**العوامل المؤثرة في الصحة النفسية:**

إنّ الصحة النفسية جزء أساسي لا يتجزّأ من الصحة العامة، حيث ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أنّ "الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرّد انعدام المرض أو العجز".

من أهمّ مزايا هذا التعريف أنّ شرح الصحة النفسية يتجاوز مفهوم انعدام الاضطرابات أو حالات العجز النفسية، وعلى الرغم من أن أسباب معظم الإضطرابات النفسية هي متعددة، فقد تبين أن العوامل البيولوجية والنفسية والبيئية المختلفة يمكن أن تتسبب جميعا في تطور الاضطرابات النفسية. فيما يلي أهم العوامل المؤثرة في النمو الإنساني سواء تعلق الأمر بالنمو الجسدي أو النفسي:

**العوامل الوراثية:**

يمكن القول أن الوراثة هي تلك العملية التي تتم من خلالها نقل خصائص وسمات جسدية من الأجداد والآباء إلى الأبناء وذلك من خلال الجينات التي تحملها الكروموزومات أو الصبغات، ذلك ان الجينات هي من مكونات الوراثة المسؤولة عن توريث طول القامة، أو لون العين, أو الشعر أو الجلد إلى غير ذاك... فالوراثة تؤثر في البناء الجسدي للشخص, حيث أشارت بعض الأبحاث في هذا الشأن إلى مدى مسؤولية الوراثة في تعرض بعض الأطفال للإصابة بالأمراض الجسمية كالفشل التنفسي وضعف عضلات الرئة إلى غير ذلك...

كما تؤثر الوراثة أيضا على البناء العقلي للشخص من خلال الإصابة ببعض الإضطرابات العقلية, كما هو الشأن بالنسبة للإعاقة الذهنية المعروفة بالمنغوليا, إضافة إلى تقدييم بعض الباحثين النفسيين لعدة دلائل هامة تثبت بنسب كبيرة علاقة الذكاء بما هووراثي، بمعنى أن الذكاء يعتبر كقدرة كامنة تتجسد في الأصل نتيجة التكوين الوراثي للفرد, هذا فضلا عن ارتباطه بالجوانب الأخرى التي تدخل في المهارات و الإستعدادات.

**العوامل البيولوجية:**

تلعب الغدد وإفرازاتها دورا كبيرا في تأثيرها على عملية النمو، وهي أنواع أهمها:

**الغدد الصماء:** إن هذه الغدة تتواجد في النصف العلوي من الجسم, ولا توجد بها قنوات بل تصب هرمونات في الدم مباشرة, وأي اضطراب في إفرازاتها يؤثر بشكل ملحوظ على توازن الجسم.

**الغدة الدرقية:** تتواجد في أسفل الرقبة، ووظيفتها تتمثل في إفراز هرمون تيروكسين، ويؤدي الخلل في إفراز هذه الغدة إلى مشاكل عضوية كالخمول أو السمنة إضافة إلى إضطراب في المزاج.

**الغدة الصنوبرية:** موقعها يوجد في الدماغ، ووظيفتها تتجلى في إفرازاتها التي تعمل على تنظيم الغدد التناسلية، ذلك أن الإفراط في إفرازاتها يؤدي إلى حدوث استثارة قبل الوقت في نشاطات الغدد التناسلية.

**الغدة النخامية:** لها دور كبير من خلال تحكمها في توازن النمو، حيث توجد في النصف الأسفل من المخ، ويشكل الإفراط في إفرازها سببا في ضخامة الجسم، بينما يشكل النقص في إفرازها سببا في ضعف الجسم، حيث يصبح الشخص ذا بنية قزمية.

كما أن الناقلات العصبية هي مواد كيميائية متواجدة بشكل طبيعي في الدماغ والتي من المرجح أن تلعب دورًا في الإصابة ببعض الأمراض النفسية بما فيها الاكتئاب. تشير البحوث الأخيرة إلى أن التغيُّرات في وظيفة هذه الناقلات العصبية وتأثيرها وكيفية تفاعلها مع الدوائر العصبية المشاركة في الحفاظ على استقرار الحالة المزاجية قد تلعب دورًا مهمًا في الاكتئاب وعلاجه.

**العوامل البيئية:**

تعتبر البيئة المجال الذي تحدث فيه عملية النمو, وينبغي التمييز هنا بين البيئة التي ينمو فيها الطفل قبل الولادة بما يسمى البيئة الرحمية, والأخرى التي يتفاعل ويتأثر بها بعد الولادة، حيث أن هناك مجموعة من العوامل البيئية التي تؤثر على نمو الطفل بحيث تساهم كل واحدة منها بشكل كبير في تقويم نموه الجسمي أو النفسي أو العقلي طيلة مراحل حياته، وأهمها: البيئة الأسرية، البيئة المدرسية، البيئة الثقافية، المستوى الإقتصادي للأسرة، رتبة الطفل بين الأخوة....

يمكن الإشارة هنا إلى أسبقية بعض الأبحاث التي تم القيام بتطبيقها على عينات تخص أطفال ما قبل المرحلة المدرسية والتي تنتمي إلى البيئات الإجتماعية والإقتصادية العليا, حيث أثبتث أهمية تأثير البيئة في القدرات العقلية لديهم, لذا فالظروف البيئية المحيطة بالفرد لها تأثير مهم حيث تسمح بإعطاء الفرصة لهذه القدرات على الإشتغال والنمو, لهذا يمكن القول أنه إضافة إلى الدور المهم للوراثة في تشكيل النمو الجسدي والعقلي للفرد, لا يجب إغفال العوامل البيولوجية والبيئة المحيطة للفرد وتأثيرها على نموه, وبالتالي فكل جانب من هذه العوامل يعمل في إطار تفاعلي, حيث أن البيئة دائما تكون حاضرة ومتفاعلة في كل لحظة مع الإستعدادات الوراثية.