multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Khmer

ឯកសារព័ត៌មាន

ការជាធូរស្បើយពីជំងឺផ្លូវចិត្ត

(Recovering from a mental illness)

ជំងឺផ្លូវចិត្តអាចមានការជាធូរស្បើយឡើងវិញបាន។ ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺផ្លូវចិត្ត ការដឹងនូវវិធីព្យាបាល និងការគាំទ្រដែលមានជូន និងទីកន្លែងដែលអ្នកអាចទៅរកជំនួយ គឺជាជំហានដ៏សំខាន់មួយនៅក្នុងវិថីឆ្ពោះទៅរកការជាធូរស្បើយ។ ឯកសារព័ត៌មាននេះ ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីសេវានានាដែលមានជូន។

តើការជាធូរស្បើយនៃជំងឺផ្លូវចិត្តអាចធ្វើទៅបានយ៉ាងដូចម្តេចទៅ?

ចំពោះបណ្តាជនដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្ត បទពិសោធន៍របស់ពួកគេ និងបង្ហាញនូវលក្ខណៈនៃការយល់ដឹងរបស់ពួកគេអំពីការជាធូរស្បើយ។ ជាញឹកញយការធ្វើឲ្យជាធូរស្បើយ ត្រូវបានគេពិពណ៌នាថាជាដំណើរការមួយដែលបុគ្គលមានជំងឺផ្លូវចិត្តជ្រើសរើសយកនូវការចូលរួមមួយយ៉ាងសកម្មនៃការធ្វើឲ្យជាធូរស្បើយឡើងវិញទៅតាមលទ្ធភាពដែលធ្វើទៅបាន។ ការធ្វើឲ្យជាធូរស្បើយតម្រូវឱ្យបុគ្គលនោះធ្វើការពិនិត្យបញ្ជាក់ឡើងវិញទៅលើការមានអារម្មណ៍វិជ្ជមានអំពីអត្តសញ្ញាណ, ធ្វើការសម្របសម្រួលខ្លួនទៅនឹងជីវិតដែលមានជំងឺ ហើយនិងផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើលទ្ធភាពជាច្រើន នៃការរក្សាជីវិតរស់នៅដែលមានន័យ។

ការជាធូរស្បើយគឺជាដំណើរការសន្សឹមៗ។ ចំពោះជនមួយចំនួន ការជាសះស្បើយមានន័យថា ជាការធូរស្បើយឡើងវិញ ដោយមិនមានជំងឺតទៅទៀត។ ប៉ុន្តែចំពោះអ្នកដទៃវិញ វាមានន័យថាជាការធ្វើឲ្យធូរស្បើយល្អឡើងវិញ ប៉ុន្តែត្រូវតែរៀនសម្របខ្លួនទៅនឹងឥទ្ធិពលនៃជំងឺ ឬក៏ការទទួលស្គាល់ថា មានពេលខ្លះត្រូវឈឺ ហើយមានពេលខ្លះត្រូវជាធូរស្បើយជាដើម។

អាការៈរោគនៃជំងឺផ្លូវចិត្តអាចមិនបាត់ទាំងស្រុងនោះទេ ប៉ុន្តែជាញឹកញយគេអាចដោះស្រាយ គ្រប់គ្រងអាការៈរោគទាំងនេះបាន។ មានពេលខ្លះ ជំងឺអាចមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរជាងមុន នៅក្នុងខណៈពេលដែលអ្នកជំងឺរៀនគ្រប់គ្រងវា។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលអ្នករៀនគ្រប់គ្រងជំងឺរបស់អ្នកបានហើយនោះ អ្នកក៏អាចរស់នៅក្នុងជីវិតដោយមានសេចក្តីសុខបានដែរ។

ចុះចំពោះការដោះស្រាយបញ្ហានៃភាពអាម៉ាស់វិញនោះ?

