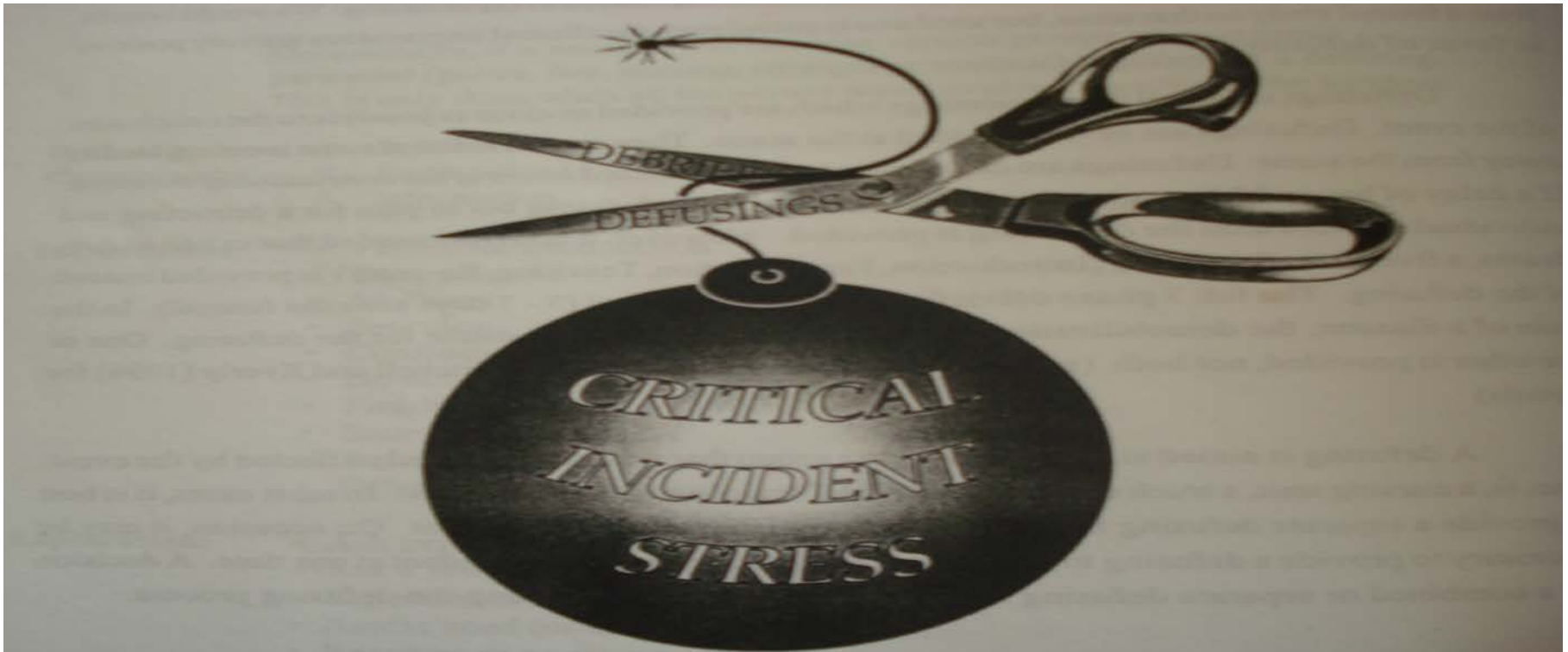


សុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងបរិបទផ្សេងៗ

Mental Health in the other Contexts



Presenter Keo Somony

Official at Department for Mental
Health and Substance Abuse (MoH)

*Master degree of Art in Clinical
Psychology and Trauma Treatment*

012 476 562/098476 562
keosomony@yahoo.com

បញ្ហា នា នាបណ្តាលពីការ
ធុ ត

បាត់បង់ និង អំពើហិង្សា

គោលបំណងមេរៀន

នៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀននិស្សិតទាំងអស់នឹងអាច:

- រៀបរាប់ពីបុគ្គលដែលធ្លាប់ជួបហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត
- រៀបរាប់ពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព
- រៀបរាប់ពីការវិវត្តន៍ទៅមានផ្លូវចិត្តដោយសារអំពើហិង្សា
- រៀបរាប់ពីការវាយដំឬការបំពានបំពានពីដៃគូរបស់ខ្លួន
- រៀបរាប់ពីបញ្ហាស្រ្តីដែលត្រូវគេរំលោភ ឬការបំពានបំពានផ្លូវភេទ
- រៀបរាប់ពីការជួយ

