

## អ្នកថែទាំជនដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្ត (Carers of people with a mental illness)

ការថែទាំជនណាម្នាក់ដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តអាចជាការងារដ៏លំបាក។ វាអាចជាការពិបាកសម្រាប់អ្នកថែទាំអ្នកជំងឺដោយសារមិនមានពេល ឬក៏ ម្តងម្កាលពេលច្រើនសម្រាប់ធ្វើអ្វីៗផ្សេងទៀត ដោយរួមទាំងពេលវេលាកម្សាន្តសប្បាយជាមួយនិងញាតិមិត្តជាដើម។ ឯកសារព័ត៌មាននេះ ផ្តល់ ជូននូវព័ត៌មានអំពីហេតុផលជាច្រើនដែលអ្នកថែទាំអាចត្រូវការជំនួយ ហើយនិងជំនួយផ្សេងៗដែលមានជូនសម្រាប់អ្នកថែទាំ។

### តើអ្នកថែទាំជានរណា?

អ្នកថែទាំគឺជាសមាជិកគ្រួសារ, មិត្ត/មិត្តិ, ដៃគូស្នេហា, មិត្តភក្តិ ឬក៏អ្នកជិតខាងដែលផ្តល់ការថែទាំដល់ជនណាម្នាក់ដែលមានជំងឺ ដោយរួមទាំងជំងឺផ្លូវចិត្ត។ អ្នក ថែទាំអាចមានការពិបាកទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត ហើយក៏អាចមានសម្ពាធផ្នែកថវិកា រួមទាំងភាពឯកោក្នុងសង្គម និងមានអារម្មណ៍បាត់បង់ និងសោកសង្រេង ។ ប្រសិនបើអ្នកផ្តល់ការថែទាំជាប្រចាំ គេមានជំនួយសម្រាប់អ្នក។

### ហេតុអ្វីបានជាអ្នកថែទាំត្រូវការជំនួយ?

វប្បធម៌ដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់មួយនៅក្នុងការយល់ដឹងរបស់មនុស្សអំពីជំងឺផ្លូវចិត្ត ហើយ ការពុះពារបំបាត់នូវភាព អាម៉ាស់ និងយកឈ្នះលើឧបសគ្គផ្សេងៗដែលប ញ្ឈប់មិនឲ្យអ្នកថែទាំស្វែងរកជំនួយគឺជាការសំខាន់។ មានពេលខ្លះអ្នកថែទាំអាចត្រូវការការគាំទ្រផ្នែកអារម្មណ៍ផងដែរ។ ជាញឹកញយអ្នកថែទាំមិនបានយកចិត្តទុក ដាក់ចំពោះតម្រូវការរបស់ខ្លួនឯងផ្ទាល់នោះទេ ហើយបញ្ហានេះអាចនាំឲ្យពួកគេមានអារម្មណ៍៖

