

# ការស្វែងរកជំនួយសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្តតាមរយៈ វេជ្ជបណ្ឌិត ( Getting help for mental health through a doctor)

មានពេលខ្លះលោកអ្នក, សមាជិកគ្រួសារ ឬជនណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់អាចមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬជំងឺផ្លូវចិត្ត ហើយត្រូវការជំនួយ។ ឯកសារព័ត៌មាននេះផ្តល់ជូននូវព័ត៌មានអំពីសេវាផ្សេងៗដែលវេជ្ជបណ្ឌិតទូទៅ (GP) អាចផ្តល់ ជូន ហើយនិងអាចបញ្ជូនជននោះទៅរកជំនួយ។

## តើវេជ្ជបណ្ឌិតទូទៅ (GP) ជាអ្វី?

វេជ្ជបណ្ឌិតទូទៅ (GP) គឺជាគ្រូពេទ្យដែលផ្តល់ការថែទាំសុខភាពដល់សហគមន៍។ គ្រូពេទ្យទាំងនោះ (GPs) មានពេល ខ្លះគេហៅថា ជា “ពេទ្យគ្រួសារ” ដោយសារគ្រូពេទ្យទាំងនោះផ្តល់នូវការថែទាំសុខភាពយ៉ាងទូលំទូលាយដល់បុគ្គលនីមួយៗ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ។ គ្រូពេទ្យទាំងនោះ (GPs) គឺជាអ្នកជំនាញដំបូងដែលអ្នកជំងឺត្រូវជួបទាក់ទងនឹងបញ្ហាសុខភាពគ្រប់បែបយ៉ាងទាំងអស់ រួមទាំងសុខភាពផ្លូវចិត្តផង។ គេហៅការថែទាំសុខភាពបែបនេះថា “ការថែទាំបឋម”។ ជាផ្នែកនៃការថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នក គ្រូពេទ្យ (GP) អាចបញ្ជូនអ្នកទៅជួបនឹងគ្រូពេទ្យជំនាញកម្រិតខ្ពស់, អ្នកជំនាញថែទាំសុខភាពដទៃទៀត ឬក៏ទៅកន្លែងសេវាសហគមន៍។

## តើមេឌីវែរ (Medicare) ជាអ្វី?

ប្រទេសអូស្ត្រាលីមានប្រព័ន្ធថែទាំសុខភាពជាតិមួយដែលគេហៅថា មេឌីវែរ (Medicare) ។ មេឌីវែរ (Medicare) បង់ប្រាក់ជូនទៅគ្រូពេទ្យ (GP) ដើម្បីផ្តល់សេវានិងការព្យាបាលក្នុងតម្លៃសមរម្យ។ គ្រូពេទ្យ (GP) ខ្លះអាចយកជម្រើស “Bulk bill” នៅក្រោមកម្មវិធីមេឌីវែរ (Medicare) ។ នេះមានន័យថា សេវាដែលគ្រូពេទ្យផ្តល់ជូនគឺអ្នកជំងឺមិនចាំបាច់បង់ប្រាក់ឡើយ។ ការព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ គឺបានការឧបត្ថម្ភទាំងស្រុង មានន័យថា ពលរដ្ឋទាំងអស់ដែលមានសញ្ជាតិ និងជាពលរដ្ឋអចិន្ត្រៃយ៍ ដែលមានកាតមេឌីវែរ (Medicare) មិនចាំបាច់បង់តម្លៃសេវាឡើយ។

