

## الصحة النفسية

يشعر الجميع بالقلق والإحباط من وقتٍ لآخر. لكنَّ عدداً قليلاً من الناس فقط من يصابون بمرض نفسي. ما الفرق إذاً؟ المرض النفسي هو حالة صحية عقلية تعيق التفكير المتعلق بالآخرين وبالمهام اليومية إذ تم تحديد العشرات من الأمراض النفسية وتعريفها، والتي تتضمن الاكتئاب، اضطراب القلق العام، اضطراب ثنائي القطب، اضطراب الوسواس القهري، اضطراب الكرب التالي (اضطراب ما بعد الصدمة)، انفصام الشخصية، وغيرها الكثير.

المرض النفسي هو قضية تكافؤ الفرص، إذ يؤثر على كلٍ من الصغار والكبار، الذكور والإناث، والأشخاص من جميع الطوائف والأعراق ومختلف مستويات التعليم والمعيشة، ولكن على الرغم من ذلك، فإنه يمكن علاج معظم حالات المرض النفسي.

تختلف علامات المرض النفسي وأعراضه باختلاف المرض، حيث تشمل الأعراض الشائعة ما يلي:

- 1- الشعور بالحزن والكآبة
- 2- تقلبات مزاجية حادة
- 3- الانعزال عن الأسرة والأصدقاء والأنشطة المعتادة
- 4- الخمول ومواجهة مشاكل عند النوم
- 5- الغضب الشديد والعوانية
- 6- الشعور بالذعر والمعاناة من الهلوسة السمعية والبصرية\*
- 7- إفراط التفكير بالموت والانتحار

ومن الجدير بالذكر ان بعض الأشخاص يعانون من الأعراض الجسدية للمرض النفسي أولاً، مثل آلام المعدة أو آلام الظهر أو الأرق.

وغالباً ما يكون بإمكان الأفراد الذين يعانون من مرض نفسي تخفيف أعراضهم والشعور بالتحسن من خلال الحديث مع الطبيب النفسي الخاص بهم والالتزام بخطة العلاج التي قد تتضمن أو لا تتضمن الأدوية.

المصدر:

**<https://www.health.harvard.edu/topics/mental-health>**