- **ការមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនខុស** - មានពេលខ្លះអ្នកថែទាំអាចបន្ទោសខ្លួនឯង ដោយហេតុថា ជនដែលគេកំពុងថែទាំមានជំងឺផ្លូវចិត្ត។ ការដែលអ្នកថែទាំទទួលស្គាល់ថា នេះមិនមែនជាកំហុសរបស់ពួកគេនោះទេ គឺ ជារឿងសំខាន់។ អ្នកថែទាំអាចមានអារម្មណ៍ស្តើបន្ទោសខ្លួនឯងអំពីការមិន ចង់ធ្វើជាអ្នកថែទាំ ឬក៏ពួកគេមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេមិនបានខិតខំប្រឹងប្រែងឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- **ភាពខ្មាស់អៀន** - អ្នកថែទាំអាចព្រួយបារម្ភអំពីអ្វីដែលអ្នកដទៃគិត ហើយមានពេលខ្លះអាចមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស់ដោយសារគេមានសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិណាម្នាក់ដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្ត។
- **ការភ័យខ្លាច** - មានពេលខ្លះអ្នកថែទាំព្រួយបារម្ភថា តើអ្វីនឹងកើតឡើងចំពោះជនដែលគេកំពុងថែទាំ ប្រសិនបើគេមិនអាចថែទាំជននោះបាន តទៅទៀតនោះ។
- **ការខឹង** - មានពេលខ្លះអ្នកថែទាំអាចមានការខឹងសម្បា ប្រសិនបើគេគិតថា អ្នកផ្សេងទៀតមិនជួយខ្លួន ឬមិនឲ្យតម្លៃទៅលើលំហិតមួយដែលខ្លួនធ្វើ។ ពួកគេអាចខឹង នឹងជនដែលពួកគេកំពុងថែទាំ។
- **ភាពតប់ប្រមល** - មានពេលខ្លះអ្នកថែទាំមានអារម្មណ៍តប់ប្រមល ប្រសិនបើគេឃើញថា ជនដែលគេកំពុងថែទាំនោះមិនបានធ្វើស្រាល ឬគេអាចមានអារ ម្មណ៍ឈឺចិត្តបង្កដោយជនដែលពួកគេថែទាំ។
- **សេចក្តីក្រៀមក្រំទុក្ខព្រួយ** - អ្នកថែទាំអាចមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំអំពីការផ្លាស់ប្តូរផ្សេងៗចំពោះជីវិតរបស់គេ និងទំនាក់ទំនងរបស់គេចំពោះជនដែលគេ ថែទាំ។
- **សេចក្តីស្រឡាញ់** - សេចក្តីស្រឡាញ់ដែលអ្នកថែទាំមានចំពោះជនដែលគេកំពុងថែទាំនោះអាចមានការរីកដុះដាល ហើយគេអាចមានអារម្មណ៍កា ន់តែជិតស្និទ្ធចូរទៅលើជននោះ ឬក៏មានអារម្មណ៍កាន់តែឃ្នាតឆ្ងាយ។

ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ណាមួយខាងលើនេះ ហើយជាញឹកញាប់មានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ឬខឹងសម្បានោះ ការគិតគូររកជំនួយគឺជារឿងសំខាន់។

### ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ តើខ្ញុំរកជំនួយដូចម្តេច?

អ្នកអាចសុំជំនួយ និងការគាំទ្រពីគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក។ សូមពិភាក្សាអំពីកាលៈទេសៈ និងអារម្មណ៍របស់អ្នកជាមួយនិងគ្រូពេទ្យទៅរបស់អ្នក (GP) ។ អ្នកអាចនាំយកមិត្តភក្តិទៅជាមួយដើម្បីជួយគាំទ្រ ប៉ុន្តែត្រូវច្បាស់ប្រាកដក្នុងចិត្តថា មិត្តរបស់អ្នករីករាយនឹងទៅជាមួយអ្នក។ សូមស្នើសុំអ្នកជួយបកប្រែប្រសិន បើអ្នកមិនសូវចេះភាសាអង់គ្លេស។ គ្រូពេទ្យទៅ(GP) របស់អ្នក អាចបញ្ជូនអ្នកទៅអ្នកជំនាញខាងសុខភាពផ្លូវចិត្តដទៃទៀត ដែលមានលទ្ធភាពអាចជួយអ្នក ដូចជាអ្នកចិត្តសាស្ត្រ និងអ្នកប្រឹក្សាយោបល់ជាដើម។



### តើមានជំនួយអ្វីខ្លះសម្រាប់អ្នកថែទាំ?

#### អ្នកជំនាញខាងសុខភាពផ្លូវចិត្តអាច៖

- ជួយអ្នកករិយ៍ផ្សេងៗសម្រាប់ការថែទាំ ដែលមិនធ្វើឲ្យអ្នកអស់កម្លាំងកាយ និងចិត្ត។
- ផ្តល់ជាគំនិតនូវវិធីផ្សេងៗក្នុងការដោះស្រាយអារម្មណ៍ និងស្ថានភាពលំបាកៗ។
- ណែនាំអ្នកឲ្យស្គាល់អ្នកថែទាំដទៃទៀតដែលអាចផ្តល់ការគាំទ្រ ក៏ដូចជាព័ត៌មានជូនដល់អ្នក។

