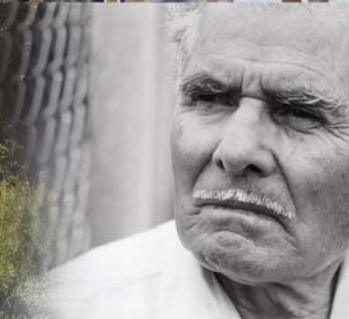


# តើជម្ងឺផ្លូវចិត្តជាអ្វី?

(What is mental illness?)



# តើជម្ងឺផ្លូវចិត្តជាអ្វី?

ក្នុងចំណោមជនជាតិអូស្ត្រាលីប្រាំនាក់មានប្រមាណជាម្នាក់ដែលមានពិសោធន៍នឹងជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ហើយពួកយើងភាគច្រើនក៏នឹងមានពិសោធន៍នឹងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងរយៈខ្លះនៃជីវិតពួកយើងដែរ។

ជម្ងឺផ្លូវចិត្តគឺជាពាក្យសាមញ្ញ ប្រើសំដៅទៅជម្ងឺមួយជំពូកក្នុងករណីដាច់គ្នានឹងជម្ងឺបេះដូង ដែលសំដៅលើជំពូកជម្ងឺមួយក្រុមនិងដំណើរការណ៍បេះដូងមិនប្រក្រតី ហើយដែលធ្វើឲ្យមានការប្រែប្រួលដល់បេះដូង។

**ជម្ងឺផ្លូវចិត្ត** គឺជាបញ្ហាសុខភាព ធ្វើឲ្យប្រែប្រួលយ៉ាងជាក់ច្បាស់ដល់របៀបដែលមនុស្សម្នាក់ទទួលបានអារម្មណ៍ គិត ប្រព្រឹត្ត និងទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ។ វាជាការវិនិច្ឆ័យនៃការយល់ដឹងទៅតាមបញ្ហាសុខភាពមាត្រដ្ឋាន។ ពាក្យថា**វិបល្លាសផ្លូវចិត្ត** ក៏ស្រដៀងទៅបញ្ហាសុខភាពទាំងឡាយដែលមិនប្រក្រតីទាំងអស់នេះដែរ។

**បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត** ក៏ខុសឆ្គងនឹងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងប្រព្រឹត្តិ ប៉ុន្តែមានកំរិតស្រាលជាងជម្ងឺផ្លូវចិត្ត។ បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តកើតមានច្រើនជាងជាទូទៅ រាប់បញ្ចូលទាំងផ្លូវចិត្តដែលមិនស្រួលហើយប្រហែលគ្រាន់តែកើតមានជាបណ្តោះអាសន្នដោយសារមានប្រតិកម្មពីអាការៈតានតឹងក្នុងជីវិត។

បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត មានសភាពមិនធ្ងន់ដូចជម្ងឺផ្លូវចិត្តទេប៉ុន្តែអាចបណ្តាលឲ្យទៅជាជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ប្រសិនបើការយកចិត្តទុកដាក់ គ្មានប្រសិទ្ធភាព។

ជម្ងឺផ្លូវចិត្តធ្វើឲ្យទុក្ខខ្លាំងណាស់ ដល់អ្នកមានពិសោធន៍នឹងជម្ងឺក៏ដូចគ្នានឹងក្រុមគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិដែរ។ លើសពីនេះទៀតបញ្ហាទាំងអស់នេះហាក់ដូចជាប្រើប្រាស់ទាំងអស់ទៅអង្គការសុខភាពពិភពលោក ជម្ងឺផ្លូវចិត្តនឹងជាបញ្ហាមួយក្នុងចំណោមបញ្ហាសុខភាពធំបំផុតនៃពិភពលោក ទំរាំនិងដល់ឆ្នាំ 2020 ។

