ការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត

Treatment in Mental Illnesses

កែវ សុមុនី បរិញ្ញាបត្រជាន់ខ្ពស់ផ្នែកការព្យាបាលបែបចិត្តសាស្ត្រ

គោលបំណងនៃមេរៀន

- រៀបរាប់ពីការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តដោយប្រើឱសថ
- រៀបរាប់ពីការព្យាបាលតាមការនិយាយពិគ្រោះ និងការផ្តល់យោបល់
- រៀបរាប់ពីរបៀបការព្យាបាលផ្សេងៗទៀត
- រៀបរាប់ពីការបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅផ្នែកជំនាញសុខភាពផ្លូវចិត្ត

រៀបរាប់ពីការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តដោយប្រើឪសថ

ពេលណាត្រូវប្រើថ្នាំ?

- លោកអ្នកមិនត្រូវប្រើថ្នាំ តាមចិត្តអ្នកជំងឺចង់បានទេ
- អ្នកជំងឺតែងគិតថាវិធីព្យាបាលជំងឺរបស់គាត់គឺការប្រើថ្នាំចាក់ និងថ្នាំលេប
- ពួកគេមិនយល់ពីសារៈសំខាន់នៃការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅ និងការជួយគាំទ្រផ្នែកផ្លូវចិត្តទេ

ផលវិបាកនានាក្នុងការប្រើថ្នាំព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត

- ព្យាយាមកំណត់ប្រភេទជំងឺផ្លូវចិត្ត:

  ការដឹងរោគវិនិច្ឆ័យអាចដឹងពីការជ្រើសរើសការព្យាបាលមួយសមស្រប

- ពន្យល់គ្រប់អ្នកជំងឺអំពីរបៀបប្រើថ្នាំ និងរយៈពេល
- ដើម្បីកាត់បន្ថយឥទ្ធិពលមិនល្អរបស់ថ្នាំ ត្រូវចាប់ផ្តើមប្រើ

  ពីកំរិតទាប ហើយបង្កើនជាជំហានៗដល់កំរិត មធ្យម។

ជំហាននានាក្នុងការប្រើថ្នាំព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត(ត)

- ចៀសវាងប្រើថ្នាំក្នុងរយៈពេលខ្លីដូចជាថ្នាំប្រឆាំងនឹងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត (Anti depressant) ដែលជាទូទៅត្រូវប្រើយ៉ាងតិច៤សប្តាហ៍
- និងប្រើថ្នាំក្នុងរយៈពេលវែងដូចជា (ថ្នាំងងុយដេក)

តើត្រូវប្រើថ្នាំមួយណា?

មានក្រុមថ្នាំ ៤ ក្រុមធំៗសំរាប់ព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តៈ

- ១. ថ្នាំប្រឆាំងនឹងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត (Anti depressant)
- ២. ថ្នាំព្យាបាលការជំងឺថប់បារម្ភ (Anti anxiety-beta-blokers)
- ៣. ថ្នាំព្យាបាលវិកលចរឹកធ្ងន់ធ្ងរ(Anti psychotic)
- ៤. ថ្នាំព្យាបាលជំងឺ Manic-depressive illness

ឈ្មោះថ្នាំប្រើតាមប្រភេទក្រុមជំងឺ

- ១.ថ្នាំប្រឆាំងនឹងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត (Anti depressant)

  Amitriptyline (Tripta)

- ២.ថ្នាំព្យាបាលការជំងឺថប់បារម្ភ (Anti anxiety-beta-blockers)

  ថ្នាំប្រភេទនេះត្រូវគេហៅថា ជាថ្នាំងងុយដេក Lorazepam (Diazepam)

.