#### បុគ្គលិកគាំពារដល់អ្នកថែទាំ និងបុគ្គលិកគម្រោងថែទាំអាច៖

- ផ្តល់ការគាំពារគាំទ្រគាំទ្រ, ជំនួយ និងការអប់រំ។
- ជួយអ្នកឲ្យទទួលបាននូវជំនួយផ្នែកច្បាប់ និងថវិកា។
- ជួយអ្នកអំពីតួនាទីថែទាំរបស់អ្នក។
- បញ្ជូនអ្នកទៅសេវា និងក្រុមផ្តល់ការគាំទ្រផ្សេងៗ។
- ជួយអ្នកធ្វើការតវ៉ាអំពីសេវាផ្សេងៗ ប្រសិនបើត្រូវការ។
- ផ្តល់ឱកាសដល់អ្នកអំពីវិធីមើលថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកផ្ទាល់។

បុគ្គលិកគាំពារដល់អ្នកថែទាំ និងបុគ្គលិកគម្រោងថែទាំអាចជំរុញលើកទឹកចិត្តដល់អ្នកឲ្យចំណាយពេលវេលាជាមួយនឹងសមាជិកក្រុមគ្រួសារដទៃទៀត ដើម្បីបញ្ជាក់គោលការណ៍ជាមិនបានទទួលការយកចិត្តទុកដាក់។ ដូច្នេះអ្នកអាចមានសកម្មភាពចម្រុះច្រើនថែមទៀតនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក។ មានពេលខ្លះ ការចំណាយពេលវេលាយ៉ាងច្រើនតែទៅលើសមាជិកគ្រួសារណាម្នាក់ អាចបង្កឲ្យមានភាពតានតឹងរវាងសមាជិកដទៃទៀត។ ដើម្បីស្វែងរករបៀបទាក់ទងទៅបុគ្គលិកផ្តល់ជំនួយ ដល់អ្នកថែទាំ និងបុគ្គលិកគម្រោងថែទាំនៅក្នុងរដ្ឋ ឬដែនដីរបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទទៅ Carers Australia តាមទូរស័ព្ទលេខ 1800 242 636 (លេខមិនចាំបាច់បង់ថ្លៃ) ឬទាក់ទងទៅសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នក។

#### ក្រុមរបស់អ្នកថែទាំ

អង្គការជាច្រើនមានក្រុមរបស់អ្នកថែទាំ។ សូមទាក់ទងទៅ Carers Australia ឬសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នក ដើម្បីរកកន្លែងសេវាដែលជិតផ្ទះអ្នករស់នៅ។ គ្រូពេទ្យទូទៅ (GP) របស់អ្នកក៏នឹងអាចប្រាប់អ្នកបានដែរ អំពីក្រុមទាំងនេះនៅក្នុងតំបន់លោកអ្នករស់នៅ។ ក្រុមខ្លះដំណើរការយ៉ាងជាក់លាក់សម្រាប់តែបណ្តាជនដែលនិយាយភាសាផ្សេងៗទៀតក្រៅពីភាសាអង់គ្លេស។

ក្រុមទាំងនេះអាចផ្តល់នូវចំណងមិត្តភាព ការគាំទ្រ និងការយល់ដឹង ហើយក៏អាចជួយអ្នកកាត់បន្ថយនូវអារម្មណ៍ឯកោក្នុងសង្គមផងដែរ។

#### មជ្ឈមណ្ឌល/សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តអន្តរវប្បធម៌ (Transcultural Mental Health Centres/Services)

មជ្ឈមណ្ឌល/សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តអន្តរវប្បធម៌ផ្តល់នូវសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តសម្រាប់បណ្តាជនដែលមកពីប្រទេសមិននិយាយភាសាអង់គ្លេស។ ប្រសិនបើមាននៅក្នុងរដ្ឋ ឬដែនដីរបស់អ្នក មណ្ឌល/សេវានោះ អាចប្រាប់អ្នកឲ្យដឹងអំពីក្រុម និងសេវារបស់ពួកគេសម្រាប់អ្នកថែទាំ។

### ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ តើខ្ញុំអាចជួយខ្លួនឯងបានយ៉ាងដូចម្តេច?

អ្នកអាចស្វែងយល់ឲ្យកាន់តែច្រើនថែមទៀតបានអំពីជំងឺផ្លូវចិត្តរបស់ជនដែលអ្នកមើលថែទាំ។ សូមប្រមូលព័ត៌មានអំពីជំងឺនោះជាភាសារបស់អ្នក។ សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តពហុវប្បធម៌អូស្ត្រាលី (MMHA) មានឯកសារព័ត៌មានយ៉ាងច្រើនអំពីប្រធានបទសុខភាពផ្លូវចិត្តច្រើនប្រភេទជាង២០ភាសា។

អ្នកអាចគិតគូរអំពីការរៀនវគ្គសិក្សាស្តីពីការសង្គ្រោះបឋមផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត (MHFA) ដែលនឹងផ្តល់ជូនអ្នកនូវព័ត៌មានល្អៗសម្រាប់អនុវត្តដែលអ្នកអាចប្រើ ប្រសិនបើជនដែលអ្នកមើលថែទាំមានវិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ វគ្គសិក្សារយៈពេល១២ម៉ោងនេះ មានបង្រៀននៅក្នុងរដ្ឋ និងដែនដីអូស្ត្រាលីទាំងអស់ ហើយជាធម្មតាគេបំបែកការសិក្សាជា៥ពេល។ នៅពេលបញ្ចប់វគ្គសិក្សានេះ លោកអ្នកនឹងទទួលបាននូវវិញ្ញាបនបត្រលើការសង្គ្រោះបឋមផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ វគ្គសិក្សាជាច្រើនមានជូនដោយឥតគិតថ្លៃ ហើយវគ្គសិក្សាខ្លះបង្រៀនជាភាសាផ្សេងៗទៀត។ សូមចូលមើលប្រសាយរបស់ MHFA នៅ [www.mhfa.com.au](http://www.mhfa.com.au) ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម។

### តើខ្ញុំអាចទទួលបានជំនួយជាប្រាក់ទេ?

ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំមនុស្ស លោកអ្នកអាចមានសិទ្ធិទទួលបាននូវប្រាក់បំណាច់ពីរដ្ឋាភិបាលតាមរយៈ Centrelink ។ សូមធ្វើការណាត់ជួបជាមួយនឹងការិយាល័យ Centrelink ដើម្បីសួររំពឹងព័ត៌មានអំពីជម្រើសប្រាក់បំណាច់សម្រាប់អ្នកថែទាំ (the Carer Payment) និងប្រាក់ជំនួយសម្រាប់អ្នកថែទាំ (Carer Allowance) រួមទាំងតម្រូវការផ្សេងៗសម្រាប់ឯកសារដាក់ពាក្យសុំ។ អ្នកអាចនាំមិត្តភក្តិទៅជាមួយដើម្បីជួយគាំទ្រ ឬស្នើសុំរកអ្នកបកប្រែភាសា ប្រសិនបើអ្នកមិនសូវចេះអង់គ្លេស។

### តើខ្ញុំចាត់ចែងកិច្ចការងារ និងថែទាំជនណាម្នាក់ដោយវិធីណា?

ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកថែទាំមនុស្ស ហើយមានការងារដែលមានប្រាក់បៀវត្សរ៍ ជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវដឹងថា នៅក្រោមច្បាប់ការងាររបស់អូស្ត្រាលី និយោជករបស់អ្នកត្រូវតែផ្តល់ការគាំទ្រដល់អ្នក។ ការពិភាក្សាអំពីតួនាទីថែទាំមនុស្សរបស់អ្នកជាមួយនឹងអ្នកមើលការខុសត្រូវកន្លែងការងាររបស់អ្នកហាក់បីដូចជាជៀងលំបាកតែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ការពិភាក្សានេះអាចមានប្រយោជន៍ដល់អ្នកដែរ។ លោកអ្នកមិនចាំបាច់ប្រាប់ចៅហ្វាយនាយអំពីប្រភេទនៃជំងឺដែលពាក់ព័ន្ធនោះទេ។

