multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Khmer

ឯកសារព័ត៌មាន

បញ្ហាចិត្តរោគ និងគ្រឿងញៀន ព្រមទាំងសុរា
(Psychosis and drug and alcohol issues)

ចិត្តរោគផ្លាស់ប្តូរនូវរបៀបដែលបុគ្គលនោះគិត, មានអារម្មណ៍ និងបញ្ចេញអាកប្បកិរិយា។ នេះអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហានៅក្នុងក្រុមគ្រួសារ និងជីវិតក្នុងសង្គមរបស់ពួកគេ ក៏ដូចជាបញ្ហានៅឯសាលារៀន ឬនៅកន្លែងធ្វើការ។ ចិត្តរោគអាចបណ្តាលឲ្យមានការប្រើគ្រឿងញៀន ឬការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬក៏មានការប្រឈមមុខកាន់តែខ្លាំងឡើងនឹងការធ្វើទុក្ខទោសដល់ខ្លួនឯង ឬការប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាត។ ឯកសារព័ត៌មាននេះ ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីការកើតមានជំងឺផ្លូវចិត្តជាបន្តបន្ទាប់ និងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តដ៏ស្មុគស្មាញនានា ដូចជាចិត្តរោគដែលបណ្តាលមកពីការសេពគ្រឿងញៀន ឬសុរា និងស្ថានភាពចិត្តរោគគួបនឹងការសេពគ្រឿងញៀន ឬសុរាហើយនិងការព្យាបាល ក៏ដូចជាជំនួយដែលមានជូន។

អ្វីទៅជាចិត្តរោគ?

ចិត្តរោគបង្ហាញលក្ខណៈតាមរយៈបណ្តុំនៃអាការៈរោគជាក់លាក់មួយចំនួន។ បុគ្គលណាម្នាក់ដែលកើតមានជំងឺផ្លូវចិត្ត មានការយល់ខុសបែកឆ្វេងខ្លាំងអំពីភាពពិតជាក់ស្តែង ហើយអាចបង្ហាញឲ្យឃើញជាការផ្លាស់ប្តូរអត្តចរិត។ មនុស្សផងទាំងពួងដែលមានអាការៈរោគនៃជំងឺផ្លូវចិត្តបែបនេះ មិនដឹងខ្លួនឯងថាកើតមានចិត្តរោគឡើយ ដោយសារគេបាត់បង់នូវអ្វីដែលជាភាពពិតជាក់ស្តែង។

តើអាការៈរោគមានអ្វីខ្លះ?

មនុស្សយើងមានបទពិសោធន៍អំពីចិត្តរោគនៅក្នុងលក្ខណៈខុសៗគ្នា ដោយសារអាការៈរោគមានលក្ខណៈខុសគ្នាពីម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត។ រោគសញ្ញាដើមដំបូងនៃចិត្តរោគមានរួមទាំង៖

- ការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់នៃដំណេក។
- ការផ្លាស់ប្តូរចំណង់ទទួលទានអាហារ។
- ការដកខ្លួនចេញពីសង្គម។
- ការថែទាំខ្លួន និងអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនថយចុះ។
- ការនិយាយស្តីមិនសមហេតុផល។
- ការងប់ចិត្តនឹងសកម្មភាព ឬគំនិតផ្សេងៗណាមួយ។

ជាទូទៅបុគ្គលដែលមានអាការៈរោគនៃចិត្ត នឹងមានបញ្ហាជាច្រើនដូចជាបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួន បញ្ហាសង្គម និងបញ្ហាការងារចិញ្ចឹមជីវិត។

អាការៈរោគខ្លាំងៗជាងនេះទៀតមានរួមទាំង៖

ភាពវើវាយស្រមើស្រមៃ - ការឃើញ, ការឮ, ការមានអារម្មណ៍, ការដឹងរសជាតិ ឬក៏ធុំក្លិនអ្វីមួយដែលមិនបានកើតឡើង។ ឧទាហរណ៍ បុគ្គលនោះអាច ¡¡ãឮសំឡេងផ្សេងៗនៅក្នុងខួរក្បាល¡¡À ឬក៏មើលឃើញ ឬក៏មានអារម្មណ៍ថាប៉ះនឹងអ្វីដែលមិនមានកើតឡើង ដូចជាមានអារម្មណ៍ថា ¡¡ãសត្វអ្វីមួយកំពុងតែវារនៅក្នុងសាច់របស់គាត់¡¡À ជាដើម។ ការវើវាយស្រមើស្រមៃទាំងនេះ ធ្វើឲ្យតានតឹងចិត្ត ហើយអាចបណ្តាលឲ្យជនដែលមានបទពិសោធន៍យ៉ាងនេះ មានលក្ខណៈកាចច្រងេងច្រងាង និងពិបាកក្នុងការនិយាយជាមួយ។

