



دليل رقم ٢٢

الإجراءات التمريضية للصحة النفسية للبالغين



2024/2025

المحتوى:

- مقدمة عن الصحة النفسية
- الامراض النفسية العصبية والامراض النفسية الذهانية
- الرعاية التمريضية لمريض الاكتئاب
- الأطفال والمراهقين والصحة النفسية

مقدمة عن الصحة النفسية

مفاهيم الصحة النفسية

الصحة النفسية

هي حالة شبه مستقره يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا واجتماعيا مع نفسه ومع بيئته ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الاخرين. ويكون قادر على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته الى اقصى حد ممكن ويكون قادر على مواجهة مطالب الحياه وتكون شخصيته متكامله سويه ويكون سلوكه عاديا.

المرض النفسي

هو اضطراب وظيفي في الشخصية نفسى المنشأ يبدو في صورة اعراض نفسيه وجسميه مختلفه ويؤثر في سلوك الشخص فيعوق توافقه النفسى ويعوقه عن ممارسة حياته السويه في المجتمع الذى يعيش فيه والمرض النفسى انواع ودرجات فقد يكون خفيفا يضىف بعض الغرابه على شخصيه المريض وسلوكه. وقد يكون شديدا حتى قد يدفع المريض الى القتل والانتحار. ويتوقف علاج المرض النفسى على نوعه ومداه وحدته.

السوية

هي القدره على توافق الفرد مع نفسه ومع بيئته والشعور بالسعادة وتحديد اهداف وفلسفه سليمه للحياه يسعى لتحقيقها. والسلوك السوى هو السلوك العادى أى المألوف والغالب على حياة غالبية الناس.

اللاسوية

هي الانحراف عما هو عادى والشذوذ عما هو سوى. واللاسويه هي حاله مرضيه فيها خطر على الفرد وعلى المجتمع تتطلب التدخل لحماية الفرد او حماية المجتمع منه.

خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

1. التوافق: وهو التوافق الشخصى ويتضمن الرضا عن النفس، والتوافق الاجتماعى ويشمل التوافق الاسرى والمدرسى والمهنى... الخ
2. الشعور بالسعادة مع النفس: وهي شعور الفرد بالسعادة والراحه النفسية لما للفرد من ماضى نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق.
3. الشعور بالسعادة مع الاخرين: وهو حب الاخرين والثقه فيهم واحترامهم وتقبلهم. والقدره على بناء علاقات اجتماعيه سليمه ومستمره مثل الصداقات الاجتماعيه والقيام بالدور الاجتماعى المناسب.
4. تحقيق الذات واستغلال القدرات: وهي فهم النفس والتقييم الواقعى الموضوعى للقدرات والامكانيات والطاقات وتقبل نواحي القصور وتقبل مبدأ الفروق الفرديه وتقدير الذات حق قدرها ووضع اهداف ومستويات طموح وفلسفه للحياه يمكن تحقيقها.
5. القدره على مواجهة مطالب الحياه: وتشمل النظره السليمه الموضوعيه للحياه ومطالبها ومشكلاتها اليوميه والعيش في الحاضر والواقع والبصيره والمرونه الايجابيه في مواجهة الواقع. والقدره على مواجهة احباطات الحياه اليوميه.
6. التكامل النفسى: وهو الاداء الوظيفى الكامل المتكامل المتناسق للشخصيه ككل (جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا) والتمتع بالصحة ومظاهر النمو الطبيعى.

7. السلوك المعتدل: وهو السلوك السوي المألوف الغالب على حياة غالبية الناس والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسى والقدرة على التحكم فى الذات وضبط النفس.
8. العيش فى سلامه وسلام: وهو السلم الداخلى والخارجى والاقبال على الحياه بوجه عام والتمتع بها والتخطيط للمستقبل بثقه وأمل.

المبادئ الأساسية للتمريض النفسى:

- يجب تحاشى اصدار احكام على المريض او معاقبته على سلوكياته.
- يجب تشجيع المريض على التعبير عن مشاعره بحريه.
- يجل الانصات والاهتمام بما يقولهالمريض.
- يجب طمأنه المريض النفسى.
- يجب تقليل شعور المريض بالقلق والتوتر.
- يجب تنشيط المريض ذهنيا وجسمانيا.
- بناء علاقه مهنيه والمحافظة عليها اثناء فتره علاج المريض.
- الثبات فى طريقه التعامل مع المريض.
- يجب على الممرض او الممرضه ان يكتسب بصيره بتصرفاته وما ورائها.
- يجب التعامل مع المريض كانسان وليس مجموعه من الاعراض.
- التأكد من مصداقيه المعلومات الخاصه عن المريض.
- يجب حمايه المريض من ايذاء نفسه او الاخرين.
- عدم مقارنة سلوك المريض بزملائه.
- توفير بيئه علاجيه امنه للمريض.

