Khmer

តើអ្វីទៅជាវិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភ?

(What is an anxiety disorder?)

តើអ្វីទៅជាវិបល្លាសនៃការ ថប់បារម្ភ?

ការថប់បារម្ភជាពាក្យប្រើសំរាប់ពិពណ៌នា មនុស្សម្នាក់ដែលមាន អារម្មណ៍ធម្មតា កំពុងពិសោធន៍ពេលប្រឈមមុខនឹងការគំរាមកំហែង គ្រោះថ្នាក់ ឬនៅពេលមានអាការៈតានតឹង។ ជាធម្មតា កាលណាមនុស្សមានក្តីបារម្ភ ពួកគេមានការរកាំចិត្ត មិនសុខស្រួលចិត្តនិងតានតឹងចិត្ត។

សេចក្តីថប់បារម្ភអាចជាលទ្ធផលពីការជួបពិសោធន៍ក្នុងជីវិត ដូចជាបាត់បង់ការងារ ទំនាក់ទំនងបាក់បែក ជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬមរណភាពរបស់អ្នកណាម្នាក់ដែលជិតស្និទ្ធ។ ការមានសេចក្តីថប់បារម្ភនៅក្នុងស្ថានភាពបែបនេះ គឺជាការសមរម្យហើយហើយធម្មតាយើងមានសេចក្តីថប់បារម្ភតែមួយរយៈប៉ុណ្ណោះ។

ដោយសារសេចក្តីថប់បារម្ភជារឿងសាមញ្ញ ជាការសំខាន់ណាស់នឹងយល់ដឹងពីសភាពខុសគ្នារវាងការថប់បារម្ភដែលសមស្របតាមស្ថានភាព ទៅនឹងរោគសញ្ញារបស់វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភ។ វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភមិនគ្រាន់តែជាជម្ងឺមួយមុខទេ ជាជម្ងឺមួយក្រុមដែលបង្ហាញឡើងនូវការរសាប់រសល់ក្រៃលែង មិនចេះអស់មិនចេះហើយ ហើយមានភាពមិនសុខស្រួលចិត្តនិងតានតឹងយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។

អ្នកខ្លះប្រហែលជាទទួលរោគវិនិច្ឆ័យ ថាមានវិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភកាលណាគំនិតក្តីបារម្ភដែលមិនប្រក្រតីមានខ្ពស់ហួសហើយ បានប៉ះពាល់ដល់ជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។
វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភគឺជាទ្រង់ទ្រាយជម្ងឺផ្លូវចិត្តយ៉ាងសាមញ្ញបំផុតហើយមានអនុភាពលើមនុស្សម្នាក់ក្នុងចំណោម 20នាក់ ក្នុងរយៈពេលណាមួយ។ ជាញឹកញាប់ជម្ងឺនេះចាប់ផ្តើមក្នុងពេលពេញវ័យដំបូង ប៉ុន្តែអាចលេចឡើងក្នុងពេលកុមារភាពឬពេលក្រោយមកទៀត។ ស្ត្រីហាក់ដូចជាមានពិសោធន៍នឹងវិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភច្រើនជាងបុរស។

វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភជាញឹកញាប់កើតមានដោយឯងៗ ហើយគ្មានមូលហេតុជាក់លាក់ទេ។ ជាទូទៅជម្ងឺនេះនាំមកជាមួយនូវការចាប់អារម្មណ៍ផ្លូវកាយយ៉ាងខ្លាំង ដូចជាភាពត្រហេបត្រហប និងបេះដូងដើរញាប់។ រោគសញ្ញាដទៃអាចបញ្ចូលទាំងបែកញើស ញ័រថប់ រកកល់ចង់ក្អួច ឈឺចាប់ក្នុងពោះ វិលមុខ ស្ពឹកនិងស្រពន់ ទទួលអារម្មណ៍ថាមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន និង/ឬមានអារម្មណ៍ថាសេចក្តីស្លាប់ជិតមកដល់ហើយ។

វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភ ធ្វើឲ្យប្រែប្រួលពីររបៀបដែលមនុស្សម្នាក់គិតទទួលអារម្មណ៍ និងប្រព្រឹត្ត ហើយបើមិនបានព្យាបាលទេវាអាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់និងរំខានយ៉ាងខ្លាំងដល់ជីវិតមនុស្សម្នាក់។ គឺជាសំណាងល្អដែលជាទូទៅវិធីព្យាបាលការថប់បារមគឺមានប្រសិទ្ធិភាពណាស់។

ប្រភេទចម្បងរបស់វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភមានអ្វីខ្លះ?

វិបល្លាសនៃការថប់អារម្មណ៍មានប្រភេទមួយចំនួនខុសៗគ្នា

វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភទូទៅ

(Generalised anxiety disorder)

វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភទូទៅ មានលក្ខណៈបញ្ជាក់ពីការខ្វល់ខ្វាយហួសហេតុពេក មិនអាចគ្រប់គ្រងបាន និងមិនសមហេតផលទៅអ្វីៗដែលកើតមានជាប្រក្រតីប្រចាំថ្ងៃ ដូចជាសុខភាព ក្រុមគ្រួសារមិត្តភក្តិ ប្រាក់កាសឬអាជីព។ មនុស្សដែលមានវិបល្លាសនេះមានការខ្វល់ខ្វាយមិនឈប់ឈរ និងមិនសមហេតុផលអំពីភាពអន្តរាយដែលមានប៉ះពាល់ដល់ពួកគេ និងអ្នកជាទីស្រឡាញ់ ហើយការខ្វល់ខ្វាយនេះបន្តដោយ អារម្មណ៍ភិតភ័យមិនឈប់ឈរ។

វិបល្លាសនៃការស្លោស្លន់ ជាមួយ/មិនមានការភ័យខ្លាចក្នុងទីប្រជុំជន

(Panic disorder with and without agoraphobia)

អ្នកមានវិបល្លាសនេះមានពិសោធន៍នឹងភាពធ្វើទុក្ខ ភាពស្លោស្លន់

ខ្លាំងបំផុតក្នុងស្ថានភាពដែលមនុស្សភាគច្រើនមិនខ្លាច។ ការធ្វើទុក្ខពីវិបល្លាសនេះនាំមកជាមួយ នូវរោគសញ្ញាដែលគួរឲ្យរំខានដល់ផ្លូវកាយ ដូចជាទទួលអារម្មណ៍ថាមានកើតជម្ងឺគាំងបេះដូង។ ក៏មានការភ័យខ្លាច‘ដល់ឆ្កួត’ ឬភ័យថាការរំខាននេះនឹងនាំទៅដល់ការស្លាប់ ឬបាត់បង់ភាពគ្រប់គ្រងទាំងអស់តែម្តង។

ការខ្លាចនេះនាំឲ្យអ្នកខ្លះ ចាប់មានពិសោធន៍នឹងកាខ្លាចទីប្រជុំជនដែលអាចជ្រៀតជ្រែកយ៉ាងខ្លាំងដល់ជីវិតពួកគេ។ ការខ្លាចទី

ប្រជុំជន (Agoraphobia)

មិនប្រាកដជាហៅថាវិបល្លាសទេ ប៉ុន្តែភាគបង្កឲ្យទៅជា

វិបល្លាសនេះ មានលក្ខណៈបញ្ជាក់នូវសេចក្តីភ័យខ្លាចក្នុងទីកន្លែងណាឬក្នុងស្ថានភាពណាដែលប្រហែលជាពិបាក ឬដែលមានការខ្មាស់អៀនបើនឹងគេចចេញ
ឬខ្លាចថាជំនួយប្រហែលមិនអាចមកដល់ ប្រសិនបើត្រូវការ។

