

ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃជំងឺផ្លូវចិត្ត

**AN OVERVIEW
TO
MENTAL ILLNESSES**

Keo Somony

- Associate degree of Nursing
- Bachelor of Mental Health Nursing
- Master of Art in Clinical Psychology and Trauma Treatment
- Official at Department for Mental Health and Substance Abuse, Ministry of Health
- 012/098 476 562
- keosomony@yahoo.com

នៅចុងបញ្ចប់នៃមេរៀននិស្សិតនឹងអាច

១. រៀបរាប់ពីទស្សនៈទូទៅនៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងជំងឺផ្លូវចិត្ត
២. ពន្យល់ហេតុផលដែលត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ពីជំងឺផ្លូវចិត្ត
៣. រៀបរាប់ពីប្រភេទផ្សេងៗនៃជំងឺផ្លូវចិត្ត
៤. រៀបរាប់ពីមូលហេតុនៃជំងឺផ្លូវចិត្ត
៥. រៀបរាប់ពីទំនាក់ទំនងរវាងវប្បធម៌ និងជំងឺផ្លូវចិត្ត

សុខភាព

សុខភាពជាន់ត្រូវមានតំលៃបំផុតសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗដោយរួមបញ្ចូលគ្នានៃ៖

- សុខភាព ផ្លូវកាយ
- សុខភាព ផ្លូវចិត្ត
- សុខភាព ផ្លូវសង្គម

សុខភាពរាងកាយ

សុខភាពស្ម

សុខភាពផ្លូវចិត្ត

សុខភាពសង្គម

វត្តបំណង ទី ១

ទស្សនៈទូទៅនៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត និង ជំងឺផ្លូវចិត្ត

ឧស្ស័ន ទូទៅនៃ សុខភាពផ្លូវចិត្ត

- សុខភាពផ្លូវចិត្តមានន័យថា
- មនុស្សមានអារម្មណ៍ល្អ
- និងអាចមានសមត្ថភាពអាច បំពេញការងារបានជាប្រក្រតី។

ទស្សនទូទៅនៃជំងឺផ្លូវចិត្ត

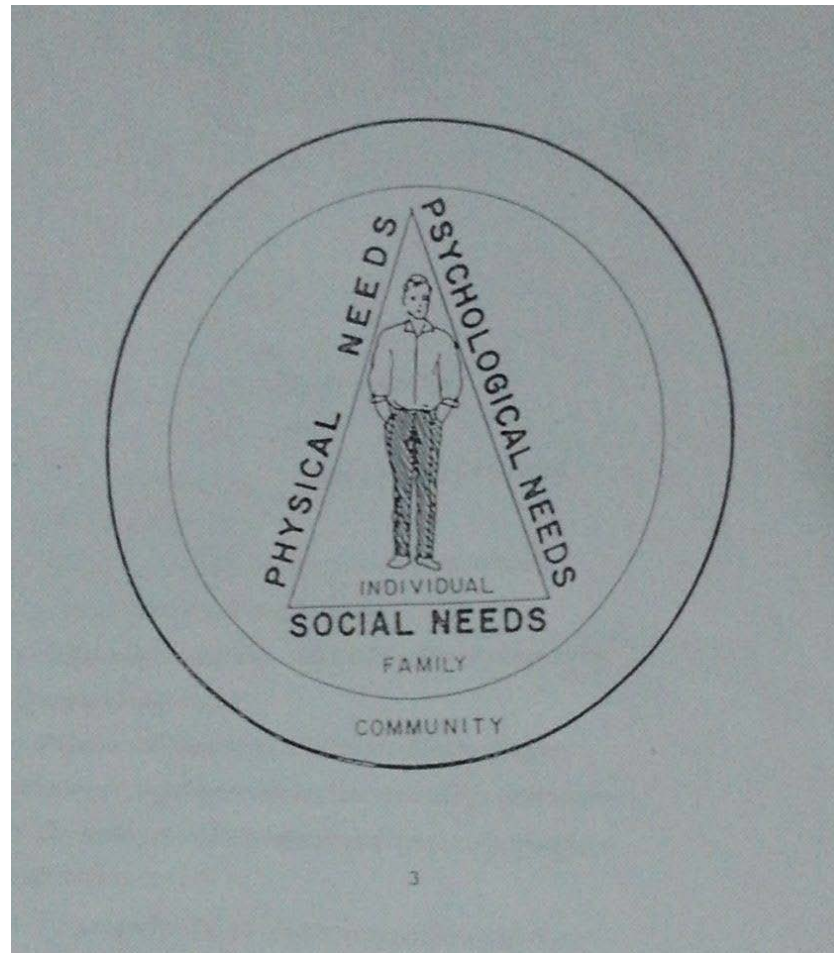
- ប៉ះពាល់ទៅលើអារម្មណ៍
- ប៉ះពាល់អាកប្បកិរិយា
- ប៉ះពាល់ការគិត
- ប៉ះពាល់សមត្ថភាពបំពេញមុខងាររបស់បុគ្គល។

