

معوقات
الصحة النفسية

معوقات الصحة النفسية

أ.د صاحب عبد مرزوك الجنابي



ALL RIGHTS RESERVEDجميع الحقوق محفوظة

الطبعة العربية - ٢٠٢٠

رقم الإيداع 2019/ /

التحرير: هيئة تحرير
تصميم الغلاف: نضال جمهور
الصف والإخراج: سامي أبو سعدة
المطبعة: سمير منصور للطباعة

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق إستعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال. دون إذن خطي مسبق من الناشر.

عمان - الأردن

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

Amman - Jordan



دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع



عمان - العبدلي - مقابل مجلس النواب

هاتف: +962 6 4626626 نفاكس: +962 6 4614185

ص. ب: 520646 الرمز البريدي: 11152

info@yazori.com www.yazori.com

معوقات الصحة النفسية

(الادمان على الانترنت، الانحرافات الجنسية، المخدرات)

تأليف

أ.د صاحب عبد مرزوك الجنابي

استاذ الارشاد النفسي / جامعة بغداد - العراق ، جامعة مؤتة - الاردن



البيازوجي

المقدمة

إنَّ الصحة النفسية لا تقل اهمية عن الصحة الجسمية للانسان وهي بحاجة الى بذل الجهود وتسخير الامكانيات من اجل مساعدة الفرد، للتغلب على كل ما من شأنه ان ينعص حياته ويهدد أمنه واستقراره، ولعل من ابرز المستجدات التي اصبحت مؤشرات خطيرة للفتك بآمال وتطلعات الانسان السوية هي الادمان باشكاله والوانه وتصنيفاته المختلفه التي اصبحت تمهد السبل لتضليل الجهود الخيرة في بناء الانسان وترشيد حياته لتحيلها الى كوابيس مفرعة من شأنها ان تحول ما انتجته الحضارة من ميسرات ومعززات الحياة الهائلة الى نهايات كارثية لعدد غير قليل ممن لا يتمكنون من استيعاب مفرزات تلك الحضارة واستثمارها على الاوجه الصحيحة.

وقد جاء هذا الكتاب الذي يحمل عنوان معوقات الصحة النفسية والتي اشرنا اليها بـ (الادمان على الانترنت، الانحرافات الجنسية، المخدرات)، ليسلط الضوء على خطورة وتداعيات هذه الموضوعات القديمة الحديثة وتأثيراتها في حياة الفرد والمجتمع عسى ان يسهم ذلك في التصدي لتلك المخاطر من خلال محاولة تحصين ابنائنا وبناتنا بالثقافة النفسية والمجتمعية اللازمة التي تمكنهم من تجاوزها باقل الخسائر والله ولي التوفيق.

الفهرس

| | |
|----|---|
| ٥ | المقدمة |
| ٧ | الفصل الأول: الصحة النفسية اطار تمهيدي |
| ١١ | تمهيد |
| ١٢ | مفهوم الصحة |
| ١٤ | مفاهيم الصحة النفسية |
| ١٨ | مفهوم الصحة النفسية في علم النفس الفردي |
| ١٩ | مفهوم الصحة النفسية من وجهة نظر التحليل الوجودي |
| ٢٣ | حدادات الصحة النفسية |
| ٢٣ | مفاهيم تعتمد على الصحة النفسية: |
| ٢٥ | العوامل المؤثرة في الصحة النفسيّة |
| ٢٩ | أهمية الصحة النفسية: |
| ٣٢ | أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد |
| ٣٢ | أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع |
| ٣٣ | أهمية الصحة النفسية للعامل: |
| ٣٤ | أهداف الصحة النفسية: |
| ٣٤ | ومن أهداف الصحة النفسية: |
| ٣٥ | مظاهر الصحة النفسية |
| ٣٦ | عوامل تدهور الصحة النفسية |
| ٣٦ | طرق تعزيز الصحة النفسية |

