

العلاج النفسي لتحقيق الصحة النفسية

بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية، يتطلب الأمر شرح أحد الوسائل النفسية لتحقيق الصحة النفسية لتقديم الإسعافات الأولية النفسية. العلاج النفسي هو أحد الوسائل النفسية العلاجية، وهو لا يقتصر على التعامل مع الحالات والأزمات والكوارث التي قد يمر بها الشخص ويحتاج إلى الدعم النفسي ليتمكن من تحقيق التوازن النفسي والتكيف مع جميع المواقف الحياتية. وهو يركز على رغبة الشخص الكاملة في طلب العلاج، ومن هنا يأتي الدور في التعريف بالعلاج النفسي وتعليم أحد مفاهيم الصحة النفسية، بغرض التثقيف الصحي في المجتمع وخاصة المدينة الجامعية للطلاب والطالبات كحق من حقوق الأفراد في المجتمع. العلاج النفسي: المعاناة النفسية الإنسانية هي قلب عملية العلاج النفسي والتعامل مع هذه النفس البشرية يتطلب أن تكون ممارسة العلاج النفسي قائمة على:

- محادثة أخلاقية في قالب حوار علاجي مصقولة رفيعة المستوى والكفاءة الملائمة للعلاج النفسي.
- المحاورة الأخلاقية تكون باتجاهات علاجية نفسية متعددة.
- يوجّه الحديث في المحاورة العلاجية إلى توظيف الهدف العلاجي لفهم الحياة الإنسانية وترجمة سيرة العميل والتغيير في سلوكه لتكوين أسلوب حياة جديد.
- المعالجون يسعون لتحقيق هدف واحد وصولاً إلى مخرجات العلاج النفسي، وهو تحقيق الصحة النفسية.

إن العلاج النفسي يكون بالتواصل اللفظي في حوار أخلاقي له سياق فكري واجتماعي كمحادثة علاجية بين المعالج والعميل لتحقيق الكلام الشافي أو الهادف أو الحديث الشافي. يركز لا محالة على ميثاق مهني له قيم ومعايير أخلاقية، وهو أيضا مطلب قانوني مهني يحفظ حقوق المعالج والعميل، قول الحقيقة له الدور الكبير والعميق في فهمنا للعملية العلاجية، قول الحقيقة سيؤثر على مدى معرفة حقيقة النفس ومواجهتها عند تقديم العلاقة المهنية القائمة على مبدأ القبول التام للعميل وعدم إصدار أحكام شخصية. تقوم العملية العلاجية على الفهم الكامل لمنظور العلاج النفسي في اللحظات العلاجية بين المعالج والعميل التي تحدث التغيير في حياة العميل على المستوى الشخصي، الذي سيحدد مواقفه الحياتية مستقبلاً تجاه:

- القيم والمبادئ والجوانب الفكرية والمعرفية، والعواطف والسلوكيات والقرارات والاختيارات المصيرية.
- الهوية الشخصية، وهي محور التحكم في الشخصية ككل.
- إدراكاته الأخلاقية: الصح- الخطأ- الحلال- الحرام- التعلم- الإدراك- الوعي الديني والاجتماعي.

• احتمالية كبيرة أن تتغير علاقاته الاجتماعية المتداخلة والمتشابكة. للتواصل مع الوحدات التي تقدم خدمات الصحة النفسية بالجامعة: وحدة الخدمات النفسية بقسم علم النفس بكلية التربية- هاتف: 0114674801

- مركز التوجيه والإرشاد الطلابي بعمادة شؤون الطلاب- هاتف: 0114973926

- وحدة التوجيه والإرشاد النفسي بعمادة شؤون الطلاب- هاتف: 0114673926

- الوحدة النفسية بقسم علم النفس بالمدينة الجامعية «طالبات»- هاتف: 0532291003

- قسم الطب النفسي بمستشفى الملك خالد الجامعي- هاتف: 0114672402

- مستشفى الملك عبدالعزيز الجامعي- هاتف: 0114786100