

10 October



សុខភាពផ្លូវចិត្តនិងជម្ងឺបេះដូង (Mental Health and Coronary Heart Disease)

ការស្រាវជ្រាវថ្មីៗរបស់មូលនិធិអូស្ត្រាលី (Hearth Foundation of Australia) បានសន្និដ្ឋានថាមានសម្ព័ន្ធការយ៉ាងមាំមួនរវាងជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ការដកខ្លួនពីសង្គម កង្វះខាតការគាំទ្រគុណលក្ខណៈពីសង្គមនិងជម្ងឺបេះដូង ស្រដៀងគ្នាទៅនឹងកត្តាគ្រោះថ្នាក់ច្រើនដែលបានសន្មតមកហើយដូចជា ជក់បារី អង្គុយឆ្ងាយពីធាតុចាញ់ខ្លួន និងសម្ពាធឈាមខ្ពស់។

តើជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ការដកខ្លួនពីសង្គម ការគាំទ្រគុណលក្ខណៈសង្គមមានន័យថាអ្វី?

មនុស្សម្នាក់ប្រហែលជាមានជម្ងឺផ្លូវចិត្ត បើគេមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ព្រួយបារម្ភអស់កម្លាំងចិត្ត ឬមិនសប្បាយចិត្ត បាត់បង់ការយកចិត្តទុកដាក់ដែលតែងតែរីករាយជាមួយ លើសពីប្រពន្ធនិមិត្ត និងមានពិសោធន៍នូវភាពសញ្ញាខ្លាំងក្រោមចំនួនបីចំណុចប្រើប្រាស់ដូចខាងក្រោម៖

- រាងកាយ** - អស់កម្លាំងគ្រប់ពេល ដំណេកមិនបាន។
- អាកប្បកិរិយា** - មិនចាកចេញពីផ្ទះ មិនបំពេញការងារឲ្យចប់ ពឹងផ្អែកលើគ្រូស្រីស្រីដទៃ ឬអ្វីដែលការងារចាប់។
- គំនិត** - គិតថា 'គ្មានអ្វីមួយសោះដែលល្អកើតមានដល់ខ្ញុំ' 'ខ្ញុំជាមនុស្សគ្មានប្រយោជន៍។'

មានអារម្មណ៍ - ថាប្រព្រឹត្តិខុស មិនសប្បាយចិត្ត ស្រដៀងគ្នា គ្មានជំនឿចិត្ត។
ភាពដកខ្លួនពីសង្គម គឺនៅពេលមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍ដូចខាងលើ យ៉ាងណាក៏ដោយបើមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍ថាគេមានចំណែកក្នុងសង្គមដែលផ្តល់នូវសុខុមាលភាព ក្តីស្រឡាញ់និងបំណង ហើយទាំងនេះបង្កើតនូវអារម្មណ៍ថាមានគ្រួសារក្នុងសង្គម។ សម្ព័ន្ធនៃទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមទាំងអស់នេះមានអនុភាពខ្លាំងក្លាទៅលើសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងជម្ងឺបេះដូង។ អ្នកដែលមានសាវតារវប្បធម៌និងភាសាដោយឡែក ពេលខ្លះឆាប់ទទួលបានការគ្រោះថ្នាក់និងជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ពីព្រោះក្នុងប្រទេសថ្មីរបស់គេ បណ្តាញទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមមានស្តុចស្តើង។ មនុស្សរូបមណ្ឌលជាច្រើនដែលមានសាវតារវប្បធម៌និងភាសាដោយឡែក រាយការណ៍ពីភាពកន្តោចកន្តែង និងជម្ងឺផ្លូវចិត្តយ៉ាងខ្លាំង ហើយក្នុងពេលប្រឈមនឹងអត្រាពីអត្តឃាតកម្មខ្ពស់។ ទាំងនេះអាចច្រើនគឺយោងទៅលើភាពកន្តោចកន្តែងក្រែលែង ភាពខ្វះខាតប្រព័ន្ធគាំទ្រ ឧបសគ្គភាសា កិច្ចបំផ្លែកសុខភាពនិងសុខុមាលភាពមិនសមស្របពិបាកនឹងចូលដល់ឋានសេដ្ឋកិច្ចសង្គមស្តុចស្តើង បន្ថែមទៀតដោយការការពារនិងជំនួយនិងការពិសោធន៍រឿងអន្តោប្រវេសន៍។