ឈ្មោះថ្នាំប្រើតាមប្រភេទក្រុមជំងឺ (ត)

- ៣.ថ្នាំព្យាបាលវិកលចរិតធ្ងន់ធ្ងរ (Anti psychotic)

  Chlorpromazine

- ៤. ថ្នាំព្យាបាលជំងឺបាយប៉ូឡា Manic-depressive illness

  (Bipolar Disorder) Lithium carbonate

  ប្រើយ៉ាងតិច ២ឆ្នាំ

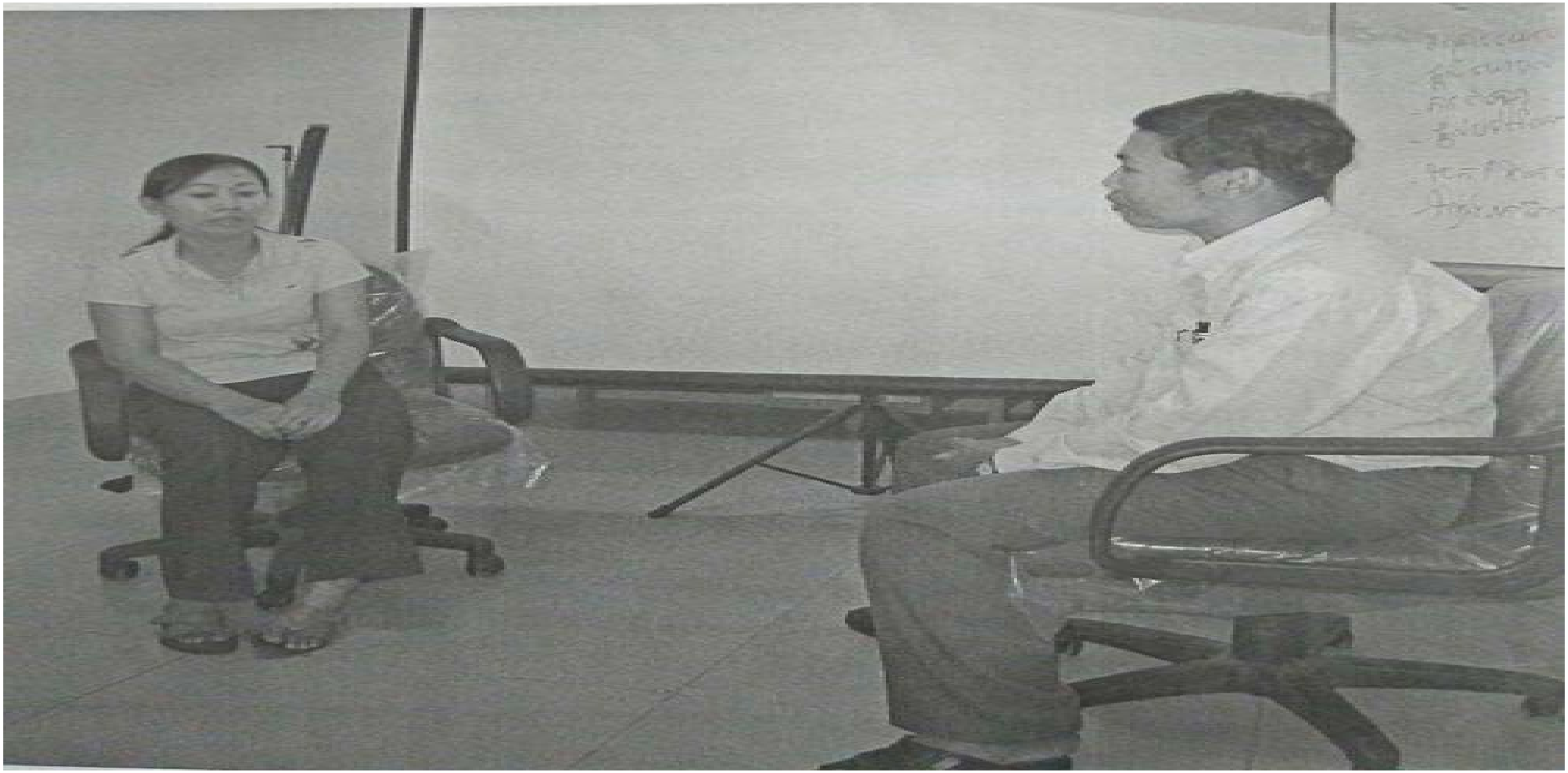
រៀបរាប់ពីព្យាបាលដោយការនិយាយពិគ្រោះ

និងការ ផ្តល់ប្រឹក្សា

Talking treatment and Counseling

អ្វីជាការផ្តល់ប្រឹក្សា

COUNSELLING



- បុគ្គលិកសុខភាពខ្លះគិតថា ការព្យាបាលសមស្រប ត្រូវមានអ្វីលើសពីការនិយាយ
- ការព្យាបាលដោយការនិយាយជាទូទៅគេហៅថាការផ្តល់ប្រឹក្សាcounseling
- អ្នកដែលមិនបានរៀនវគ្គត្រឹមត្រូវក៏អាចផ្តល់ប្រឹក្សាបានដែរ (ប្រឹក្សាជាមិត្តភក្តិ)
- ការផ្តល់ប្រឹក្សាមានវិធីសាស្រ្តត្រឹមត្រូវ ជាងអ្វីដែលគ្រាន់តែនិយាយទៅកានមិត្តភក្តិ

ការផ្តល់ប្រឹក្សា

- វិធីសាស្រ្តផ្តល់ប្រឹក្សា គឺផ្អែកតាមទ្រឹស្តី
- ត្រូវពន្យល់មនុស្សអោយយល់ថា ហេតុអ្វីបានជាគាត់មានជំងឺផ្លូវចិត្ត និងស្វែងរកដំណោះស្រាយបញ្ហា

ការផ្តល់ប្រឹក្សា (ត)

- មានភស្តុតាងបង្ហាញថា ការផ្តល់ប្រឹក្សា ពិតជាបានជួយមនុស្សដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តប្រសិនជាអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា អាចពន្យល់អ្នកមានបញ្ហាអោយយល់ពី ធាតុសំខាន់ៗនៃការផ្តល់ប្រឹក្សា និងពន្យល់អ្នកជំងឺយល់ពីបញ្ហាជំងឺរបស់គេ

- ប្រភេទផ្សេងទៀតនៃការព្យាបាលតាមបែបចិត្តសាស្ត្រ (Psychological treatment) មានការដោះស្រាយបញ្ហា (Problem solving) ជាយុទ្ធសាស្ត្រដ៏សំខាន់អាចប្រើបាននៅក្នុងស្ថានភាពព្យាបាល