الامراض النفسية العصابية والامراض النفسية الذهانية

1- الامراض النفسية العصابية Neurosis

هى اضطرابات فى الشخصيه تبدو فى صوره أعراض جسميه ونفسيه مختلفه منها: القلق والوسواس والافكار المتسلطه والمخاوف الشاذه والتردد المفرط والشكوك التى لا اساس لها والافعال الاضطرابيه التى يجد المريض نفسه مضطرا الى ادائها رغما عن ارادته ومن هذه الاعراض تعطل حاسه من الحواس كالسمع او البصر او شلل عضو من الاعضاء كاليد او الساق دون ان يكون لهذا العطل او الشلل سبب جسمى او عصبى. وأهم هذه الامراض النفسية: القلق النفسى، الهستيريا، والوسواس القهرى.

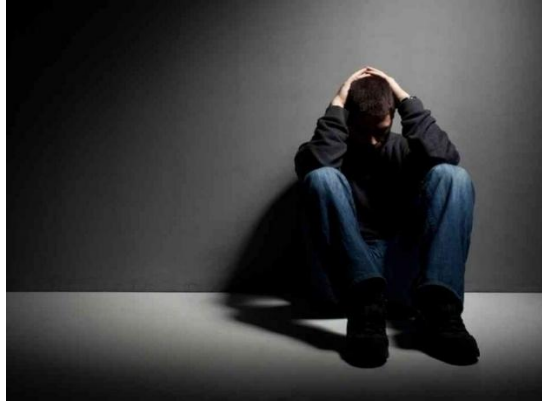
2- الامراض النفسية الذهانية Psychosis

هى اضطرابات خطيره فى الشخصيه بأسرها. تبدو فى صوره اختلال شديد فى التفكير والقوى العقلية بوجه عام خاصة القدره على ادراك الواقع ادراكا صحيحا كما تتسم باضطراب ملحوظ فى الحياه الانفعاليه وعجز بالغ فى ضبط النفس. بالاضافه الى هلاوس ومعتقدات باطله وأوهام مما تعوق الفرد عن تدبير شئونه وتمنعه عن التوافق الاجتماعى والعائلى والمهنى وغيرها.

الفرق بين المرض النفسي العصبي والنفسي الذهاني في مختلف نواحي السلوك

المرض الذهاني	المرض العصبي	الفرق
تتغير جذريا تغيرا شديدا	تتغير تغيرا مفاجئا	1- الشخصية
تضطرب اضطرابا بالغا	سليم ي حدود الطبيعي ويستطيع الانسان ان يدرك الواقع	2- الصلة بالواقع
يتدهور المظهر العام	يحافظ المريض على مظهره	3- المظهر العام
تصرفات غير طبيعيه وبالذات في الحالات المتأخره	يظل في حدود الطبيعي	4- السلوك العام
يتشتت الكلام او ينعدم او يصبح لغه جديده خاصه بالمريض	لا يتغير تغيرا ملحوظا	5- الكلام
واضح وشديد ويظهر في صورته هذيانا مختلفه موجوده بأنواعها	قليل ان وجد ويظهر احيانا في صورته وساوس وانشغال	6- اضطراب التفكير
	لا توجد	7- الهلاوس
اضطرابات شديده ومتعدده	اضطراب لكن طفيف	8- اضطراب المزاج
مضطربه عاداتا وقد تكون سليمه في اول المرض	سليمه وتظل في حدود الطبيعي ويدرك المريض حالته وانه بحاجة لعلاج	9- البصيره
اضطرابات شديده ومتعدده	سليمه او اضطراب طفيف	10- الذاكره
مضطرب	سليمه او اضطراب طفيف	11- الانتباه
مضطرب	سليمه او اضطراب طفيف	12- الحكم على الاشياء
مضطرب	اضطراب طفيف	13- مفهوم الذات
تغيير في نمط النوم	اضطراب طفيف	14- النوم
تغيير ملحوظ	سليمه او يكون هناك تغيير طفيف	15- العلاقه مع الاخرين
مضطرب وخاصة في الحالات المزمنه	لا يتغير تغيرا ملحوظا	16- الاتصال

الرعاية التمريضية لمريض الاكتئاب



تعريف الاكتئاب

هو اضطراب في حاله المزاجيه تتميز بالحزن الشديد ويصاحبه احساس شديد بالحباط وفقدان الامل واليأس.

