ការយល់ដឹងអំពីជម្ងឺផ្លូវចិត្ត (Understanding Mental Illness)

ជម្ងឺផ្លូវចិត្តគឺជាពាក្យសាមញ្ញ សំរាប់ប្រើហៅជម្ងឺមួយចំនួនដែលទាក់ទងទៅនឹងសតិឬខួរក្បាល។ ជម្ងឺទាំងនេះរាប់បញ្ចូលទាំងវិបល្លាសផ្លូវចិត្តដែលប្រែប្រួលខ្ពស់ទាប (Bipolar Disorder) ជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត (Depression) ជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតី (Schizophrenia) ជម្ងឺថប់បារម្ភ (Anxiety) និងវិបល្លាសនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈ (Personality Disorder) មានឥទ្ធិពលលើមនុស្សម្នាក់ពីរបៀបគិតពិចារណា ទទួលអារម្មណ៍ និងបំពេញតួនាទី។

បុព្វហេតុរបស់ជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

គេមិនដឹងពីបុព្វហេតុពិតរបស់ជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តទេ អ្វីដែលបានដឹងគឺជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត**មិនមែន**ជាគុណវិបត្តិលក្ខណៈចរិត ភាពទន់ខ្សោយ ឬអ្វីមួយដែលបាន ‘ខុសឆ្គង’ ពីពូជពង្សកំណើតរបស់មនុស្សម្នាក់នោះទេ។ វាគឺជាជម្ងឺមួយដូចជាជម្ងឺដទៃដែរ។ កត្តាខ្លះដែលជឿថាផ្តល់នូវជម្ងឺផ្លូវចិត្តគឺ:

* ការផ្លាស់ប្តូរទម្រង់ខួរក្បាលនិង/ឬសារធាតុគីមី។ ទាំងនេះបានធ្វើឲ្យប្រែប្រួលដល់មុខងាររបស់ខួរក្បាល។
* កត្តាក្នុងបរិស្ថាន។ បរិយាកាសជុំវិញមនុស្សម្នាក់មាន ចំណងទាក់ទង ជីវិតគ្រួសារ ការទង្គិចអារម្មណ៍ ការបំពាន ការដែលធ្លាប់ពិសោធន៍នឹងអាការៈតានតឹង។ កត្តាទាំងអស់នេះបានត្រូវគេគិតថារួមគ្នា ឬធ្វើឲ្យកើតមានឡើងនូវជម្ងឺផ្លូវចិត្ត។
* កត្តាជីវសាស្ត្រ។ ជម្ងឺផ្លូវចិត្តអាចទទួលបានតាមពូជពង្សកំណើតទាំងស្រុង ឬត្រឹមតែភាគខ្លះ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តីមនុស្សម្នាក់ប្រហែលជាមានពន្ធុកំណើត ថ្វីបើគេមិនដែលធ្លាប់មានពិសោធន៍នឹងជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។
* សារធាតុឬការប្រព្រឹត្តគ្រឿងញៀន វាអាចកែប្រែសារធាតុគីមីក្នុងខួរក្បាល បណ្តាលឲ្យមនុស្សម្នាក់ងាយនឹងកើតមានជម្ងឺផ្លូវចិត្តដែរ។
* គំរូគំនិតអវិជ្ជមាន។ បើមនុស្សម្នាក់ងាយនឹងកើតមានជម្ងឺផ្លូវចិត្តហើយ មានគំរូគំនិតអវិជ្ជមានមិនឈប់ឈរ អាចធ្វើឲ្យលក្ខណៈជម្ងឺផ្លូវចិត្តកាន់តែធ្ងន់បាន។

តើអ្នកណាខ្លះងាយនឹងទទួលឥទ្ធិពលពីជម្ងឺផ្លូវចិត្ត?

ជម្ងឺផ្លូវចិត្តយាយីប្រជាជនអូស្ត្រាលី20%ដោយត្រង់ៗក្នុងរយៈមួយនៃជីវិតពួកគេ ប្រែប្រួលពីសភាពស្រាលឬបណ្តោះអាសន្នដល់ធ្ងន់ ឬអូសបន្លាយពេលវែង។ ជម្ងឺនេះកើតមានជាសាមញ្ញជាងដល់ក្មេងជំទង់ យាយីពួកគេរហូតដល់25% នៃក្មេងជំពូកនេះ។ ការធ្វើអន្តោប្រវេសន៍បង្កើតនូវអាការៈតានតឹងយ៉ាងជាក់ច្បាស់ដល់ពួកគេ។ អ្នកភៀសខ្លួននិងអ្នកគេចខ្លួនពីការធ្វើទុក្ខបុកម្នេញ ជាធម្មតាពើបប្រទះនឹងអាការៈតានតឹងហើយទទួលឥទ្ធិពលពីជម្ងឺផ្លូវចិត្ត។