## តើមេឌីវែរ (Medicare) រួមបញ្ចូលទាំងសុខភាពផ្លូវចិត្តទេ?

បណ្តាជនដែលមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងជំងឺផ្លូវចិត្ត អាចស្វែងរកសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តតាមរយៈការទៅជួប និងពិភាក្សាជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យអំពីស្ថានភាពរបស់គេ និងស្នើសុំជំនួយ។ Medicare ក៏ផ្តល់ប្រាក់ដល់ពលរដ្ឋវិញផងដែរ សម្រាប់សម្ព័ន្ធសេវាសុខភាពមួយចំនួន (សេវាផ្សេងៗដែលគាំទ្រដល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រ និងការថែទាំផ្តល់ដោយគិលានុបដ្ឋាក)។ គ្រូពេទ្យ (GP) អាចបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅជួបជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យនៃសម្ព័ន្ធសេវាសុខភាពដែលបានចុះឈ្មោះត្រឹមត្រូវ ដូចជាគ្រូពេទ្យព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត, អ្នកចិត្តសាស្ត្រ និងអ្នកប្រឹក្សាយោបល់ជាដើម។ បណ្តាជនអាចទទួលបាននូវការណាត់ជួបមួយទល់មួយជាមួយអ្នកកម្រិតខ្ពស់ទៅ១២ដង ហើយក៏អាចទទួលបានការព្យាបាលជាបន្តបន្ទាប់ទៅ១២ដងដែរក្នុងមួយឆ្នាំពីគ្រូពេទ្យជំនាញនៅសម្ព័ន្ធសេវាសុខភាព។ ការប្រឹក្សាយោបល់, ការព្យាបាល, ការអប់រំ, ការងារជាក្រុម, ការស្តារឲ្យល្អឡើងវិញ និងសេវាផ្តល់ជំនួយផ្សេងៗទៀត មានជូនដល់បណ្តាជនដើម្បីដោះស្រាយភាពតានតឹងចិត្ត, ផ្លាស់ប្តូរអត្តចរិតរបស់គេ ប្រសិនត្រូវការ និងដើម្បីជួយធ្វើឲ្យសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេមានភាពប្រសើរឡើង។ បណ្តាជនមានសិទ្ធិក្នុងការជ្រើសរើសគ្រូពេទ្យជំនាញខាងសុខភាព ដែលពួកគេចង់ឲ្យមានការបញ្ជូនទៅ ដោយធ្វើទៅតាមចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ពួកគេទាក់ទងនឹងវប្បធម៌ និងរឿងផ្ទាល់ខ្លួន។ ឧទាហរណ៍ ដូចជាភេទ និងតំបន់នៃគ្រូពេទ្យជំនាញទាំងនោះ។

## តើខ្ញុំនឹងត្រូវបង់ថ្លៃប៉ុន្មានសម្រាប់សេវាទាំងនេះ?

តម្លៃសេវាសម្រាប់ការទៅជួបជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យជំនាញពីខាងសម្ព័ន្ធសេវាសុខភាព គឺអាស្រ័យទៅលើពេលវេលានៃការជួប, ប្រភេទនៃសេវាដែលបានផ្តល់ជូន និងថ្លៃលម្អិត។ ប្រសិនបើគ្រូពេទ្យជំនាញពីខាងសម្ព័ន្ធសេវាសុខភាពសម្រេចយកថ្លៃលម្អិតតាមរយៈ “Bulk Bill” លោកអ្នកមិនចាំបាច់បង់ប្រាក់អ្វីឡើយ។ ប្រសិនបើមិនដូច្នោះទេ លោកអ្នកត្រូវតែបង់នូវចំនួនទឹកប្រាក់ទៅលើចំណែកនៃថ្លៃសេវានោះ ដោយសារ Medicare មិនបង់ថ្លៃសេវាទាំងស្រុងនោះទេ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើថ្លៃលម្អិតគេយក \$80 ហើយប្រាក់ដែលបានវិញពី Medicare មានចំនួន \$62 នោះអ្នកត្រូវបង់ប្រាក់តែ \$18 ប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើគ្រូពេទ្យជំនាញសុខភាពមិនមានការពាក់ព័ន្ធដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងប្រព័ន្ធ Medicare ទេ លោកអ្នកត្រូវតែបង់ប្រាក់លម្អិតពេញថ្លៃ។ ឧទាហរណ៍ ត្រូវបង់ \$80 ហើយទាមទារយកមកវិញនូវចំនួន \$62 ពី Medicare។ សូមសាកសួរទៅគ្រូពេទ្យពីសម្ព័ន្ធសេវាសុខភាព អំពីរបៀបដែលគេគ្រោងនឹងយកប្រាក់ពីអ្នកមុនពេលការចាប់ផ្តើមការព្យាបាល។ មុនពេលដែលគ្រូពេទ្យ (GP) របស់អ្នកអាចបញ្ជូនអ្នកទៅជួបនឹងគ្រូពេទ្យជំនាញពីខាងសម្ព័ន្ធសេវាសុខភាព គ្រូពេទ្យលោកអ្នកត្រូវតែរៀបចំឲ្យមានផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តជាមុនសិន។

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)



### តើផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តជាអ្វី?

ផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត ក៏មានឈ្មោះម្យ៉ាងទៀតដែរថា ផែនការសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ផែនការនេះគឺជាផែនការព្យាបាលជំងឺ ដែលអ្នក និងគ្រូពេទ្យ (GP) របស់អ្នក ឬក៏គ្រូពេទ្យជំនាញខាងសុខភាពផ្លូវចិត្តបង្កើតឡើង ដោយមានការស្រុះស្រួលគ្នា។ ជំងឺផ្លូវចិត្តមានច្រើនប្រភេទ ដូច្នេះការព្យាបាលនឹងមានការខុសគ្នា ទៅតាមស្ថានភាពជំងឺ និងតម្រូវការផ្សេងៗរបស់អ្នក។ ផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តនឹងរៀបរាប់អំពីអ្វីខ្លះជាតម្រូវការរបស់អ្នក, នរណានឹងផ្តល់សេវាដល់អ្នក, គោលដៅនៃផែនការ និងថ្នាំពេទ្យរបស់អ្នក។ ផែនការនេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗក្នុងការជួយអ្នកឲ្យមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង ឧទាហរណ៍ដូចជាការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ឬក៏ម្សៅទទួលបានអាហារ ដែលមានសុខភាពល្អ។

ដើម្បីទទួលបាននូវផលប្រយោជន៍អតិបរមាពីផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក វាជាការសំខាន់ក្នុងការធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍សុខស្រួល និងគ្រៀមខ្លួនទុកជាមុន៖

- សូមគិតអំពីសំណួរផ្សេងៗដែលអ្នកចង់សួរទៅវេជ្ជបណ្ឌិត (GP)។
- សូមគិតអំពីសំណួរផ្សេងៗដែលគ្រូពេទ្យ (GP) អាចសាកសួរអ្នក។
- ត្រូវដឹងថា អ្នក និងគ្រូពេទ្យ (GP) អាចយល់ស្របលើកិច្ចការមួយចំនួន ហើយមិនយល់ស្របលើបញ្ហាមួយចំនួន។
- សូមគិតអំពីជនមួយចំនួនដែលអ្នកអាចចង់ឲ្យមានការចូលរួម ដូចជាគ្រូសាររបស់អ្នក ឬសហគមន៍ ឬមេដឹកនាំសាសនា។
- ត្រូវមានការចូលរួមឲ្យបានច្រើនទៅតាមលទ្ធភាព។
- សូមសាកសួរទៅគ្រូពេទ្យ (GP) របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា។
- សូមប្រាប់ទៅគ្រូពេទ្យ (GP) របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនចង់ឲ្យស្ថាប័នផ្តល់សេវាដទៃទៀតដឹងអំពីរឿងរបស់អ្នក។

សហការជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យ (GP) របស់អ្នក ដើម្បីបង្កើតផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដែលសមស្របសម្រាប់ជីវភាព និងការប្រតិបត្តិរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកមិនមានអារម្មណ៍សុខស្រួលអំពីរបៀបដែលគ្រូពេទ្យ (GP) របស់អ្នកព្យាបាលអ្នកទេ អ្នកគួរតែប្រាប់គាត់ឲ្យដឹងវិញ។ វាជាការសំខាន់ក្នុងការបញ្ចេញឲ្យគ្រូពេទ្យដឹងនូវគំនិតរបស់អ្នក ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមិនចង់ជួយអ្នកក្នុងការព្យាបាលជំងឺ និងការធ្វើឲ្យជាសះស្បើយឡើងវិញ។ សូមស្វែងរកយោបល់ពីគ្រូពេទ្យផ្សេងទៀត ប្រសិនបើសំណើនៃផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក មិនមានលក្ខណៈសមរម្យ។

### ផលប្រយោជន៍នៃការមានផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តមានអ្វីខ្លះ?

តាមរយៈការពិភាក្សា អ្នក និងគ្រូពេទ្យ (GP) របស់អ្នកអាចយល់ស្របគ្នាទៅលើវិធីសាស្ត្រ និងសេវាផ្សេងៗដែលមានប្រយោជន៍ច្រើនដល់អ្នក។ នេះមានន័យថា៖