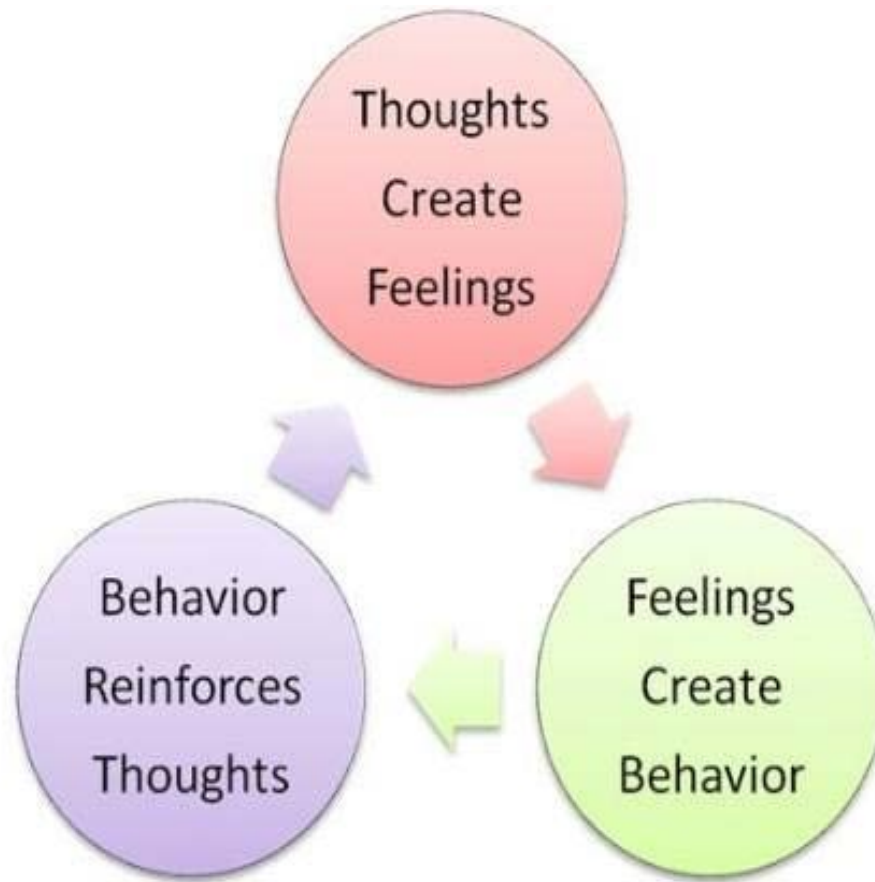
ឧស្ស័ន ឌូឡេវ៉ែន សុខ ភាព ផ្លូវ ចិត្ត និង ជំងឺ ផ្លូវ ចិត្ត (ត)

● ទោះបីជាយើងនិយាយថាកាយ និងចិត្តហាក់ដូចជានូវត្រូវផ្សេងពីគ្នា តាមពិតទៅពួកវាដូចជានៅម្ខាងម្នាក់នៃកាក់មួយ។

• Even though we talk about the mind and body as if they were separate, in reality they are like two sides of the same coin.