# ប្រភេទនៃជម្ងឺផ្លូវចិត្ត

ជម្ងឺផ្លូវចិត្តមានប្រភេទនិងកំរិតធ្ងន់ខុសគ្នា។ ប្រភេទចម្បងគឺជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ជម្ងឺថប់បារម្ភ វិបល្លាសផ្លូវចិត្តប្រែប្រួលខ្ពស់ទាប វិបល្លាសនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈ និងវិបល្លាសនៃការចិញ្ចឹមអាត្មា។ ជម្ងឺផ្លូវចិត្តដែលសាមញ្ញបំផុត គឺវិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភ និងវិបល្លាសនៃការធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ ខណៈដែលមនុស្សគ្រប់គ្រូប ពេលខ្លះមានពិសោធន៍យ៉ាងធ្ងន់ អាចរួមមានតាំង ភ័យខ្លាច ឬព្រួយ ជម្ងឺផ្លូវចិត្តកើតឡើងនៅពេលដែលអារម្មណ៍ទាំងអស់នេះ ក្លាយជាការរំខានដ៏លើសលុប ហើយដែលធ្វើឲ្យមនុស្សមានការពិបាកខ្លាំង ក្នុងការដោះស្រាយជាមួយសកម្មភាពពិបាកមួយចំនួន ដូចជាការងារ ការកំសាន្តនៅពេលទំនេរ និងការរក្សាចំណងទាក់ទង។

មនុស្សមានវិបល្លាសធ្លាក់ទឹកចិត្តក្នុងករណីធ្ងន់បំផុត ប្រហែលជាគ្មានសមត្ថភាពនឹងចាកចេញពីដំណេក ឬថែទាំរាងកាយខ្លួនឯងបានឡើយ។ មនុស្សដែលមានវិបល្លាសថប់បារម្ភក្រោយដណ្តើមបាន ប្រហែលជាគ្មានសមត្ថភាពនឹងចាកចេញពីផ្ទះ ឬប្រហែលជាមានទម្លាប់ចាំបាច់ណាមួយដើម្បីជួយបន្ថយការភ័យខ្លាចរបស់ពួកគេ។

ជម្ងឺផ្លូវចិត្តដែលមានជាប់ទាក់ទងនឹងចិត្តភោគ មានតិចជាង។ ទាំងនេះមានរួមទាំងជម្ងឺប្រេកខ្លួនក្នុងស្មារតី និងវិបល្លាសអារម្មណ៍ដែលប្រែប្រួលខ្ពស់ទាប។ មនុស្សដែលមានពិសោធន៍នឹងព្រឹត្តិការណ៍ភោគចិត្តយ៉ាងធ្ងន់ បាត់បង់ភាពប្រាកដនិយមនិងយល់ដឹងថាពិភពរបស់ពួកគេផ្សេងពីធម្មតា។ សមត្ថភាពរបស់គេក្នុងការគិត ទទួលបានអារម្មណ៍និងពិភពនោះវិវិញពួកគេ គឺមានការប៉ះពាល់យ៉ាងមហិមា។

ព្រឹត្តិការណ៍នៃចិត្តភោគ អាចមានទំនាក់ទំនងនឹងសេចក្តីភ្នានភ័យគំនិត ដូចជាមានជំនឿលើការធ្វើទុក្ខបុកម្នេញ ការបានធ្វើខុស និងការប៉ុក្តែនរុងរឿង។ វាអាចជាប់ទាក់ទងនឹងការស្រមៃលើសលុបបណ្តាលឲ្យមនុស្សម្នាក់មើលឃើញ ស្តាយ ទទួលក្តី ទទួលរសជាតិពីវត្ថុនីមួយៗដែលការពិតទៅគ្មានវត្ថុនោះទេ។



ព្រឹត្តិការណ៍ចិត្តរោគអាចជាការគំរាមកំហែង និងប្របូកប្របល់សំរាប់អ្នកជំងឺ។ អាចប្តូរកិរិយានេះមានការពិបាកនឹងយល់ដឹង សំរាប់អ្នកដែលមិនធ្លាប់បានដឹង។