- មានការពន្យល់និងកំណត់គោលដៅ និងវិធីសាស្ត្ររបស់អ្នកច្បាស់លាស់ ។
- មានការជំរុញឲ្យអ្នកចូលរួមនៅក្នុងការថែទាំខ្លួនឯងផ្ទាល់។
- អ្នកអាចឲ្យជនដែលសំខាន់ចំពោះអ្នកចូលរួម ដែលអាចជួយដល់ការព្យាបាល និងការជាសះស្បើយរបស់អ្នកឲ្យកាន់តែឆាប់រហ័ស និងកាន់តែងាយស្រួលឡើង។
- គោលដៅនៃផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក គឺដើម្បីធ្វើឲ្យសុខភាពរបស់អ្នកមានភាពប្រសើរ ជាជាងរង់ចាំរហូតដល់អ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។
- ផែនការនេះអាចផ្តល់ព័ត៌មានសំខាន់ៗដែលអាចជួយអាយុជីវិតបាននៅពេលមានអាសន្នផង។

នៅពេលដែលអ្នកបានយល់ព្រមទៅនឹងផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យ (GP) របស់អ្នកហើយនោះ គេអាចបញ្ជូនអ្នកទៅជួបនឹងអ្នកជំនាញខាងសុខភាពផ្លូវចិត្តបាន។ ផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត គួរបានទទួលការពិនិត្យឡើងវិញជាលើកទីមួយនៅក្នុងរយៈពេល២ខែដំបូង ហើយបន្ទាប់មកត្រូវធ្វើការពិនិត្យឡើងវិញ ជាទៀងទាត់។

ប្រសិនបើអ្នកបង្កើតផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តសម្រាប់កូនរបស់អ្នក គេត្រូវអនុវត្តដំណើរការស្រដៀងគ្នានេះ។ អ្នកនឹងទទួលបានព័ត៌មានអំពីការវាយតម្លៃ និងការណែនាំលើការព្យាបាលសម្រាប់កូនរបស់អ្នក ហើយពេលនោះ អ្នក និងគ្រូពេទ្យ (GP) របស់អ្នកអាចព្រមព្រៀងគ្នាបានទៅលើសេវា និងវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗដែលល្អបំផុត។ អ្នកក៏អាចធ្វើការចោទប្រកាន់ដែរអំពីការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកទៅលើការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កូនអ្នក ក៏ដូចជាការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកជំនាញសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តផងដែរ។

<p><b>សំណួរជាច្រើនដែលអាចសួរទៅគ្រូពេទ្យ (GP) របស់អ្នក</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• តើអ្វីខ្លះដែលអាចជាបញ្ហាចម្បងរបស់ខ្ញុំ?</li> <li>• តើវាមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរប៉ុណ្ណា?</li> <li>• តើអ្នកគិតថា វាបណ្តាលមកពីអ្វី?</li> <li>• តើអ្នកអាចប្រាប់ខ្ញុំនូវអ្វីខ្លះទាក់ទងនឹង ស្ថានភាពជំងឺនេះ?</li> <li>• តើអ្នកមានការណែនាំអ្វីខ្លះសម្រាប់ខ្ញុំអនុវត្ត?</li> <li>• តើខ្ញុំត្រូវធ្វើតេស្តទៅលើអ្វីខ្លះ?</li> <li>• តើខ្ញុំអាចដោះស្រាយដោយរបៀបណា ដើម្បីកុំឲ្យវាកើតឡើងម្តងទៀត?</li> </ul>	<p><b>សំណួរមួយចំនួនអំពីថ្នាំពេទ្យ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• តើខ្ញុំត្រូវលេបថ្នាំអ្វីខ្លះ? ប្រសិនបើត្រូវលេប តើត្រូវលេបអស់ពេលយូរប៉ុណ្ណា ហើយលេបប៉ុន្មានដង?</li> <li>• តើថ្នាំទាំងនេះ មានប្រតិកម្មដែរទេ? តើប្រតិកម្មថ្នាំទាំងនោះមានអ្វីខ្លះ?</li> <li>• តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ ប្រសិនបើខ្ញុំមានប្រតិកម្មថ្នាំពេទ្យនោះ?</li> <li>• តើមានថ្នាំអ្វីខ្លះពីឱសថស្ថាន (ឧ. អាស៊ីរីន) ឬអាហារ, ថ្នាំបុរាណ, វិទ្យុសកម្ម ជាដើម ដែលខ្ញុំមិនគួរលេប នៅពេលដែលខ្ញុំកំពុងលេបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា?</li> <li>• តើខ្ញុំនៅអាចបើកឡានបានទេ នៅពេលលេបថ្នាំនោះ?</li> </ul>
--	--