ជាការសំខាន់ដែលត្រូវដឹងថា អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកមិនគួរមានអារម្មណ៍ខ្មាស់អៀនចំពោះការដែលអ្នកមានជំងឺផ្លូវចិត្តនោះទេ។ វប្បធម៌ដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់មួយនៅក្នុងការយល់ដឹងរបស់បណ្តាជនអំពីជំងឺផ្លូវចិត្ត ហើយការយកឈ្នះនូវភាពអាម៉ាស់ និងឧបសគ្គផ្សេងៗដែលរារាំងបណ្តាជនមិនឱ្យស្វែងរកជំនួយនោះ គឺជាការសំខាន់ចាំបាច់។

ជំងឺផ្លូវចិត្ត គឺដូចជាជំងឺដទៃទៀតដែរ ដូចជាជំងឺហឺត ឬជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាដើម។ វាជាការធ្វើល្មើសនឹងច្បាប់ ប្រសិនបើបណ្តាជនប្រកាន់ពីសរអើងចំពោះអ្នកដោយសារអ្នកមានជំងឺផ្លូវចិត្តនោះ។ សូមមើលឯកសារព័ត៌មាននៃស្ថាប័នសុខភាពផ្លូវចិត្តពហុវប្បធម៌របស់អូស្ត្រាលី (MMHA) ដែលមានចំណងជើងថា សិទ្ធិ និងការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកជំងឺនៅក្នុងប្រព័ន្ធសុខភាពផ្លូវចិត្ត (Consumer rights and responsibilities in the mental health system) ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបន្ថែម។

តើមានការផ្តល់ជំនួយអ្វីខ្លះ?

ការជាសះស្បើយពីជំងឺផ្លូវចិត្តគឺអាចធ្វើទៅបាន តាមរយៈការផ្តល់ជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ, ក្រុមអ្នកគាំពារ និងការគាំទ្ររបស់សង្គមពីក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសហគមន៍។

តើមានការផ្តល់ជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រអ្វីខ្លះ?

ផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត

វិធីល្អបំផុតនៅក្នុងការចាប់ផ្តើមធ្វើឲ្យជាធូរស្បើយពីជំងឺផ្លូវចិត្ត គឺត្រូវមានផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដែលគេស្គាល់ ផងដែរថា ជាផែនការសកម្មភាពធ្វើឲ្យជំងឺជាធូរស្បើយ ឬក៏ផែនការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ផែនការនេះនឹងគូសបញ្ជាក់អំពីសេវានានាដែលអ្នកអាចប្រើ, អំពីអ្នកមានជំនាញខាងព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលនឹងព្យាបាលអ្នក និងរបៀបដែលត្រូវព្យាបាល, ថ្នាំពេទ្យដែលអ្នកត្រូវលេប និងគោលដៅផ្សេងៗដែលអ្នកចង់សម្រេចបានទៅថ្ងៃមុខ។

ផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកអាចពាក់ព័ន្ធនឹងចំណុចដូចតទៅនេះ៖

គ្រូពេទ្យទូទៅ (GP)

ការទៅជួបគ្រូពេទ្យទូទៅ (GP) របស់អ្នកជាទៀងទាត់អាចជួយដល់អ្នក ដើម្បីឲ្យអ្នកអាចស្គាល់គ្នាទៅវិញទៅមកឲ្យកាន់តែប្រសើរ និងអាចពិភាក្សាអំពីបញ្ហាផ្សេងៗដែលកំពុងកើតមានជាបន្តបន្ទាប់។ គ្រូពេទ្យទូទៅ (GP) របស់អ្នកអាចជួយអ្នកចាប់ផ្តើមផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកបានតាមរយៈការបញ្ជូនអ្នកទៅសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងអ្នកមានជំនាញព្យាបាលសមរម្យ។

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



អ្នកចិត្តសាស្ត្រ (psychologist)

អ្នកចិត្តសាស្ត្រអាចជួយអ្នកនិយាយពិភាក្សាអំពីបញ្ហាផ្សេងៗរបស់អ្នក និងបង្កើតឱ្យមានដំណោះស្រាយ និងជំហានផ្សេងៗសម្រាប់ការយល់ដឹងអំពីអាការៈរោគរបស់អ្នក និងរបៀបដែលត្រូវដោះស្រាយអាការៈរោគទាំងនេះ។

គ្រូពេទ្យវិកលចរិត (psychiatrist)