### វិធីព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត

ជំងឺផ្លូវចិត្តអាចច្រើនអាចព្យាបាលបានដោយសក្តិសិទ្ធិ។ ការស្គាល់សញ្ញានិងរោគសញ្ញារបស់ជំងឺផ្លូវចិត្តពីដំបូង ហើយនឹងព្យាបាលដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពពីដំបូងជាការសំខាន់។ ការផ្តើមព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តបានពីដំបូង ទទួលបានផលបានប្រសើរជាង។

ព្រឹត្តិការណ៍របស់ជំងឺផ្លូវចិត្តអាចកើតមានហើយអស់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលខុសគ្នាទៅនឹងជំងឺរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ អ្នកខ្លះប៉ុបពិសោធន៍នឹងព្រឹត្តិការណ៍ជំងឺផ្លូវចិត្តគឺជាហើយក៏ជាសះស្បើយស្របទៅវិញ។ សំរាប់អ្នកខ្លះកើតមានរហូតពេញមួយជីវិតរបស់ពួកគេ។

វិធីព្យាបាលដ៏សក្តិសិទ្ធិអាចមានរួមទាំងការប្រើថ្នាំ វិធីព្យាបាលដោយគំនិតអាកប្បកិរិយាស្ថាពរ(cognitive and behavioural therapy) ការផ្គត់ផ្គង់សង្គមចិត្តសាស្ត្រ ការធ្វើនីតិសម្បទាពីអសមត្ថភាពចិត្តសាស្ត្រ ការជៀសវាងកត្តា គ្រោះថ្នាក់ដូចជាគ្រឿងស្រវឹងនិងគ្រឿងញៀនដែលផ្តល់ទុក្ខទោស និងសិក្សាពីជំនាញនៃការគ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯង។

វាជាការក្រុមនិងកើតមានណាស់ សំរាប់មនុស្សម្នាក់ដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្ត ហើយធ្វើឲ្យរោគសញ្ញាបាត់បង់អស់ទៅវិញដោយសារតែកម្លាំងឆន្ទះរឹងមាំ។ នឹងស្នើផ្តល់យោបល់ដូច្នោះជាការគ្មានប្រយោជន៍ទេ។ មនុស្សមានជំងឺផ្លូវចិត្ត ត្រូវការសេចក្តីយោគយល់និងគាំទ្រ ដែលគេបានផ្តល់ជូនមនុស្សមានជំងឺផ្លូវកាយដែរ។ ជំងឺផ្លូវចិត្តមិនមែនជាជំងឺមួយទេវាជាជំងឺមួយដែលគ្មានអ្នកណាម្នាក់គួរឲ្យបន្ទោសទេឡើយ។

មនុស្សដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តប្រហែលជាមានគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការប្រើគ្រឿងស្រវឹងនិងគ្រឿងញៀនដែលផ្តល់ទុក្ខទោស។ ទាំងនេះធ្វើឲ្យវិធីព្យាបាលកាន់តែមានសហព័ទ្ធស្វ័យទៀត ដូច្នេះវាជាការសំខាន់ណាស់នឹងគ្រប់គ្រងគ្រឿងស្រវឹងនិងគ្រឿងញៀនឲ្យបានសក្តិសិទ្ធិ។

ការប្រថុយនឹងការធ្វើអត្តឃាតមានខ្ពស់ សំរាប់អ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តខ្លះ ជាពិសេសភ្លាមៗប្រឈមនឹងការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ឬពីការអនុញ្ញាតឲ្យចេញពីមន្ទីរពេទ្យ។

### ជំនឿស្មោះញា កាយល់ប្រឡំនិងការពិតអំពីជំងឺផ្លូវចិត្ត

ជំនឿស្មោះញា កាយល់ប្រឡំ ចំណាត់ទុកជាគ្រប់យ៉ាងនិងភិរិយាថ អរិរិយា មានជំងឺព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត។ ចម្រើយគឺផ្តល់មកនូវស្នាមមុខម្សិលការប្រកាន់ និងការដឹកខ្លួនរបស់អ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តក៏ដូចគ្នានឹងក្រុមគ្រួសារពួកគេនិងអ្នកថែទាំដែរ។

