

الدخول إلى حساب المريض  
العربية

اطلب تحديد موعد  
إعثر على طبيب  
إعثر على وظيفة  
تبرع الآن

ابحث في Mayo Clinic



التبرع ل Mayo Clinic

كلية الطب والعلوم

الأبحاث

للمختصين الطبيين

المعلومات الصحية

الرعاية في Mayo  
CLINIC

## نمط الحياة الصحي

الرئيسية | أدق التفاصيل | أجابة انخبر | وسائل متعددة | المصادر | Mayo Clinic الأخبار من | المستجبات

Advertisement

لا تُقدم Mayo Clinic الدعم للشركات أو المنتجات المُعلن عنها هنا. لكن تدعم العائدات الإعلانية رسالتنا غير الربحية.

الإعلان والرعاية

البوليصة | فرص الإعلان | خيارات الإعلان

Mayo Clinic Press

تحقق من هذه الكتب الأكثر مبيعاً والعروض الخاصة على الكتب والنشرات الإخبارية من Mayo Clinic Press.

جديد - Cook Smart, Eat Well (اطبخ بذكاء، وتناول طعاماً صحياً)

تقييم النظام الغذائي المجاني من مايو كلينك

جديد - Mayo Clinic on Hearing and Balance (مايو كلينك وتخصصات السمع والاتزان)

كتاب مجاني - Mayo Clinic Health Letter (رسالة مايو كلينك الصحية)

Live Younger Longer (استمتع بشبابك لعمر أطول)

## الصحة العقلية: ما هو طبيعي، وما ليس كذلك

ما الذي يمكن اعتباره صحة عقلية طبيعية؟ من الممكن أن تشير أنماط الأفكار والمشاعر والسلوكيات إلى الوقت المناسب لتحصل فيه على المساعدة لنفسك أو لشخص يهتمك.

[Mayo Clinic](#) بقلم كادر عبادة

ما هو الاختلاف بين الصحة العقلية الطبيعية والاضطرابات العقلية؟ تكون الإجابة واضحة أحياناً، ولكن غالباً ما يكون التمييز ليس بالوضوح الكافي. مثلاً، إن كنت تخشى الكلام علناً، فهل يعني ذلك أنك مصاب باضطراب يمس صحتك العقلية أو أنك تمر بحالة عصبية عادية؟ أو، متى يصير الحياء حالة رهاب اجتماعي؟

سنساعدك فيما يلي لفهم كيفية التعرف على الحالات التي تمس الصحة العقلية.

ما الصحة العقلية؟

الصحة العقلية هي الصحة العامة لكيفية تفكيرك وتنظيم مشاعرك وتصرفاتك. يتعرض الأشخاص في بعض الأحيان لاضطرابات كبيرة في هذه الوظائف العقلية. قد يكون هناك اضطراب عقلي عندما تتسبب الأنماط أو التغييرات في التفكير أو الشعور أو التصرف في اضطراب أو تعطيل قدرة الشخص على العمل. قد يؤثر اضطراب الصحة العقلية على مدى قيامك بما يلي على نحو جيد:

- الحفاظ على العلاقات الشخصية أو العائلية
- التصرف في المواقف الاجتماعية
- الأداء في العمل أو المدرسة
- التعلم بالمستوى المتوقع لعمرِكَ وذكائك
- المشاركة في الأنشطة المهمة الأخرى

تلعب المعايير الثقافية والتوقعات الاجتماعية أيضاً دوراً في تحديد اضطرابات الصحة العقلية. لا يوجد مقياس قياسي عبر الثقافات لتحديد ما إذا كان السلوك طبيعياً أو متى يصبح مدمراً/ معطلاً/تخريبياً/مضطرباً. فما قد يكون طبيعياً في مجتمع ما قد يكون مدعاة للقلق في مجتمع آخر.

كيف تُعرّف اضطرابات الصحة العقلية؟

الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM) هو دليل نُشر بواسطة الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين يفسر أعراض وعلامات مئات حالات الصحة العقلية، بما في ذلك القلق المزمن، والاكتئاب، واضطرابات الشهية واضطراب الكرب التالي للصدمة والفصام.

المنتجات والخدمات

The Mayo Clinic Diet

What is your weight-loss goal?

5-10 lbs »

11-25 lbs »

25+ lbs »

يوفر الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية معايير التشخيص استناداً إلى طبيعة ومدة وتأثير العلامات والأعراض. كما توصف أيضاً بالمسار المعتاد للمرض، عوامل الخطر والأمراض المصاحبة الشائعة.

هناك توجهات تشخيصية تُستخدم بشكل شائع وهي التصنيف الدولي للأمراض منظمة الصحة العالمية.

تستخدم شركات التأمين نظام التشخيص المكوّن للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية والتصنيف الدولي للأمراض في تحديد التغطية التأمينية والمنافع ولتعويض العاملين في مجال الصحة العقلية.