គ្រូពេទ្យវិកលចរិតអាចនិយាយពិភាក្សាជាមួយអ្នកអំពីបញ្ហាផ្សេងៗរបស់អ្នក និងជួយបង្កើតផែនការលេបថ្នាំពេទ្យប្រសិនបើត្រូវការ។ គ្រូពេទ្យនេះក៏អាចបញ្ជូនអ្នកឲ្យទៅជួបនឹងសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសេវាតាមសហគមន៍ដទៃទៀតផងដែរ។

សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅក្នុងសហគមន៍ សូមសាកសួររកអ្នកសម្របសម្រួលផ្នែកថែទាំ (care co-ordinator)។ អ្នកសម្របសម្រួលផ្នែកថែទាំ មានឈ្មោះម្យ៉ាងទៀតថា អ្នកចាត់ចែងករណី (case manager) អាចសម្របសម្រួលការព្យាបាលរបស់អ្នក និងផ្តល់ព័ត៌មាន, ការអប់រំ ក៏ដូចជាជំនួយគាំទ្រសម្រាប់គ្រួសារទាំងមូល ព្រមទាំងការបញ្ជូនទៅទីភ្នាក់ងារសហគមន៍ និងក្រុមកម្សាន្តនានាក្នុងសង្គមផងដែរ។

ថ្នាំពេទ្យ

ថ្នាំពេទ្យអាចជួយគ្រប់គ្រងអាការៈរោគនៃជំងឺផ្លូវចិត្តបាន ដើម្បីឲ្យបណ្តាជនដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តអាចចាត់ចែងខ្លួនបានប្រសើរជាងមុន។ គ្រប់អ្នកជំងឺផ្លូវចិត្តមិនមែនសុទ្ធតែត្រូវការថ្នាំពេទ្យដូចគ្នា ឬកម្រិតដូស (Dose) ដូចគ្នានោះទេ។ ការប្រើថ្នាំពេទ្យមិនមែនមានន័យថាបានជាធូរស្បើយពីជំងឺផ្លូវចិត្តនោះទេ ហើយក៏មិនមែនមានន័យថា នៅពេលដែលគេចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ល្អជាងមុនហើយពួកគេអាចឈប់លេបថ្នាំបាននោះដែរ។ បុគ្គលខ្លះអាចត្រូវលេបថ្នាំអស់មួយជីវិត ដើម្បីគ្រប់គ្រងជំងឺរបស់ពួកគេ។

មន្ទីរពេទ្យ

មានពេលខ្លះ បណ្តាជនដែលមិនមានសុខភាពល្អត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យវិកលចរិតដើម្បីទទួលការព្យាបាល។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយភ្លាមៗ សូមទូរស័ព្ទទៅគ្រូពេទ្យវិកលចរិត ឬអ្នកសម្របសម្រួលការថែទាំរបស់អ្នក ដើម្បីឲ្យពួកគេអាចរៀបចំឲ្យមានការវាយតម្លៃជំងឺ និងការបញ្ជូនចូលមន្ទីរពេទ្យ ប្រសិនបើចាំបាច់។ នៅក្នុងករណីមានវិបត្តិធ្ងន់ធ្ងរ មន្ទីរពេទ្យភាគច្រើនមានក្រុមប្រចាំការគ្រាអាសន្ននៅក្រៅម៉ោងធ្វើការដើម្បីជួយ។

តើហេតុអ្វីបានជាការគាំទ្រក្នុងសង្គមមានសារៈសំខាន់?

ក្រុមគ្រួសារ, មិត្តភក្តិ សហការី អ្នកភូមិផងរបងជាមួយ និងសមាជិកសហគមន៍ដទៃទៀតដែលអ្នកអាចនិយាយពិភាក្សាជាមួយនឹងជួយអ្នកឲ្យមានអារម្មណ៍ថា អ្នកក៏ជាសមាជិកម្នាក់ដែរនៅក្នុងសង្គម ដើម្បីកាត់បន្ថយការមានអារម្មណ៍ឯកោ។ ការរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយជនទាំងនេះ បង្កើនជំនាញទំនាក់ទំនងសង្គម និងជំនឿទុកចិត្តរបស់អ្នក ដែលអាចជួយអ្នកក្នុងការធ្វើឲ្យជាធូរស្បើយឡើងវិញ។

ចុះចំណែកការគាំពារជាក្រុមវិញ?