អ្នកភ័យខ្លាចទីប្រជុំជន តាមធម្មតាច្រើនមានពិសោធន៍នឹងសេចក្តីខ្លាចក្នុងស្ថានភាពមួយចំនួន ដូចជាក្នុងទីផ្សារទំនើប និង ហាងធំគ្រប់កន្លែងដែលអ៊ូអែរ ចន្លោះចង្អៀត យានជំនិះសាធារណៈជណ្តើរយោង និងយន្តបថ។

អ្នកដែលមានពិសោធន៍នឹងការភ័យទីប្រជុំជន ប្រហែលជាមានសេចក្តីសុខក្នុងចិត្តពេលកំពុងស្ថិតនៅក្នុងក្រុមឬអ្វីមួយដែលគ្មានគ្រោះថ្នាក់ ទាំងនេះអាចជាប្តីឬប្រពន្ធ មិត្ត សត្វចិញ្ចឹម ឬក៏ថ្នាំដែលមានជាប់មកជាមួយ។

រោគខ្លាចនឹងអ្វីមួយចំៗ (Specific phobia)

មនុស្សម្នាក់ៗមានសេចក្តីខ្លាចដែលផ្ទុយនឹងវិចារណញ្ញាណ ប៉ុន្តែរោគខ្លាចពីអ្វីមួយឬស្ថានភាពមួយដែលហួសហេតុពេក បណ្តាលជ្រៀតជ្រែកនឹងជីវិត។ ការខ្លាចមានរួមទាំងនេះមានរួមទាំងខ្លាចទីខ្ពស់ខ្លាចទឹក ខ្លាចឆ្អែចន្លោះចង្អៀតសត្វពស់ឬសត្វពីងពាង។ មនុស្សម្នាក់មានរោគខ្លាចនឹងអ្វីមួយចំៗ ជាការមិនថ្វីទេកាលណាមិនបាននៅចំពោះមុខវត្ថុនោះ។ ប៉ុន្តែកាលណាគេប្រឈមនឹងវត្ថុដែលធ្វើឲ្យតក់ស្លុតនោះ ពួកគេក្លាយជាថប់បារម្ភហើយមានពិសោធន៍នឹង ‘ភិតភ័យស្លោស្លន់’។

មនុស្សដែលទទួលឥទ្ធិពលពីរោគខ្លាច អាចធ្វើអ្វីឲ្យធ្វើដែរដើម្បីជៀសវាងស្ថានភាពដែលបង្ខំពួកគេឲ្យប្រឈមនឹងវត្ថុ ឬស្ថានភាពពួកគេខ្លាច។

រោគខ្លាចសង្គម (Social phobia)

រោគខ្លាចសង្គម គឺជាការខ្លាចនឹងសង្គមឬស្ថានភាពទីសម្តែងមិនចេះស្បើយ។ ពួកគេខ្លាចបារម្ភថាមានអ្នកដទៃតាមផ្ទៀងពិនិត្យមើលហើយអ្នកដទៃធ្វើការសំរេចវិនិច្ឆ័យអវិជ្ជមានដល់ពួកគេ។ រោគខ្លាចអាចជ្រៀតជ្រែកជីវិតមនុស្សម្នាក់ ពីព្រោះពួកគេដោះស្រាយដោយជៀសវាងស្ថានភាពសង្គម ឬទ្រាំអត់ធ្មត់ជាមួយទុក្ខព្រួយដ៏ធំធេង។ ពួកគេប្រហែលជាដាក់កំណត់អ្វីដែល ពួកគេធ្វើនៅចំពោះមុខអ្នកដទៃ - ជាពិសេសការទទួលទាន និយាយ ផឹក ឬសរសេរ ឬក៏ឯកខ្លួនពីការជួបប្រទះអ្នកដទៃ។

វិបល្លាស‘អូបសេសសីវ កំភល់ស៊ីវ’ (Obsessive-compulsive disorder)

វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភនេះមានជំពាក់ស្លុងនឹងគំនិតដែលមិនត្រូវការមិនឈប់ឈរ ហើយជាញឹកញាប់លទ្ធផលគឺសម្តែងក្បួនទម្លាប់ល្អិតល្អន់ក្នុងគោលបំណងនឹងគ្រប់គ្រង ឬកំចាត់គំនិតដែលមិនចេះអស់។ ជាទូទៅក្បួនទំលាប់គឺការបង្ខាតពេលវេលា និងការរំខានយ៉ាងធ្ងន់ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៍ពួកគេប្រហែលជាជំរុញចិត្តគេឲ្យលាងដៃមិនឈប់ឈរ ឆែកហើយឆែកទៀតថាទ្វារបានចាក់សោរត្រឹមត្រូវហើយ ឬក៏ភ្លើងចង្ក្រានបិទហើយ ឬធ្វើតាមច្បាប់បញ្ជាដ៏តឹងរ៉ឹងអ្វីមួយ។

មនុស្សដែលមានវិបល្លាស‘អូបសេសស៊ីវ កំបាល់ស៊ីវ’ ជាទូទៅមានការខ្មាស់អៀនហួសប្រមាណ ហើយរក្សាលាក់ទំលាប់របស់គេជារឿងសម្ងាត់ សូម្បីតែពីក្រុមគ្រួសារពួកគេក្តី។

វិបល្លាស‘ប៉ូសត្រូម៉ាទិកស្ត្រេស’
(Post traumatic stress disorder)

អ្នកដែលមានពិសោធន៍នឹងការទង្គិចតក់ស្លុតធ្ងន់ ដូចជាសង្គ្រាម ទារុណកម្ម គ្រោះថ្នាក់រថយន្ត អគ្គីភ័យ ឬអំពើឃោរឃៅផ្ទាល់ អាចមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាំងបន្តទៀត ថ្វីបើកន្លងយូរបន្ទាប់ពីពេល ដែលកើតព្រឹត្តិការណ៍ក្តី។ មិនមែនមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលបានពិសោធន៍ នឹងការទង្គិចតក់ស្លុត មានវិបល្លាស‘ប៉ូសត្រូម៉ាទិកស្ត្រេស’ (PTSD) ទេ។

មនុស្សដែលមានវិបល្លាស‘ប៉ូសត្រូម៉ាទិកស្ត្រេស’ រំលឹកឃើញម្តង ហើយម្តងទៀតនឹងព្រឹត្តិការណ៍តក់ស្លុត រំលោភសិទ្ធិ ទុក្ខព្រួយតាម ការចងចាំដូចជាសុបិនអាក្រក់ ឬគំនិតវិលត្រឡប់។ ជាញឹកញយ គំនិតវិលត្រឡប់កើតមានវិញ ដោយការពិសោធន៍ទាក់ទងនឹងអ្វី ដែលមនុស្សខំប្រឹងជៀសវាង បានផ្តើមលេចឡើង។ ការក្លាយជា ‘អារម្មណ៍ស្ពឹក’ ក៏ជាលក្ខណៈបញ្ជាក់របស់ PTSD ដែរ។

ការកើតមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តព្រមគ្នា (Co-occurring mental health problems)

អ្នកដែលមានវិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភហាក់ដូចជា មានវិបល្លាស ដទៃទៀត ហើយក៏មានពិសោធន៍នឹងជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តដែរ។ ចំពោះ ពត៌មានបន្ថែមអំពីជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត អានសៀវភៅ‘តើជម្ងឺធ្លាក់ទឹក ចិត្តជាអ្វី?’

ការប្រើគ្រឿងស្រវឹងនិងគ្រឿនញៀនដែលផ្តល់ទុក្ខទោស ជាទូទៅ កើតមានព្រមគ្នានឹងជម្ងឺថប់បារម្ភ។ ទាំងនេះធ្វើឲ្យវិធីព្យាបាលកាន់តែ ស្មុគស្មាញ ហើយការគ្រប់គ្រងឲ្យបានសក្តិសិទ្ធទៅលើការប្រើគ្រឿង ស្រវឹងនិងគ្រឿងញៀនជាការសំខាន់។

អ្វីបណ្តាលឲ្យមានវិបល្លាស នៃការថប់បារម្ភ?