រៀងរាល់ឆ្នាំប្រជាជនអូស្ត្រាលីពេញវ័យប្រមាណជា 80 ម៉ឺននាក់និងកុមារម្នាក់ក្នុងចំនោម 10 ម៉ឺននាក់ទទួលបានការយឺតយ៉ាវពីជម្ងឺផ្លូវចិត្ត។ ក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ជាមធ្យមជម្ងឺផ្លូវចិត្តមានផ្ទៃពេលលើមនុស្សម្នាក់ក្នុងចំណោមប្រាំនាក់ក្នុងពេលខ្លះនៃជីវិតពួកគេ។ ជម្ងឺផ្លូវចិត្តកើតមានជាទូទៅ ប៉ុន្តែរកឃើញថាមាននឹងព្យាបាលបានយ៉ាងងាយ។

ដំណើរហេតុបន្ថែមទៀតពីជម្ងឺផ្លូវចិត្តនិងជម្ងឺបេះដូងក្នុងសង្គមដែលមានសាវតារវប្បធម៌និងភាសាដោយឡែក

សរុបមកសុខភាពជនអន្តោប្រវេសន៍កាន់តែអន់ថយ ទៅតាមកំឡុងពេលស្នាក់នៅស្របក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីកាន់តែកើន។ ការបាត់បង់ជីវិតបណ្តាលមកពីទំនៀមទំលាប់នៃការបរិភោគ និងផ្លូវជីវិត មានការផ្លាស់ប្តូរ។ ជម្ងឺបេះដូងនិងជម្ងឺផ្លូវចិត្តនោះមធ្យមជាបញ្ហាសុខភាពចម្បងប្រយមនឹងសង្គមដែលមានសាវតារវប្បធម៌និងភាសាដោយឡែក។ ឧទាហរណ៍ ទិន្នន័យពីការស្លាប់ដែលទាក់ទងនឹងជម្ងឺផ្លូវចិត្តនិងជម្ងឺបេះដូងក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី មានចំនួនខ្ពស់ណាស់សំរាប់ប្រទេសស្រីមានកំណើតនៅប្រទេសអេស៊ីប ឥណ្ឌា អាហ្វ្រិក ម៉ាលតា ប៉ូឡូញនិងប្រទេសអ៊ីរ៉ង់ ដើម្បីទាក់ទងនឹងជម្ងឺផ្លូវចិត្តនិងជម្ងឺបេះដូង ក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី និងប្រទេសមានកំណើតនៅប្រទេសក្រិច។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម

- គេហទំព័រ www.heartfoundation.com.au
- www.mmha.org.au
- www.beyondblue.org.au
- ពិគ្រោះនិងរដ្ឋប្បវេណីតំណែងអ្នក
- ចំពោះកិច្ចបំផ្លែកគ្រោះយោបល់ ទូរស័ព្ទខ្សែទូរស័ព្ទជីវិត (lifeline) 1300 13 11 14

ដំណើរហេតុពីសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងជម្ងឺបេះដូង

ជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ការដកខ្លួនពីសង្គម និងកង្វះខាតការគាំទ្រពីសង្គមគឺជាកត្តាគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងដាច់ច្បាស់ដល់បេះដូង។ ក្នុងកំឡុងមួយឆ្នាំបន្ទាប់ពីមានជម្ងឺផ្លូវចិត្ត កត្តាផ្លូវចិត្តដូចជាការដកខ្លួនពីសង្គមអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ជម្ងឺបេះដូងជាថ្មី បើដឹងច្រើនជាង ហើយដែលមិនទាក់ទងនឹងកត្តាដទៃទៀត។