- ٣٩ وسائل المحافظة على الصحة النفسية
- ٤٠ أقسام الصحة النفسية
- ٤٠ خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية
- ٤٢ الرعاية والعلاج في مجال الصحة النفسية
- ٤٣ استجابة منظمة الصحة العالمية
- ٤٤ نصائح في الصحة النفسية
- ٤٥ السواء واللاسواء
- ٤٥ السواء:
- ٤٦ من هو السوي:
- ٤٧ الشخصية السوية
- ٤٨ اللاسواء
- ٤٩ الشخصية غير السوية
- ٥٢ أهم معايير السواء واللاسواء
- ٥٧ المصادر
- ٥٩ الفصل الثاني: الأزمة النفسية
- ٦٣ تمهيد
- ٦٣ مفهوم الأزمة:
- ٦٤ أسباب الأزمة النفسية:
- ٦٥ مراحل تطور الأزمة:
- ٦٦ الإحباط: Frustration
- ٦٦ أسباب الإحباط
- ٦٧ علامات الإحباط
- ٦٧ كيفية التخلص من الإحباط

- ٦٨ *Psychological Stress* الضغوط النفسية
- ٦٨ مفهوم وتعريف الضغوط النفسية
- ٦٩ مصادر الضغوط النفسية
- ٧٠ طرق التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها
- ٧١ تصنيف كوتن لاستراتيجيات مواجهة الضغوط
- ٧٢ *Conflict* الصراع
- ٧٣ التوجهات النظرية المفسره للصراع
- ٧٣ أنواع الصراع
- ٧٤ موقف الصراع
- ٧٦ المصادر
- ٧٩ الفصل الثالث: الفرق بين الامراض العصابية والامراض الذهانية
- ٨٢ تهديد
- ٨٣ أعراض الاضطرابات العصابية
- ٨٣ العصاب:
- ٨٥ الذهان (*Psychosis*)
- ٨٦ اسباب الامراض الذهانية: (*The causes of diseases Psychoses*)
- ٨٩ الاضطرابات العصابية: (*Neurotic disorders*)
- ٨٩ القلق: (*Anxiety*)
- ٩٠ أسباب القلق: (*cause of concern*)
- ٩١ الاكتئاب: (*Depression*)
- ٩١ أسباب الاكتئاب: (*Depression of causes*)
- ٩٢ اضطراب القلق الاجتماعي أو الرهاب الاجتماعي: (*Social anxiety disorder*)
- ٩٤ الفُصام (*Schizophrenia*):

- ٩٤ أسباب الفصام: (Reasons of Schizophrenia)
- ٩٥ الهلاوس: (Hallucination)
- ٩٦ اضطراب توهم المرض: (Hypochondriasis)
- ٩٧ استئلة مقترحة:
- ٩٨ المصادر
- ٩٩ الفصل الرابع: الصحة النفسية والتربية
- ١٠٢ تمهيد
- ١٠٢ مفهوم الصحة النفسية:
- ١٠٣ مفاهيم تعتمد على الصحة النفسية:
- ١٠٤ أهمية الصحة النفسية:
- ١٠٥ مظاهر الصحة النفسية:
- ١٠٥ عوامل تدهور الصحة النفسية:
- ١٠٦ طرق تعزيز الصحة النفسية:
- ١٠٦ التربية النفسيّة:
- ١٠٧ أهداف برامج الصحة النفسية للطفل:
- ١٠٨ الصحة النفسية والتربية في المدرسة:
- ١٠٩ دور المعلم في العملية التربوية:
- ١١٠ المصادر
- ١١١ الفصل الخامس: التوافق والتكيف
- ١١٤ تمهيد
- ١١٤ التكيف (Adaptation):
- ١١٦ مفهوم التكيف:
- ١١٧ تعريف التكيف:

- ١١٨ أنواع التكيف
- ١١٨ التكيف الذاتي: (تكيف الفرد مع نفسه):
- ١١٩ التكيف الاجتماعي (تكيف الفرد مع المجتمع):
- ١٢٠ التكيف البيولوجي:
- ١٢٠ المظاهر التي تدل على التكيف السليم:
- ١٢٠ ١- الراحة النفسية:
- ١٢٠ ٢- الكفاية في العمل:
- ١٢١ ٣- مفهوم الذات:
- ١٢٢ ٤- الاهداف الواقعية:
- ١٢٢ ٥- ضبط الذات:
- ١٢٢ ٦- العلاقات الاجتماعية:
- ١٢٢ خصائص التكيف:
- ١٢٢ الدينامية:
- ١٢٣ المعيارية:
- ١٢٣ النسبية:
- ١٢٤ الوظيفة:
- ١٢٥ التوافق (Compatibility):
- ١٢٦ تعريف التوافق:
- ١٢٧ الاتجاهات التي تناولت مفهوم التوافق:
- ١٢٧ اولاً: الاتجاه البيولوجي:
- ١٢٨ ثانياً: الاتجاه النفسي:
- ١٢٨ ثالثاً: الاتجاه الاجتماعي:
- ١٢٩ عوائق التكيف الاجتماعي