មានកត្តាសណ្តោងច្រើនណាស់ជុំវិញវិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភ។ មូលហេតុបណ្តាលឲ្យមានកើតវិបល្លាលណាមួយ ប្រែប្រួលហើយ វាមិនមែនតែងតែងាយស្រួលទេ ចំពោះការសំរេចពីមូលហេតុក្នុង ករណីនិមួយៗនោះ។

កត្តាពូជកំណើត

វាជាការសន្និដ្ឋានច្បាស់ណាស់ដែលថា ទំនោរនឹងកើតវិបល្លាសនៃ ការថប់បារម្ភមានតំណពីក្រុមគ្រួសារ។ នេះគឺស្រដៀងគ្នាទៅនឹងការ ជំរុញឲ្យកើតជម្ងឺដទៃទៀតដូចជា ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម និងជម្ងឺបេះដូង។ អ្នកខ្លះក៏ប្រហែលជារៀនស្ទងអំពីការថប់បារម្ភ ពីឪពុកម្តាយ ឬ សមាជិកគ្រួសារដែរ។.

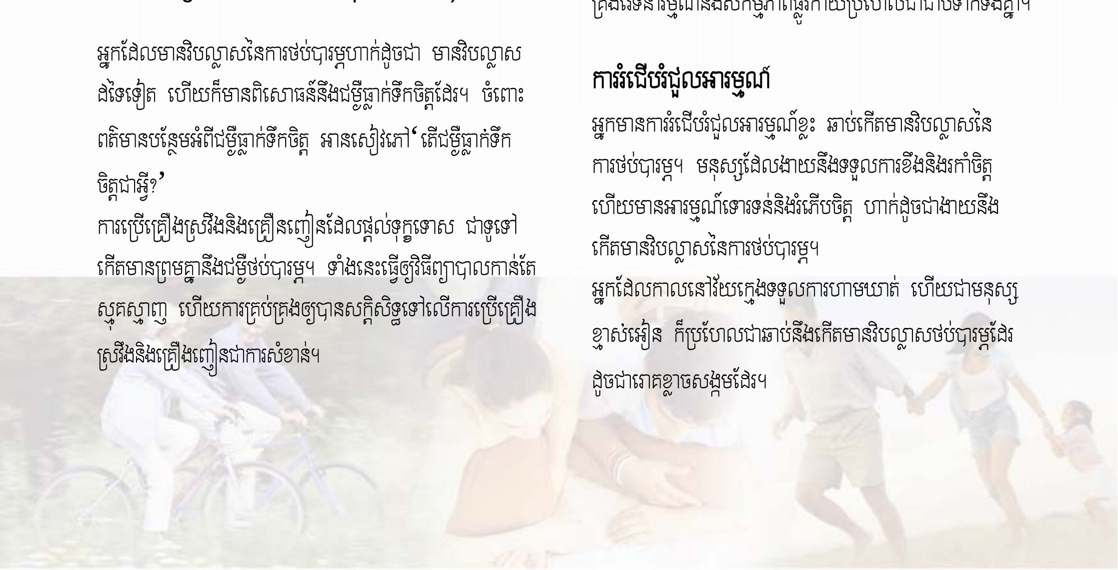
កត្តាជីវគីមី

វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភខ្លះអាចទាក់ទងគ្នាភាគខ្លះ ទៅនឹងសារធាតុ គីមីមិនស្មើក្នុងខួរក្បាល។ សរសៃរប្រសាទចម្លងបញ្ជូលដែលគ្រប គ្រងវេទនារម្មណ៍និងសកម្មភាពផ្លូវកាយប្រហែលជាជាប់ទាក់ទងគ្នា។