សញ្ញាដែលប្រាប់ឲ្យដឹងជាមុន

ខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត ប៉ុន្តែសញ្ញារួមគឺពេលដែលអាកប្បកិរិយារបស់គេផ្លាស់ប្តូរភ្លាមឬសន្សឹមៗ។ ករណីខ្លះការផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយាអាចបណ្តាលមកពីព្រឹត្តិការណ៍ជីវិត ជាពិសេសសំរាប់មនុស្សវ័យជំទង់ ប៉ុន្តែបើមន្ទិលសូមស្វែងរកយោបល់ពីវេជ្ជបណ្ឌិតនិង ឬអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

រោគសញ្ញា

រោគសញ្ញារបស់ជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តមានពីរប្រភេទ ហើយរោគសញ្ញាដែលមានគឺខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត អាស្រ័យលើប្រភេទរបស់ជម្ងឺផ្លូវចិត្ត:

* ចិត្តរោគ: នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់បាត់បង់ភាពប្រាកដនិយម។
* វិបល្លាសនៃអារម្មណ៍: នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់ដែលធ្លាប់ពិសោធន៍នឹងអារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយលើសលុប ថប់បារម្ភ ភ័យខ្លាច មិនអាចទទួលទានដំណេក បាត់បង់ការកំសាន្តលើអ្វីដែលគេធ្លាប់ចូលចិត្ត ចំណង់បរិភោគផ្លាស់ប្តូរ។ល។

ការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះអាចកើតឡើងភ្លាមៗ ឬសន្សឹមៗក្នុងរយៈពេលយូរ ហើយពិបាកនឹងសន្និដ្ឋានដែលធ្វើឲ្យពួកមានការពិបាកក្នុងការប្រកបការងារ សិក្សា ទំនាក់ទំនង និងសំណើជីវិតដទៃទៀត។

វិធីព្យាបាលនិងការសះស្បើយ

ស្ទើរតែគ្រប់ជម្ងឺផ្លូវចិត្តទាំងអស់អាចព្យាបាលបាន ឬយ៉ាងហោចក៏បានបន្ថយសភាពធ្ងន់ធ្ងរដោយសារការប្រើថ្នាំ ដើម្បីធ្វើឲ្យសារធាតុគីមីមានលំនឹងឡើងវិញ និងការព្យាបាលដោយចិត្តសាស្ត្រនិង/ឬការពិគ្រោះប្តូរយោបល់។

ចំណុចមួយក្នុងចំណុចសំខាន់ជាច្រើនដែលនឹងជួយដល់ការជាសះស្បើយវិញ គឺសេចក្តីមេត្តានិងយោគយល់។ មនុស្សម្នាក់ដែលមានជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ជាញឹកញយជួបប្រទះនឹងភាពឯកោ និងការប្រកាន់ពីអ្នកដទៃ ហើយដែលបង្កើតឡើងនូវប្រតិកម្មទៅជាការខ្មាស់អៀនបដិសេធនិងបំពាន ប្រសិនបើអ្នកដទៃមិនបានយល់ជ្រាបដល់ឥរិយាបថធម្មតារបស់ពួកគេទេ។

វប្បធម៌អាចមានឥទ្ធិពលទៅលើជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ហើយជាការសំខាន់ណាស់នឹងយកសាវតាររបស់មនុស្សម្នាក់មកពិចារណាដើម្បីធ្វើការជ្រើសរើសពីការព្យាបាលណាមួយ។ វាជាការសំខាន់ដែលចាំថាមនុស្សម្នាក់ក្នុងចំណោមប្រាំនាក់ មានពិសោធន៍នឹងជម្ងឺផ្លូវចិត្តយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងជីវិតពួកគេ។ ជម្ងឺផ្លូវចិត្តអាចព្យាបាលបាន សេចក្តីមេត្តានិងយោគយល់អាចជួយឲ្យមនុស្សម្នាក់មានការជាសះស្បើយវិញ។

ពត៌មានបន្ថែម

ពហុវប្បធម៌ផ្លូវចិត្តអូស្ត្រាលី (Multicultural Mental Health Australia) MMHA គឺជាកម្មវិធីជាតិ ឧបត្ថម្ភដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលីដែលធ្វើការយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយបុគ្គលិកឯកទេសផ្លូវចិត្ត អ្នកប្រើប្រាស់និងអ្នកថែទាំ ក្រុមគាំពារ និងគ្រឹស្ថានទីបីដើម្បីគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងការពារបំបាត់អត្តឃាតកម្មជនជាតិអូស្ត្រាលី ដែលមានកំណើតពីបទេសមានសាវតារវប្បធម៌និងភាសាផ្សេង តាមរយៈឃោសនាការណ៍ ការប្រើធនធាននិងក្រដាសពត៌មាន។

ទាក់ទង MMHA ទូរស័ព្ទ : 02 9840 3333
ទូរសា : 02 9840 3388
អ៊ីម៉ែល: admin@mmha.org.au
គេហទំព័រ: www.mmha.org.au