### តើអ្នកជំនាញដទៃទៀតខាងសុខភាពអាចជួយអ្វីខ្លះដល់ខ្ញុំ?

ជាអត្ថប្រយោជន៍ម្យ៉ាង បើអ្នកដឹងយល់អំពីសេវា ហើយថាសេវានោះអាចជួយអ្វីខ្លះដល់អ្នក នៅពេលកំពុងប្រើប្រាស់សេវាសុខភាព ឧទាហរណ៍៖

**គ្រូពេទ្យវិកលចរិត (psychiatrist)** គឺជាវេជ្ជបណ្ឌិតដែលមានជំនាញ និងចំណេះដឹងបន្ថែមទៀតផ្នែកវិកលចរិត និងជំនាញខាងចិត្តសាស្ត្រ។ ពួកគេគឺជាអ្នកជំនាញឯកទេសផ្នែកពិនិត្យជំងឺ, ព្យាបាលជំងឺ និងការការពារកុំឲ្យកើតមានជំងឺផ្លូវចិត្ត ឬបញ្ហាអារម្មណ៍ផ្លូវចិត្តផ្សេងៗ។ គ្រូពេទ្យវិកលចរិត អាចផ្តល់ជូននូវការពិគ្រោះយោបល់ និងចេញថ្នាំឲ្យប្រើ ហើយក៏ធ្វើការណ៍មើលអំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំផងដែរ ដែលជាផ្នែកមួយនៃផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

**អ្នកចិត្តសាស្ត្រ (psychologist)** គឺជាគ្រូពេទ្យជំនាញខាងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដែលបានសិក្សាអំពីអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្ស និងតួនាទីនៃខួរក្បាលមនុស្ស។ ពួកគេបានទទួលការបង្វឹកហាត់ខាងផ្នែកដូចជា៖

- ដំណើរការនិងមុខនាទីរបស់ខួរក្បាល និងឥទ្ធិពលរបស់ខួរក្បាលទៅលើការគិត និងអារម្មណ៍របស់មនុស្ស ដែលជាកត្តាកំណត់នូវសុខុមាលភាពរបស់ពួកគេ។
- វិធីផ្សេងៗក្នុងការផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយាដល់បាចៗ ដូចជាអំពើហិង្សា, ការស្រែកខ្លាំងពេក, ការដឹកស្រាច្រើនពេក ឬក៏ការប្រើគ្រឿងច្រើនពេក។
- វិធីផ្សេងៗក្នុងការផ្លាស់ប្តូរការគិត ដែលបាននាំឲ្យមានការមិនឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង ភាពឯកោ និងសេចក្តីទុក្ខធ្លាក់ទឹកចិត្ត។
- បច្ចេកទេសផ្សេងៗក្នុងការបន្ធូរអារម្មណ៍ និងលំហែខួរក្បាល ដូចជាការធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងវិធីដកដង្ហើមយូរ។
- រកឲ្យដឹងនូវបញ្ហាផ្សេងៗតាមរយៈការប្រើបញ្ជីសំណួរ និងការធ្វើតេស្ត។

**អ្នកប្រឹក្សាយោបល់ (counsellors)** អាចផ្តល់ជូននូវការអប់រំផ្នែកសុខភាព, ការពិគ្រោះយោបល់ និងជំនួយក្នុងការចាត់ចែងការផ្លាស់ប្តូរជីវិតនៃការរស់នៅ។ ពួកគេអាចជួយបណ្តាជនឱ្យ៖

