

الصحة النفسية وتأثيرها على الفرد والمجتمع

كل هذه المصادر تعود بالآثار النفسية السلبية على الحياة الأسرية ومن هذه الآثار:-

1. نشر الطاقة السلبية.
2. يسود البيت جو من الحزن والكآبة على الأفراد.
3. تكون نظرة سوداوية نحو المستقبل.
4. الإحباط من استمرار هذه الأزمات في الحياة.
5. فقد الرغبة في العمل والبحث والتعلم.
6. فقد المتعة بالحياة والرغبة في المشاركة.
7. الخوف من المستقبل وعدم الأمان والاستقرار.
8. فقد التوازن النفسي.
9. الأرق والاضطراب وفقد السلامة النفسية الداخلية



مصادر الضغوط: هناك العديد من الضغوط الداخلية والخارجية قد تكون أحد الأسباب في الضغط النفسي على الطرفين مثل:-

- 1- الإصابة بالأمراض.
- 2- تناول الادوية.
- 3- ادمان العقاقير.
- 4- الأزمات الاقتصادية والمالية.
- 5- الحروب والأوضاع الأمنية.
- 6- خسارة الأهل والأصدقاء.
- 7- المشاكل الاجتماعية والأسرية.
- 8- الأزمات الاجتماعية مثل الطلاق، الانفصال.
- 9- مشاكل الأبناء السلوكية، التربوية والتعليمية.
- 10- الأزمات المهنية والبطالة.
- 11- تلوث البيئة المحيطة.



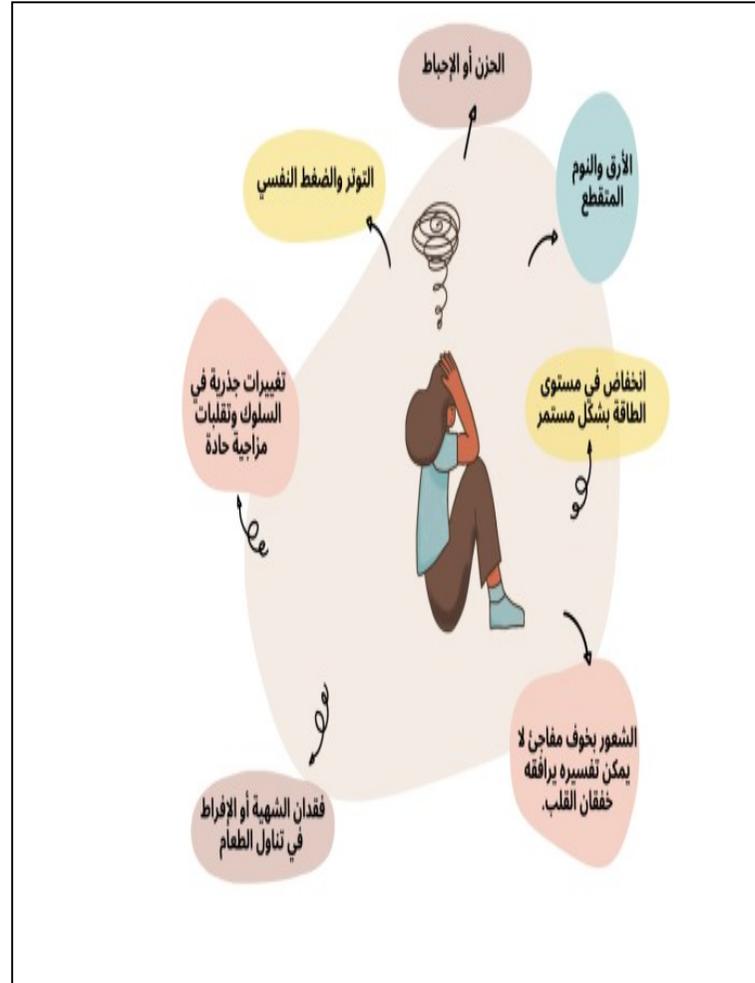
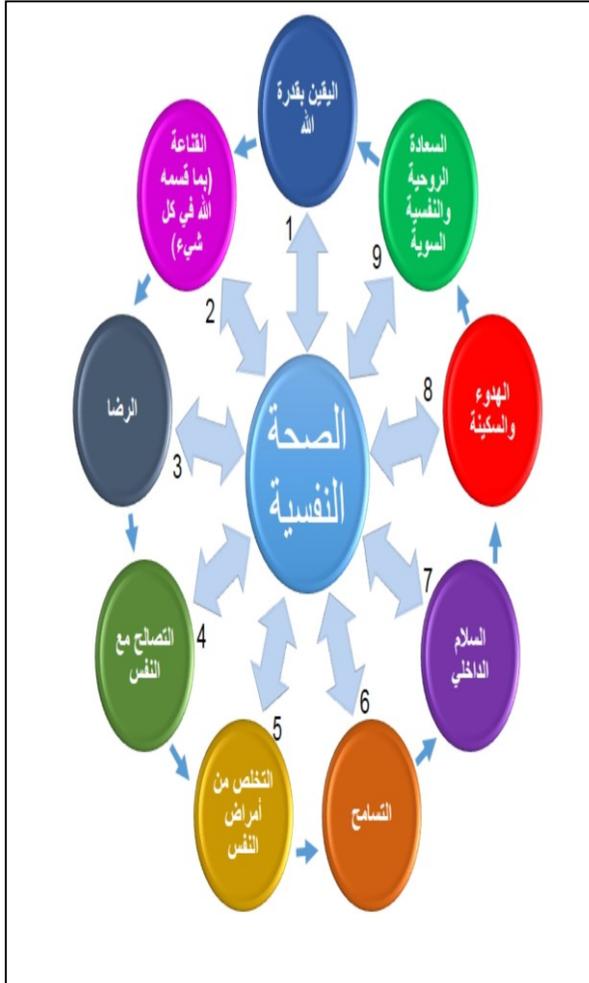
قسم العلوم التربوية والنفسية