ភាពវង្វេងនាំឲ្យគិតថាមានភាពអស្ចារ្យ - ឧទាហរណ៍ បុគ្គលណាម្នាក់អាចគិតថា គាត់ជាមនុស្សល្បីល្បាញ ដូចជាតារាភាពយន្ត ឬមេដឹកនាំសាសនាជាដើម។ ពួកគាត់អាចគិតថា ចម្រៀងមួយចំនួនអាចមានអត្ថន័យសម្ងាត់សម្រាប់តែពួកគាត់ ឬក៏គាត់មានអារម្មណ៍ថា គាត់មានមហិទ្ធានុភាពពិសេស។

ភាពវង្វេងនាំឲ្យមានការភ័យខ្លាចដោយគ្មានហេតុផល - ឧទាហរណ៍ បុគ្គលណាម្នាក់អាចគិតថា ខ្លួនគាត់មានគេតាមដានពីក្រោយ, រៀបចំផែនការប្រឆាំងនឹងខ្លួន ឬគិតថា មានឥទ្ធិពលណាមួយ ឬជនណាម្នាក់កំពុងគ្រប់គ្រងគាត់។ ពួកគាត់អាចមានជំនឿថា ខ្លួនកំពុងរងការឃាយី ឬក៏មានការមន្ទិលសង្ស័យទៅលើអ្វីមួយដោយពុំមានមូលហេតុច្បាស់លាស់។

វាចា ឬអត្តចរិតពាសវាលពាសកាល - ឧទាហរណ៍ បុគ្គលណាម្នាក់អាចនិយាយ ឬប្តូរប្រធានបទលឿនរហ័សខ្លាំងពេកពីប្រធានបទមួយទៅប្រធានបទមួយទៀត ឬក៏គាត់អាចមានបញ្ហាបញ្ចេញនូវគំនិតរបស់គាត់។ ពួកគាត់អាចមានការលំបាកនៅក្នុងការធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ដូចជាការចម្អិនអាហារ ឬការបោកគក់ ឬគាត់អាចមានប្រតិកម្មដោយមិនសមរម្យទៅលើស្ថានភាពណាមួយ។

បន្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ - ឧទាហរណ៍ បុគ្គលណាម្នាក់អាចបង្ហាញឲ្យឃើញនូវអារម្មណ៍តិចតួច ឬមិនសូវនិយាយស្តី។ ពួកគាត់អាចដកខ្លួនចេញពីអ្នកដទៃ ឬមានបញ្ហាក្នុងការគិត។

ការថប់បារម្ភក្នុងចិត្ត - ឧទាហរណ៍ បុគ្គលណាម្នាក់អាចមានអារម្មណ៍តានតឹងចិត្ត ឬភ័យព្រួយយ៉ាងខ្លាំង ហើយមិនអាចសម្រួលចិត្តឲ្យស្ងប់បាន។

អាការៈរោគទាំងនេះ អាចកើតឡើងរយៈពេលពីរបីម៉ោង ឬពីរបីថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែក៏អាចបន្តអស់ពេលច្រើនអាទិត្យ ច្រើនខែដែរ ហើយមានពេលខ្លះច្រើនឆ្នាំទៀតផង ប្រសិនបើជននោះមិនបានទទួលការព្យាបាលឲ្យបានត្រឹមត្រូវទេនោះ។

For more information about Multicultural Mental Health Australia
visit 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

តើនរណាខ្លះដែលកើតមានចិត្តរោគ?

ក្នុងចំណោមពលរដ្ឋដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តគឺមានប្រហែលជា២% ប៉ុណ្ណោះដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តក្នុងស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរ ដែលអាចបណ្ដាលឲ្យមានរោគសញ្ញានៃចិត្តរោគ។ ចិត្តរោគជាជំងឺដែលគេអាចព្យាបាលបាន។ ជនគ្រប់រូបអាចកើតចិត្តរោគបាន ហើយវាកើតមាននៅក្នុងសង្គមគ្រប់វប្បធម៌ទាំងអស់។ ជាធម្មតាជំងឺនេះកើតឡើងជាលើកដំបូងនៅក្នុងចន្លោះអាយុពី១៥ ទៅ៣០ឆ្នាំ។

តើចិត្តរោគបណ្ដាលមកពីមូលហេតុអ្វីខ្លះ?