ការគាំពារជាក្រុមអាចមានឥទ្ធិពលយ៉ាងល្អវិជ្ជមានចំពោះការជាធូរស្បើយពីជំងឺ ពីព្រោះអ្នកអាចចូលរួមចែករំលែកសកម្មភាព, បទពិសោធន៍, បញ្ហា, ដំណោះស្រាយ, គំនិតល្អៗ និងមិត្តភាពជាមួយនឹងជនដែលមានបទពិសោធន៍ និងចំណាប់អារម្មណ៍ស្រដៀងគ្នា។ វិធីស្វែងរកការគាំទ្រជាក្រុមនេះមានច្រើនយ៉ាង។

កម្មវិធីផ្សេងៗសម្រាប់ពេលថ្ងៃ

ទីភ្នាក់ងារសហគមន៍រៀបចំឱ្យមានកម្មវិធីផ្សេងៗសម្រាប់ពេលថ្ងៃ ដែលមានដូចជា៖

- សកម្មភាពធ្វើលំហាត់ប្រាណ ដូចជាការដើរ។
- ថ្នាក់បង្រៀនសិល្បៈ និងការសរសេរ។
- ថ្នាក់បង្រៀនធ្វើសមាធិ និងការសម្រួលអារម្មណ៍ទាំងផ្លូវកាយ និងចិត្ត។
- កម្មវិធីផ្សេងៗទៀតដែលគេបានបង្កើតឡើងដើម្បីជួយដល់យុវជន, ស្ត្រី និងបណ្តាជនដែលមកពីក្រុមដែលមានភាសា និងវប្បធម៌ខុសៗគ្នា។
- កម្មវិធីផ្សេងៗដែលគេបានបង្កើតឡើងគឺដើម្បីធ្វើឲ្យជំនាញសង្គម និងការងារកាន់តែមានភាពប្រសើរឡើង ប្រយោជន៍ជួយអ្នកឱ្យចូលចុះក្នុងសង្គមបាន។

ក្រុមអ្នកគាំពារ

ក្រុមអ្នកគាំពារផ្តល់ជូនអ្នកនូវកន្លែងសម្រាប់ឱ្យអ្នកដែលមានស្ថានភាពស្រដៀងគ្នាធ្វើការជួបជុំគ្នា។ ជាញឹកញយ បណ្តាជនដែលអាចយល់ដឹងបានយ៉ាងល្អបំផុតចំពោះអ្វីដែលអ្នកកំពុងតែឆ្លងកាត់ ហើយអាចជួយដល់ការធ្វើឲ្យអ្នកជាសះស្បើយនោះ គឺជាបណ្តាជនដែលធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ស្រដៀងគ្នាពីមុនមក។ គ្រូពេទ្យទូទៅ (GP) របស់អ្នក ឬក៏សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត អាចណែនាំអ្នកឲ្យទៅចូលរួមនៅក្នុងក្រុម ឬកម្មវិធីសម្រាប់ពេលថ្ងៃដែលគេមាននៅជិតផ្ទះរបស់អ្នក។

តើការមានការងារធ្វើ, ប្រាក់កាស និងកន្លែងរស់នៅ អាចជួយដល់ការជាធូរស្បើយយ៉ាងដូចម្តេច?

ការងារ និងប្រាក់ចំណូល

ការងារដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់នៅក្នុងការជួយបណ្តាជនឲ្យជាធូរស្បើយពីជំងឺផ្លូវចិត្ត។ ការងារអាចធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវការមានទំនុកចិត្ត និងការធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍យល់ដឹងអំពីអត្តសញ្ញាណ និងការមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនក៏ជាសមាជិកម្នាក់នៃសហគមន៍ដែរ។ ការធ្វើការងារនៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋាន ដែលសហការី និងអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នកមានចរិតគាំទ្រ អាចផ្តល់ជូនអ្នកនូវអារម្មណ៍ផ្លូវចិត្តនឹងន។ សូមគិតគូរនិយាយពិភាក្សាជាមួយនឹងអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នកអំពីតម្រូវការនៃកន្លែងការងាររបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអាចធ្វើបាន។