- ពេលខ្លះគ្រូពេទ្យអាចជ្រើសរើសថ្នាំណាមួយមកព្យាបាលគួបផ្សំជាមួយនឹង**ការផ្តល់ប្រឹក្សា**

សេចក្តីផ្តើម ពីមូលដ្ឋាននៃការពិគ្រោះបញ្ហា

Introduction to Basic Counseling

អ្វីជាការពិគ្រោះបញ្ហា ? What is counseling?

ការពិគ្រោះបញ្ហា គឺជាដំណើរការដែលធ្វើអោយមនុស្សមានលទ្ធភាព ដោះស្រាយបញ្ហា និងធ្វើការសំរេចចិត្តចំពោះបញ្ហាដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវិតរស់នៅរបស់អ្នកជំងឺ ។

Counseling is a process that enables a person to sort out issues and reach decisions affecting their life.

អ្វីជាការពិគ្រោះបញ្ហា (ត)

What is counseling? (cont)

ជារឿយៗការពិគ្រោះបញ្ហា ត្រូវបានគេធ្វើកំឡុងពេលនៃការផ្លាស់ប្តូរ ឬការជួបវិបត្តិអ្វីមួយ។ក្រៅពីស្ថានការណ៍ខាងលើ ការពិគ្រោះបញ្ហា អាចជួយយើងគ្រប់ពេល ក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់យើង។

Often counselling is needed during times of change or crisis, it need not be so, however, as counselling can also help us at any time of our life.

ការពិគ្រោះបញ្ហា (ត) What is counseling? (cont)

- ការពិគ្រោះបញ្ហា រួមបញ្ចូលការនិយាយជាមួយអ្នកជំងឺដើម្បីអោយគាត់យល់ពីទំនាក់ទំនងនៃៈ

Counseling involves talking with a person make understand him/her about:

- ការគិតThink
- អាកប្បកិរិយា Behavior
- អារម្មណ៍Emotions
- តំលៃ Values
- ស្ថានភាពជីវិតរស់នៅ life circumstances.