គេមិនទាន់ដឹងច្បាស់ពេញលេញអំពីមូលហេតុទាំងឡាយដែលបណ្ដាលឲ្យកើតចិត្តរោគនៅឡើយទេ ប៉ុន្តែជំងឺនេះបណ្ដាលមកពីកត្តាមួយចំនួន ឧទាហរណ៍៖

- ការមានគ្រោះថ្នាក់របួសខួរក្បាល។
- ការមានភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត ឧទាហរណ៍ដូចជាការបាត់បង់ជនជាទីស្រឡាញ់ ឬធ្លាប់ឆ្លងកាត់សង្គ្រាម ឬការធ្វើទារុណកម្ម, ការធ្វើអន្តោប្រវេសន៍ចាកស្រុកទៅប្រទេសថ្មី, មានស្ថានភាពរស់នៅដែលធ្វើឲ្យតានតឹងចិត្ត, ការចាប់ផ្ដើមចូលរៀនសាលា, មាតាបិតាលែងលះគ្នា, ការបែកបាក់សម្ព័ន្ធមេត្រី ឬក៏ការប្រឡងនៅសកលវិទ្យាល័យជាដើម។
- ការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងសុរាមិនត្រឹមត្រូវ។
- ការមានចិត្តរោគនៅក្នុងប្រវត្តិក្រុមគ្រួសារ អាចបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រឈមមុខនឹងចិត្តរោគ។

បុគ្គលណាម្នាក់ដែលកើតចិត្តរោគ ហើយប្រើគ្រឿងញៀនផងនោះ នឹងធ្វើឲ្យគេកាន់តែប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់កាន់តែខ្លាំងនឹងការមានជំងឺផ្លូវចិត្តម្ដងទៀត ហើយគេអាចមានបញ្ហាធ្លាក់ទឹកចិត្ត, ការថប់បារម្ភ ឬក៏មានបញ្ហាចងចាំ។ គេអាចត្រូវការពេលយូរជាងនេះទៀតដើម្បីជាធូរស្បើយ ហើយក៏មានអាការៈចិត្តរោគកាន់តែធ្ងន់ជាងមុនទៀតផង។

តើចិត្តរោគបណ្ដាលមកពីគ្រឿងញៀនជាអ្វី?

ចិត្តរោគបណ្ដាលមកពីគ្រឿងញៀនអាចកើតឡើងបាននៅពេលដែលបុគ្គលណាម្នាក់ដែលងាយរងគ្រោះដោយសារការកើតចិត្តរោគទៅប្រើគ្រឿងញៀនដូចជាកញ្ឆា, អាំហ្វេតាមីន (speed) និងកាកូអ៊ីន។ ជាធម្មតារោគសញ្ញានៃចិត្តរោគបណ្ដាលមកពីគ្រឿងញៀន កើតឡើងឆាប់រហ័ស ហើយមានរយៈពេលខ្លី (ចន្លោះពីពីរបីម៉ោង ទៅពីរបីថ្ងៃ) រហូតទាល់តែអស់ឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងញៀន។ អាការៈរោគទូទៅបំផុតដែលទាក់ទងនឹងចិត្តរោគបណ្ដាលមកពីការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន មានដូចជាការមានបញ្ហាចងចាំ, ការភ័ន្តវង្វេង និងការស្រមើស្រមៃរវើរវាយ។ ការព្យាបាលមានប្រសិទ្ធភាពល្អចំពោះរោគសញ្ញាទាំងនេះ។

តើអ្វីទៅជាស្ថានភាពជំងឺផ្លូវចិត្តគួបនឹងការសេពគ្រឿងញៀនឬសុរា ?

ស្ថានភាពជំងឺផ្លូវចិត្តគួបនឹងការសេពគ្រឿងញៀន ឬសុរា គឺកើតឡើងនៅពេលបុគ្គលណាម្នាក់មានជំងឺផ្លូវចិត្ត - ឧទាហរណ៍ដូចជាជំងឺផ្លូវចិត្តដែលធ្វើឱ្យភ័ន្តវង្វេង (Schizophrenia), ការធ្លាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ, វិបល្លាសផ្លូវចិត្តដែលមានការផ្លាស់ប្ដូរអារម្មណ៍ពីសប្បាយទៅជាទុក្ខឆាប់រហ័ស(bipolar) ឬក៏វិបល្លាសផ្លូវចិត្តទាក់ទងនឹងអត្តចរិត - និងបញ្ហានៃការសេពសុរា ឬគ្រឿងញៀន។