អ្នកអាចស្នើសុំ ឬអាចចរចាអំពី៖

- ម៉ោងពេលធ្វើការដែលអាចបត់បែនបាន ដើម្បីអ្នកអាចជូនជនដែលអ្នកមើលថែទាំទៅតាមការណាត់ដែលបានរៀបចំ។
- ឱកាសផ្សេងៗក្នុងការធ្វើការពីផ្ទះម្តងម្កាល។
- ឱកាសក្នុងការប្តូរវេនធ្វើការងារ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការប្តូរម៉ោងពេល។

- ពេលឈប់សម្រាប់អ្នកថែទាំ ឬការឈប់ដោយគ្មានប្រាក់បៀវត្សនៅពេលមានវិបត្តិ។
- ការប្រឹក្សាយោបល់ (កន្លែងការងារខ្លះ មានសេវាប្រឹក្សាយោបល់ផ្នែកលើការងារ)
- ទាក់ទងទៅកន្លែងធ្វើការងារ ឬតំណាងសហជីពដើម្បីឲ្យគេជួយអ្នកចាត់ចែងការមិនស៊ីសង្វាក់គ្នាផ្សេងៗដែលអ្នកអាចជួបប្រទះនៅពេលព្យាយាមធ្វើការងារផង ហើយថែទាំមនុស្សផង។

### តើខ្ញុំអាចជួយជនណាម្នាក់ដែលជាអ្នកថែទាំដោយវិធីណា?

ប្រសិនបើអ្នកមានមិត្តភក្តិដែលជាអ្នកថែទាំ ពួកគេអាចមិនដឹង ឬមិនព្រមយល់ថា គេត្រូវការជំនួយឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកស្គាល់អ្នកថែទាំណាដែលស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពបែបនេះ សូមប្រាប់គេអំពីកង្វះរបស់អ្នក ហើយស្នើខ្លួនទៅជាមួយនឹងជននោះដើម្បីទៅរកជំនួយ។ សូមជំរុញលើកទឹកចិត្តឲ្យគេទៅជួបនឹងគ្រូពេទ្យទូទៅ (GP) ។

មានពេលខ្លះអ្នកថែទាំមិនព្រមយល់ថា គេត្រូវការជំនួយដោយសារតែ៖

- គេខ្លាចអ្នកដទៃយល់ឃើញថា គេជាមនុស្សអន់ខ្សោយ មិនអាចទ្រាំទ្របាន។
- គេគិតថា គេត្រូវតែដោះស្រាយអ្វីៗដោយខ្លួនឯង។
- គេមានអារម្មណ៍មិនកក់ក្តៅដោយមានមនុស្សជួយពួកគេ។

### ចុះប្រសិនបើអ្នកថែទាំជាកុមារ ឬជនវ័យជំទង់?

មានពេលខ្លះកុមារ និងជនវ័យជំទង់អាចក្លាយជាអ្នកថែទាំ ហើយកិច្ចការនេះអាចជាក់ស្តែង និងការទទួលខុសត្រូវយ៉ាងច្រើនទៅលើពួកគេដែលជាអ្វីហួសពីអាយុរបស់ពួកគេ។ បញ្ហាមួយចំនួនដែលពួកគេអាចប្រឈមមុខមានរួមទាំងការចាត់ចែងពេលវេលាសម្រាប់ការសិក្សា និងភាពអាម៉ាស់ចំពោះការដែលមានមាតា/បិតា ដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្ត។ ពួកគេត្រូវការជំនួយដើម្បីស្វែងរកឲ្យដឹងថាតើមានអ្វីខ្លះដែលបុគ្គលិកគាំពារអ្នកថែទាំ និងអ្នកជំនាញខាងផ្នែកព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តអាចជួយពួកគេបាន ព្រមទាំងវិធីប្រាប់ដល់សាលារៀនរបស់ពួកគេអំពីតួនាទីថែទាំរបស់ពួកគេ។ ពួកគេអាចចាប់ផ្តើមតាមរយៈការនិយាយពិភាក្សាជាមួយនឹងអ្នកប្រឹក្សាយោបល់នៅសាលារៀន ឬគ្រូពេទ្យទូទៅ (GP)។

សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តខ្លះផ្តល់ក្រុមគាំពារសម្រាប់អ្នកថែទាំដែលជាកុមារនិងជនវ័យជំទង់ ឬជំនួយសម្រាប់ឱ្យកុមារសម្រាកបន្តិចបន្តួច និងកម្សាន្តរីករាយ។ កុមារទាំងនោះអាចប្រើជំនួយក្រុមគាំពារទាំងនោះដើម្បីពិភាក្សា អំពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេ ហើយស្វែងយល់កិច្ចការស្វែងសុំជំនួយផងដែរ។

**បញ្ជីឆែកពិនិត្យរបស់អ្នកថែទាំ**  
ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកថែទាំ សូមសួរខ្លួនឯងថា៖

- តើមានជនណាម្នាក់គួរឱ្យជឿទុកចិត្តបាន ដែលខ្ញុំអាចនិយាយជាមួយបានទេ? ការនិយាយទៅកាន់ជនណាម្នាក់អាចជួយសម្រួលដល់ភាពតានតឹងដែលអ្នកមានក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ។ អ្នកអាចមានមិត្តភក្តិដែលទុកចិត្តបាន ដែលអ្នកអាចនិយាយជាមួយ ឬគិតចង់និយាយជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យទូទៅ (GP) ឬអ្នកជំនាញខាងសុខភាពផ្លូវចិត្តណាម្នាក់ដែលមើលថែជនដែលអ្នកកំពុងមើលថែទាំ។ អ្នកកំពុងមើលថែទាំអាចផ្តល់ឱវាទដល់អ្នកអំពីសេវាផ្សេងៗដើម្បីជួយអ្នកបន្តការថែទាំរបស់អ្នក ហើយពួកគេក៏អាចផ្តល់ជាឱវាទផងដែរអំពីការចាត់ចែងកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។ ព័ត៌មានរបស់អ្នកនឹងត្រូវគេរកស្វែងជាសម្ងាត់។
- តើខ្ញុំមានពេលគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ខ្លួនឯងទេ ហើយតើខ្ញុំមានពេលសម្រាកពីការថែទាំទេ? សូមព្យាយាមធ្វើអ្វីៗដែលអ្នកចូលចិត្ត យ៉ាងតិចក៏២ឬ៣ម៉ោងដែរក្នុងមួយអាទិត្យ។ ញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់ជាមួយមិត្តភក្តិ ចំណាយពេលជាមួយនឹងសមាជិកគ្រួសារដទៃទៀត ទៅកន្លែងទីសក្តានុពល ឬកន្លែងផ្តល់កម្លាំងចិត្ត ឬធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នកមានចំណាប់អារម្មណ៍ចូលចិត្ត។ គ្រូព្យាយាមធ្វើចិត្តឲ្យរឹងប៉ឹងជាវិជ្ជមាន។
- តើខ្ញុំមានពេលគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការសម្រាកលំហែកាយទេ? ការអានសៀវភៅ ការស្តាប់តន្ត្រីធ្វើឲ្យចួរអារម្មណ៍ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណមិនប្រើកម្លាំងខ្លាំង ឬក៏ការដើរមួយរយៈពេលខ្លីអាចជួយអ្នកបន្តិចបន្តួចលំហែខួរក្បាល។
- តើខ្ញុំទទួលបាន និងគេងត្រឹមត្រូវធម្មតាទេ? ការទទួលបានអាហារមានសុខភាពល្អ និងការទទួលបានដំណេកគ្រប់គ្រាន់នឹងជួយអ្នកឲ្យមានសុខភាពល្អ។
- តើខ្ញុំបានលេងកីឡា/ហាត់ប្រាណគ្រប់គ្រាន់ទេ? សកម្មភាពជាច្រើនដូចជា ការដើរ ការជិះកង់ ការធ្វើស្ទូនច្បារ ការរាំ ឬលំហាត់ប្រាណផ្សេងៗដែលអ្នកចូលចិត្ត នឹងជួយអ្នកឲ្យមានសុខភាពមាំមួន និងមានអារម្មណ៍ប្រសើរជាងមុន។
- តើខ្ញុំមានមិត្តភក្តិ ឬសាច់ញាតិដែលអាចជួយខ្ញុំមើលថែទាំ ឬនៅពេលមានគ្រោះអាសន្នដែរទេ? ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការពេលឈប់សម្រាក សូមគិតអំពីកន្លែងថែទាំពេលអ្នកត្រូវការឈប់សម្រាក។ មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំមនុស្សពេលអ្នកត្រូវការឈប់សម្រាក (Carer Respite Centres) គឺជាកន្លែងថែទាំមនុស្សដែលមានបុគ្គលិកជំនាញធ្វើការងារថែទាំជនមានជំងឺផ្លូវចិត្តណាម្នាក់ជំនួសអ្នកនៅពេលដែលអ្នកឈប់សម្រាក។
- តើខ្ញុំមានផែនការទេ? សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃជាទម្លាប់អាចមានប្រយោជន៍ល្អ ឧទាហរណ៍ ការញ៉ាំអាហារនៅពេលរៀងទាត់ ប៉ុន្តែសូមផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់បន្តិចបន្តួចដើម្បីជៀសវាងការអផ្សុក។ សូមបង្កើតបញ្ជីលេខទូរស័ព្ទជាមួយនឹងជនដែលអ្នកមើលថែទាំ សម្រាប់ពេលត្រូវការទូរស័ព្ទទៅនៅពេលមានអាសន្ន។