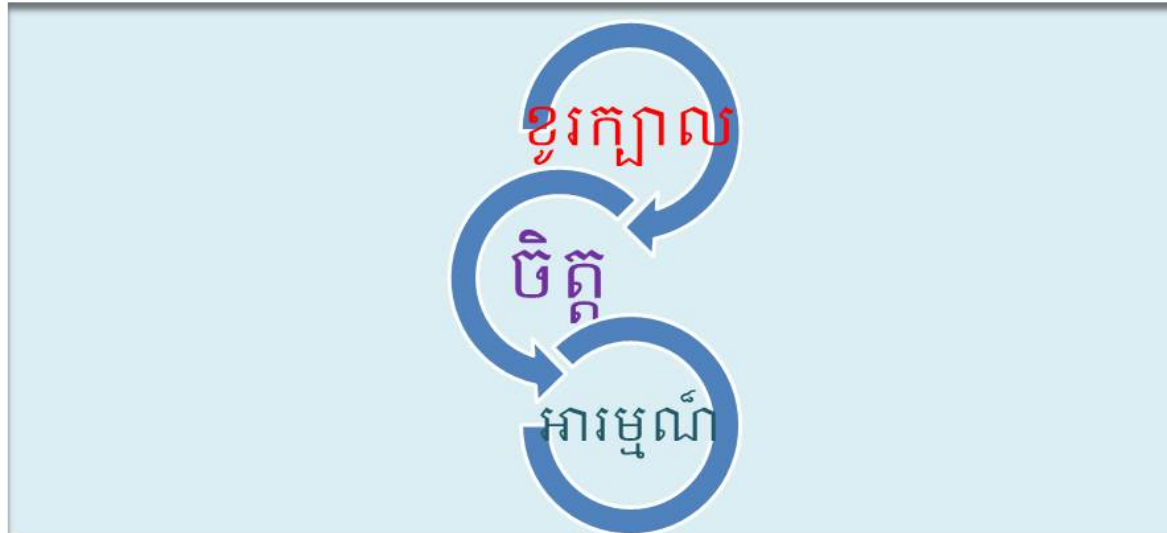
Three dimensions needs of a person





ទំនាក់ទំនងរវាងខួរក្បាល ចិត្ត និងអារម្មណ៍

បើគ្មានខួរក្បាល មិនមានចិត្ត បើគ្មានចិត្តក៏គ្មានអារម្មណ៍ដែរ



វត្ថុបំណង ទី ២

ហេតុផលតម្រូវអោយយកចិត្តទុកដាក់ ចំពោះជំងឺផ្លូវចិត្ត

សំណួរ

តើហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់
ចំពោះ ជំងឺផ្លូវចិត្ត ?

ពីព្រោះ:

- វាកើតលើមនុស្សគ្រប់គ្នា
- វាជាបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈធ្ងន់ធ្ងរ
- វាមានអសមត្ថភាពខ្ពស់
- សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តមានមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់

ពីព្រោះ....

- សង្គមរស់នៅមានការប្រែប្រួលយ៉ាងខ្លាំង
- ជំងឺផ្លូវចិត្តនាំអោយមានការរើសអើង
- ជំងឺផ្លូវចិត្តអាចព្យាបាលតាមវិធីងាយៗ និងមិនចំណាយប្រាក់ច្រើន

ពីព្រោះវាកើតលើមនុស្សគ្រប់គ្នា

- គេបានរកឃើញថា ក្នុងចំណោម **មនុស្សធំ៥នាក់** មាន**មួយនាក់**បានជួបប្រទះ**បញ្ហាផ្លូវចិត្ត**ក្នុងជីវិតរស់នៅ
- ប្រការនេះ បង្ហាញអោយឃើញពីសភាពទូទៅនៃការកើតមាន**បញ្ហាផ្លូវចិត្ត** ដែលមនុស្សម្នាក់ៗជួបប្រទះក្នុងជីវិតរស់នៅ។

ពីព្រោះវាជាបញ្ហាសុខភាពសាធារណៈធ្ងន់ធ្ងរ

តាមការស្រាវជ្រាវនៅលើពិភពលោកបង្ហាញអោយដឹងថាក្នុងចំណោម
មនុស្សធំពេញវ័យដែលមករកសេវាសុខភាពទូទៅ មាន៤០ភាគរយមាន

