ការលើកកំពស់សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការគាំទ្រ

Mental Health Promotion and Support

គោលបំណងមេរៀន

១.រៀបរាប់ពីក្រុមជួយខ្លួនឯង សំរាប់អ្នកមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត

២.រៀបរាប់ពីការបង្ការកុំអោយកុមារអាប់បញ្ញា

៣.រៀបរាប់ពីការលើកកំពស់សុខភាពផ្លូវចិត្តនៅ តាមសាលារៀន

គោលបំណងមេរៀន (ត)

៤.រៀបរាប់ពីការកំណត់ជំងឺផ្លូវចិត្តអោយបានឆាប់

៥.រៀបរាប់ពីការបង្កការសេពសុរា និងបារី

៦.រៀបរាប់ពីទំនាក់ទំនងភាពក្រីក្រ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

៧.រៀបរាប់ពីទំនាក់ទំនងជេនឌ័រ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

វត្ថុបំណងទី១

រៀបរាប់ពី

ក្រុមជួយខ្លួនឯងសំរាប់អ្នកមាន

បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ក្រុមជួយខ្លួនឯង (Self-Help Group)

- ក្រុមជួយខ្លួនឯង (Self-Help Group) ជាក្រុមមនុស្សដែលជួបគ្នាជាទៀងទាត់ ដើម្បីពិភាក្សា និងចែករំលែកបញ្ហារួម
- ក្រុមមនុស្សដែលទទួលរងពីប្រភេទដូចគ្នានៃបញ្ហាផ្លូវចិត្ត
  (Ex.ក្រុមអ្នកញៀនសុរា)
- ក្រុមអ្នកថែទាំ មនុស្សដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តរាំរ៉ៃ (ក្រុមសមាជិកគ្រួសារ)

ការបង្កើតក្រុមជួយខ្លួនឯង

- វាមិនមែនជាការងាយស្រួលក្នុងដំណើរការរបស់ក្រុមទេ
- ពីព្រោះគ្រប់គ្នាមិនមានចំណាប់អារម្មណ៍ដូចគ្នាក្នុងការជួយគ្នាទេ តែយ៉ាងណាអ្នកមានតួនាទី **៣យ៉ាង** ដើម្បីជួយបង្កើតក្រុមមានដូចតទៅ៖

ការបង្កើតក្រុមជួយខ្លួនឯង(ត)

១.រៀបចំអោយមានការទំនាក់ទំនងគ្នាចំពោះអ្នកដែលមានបញ្ហាដូចគ្នា

២.ជួយរៀបចំ និង ផ្តល់ទីកន្លែងសំរាប់ប្រជុំ

៣.ធ្វើការសំរបសំរួលក្រុម

(ឧទា.បង្កើតវិន័យក្នុងក្រុម Set ground rule)

វត្ថុបំណងទី២

រៀបរាប់អំពី

ការបង្ការការអាប់បញ្ញារបស់កុមារ

- ការអាប់បញ្ញាជាស្ថានភាពមួយប៉ះពាល់ដល់ក្មេងមួយជីវិត។

មុនពេលសំរាលៈ

- ព្យាយាមអោយប្រាកដថាម្តាយមានអាហារ និងសំរាកបានគ្រប់គ្រាន់
- ពិនិត្យផ្ទៃពោះអោយបានទៀងទាត់ ករណីមិនប្រក្រតីដូចជាម្តាយមិនឡើងទំងន់...ត្រូវបញ្ជូនគាត់ទៅអ្នកឯកទេសខាងរោគស្រ្តី

មុនពេលសំរាល (cont)

- ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ អាយុលើសពី៤០ឆ្នាំ វាមានឪកាស ច្រើនដែលកូនអាចប្រឈមនឹងការអាប់បញ្ញា
- ម្តាយមិនត្រូវញុំស្រាច្រើនពេក
- ព្យាបាលការលើសសំពាធឈាមកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ
- ចៀសវាងម្តាយប៉ះពាល់កាំរស្មីអ៊ិច (10 days rule)
- ចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺកញ្ច្រិល និងតេតានុស