**ត្រូវការព័ត៌មានបន្ថែមទេ?**

**ខាងផ្នែកអ្នកបកប្រែភាសា**

**សេវាបកប្រែភាសា (TIS)**

ទូរស័ព្ទ៖ 13 14 50

**សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងលេខទូរស័ព្ទគ្រោះអាសន្ន**

**៤ម៉ោង** មាននៅក្នុងសៀវភៅបញ្ជីលេខទូរស័ព្ទក្នុងតំបន់លោកអ្នកនីមួយៗ។

**Beyondblue: កម្មវិធីផ្តល់ជំនួយផ្នែកចិត្ត**

។ ព័ត៌មានអំពីការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការថប់អារម្មណ៍ និងវិបល្លាសពាក់ព័ន្ធផ្សេងៗទៀត, វិធីព្យាបាលដែលមាន និងទឹកនៃឯកជន។

ទូរស័ព្ទ៖ 1300 22 4636

វិបសាយ៖ [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

**Commonwealth Respite and Carelink Centre**

សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីមណ្ឌលថែទាំមនុស្សនៅពេលអ្នកត្រូវការពេលសម្រាក។

ទូរស័ព្ទ៖ 1800 052 222

វិបសាយ៖ [www.health.gov.au/ccsd](http://www.health.gov.au/ccsd)

**កម្មវិធីសង្គ្រោះបឋមផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត (Mental Health First Aid Program)**

សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីការសិក្សាវគ្គសិក្សាសង្គ្រោះបឋមផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

វិបសាយ៖ [www.mhfa.com.au](http://www.mhfa.com.au)

**ARAFMI សមាគមមិត្តភក្តិ និងអ្នកថែទាំមនុស្សមានជំងឺផ្លូវចិត្ត**

សម្រាប់ព័ត៌មានទាក់ទងផ្សេងៗនៅក្នុងរដ្ឋ និងដែនដីនីមួយៗរបស់អូស្ត្រាលី។

វិបសាយ៖ [www.arafmiaustralia.asn.au](http://www.arafmiaustralia.asn.au)

**សូមបញ្ចូលព័ត៌មានទាក់ទងក្នុងតំបន់នៅកន្លែងនេះ:**

.....  
.....  
.....