វត្តបំណងទី១

រៀបរាប់ពីបុគ្គលដែលធ្លាប់ជួប

ហេតុការណ៍៖ ទង្វើចង្រៃចិត្ត

របួសផ្លូវចិត្ត ឬ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត

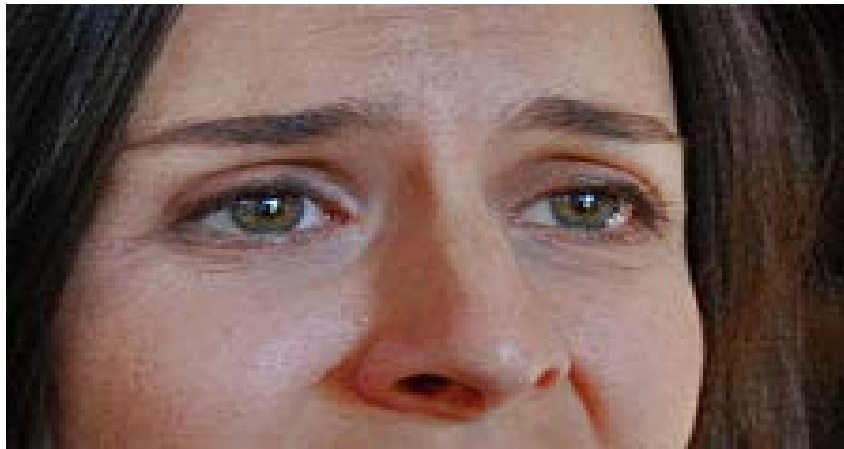
Trauma

- **Trauma** *noun* \ 'traü-mə, 'trò-\
a very difficult or unpleasant experience that causes someone to have mental or emotional problems usually for a long time.

បុគ្គលដែលបានជួបហេតុការណ៍៖ ទង្គិចផ្លូវចិត្ត
Person who faced with traumatic events

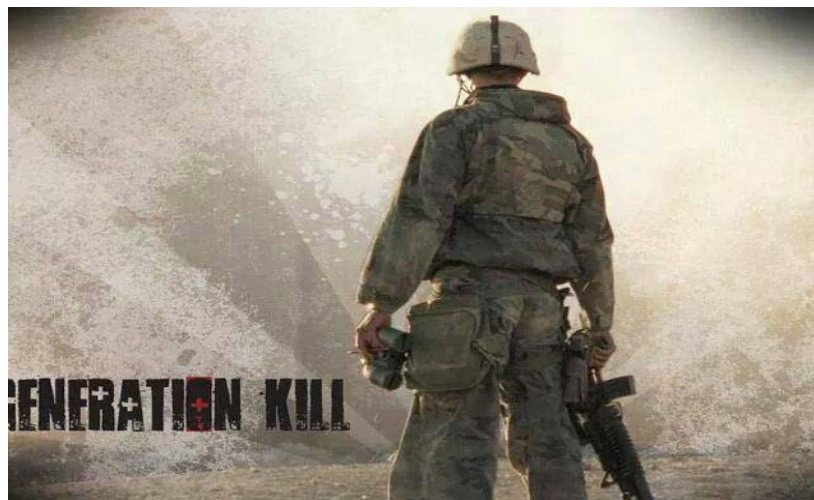
ឧបត្តិហេតុដែលធ្វើអោយបុគ្គលម្នាក់មានការភ័យខ្លាចក្នុងជីវិតឬ
បណ្តាលអោយគាត់មានទុក្ខព្រួយផ្លូវចិត្តគេហៅថា

“ហេតុការណ៍៖ ទង្គិចផ្លូវចិត្ត” ។



សង្គ្រាមនិងអារកម្ម

ការភ័យព័ទ្ធក្នុងសង្គ្រាមអាចជាមូលហេតុនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តទាំង
ទាហាននិងជនស៊ីវិល។



មហន្តរាយធំៗ

មហន្តរាយ ដូចជាធ្លាក់យន្តហោះ អគ្គិភ័យនិងការរញ្ជួយ
ផែនដី អាចបណ្តាលអោយមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដល់
មនុស្សច្រើនគ្នាក្នុងពេលតែមួយ។

ការប៉ះពាល់ចម្លងវិវិធី ផ្ទាល់ខ្លួន

ជាឧបទ្វេរហេតុមួយកើតឡើងដល់បុគ្គលណាម្នាក់។

ឧទាហរណ៍ ការចាប់រំលោភ និង ការបាត់បង់មនុស្សជាទី

ស្រលាញ់ជាដើម។



**ព្រឹត្តិការណ៍
ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត**
**TRAUMATIC
EVENT**

**ចិត្តកម្មតបជាទូទៅមួយចំនួនបន្ទាប់ពីការ
គ្រប់គ្រងព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត**
**COMMON REACTIONS AFTER
EXPERIENCING A TRAUMATIC EVENT**