ការមានជំងឺផ្លូវចិត្ត បង្កើនកាន់តែខ្លាំងឡើងនូវគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើប្រាស់សុរា និងគ្រឿងញៀនខុសបែបបទ។ បណ្ដាជនដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្ត អាចប្រើសុរា ឬគ្រឿងញៀនដើម្បីធ្វើឲ្យគេមានអារម្មណ៍ល្អ, បញ្ឈប់អារម្មណ៍ឯកោ, បន្ធូរអារម្មណ៍, ដើម្បីការសប្បាយ, ទប់ទល់នឹងភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត ឬដើម្បីចូលរួមនៅជាមួយក្រុមណាមួយក្នុងសង្គម។

នៅគ្រាដំបូង គ្រឿងញៀន ឬសុរាអាចជួយបុគ្គលនោះឲ្យមានអារម្មណ៍ល្អជាងមុន ឬជួយសម្រួលដល់អាការៈរោគរបស់គេ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលអស់ឥទ្ធិពលគ្រឿងញៀន ឬសុរា អាការៈរោគទាំងនោះកាន់តែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរជាងមុន។ ការធ្វើឲ្យជាធូរស្បើយពីជំងឺផ្លូវចិត្ត មានការលំបាកខ្លាំងជាងសម្រាប់ជនដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តគួបនឹងការសេពគ្រឿងញៀន ឬសុរា។

នៅពេលដែលបុគ្គលណាម្នាក់មានជំងឺផ្លូវចិត្តទៅសេពគ្រឿងញៀន ឬសុរា វាអាចបណ្ដាលឲ្យមានបញ្ហាជាច្រើននៅគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់នៃជីវិតរបស់គេ ដូចជាការរៀនសូត្រ, ការងារ, ការប្រាស្រ័យទាក់ទងនឹងជនដទៃ, ការស្នាក់នៅ, លុយកាក់ និងច្បាប់ ហើយមិនតែប៉ុណ្ណោះពួកគេអាចប្រឈមមុខកាន់តែខ្លាំងទៅនឹងការធ្វើឲ្យខ្លួនឯងកាន់តែមានទុក្ខ ឬក៏ប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាត។

ការពិនិត្យតាមដានជំងឺផ្លូវចិត្តនៃជនណាម្នាក់ដែលមានបញ្ហាសុរា ឬគ្រឿងញៀន គឺត្រូវចំណាយពេលយូរជាងធម្មតា។

តើខ្ញុំអាចជួយជនណាម្នាក់ដែលមានចិត្តរោគ ឬស្ថានភាពជំងឺផ្លូវចិត្តនឹងការសេពគ្រឿងញៀន ឬសុរា យ៉ាងដូចម្ដេចទៅ?

វប្បធម៌ដើរតួនាទីយ៉ាងចម្បងមួយនៅក្នុងការយល់ដឹងរបស់បណ្ដាជនអំពីជំងឺផ្លូវចិត្ត ឧទាហរណ៍ នៅក្នុងវប្បធម៌ខ្លះអត្តចរិតនៃជំងឺផ្លូវចិត្តអាចត្រូវគេមើលឃើញថាបានបណ្ដាលមកពីមហិទ្ធិឫទ្ធិមន្តអាគមន៍ហួសពីធម្មជាតិទៅវិញ។ ការបញ្ចៀសនូវភាពអាម៉ាស់ ឬដកចេញនូវឧបសគ្គនានាដែលបញ្ឈប់បណ្ដាជនមិនឲ្យស្វែងរកជំនួយ គឺជារឿងសំខាន់។

ក្រុមគ្រួសារ និងញាតិមិត្តនៃជនដែលមានកើតរោគចិត្ត អាចមិនដឹងថាត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ហើយអាចមានការលំបាកនៅក្នុងការចាត់វិធានការដំបូង ដើម្បីជួយជននោះ។ បញ្ហានេះអាចនាំមកនូវការបារម្ភតានតឹងចិត្ត ខ្លាំង ហើយពួកគេអាចមានអារម្មណ៍ថានេះជាកំហុសរបស់គេ ឬក៏វង្វេងវង្វាន់ញាប់ញ័រ, ភាន់ភាំង មិនដឹងធ្វើយ៉ាងដូចម្ដេច។ មានពេលខ្លះ ជនដែលមានរោគចិត្តនេះមិនដឹងខ្លួនថា គេត្រូវការជំនួយទៀតផង ឬក៏គេអាចមានអារម្មណ៍ខ្មាស់អៀន ឬភ័យខ្លាចដោយសារតែភាពអាម៉ាស់ក្នុងសង្គមទាក់ទងនឹងការមានជំងឺផ្លូវចិត្ត។ វាជាការសំខាន់ ដែលជនជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកទទួលនូវជំនួយឲ្យបានឆាប់បំផុតដែលអាចធ្វើទៅបាន។