انواع الاكتئاب

1- الاكتئاب التفاعلي Reactive Depression

وقد يسمى الاكتئاب العصبي Neurotic depression

ويظهر الاكتئاب في هذه الحاله نتيجة التعرض لحدث ما مثل فقدان شخص عزيز او فقدان عمل او ثروه.... الخ

2- الاكتئاب الذهاني Psychotic depression

حيث يصاحب الاكتئاب ضلالات وهلاوس والبعد عن الواقع.

3- ذهان الهوس والاكتئاب Manic Depressive Psychosis

ويصاب المريض بالاكتئاب في نوبات بالتبادل مع نوبات الهوس وقد تكون نوبات اكتئاب فقط مصحوبه بالهياج والهلاوس والضلالات.

مشاكل مريض الاكتئاب

- اضطرابات النوم: الاستيقاظ المبكر او قله النوم او النوم الكثير.
- اضطرابات الشهيه: اضطرابات في النمط الغذائي وزياده في الوزن او فقدان الوزن.
- الامسك
- مشاكل تتعلق بالنظافه الشخصيه
- قله الحركه والنشاط
- بطء التفكير
- فقدان الثقه بالنفس
- الحزن والغضب
- ميول انتحاريه
- ضلالات او هلاوس في بعض انواع الاكتئاب

الرعاية التمريضية

1- المحافظه على التغذية الكافيه والسوائل والاخراج:

ملاحظه طعام وشراب المريض وتحديد اى اضطراب

معرفة انواع الطعام المفضله ومحاولة توفيرها مع العصائر

اذا كان المريض يأكل بشرائه يتم عمل جدول بمواعيد الوجبات وتقديمها بكميات مناسبه فى المواعيد المحدده لذلك

ملاحظه عمليه الاخراج والتعامل مع اى مشكله (الامساك)

تشجيع المريض على تناول كميات كافيه من السوائل

2- المحافظه على التوازن الكافى بين النوم والراحه والنشاط:

اذا كان المريض يقضى معظم وقته فى السرير فهو يحتاج تنظيم ساعات نومه ومساعدته على الاستيقاظ فى الوقت المحدد.

اذا كان المريض لا يستطيع النوم:

1) حدد ساعات النوم والراحه

2) وسائل مساعده للنوم مثل الحمام الدافئ قبل النوم وكذلك اللبن الدافئ

3) التحدث لفته قصيره قبل النوم قد تقلل القلق وتبعث الاطمئنان

4) تقليل النوم اثناء النهار

5) المحافظه على بيئته هادئه ليلا وتقليل اى اصوات عاليه

6) استخدام ادويه اذا لزم الامر

3- حمايه المريض من اىذاء نفسه:

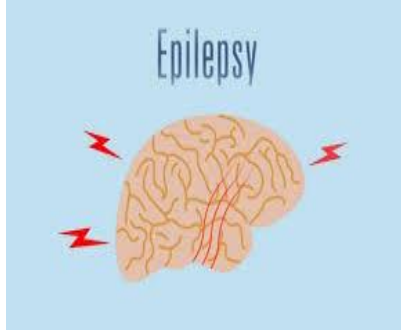
- المحافظه على بيئته امنه للمريض
- ملاحظه المريض بدقه خاصه اثناء تغيير النوبتجيات او الاجازات وفى بداية علاجه بمضادات الاكتئاب وعند التغييرات المفاجئه فى السلوك وأثناء النوبتجيات الليليه
- تقييم اى ميول انتحاريه لدى المريض
- 4- مسعدة المريض على استعادة ثقته بنفسه:

- المحافظه على المظهر العام بالنسبه للمريض باستمرار وكل ما يخص الحمام اليومي ونظافه الاسنان والوجه والاظافر والملابس....الخ
- تشجيع المريض على المشاركه فى الانشطه المختلفه التى يمكن انجازها فى وقت قصير وبسهوله ومع عدد قليل من المرضى وبدون اى منافسه او مقارنه مع الاخرين وحسب قدراته واهتماماته
- مدح المريض واعطاؤه الدعم المادى او المعنوى عند انجازه الانشطه
- 5- تقليل مشاعر الاكتئاب:

- تشجيع المريض التعبير عن مشاعره والاستماع له باهتمام وتقبله
- الجلوس مع المريض لفته من الوقت حتى وان كان صامتا ودعه يشعر بالارتياح لوجودك وشجعه على الكلام او البكاء

- المساعدة في حل المشكلات واتخاذ القرارات وتغيير السلوك وكيفية التعامل مع الضغوط اليومية

العناية التمريضية لمريض الصرع



أنواع الصرع

- الصرع الصغير: يبدأ هذا النوع في الطفولة، وقد يستمر أحيانا إلى ما بعد البلوغ. وقد تمر هذه الحالة دون أن تلتفت النظر أو تكتشف
- الصرع الكبير: يتصف هذا النوع من الصرع بظهور نوبات تشنج قد تشمل مختلف أنحاء الجسم تظهر هذه النوبات بشكل مفاجئ، ولكن أحيانا يشعر المريض بقرب حدوثها من خلال ظهور بعض الأعراض.

اسباب الصرع

في الرضع والأطفال



- الاختناق، الإلتهاب، ارتفاع درجة الحرارة، نقص السكر أو فيتامين B
- السعال الديكي، أورام الجمجمة
- التلفزيون (Photosensitive epilepsy) والانفعالات
- استخدام الاجهزة الالكترونية بشكل مفرط

عند الكبار

- الالتهابات
- صدمة أو كدمة الرأس
- الجلطة الدماغية
- أورام الجمجمة
- الاشعاعات
- تسمم الحمل
- ارتفاع ضغط الدم
- تصلب الشرايين الدماغية
- الكحول

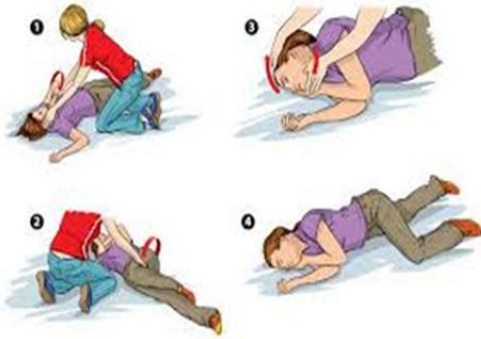
الأعراض والعلامات

- أعراض ما قبل النوبة: شعور المصاب بقرب حدوث النوبة
- أعراض وعلامات النوبة: فقدان الوعي، صرخة عالية، وسقوط على الأرض، تشنح في جميع العضلات لمدة 20 ثانية، توقف النفس وازرقاق الوجه، التبول، قد يعرض المريض لسانه فينزف، ويكثر إفراز اللعاب.
- أعراض ما بعد النوبة: يستيقظ المريض من النوبة ولا يتذكر ما حدث له، الشعور بالضعف العضلي، وقد يدخل في نوم عميق
- لا يؤثر الصرع على قدرات المريض العقلية أو الجسدية، ولكنه يحتاج إلى دعم نفسي للتعيش مع هذا المرض***

عنايه وقائية بين النوبات

1. تنظيم حياة المريض وتجنب الاعمال التي تعرضه للخطر مثل السباحه وقياده السيارات او العمل في الاماكن المرتفعه
2. الاكل: اذا كان المريض معرض لحوث نوبات فيجب ان يكون الطعام سهلا لينا حتى لا يختنق المريض من الطعام الصلب أثناء النوبه
3. منع الامساك وعلاجه وأخذ وجبات صغيره سهله الهضم
4. اعطاء عقاقير الصرع بانتظام
5. تجنب الملابس الضيقه والاحزمه ورباط العنق
6. الاسنان الصناعيه: تحفظ اثناء الليل خارج افواه المرضى
7. ملاحظه عدد النوبات وتسجيلها