សំណួរជាទូទៅអំពីជំងឺផ្លូវចិត្ត:

#### តើជំងឺផ្លូវចិត្តកើតឡើងពីអសមត្ថភាពនៃបញ្ញា ឬជាការអន្តរាយរបស់ខួរក្បាល?

**មិនមែនទេ។** វាក៏ជាជំងឺដូចជំងឺដទៃទៀត ដូចជាជំងឺបេះដូង ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺប៊ឺតដែរ។ ទោះជាយ៉ាងដូច្នោះក្តី ប្រពៃណីក្នុងការសម្តែងការអារម្មណ៍អស្ចារ្យនិងគាំទ្រ ហើយប្រគល់ប្រាថ្នាដល់ អ្នកមានជំងឺផ្លូវកាយនោះ ជាញឹកញាប់ត្រូវបានបដិសេធដ៏សំណាក់អ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្ត។

#### តើជំងឺផ្លូវចិត្តព្យាបាលមិនជាហើយកើតមានមួយជីវិតឬ?

**មិនមែនទេ។** កាលណាព្យាបាលបានសក្តិសមពីដំបូង មនុស្សជាច្រើន ជាសះស្បើយមែនទែនហើយគ្មានព្រឹត្តិការណ៍ជំងឺទៀតទេ។ សំរាប់អ្នកដទៃខ្លះ ជំងឺផ្លូវចិត្តអាចកើតមានទៀតរហូតមួយជីវិតពួកគេហើយត្រូវការការព្យាបាលជាបន្ត។ នេះក៏ដូចគ្នាជាមួយជំងឺផ្លូវកាយដទៃទៀត ដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែមនិងជំងឺបេះដូងដែរ។

ដូចជាលក្ខណៈរបស់ជំងឺសុខភាពដទៃដែរ ជំងឺផ្លូវចិត្តអាចទប់ទល់បាន  
ដូច្នោះបុគ្គលអាចរស់នៅយ៉ាងមានខ្លឹមសារនិងសមត្ថផល។

ទឹកភ្នែកតែមនុស្សខ្លះក្លាយជាអសមត្ថភាព ដោយសារជំងឺផ្លូវចិត្តកំពុងតែ  
មានជាបន្ត មនុស្សច្រើនទោះបីដែលមានពិសោធន៍ជាមួយគ្រប់  
ព្រឹត្តិការណ៍ធ្ងន់របស់ជំងឺ ក៏អាចរស់នៅយ៉ាងមានខ្លឹមសារនិង  
សមត្ថផលដែរ។

**តើមនុស្សមានជំងឺផ្លូវចិត្តតាំងពីកំណើតមកឬ?**

**មិនមែនទេ។** ជំងឺផ្លូវចិត្តខ្លះអាចងាយធ្វើឲ្យកើតមាន ដូចជា  
អារម្មណ៍ដែលប្រែប្រួលខ្លួនទាប អាចមានតំណព្រាមក្រុមគ្រួសារ។  
ប៉ុន្តែមនុស្សខ្លះមានកើតជំងឺផ្លូវចិត្ត ដោយគ្មានប្រវត្តិកំណើតក្នុងក្រុម  
គ្រួសារទេ។ កត្តាជាច្រើនរួមបញ្ចូលគ្នាកើតជំងឺផ្លូវចិត្ត។  
ទាំងនេះមានរួមទាំងការពារតិរិះអារម្មណ៍ ការបាត់បង់ជីវិត ការបែក  
បាក់ទំនាក់ទំនង ការបំពានលើផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត ការគ្មានអាជីព  
ភាពកន្តោចកន្តែងក្នុងសង្គម និងជំងឺរាងកាយធ្ងន់ធ្ងរអសមត្ថភាព។  
ការយល់ដឹងរបស់យើង អំពីមូលហេតុនៃជំងឺផ្លូវចិត្តកំពុងតែរីក  
ចម្រើនជាលំដាប់។