الآثار السلبية التي يعاني منها الواقع المجتمعي: هي انعكاس للصحة النفسية للفرد التي تقوده إلى سلك سلوكيات خارجة عن العقل المنطقي وتُنافي القيم الأخلاقية وشاذة عن المجتمع؛ وهذه الآثار هي تراكمات ناتجة عن عوامل متنوعة ومختلفة مصدرها الأول هي الركائز التي يعتمد عليها المجتمع (الأسرة-المدرسة) إضافة إلى البيئة الاجتماعية المحيطة التي بدورها تعود بضغط نفسي تؤثر على الأسرة.



الصحة النفسية
Mental health

الصحة النفسية وتأثيرها على الفرد والمجتمع



قسم العلوم التربوية والنفسية

نصائح أولية لتعامل مع الغضب واحتواء الانفعالات لصحة نفسية أكثر استقراراً:

- 1- الانسحاب وقت الغضب
- 2- تجنب المعاتبة واسقاط الأخطاء على الطرف الأخر
- 3- الاعتراف بالأخطاء
- 4- حل الخلاف وعدم تركه لمدة طويلة.
- 5- المحافظة على الهدوء والالتزام به.
- 6- معرفة أسباب الخلاف ومحاولة تجنبه في المستقبل
- 7- تعلم ثقافة الانصات لطرف الأخر.
- 8- الاحتواء العاطفي والمشاركة الوجدانية بين الأفراد
- 9- توزيع المسؤوليات على كل الأفراد وعدم تحميل الضغوط لفرد دون الأخر
- 10- تعليم الأبناء حس المسؤولية ويد العون للعائلة.
- 11- تعلم لغة الحوار.
- 12- تقبل الآراء والمشاركة.
- 13- المساعدة ودعم الأفراد لبعضهم.