ទីភ្នាក់ងារខាងជំនាញរកការងារឲ្យធ្វើអាចជួយបណ្តាជនដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តឲ្យវិលត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញបាន។ ប្រសិនបើអ្នកគ្មានការងារធ្វើ សូមទាក់ទងទៅការិយាល័យ Centrelink របស់រដ្ឋាភិបាលក្នុងតំបន់អ្នកដើម្បីឲ្យគេធ្វើការវាយតម្លៃ និងបញ្ជូនអ្នកទៅទីភ្នាក់ងារខាងជំនាញរកការងារឲ្យធ្វើ។

ការងារក៏ផ្តល់នូវប្រាក់កាសដែរដើម្បីយកទៅបង់ថ្លៃផ្សេងៗដែលអ្នកត្រូវការ។ ការបន្តយនូវភាពតានតឹងចិត្តបង្កឡើងដោយ ការមានបញ្ហាលំបាកផ្នែកថវិកាអាចជួយធ្វើឲ្យអ្នកជាធូរស្បើយ និងពង្រឹងជំនឿទុកចិត្តរបស់អ្នកទៀតផង។ ការធ្វើការងារស្ម័គ្រចិត្តនៅក្នុងផ្នែកដែលអ្នកចូលចិត្ត ក៏អាចពង្រឹងជំនឿទុកចិត្តរបស់អ្នកបានដែរ ហើយការងារស្ម័គ្រចិត្តក៏អាចនាំអ្នកឆ្ពោះទៅរកឱកាសល្អៗដទៃទៀតផងដែរ។

ជំនួយថវិកា

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកអាចមានសិទ្ធិទទួលជំនួយថវិកា ដូចជាប្រាក់សោធនពិការ ឬក៏ប្រាក់បំណាច់សម្រាប់ការឈឺ។ សូមសាកសួរទៅការិយាល័យ Centrelink ក្នុងតំបន់របស់អ្នកដើម្បីទទួលព័ត៌មានបន្ថែម។

កន្លែងស្នាក់នៅ

ការរស់នៅក្នុងកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព និងមានសេចក្តីសុខ នឹងផ្តល់ជូនអ្នកនូវសន្តិសុខ និងការមានអារម្មណ៍នឹងន។ សូមសាកសួរទៅគ្រូពេទ្យទូទៅ (GP) របស់អ្នក ឬក៏សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តអំពីជម្រើសជាច្រើននៃកន្លែងស្នាក់នៅដែលមាន។

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះដើម្បីជួយដល់ការជាធូរស្បើយរបស់ខ្ញុំ?

មានកិច្ចការជាច្រើនដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីជួយអ្នកឲ្យជាធូរស្បើយពីជំងឺផ្លូវចិត្ត៖

ការរៀបចំផែនការទុកជាមុនអាចជួយអ្នក, អ្នកថែទាំអ្នក និងគ្រួសារអ្នករៀបចំខ្លួនដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាផ្សេងៗដែលអាចកើតមានឡើង។