**តើអ្នកណាក៏អាចកើតមានជំងឺផ្លូវចិត្តឬ?**

**មែនហើយ។** ការពិតមានច្រើនរហូតដល់ចំនួនមនុស្សម្នាក់ក្នុង  
ចំណោមមនុស្សប្រាំនាក់ដែលកើតជំងឺផ្លូវចិត្ត ក្នុងតំណាក់ករខ្លះនៃ  
ជីវិតរបស់ពួកគេ។ អ្នកណាក៏ងាយនឹងកើតមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តដែរ។  
មនុស្សជាច្រើនមានអារម្មណ៍ថា 'ស្រួលចិត្តជាងជាមួយនឹងពាក្យ  
'មិនស្រួលខ្លួនដោយសារកើតអាសនៈសរសេរស្រាវ' ជាដំបូងម្ល៉េះ  
ផ្លូវចិត្ត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាជាការសំខាន់ណាស់នឹង  
និយាយជាចំហរអំពីជំងឺផ្លូវចិត្ត ដោយការនិយាយនេះបន្ថយនូវស្នាដៃ  
ស្នាមមុខយំនិងជួយមនុស្សត្រូវស្វែងរកវិធីព្យាបាលឲ្យបានពីដំបូង។

**អ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តតែងតែប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ឬទេ?**

**មិនមែនទេ។** ទស្សនៈមិនពិតនេះមានដើមកំណើតពីចំណាត់ថ្នាក់  
អន្តរាយមួយចំនួន។ អ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តមិនប្រកបដោយ  
គ្រោះថ្នាក់ទេ។ សូមអ្នកមានជំងឺផ្លូវចិត្តយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងររៀនរូបរាងកម្រនឹង  
ផ្តល់គ្រោះថ្នាក់ណាស់កាលណាបានទទួលការព្យាបាលនិងការគាំទ្រ  
សមរម្យ។

**តើមនុស្សដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តគួរបែកឲ្យចេញពីសហគមន៍ឬ?**

**មិនត្រូវទេ។** មនុស្សភាគច្រើនដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តជាសះស្បើយ  
វិញយ៉ាងឆាប់រហ័ស ហើយមិនចាំបាច់ទទួលការថែទាំក្នុងមន្ទីរពេទ្យទេ។  
អ្នកខ្លះត្រូវការការស្នាក់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យមួយខ្លះខ្លីដើម្បីព្យាបាលជំងឺ។  
ការលូតលាស់ពីវិធីព្យាបាលក្នុងកំឡុងប៉ុន្មានទសវត្សរ៍នេះ បានន័យថា  
មនុស្សភាគច្រើនរស់នៅក្នុងសហគមន៍របស់គេ ហើយមិនចាំបាច់ស្នាក់  
នៅក្នុងការបំបាំងនិងក្នុងទីកន្លែងផ្សេងពីគេ ដែលកាលពីសម័យដើម  
បានយកមកអន្តរាគ្នាទៅនោះទេ។

មនុស្សមួយចំនួនតូចដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តត្រូវការការថែរក្សាក្នុងមន្ទីរពេទ្យ  
ពេលខ្លះគឺជួយនឹងអន្តរាគ្នារបស់ពួកគេ។ ការលូតលាស់នៃវិធីព្យាបាល  
ធ្វើឲ្យការអន្តរាគ្នាដូចនេះកាន់តែតិចទៅៗ ក្នុងចំណោមមនុស្ស1000នាក់  
មានស្ទើរតែតិចជាងម្នាក់ ដែលត្រូវការការព្យាបាលដោយរបៀបនេះ។