ការរំជើបរំជួលអារម្មណ៍

អ្នកមានការរំជើបរំជួលអារម្មណ៍ខ្លះ ឆាប់កើតមានវិបល្លាសនៃ ការថប់បារម្ភ។ មនុស្សដែលងាយនឹងទទួលការខឹងនិងរកាំចិត្ត ហើយមានអារម្មណ៍ទោរទន់និងរំភើបចិត្ត ហាក់ដូចជាងាយនឹង កើតមានវិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភ។

អ្នកដែលកាលនៅវ័យក្មេងទទួលការហាមឃាត់ ហើយជាមនុស្ស ខ្មាស់អៀន ក៏ប្រហែលជាឆាប់នឹងកើតមានវិបល្លាសថប់បារម្ភដែរ ដូចជារោគខ្លាចសង្គមដែរ។



ផ្លាស់អារម្មណ៍

អ្នកខ្លះបានជួបប្រទះនឹងស្ថានភាព មនុស្សឬវត្ថុដែលមានការរកាំចិត្តជាមួយ ឬផ្លាស់អារម្មណ៍ដែលទាំងនេះប្រហែលជានាំឲ្យកើតឡើងនូវការថប់បារម្ភ។ ចម្លើយគឺអាចមានសកម្មភាពជាថ្មីកាលណាពួកគេជួប ឬគិតពីស្ថានភាព មនុស្សឬវត្ថុនោះទៀត។

អាការៈតានតឹង

ការពិសោធន៍នឹងអាការៈតានតឹងក្នុងជីវិត មានទាក់ទងនឹងការកើតមានវិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភខ្លះ ជាពិសេសវិបល្លាសប៉ូសទ្រូម៉ាទិកស្រ្តេស។

តើមានវិធីព្យាបាលអ្វីខ្លះ?

វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភអាចព្យាបាលបានយ៉ាងសក្តិសិទ្ធ។ ថ្វីត្បិតតែវិបល្លាសនិមួយៗមានលក្ខណៈបង្ហាញពិសេស ភាគច្រើនបានតបតយ៉ាងប្រសើរទៅនឹងការព្យាបាលដោយចិត្តសាស្រ្តនិងដោយប្រើថ្នាំ។

វិធីព្យាបាលរួមទាំងការព្យាបាលដោយចិត្តសាស្រ្តនិងដោយប្រើថ្នាំជាញឹកញាយមានលទ្ធផលប្រសើរក្នុងរយៈពេលវែង។ វិធីព្យាបាលដ៏សក្តិសិទ្ធសំរាប់វិបល្លាសថប់បារម្ភមានដូចតទៅ

- វិធីព្យាបាលចិត្តសាស្រ្ត ដូចជាការព្យាបាលស្មារតីគំនិត និងអាកប្បកិរិយា (cognitive behavioural therapy) មានគោលបំណងនឹងផ្លាស់ប្តូរគំរូគំនិតឥរិយាបថនិងជំនឿដែលបណ្តាលឲ្យវិបល្លាសកើតមាន។ ការព្យាបាលក៏អាចរួមទាំងការបង្ហាញអ្នកមានវិបល្លាសសន្សឹមៗ ទៅនឹងស្ថានភាពដែលបណ្តាលឲ្យមាន វិបល្លាស (បំបាត់ភាពរំភើប)។

- ការគ្រប់គ្រងលើវិបល្លាសនិងមធ្យោបាយពីការបន្ធូរអារម្មណ៍

- ថ្នាំប្រឆាំងនឹងជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តមាននាទីសំខាន់ក្នុងការព្យាបាលវិបល្លាសនៃការបារម្ភ ក៏ដូចគ្នានឹងព្យាបាលអ្វីដែលធ្វើឲ្យកើតជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តដែរ។