កំឡុងពេលសំរាល

- ការពារទារកកុំអោយប៉ះពាល់ក្បាល
- ការពារកុំអោយប្រស្បូត្រមុនកំណត់បើមានសញ្ញាកើតមុនកំណត់អោយគាត់ដេកលើគ្រែ
- ការពារម្តាយអោយបានល្អ ដូចជាកុំអោយទុកយូរពេកទើបទារកកើត
- ដឹងពីរបៀបជួយករណីទារកឡើងស្វាយ ឬ មិនដកដង្ហើម

ក្រោយសំរាល

- ក្មេងកើតមកមានសុខភាពល្អ តែក្រោយមកមានភាពអាប់បញ្ញា ប្រហែលឆ្លងមេរោគក្នុងខួរក្បាល ឬខួរក្បាលលូតលាស់មិនបានល្អ

  ដោយសារកង្វះអាហារ

- ត្រូវចេះអោយប្រាកដវិធីដណ្តប់ត្រជាក់ ពេលក្មេងក្តៅខ្លួន

  និងថ្នាំប្រើ ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល

- ព្យាបាលការប្រកាច់ ជាមួយថ្នាំប្រកាច់ ឬបញ្ជូនក្មេងទៅអ្នកឯកទេស

វត្ថុបំណងទី ៣

រៀបរាប់ពីការលើកកំពស់សុខភាពផ្លូវចិត្តនៅតាមសាលារៀន

គោលបំណងសំខាន់ពីរ នៃកម្មវិធីផ្លូវចិត្តនៅតាមសាលា

១.កំណត់បញ្ហារបស់ក្មេង

២.ជួយក្មេង ដែលមានបញ្ហាក្នុងការសិក្សា ឬសកម្មភាពសង្គមផ្សេងៗ ទៀតក្នុងសាលា

- គោលបំណងទាំងពីរខាងលើ គឺធ្វើអោយប្រាកដថា មជ្ឈដ្ឋានជុំវិញសាលាផ្តល់នូវបរិយាកាសគាំទ្រ និងមានសុវត្ថភាពសំរាប់ក្មេងរៀន និងការលូតលាស់

គោលបំណងសំខាន់ពីរ នៃកម្មវិធីផ្លូវចិត្តនៅតាមសាលា (ត)

- ភ្នាក់ងារសុខាភិបាលខ្លះផ្តល់កម្មវិធីសុខភាពនៅតាមសាលាជាទៀងទាត់
- ការពង្រីកបន្ថែមកម្មវិធីផ្សេងៗផ្តល់ភាពងាយស្រួលនៃការលើកកំពស់សុខភាពផ្លូវចិត្តនៅតាមសាលារៀន
- ការធ្វើការជាមួយគ្រូគឺជាការមួយល្អ ពីព្រោះគ្រូអាចជាមនុស្សដំបូងគេ ដែលកត់សំគាល់ពីបញ្ហារបស់ក្មេងៗ

វត្ថុបំណងទី៤

រៀបរាប់ពីការកំណត់រកជំងឺផ្លូវចិត្តអោយបានឆាប់

ជាញឹកញាប់ជំងឺដែលបញ្ជូនទៅអោយអ្នកច្រើនតែឃើតយ៉ាវ មានហេតុផល៣យ៉ាង៖

១.វិបល្លាសផ្លូវចិត្ត ច្រើនតែកើតសន្សឹមៗ

ឧទា: ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងវិកលចរឹតកើតឡើងរាប់ អាទិត្យ វាមិនប៉ះពាល់សុខភាពធ្ងន់ធ្ងរទេ

ជាញឹកញាប់ជំងឺដែលបញ្ជូនទៅអោយអ្នកច្រើនតែយឺតយ៉ាវ មានហេតុផល ៣យ៉ាង (ត)