ជំងឺផ្លូវចិត្ត ។

ពីព្រោះវាមានអសមត្ថភាពខ្ពស់

- ទោះបីជាជំងឺផ្លូវចិត្ត មិនមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរដូចជំងឺផ្លូវកាយក៏ដោយ តែវាពិតជាបានបង្កអោយមានភាពថមថយនូវសមត្ថភាពដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ហើយវាក៏អាចបង្កអោយស្លាប់បាន ដោយសារអត្តឃាតនិងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ
- តាមរបាយការណ៍ ឆ្នាំ ២០០១ បានអោយដឹងថា ក្នុងចំណោមមនុស្ស ១០ នាក់មានអសមត្ថភាព(ពិការដោយជំងឺផ្លូវកាយ ឬមានជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ) មាន៤នាក់មានជំងឺផ្លូវចិត្ត។

សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តមានមិនគ្រប់គ្រាន់

នៅប្រទេសជាច្រើន មានការខ្វះខាត:

○ វេជ្ជបណ្ឌិតឯកទេសវិកលវិទ្យា

○ អ្នកចិត្តវិទ្យា

○ អ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តជាច្រើនទៀត អ្នកជំនាញទាំងនោះត្រូវចំណាយពេលជាច្រើន ដើម្បីព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដូចជាជំងឺវិកលចរិតទោះជាវាមានតិចតួចក៏ដោយ។

❖ ជាការល្អ ត្រូវបណ្តុះបណ្តាល គិលានុបដ្ឋាក និងគ្រូពេទ្យទូទៅ អំពីជំងឺផ្លូវចិត្ត

សង្គមរស់នៅមាន ការប្រែប្រួលយ៉ាងខ្លាំង

- ប្រទេសជាច្រើននៅលើពិភពលោកកំពុងប្រឈមមុខជាមួយការប្រែប្រួលផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច និងសង្គម
- រចនាសម្ព័ន្ធសហគមន៍កំពុងមានការផ្លាស់ប្តូរដោយសារការអភិវឌ្ឍយ៉ាងរហ័សនិងការលូតលាស់នៃទីក្រុង
- ការផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែងរស់នៅពីតំបន់មួយទៅតំបន់មួយ

សង្គមរស់នៅមានការប្រែប្រួលយ៉ាងខ្លាំង (ត)

- ប្រាក់ចំណូលទាប ការកើនឡើងនៃការគ្មានការងារ
- អំពើហិង្សាក្នុងសង្គម

➤ បញ្ហាទាំងអស់នេះ គឺជាកត្តាដែលអាចនាំអោយមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត

ជំងឺផ្លូវចិត្តនាំអោយមានការរើសអើង

- មនុស្សជាច្រើនដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត មិនចង់ទទួលថាខ្លួនមានបញ្ហានេះទេ
- បុគ្គលដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្ត ត្រូវទទួលការរើសអើងពីសំណាក់សហគមន៍ និងគ្រួសារ
- ជាងនេះទៀត ពួកគេមិនទទួលបានការព្យាបាលប្រកបដោយក្តីអាណិតអាសូរ ពីអ្នកធ្វើការផ្អែកសុខភាពឡើយ។

ជំងឺផ្លូវចិត្តអាចព្យាបាលតាមវិធីងាយៗ និងមិនចំណាយប្រាក់ច្រើន

- ការព្យាបាលតាមបែបចិត្តសាស្ត្រ
- ជំងឺផ្លូវចិត្តខ្លះ មិនអាចព្យាបាលអោយជាដាច់បានទេ
- មិនខុសគ្នាពីជំងឺរាងកាយដែរ ជំងឺមហារីក ជំងឺទឹកនោមផ្អែម លើសឈាម និងជំងឺសន្លាក់...ក៏មិនអាចព្យាបាលអោយជាដាច់ដែរ ។
- ទោះជាជំងឺរាងកាយខ្លះមិនអាចព្យាបាលនេះក៏ដោយ តែយើងអាចធ្វើអោយជីវិតអ្នកជំងឺទាំងនោះ បានប្រសើរដូចគ្នាចំពោះជំងឺផ្លូវចិត្តដែរ។

វត្តបំណងទី៣

ប្រភេទផ្សេងៗនៃជំងឺផ្លូវចិត្ត

សំណួរ

តើរោគសញ្ញាចំបងៗ របស់ជំងឺផ្លូវចិត្តមានប៉ុន្មាន?