- រកក្រុមគាំពារលើកទឹកចិត្ត និងចូលរួមនៅក្នុងក្រុមគាំទ្រលើកទឹកចិត្តណាមួយ។
- រៀនសូត្រអំពីវិធីថ្មីៗក្នុងការដោះស្រាយ និងកាត់បន្ថយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត ហើយហាត់វិធីបន្ធូរអារម្មណ៍ លំហែខួរក្បាល និងសម្រាករាងកាយ។
- រៀនសូត្រអំពីបច្ចេកទេសក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហារបស់ពួកគេ ដើម្បីដឹងនូវសញ្ញានានានៃសម្ពាធនៅលើសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ ហើយចាប់ផ្តើមដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះភ្លាមៗ។
- ធ្វើឲ្យជំនាញនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងកាន់តែប្រសើរ។
- រៀននូវរបៀបដោះស្រាយបញ្ហានៅក្នុងទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្ស ដូចជាជាមួយនឹងដៃគូស្នេហា, មាតា/បិតា, កូនៗ, សហការីការងារ, គ្រូបង្រៀន និងមិត្តភក្តិ។
- តាមរយៈការផ្តល់នូវប្រឹក្សាយោបល់ និងការអប់រំអំពីជំងឺផ្លូវចិត្តដូចជា ជំងឺបាក់ស្បែក និងជំងឺផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍លឿនរហ័សពីសប្តាហ៍ទៅឆ្នាំក៏ទឹកចិត្ត ឬពីការធ្លាក់ទឹកចិត្តទៅជាការសប្បាយ(bipolar disorder) ជាដើម។

សាកសួរទៅគ្រូពេទ្យ (GP) របស់អ្នកចំពោះព័ត៌មានអំពីអ្នកជំនាញខាងការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្តដទៃទៀត។

### តើខ្ញុំអាចទទួលបានផលប្រយោជន៍អតិបរមាពីផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខ្ញុំដោយរបៀបណា?

ជាការសំខាន់ចាំបាច់ដែលអ្នកមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅអំពីគ្រូពេទ្យ (GP) ឬអ្នកជំនាញខាងព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក ហើយអ្នកត្រូវយល់នូវអ្វីដែលគ្រូពេទ្យនីមួយៗនិយាយ។

- សូមប្រាប់ទៅគ្រូពេទ្យ (GP) ឬអ្នកមានជំនាញខាងសុខភាពផ្លូវចិត្តឲ្យដឹង ប្រសិនបើអ្នកមិនយល់អំពីអ្វីដែលពួកគេនិយាយ។
- ស្នើសុំជួបគ្រូពេទ្យ (GP) ឬអ្នកមានជំនាញខាងសុខភាពផ្លូវចិត្តតែទប្រុស ឬស្រីក៏បានទៅតាមការចង់បានរបស់អ្នក។
- នាំអ្នកជិតជិតដែលអ្នកទុកចិត្តទៅជាមួយនៅពេលទៅជួបនឹងគ្រូពេទ្យ ដើម្បីឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅជាងមុន។
- ត្រូវមានបញ្ជីនៃថ្នាំពេទ្យទាំងអស់ដែលអ្នកកំពុងលេបយកទៅបង្ហាញដល់គ្រូពេទ្យ (GP) ឬអ្នកមានជំនាញខាងសុខភាពផ្លូវចិត្ត។
- កត់ត្រានូវសំណួរផ្សេងៗដែលអ្នកចង់សួរទៅគ្រូពេទ្យ មុនអ្នកទៅជួបនឹងគ្រូពេទ្យ (GP) ឬអ្នកមានជំនាញខាងសុខភាពផ្លូវចិត្ត។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចអាន ឬសរសេរ អ្នកអាចនាំជនណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តទៅជាមួយដើម្បីអាចជួយអ្នកបាន។
- ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការស្តាប់ ឬនិយាយភាសាអង់គ្លេស សូមស្នើសុំអ្នកបកប្រែភាសាឲ្យជួយ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនច្បាស់អំពីអ្វីមួយ ឬគិតថា អ្នកត្រូវការជម្រើសដទៃផ្សេងទៀត អ្នកអាចនិយាយថា៖

- រឿងនេះជារឿងថ្មីសម្រាប់ខ្ញុំ។ តើអ្នកអាចពន្យល់ប្រាប់ខ្ញុំអ្វីទៀតបានទេ?
- តើហេតុអ្វីបានជាវាសំខាន់សម្រាប់ខ្ញុំក្នុងការធ្វើយ៉ាងដូច្នោះ?
- ខ្ញុំមិនប្រាកដថា អ្វីដែលអ្នកបានឲ្យយោបល់នោះ នឹងជួយខ្ញុំនោះទេ តើមានអ្វីផ្សេងៗទៀតដែលខ្ញុំអាចសាកល្បងបានទេ?