**ការ
ភ័យខ្លាច
ខ្លាំង**
**EXTREME
FEAR**

- រំងាប់ចិត្តខ្លាំង ភាន់ច្រឡំ** **បាត់បង់ទិសដៅ**
BEING OVERWHELMED, CONFUSION, LOSS OF ORIENTATION
- ភ័យស្ងួនសោ បញ្ចេញអាកប្បកិរិយាខ្លាំង** **បាត់បង់ការគ្រប់គ្រង ភាពកាចសាហាវ**
PANIC, LOSS OF CONTROL, OVERREACTIVE BEHAVIOR, AGGRESSION
- ការញៀន៖ ល្បែង ញៀន, ល្បែង, ការរួមភេទ**
EXTREME AVOIDANCE, ADDICTION TO: ALCOHOL, DRUGS, GAMBLING, SEX
- ការបដិសេធខ្លួនបង់ ការបំភ្លេច ការបំបាត់**
DENIAL, BLINDING OUT, SUPPRESSION
- អារម្មណ៍ច្រើនច្របូកច្របល់**
ជំនះការគ្រប់គ្រងរាងកាយ ភ្នែកភ្លេច ភ្នែកភ្លេច ការប្រមូលផ្តុំ
FLOODING OF FEELINGS

វគ្គបំណងទី២

រៀបរាប់ពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត

ប៉ះពាល់ដល់សុខភាព

សំណួរ

តើការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តប៉ះពាល់សុខភាពដូចម្តេចខ្លះ?

ចំណើយ

- គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ដែលបង្កការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តអាចមានរូបសលើរាងកាយ បាក់ដៃជើង
- ប្តូរអាចរលាកឆេះបន្ទាប់ពីមានការផ្ទុះអ្វីមួយ

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដោយប្រយោល

Secondary Trauma

មនុស្សដែលគ្រាន់តែបានឃើញហេតុការណ៍មិនផ្ទាល់ (ដូចជាកំពុងដើរតាមផ្លូវ
បានឃើញគ្រោះថ្នាក់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយ)

ក៏អាចទទួលបានរងឥទ្ធិពលការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តបានដែរ។





Keo Somony BMHN, MA in Clinical Psychology

ငိုငိုအင်အော့အ

PTSD



POST TRAUMATIC STRESS DISORDER

ការពន្យល់នាមបែបសាមញ្ញនៃជំងឺបាក់ស្បែក

ការរៀងចាល

លែងចង់ដឹងឮ

លែងចង់ជួបតទៅទៀត

ឬគេចចេញអោយឆ្ងាយ

ជំងឺបាក់ស្បែក PTSD

កាលណាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត វាមានកម្រិតលើសពីការឈឺ

ចាប់ផ្តើមរាងកាយ។ មនុស្សមានជំងឺបាក់ស្បែកមានការ

តញ្ចត់រោគសញ្ញាសំខាន់បីយ៉ាង៖

PTSD (con't)

១. ទទួលបានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តឡើងវិញម្តងហើយម្តង

ទៀត *Re experiencing traumatic event*

តាមរយៈការនឹកឃើញព្រឹត្តិការណ៍ដែលបានកើតឡើងនៅនឹង

មុខ (flashback) និងតាមរយៈការយល់សប្តិអាក្រក់គ

night mare)

២. ការជ្រៀមសវនា

បុគ្គលជ្រៀមរវាងពីស្ថានភាពដែលរំលឹកអោយនឹកឃើញពី
ស្ថានភាពនានានា ដែលរំលឹកអោយគាត់នឹកឃើញនូវ
ហេតុការណ៍ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តពីព្រោះគាត់មាន
អារម្មណ៍ថាឈឺចាប់ខ្លោចផ្សារ... និងមានអារម្មណ៍នៅ
ដាច់ឆ្ងាយពីគ្នា។

៣. ចេះតែភ្ញាក់ផ្អើល (Increased arousal)

បុគ្គលមានអារម្មណ៍ចេះតែភ្ញាក់ផ្អើល មានការរំខានក្នុង
ការគេង ងាយមានអារម្មណ៍រកំចិត្ត មានការលំបាកក្នុង
ការផ្លូវនិងងាយភ្ញាក់ផ្អើលឬ ងាយភិតភ័យ។

មនុស្សមានជំងឺបាក់ស្បាតច្រើនមានអារម្មណ៍ធ្លាក់ទឹកចិត្តនិង
បាត់បង់អារម្មណ៍វិជ្ជមាន ក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ
អស់កំលាំង ឬ មានការឈឺចុកចាប់រាងកាយ និងមានគំនិតចង់ធ្វើ
អត្តឃាត។ មនុស្សមានជំងឺបាក់ស្បាតមានការលំបាកក្នុងការទំនាក់
ទំនង និងជួបការលំបាកក្នុងការសិក្សា(ចំពោះកុមារ)។

មនុស្សជាច្រើនដែលរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត និងមានប្រតិកម្មផ្លូវចិត្ត ដូចជា
មានអារម្មណ៍ស្តុកស្តម្ភរាំងស្ទះ ភ័យខ្លាច លំបាកក្នុងការដេកនឹកឃើញនូវ
ហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តឡើងវិញ ឆាប់ខឹង សុបិន្តអាក្រក់ និងពិបាកផ្តង
អារម្មណ៍។ នេះជាប្រតិកម្មឈឺតបធម្មតាមួយ កើតមានក្នុងមួយរយៈពេលខ្លី
គឺ ២ ទៅ ៤សប្តាហ៍) ។