២.អ្នកខ្លះមានជំងឺហើយ តែខ្មាស់អៀនហើយព្យាយាមលាក់លាមពីអ្នកដទៃ

៣.យកអ្នកជំងឺទៅព្យាបាលបែបបុរាណ ពីព្រោះគេយល់ថាបណ្តាលពីគ្រូវ
អំពើ និង មន្តអាគម

ការកំណត់រកសញ្ញាដំបូងជំងឺផ្លូវចិត្តអោយបានឆាប់

- ដើម្បីកំណត់រកជំងឺផ្លូវចិត្តអោយបានឆាប់ យើងអាចសាកសួរគាត់ពេលមកពិនិត្យជំងឺនៅកន្លែងពិនិត្យទូទៅ ដោយសួរពីបញ្ហាដែលអាចកើតមាននៅផ្ទះ នៅសាលារៀន...
- ត្រូវចាំថាអ្នកត្រូវតែសួរពីបញ្ហាទាំងនោះ ពីព្រោះមនុស្សភាគច្រើនមិននិយាយប្រាប់អ្នកពីបញ្ហាទេ អាចដោយគាត់មិនដឹងថានោះជាសញ្ញានៃជំងឺផ្លូវចិត្ត ឬមានការអៀនខ្មាស់
- អ្នកត្រូវចាប់អារម្មណ៍សញ្ញាដំបូងនៃជំងឺផ្លូវចិត្ត អាចកើតមានលើបុគ្គលមកជួបអ្នក
- វាមិនខុសពីជំងឺរាងកាយដែរកាលណាកំណត់បញ្ហាបានឆាប់ការព្យាបាលក៏ទទួលលទ្ធផលប្រសើរដែរ

សញ្ញាដំបូងៗរបស់ជំងឺផ្លូវចិត្ត

- សញ្ញាដំបូងៗរបស់ជំងឺផ្លូវចិត្តទាំងនោះរួមមានៈ
- មានអាកប្បកិរិយាចំលែក និយាយ ឬ សើចម្នាក់ឯង
- គេចចេញពីគេឯងមិនចាប់អារម្មណ៍ជាមួយសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ឬ ចង់សំលាប់ខ្លួន
- ប្រែប្រួលអារម្មណ៍ភ្លាមៗ ដូចជាមិនមានអារម្មណ៍រីករាយដូចលក្ខណៈធម្មជាតិ

សញ្ញាដំបូងៗរបស់ជំងឺផ្លូវចិត្ត(ត)

- ការចាយវាយខ្ជះខ្ជាយមិនមានហេតុផលសមរម្យ ឬ អាចមានកំលាំងខ្លាំងក្លា
- បុគ្គលប្រាប់ថា មានព្រលឹងចូលមកសណ្ឋិត
- បើជាក្មេងរៀនខ្សោយ
- អ្នកខ្លះប្រើសុរាយ៉ាងច្រើន

វត្ថុបំណងទី ៥

រៀបរាប់ពីការបង្ការ ការសេពសុរា និងជក់បារី

- ការសេពសុរានិងបារីជារឿងអាចបង្ការបាន តែពួកវាបណ្តាលអោយមានការស្លាប់ច្រើនក្នុងពិភពលោក។
- ត្រូវនិយាយថា ទេ ជាជំរើសដ៏សមស្របចំពោះសារធាតុទាំងនោះ