For more information about Multicultural Mental Health Australia
visit 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

ក្រុមគ្រួសារ និងញាតិមិត្តអាចជួយបានតាមរយៈការប្រាប់ដល់ជនមានជំងឺនោះយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់ និងច្បាស់លាស់ថា អ្វីដែលពួកគេកត់សម្គាល់ឃើញកន្លងទៅនេះ ធ្វើឲ្យពួកគេមានកង្វល់។ ត្រូវប្រាប់ពួកគេថា អ្វីៗអាចមានការប្រសើរឡើង ហើយការស្នើសុំជំនួយគឺជាសញ្ញាមួយនៃសេចក្តីក្លាហាន មិនមែនជាចំណុចខ្សោយនោះ ទេ។ ត្រូវបាប្រ់គេថា គេអាចរកជំនួយបានតាមរយៈគ្រូពេទ្យទូទៅ (GP) និងពីសេវាផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តផ្សេងៗទៀត។ ការផ្តល់នូវក្តីសង្ឃឹមជាប់ជានិច្ច ហើយត្រូវអត់ធ្មត់ និងការលើកទឹកចិត្តគឺជារឿងសំខាន់។ ជំងឺផ្លូវចិត្តជាជំងឺដែលគេអាចព្យាបាលបាន។

តើអ្វីទៅជាការព្យាបាលចិត្តរោគ និង ស្ថានភាពជំងឺផ្លូវចិត្តគួបនឹងការសេពសុរា ឬគ្រឿងញៀន?

ជនដែលកំពុងមានអាការៈរោគចិត្ត ឬជនដែលកំពុងមានស្ថានភាពជំងឺផ្លូវចិត្តគួបនឹងការសេពសុរា ឬគ្រឿងញៀន មិនត្រូវព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហានេះតែម្នាក់ឯងនោះទេ។ ចិត្តរោគអាចត្រូវគេព្យាបាលដោយជោគជ័យ ហើយមនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺនេះមានការជាសះស្បើយល្អប្រសើរ។ មានអ្នកខ្លះជាសះស្បើយលឿនរហ័ស ហើយត្រូវការជំនួយតិចតួច។ រីឯអ្នកខ្លះទៀតអាចត្រូវការពេលយូរ និងត្រូវការជំនួយយ៉ាងពេញទំហឹងជាងនេះដើម្បីឱ្យជាសះស្បើយ។

ជម្រើសនៃការព្យាបាលគឺមានច្រើន ដូចជាការប្រើថ្នាំពេទ្យ, ការមើលថែទាំជាបន្តបន្ទាប់ពីគ្រូពេទ្យជំងឺផ្លូវចិត្ត, ការជួយជ្រោមជ្រែងខាងផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងសង្គម និងពីក្រុមគាំទ្រលើកទឹកចិត្ត។ មានពេលខ្លះ ជនមួយចំនួនអាចត្រូវចូលស្នាក់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។

ស្ថានភាពជំងឺផ្លូវចិត្តគួបនឹងការសេពគ្រឿងញៀនឬសុរា គឺជាស្ថានភាពជំងឺមួយដែលត្រូវការជំនួយគាំពារ ពីខាងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ គេមានថ្នាំពេទ្យជាច្រើនសម្រាប់ព្យាបាលជួយសម្រាលដល់អាការៈរោគ និងទប់ស្កាត់មិនឲ្យជំងឺរើឡើងវិញ។ ការទទួលនូវការព្យាបាលឲ្យបានកាន់តែឆាប់ដែលអាចធ្វើទៅបាន អាចជួយយ៉ាងច្រើនដល់ការធ្វើឲ្យអ្នកមានជំងឺផ្លូវចិត្តគួបនឹងការសេពគ្រឿងញៀន ឬសុរាជាធូរស្បើយឡើងវិញ និងកាត់បន្ថយឱកាសនៃការរើឡើងវិញនៃជំងឺរបស់ពួកគេ។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ នៅពេលជួបប្រទះនឹងចិត្តរោគ ឬស្ថានភាពជំងឺផ្លូវចិត្តគួបនឹងការសេពសុរា ឬគ្រឿងញៀន?