**តើស្លាកស្នាមមុខយំសំខាន់ៗព្យាបាលផ្លូវចិត្តដែលមនុស្សដែលមានជំងឺ  
ផ្លូវចិត្ត?**

**មែនហើយ។** ឧបសគ្គមួយក្នុងចំណោមឧបសគ្គទាំងអស់របស់អ្នក  
ជាសះស្បើយពីជំងឺផ្លូវចិត្តគឺ ប្រឈមមុខនឹងអាកប្បកិរិយាដ៏អវិជ្ជមាន  
របស់អ្នកដទៃ។ ជាញឹកញយគឺបានន័យថាអ្នកដែលមានជំងឺម្នាក់ទឹក  
ចិត្តប្រឈមនឹងការញែកចេញនាមួយពីគេ និងភាពប្រកាន់ដោយសាតែ  
មានជំងឺ។ អាកប្បកិរិយាវិជ្ជមាននិងផ្តល់ក្តីសង្ឃឹមពីក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ  
អ្នកផ្តល់ការថែទាំ និងយោជន៍និងសមាជិករបស់សហគមន៍ចំពោះអ្នកមាន  
ជំងឺផ្លូវចិត្ត ជាការសំខាន់សំខាន់បំផុតនៃជីវិតរបស់អ្នកមានជំងឺផ្លូវចិត្ត  
និងជាសេចក្តីគាំទ្រដល់ការជាសះស្បើយ។

# តើមានអ្វីខ្លះដែលធ្វើបានចំពោះស្លាកស្នាម ទុយសរសីលធម៌ផ្លូវចិត្ត?

- គិតថាជម្ងឺផ្លូវចិត្តដូចជាជម្ងឺប្រកួតប្រជែងសុខភាពដទៃទៀត ហើយ ប្រាប់គ្រូគ្រូដឹងថាចំហរពីជម្ងឺទាំងអស់នេះ។
- និយាយអំពីជម្ងឺផ្លូវចិត្តដោយបើកចំហរជាមួយអ្នកណាក៏ដោយ ដែលលោក/អ្នកជួប វាអាចជាការភ្ញាក់ផ្អើលថាតើមនុស្សប៉ុន្មាន នាក់ដែលទទួលបានជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ជាពិសេសវិបល្លាសនៃការ ធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងវិបល្លាសថប់បារម្ភដែលជាហេតុមានឡើងជា ទូទៅ។
- បង្រៀនសមាជិកសហគមន៍ឲ្យបោះបង់ចំណាត់ថ្នាក់អវិជ្ជមាន ដែលសំអាងលើទស្សនៈមិនត្រឹមត្រូវ។
- ធ្វើការផ្សព្វផ្សាយពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងអាកប្បកិរិយាចម្រុះចំពោះ តាំងពីជីវិតកុមារភាពរហូតដល់ជីវិតពេលវ័យ។
- គាំទ្រដល់ការកើតមានត្រូវគ្នាប្រកួតប្រជែងផ្លូវចិត្ត សិក្សាអំពី មធ្យោបាយដើម្បីទប់ទល់អាការៈភាសតឹងក្នុងទំនាក់ទំនង ស្ថានភាព និងព្រឹត្តិការណ៍។
- ផ្តល់ជំនួយដល់មិត្តភក្តិក្នុងក្រុមគ្រួសារណា ដែលមានជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ដើម្បីទទួលបានយកការថែទាំ និងការព្យាបាលឲ្យបានឆាប់រហ័ស បំផុត។
- អះអាងថាគុណភាពខ្ពស់ពីកិច្ចបំរើខាងការគាំទ្រ និងព្យាបាល មានផ្តល់ដល់ អ្នកដែលមានជម្ងឺផ្លូវចិត្តដើម្បីផ្សព្វផ្សាយពីការជា សះស្បើយ។