ការបង្ការក្នុងគ្រួសារ សហគមន៍និងសាលារៀន

- ត្រូវសួរអ្នករាល់គ្នាថា ចេះផឹកស្រា ជក់បារីទេ?
- បើចេះ តើអ្នកចាប់អារម្មណ៍នឹងចំនួន ចំណុះទេ?
- សួរគាត់តើចំនួន និងចំណុះប៉ុណ្ណាប៉ះពាល់សុខភាព?
- តើប្រទេសអ្នកមានច្បាប់ទាក់ទងនឹងបារី និងស្រាទេ? គួរតែមានស្លាកសញ្ញាហាមជក់បារី ឬផឹកស្រានៅទីនេះ (សហគមន៍)
- យុវវ័យជាវ័យចង់សាកប្រើប្រាស់សារធាតុទាំងនោះ យើងអាចបង្កើតពាក្យអប់រំមិនសង្ហារ នឹងការជក់បារី និងផឹកស្រានោះទេ ... (សាលារៀន)

សិទ្ធិមនុស្ស និង សុខភាពផ្លូវចិត្ត

- មានអ្នកជំងឺផ្លូវចិត្តត្រូវបានគេបង្ខាំងទុកក្នុងបន្ទប់ ឬ ដាក់ច្រវ៉ាក់ដៃជើង ដោយចាត់ទុកពួកគេមិនសមនឹងទទួលបានសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងក្តីមេត្តា
- មនុស្សជាច្រើនដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តត្រូវបានគេបដិសេធន៏មិនទទួលស្គាល់ពីសិទ្ធិសេរីភាព និងទទួលបានការថែទាំសុខភាពដ៏ត្រឹមត្រូវ

វត្ថុបំណងទី៦

រៀបរាប់ពី

ទំនាក់ទំនងភាពក្រីក្រ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- ភាពក្រីក្រនាំអោយមានសុខភាពផ្លូវចិត្តមិនល្អ ព្រោះមានភាពតានតឹងចិត្ត ដោយសារតែជីវភាពក្រីក្រ
- កត្តាមួយចំនួននាំទៅមានជំងឺផ្លូវចិត្តក្នុងស្ថានភាពខ្វះខាតមួយចំនួននេះ
- ភៀសខ្លួនមកកាន់ទីក្រុង និងការផ្តាច់ខ្លួនពីសហគមន៍
- កត្តាសំភារៈដែលធ្វើអោយតានតឹង: អ្នកក្រីក្រមានធនធានតិចតួច

- ស្ថានភាពរស់នៅប្រកបដោយភាពកង្វក់ និងខ្វះអនាម័យ
- មិនបានសិក្សារៀនសូត្រ និងខ្វះឱកាសស្វែងរកការងារ
- លទ្ធភាពទទួលបានការថែទាំសុខភាពមិនគ្រប់គ្រាន់
- បន្ទុកដ៏ធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺផ្លូវកាយ

វត្ថុបំណងទី៧

រៀបរាប់ពី

ទំនាក់ទំនងជេនឌ័រនិងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- ភាពមិនស្មើគ្នានៃយេនឌ័រ គឺជាពាក្យមួយរៀបរាប់ពីភាពខុសគ្នា រវាងតំណែង តួនាទី សិទ្ធិ និងអំណាច របស់បុរស និងស្រ្តីក្នុងការអនុវត្តជាក់ស្តែងក្នុងសង្គម
- ខាងក្រោមនេះជាឧទាហរណ៍ខ្លះភាពមិនស្មើគ្នានៃយេនឌ័រ

ចំណុចបីសំខាន់ដែលគិតថាខុសគ្នា

១.ស្រីងាយរងជំងឺផ្លូវចិត្ត ពិសេសជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និង ជំងឺថប់បារម្ភ

២.ស្ត្រីមានភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃបើធ្វើការទទួល
កំរិតិចជាងបុរសចំពោះការងារ ដែលដូចគ្នា

៣.មិនទទួលបានការព្យាបាលត្រឹមត្រូវ ដូចបុរសឬមិនទទួលបានឳកាសដូច
បុរសនៅពេលមានជំងឺ ដូចគ្នា

ឯកសារសំអាង

ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិតឯកទេសវិកលវិទ្យា

ទំព័រ ៣១៧ ដល់ ៣៤៦