យល់ដឹងអំពីឧបករណ៍ជាមូលដ្ឋានសំរាប់ការពិគ្រោះបញ្ហា

Have an understanding basic counseling tools

ឧបករណ៍ជាមូលដ្ឋានសំរាប់ពិគ្រោះបញ្ហា

Basic Counseling Tools

មានឧបករណ៍ជាមូលដ្ឋានសំរាប់ពិគ្រោះបញ្ហាចំនួនប្រាំបី:

There are 8 points of basic counseling tools :

១.ការយល់ចិត្ត និង មិនវិនិច្ឆ័យ

Empathy and non-judgmental attitude

២.ស្តាប់យ៉ាងសកម្ម

Active listening

៣.ប្រើសំណួរបើក និង បិទ

Open-ended questions

ឧបករណ៍ជាមូលដ្ឋានសំរាប់ពិគ្រោះបញ្ហា (ត)

Basic Counseling Tools (cont)

៤. **Paraphrasing** សំដីរបស់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សានិយាយត្រលប់ទៅកាន់

អ្នកជំងឺវិញដោយសង្ខេប (ដោយផ្តោតលើ**សំដី**របស់អ្នកជំងឺ)

ឧទា:អ្នកជំងឺ និយាយថាខ្ញុំមានការងាររវល់ច្រើនណាស់ ថ្ងៃនេះដែលធ្វើអោយខ្ញុំឈឺក្បាល

អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា: អ្នកមានការងារច្រើនណាស់ថ្ងៃនេះ ដែលធ្វើអោយអ្នកឈឺក្បាល

shutterstock.com • 1355406752

៥.Remark and Reflecting feeling

ជាសំដីរបស់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា ដោយឆ្លុះបញ្ចាំងពីអារម្មណ៍របស់អ្នកជំងឺ

(ដោយផ្តោតលើ **អារម្មណ៍**របស់អ្នកជំងឺ)

ឧទា:អ្នកជំងឺនិយាយថា ថ្ងៃនេះខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនល្អទេ

អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា: ស្តាប់ទៅ អ្នកដូចជាមានអារម្មណ៍មិនល្អទេនៅថ្ងៃនេះ

ឧបករណ៍ជាមូលដ្ឋានពិគ្រោះបញ្ហា (ត)

Basic Counseling Tools (cont)

6.ប្រាប់ពីរចនាសម្ពន្ធ និង ទិសដៅដែលនឹងត្រូវអនុវត្ត

Provide structure and direction

7.ជំរុញលើកទឹកចិត្តដោយវិជ្ជមាន

Positive reinforcement

8 .ផ្តល់សុវត្ថិភាព និង ការគាំទ្រ

Safety and support

Steps in problem focused counseling

1. Understand the problem or problems deeply.
2. Define, separate and prioritize the problems.
3. Choose a problem that seems manageable.
4. Think of many ways to solve this problem.
5. Select best and second best solutions.
6. Create step by step action plan and backup.
7. Client to implement with support.
8. Monitor progress and support.
9. Reflect on lessons learned and positive feedback.
10. Return to 3. and select another problem.

ដំណាក់កាលនៃបញ្ហាផ្តោតលើការពិគ្រោះយោបល់

Steps in problem focused counseling

មានដំណាក់កាល ១០ នៃបញ្ហាផ្តោតលើការពិគ្រោះយោបល់

There are 10 steps of problem focus counseling :

១.យល់ពីបញ្ហា ឬជំរៅនៃបញ្ហា

Understand the problem or problems deeply.

២.បំបែកបញ្ហា និងកំណត់បញ្ហាដែលជាអាទិភាព

Define, separate and prioritize the problems.

ដំណាក់កាលនៃបញ្ហាផ្តោតលើការពិគ្រោះយោបល់ (ត)

Steps in problem focused counseling (cont)

៣.ជ្រើសរើសបញ្ហាដែលទំនងជាអាចគ្រប់គ្រងបាន

Choose a problem that seems manageable

៤.គិតពីវិធីជាច្រើនក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា

Think of many ways to solve this problem.

៥.ជ្រើសរើសដំណោះស្រាយដែលល្អបំផុតនិងល្អបន្ទាប់

Select best and second best solutions.

៦.បង្កើតគំរោងផែនការជាដំណាក់កាល

Create step by step action plan and backup.

