

رسالة الطب النفسي الحديث

إن من أهم أهداف الطب النفسي الحديث الوصول بالفرد إلى حالة اكتمال الصحة النفسية. إن الإنسان وحدة حيه متكاملة من نفس.. وجسد .. إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الأعضاء بالسهر والحمى أو الشعور بالحزن والإحساس بالألم.

تعريف الصحة النفسية :

(ليست هي خلو الفرد من المرض العقلي أو النفسي فقط، وإنما هي فوق كل ذلك حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد) هيئة الصحة العالمية.

العلاج النفسي :

يعني تطبيق الوسائل العلمية لإحداث التغيير والتبديل في هذه



المحاور الثلاثة - البيولوجية والنفسية والاجتماعية لإحداث التوازن النفسي.

العلاج الكيميائي :

بالعقاقير اللطيفة بهدف خفض درجة التوتر النفسي الداخلي وشدة الإثارة والعصبية والأرق.

العلاج التحليلي بتخصيص جلسات الترويح النفسي والتفريغ العقلي والتي تساعد على الاسترخاء بالتنفيس عن الشحنة العاطفية المكبوتة.

العلاج الاجتماعي ويشمل دراسة الحالة والظروف المحيطة في البيت والمدرسة والعمل والمحيط الاجتماعي والتي تمثل الضغوط النفسية.

وهناك عدة مجالات للطب النفسي تكتسب أهميتها حسب تشخيص الحالة وصحة المريض وقدرة الذاتية إضافة إلى استعداده لتقبل المساعدة.



العلاج الأسري :

ويهدف إلى تخفيف حدة التوتر في العلاقات الشخصية في محيط العائلة وبين أفراد الأسرة وذلك بفتح قنوات حوار وجسور عبور بين الأطراف المختلفة وتلعب الممرضة النفسية إلى جانب الأخصائية النفسية والباحثة الاجتماعية والزائرة الصحية دورا متكاملًا في تطوير كل العائل الأسرية التي تكون أحد أسباب الاضطرابات النفسية - الاستشارات الاسرية.

العلاج النفسي التفريغي :

ويهدف إلى إفراغ الشحنة العاطفية المكبوتة داخل المريض عن طريق الاسترسال والإفاضة في شرح ما يضايقه وبسط همومه وصراعاته للممرض المتفهم لموقعه من خلال عمليات التشجيع والدعم والمساندة ويمكن الاستعانة بالعقاقير لإحداث هذه الحالة.



العلاج النفسي الترفيهي :

يتجه الطب النفسي إلى كسر أسوار العزلة التي يعيش فيها المريض داخل الأسرة والمستشفى وأكثر ماتكون هذه العزلة داخل الإقامة الطويلة المزمته في المستشفيات مما تستدعي ابتكار برامج ترفيهية ثقافية مسلية تحتل المساحة الزمنية التي تخلو من العلاج بالعمل أو العلاج النفسي أو المطالعة بالمكتبة ومشاهدة أفلام الفيديو الثقافية والفكاهية والاجتماعية والاستماع إلى الإذاعة أو محاولة الدخول أو المشاركة في المسرحيات

العلاج النفسي الجماعي :

يهدف إلى استغلال الإمكانيات العلاجية المتوفرة في تفاعل الأفراد في مجموعات أكثر من العلاقة الازدواجية بين مريض واحد ومعالج. وتتكون المجموعة من عدة أفراد وتستمر الجلسة مدة ساعة أو أكثر بمعدل مرتين في الأسبوع وتهدف إلى إعادة تعليم الفرد سلوكيات جديدة من خلال تغيير اتجاهات وأنماط سلوكهم القديم ويمكن النصح وقبول المشورة من الأفراد المرضى المشاركين في المجموعة ومحاولة إيجاد حلول علمية للمشاكل الفردية والجماعية وشجب روح العزلة وإحياء عادة الاختلاط والإفصاح عن الذات والتصريح عن الرغبات وخلق التفريغ العقلي والتحلل من الكبت والضغوط والتخفي خلف الأعراض المرضية.

العلاج بالعمل :

يهدف هذا الأسلوب إلى إشعال جذوة حب العمل في داخل المريض حتى لاتموت بطول الإقامة داخل المستشفى بالعمل وحركة، وتدور فكرتها حول شغل ذهن المريض بأشياء مرتبطة بالحياة اليومية تتشله من وهدة السقوط في عالم الأوهام



والخيال إلى عالم الحقيقة. حقيقة مشاركة الآخرين في (المشغل) هموم الخلق والإبداع والمشاركة في التعبير عن مشاعر الفرح والغضب والملل والانشراح والاختلاط الجماعي وبذلك يكون العمل اليدوي متنفسا يجعل ممارسته خارج المستشفى أحد ضرورات الوجود ومقتضيات الحياة.

والعلاج بالعمل يعني أحد وجوه التدريب واكتساب العادات الحسنة وإعادة التعلم بحيث يتدرب المرضى المزمنون على الاستحمام بأنفسهم والاعتناء بمظهرهم الداخلي والخارجي من مأكّل وملبس وتدريب رياضية جماعية وتعلم القراءة والكتابة واكتساب هوايات تساعدهم في الاندماج في المجتمع وتعيد الثقة اليهم في التعامل مع الآخرين والتخلي عن العادات المرضية الضارة كالأنانية أو النكوص والتهرب من المواجهة وحب العزلة والانطواء على الذات في كل المواقف.

العلاج النفسي المساند :

إن كثيرا من المرضى يحتاجون الى علاج بالعقاقير لفترة طويلة لكي يحتفظوا بتوازنهم النفسي وهذا مايسمى الدواء المساند كعقار (الليثيوم) في حالة هوس الاكثئاب (الاكثئاب الدوري) أو عقار (موديكيت) في