- ជួយគាំទ្រយ៉ាងសកម្ម ដល់ក្រុមគ្រួសារនិងអ្នកថែទាំរបស់អ្នក មានជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ហើយដែលកំពុងមានពិសោធន៍និងការច្របូក ច្របល់ ព្រួយបារម្ភនិងស្លាកស្នាមទុយសរដែលតាមមកជាមួយ ជម្ងឺផ្លូវចិត្ត។
- ដោះស្រាយតទល់នឹងការប្រកាន់គ្រប់ច្រកច្រកនៃជីវិត រួមទាំង ផ្នែកការងារ ផ្នែកសិក្សា និងការផ្តល់របស់របរផ្តល់កិច្ចបំរើនិង គ្រឿងឧបករណ៍សំរួលជីវិត។
- ជម្រុញឲ្យមានការស្រាយប្រាប់ទៅលើជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ដើម្បីជួយការ ការយល់ដឹងថាតើជម្ងឺនេះមានឥទ្ធិពលទៅលើមនុស្សយ៉ាងណា ហើយអ្វីដែលអាចធ្វើបានដើម្បីការពារនិង/ឬព្យាបាលឲ្យមាន ប្រសិទ្ធិភាព។



# កន្លែងរកជំនួយ

- ផ្សារបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពក្នុងសហគមន៍អ្នក
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងសហគមន៍អ្នក

ចំពោះព័ត៌មាននិងកិច្ចបំរើ រកស្វែងរកទូរស័ព្ទក្នុងតំបន់របស់អ្នក ក្រោមកិច្ចបំរើជំនួយសហគមន៍និងសុខុមាលភាព និងទូរស័ព្ទជំនួយឆ្នាំ 24 ម៉ោង។

បើលោកអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា សូមទាក់ទង TIS (បកប្រែភាសាតាមទូរស័ព្ទ) លេខ 13 14 50 ។

ចំពោះជំនួយជាបន្ទាន់ពិច្ចបំរើពិគ្រោះយោបល់ ទាក់ទង ទូរស័ព្ទខ្សែជីវិត 13 11 14 (Lifeline) ។

ខ្សែជីវិតក៏អាចជួយផ្តល់នូវទំនាក់ ទំនង ព័ត៌មានបន្ថែមនិងជំនួយ។

ព័ត៌មានបន្ថែមក៏អាចរកបាននៅ:

- www.mmha.org.au
- www.healthinsite.gov.au
- www.auseinet.com
- www.mifa.org.au
- www.ranzcp.org
- www.sane.org

Insert your local details here

# អំពីសៀវភៅព័ត៌មាននេះ

សៀវភៅព័ត៌មាននេះជាផ្នែកមួយនៃលំដាប់បន្តរបស់សុខភាពផ្លូវចិត្តដែលខុសគ្នាដោយផ្លូវចិត្តជាលក្ខណៈប្រើក្រោមផែនការណ៍សុខភាពផ្លូវចិត្តប្រចាំជាតិ។

សៀវភៅភាគបន្តនៃទេសានុរូបទាំង៖

- តើអ្វីជាជម្ងឺចង្កេះច្រវែក?
- តើអ្វីជាវិបល្លាសផ្លូវចិត្តដែលប្រើប្រាស់ខ្លួនឯង?
- តើអ្វីជាវិបល្លាសនៃការធ្លាក់ទឹកចិត្ត?
- តើអ្វីជាវិបល្លាសនៃការទទួលបាន?
- តើអ្វីជាវិបល្លាសនៃប្រតិបត្តិការលក់លក់?
- តើអ្វីជាជម្ងឺចង្កេះច្រវែកស្នេហា?

សៀវភៅព័ត៌មានដែលផ្តល់ជម្រើសនេះអាចទទួលបានពី:

សុខភាពផ្លូវចិត្តនិងកម្លាំងការងារ វិស័យរបស់រដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី

ក្រសួងសុខាភិបាលនិងជំងឺជាតិ។

(Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing)

GPO Box 9848  
CANBERRA ACT 2601

ទូរស័ព្ទ 1800 066 247

ទូរសារ 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

សំរាប់ព័ត៌មានមធ្យមជាភាសាដទៃ សូមទាក់ទង:

ពហុវប្បធម៌សុខភាពផ្លូវចិត្តអូស្ត្រាលីតាមទូរស័ព្ទ

លេខ (02) 9840 3333

(Multicultural Mental Health Australia)

MMHA Website: www.mmha.org.au