មនុស្សដែលរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តមួយចំនួន អាចមានប្រតិកម្មបន្តរាប់ខែឆ្នាំ ដោយមិនមានចេញរោគសញ្ញា។ ប្រតិកម្មដែលមិនធ្ងន់ស្រាល បានចូលជ្រៀត ជ្រែកដល់ជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់បុគ្គល ហើយអាចនឹងបណ្តាលអោយមាន បញ្ហាថ្មីៗបន្ថែមទៀត ដូចជាគ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង និងបញ្ហាទំណាក់ ទំនងជាដើម។

វគ្គបំណងទី៣

រៀបរាប់ពីការវិវត្តន៍ទៅរកជំងឺផ្លូវចិត្តដោយសារ

អំពើហិង្សា

ការវិនិច្ឆ័យនៃការកំណត់ចំណុចចិត្តដោយសារ

អំពើហិង្សា

- ហេតុការណ៍ដែលធ្វើអោយបាត់បង់ជីវិតមនុស្ស ឬព្រឹត្តិការណ៍ គម្រាមគម្រែងដល់ជីវិត វាទំនងធ្វើមនុស្សមានជំងឺបាក់ស្បាត ។
- មហន្តរាយបង្កដោយមនុស្ស ដូចជាភេរកម្មប្រកបដោយហិង្សា ប្រហែលជាមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ច្រើនជាងមហន្តរាយបង្ក ដោយធម្មជាតិ

ពីព្រោះថាអំពើហិង្សាទាំងនោះ ហាក់ដូចជាមិនមានន័យ អ្វីទាល់តែសោះ

ការវិវត្តន៍នៃការកំលាំងចិត្តដោយសារ

អំពើហិង្សា (ត)

➤ អ្នករស់រានជំរិតពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ដែលមានសមាជិកគ្រួសារស្លាប់ អាចនឹងមានអារម្មណ៍បន្ទោសខ្លួនឯង ឬ ស្តាយក្រោយ **Guilty or blame themselves** ដោយសារមិនបានធ្វើអ្វីមួយគ្រប់គ្រាន់ដើម្បី

សង្គ្រោះសមាជិកគ្រួសារ។

➤ កាលណាមិនមានការគាំទ្រពីគ្រួសារ សង្គម និងចំណងទាក់ទង ក្នុងសហគមន៍ នោះអត្រាមានជំងឺបាក់ស្បាត PTSDកាន់តែខ្ពស់។

វគ្គបំណងទី៤

ស្រ្តីដែលរងការវាយដំ ឬ ការបំពានពីដៃគូរបស់ខ្លួន

អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ

អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ

បុគ្គលម្នាក់ក្នុងគ្រួសារប្រព្រឹត្តិអំពើហិង្សាចំពោះបុគ្គលម្នាក់ទៀត។ ភាគច្រើននៃជនរងគ្រោះជាស្រីភេទដែលទទួលបានការវាយដំពីដៃគូរបស់ខ្លួន

- ដៃគូ មានន័យថា ប្តី ឬ បុរសដែលរស់នៅជាមួយគ្នាដោយមានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ ប៉ុន្តែមិនទាន់រៀបការ។
- ការបំពាន ជាពាក្យបញ្ជាក់ថាមិនត្រឹមតែមានអំពើហិង្សាផ្លូវកាយប៉ុណ្ណោះទេ រាប់ទាំងបំពានលើផ្លូវចិត្តផងដែរ។

ហេតុអ្វីបានជាអំពើហិង្សាលើស្ត្រីជាបញ្ហាសុខភាព?

នៅកន្លែងខ្លះ មានស្ត្រី១/៣ ទទួលរងការវាយដំពីប្តីរបស់ខ្លួន

ដែលបណ្តាលអោយប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាព ដែលអាចបណ្តាលអោយស្លាប់បាន។

ជនរងគ្រោះស្វែងការជួយពីបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ មិនមែនជាអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ

ការបកស្រាយរបស់ស្រីដែលរងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារដល់អ្នកថែទាំសុខភាព

- ស្រីកម្រប្រាប់អំពី អំពើហិង្សាណាស់
- បញ្ហាសុខភាពដែលគេត្រូវប្រាប់មាន: ការដាច់ដោច ស្នាមជាំ និង របួសផ្សេងៗទៀត
- អ្វីៗដែលកើតឡើងដោយការភ័យខ្លាច និងភាពអមង្គុល
- បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត (ភាគច្រើនជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺថប់បារម្ភ)
- បញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទ ឆ្លងជំងឺតាមផ្លូវភេទ និងការរលូតកូន ជាដើម

ហេតុអ្វីស្រ្តីទ្រាំរស់នៅក្នុងទំនាក់ទំនងមានអំពើហិង្សា?

