

الخوف العادي هو حالة طبيعية تحدث من شيء مخيف حقيقة كالخوف من الحيوانات المفترسة، أو السيارة المسرعة.

أيضًا من المخاوف الطبيعية التي تحدث لغالبية الناس(الخوف البسيط)عند إجراء لقاء، أو مقابلة مسؤول كبير، أو عن إلقاء كلمة. فمن الطبيعي أن يحدث لنا الخوف في بداية الموقف ثم يزول مع الوقت.المهم أن لا يؤدي بنا الخوف إلى الهروب من الموقف في كل مرة.

أما الخوف المرضي فهو خوف دائم وليس له سبب مقنع ولا يحدث لغالبية الناس ويعطل الإنسان عن ممارسة حياته ويجعله يسعى للهروب من تلك المواقف بكل الطرق المتاحة.

مثال

ثامر حذرٌ من الزواحف والثعابين أثناء خروجه للصحراء، وهذا أمر طبيعي، أما عندما يفكر كثيراً في احتمال خروج ثعبان أو يشغل تفكيره هذا الأمر كثيرًا، مما أثر على استمتاعه بالرحلة. واستمر معه ذلك كلما أراد أن يخرج للنزهة فهذا خوف غير طبيعي ويحتاج استشارة المختصين.

أنواع المخاوف:

1. الخوف المحدد



و يتصف الرهاب الخاص بالخوف الشديد من شيء ما أو موقف ما -لا يعتبر ضارًا في الحالات العادية مثل:

الخوف من ركوب الطائرة، والخوف من الحيوانات الأليفة، والخوف من العواصف، والخوف من الظلام، والخوف من ركوب المصاعد الكهربائية، ونحو ذلك.

2. الخوف الاجتماعي: SOCIAL PHOBIA

حالة

فقد مرّت علي أيّام مريرة وسنوات عجاف. لقد فقدت شخصيّتي كرجل وأصبحت رهين غرفتي التي في أعلى بيتنا لا أكلّم أحدًا ولا أختلط مع الناس فكانت كالقبر لي. لم أكن أختلط مع أهلي الذين هم أبي وأمي وأخي وأختي وأقرب الناس إلي، فأنا لا أستطيع أن أبتسم فضلًا عن أن أضحك مثلهم، ولا أتكلم بطلاقة مثلهم، وسرعان ما يحمرّ وجهي وتتغير ملامحي ويتلعثم لساني وأفقد تركيزي. أشعر أن العيون تراقبني، كما أشعر بأنني أصبحت إنسانًا مملًا لمن يريد التحدّث معي فلا يجد عندي المتعة والحديث الجميل. ومما زاد الطين بلّة أنني أرى بعض أفراد المجتمع يشفق علي وينظر لي نظرة الإنسان الغير سوي. فكم تألّمت ألما وكم قلّبت مضجعًا وكم جلست أندب حياتي وأرثي حالي. أنا النجيب الذي أحصل على أعلى الدرجات في دراستي ولدي ما لدي من الإبداعات التي امتن الله بها علي. ولكنّها بلا فائدة لأنها صادفت نفسًا ضعيفة هزيلة هشّة. ولكي أختصر عليك فهم حالتي. إنني لم أقرأ مقالًا أو أسمع كلامًا عن الرهاب الاجتماعي إلا وكان مايذكر من أعراض الرهاب عندي منه بالنصيب الأوفر.

بداية | beadaya.com

الخوف الاجتماعي: هو التردد في حضور المناسبات الاجتماعية أو الاحتكاك بالآخرين، أو الهروب من الحديث أمامهم، أو عدم القدرة على إبداء الرأي لهم، والإحساس بعدم الارتياح.

ويظهر الخوف في أغلب المواقف الاجتماعية الآتية:

- التعامل مع الآخرين.
- أداء عمل أو إلقاء كلمة أمام جمهور.
- التحدث بصوت مسموع أثناء الاجتماع والمناقشة والأسئلة.
- الذهاب إلى المناسبات الاجتماعية.
- التحدث مع مسؤول أو مدير.
- إعادة بضاعة اشتريتها إلى المحل.
- الأكل والشرب في أماكن عامة.
- إمامة الناس في الصلاة الجهرية.

من أعراضه:

التعرق، تسارع ضربات القلب، اهتزاز اليدين، عدم الدخول على الآخرين بمفرده، لا ينظر للآخرين، يتجنب الحديث معهم، الانشغال بأشياء أخرى كجهاز الجوال، السكوت معظم الوقت.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

ما الفرق بين الحياء والخوف الاجتماعي؟



يرى محمد الغزالي ﷺ أن الحياء علامة صادقة على طبيعة الإنسان، فهو يبين مدى أدبه وقيمه التي ينتمي إليها، فالشخص حين يحرج من فعل ما لا ينبغي، أو يتعارض مع قيمه فهو حي الضمير فالحياء يحمي الإنسان من الوقوع في المحظور، لذا فإن الله سبحانه وتعالى وصى به المسلمين لأنه يجعل المرء يراقب خطواته فلا يتعدى حدود الدين الإسلامي، فالحياء مطلوب ومرغوب فيه ولا يتنافى مع ما يحبذ أن يتصف به.

الحياء:

اجتناب القبيح وعدم التقصير مع ذي الحق وليس فيه خضوع للآخرين وهو محمود شرعًا، أما الخوف الاجتماعي فهو خضوع للآخرين وتجنب مواجهتهم بشكل مستمر.

الفرق بين الحالة العادية والحالة المرضية في الخوف الاجتماعي؟

في الحالة العادية قد يصاب البعض (بتوتر بسيط) عند بداية مواجهة الآخرين أو من هم أكبر منه ولكنه سرعان ما يزول، ولكنهم مازالوا على احتكاك بالآخرين ولم يتركوا الموقف.

في الحالة المرضية: توتر قوي يمنع الشخص من التفاعل مع الآخرين، مما يجعله يسرع في الهروب منه في كل مرة ويكون هذا هاجسه الذي يشغله.

4 اضطراب الشخصية

ماهية الشخصية؟

الشخصية: هي مجموع الخصائص التي يتميز بها الإنسان عن غيره في النواحي الجسمية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



يتميز راشد بأنه يقابل المشكلات التي تواجهه بحكمه فهو لا يندفع في اتخاذ قراراته، ويتميز أخوه الأصغر بحبه للأعمال التطوعية، فهو يعمل متعاونًا مع إحدى الجمعيات الخيرية في الحي، ويتميز ابن عمه بالكرم فمنزله لا يخلو من الضيوف.



ماذا تفهم من كلمة شخصية؟ هل هو القوي جسميًا أم المؤثر أم القائد؟

يمكن أن نفهم منها كل ذلك، لأن الشخصية تشير إلى مجموعة من الصفات والأفعال والمواقف التي تميز كل فرد عن الآخرين.