រោគសញ្ញាចំបង្អែក របស់ជំងឺផ្លូវចិត្ត

១. រោគសញ្ញារាងកាយ ៖ Somatic Symptoms

វាប៉ះពាល់លើរាងកាយ ដូចជាស្លុម និង មុខងាររបស់រាងកាយដូចជា ការដេកមិនលក់...

២. រោគសញ្ញាអារម្មណ៍ ៖ Emotional Symptoms

ក្រៀមក្រំ ភ័យខ្លាច ព្រួយបារម្ភច្រើន ...

រោគសញ្ញាចំបង៥ របស់ជំងឺផ្លូវចិត្ត (៧)

៣. រោគសញ្ញាការគិត៖ Cognitive Symptoms

រោគសញ្ញាទាំងនេះ ទាក់ទងនឹងការគិត ការយល់ឃើញ របស់អ្នកជំងឺ

ដូចជា គិតចង់ធ្វើអត្តឃាត គិតថាមានអ្នកណាម្នាក់ បង្កទុក្ខទោសដល់ខ្លួន...

រោគសញ្ញាចំបង៥ របស់ជំងឺដួងចិត្ត (ត)

៤. រោគសញ្ញា អាកប្បកិរិយា៖ Behavioral Symptoms

កាច ធ្វើអត្តឃាត ចង់នៅម្នាក់ឯង...

៥. រោគសញ្ញា ការទទួលបានព្រាណ៖ Perceptual Symptoms

ការស្តាប់ឮសំលេង ការមើលឃើញអ្វីដែល អ្នកដទៃស្តាប់មិនឮ និងមើលមិនឃើញ

សំណួរ

តើប្រភេទផ្សេងៗនៃជំងឺផ្លូវចិត្តមានអ្វីខុស?

ចំណើយ

ជំងឺផ្លូវចិត្តត្រូវបានចែកជាប្រាំមួយចំណាត់ថ្នាក់ឬប្រភេទ ៖

១. ជំងឺផ្លូវចិត្តដែលកើតមានញឹកញាប់

1. ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

2. ជំងឺថប់បារម្ភ



ចំណាត់ថ្នាក់នៃជំងឺផ្លូវចិត្ត(ត)

២-អាកប្បកិរិយាមិនល្អ ដូចជា ញៀនសុរា និង ថ្នាំញៀន



៣.បញ្ហា ឬ ជំងឺអាច់បញ្ហា Mental Retardation



៤. ជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ Severe Mental Disorder

ជំងឺវិកលចរិតរ៉ាំរ៉ៃជាជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ដែលមានអត្រាគ្រោះថ្នាក់១ភាគរយ។ វាសំដែងចេញដោយការទទួលញ្ញាណខុស ការជឿខុស ចុះថយ ការដឹងការពិត ។ វាត្រូវបានប៉ាន់ប្រមាណថាមានដល់ទៅ៨០ភាគរយបណ្តាលពីកត្តាស្មារតី។

Schizophrenia is a severe mental disorder with a lifetime risk of about 1%, characterized by hallucinations, delusions and cognitive deficits, with heritability estimated at up to 80%.

៥. ជំងឺផ្លូវចិត្តមនុស្សចាស់ (65Y UP)