**សុខភាពផ្លូវចិត្តពហុវប្បធម៌របស់អូស្ត្រាលី (MMHA)**

ទូរស័ព្ទ៖ 02 9840 3333

ទូរសារ៖ 02 9840 3388

វិបសាយ៖ [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

អ៊ីមែល៖ [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

**Carers Australia**

អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលដែលផ្តល់ជូនអ្នកថែទាំនូវព័ត៌មាន, ការបញ្ជូន និងឯកសារសម្ភារៈអប់រំផ្សេងៗ។

ទូរស័ព្ទ៖ 1800 242 636

វិបសាយ៖ [www.carersaustralia.com.au](http://www.carersaustralia.com.au)

វិបសាយសម្រាប់អ្នកថែទាំវ័យក្មេង៖ [www.youngcarers.net.au](http://www.youngcarers.net.au)

**Lifeline សេវាប្រឹក្សាយោបល់តាមទូរស័ព្ទ២៤ម៉ោង**

សេវាប្រឹក្សាយោបល់ និងព័ត៌មានផ្តល់ជូនដោយអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល។

ទូរស័ព្ទ៖ 13 11 14

វិបសាយ៖ [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

**Centrelink**

ចំពោះព័ត៌មានអំពីប្រាក់បំណាច់សម្រាប់អ្នកថែទាំ (Carer Payment) និងប្រាក់ជំនួយសម្រាប់អ្នកថែទាំ (Carer Allowance)។ មជ្ឈមណ្ឌលទូរស័ព្ទពហុភាសារបស់

Centrelink ទូរស័ព្ទ៖ 13 12 02

ពិការភាព ជំងឺ និងអ្នកថែទាំមនុស្ស( Disability, Sickness and Carers)

ទូរស័ព្ទ៖ 13 27 17

វិបសាយ៖ [www.centrelink.gov.au](http://www.centrelink.gov.au)

**ទាក់ទងអ្នកជំនាញនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក៖**

- វេជ្ជបណ្ឌិតទូទៅ (GP)
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសមាគម
- ក្រុមអ្នកជំនាញសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅឯមន្ទីរពេទ្យក្នុងតំបន់របស់អ្នក
- មជ្ឈមណ្ឌល/សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តអន្តរវប្បធម៌ (Transcultural Mental Health Centre/Service)

\*MMHA អាចផ្តល់ជូននូវព័ត៌មានទាក់ទងផ្សេងៗប្រសិនបើមាននៅក្នុងរដ្ឋ ឬដែនដីរបស់អូស្ត្រាលីដែលអ្នកកំពុងរស់នៅ។

**អំពីឯកសារព័ត៌មាននេះ:**

ឯកសារព័ត៌មាននេះ បានផលិតឡើងដោយស្ថាប័ន **សុខភាពផ្លូវចិត្តពហុវប្បធម៌អូស្ត្រាលី (MMHA)** ដោយបានការឧបត្ថម្ភថវិកាពីក្រសួងកិច្ចការមនុស្សចាស់ជរា និងសុខាភិបាលអូស្ត្រាលី (Australian Department of Health and Ageing)។ ឯកសារព័ត៌មានផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងសៀវភៅនេះមានរួមទាំង៖

- សិទ្ធិ និងការទទួលខុសត្រូវរបស់អតិថិជនដែលជាអ្នកជំងឺនៅក្នុងប្រព័ន្ធសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- អត្តសញ្ញាណវប្បធម៌ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- ការស្វែងរកជំនួយសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្តតាមរយៈ វេជ្ជបណ្ឌិត
- ជំងឺបាក់ស្បែក
- បញ្ហាចិត្តរោគ និងគ្រឿងញៀន ព្រមទាំងសុរា
- ការជាធុរស្បីយពីជំងឺផ្លូវចិត្ត

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)  
Multicultural Mental Health Australia,  
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124  
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