- ទៅជួបគ្រូពេទ្យទូទៅ (GP) គឺជាជំហានដំបូង។
- រកព័ត៌មានឲ្យបានច្រើនបំផុតដែលអាចធ្វើបានអំពីជំងឺ ដើម្បីជួយអ្នក និងក្រុមគ្រួសារអ្នកយល់ដឹងនូវអ្វីដែលកំពុងតែកើតឡើង អ្វីដែលត្រូវរំពឹងទុក និងរបៀបដែលត្រូវចាត់ចែងស្ថានភាពចិត្តរោគ។ រកឲ្យដឹងថា តើមានសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តណាខ្លះដែលមានជូន ហើយត្រូវស្វែងរកការព្យាបាល និងជំនួយ។
- ទាក់ទងទៅសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅក្នុងតំបន់ ឬសេវាអំពីគ្រឿងញៀន និងសុរា ដើម្បីរកព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំនួយផ្សេងៗដែលមានជូន។
- ស្វែងរកការពិគ្រោះប្រឹក្សាយោបល់។ ការមានជនណាម្នាក់និយាយជាមួយ គឺជាផ្នែកមួយយ៉ាងសំខាន់នៃការព្យាបាល។ ការប្រឹក្សាយោបល់សម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកក៏មានប្រយោជន៍ដែរ។
- ការចាត់ចែងគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត។ ឥទ្ធិពលអវិជ្ជមាននៃការតានតឹងចិត្ត អាចរួមទាំង ការអស់កម្លាំង, ការម៉ូម៉ៅរសាប់រសល់, ការថប់បារម្ភ, ការប្រែប្រួលនៃចំណង់អាហារ និងការទទួលទានដំណេកមិនស្កបបាន។ វិធីផ្សេងៗក្នុងការជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តរួមទាំង ការបន្ធូរអារម្មណ៍, ការដកដង្ហើមវែង, ការរៀបចំខ្លួនឲ្យបានត្រឹមត្រូវល្អ, ការចាត់ចែងពេលឲ្យមានប្រសិទ្ធភាព និងការកាត់បន្ថយការទទួលខុសត្រូវ និងកាតព្វកិច្ចផ្សេងៗឲ្យនៅតិចជាងមុន។
- ត្រូវរក្សាសុខភាពឲ្យបានល្អ។ ត្រូវទទួលទានដំណេក និងអាហារឲ្យបានល្អ ធ្វើលំហាត់ប្រាណទៀងទាត់ និងត្រូវទៅជួបពេទ្យដើម្បីពិនិត្យតាមដានជំងឺឲ្យបានទៀងទាត់។
- ដាក់គោលដៅសមរម្យដែលអាចធ្វើបាន ហើយអបអរចំពោះជោគជ័យទាំងនោះ។
- មជ្ឈដ្ឋានដែលពោរពេញទៅដោយការជួយទ្រទ្រង់ អាចជួយកាត់បន្ថយភាពឯកោ និងជួយឲ្យអ្នកដោះស្រាយនឹងរោគសញ្ញានៃចិត្តរោគ។ ការមានក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងក្រុមផ្សេងៗដែលមានការគាំទ្រ ជួយអ្នកឲ្យរក្សាចិត្តជាវិជ្ជមានអំពីការជាធូរស្បើយឡើងវិញ ដើម្បីបង្កើតបានជាមជ្ឈដ្ឋាននឹងនដែលមានការស្រឡាញ់រាប់អាន និងដើម្បីស្តាបនាភាពជឿជាក់លើសមត្ថភាពខ្លួនឯង ការស្តាបនា និងការរក្សាទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមឲ្យបានល្អ គឺជាការសំខាន់ ហើយប្រសិនបើសម្ព័ន្ធមេត្រីភាពមានបញ្ហា ត្រូវតាមរកវិធីប្រឹក្សាយោបល់ និងរិះរកវិធីដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះ។
- ត្រូវទប់ស្កាត់មិនឲ្យជំងឺរើឡើងវិញ។ រកឲ្យដឹងនូវមូលហេតុផ្សេងៗដែលបណ្តាលឲ្យមានភាពតានតឹងចិត្ត, សរសេរទុកនូវសញ្ញាដំបូងនៃការរើឡើងវិញនៃជំងឺ, រកឲ្យដឹងនូវវិធីសាស្ត្រដែលអាចទប់ទល់បាន, រាយបញ្ជីថ្នាំដែលអ្នកគួរលេប ដើម្បីគ្រប់គ្រងនូវសញ្ញាដំបូងទាំងឡាយ និងរកឲ្យដឹងថា តើត្រូវទាក់ទងទៅខាងណាខ្លះ ដើម្បីសុំជំនួយ និងការគាំទ្របន្ថែមទៀត។