- ទៅចូលរួមក្រុមអ្នកគាំពារ។ ជនដទៃនៅក្នុងក្រុមទាំងនេះ អាចមានបទពិសោធន៍ស្រដៀងគ្នាទៅនឹងអ្នក ដែលអាចជួយពង្រឹងដល់ជំនឿទុកចិត្ត និងកាត់បន្តយភាពឯកោរបស់អ្នក។
- ការអប់រំខ្លួនឯង។ សូមស្វែងយល់ឲ្យបានកាន់តែច្រើនដែលអាចធ្វើទៅបានអំពីជំងឺរបស់អ្នក ដើម្បីយល់ដឹងអំពីអ្វីៗដែលកំពុងកើតឡើង មានដូចជា តើអ្វីជាការព្យាបាលដ៏ល្អបំផុតដែលអ្នកអាចទទួលបាន? តើមានជំនួយអ្វីខ្លះដែលគេមានជូន? ការអានអំពីជំងឺរបស់អ្នក និងការនិយាយទៅកាន់អ្នកជំនាញខាងថែទាំសុខភាពដែលមានសញ្ញាប័ត្រត្រឹមត្រូវនឹងមានប្រយោជន៍ដល់អ្នក។
- បង្កើតឲ្យមានជាប្រព័ន្ធគាំទ្រផ្ទាល់ខ្លួនមួយពីសំណាក់គ្រួសារ, មិត្តភក្តិ, សហការី និងអ្នកជំនាញសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដែលអ្នកអាចជឿទុកចិត្តបាន និងអាចហៅបាននៅពេលត្រូវការជំនួយ ជាពិសេសនៅពេលមានវិបត្តិធ្ងន់ធ្ងរ។ មិនត្រូវព្យាយាមពឹងអាស្រ័យតែទៅលើមនុស្សម្នាក់នោះទេ ដូចជាពឹងតែទៅលើដៃគូ, មាតា/បិតា ឬក៏មិត្តសំឡាញ់ដ៏ល្អបំផុត។
- រៀនតាមដានឲ្យដឹងនូវអាការៈរោគដែលអ្នកកំពុងឆ្លងកាត់ ហើយចាត់វិធានការដើម្បីគ្រប់គ្រងអាការៈរោគទាំងនេះ។
- រៀនជំនាញផ្សេងៗ ដូចជាការបន្ធូរអារម្មណ៍ ឬការគ្រប់គ្រងកំហឹង ដើម្បីដោះស្រាយនឹងបញ្ហាលំបាកៗ។ ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍តានតឹងចិត្ត ឬថប់បារម្ភ សូមព្យាយាមដកដង្ហើមឲ្យវែង ដើម្បីបន្ធូរអារម្មណ៍។
- មិនត្រូវបោះបង់ចោលនូវសេចក្តីសង្ឃឹមដែលអ្នកអាចជាធូរស្បើយបាននោះឡើយ។ ត្រូវរក្សាចិត្តឲ្យរឹងមាំ និងរីករាយអំពីជីវិត។ ការគិតវិជ្ជមានបែបនេះអាចផ្តល់ជូនអ្នកនូវក្តីជឿទុកចិត្ត ក្នុងការមានលទ្ធភាពគ្រប់គ្រងជីវិតអ្នកឲ្យកាន់តែប្រសើរជាងមុន។
- លេបថ្នាំពេទ្យដែលគ្រូពេទ្យបានចេញឲ្យ។ មិនត្រូវឈប់លេបថ្នាំរបស់អ្នកដោយសារអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អនោះទេ ព្រោះអ្នកអាចមានអាការៈរោគឡើងវិញ និងប្រតិកម្មថ្នាំនៅពេលដែលអ្នកឈប់លេបថ្នាំទាំងនោះ។ សូមនិយាយពិភាក្សាជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យវិកលចរិត ឬគ្រូពេទ្យទូទៅ (GP) របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានកង្វល់ផ្សេងៗអំពីថ្នាំពេទ្យរបស់អ្នក និងអំពីជំនឿវិប្បដិសារីរបស់អ្នកទៅលើថ្នាំពេទ្យទាំងនោះ។
- ត្រូវគិតគូរបន្តយការជក់បារី និងការទទួលទានសុរារបស់អ្នក។ សូមទាក់ទងទៅខ្សែទូរស័ព្ទជួយអ្នកមានបញ្ហាជក់បារី National Quitline តាមទូរស័ព្ទលេខ 131 848 ឬក៏ទាក់ទងទៅគ្រូពេទ្យទូទៅរបស់អ្នក (GP) ឬក៏អ្នកប្រឹក្សាយោបល់អំពីសុរា និងគ្រឿងញៀន នៅឯមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ដើម្បីសុំជំនួយ។ ត្រូវចៀសវាងការប្រើគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់។
- ត្រូវទទួលទានអាហារឲ្យបានល្អ។ រួមបញ្ចូលផ្លែឈើ និងបន្លែស្រស់ឲ្យបានច្រើន ហើយកាត់បន្តយនូវម្ហូបដែលមានខ្លាញ់ច្រើន, បង្អែមដែលមានជាតិស្ករច្រើន និងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករច្រើន។
- ត្រូវធ្វើលំហាត់ប្រាណឲ្យបានទៀងទាត់។ ដើរ, ហែលទឹក, ទៅជីម (Gym), រាំកម្សាន្ត, ជិះកង់, សមាធិ ឬធ្វើសកម្មភាពដែលអ្នកចូលចិត្តធ្វើឲ្យខ្លួនមានសុខភាពល្អ និងអ្វីដែលជួយឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អសម្រាប់ខ្លួនឯង។