- ការខ្វះថវិកា និងភាពទាល់ច្រក: ដោយគាត់មិនមានមុខរបប ដូច្នោះគាត់ត្រូវទាល់ច្រក។ បើគាត់ចាកចេញ ប្រហែលមិនមានកន្លែងត្រូវជ្រកកោន និងមិនមានប្រាក់។
- បើស្រ្តីមានកូន គាត់បានម្តាយកូនខ្លួនឪពុកហៅ និង អនាគតកូន
- ប្រសិនបើនាងចាកចេញ តើប្តីអាចនឹងធ្វើអ្វី?
- ប្តីខ្លះគម្រាមសំលាប់ប្រពន្ធ ឬ ចង់ធ្វើអត្តឃាត
- នាងបានម្តីការខ្វះការគាំទ្រ និងការយល់ឃើញរបស់អ្នកដទៃពេលចាកចេញ

វិធីនានាដែលបុរសអាចរំលោភបំពានលើស្ត្រី

- **ការចំអកឡូកឡើយ ការប្រមាថមើលងាយ និងបំបាក់មុខ**

ជាពាក្យសំដីស្មោះត្រង់ ប្រើលើស្ត្រី សាច់ញាតិ និងមិត្តភក្តិ

- **ការគំរាមកំហែង**

គំរាមចង់សំលាប់ ឬ គម្រាមបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្ត្រី ឬ គម្រាមខ្លួនឯងដែរ (ចង់ធ្វើអត្តឃាត បើស្ត្រីចង់ចាកចេញ)

- **ការបង្ខំស្ត្រីរួមភេទ**

តាមតែប្តីត្រូវការពេលណាក៏បាន បើទោះរៀបការ គំនិតបែបនេះមិនត្រឹមត្រូវទេ ។

- **ការគ្រប់គ្រងធនធានក្នុងផ្ទះ** មិនប្រគល់លុយកាក់ មិនផ្តល់ការថែទាំផ្នែកសុខភាព

ឬមិនផ្តល់ឱកាសការងារដល់ស្ត្រី

- **ការបង្ខំឱ្យនៅឯកោ** មិនផ្តល់ឱកាសឱ្យស្ត្រីជួបជាមួយមិត្តភក្តិ ឬចេញក្រៅផ្ទះ ។

- **អំពើហិង្សាផ្លូវកាយ** បង្ខំឱ្យស្ត្រីមានការឈឺចាប់ដល់ស្ត្រី

ហេតុអ្វីមនុស្សខ្លះចូលចិត្ត វាយដំប្រលោភបំពានដៃគូ

- បុរសខ្លះវាយដំប្រពន្ធ ពីព្រោះពួកគេមានជំនឿថាជាវិធីមួយទទួលបានក្នុងការដោះស្រាយ ទំនាស់
- ពួកគេអាចធ្លាប់ឃើញឪពុកប្រព្រឹត្តិដូចគ្នាចំពោះម្តាយរបស់ខ្លួន ករណីបែបនេះ ជនបង្ក អាចជាជនរងគ្រោះ នៃអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ កាលគេនៅពីកុមារភាព
- អំពើហិង្សាអាចជាវិធីមួយនៃការធ្វើអោយស្រ្តីនៅមួយកន្លែង។
- ទោះជាស្រ្តីទទួលបានសិទ្ធិស្មើគ្នា តែអំពើហិង្សានៅតែអាចកើតមាន
- ជាទូទៅបុរសដែលវាយប្រពន្ធ មិនមានលក្ខណៈកោងកាចនៅខាងក្រៅគ្រួសារទេ

វគ្គបំណងទី៥

រៀបរាប់បញ្ហាស្រីដែលត្រូវគេរំលោភ ឬ បំពានបំពានផ្លូវភេទ

ការរំលោភ ឬ បំពានបំពានផ្លូវភេទ

- ការការរំលោភស្រី កើតឡើងកាលណាបុរសម្នាក់បង្ខំអោយរួមភេទ កាលណាមិនមានការយល់ព្រមពីនាង
- ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ជាពាក្យរាប់បញ្ចូល ទាំងការរំលោភផងដែរ
- ការរំលោភផ្លូវភេទតាមរូបភាពដូចខាងក្រោម:
 - ការប៉ះចាប់ ឬ ស្នាបផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ
 - ការពោលពាក្យ ឬ ធ្វើកាយវិការអំពីការរួមភេទ
 - ការរំលោភផ្លូវភេទតាមរបៀបផ្សេងៗ ទោះជាបានដាក់លីង់ចូល ឬមិនបានដាក់ចូល

ហេតុអ្វី ការចាប់រំលោភ ជាបញ្ហាសុខភាព ?

- ការចាប់រំលោភជាបទពិសោធន៍ដ៏ភ័យរន្ធត់ តក់ស្លុត
- ការចាប់រំលោភមានទាំងអំពើហិង្សារាងកាយ និងទារុណកម្មផ្លូវចិត្ត
- ការចាប់រំលោភនាំអោយ:
- មានផ្ទៃពោះដោយមិនចង់បាន
- មានជំងឺផ្លូវភេទ
- មានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និង បាក់ស្បាត

តើស្ត្រីមានប្រតិកម្មបែបណាចំពោះការចាប់ផ្តើម?

