

**المحاضرة الثامنة: مجالات علم النفس الصحة:**

يهتم علم النفس بدراسة العمليات النفسية في الصحة والمرض والرعاية الصحية، ويدرس الاختصاصيون النفسيون للعوامل السلوكية المرتبطة بالحفاظ على الصحة، بالإضافة إلى اكتشاف كيفية مساعدة المرضى على التوافق مع مرضهم والشفاء منه، ولهذا يركز الاختصاصي النفسي للصحة على نطاق واسع على الاضطرابات الجسمية مثل: الأمراض المزمنة والأورام السرطانية، الألم المزمن والمشقة والإقلاع عن التدخين، وانخفاض الوزن. ويطبق الاختصاصيون النفسيون للصحة البحث النفسي ومناهجه في أربعة مجالات هي:

**1- الوقاية وتدبير الأمراض:**

تركز الوقاية وتدبير الأمراض على الذين تم تحديدهم بالفعل مستهدفين للإصابة بالأمراض، حيث تساعدهم على اكتشاف الأعراض في مراحلها المبكرة بدرجة كافية، مما يعينهم على وقف تطور الأمراض أو على الأقل إبطاؤه خلال تطبيق التدخلات النفسية.

**2- تحديد العوامل السلوكية والنفسية المساهمة في الإصابة بالأمراض الجسمية:**

يهتم الاختصاصيون النفسيون الصحيون بالعلاقة بين علم النفس والصحة بشكل مباشر أو غير مباشر، فمن المعروف أن أسلوب الحياة التي يعيشها الأفراد في حياتهم تؤثر بشكل مباشر على حالتهم الجسمية، وبالتالي يكون لها تأثير على صحتهم، ولهذا فإن الشعور بالمشقة يؤثر بشكل مباشر على العمليات الفيزيولوجية الجسمية، وعلى النقيض من ذلك، يظهر التأثير غير المباشر من خلال طريقة تفكير الأفراد المتبلورة في سلوكهم، أي الانخراط في ممارسة هذا السلوك، مثل: تناول الطعام بشراهة، تناول الكحوليات، وانعكاس ذلك سلبا على الصحة.

فالاختصاصيون النفسيون للصحة يدرسون أمراضا جسمية متعددة، وذلك لتحديد العوامل النفسية المساهمة في تطور الأمراض أو استمرارها، فعلى سبيل المثال: يرتبط مرض الشريان التاجي بسلوكيات مثل التدخين، نقص ممارسة الرياضة... الخ

### 3- حماية الصحة والحفاظ عليها:

هذا المجال يتوجه نحو الأفراد الأصحاء لزيادة وعيهم بالطرق التي تحمي صحتهم وتحافظ عليها، ويتم ذلك من خلال فهم السلوكيات الصحية وتغييرها.

### 4- تحسين نظام الرعاية الصحية وصياغة السياسات الصحية:

يهتم أيضا الاختصاصيون النفسيون للصحة بفهم تأثير نظام الرعاية الصحية والسياسات الصحية على سلوكنا. وبالرغم من أن البحث في هذا المجال ليس وفيما مقارنة بالمجالات الأخرى، فإنه يمثل دورا مهما للاختصاصيين النفسيين للصحة. فعلم النفس الصحة يعد تطورا طبيعيا لمجال علم النفس الطبي الذي كان قاصرا على دراسة المرضى دون الاهتمام بأهمية وقاية الأصحاء، أو بمجال تحسين الصحة العامة (نفسيا وبدنيا ومعرفيا...)، وعلاج بعض الاضطرابات الناجمة عن السلوك الصحي السلبي. ولقد أتاح علم النفس الصحة إمكانية امتداد عمل الاختصاصي النفسي إلى ميادين كانت قاصرة إلى حد كبير على الأطباء فقط وذلك في ظل الاعتقاد في أهمية الخدمات التي يقدمها الاختصاصي النفسي في هذا المجال ويحتاجها مجال الرعاية الصحية، سواء كانت تلك الرعاية مقدمة للمرضى أو للأصحاء في صورة خطط وقائية، لمواجهة الآثار المترتبة على السلوك الصحي السلبي.