មនុស្សចាស់អាចមានជំងឺផ្លូវចិត្តពីរប្រភេទ ៖

- ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- ជំងឺរង្វង់ស្មារតី

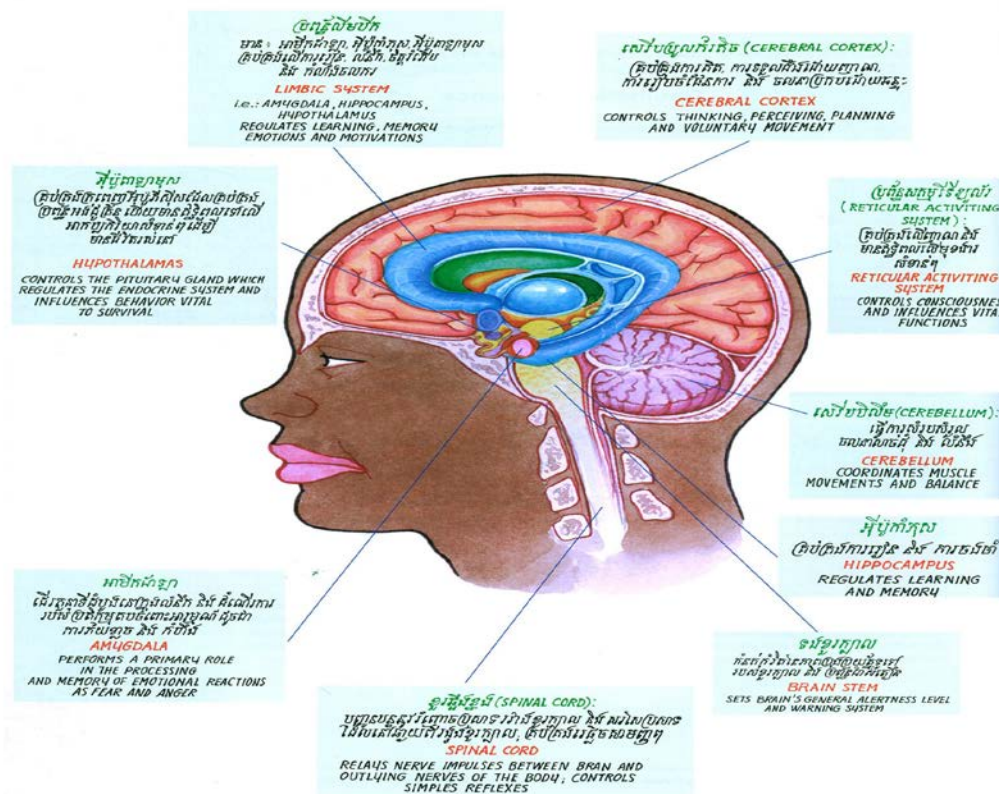
៦. ជំងឺផ្លូវចិត្តកុមារ

បញ្ហាផ្លូវចិត្តចំបងដែលកើតឡើងកុមារមាន៖

- បញ្ហាខួរក្បាលដែលនាំអោយកុមារពិបាករៀនសូត្រ
- សកម្មភាពរើសអើង ADHD (Attention Deficit Hyperactivities Disorder)
- បញ្ហាអត្តចរិត
- ធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- នោមដាក់ខោ

វត្តបំណងទី៤

រៀបរាប់ពីមូលហេតុនៃជំងឺផ្លូវចិត្ត



សំណួរ

តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលបណ្តាលអោយមានជំងឺផ្លូវចិត្ត?

កត្តាដែលបណ្តាលមានជំងឺផ្លូវចិត្ត

- ព្រឹត្តិការណ៍ជីវិតដែលមានភាពតានតឹង
- ប្រវត្តិមិនលក់ងក្រសាវ
- ជំងឺខួរក្បាល
- លក្ខណៈតំណពូជ
- បញ្ហាផ្លូវសាស្ត្រ

ព្រឹត្តិការណ៍ជីវិតដែលមានភាពតានតឹង

- មនុស្សយើងឆ្លងកាត់នូវហេតុការណ៍នានាក្នុងជីវិតហេតុការណ៍មួយចំនួនធ្វើអោយមនុស្សយើងពិបាកចិត្ត និងតានតឹងចិត្ត
- មនុស្សភាគច្រើន បានរៀនវិធីដោះស្រាយហេតុការណ៍ទាំងនោះ ក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ
- នៅពេលដែលមនុស្ស មិនអាចដោះស្រាយឬ ប្រឈមនឹងព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនោះ បាន ពួកគេនឹងវិវត្តទៅមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត

ប្រវត្តិមិនលក់ក្នុងគ្រួសារ

មនុស្សដែលឆ្លងកាត់វ័យកុមារភាពប្រកបដោយភាពអាប័អរ ដោយសារ

អំពើហិង្សា ឬខ្វះការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត អាចនឹងកើតមានជំងឺផ្លូវចិត្ត នៅពេលធំដឹងក្តី ដូចជា
ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬ ជំងឺចប់បារម្ភ