- ជាធម្មតាប្រតិកម្មដំបូង គឺការរន្ធត់ និងមានកំហឹង
- ស្ងៀមស្ងាត់ មិនមានន័យថា នាងអាចដោះស្រាយបញ្ហាបានល្អទេ
- ស្ត្រីខ្លះបន្ទោសខ្លួនឯង មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងប្រឡូកប្រឡាក់
- មានសុបិន្តអាក្រក់ និង ពិបាកដេក
- ស្ត្រីខ្លះខ្លាចមនុស្ស ឬ ស្ថានភាពនានាស្រដៀងទៅនឹងមនុស្សឬស្ថានភាពដែលគេចាប់
- ស្ត្រីមួយចំនួនបានប្រសើរឡើងវិញ តែមួយចំនួនវិវត្តទៅមានជំងឺផ្លូវចិត្ត ដូចជាធ្លាក់ទឹកចិត្ត

តើអ្នកណាដែលរំលោភស្រ្តី?

- ភាគច្រើនជាមនុស្សស្គាល់ស្រ្តី ដូចជាឪពុកមា អ្នកជិតខាង ឬអ្នកធ្វើការជាមួយ
- ដោយមិត្តប្រុសរបស់ស្រ្តី (ករណីនេះគេហៅថា ការណាត់រំលោភ)
- ដោយប្តីស្រ្តី
- ដោយទាហ៊ាន ឬ ប៉ូលីស (កើតឡើងពេលស្រ្តីត្រូវទាហ៊ានចាប់ខ្លួន ឬ ប៉ូលីសសង្ស័យពីបទឧក្រិដ្ឋអ្វីមួយ)
- ដោយមនុស្សចម្លែក (អាចកើតឡើងនៅតាមផ្ទះឬនៅផ្ទះស្រ្តី)

វត្តមាននិងវិវឌ្ឍន៍

តើត្រូវដោះស្រាយដោយរបៀបណា?

តើហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តកើតឡើងដោយរបៀបណា?

- លើកទឹកចិត្តអោយបុគ្គលរៀបរាប់តាមលំដាប់លំដោយហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត
- តើហេតុការណ៍នោះវាកើតឡើងដូចម្តេចចំពោះអ្នក?
- តើក្នុងហេតុការណ៍នោះ អ្នកណាខ្លះនៅជាមួយអ្នក?
- តើបានធ្វើអ្វីខ្លះបន្ទាប់ពីហេតុការណ៍នោះភ្លាមៗ?

- ហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត កើតមានឡើងវិញ ក្នុងរយៈពេល២ទៅ៣ថ្ងៃដំបូង
ក្នុងរយៈពេលនេះមិនគួរទុកអោយគាត់នៅតែម្នាក់ឯងទេ
- សូមលើកទឹកចិត្តអោយបុគ្គលរៀនប្រឈមនឹងស្ថានភាពដែលធ្វើអោយគាត់នឹក
ឃើញព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត
- ទុកគាត់អោយនៅជាមួយបងប្អូន មិត្តភក្តិដើម្បីផ្តល់ការថែទាំ គាំទ្រ

ការអន្តរាគមន៍ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត

- ការនិយាយចេញពីហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនោះ អាចនឹងជួយអោយបុគ្គលមានអារម្មណ៍ប្រសើរ
- ក្រោយពីគាត់បាននិយាយចេញពីហេតុការណ៍នោះហើយ សួរគាត់តើមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចពេលនេះ?



ការអន្តរាគមន៍ការប៉ះពាល់ចម្លងចិត្ត (៣)

- ប្រតិកម្មផ្លូវចិត្តអាមូណ៍លើទំហំពេលវេលាកន្លងផុតទៅគិតចាប់ពីបុគ្គលប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត
- តើអ្នកណាអាចជួយចែករំលែកអាមូណ៍

ទុកព្រួយផ្លូវចិត្ត?