- ត្រូវគេងឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ កន្លែងស្នាក់នៅដែលស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពល្អអាចជួយអ្នកឲ្យមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងជួយឲ្យអ្នកគេងបានលក់ល្អគ្រប់គ្រាន់។
- ការគាំទ្រផ្នែកសាសនា/ផ្លូវអារម្មណ៍។ ការទៅកន្លែងដែលជាទីសក្ការៈបូជា ឬការជជែកពិភាក្សាជាមួយនឹងអ្នកប្រឹក្សាយបល់ផ្នែកសាសនា/ផ្លូវចិត្ត អាចជួយអ្នកឲ្យមានអារម្មណ៍សុខស្រួលខាងផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។
- ការធ្វើដំណើរ។ ត្រូវរកលទ្ធភាពឱ្យអ្នកអាចជិះយានធ្វើដំណើរសាធារណៈ ឬមានរថយន្តធ្វើដំណើរ។ ការដែលអាចធ្វើដំណើរទៅវិញទៅមកនៅកន្លែងណាមួយអាចជួយបន្ថយនូវការមានអារម្មណ៍ឯកោ។
- ការក្សាទំនាក់ទំនង។ ជាការសំខាន់ដែលអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅមិត្តភក្តិ ឬជនដែលអាចជួយអ្នកបាន។

ការនិយាយពិភាក្សាជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យទូទៅ (GP) ឬក៏អ្នកមានជំនាញខាងការថែទាំសុខភាព អំពីកង្វល់ផ្សេងដែលអ្នកមាន គឺមានសារៈសំខាន់ក្នុងការធ្វើឲ្យអ្នកជាធូរស្បើយ។

ត្រូវការព័ត៌មានបន្ថែមទេ?

ខាងផ្នែកអ្នកបកប្រែភាសា
សេវាបកប្រែភាសា (TIS)
ទូរស័ព្ទ៖ 13 14 50

សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងលេខទូរស័ព្ទគ្រាអាសន្ន២៤ ម៉ោង មាននៅក្នុងសៀវភៅបញ្ជីលេខទូរស័ព្ទក្នុងតំបន់លោកអ្នក។

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

សមាគមមិត្តភាពនៃអ្នកមានជំងឺផ្លូវចិត្តអូស្ត្រាលីសាជីវកម្ម(Mental Illness Fellowship of Australia Inc)
អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលថ្នាក់ជាតិមួយ ដែលមានសមាជិកជាអង្គការនានានៅក្នុងរដ្ឋ និងដែនដីអូស្ត្រាលីភាគច្រើនដោយផ្តល់សេវា និងព័ត៌មានសម្រាប់ពលរដ្ឋដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ និងសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារពួកគេ។
វិបសាយថ៍៖ www.mifa.org.au

សូមបញ្ចូលព័ត៌មានទាក់ទងក្នុងតំបន់នៅកន្លែងនេះ៖

.....

.....

.....

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

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

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

ទាក់ទងអ្នកជំនាញនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក៖
- វេជ្ជបណ្ឌិត (GP)
- សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍
- ក្រុមអ្នកជំនាញសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅឯមន្ទីរពេទ្យក្នុងតំបន់របស់អ្នក
- មជ្ឈមណ្ឌល/សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តអន្តរវប្បធម៌ (Transcultural Mental Health Centre/Service)

MMHA អាចផ្តល់ជូននូវព័ត៌មានទាក់ទងផ្សេងៗប្រសិនបើមាននៅក្នុងរដ្ឋ ឬដែនដីរបស់អូស្ត្រាលីដែលអ្នកកំពុងរស់នៅ។

អំពីឯកសារព័ត៌មាននេះ៖

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

- អ្នកថែទាំជនដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្ត
- សិទ្ធិ និងការទទួលខុសត្រូវរបស់អតិថិជនដែលជាអ្នកជំងឺនៅក្នុងប្រព័ន្ធសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- អត្តសញ្ញាណវប្បធម៌ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- ការស្វែងសុំជំនួយសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្តតាមរយៈ: វេជ្ជបណ្ឌិត
- ជំងឺបាក់ស្បាត
- បញ្ហាចិត្តរោគ និងគ្រឿងញៀន ព្រមទាំងសុរា

© 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