ជំងឺ ខួរក្បាល

- វិបត្តិអាប័បញ្ញា
- ជំងឺរង្វង់ស្មារតីក្នុងវ័យចាស់
- មានរបួសក្បាលដោយសារជំងឺឆ្លាតជ្រួក
- ជំងឺដាច់ស្រែនឈាមក្នុងខួរក្បាល (Stroke)
- បំបែកបំប្លែងសារធាតុគីមីក្នុងខួរក្បាល Neurotransmitters

លក្ខណៈតំណពូជ

- លក្ខណៈតំណពូជ Genetic Factors ជាកត្តាសំខាន់របស់ជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរមួយចំនួន
- ប្រសិនបើឪពុក ឬម្តាយមានជំងឺផ្លូវចិត្ត នោះគ្រោះថ្នាក់ដល់កូនមានតិចតួចទេ
- វាដូចគ្នាទៅនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺបេះដូងដែរ ដែលវាជំរុញឡើងដោយសារកត្តាបរិយាកាសក្នុងការរស់នៅ។

បញ្ហាផ្លូវចិត្តសាស្ត្រ

- ជំងឺផ្លូវកាយដូចជាការខូចតម្រង់នោមឬជំងឺផ្លូវចិត្ត ពេលខ្លះអាចបង្កអោយមានជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរបាន
- មនុស្សចាស់ ដែលប្រើថ្នាំច្រើនមុខក្នុងកម្រិតខ្ពស់ អាចនាំអោយមានការរងឱវាទ (Delirium)។



WHAT CAUSES MENTAL ILLNESS ?

HEREDITY

MAY BE PASSED ON FROM PARENTS TO CHILDREN THROUGH GENES.

BIOLOGY

AN ABNORMAL BALANCE OF BRAIN CHEMICAL CALLED NEUROTRANSMITTERS (CHEMICALS HELPING NERVE CELLS COMMUNICATE WITH EACH OTHER)

PSYCHOLOGICAL TRAUMA

TRIGGERED BY PSYCHOLOGICAL TRAUMA SUFFERED AS A CHILD, SUCH AS SEVERE EMOTIONAL, PHYSICAL, OR SEXUAL ABUSE

ENVIRONMENTAL STRESSORS

CERTAIN STRESSORS - SUCH AS DEATH OR DIVORCE, SUBSTANCE ABUSE - CAN TRIGGER A DISORDER IN A PERSON WHO MAY BE AT RISK FOR DEVELOPING A MENTAL ILLNESS.

វត្តបំណង ទី៥

រៀបរាប់ពីវប្បធម៌ និងអំណាច



វប្បធម៌ និងជំងឺផ្លូវចិត្ត ជាប់ទាក់ទងនឹង

មានហេតុផលខ្លះដែលវប្បធម៌ អាចបណ្តាលអោយមានជំងឺផ្លូវចិត្ត ៖

- ទស្សនៈអំពីជំងឺផ្លូវចិត្ត
- ការប្រើពាក្យរៀបរាប់ពីអារម្មណ៍ម្តង
- ជំនឿអំពីខ្មោច បិសាច និង ព្រលឹង

ទស្សនៈអំពីជំងឺផ្លូវចិត្ត

- ការយល់ឃើញពីជំងឺផ្លូវចិត្ត មានលក្ខណៈខុសគ្នាទៅតាមវប្បធម៌ផ្សេងៗគ្នា
- ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការថប់បារម្ភ បញ្ហាគ្រឿងស្រវឹង និងថ្នាំញៀន ដែលជាបញ្ហាផ្លូវចិត្តចំបងនៅផ្នែកពិគ្រោះជំងឺទូទៅ និងនៅក្នុងសហគមន៍ កម្រិតបានគេចាត់ទុកជាជំងឺផ្លូវចិត្តណាស់

ការប្រើពាក្យរៀបរាប់ពីអារម្មណ៍មហូង (Emotional distress)