- មនុស្សដែលមានការគាំទ្រផ្លូវចិត្តពីសង្គម

ងាយនឹងជាសះស្បើយលឿនជាង។

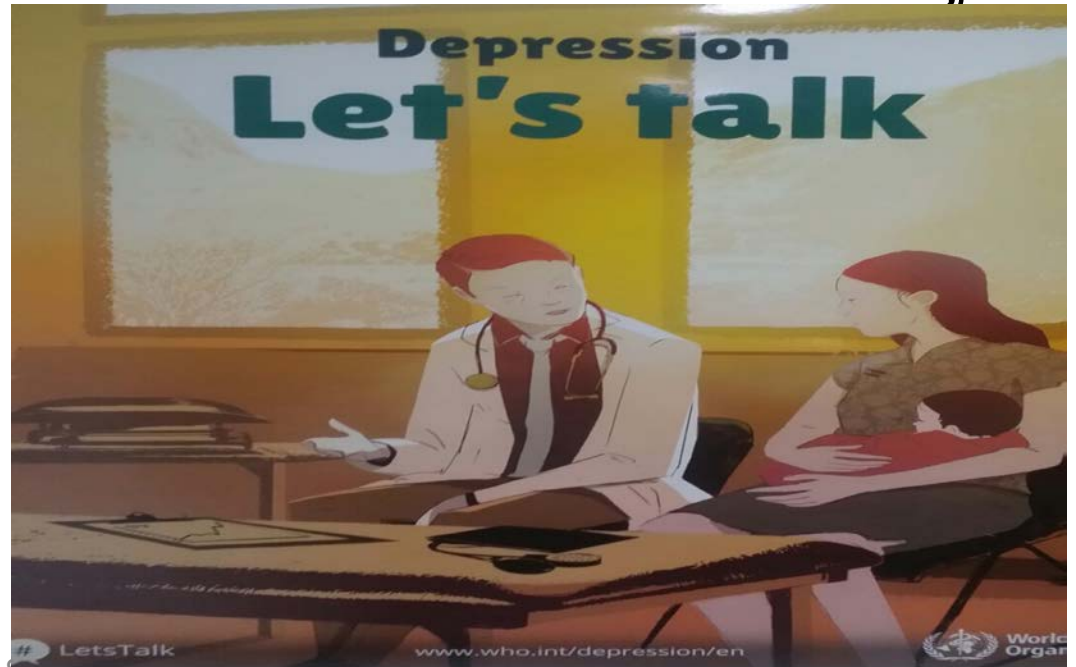


អ្វីត្រូវធ្វើបន្ទាន់?

- ចែករំលែកហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនោះ ជាមួយអ្នកដទៃឬអ្នកណាដែលគាត់ជឿទុកចិត្ត និងអ្នកនៅមានជីវិត
- សូមលើកទឹកចិត្តអោយបុគ្គលរៀបរាប់ហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលបានកើតឡើង ការពិភាក្សាជាក្រុមមានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់ពិសេស
- ការពិភាក្សាជាក្រុមមានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់ ជាពិសេស ហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលបានដែលប៉ះពាល់មនុស្សច្រើន
- ពន្យល់អោយគាត់យល់ថា ប្រតិកម្មផ្លូវចិត្តគាត់ជារឿងធម្មតា មិនមែនជាសញ្ញាបញ្ជាក់ថាគាត់នឹងទៅជាអ្នកទេ

ករណីមិនធ្ងន់ស្រាល

- បើនៅតែមិនធ្ងន់ស្រាល គ្រូពេទ្យអាចផ្តល់ថ្នាំ ឯងយដេករយៈពេលដល់ទៅ ៤ អាទិត្យ
- ថ្នាំព្យាបាលជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ក៏អាចជួយមនុស្សខ្លះដែលរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តផងដែរ