دور التمريض أثناء حدوث النوبة الصرعية الكبرى



1. اذا نبه المريض عن حدوث النوبه وذلك بالاعراض المنذره نساعده على الاستلقاء على ظهره في اقرب مكان مناسب مع وضع وساده تحت الرأس لمنع اصابته ويفضل ان يوضع المريض على الارض على ظهره
2. اذا وجدت اسنان صناعيه يجب رفعها ووضع خافض لسان مطاطي او اى شئ غير قابل للقضم بين فكى المريض مع التأكد من ان اللسان داخل الفم وغير ساقط للخلف، اما اذا كان فم المريض مغلق فيجب غلقه مغلقا حتى تنتهى التشنجات وعدم فتح الفم بالقوه
3. تفك احزمه الملابس ورباط العنق والازرار
4. يسند الذراعان على صدر المريض أثناء التشنجات كما يمسك وسند كتفى المريض بواسطه الممرض او الممرضه ايضا يسند فخذى المريض (منطقه الحوض) بواسطه ممرض اخر وذلك من اجل التدعيم ومنع الكسور وخلع المفاصل اثناء التشنجات
5. تشد رقبه المريض وتلف الى احد الجوانب حتى نضمن سلامه المجارى التنفسيه وعدم استنشاق اللعاب عند بدأ التنفس
6. اذا حدثت النوبه أثناء النوم يجب ان نرفع اى غطاء من على الوجه ونعدل وضع المريض على ظهره حتى لا يختنق
7. وصف النوبه بتفاصيلها ومراحلها ومدتها حتى تسجل بعد ذلك
8. يستدعى الطبيب اذا طالت النوبه او تكررت او حدثت مضاعفات او اصابات نتيجته للنوبه

دور التمريض بعد حدوث نوبة الصرع الكبرى

- 1- ينتقل المريض الى حجره يستطيع الراحة بها مع الاعتناء بنظافته وتنظيفه وتغيير ثيابه اذا حدث تبول او تبرز اثناء النوبة
- 2- تنظيف اللعاب الخارج من الفم وتنظيف الفم من اللعاب او اى اشياء غريبه مع استخدام الشفاط اذ لزم الامر لضمان سلامه المجارى النفسية
- 3- فحص المريض جيدا لاكتشاف وجود اى اصابات ناتجه عن النوبة
- 4- استنشاق الاوكسجين اذا لزم الامر اذا كانت هناك صعوبه فى التنفس او حدث ازرقاق لدى المريض
- 5- قياس العلامات الحيويه
- 6- ملاحظه المريض جيدا حتى يستعيد وعيه تماما
- 7- تسجيل النوبه بكل تفاصيلها

الارشادات التي يجب ان تعطىها الممرضة لراعى مريض الصرع بالمنزل



- 1- لا تحاول ان تتحكم فى حركات المريض
- 2- يمنع المريض من ايداء نفسه- مد جسمه على الارض او فى الفراش - يبعد اى ادوات حاده او قطع أثاث عن تناول يده
- 3- يوضع المريض على جانبه ويجعل الرأس مائلا قليلا الى الخلف للسماح لللعاب بالخروج ولتمكينه من التنفس
- 4- تفك الملابس الضيقه- يخلع نظارته اذا كان يستخدم نظاره
- 5- لا يحاول اعطاء اى دواء اثناء النوبه ولا تحاول ايقاظه منها
- 6- محاوله تهدئة المريض بعد النوبه
- 7- تسجيل حاله المريض اثناء النوبه ومدته النوبه نفسها مفيد للطبيب المعالج

ارشادات عامه تعطىها الممرضة لأسره الطفل المصاب بالصرع عن كيفية معاملته

1. يشح للطفل طبيعه مرضه بطريقه مبسطه والاجابه على اسئلته
2. الحذر من تعويده على الخجل من مرضه واشعاره بأن الاهل يخفون مرضه من الاصدقاء والاقارب
3. عدم اشعار الطفل ان مرضه عائق له فى اللعب او المدرسه او علاقته الاجتماعيه وعدم استخدامه للمرض عذرا له فى التخلي عن عمل يستطيع القيام به
4. عدم معامله الطفل المصاب بالصرع معامله تختلف عن اخواته على الاطلاق ويجب عدم اشعاره بأنه يعامل معامله خاصه نتيجته مرضه
5. الشرح لآخواته عن مرضه وطبيعته فقد تكون لديهم بعض المخاوف على اخيهم او ان المرض معد او وراثى

المدرسة

1. اخبار المدرس عن مرض الطفل وعن الادويه: اسمها وكميتها وماذا يفعل فى حاله حدوث الصرع
2. الابلاغ عن اسم الطبيب المعالج وطريقه الاتصال به فى حاله وجود اى استفسار
3. ابلاغ الطبيب اذا شعر المدرس ان الطفل حامل او عن حدوث اى سلوك غير طبيعى
4. اسمح للطفل ان يشارك الاطفال الاخرين فى الرياضه ولا تمنعه من مزاولتها