## كيف يشخص اختصاصيو الصحة العقلية الاضطرابات؟

يمكن إجراء تشخيص لحالة الصحة العقلية بواسطة طبيب أو اختصاصي نفسي أو اختصاصي اجتماعي إكلينيكي أو غيرهم من متخصصي الصحة العقلية. وقد يشارك طبيب الرعاية الأولية أيضاً في إجراء تقييم تشخيصي أو إجراء إحالات إلى اختصاصي الصحة العقلية.

وقد يعتمد التشخيص على ما يلي:

- تاريخك الطبي من الأمراض الجسدية أو اضطرابات الصحة العقلية أنت أو عائلتك
- فحص بدني كامل لتحديد أو استبعاد الحالة التي قد تسبب الأعراض
- أسئلة حول مخاوفك الحالية أو سبب بحثك عن مساعدة
- تساؤلات حول كيفية تأثير الأحداث أو التغييرات الأخيرة في حياتك - الصدمة أو العلاقات أو العمل أو وفاة صديق أو قريب - على طريقة تفكيرك أو شعورك أو سلوكك
- استبيانات أو اختبارات رسمية أخرى تطلب ملاحظاتك حول طريقة تفكيرك أو شعورك أو سلوكك في المواقف المعتادة
- أسئلة حول استخدام الكحول والمخدرات في الماضي والحاضر
- تاريخ الصدمات النفسية أو سوء المعاملة أو الأزمات العائلية أو غيرها من أحداث الحياة الرئيسة
- أسئلة حول الأفكار السابقة أو الحالية حول العنف ضدك أو ضد الآخرين
- استبيانات أو مقابلات يجريها شخص يعرفك جيداً، كأحد الوالدين أو الزوجين

## متى يجب إجراء تقييم أو علاج؟

لكل حالة صحية عقلية علاماتها وأعراضها. ومع ذلك، قد تكون هناك حاجة بشكل عام للمساعدة المهنية إذا كنت تواجه:

- تغيرات ملحوظة في أنماط الشخصية أو تناول الطعام أو النوم
- عدم القدرة على التعامل مع المشكلات أو الأنشطة اليومية
- الشعور بالانفصال أو الانسحاب من الأنشطة العادية
- التفكير غير العادي أو "السحري"
- القلق المفرط
- الحزن المطول أو الاكتئاب أو اللامبالاة لفترة طويلة
- وجود أفكار أو تصريحات حول الانتحار أو إيذاء الآخرين
- إساءة استخدام المواد المخدرة
- تقلبات حادة في الحالة المزاجية
- الغضب المفرط أو السلوك العدائي أو العنيف

يعتبر كثير من الأشخاص الذين لديهم اضطرابات صحية عقلية علاماتهم وأعراضهم جزءاً طبيعياً من الحياة أو يتجنبون العلاج بسبب الشعور بالخجل أو الخوف. إذا كنت قلقاً بشأن صحتك العقلية، فلا تتردد في طلب النصيحة.

استشر طبيب الرعاية الأولية أو حدّد موعداً مع طبيب نفسي أو غيره من اختصاصيي الصحة العقلية. قد يكون من المهم بالنسبة لك أن تجد محترفاً على دراية بثقافتك أو يوضح فهم السياق الثقافي والاجتماعي ذي الصلة بتجاربك وقصة حياتك.

مع الحصول على الدعم المناسب، يمكنك تحديد حالات الصحة العقلية وتلقي العلاج المناسب، مثل الأدوية أو الاستشارة.

14/12/2021

أظهر المراجع

انظر المزيد من التفاصيل الشاملة

## اطلع كذلك على

[A Very Happy Brain](#)[Anger management: 10 tips to tame your temper](#)[Anger management: Your questions answered](#)[Change your mind to grow](#)[COVID-19 and your mental health](#)[Denial](#)[Empty nest syndrome](#)

عرض المزيد من المحتوى ذي الصلة

## المعلومات الصحية

العقاقير والمكملات الغذائية  
من الألف إلى الياءالاختيارات والإجراءات  
من الألف إلى الياءالأعراض من الألف إلى  
الياءالأمراض والحالات  
الصحية من الألف إلى  
الياءتطبيقات Mayo Clinic  
الصوتيةرسالة Mayo Clinic  
الصحية

برنامج الحياة الصحية

الكتب الصحية

نمط الحياة الصحية



تمثل مع معايير مؤسسة الصحة على شبكة الإنترنت لضمان  
المعلومات الصحية الجديرة بالثقة:  
تحقق من ذلك هنا.

مؤسسة مايو للتعليم والبحث الطبي. جميع الحقوق محفوظة. يمكن إعادة  
طباعة نسخة واحدة من هذه المواد لغرض الاستعمال الشخصي غير  
التجاري فحسب. تتضمن العلامات التجارية التابعة لمؤسسة Mayo  
Clinic للتعليم والبحث الطبي: "Mayo" و "Mayo Clinic"  
و "MayoClinic.com" و "EmbodyHealth" والرمز ثلاثي الذراع التابع  
ل Mayo Clinic.

يمثل أي استخدام لهذا الموقع الإلكتروني موافقتك على الأحكام والشروط  
وسياسة الخصوصية في الرابط الإلكتروني أدناه.

الشروط والأحكام  
سياسة الخصوصية  
إشعار بممارسات الخصوصية