ដោយសារវិធីសាស្ត្រនីមួយៗមានប្រសិទ្ធភាពល្អប្រសើរសម្រាប់មនុស្សខុសៗគ្នា សូមព្យាយាមសាកល្បងនូវវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗគ្នាទាំងនោះ ដើម្បីឲ្យដឹងថា តើវិធីសាស្ត្រមួយណាមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់អ្នក។ មនុស្សខ្លះ ជាសះស្បើយលឿនរហ័ស ដោយមានការគាំពារតិចតួច ចំណែកឯអ្នកខ្លះទៀតអាចមានការប្រសើរឡើងបាននៅពេលមានការជួយទ្រទ្រង់អស់ពេលយូរជាងនេះ។

ក្នុងនាមជាមិត្តភក្តិ និងសមាជិកគ្រួសារម្នាក់នោះ តើខ្ញុំគ្រប់គ្រងចាត់ចែងចិត្តរោគ ឬស្ថានភាពជំងឺផ្លូវចិត្តគួបនឹងការសេពសុរា ឬគ្រឿងញៀនយ៉ាងដូចម្តេចទៅ?

អាការៈចិត្តរោគ គឺធ្វើឲ្យជនគ្រប់ៗគ្នាមានភាពតានតឹងចិត្ត។ ក្នុងនាមជាសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច, ក្រៀមក្រំទុក្ខព្រួយ, ខឹងសម្បា, តប់ប្រមល់, ខ្មាស់អៀន និងអស់សង្ឃឹម។ ការព្យាបាលចិត្តរោគ មានពេលខ្លះអាចត្រូវការពេលយូរ ដូច្នេះត្រូវត្រៀមខ្លួនទុកជាមុនអំពីបញ្ហាជាច្រើនដែលត្រូវប្រឈមមុខ។

មិនត្រូវប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាទាំងនោះតែម្នាក់នោះទេ។ និយាយពិភាក្សាជាមួយនឹងជនដទៃទៀត - មិត្តភក្តិ, សមាជិកគ្រួសារ, អ្នកជំនាញខាងព្យាបាលជំងឺ - ដោយសារពួកគេអាចជួយអ្នក និងផ្តល់ការគាំទ្រ ហើយត្រូវចងចាំថា អ្នកត្រូវការពេលសម្រាប់ខ្លួនអ្នក។ អ្នកអាចត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីៈ

- ចៀសវៀងអំពើហិង្សា និងធានាឲ្យបានថាអ្នកមានសុវត្ថិភាព។ មិនត្រូវស្ទាក់ស្ទើរចិត្តក្នុងការហៅរកជំនួយឡើយ ប្រសិនបើអ្នករងការគំរាមកំហែង ឬធ្វើទុក្ខបុកម្នេញពីសកម្មភាពរបស់ជនណាម្នាក់។ ទូរស័ព្ទទៅប៉ូលិសប្រសិនបើចាំបាច់។
- បង្កើតវិធីសាស្ត្រនានា ដែលជួយដល់ជននោះដោយមិនត្រូវទ្រទ្រង់ការញៀនគ្រឿងញៀន ឬសុរានោះឡើយ។ ឧទាហរណ៍ ទិញអាហារឲ្យពួកគេ ឬបង់ថ្លៃឈ្នួលទឹកភ្លើងជំនួសវិញ ជាជាងឲ្យលុយពួកគេ។

For more information about Multicultural Mental Health Australia
visit 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

multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

- អត្តឃាត និងការគំរាមធ្វើអត្តឃាត គឺជាផ្នែកមួយនៃអត្តចរិតរបស់ជនដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តគួបនឹងការសេពគ្រឿងញៀន ឬសុរា។ ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិត្រូវតែរកវិធី ដើម្បីឆ្លើយតប និងដោះស្រាយចំពោះបញ្ហានេះ។
- នៅពេលជំងឺរើឡើងវិញ មិនត្រូវមានការភ័យខ្លាចក្នុងការស្វែងសុំជំនួយឡើយ ហើយត្រូវផ្តល់ការជួយទ្រទ្រង់ដែលនាំមកនូវអំណោយផលដល់ជននោះ។
- បង្ហាញឲ្យឃើញថា អ្នកយល់អំពីការគិតរបស់ជននោះអំពីបញ្ហា និងជម្រើសផ្សេងៗ ក៏ដូចជាជីវិតរស់នៅរបស់គេ។
- ប្រាប់គេឲ្យដឹងនូវអត្តចរិតណាមួយដែលអ្នកអាចទទួលយកបាន។ ត្រូវរក្សាការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយភាពស្ងៀមស្ងាត់ និងច្បាស់លាស់។
- ត្រូវរក្សាទម្លាប់ធម្មតា និងការអបអរពិធីបុណ្យផ្សេងៗដូចជាបុណ្យកំណើត, បុណ្យសាសនា ឬវប្បធម៌ និងជាពិសេសសកម្មភាពរបស់ក្រុមគ្រួសារ។

ត្រូវការព័ត៌មានបន្ថែមទេ?