ដំណាក់កាលនៃបញ្ហាផ្តោតលើការពិគ្រោះយោបល់ (ត)

Steps in problem focused counseling (cont)

៧.អោយអ្នកជំងឺរៀនអនុវត្តដោះស្រាយបញ្ហា ជាមួយការគាំទ្រ

Client to implement with support.

៨.ពិនិត្យមើលពីការរីកចំរើន និងការគាំទ្រ

Monitor progress and support.

៩.ឆ្លុះបញ្ចាំងពីបទពិសោធន៍នៃជីវិត និងផ្តល់យោបល់ត្រលប់បែបវិជ្ជមាន

Reflect on lessons learned and positive feedback.

១០.ត្រលប់ទៅចំណុចទី៣ និងជ្រើសរើសបញ្ហាផ្សេងទៀត

Return to 3. and select another problem.

រៀបរាប់ពី

វិធីផ្សេងៗទៀត ប្រើក្នុងការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត

មានវិធីផ្សេងៗទៀតដែលគេប្រើក្នុងការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត ៖

- ការព្យាបាលដោយចរន្តអគ្គិសនី
- ការព្យាបាលតាមបែបចិត្តសាស្ត្រ
- ការព្យាបាលតាមបែបមន្តអាគម

ការព្យាបាលដោយចរន្តអគ្គិសនី

Electro –Convulsive Therapy (EC T)

ឈ្មោះបច្ចេកទេសសំរាប់ការព្យាបាលដែលគួរអោយភ័យខ្លាច មុននឹងព្យាបាលគេត្រូវចាក់ថ្នាំស្ពឹក។

ការព្យាបាលរបៀបនេះត្រូវបានគេគិតថាគ្មានក្រមសីលធម៌។

ការព្យាបាលតាមបែបចិត្តសាស្ត្រ

- Psychotherapy ធ្វើឡើងដោយអ្នកព្យាបាលបែបចិត្តសាស្ត្រ (Psychotherapist) ដែលបានបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវអាចជា គិលានុបដ្ឋាក វេជ្ជបណ្ឌិត និង អ្នកចិត្តសាស្ត្រ
- ការព្យាបាលបែបនេះ ភាគច្រើនមាននៅទីក្រុងនៃប្រទេសជឿនលឿនដែលមានតំលៃថ្លៃពីព្រោះវាជាប្រភេទប្រឹក្សាដែលមានលក្ខណៈស្មុគ្រស្មាញ

ការព្យាបាលតាមបែបមន្តអាគម

- Spiritual Therapy:

- ក្នុងវប្បធម៌នៃប្រទេសជាច្រើនយល់ថាព្រលឹងនិងចិត្តជារបស់តែមួយដូច្នេះហើយការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត ធ្វើឡើងដោយអាចារ្យ និងគ្រូបុរាណ

របៀបរាប់ពីការបញ្ជូនទៅអ្នកឯកទេសផ្លូវចិត្ត

ក្នុងផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តមានអ្នកឯកទេសច្រើនយ៉ាង:

- គ្រូពេទ្យឯកទេសវិកលវិទ្យា
- គិលានុបដ្ឋាកឯកទេសវិកលវិទ្យា
- អ្នកចិត្តវិទ្យា

- Psychiatrist : ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និង ព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត ដោយប្រើថ្នាំ ប្រើ ECT និង ផ្តល់ប្រឹក្សាតិចតួច
- Psychiatric Nurse :មានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការព្យាបាលតាមបែបនិយាយ ព្រមទាំងជួយស្តារលទ្ធភាពពលកម្មដល់អ្នកផ្លូវចិត្តជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ
- Psychologist :អ្នកចិត្តសាស្រ្តប្រើការនិយាយជាវិធីព្យាបាល ក្នុងការជំរុញការផ្លាស់ប្តូរការគិត និងអាកប្បកិរិយារបស់អ្នកជំងឺ

GATHER Method

- Greeting
- Asking
- Telling
- Helping
- Explaining
- Returning

ឯកសារសំអាង

១.ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិតឯកទេសវិកលវិទ្យា ទំព័រ ៤៦ ដល់ ៧២

២.គោលការណ៍និងឧបករណ៍នៃការផ្តល់ប្រឹក្សា