ជាការសំខាន់ចាំបាច់ដែលអ្នកពេញចិត្តទៅនឹងផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។

**ត្រូវការព័ត៌មានបន្ថែមទេ?**

**ខាងផ្នែកអ្នកបកប្រែភាសា**

**សេវាបកប្រែភាសា (TIS)**

ទូរស័ព្ទ៖ 13 14 50

**ខ្សែទូរស័ព្ទអាទិភាពរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត (Doctors Priority Line)**

គ្រូពេទ្យអាចចុះឈ្មោះជាមួយនឹងសេវាបកប្រែ TIS ដើម្បីប្រើសេវាបកប្រែភាសាដោយឥតគិតថ្លៃ ក្នុងការទាក់ទងជាមួយនឹងអ្នកជំងឺរបស់ពួកគេ។

**សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងលេខទូរស័ព្ទគ្រាអាសន្ន២៤ ម៉ោង** មាននៅក្នុងសៀវភៅបញ្ជីលេខទូរស័ព្ទក្នុងតំបន់លោកអ្នក។

**ស្ថាប័នមេឌីវែរអូស្ត្រាលី (Medicare Australia)**

ទូរស័ព្ទ៖ 13 20 11

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

**Carers Australia**

អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលដែលផ្តល់ជូនអ្នកថែទាំមនុស្សនូវព័ត៌មាន, ការបញ្ជូន និងឯកសារសម្រាប់អប់រំផ្សេងៗ។

ទូរស័ព្ទ៖ 1800 242 636

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

**Lifeline សេវាប្រឹក្សាយោបល់តាមទូរស័ព្ទ២៤ម៉ោង**

សេវាប្រឹក្សាយោបល់ និងព័ត៌មានផ្តល់ជូនដោយអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល។

ទូរស័ព្ទ៖ 13 11 14

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

**សូមបញ្ចូលព័ត៌មានទាក់ទងក្នុងតំបន់នៅកន្លែងនេះ:**

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

**សុខភាពផ្លូវចិត្តពហុវប្បធម៌របស់អូស្ត្រាលី (MMHA)**

ទូរស័ព្ទ៖ 02 9840 3333

ទូរសារ៖ 02 9840 3388

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

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

**beyondblue: កម្មវិធីផ្តល់ជំនួយថ្នាក់ជាតិអំពីជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត**

ព័ត៌មានអំពីការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការថប់បារម្ភ និងវិបល្លាសពាក់ព័ន្ធផ្សេងៗទៀត, វិធីព្យាបាលដែលមាន និងទីកន្លែងរកជំនួយ។

ទូរស័ព្ទ៖ 1300 22 4636

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

**Sane Australia**

គឺជាអង្គការសប្បុរសធម៌ថ្នាក់ជាតិខាងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដែលផ្តល់ព័ត៌មាន និងការបញ្ជូន តាមរយៈខ្សែទូរស័ព្ទថ្នាក់ជាតិដោយឥតគិតថ្លៃ រួមជាមួយនឹងការស្រាវជ្រាវ និងឯកសារសម្រាប់អប់រំសេងៗផងដែរ។

ទូរស័ព្ទ៖ 1800 18 SANE (7263)

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

**ទាក់ទងអ្នកជំនាញនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក៖**

- វេជ្ជបណ្ឌិត (GP)
  - សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត
  - មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍
  - ក្រុមអ្នកជំនាញសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅឯមន្ទីរពេទ្យក្នុងតំបន់របស់អ្នក
  - មជ្ឈមណ្ឌល/សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តអន្តរវប្បធម៌ (Transcultural Mental Health Centre/Service)
- MMHA អាចផ្តល់ជូននូវព័ត៌មានទាក់ទងផ្សេងៗប្រសិនបើមាននៅក្នុងរដ្ឋ ឬដែនដីរបស់អូស្ត្រាលីដែលអ្នកកំពុងរស់នៅ។

**អំពីឯកសារព័ត៌មាននេះ:**

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

- អ្នកថែទាំជនដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្ត
- សិទ្ធិ និងការទទួលខុសត្រូវរបស់អតិថិជនដែលជាអ្នកជំងឺនៅក្នុងប្រព័ន្ធសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- អត្តសញ្ញាណវប្បធម៌ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- ជំងឺបាក់ស្បែក
- បញ្ហាចិត្តរោគ និងគ្រឿងញៀន ព្រមទាំងសុរា
- ការជាធុរស្បីយពីជំងឺផ្លូវចិត្ត