

## أهم الأمراض النفسية والعقلية

### تعريف الصحة النفسية/Mental Health

حسب منظمة الصحة العالمية: هي حالة من العافية التي تسمح للفرد بتحقيق قدراته والتعاطي مع ضغوطات الحياة اليومية، والعمل بإنتاجية تمكنه من إفادة مجتمعه، وهي ليست مجرد انعدام/غياب المرض.

### تعريف المرض النفسي / Mental Illness:

هو أي حدث أو حالة يتعرض لها شخص ما وتؤثر على عواطفه، أفكاره أو سلوكه بحيث لا تتوافق مع معتقداته الثقافية وشخصيته وتؤدي إلى تأثير سلبي على حياته وحياة عائلته والمحيطين به. أو هو الحالة التي تحدث ويكون الشخص غير قادر على رؤية ذاته بوضوح وغير قادر على الحفاظ على علاقات شخصية مرضية.

### فئات الأمراض العقلية

الفئات الرئيسية للأمراض العقلية هي:

اضطرابات النمو العصبي. تغطي هذه الفئة مجموعة واسعة من المشكلات التي تبدأ عادة في سن الإرضاع أو الطفولة، وغالبًا قبل بداية الطفل في المدرسة الابتدائية. ومن الأمثلة على ذلك اضطراب طيف التوحد واضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD) واضطرابات التعلم.

الاضطرابات الذهانية/ **Psychotic disorders**: تسبب الاضطرابات الذهانية انفصالاً عن الواقع — مثل الأوهام والهلوسة والتفكير والكلام غير المنظمين. وأبرز مثال على ذلك هو الفصام، وذلك على الرغم من أن هناك فئات أخرى من الاضطرابات يمكن أن ترتبط بالانفصال عن الواقع في بعض الأحيان.

كما يسمى الانفصام العقلي -Schizophrenia هو اضطراب حاد في الدماغ يشوه طريقة الشخص المصاب به في: التفكير، التصرف، التعبير عن مشاعره، النظر إلى الواقع ورؤية الوقائع والعلاقات المتبادلة بينه وبين المحيطين به. الأشخاص المصابون بمرض الفصام (وهو المرض الأصعب والأكثر تقييداً من بين جميع

الأمراض النفسية المعروفة) يعانون، بشكل عام، من مشاكل وظيفية في المجتمع، في مكان العمل، في المدرسة وفي علاقاتهم مع زوجاتهم / أزواجهم.

الاضطراب ثنائي القطب / **Bipolar disorder**. تتضمن هذه الفئة اضطرابات مع نوبات متناوبة من الهوس — فترات النشاط المفرط والطاقة والإثارة — والاكتئاب.

اضطرابات اكتئابية / **Depressive disorders**. وهي تشمل هذه الاضطرابات التي تؤثر على شعورك عاطفياً، مثل مستوى الحزن والسعادة، ويمكن أن تعطل قدرتك على العمل. ومن الأمثلة على ذلك اضطراب الاكتئاب الشديد واكتئاب ما بعد الولادة.

**Neurotic disorders** الاضطرابات العصبية مثل اضطرابات القلق / **anxiety**: القلق هو عاطفة تتميز بتوقع الخطر أو المحنة في المستقبل، إلى جانب القلق المفرط. يمكن أن يشمل سلوكاً يهدف إلى تجنب المواقف التي تسبب القلق. تتضمن هذه الفئة اضطراب القلق العام واضطراب الهلع والرهاب.

الوسواس القهري / **Obsessive-compulsive disorder** والاضطرابات المرتبطة. تنطوي هذه الاضطرابات على الانشغال أو الهواجس وأفكار وأفعال متكررة. ومن الأمثلة على ذلك، اضطراب الوسواس القهري واضطراب الاكتناز واضطراب نتف الشعر (هوس النتف).

الصددمات والاضطرابات المرتبطة بمسببات الإجهاد / **Trauma and stress related disorders**. هذه هي اضطرابات التكيف التي يكون لدى الشخص مشكلة في التأقلم أثناء أحداث الحياة المجهدة أو بعدها. وتشمل الأمثلة اضطراب الكرب التالي للصدمة (PTSD) واضطراب الإجهاد الحاد.

الأعراض الجسدية والاضطرابات المرتبطة بها / **Somatoform disorders**. قد يكون لدى الشخص المصاب أحد هذه الاضطرابات من أعراض جسدية تسبب اضطرابات عاطفية كبيرة ومشاكل في العمل. قد يوجد أو لا يوجد حالة طبية مشخصة أخرى مرتبطة بهذه الأعراض، لكن رد الفعل على الأعراض غير طبيعي. وتشمل الاضطرابات اضطراب الأعراض الجسدية واضطراب القلق المرضي والاضطراب المفتعل.

اضطراب التغذية واضطراب الشهية / **Eating disorder**. تشمل الاضطرابات المتعلقة بالأكل التي تؤثر على التغذية والصحة، مثل فقدان الشهية العصبي / **Anorexia Nervosa** والشراهة العصبي / **Polymia**.

اضطراب الهوية الجنسية. يشير إلى الضيق الذي يصاحب رغبة الشخص المعلنة في أن يكون جنساً آخر.

الاضطرابات السلوكية والمسيطرّة على الدوافع والمعرّقة. تتضمن هذه الاضطرابات مشاكل في التحكم العاطفي والسلوكي، مثل هوس السرقة.

اضطرابات الإدمان والمرتبطة بتعاطي المواد. وتشمل المشاكل المرتبطة بالإفراط في استخدام الكحول والكافيين والتبغ والمخدرات. تتضمن هذه الفئة أيضًا اضطراب القمار.

الاضطرابات المعرفية العصبية. تؤثر الاضطرابات المعرفية العصبية على قدرتك على التفكير والإدراك. تشمل هذه المشكلات المعرفية المكتسبة (وليس التنموية) الهذيان، بالإضافة إلى الاضطرابات المعرفية العصبية بسبب حالات أو أمراض مثل إصابة الدماغ الرضحية أو داء الزهايمر.

اضطرابات الشخصية/ **Personality disorders**. ينطوي اضطراب الشخصية على نمط دائم من عدم الاستقرار العاطفي والسلوك غير الصحي الذي يسبب مشاكل في حياتك وعلاقاتك. ومن الأمثلة على ذلك، اضطرابات الشخصية الحدية والمعادية للمجتمع والنرجسية.

اضطرابات الخطل الجنسي. تشمل هذه الاضطرابات الاهتمام الجنسي الذي يسبب الضيق الشخصي أو العجز أو يتسبب في ضرر محتمل أو فعلي لشخص آخر. ومن الأمثلة على ذلك اضطراب السادية الجنسية واضطراب التلصص والاضطراب المتعلق بعشق الأطفال.