- ❖ ការពិពណ៌នាអំពីអារម្មណ៍និងជំងឺរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ មិនងាយស្រួលក្នុងការបកស្រាយទេ
- ❖ ពាក្យ Depression ប្រែថា ភាពក្រៀមក្រំ អាចប្រើរៀបរាប់ពីអារម្មណ៍និងជំងឺ
- ❖ ភាសាជាច្រើនមានពាក្យប្រាប់ពីអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ តែវាមិនមែនជាពាក្យពណ៌នាពីជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តទេ
- ❖ យើងត្រូវស្វែងយល់ភាសាប្រើក្នុងតំបន់ ក្នុងការរៀបរាប់ពីអារម្មណ៍ និងជំងឺ

ជំនឿអំពី ខ្មោច បិសាច និងព្រលឹង

- ជំនឿ ថាមានគេធ្វើអំពើ និងព្រលឹងចូល

Belief about witchcraft and evil spirits

- មនុស្សនៅក្នុងសង្គមជាច្រើន គិតថាជំងឺរបស់ពួកគេបណ្តាលពី ត្រូវអំពើ និងព្រលឹងបិសាចចូលសណ្ឋិត

People in many societies feel that their illness has been caused by witchcraft

ជំនឿអំពីខ្មោច បិសាច និង ព្រលឹង (៣)

- អាចបណ្តាលមកពីលទ្ធផលនៃអបិយជំនឿខ្លះ

The result of some supernatural causes.

- វានឹងទទួលបានផលតិចតួចណាស់នៅពេលយើងតតាំងទៅនឹងការជឿទាំងនោះ

There is little gain from challenging such views

ការព្យាបាលបែបបុរាណ



(2) Somony Keo.mp4



គ្រូទាយ អាចារ្យ និងគ្រូពេទ្យឯកទេសវិកលវិទ្យា

- មនុស្សមានជំងឺ តែងតែស្វែងរកការព្យាបាលដោយប្រភពផ្សេងៗ
- មានមនុស្សជាច្រើនភ្ជាប់អារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត របស់ពួកគេទៅនឹងអបិយជំនឿ ឬ កត្តាសង្គម ដូច្នោះហើយពួកគេស្វែងរកជំនួយពីអ្នកមិនមែនវេជ្ជសាស្ត្រ ដូចជា បែបបុរាណចិន និងបែបមន្តអាគម
- ហេតុផលគេធ្វើបែបនេះដោយសារផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ មិនអាចបកស្រាយ ឬ ព្យាបាលបាន

គ្រូទាយ អាចារ្យ ឯកទេសវិកលវិទ្យា (ត)

- ការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ ប្រហែលជាអាចជួយមនុស្សខ្លះទទួលបានលទ្ធផលរហ័សជាងការព្យាបាលតាមបែបវេជ្ជសាស្ត្រ
- Traditional treatment may help some people get better quicker than would medical treatment



Keo Somony MA Psychology

ការផ្តល់ប្រឹក្សាដល់មនុស្សមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត

ការផ្តល់ប្រឹក្សា: counseling

- សង្គមលោកខាងលិច ការផ្តល់ប្រឹក្សាគឺបានជួយអ្នកដែលមានបញ្ហាផ្នែកអារម្មណ៍ ដោយយោងលើទ្រឹស្តីចិត្តវិទ្យាដែលវិវត្តន៍ពីវប្បធម៌របស់ប្រទេសនីមួយៗ
- ដើម្បីអោយការផ្តល់ប្រឹក្សានេះ កាន់តែមានសុវត្ថិភាព ត្រូវអភិវឌ្ឍវាដោយប្រើវប្បធម៌ នៃប្រទេសនីមួយៗ

ការដកស្រង់ពីនិក្ខេបបទ

- អ្នកព្យាបាលតាមបែបព្រលឹង(បុរាណ)ព្យាបាលទៅលើបញ្ហាផ្នែកអារម្មណ៍ និងការអ្វីៗទាំងផ្នែកអាកប្បកិរិយាបានប្រសើរជាងអ្នកជំនាញវិជ្ជាជីវៈ(Dr.Ok និក្ខេបបទ)។
- The spirits healer did better on mood and behavioral complaints, than the professional therapist did (Ok,thesis)

ឯកសារសំអាង

- ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិតឯកទេសវិកលវិទ្យា
- Where there is no Psychiatrist pages 3-29
- The others sources, FB, You tube...