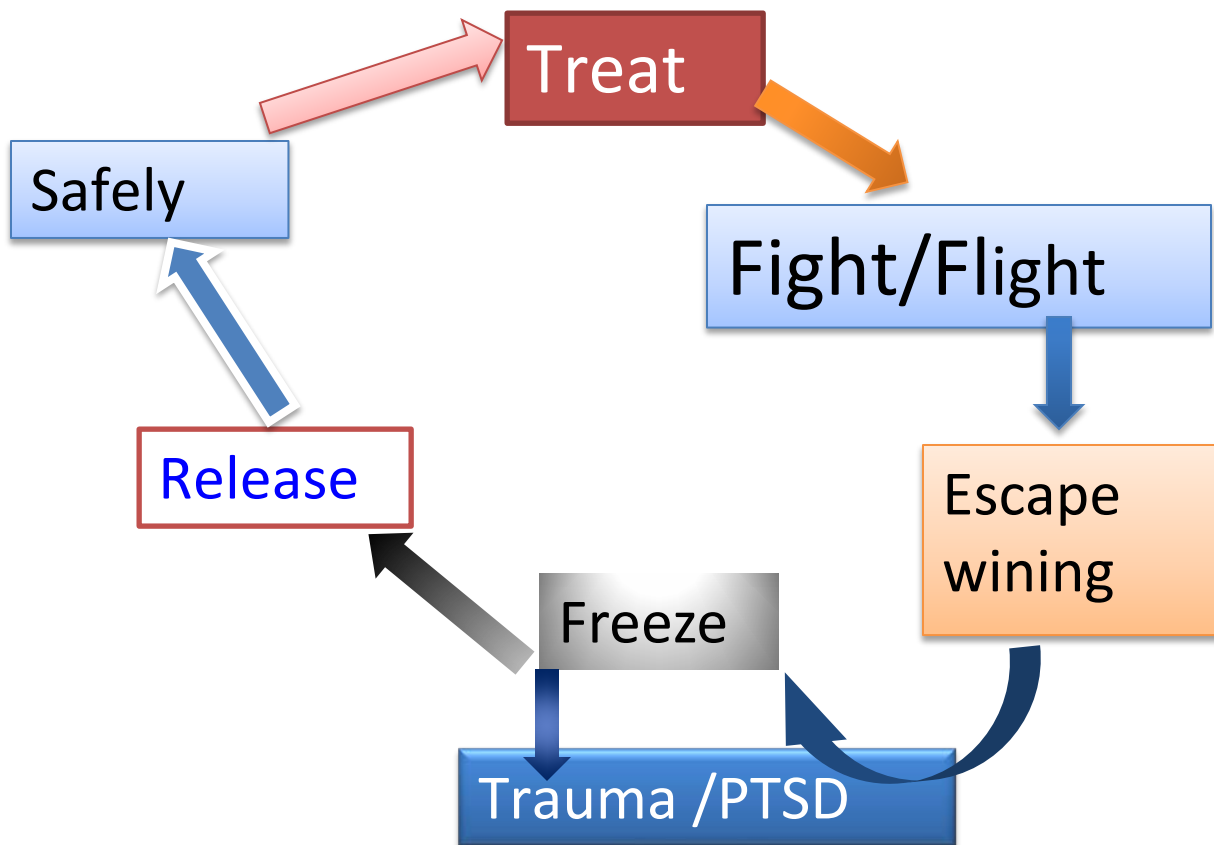


តើពេលណា គ្រូបញ្ជូនអ្នកជំងឺ និងអ្នកគ្រូធ្វើបន្តបន្ទាប់?

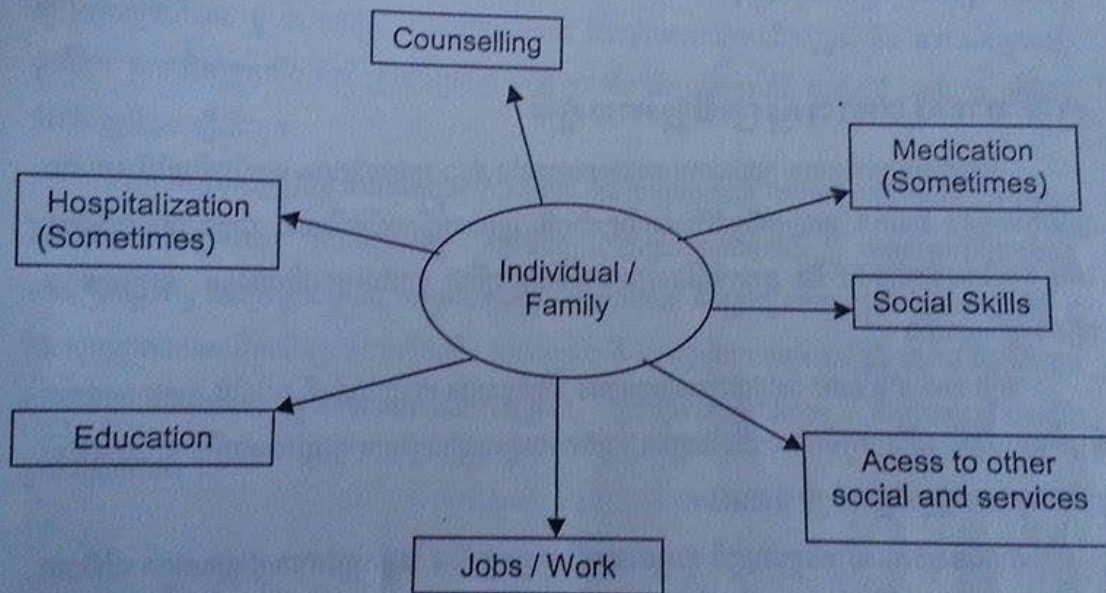
- រក្សាទំនាក់ទំនងជាលក្ខណៈព្យាបាល Therapeutic Relationship ជាមួយបុគ្គលអោយបានយូរ តាមអ្នកនិងគាត់ដែលអាចធ្វើបាន
- ជាដំបូងជួបជាមួយអ្នកជំងឺបានម្តងមួយសប្តាហ៍ ក្នុងរយៈពេលមួយខែ
- បើសង្កេតឃើញថា មានសញ្ញានៃការប្រសើរឬបន្តិចម្តងៗ ពេលនោះអ្នកអាចទុកចិត្តថា គាត់នឹងបានជាសះស្បើយពីជំងឺ។
- បើសង្កេតឃើញថា មានសញ្ញាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរត្រូវរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយគាត់រយៈពេលវែង និងត្រូវបញ្ជូនបន្តទៅអ្នកជំនាញ

តើដំណើរការ នៃការដោះស្រាយ ជាមួយនឹងព្រឹត្តិការណ៍

នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ចិត្តជាអ្វី?



NEEDS OF PEOPLE WITH MENTAL HEALTH DISORDERS :



សេចក្តីត្រូវការនៃ ជនរងប្រលាសចិត្ត

Thank You for Your Attention

References

- 1-Where there is no psychiatrist by Vikram Patel.MD pages 137-139
- 2- Understanding trauma in Cambodia, Department of Psychology , Royal University of Phnom Penh(RUPP).