- ថ្នាំប្រឆាំងនឹងជម្ងឺថប់បារម្ភ
ដែលមានអនុភាពពិសេសលើប្រព័ន្ធ
សរសៃរប្រសាទចម្លងបញ្ចូលក្នុងខួរក្បាល
ក៏មានប្រយោជន៍ដែរ។
ការប្រើថ្នាំមិនអាចធ្វើឲ្យជម្ងឺថប់បារមជាសះស្បើយទេ
ប៉ុន្តែអាចរក្សា
ទប់ទល់រោគសញ្ញាក្នុងខណៈដែលមនុស្សម្នាក់កំពុងទទួលការព្យាបាលដោយវិធីចិត្តសាស្រ្ត។

ក្រុមគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកមានជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតី ជាញឹកញាយ អាចមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់និងខ្វល់ខ្វាយ។ ការគាំទ្រនិងការសិក្សា ជាមួយនឹងការស្វែង យល់ឲ្យច្បាស់ថែមទៀតជាផ្នែកសំខាន់ក្នុងការព្យាបាល។

កន្លែងរកជំនួយ

- វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពក្នុងសហគមន៍អ្នក
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងសហគមន៍អ្នក

ចំពោះពត៌មាននិងកិច្ចបំរើ ផ្នែកសៀវភៅទូរស័ព្ទក្នុងតំបន់របស់អ្នក ក្រោមកិច្ចបំរើជំនួយសហគមន៍និងសុខុមាលភាព និងទូរស័ព្ទជាបន្ទាន់ **24** ម៉ោង។

បើលោកអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា សូមទាក់ទង **(TIS)** (បកប្រែភាសាតាមទូរស័ព្ទ) លេខ 13 14 50.

ចំពោះជំនួយជាបន្ទាន់ពីកិច្ចបំរើពិគ្រោះយោបល់ ទាក់ទង ទូរស័ព្ទខ្សែជីវិត 13 11 14 (Lifeline) ។ ខ្សែជីវិតក៏អាចជួយផ្តល់នូវទំនាក់ទំនង ពត៌មានបន្ថែមនិងជំនួយ។

ពត៌មានបន្ថែមក៏អាចរកមាននៅ:

www.beyondblue.org.au

www.betterhealth.vic.gov.au

www.adavic.org.au

www.crufad.com

www.ranzcp.org

www.sane.org

www.mmha.org.au

Insert your local details here

Version 1 November 2007

អំពីសៀវភៅពត៌មាននេះ

សៀវភោពត៌មាននេះជាផ្នែកមួយនៃលំដាប់បន្តរបស់សុខភាពផ្លូវចិត្តដែលឧបត្ថម្ភដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី ក្រោមផែនការណ៍សុខភាពផ្លូវចិត្តប្រចាំជាតិ។

សៀវភៅនៃលំដាប់បន្តដទៃមានរួមទាំង:

- *តើអ្វីជាជម្ងឺថប់បារម្ភ?*
- *តើអ្វីជាវិបល្លាសផ្លូវចិត្តដែលប្រើប្រួលខ្ពស់ទាប?*
- *តើអ្វីជាវិបល្លាសធ្លាក់ទឹកចិត្ត?*
- *តើអ្វីជាវិបល្លាសនៃការបរិភោគ?*
- *តើអ្វីជាវិបល្លាសនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈ?*
- *តើអ្វីជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតី?*

សៀវភៅពត៌មានដែលឥតបាច់បង់ថ្លៃនេះអាចទទួលយកបានពី: សុខភាពផ្លូវចិត្តនិងកម្លាំងការងារ វិស័យរបស់រដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី ក្រសួងសុខភាពនិងជរាភាព:

(Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing)
GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
ទូរស័ព្ទ 1800 066 247
ទូរសា 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

សំរាប់ពតិមានចម្លងជាភាសាដទៃ សូមទាក់ទង: ពហុវប្បធម៌សុខភាពផ្លូវចិត្តអូស្ត្រាលីតាមទូរស័ព្ទ លេខ (02) 9840 3333 (Multicultural Mental Health Australia)
MMHA website: www.mmha.org.au