- ١٢٩ الاحباط:
 ١٣٠ التكيف الاجتماعي
 ١٣٠ الفرق بين التوافق والتكيف:
 ١٣٠ مفهوم التوافق النفسي
 ١٣١ ومن صور التوافق:
 ١٣١ أنواع التوافق:
 ١٣٣ المصادر
 ١٣٥ الفصل السادس: الإدمان على الإنترنت
 ١٣٨ تمهيد
 ١٣٩ إدمان الإنترنت *Internet Addiction*:
 ١٤١ المعايير التشخيصية لإدمان الإنترنت:
 ١٤٢ خصائص شخصية المدمن وأسباب الإدمان:
 ١٤٣ آثار الإدمان على الإنترنت:
 ١٤٤ آثار الإدمان على الإنترنت على الأسرة:
 ١٤٥ أنواع إدمان الإنترنت:
 ١٤٥ طرق الوقاية من الإدمان على الإنترنت:
 ١٤٧ طرق العلاج من الإدمان على الإنترنت:
 ١٤٨ الفنيات الإرشادية المستخدمة مع إدمان الإنترنت
 ١٥٠ المصادر
 ١٥٣ الفصل السابع: الانحرافات الجنسية
 ١٥٦ تمهيد
 ١٥٧ نبذة تاريخية عن الانحرافات الجنسية:
 ١٦٣ تعريف الانحرافات الجنسية:

- ١- تعريف الانحراف لغة: ١٦٣
- ٢- اما من الناحية النفسية: ١٦٥
- ٣- اما من الناحية الاجتماعية: ١٦٦
- ٤- اما من الناحية القانونية: ١٦٦
- ٥- اما من الناحية الدينية: ١٦٦
- النظريات المفسرة للانحرافات الجنسية: ١٦٧
- ١- تفسير النظرية البيولوجية: ١٦٧
- ٢- تفسير نظرية التحليل النفسي: ١٦٨
- ٣- تفسير النظرية الاجتماعية: ١٦٩
- عوامل الانحرافات الجنسية: ١٧١
- التشخيص الإكلينيكي للانحرافات الجنسية: ١٧٥
- الفرق بين اضطرابي الانحرافات الجنسية والهوية الشخصية: ١٨٠
- الصفات الشخصية للأشخاص المنحرفين جنسيا: ١٨٢
- علاج الانحرافات الجنسية: ١٨٥
- موقف الأديان من الانحراف والشذوذ الجنسي ١٨٧
- اسئلة مقترحة: ١٩١
- المصادر ١٩٢
- الفصل الثامن: الإدمان ١٩٥
- تعريف الإدمان ١٩٨
- حكم الإدمان ١٩٨
- الأدلة من القرآن والسنة ١٩٩
- علامات الإدمان: للإدمان علامات تلاحظها على المدمن ٢٠٠
- أنواع الإدمان ٢٠٢

- أولاً: الإدمان العضوي المادي وله معيارين يدلان عليه: ٢٠٢
- ١- المهدئات والمنومات ٢٠٢
- ٢- السجائر (النيكوتين) ٢٠٣
- أضرار التدخين السلبي ٢٠٤
- ٣- الكافيين (المنبهات) ٢٠٥
- ٤- إدمان الأدوية ٢٠٦
- ٥- الكحوليات (الغول) ٢٠٩
- ٦- المخدرات ٢١٦
- تصنيف المخدرات ٢١٧
- أنواع المهلوسات ٢٢٥
- ثانياً: الإدمان المعنوي ٢٢٦
- طرق علاج إدمان العاب الفيديو: ٢٢٩
- العلاقة بين الإدمان والعنف ٢٣٩
- أنواع العنف الناتج عن الإدمان ٢٣٩
- مراحل العلاج من الإدمان ٢٤٠
- حالة إدمان مخدرات ٢٤٣
- المصادر ٢٤٤
- المؤلف ٢٤٥
- الفهرس ٢٤٧