السباحة

1. لا يجب السماح لاي طفل سواء كان مصاب بالصرع او سليما بالسباحه في المياه العميقه دون ان يصاحبهم شخص بالغ يجيد السباحه وفي حاله مريض الصرع يجب مراعاة ذلك أكثر لتجنب حدوث نوبات صرع أثناء السباحه
2. يجب ان لا يقفل الطفل المصاب بالصرع باب الحمام على نفسه اثناء الاستحمام وذلك لتسهيل مساعدته لو حدثت نوبه الصرع اثناء الاستحمام

الاضطراب في عادات الأكل (Eating Disorders)

يشعر الأشخاص المصابون باضطراب في عادات الأكل باضطرابات في سلوكهم في تناول الطعام وفي الأفكار والمشاعر المتعلقة بالطعام. تتسم الاضطرابات في عادات الأكل لدى شخص مصاب بها بدافع قوي وباعث نحو النحافة والخوف المرضي من كسب الوزن وفقدان السيطرة على تناول الطعام. تشكّل النساء الأغلبية في من يتعالجون من الاضطراب في عادات الأكل مع أنّه قد يصيب الرجال أيضاً.

يبدأ ظهور هذا الاضطراب في سنّ المراهقة، كما قد يظهر في سنّ الرشد. من الممكن تجاوز الاضطراب في عادات الأكل ومن المهمّ اللجوء إلى النصيحة والعلاج في أسرع وقت ممكن، لأنّ الاضطراب في الأكل قد يكون له عواقب صحية ونفسية خطيرة.

أنواع الاضطراب في عادات الأكل

الأنواع الرئيسية للاضطراب في عادات الأكل تشمل:

- فقدان الشهية Anorexia
- الشره Bulimia
- اضطراب تناول الكثير من الأطعمة Binge eating disorder

التأثيرات العاطفية والنفسية للاضطرابات في عادات الاكل

- صعوبة القيام بالنشاطات التي تشمل تناول الطعام وتصرفات مخيبة متعلّقة بالطعام.
 - الوحدة الناتجة عن عزل الذات الإلزامي والتردد في إقامة علاقات شخصية.
 - الخوف من عدم تقبّل الآخرين له في حال أصبح المرض معروفاً.
 - تقلبات في المزاج، تغيير في الشخصية، جيشان عاطفي واكتئاب.
- لذلك من الضروري التجاوب مع الإشارات الأولى والحصول على العلاج المبكر لفقدان الشهية والشره.

ما هو العلاج المتوفر؟

من الممكن معالجة إضطرابات عادات الأكل بشكل فعال. إذ يحسّن التدخّل المبكر من نتائج الشفاء من هذه الإضطرابات. قد تسبّب العديد من الأمراض المختلفة تغييراً في سلوك الأكل، لذلك تكمن الخطوة الأولى في فحص الجسم على يد طبيب. ما إن يتمّ تشخيص الإضطراب في عادات الأكل، قد يتدخّل عدد من الأطباء لأنّ المرض يصيب الأشخاص جسدياً ونفسياً. قد يكون من بين هؤلاء الأطباء: الأطباء النفسيون، وعلماء النفس، وأطباء الصحة العامة واختصاصيو التغذية، والعاملون الإجتماعيون، والمعالجون الوظيفيون والممرضون.

من المرجّح أن يتضمّن العلاج ما يلي:

- التثقيف الغذائي للمساعدة في إعادة التدريب حول العادات الغذائية الصحية.
- مراجعات طبية نفسية لمساعدة الأشخاص على تغيير تفكيرهم، ومشاعرهم وتصرفاتهم المتعلقة بالإضطراب في عادات الأكل.
- إمكانية استخدام الأدوية المضادّة للإكتئاب من أجل تخفيف الإكتئاب والقلق.
- علاجات بين الأشخاص لتساعد المرضى على فهم تأثير العلاقات بين الأشخاص على مشاعرهم وسلوكهم في تناول الطعام.
- قد يحتاج الأشخاص الذي تعرّضوا لسوء تغذية حادّة جزّاء نقص التغذية للدخول إلى المستشفى.
- من الممكن أن يشعر الأصدقاء والمحيطون بالأشخاص المصابين باضطراب في عادات الأكل بالإرتباك والضيق، لذلك يشكّل الدعم والتثقيف وتفهم المجتمع جزءاً مهماً من العلاج.