ខាងផ្នែកអ្នកបកប្រែភាសា
សេវាបកប្រែភាសា (TIS)
ទូរស័ព្ទ៖ 13 14 50

សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងលេខទូរស័ព្ទគ្រាអាសន្ន២៤ ម៉ោង មាននៅក្នុងសៀវភៅបញ្ជីលេខទូរស័ព្ទក្នុងតំបន់លោកអ្នក។

Lifeline សេវាប្រឹក្សាយោបល់តាមទូរស័ព្ទ២៤ម៉ោង
សេវាប្រឹក្សាយោបល់ និងព័ត៌មានផ្តល់ជូនដោយអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល។
ទូរស័ព្ទ៖ 13 11 14
វ៉ិបសាយថ៍៖ www.lifeline.org.au

បណ្តាញព័ត៌មានអូស្ត្រាលីអំពីគ្រឿងញៀន (ADIN)
ព័ត៌មានអំពីសេវាគ្រឿងញៀន និងសុរា នៅក្នុងរដ្ឋ និងដែនដីនីមួយៗរបស់អូស្ត្រាលី។
វ៉ិបសាយថ៍៖ www.adin.com.au

Carers Australia
អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលដែលផ្តល់ជូនអ្នកថែទាំមនុស្សនូវព័ត៌មាន, ការបញ្ជូន និងឯកសារសម្ភារៈអប់រំផ្សេងៗ។
ទូរស័ព្ទ៖ 1800 242 636
វ៉ិបសាយថ៍៖ www.carersaustralia.com.au

សូមបញ្ចូលព័ត៌មានទាក់ទងក្នុងតំបន់នៅកន្លែងនេះ

....

....

....

សុខភាពផ្លូវចិត្តពហុវប្បធម៌របស់អូស្ត្រាលី (MMHA)
ទូរស័ព្ទ៖ 02 9840 3333
ទូរសារ៖ 02 9840 3388
វ៉ិបសាយថ៍៖ www.mmha.org.au
អ៊ីមែល៖ Email: admin@mmha.org.au

Sane Australia
គឺជាអង្គការសប្បុរសធម៌ថ្នាក់ជាតិខាងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដែលផ្តល់ព័ត៌មាន និងការបញ្ជូន តាមរយៈខ្សែទូរស័ព្ទថ្នាក់ជាតិដោយឥតគិតថ្លៃ រួមជាមួយនឹងការស្រាវជ្រាវ និងឯកសារសម្ភារៈអប់រំផ្សេងៗផងដែរ។
ទូរស័ព្ទ៖ 1800 18 SANE (7263)
វ៉ិបសាយថ៍៖ www.sane.org

beyondblue: កម្មវិធីផ្តួចផ្តើមថ្នាក់ជាតិអំពីជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត
ព័ត៌មានអំពីការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការថប់បារម្ភ និងវិបល្លាសពាក់ព័ន្ធផ្សេងៗទៀត, វិធីព្យាបាលដែលមាន និងទីកន្លែងរកជំនួយ។
ទូរស័ព្ទ៖ 1300 22 4636
វ៉ិបសាយថ៍៖ www.beyondblue.org.au

ទាក់ទងអ្នកជំនាញនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក៖
- វេជ្ជបណ្ឌិតទូទៅ (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)។ ឯកសារព័ត៌មានផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងស៊េរីនេះមានរួមទាំង៖
- អ្នកថែទាំជនដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្ត
- សិទ្ធិ និងការទទួលខុសត្រូវរបស់អតិថិជនដែលជាអ្នកជំងឺនៅក្នុងប្រព័ន្ធសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- អត្តសញ្ញាណវប្បធម៌ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- ការស្វែងសុំជំនួយសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្តតាមរយៈ វេជ្ជបណ្ឌិត
- ជំងឺបាក់ស្បាត
- ការជាធូរស្បើយពីជំងឺផ្លូវចិត្ត

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia
visit 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

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA