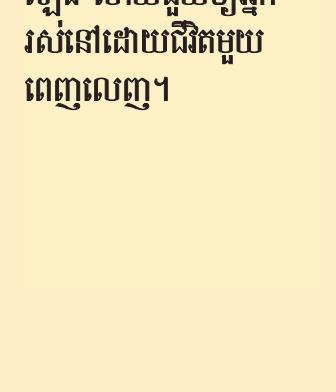




មនុស្សដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តមិនគ្រាន់តែ «ជាសះស្បើយឆាប់រហ័សឡើយ»។



ការដឹងនូវហេតុនិងរោគសញ្ញានៃបញ្ហាផ្លូវចិត្តអាចធ្វើឲ្យសុខភាពទាំងមូលរបស់អ្នកប្រសើរឡើង ហើយជួយឲ្យអ្នករស់នៅដោយជីវិតមួយពេញលេញ។



សេចក្តីណែនាំចំពោះបញ្ហាផ្លូវចិត្ត




ឧបត្ថម្ភដោយមជ្ឈមណ្ឌលបញ្ហាផ្លូវចិត្តនៃសភាពវិទ្យាល័យ Michigan ដែលផ្តល់មូលនិធិដោយប្រាក់ឧបត្ថម្ភការអប់រំគ្រូពេទ្យ អេលី ហើលី (Elie Lilly) និង ក្រុមហ៊ុន។


ប្រឹក្សាភិបាល នៃសភាពវិទ្យាល័យ Michigan។ អេមី អេ. វ៉ែនស៊ុន, ឡូរីនស៍ ប៊ី ផ្សេត, ជាត្រីណា ឌី ហាននិង, អូលីវី ភី មេណេរ្យេ, វិចិត្រា ម៉ែកប៊ុន, អានឡេ ហ្វីសានី ញូម៉ែន, អេស ម៉ាតិស ចេលី, ខាទីន គីវ៉ែត, អតិសម្រ្តី

សភាពវិទ្យាល័យ Michigan គឺជាមេតាផែនដីដែលមានសកម្មភាពវិជ្ជមាន/ផ្តល់ឱកាសស្មើគ្នា។ ប្រព័ន្ធសុខាភិបាលនៃសភាពវិទ្យាល័យ Michigan ឃ្លាតចំពោះគុណភាពពិភពលោក។


រក្សាសិទ្ធិចម្លង © 2002 ប្រឹក្សាភិបាល នៃសភាពវិទ្យាល័យ Michigan។ Ann Arbor (អ៊ាន អារប៊ី), Michigan 48109.



បណ្ឌិតសភាអាមេរិកាំងនៃមូលនិធិបណ្ឌិតសភាពវិទ្យាល័យនិយមន័យនៃសេចក្តីបំប្រែមរហូតដល់ឆ្នាំ ២០០៥។ ការពិនិត្យស៊ើបអង្កេតយល់ដឹងសេចក្តីយល់ព្រម មានន័យថា ព័ត៌មានផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រមានភាពសុក្រិត ប្តីមិនមានការអនុម័តចំពោះការសិទ្ធិផ្តល់ការប្រយោជន៍សាធារណៈ



ផ្នែកផ្លូវចិត្តនៃសភាពវិទ្យាល័យអាមេរិកាំងនៃមូលនិធិបណ្ឌិតសភាពវិទ្យាល័យនិយមន័យនៃសេចក្តីបំប្រែមរហូតដល់ឆ្នាំ ២០០៥។ ការពិនិត្យស៊ើបអង្កេតយល់ដឹងសេចក្តីយល់ព្រម មានន័យថា ព័ត៌មានផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រមានភាពសុក្រិត ប្តីមិនមានការអនុម័តចំពោះការសិទ្ធិផ្តល់ការប្រយោជន៍សាធារណៈ



បណ្ឌិតសភាអាមេរិកាំងនៃមូលនិធិបណ្ឌិតសភាពវិទ្យាល័យនិយមន័យនៃសេចក្តីបំប្រែមរហូតដល់ឆ្នាំ ២០០៥។ ការពិនិត្យស៊ើបអង្កេតយល់ដឹងសេចក្តីយល់ព្រម មានន័យថា ព័ត៌មានផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រមានភាពសុក្រិត ប្តីមិនមានការអនុម័តចំពោះការសិទ្ធិផ្តល់ការប្រយោជន៍សាធារណៈ

“ខ្ញុំគិតថា អាមូលីរបស់ខ្ញុំកំពុងមានការប៉ះពាល់ទៅលើជំងឺទឹកចេញរបស់ខ្ញុំ”

“តើអ្នកអាចជំនួយបានទេថា តើវាពេញលេញជាប់លាប់ដល់សុខភាពរបស់មនុស្សម្នាក់ដោយរបៀបណា?”

ក្រៅពីភាពក្រៀមក្រំ

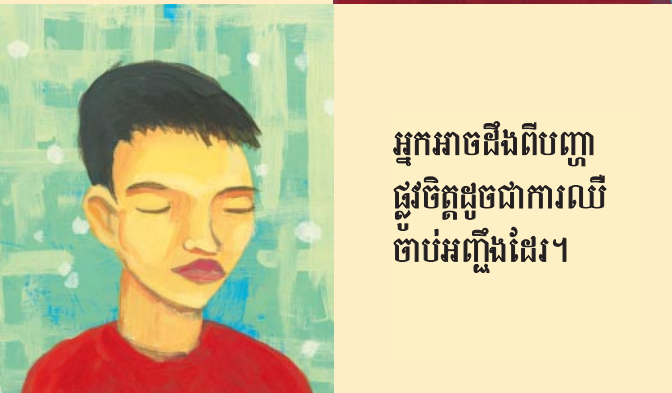
ការបំពេញភារកិច្ចចន្លោះរវាងរោគសញ្ញាអារមូលី និង រោគសញ្ញារាងកាយនៃបញ្ហាផ្លូវចិត្ត

បញ្ហាផ្លូវចិត្តគឺជាលក្ខខណ្ឌដែលអាចព្យាបាលបានក្នុងកំរិតសាមញ្ញនិងខ្ពស់



“តើខ្ញុំប្រហែលជាមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តឬ?”

“ខ្ញុំមិនបានធ្វើការណាមួយសោះ”

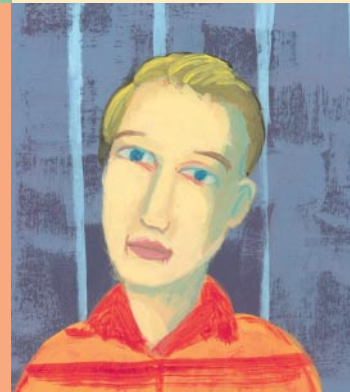


“ខ្ញុំមានការប្រឈមនៅក្នុងផ្នែកដែលផ្តល់បណ្ឌិតមិនអាចជំនួយបាន”

“ប្រពន្ធរបស់ខ្ញុំគិតថាខ្ញុំប្រហែលជាមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត”

បញ្ហាផ្លូវចិត្តមិនមែនជាសញ្ញានៃភាពខ្សោយឬភាពខ្ជិលទេ

អ្នកអាចដឹងពីបញ្ហាផ្លូវចិត្តដូចជាការលឺចាប់អញ្ជឹងដែរ។



ក្រៅពីភាពក្រៀមក្រំ

ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ តើអ្នកមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តទេ តើអ្នកនឹងធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច?

គ្មានទេ។ ខ្ញុំមិនពិបាកទេ។ ខ្ញុំព្រាកព៌ដំណែក ហើយទៅធ្វើការជាដៀងរាល់ថ្ងៃ តើខ្ញុំអាចមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ដែរទេ?

ជាញឹកញាប់ណាស់ នៅពេលដែលយើងគិតដល់មនុស្សម្នាក់ដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត រូបភាពនៃភាពក្រៀមក្រំ ការយំសោក រឺ ភ័យខ្លាច កើតឡើងក្នុងចិត្តយើងភ្លាមៗ។ ប៉ុន្តែមាននូវរោគសញ្ញាច្រើនផ្សេងទៀតដែលយើងមិនចាប់អារម្មណ៍ថាជាប់ទាក់ទងទៅនឹងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត រឺ អារម្មណ៍។ ខុទ្ទកថា តើអ្នកដឹងទេថា បញ្ហានៃការរំលាយអាហារ និង ការឈឺដោយគ្មានហេតុផល រឺ ការចុកចាប់ អាចជាសញ្ញានៃបញ្ហាផ្លូវចិត្ត?

បញ្ហាផ្លូវចិត្តរួមមាន បញ្ហានៃរោគសញ្ញាទាំងផ្លូវកាយ និង ផ្លូវអារម្មណ៍ដែលត្រូវបានគ្រប់គ្រង ដោយសារតែគុណភាពដែលហៅថា ប្រជាប្រិយភាពសរសៃប្រសាទ។ ជាធម្មតា រោគសញ្ញាផ្លូវអារម្មណ៍ត្រូវបានគេប្រើសំរាប់តាមដានមើលបញ្ហាផ្លូវចិត្ត។ ប៉ុន្តែការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា រោគសញ្ញាផ្នែករាងកាយធម្មតាដែលជាបញ្ហាផ្លូវចិត្តដែរ ហើយមិនត្រូវមើលរំលងឡើយ។

ទំនាក់ទំនង ផ្លូវចិត្ត -រាងកាយ

ផ្លូវសរសៃប្រសាទកំណត់ឲ្យដឹងថាតើរាងកាយរបស់អ្នកដឹងពីការឈឺចាប់និងអារម្មណ៍ដោយរបៀបណា។ គ្រឿងកងខ្លាំងរបស់អ្នកគឺជាផ្លូវសំខាន់មួយដែលបញ្ជូន និង នាំរាល់ព័ត៌មាន ឬ សារ ទៅវិញទៅមករវាង សរីរាង្គ សរសៃប្រសាទ និង កោសិកា។ ព័ត៌មាន ឬ សារទាំងនេះត្រូវបានបញ្ជូនបន្តដោយប្រជាប្រិយភាពសរសៃប្រសាទនៅក្នុងខួរក្បាល ដែលតែត្រូវ អារម្មណ៍ និង ភាពរួសរបស់មនុស្សម្នាក់ចំពោះការឈឺចាប់។

ប្រសិនបើប្រជាប្រិយភាពសរសៃប្រសាទមិនមានគុណភាពទេ មនុស្សម្នាក់អាចនឹងមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ហើយអាចនឹងមានរោគសញ្ញារាងកាយកើតឡើង ឬ ការឈឺចាប់ដែលមានស្រាប់ពីមុនមកអាចក្លាយទៅជាជំនួសដាច់ខាតឡើង។ ការរួមផ្សំនៃការប៉ះពាល់ផ្នែកផ្លូវអារម្មណ៍ និង ផ្លូវកាយអាចរំខានដល់ស្ថានភាពនៃជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់យ៉ាងពិតប្រាកដ

តារាងរោគសញ្ញា

មនុស្សភាគច្រើនមិនយល់ពីបញ្ហាផ្លូវចិត្តទេ។ ប៉ុន្តែការដឹងនូវសញ្ញា និង រោគសញ្ញាទាំងនេះអាចកែប្រែសុខភាពទាំងមូលរបស់អ្នក ឬ មនុស្សដែលអ្នកត្រូវបានគេស្រឡាញ់ ឲ្យបានប្រសើរឡើងយ៉ាង ពិតប្រាកដ ហើយជួយការពារកុំឲ្យខាតពេលច្រើនឆ្នាំទៅលើជំងឺដែលគ្មានរោគសញ្ញាទៀតផង។

ដើម្បីផ្តល់នូវការព្យាបាលដ៏ល្អបំផុត អ្នកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកត្រូវការនូវរូបភាពពេញលេញមួយ- សូម្បីតែខ្លី ដែលអ្នកមិននឹកស្មានដល់ ថាសំខាន់ ក្នុងការថែរក្សាដោយ។

គួរមាននូវតារាងដូចខាងក្រោម ត្រូវសរសេរយកចំនុចណាដែលត្រឹមត្រូវចំពោះខ្លួនអ្នក រួចយកវាទៅកាន់អ្នកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។ ការប្រើសរសេរយកចំនុចទាំងអស់នេះ មិនមានន័យថាអ្នកមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តទេ ប៉ុន្តែដោយសាររោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត មានលក្ខណៈដូចគ្នាជាមួយនឹង ជំងឺដទៃទៀត។ ព័ត៌មាននេះអាចមានសារៈប្រយោជន៍ នៅពេលអ្នកទៅជួបអ្នកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។

- គូសយកចំនុចណាដែលត្រូវ៖
- ខ្ញុំមានអាការៈរលាយស្រវឹង និង គាប់ទឹក ជាញឹកញាប់
 - ខ្ញុំកំពុងមានដំណេកមិនធម្មតា ជួនច្រើនពេក ជួនមិនគ្រប់គ្រាន់
 - ខ្ញុំមិនពេញចិត្តនឹងចំណង់ចំណូលចិត្តទាំងឡាយ មិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំ គ្រួសាររបស់ខ្ញុំ រឺ សាកម្មភាពក៏ស្មានផ្សេងៗទៀត។
 - ខ្ញុំមានបញ្ហាក្នុងការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសឈាម និង ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងៗ របស់ខ្ញុំ។
 - ខ្ញុំមានជំងឺនិងការចុកចាប់ដដែលៗ ដែលមិនស្រួល ឈឺចាប់ ឬ ឈឺចាប់ដោយគ្មានហេតុផល ទោះបីខ្ញុំធ្វើយ៉ាងណាក៏ដោយ។
 - ជាពិសេស ជាញឹកញាប់ ខ្ញុំជួបប្រទះ ៖
 - បញ្ហារំលាយអាហារ
 - ឈឺក្បាល រឺឈឺខ្នង
 - ជំងឺស្រវឹងភ្នែក និងការចុកចាប់ដូចជា តាមសន្លាក់ រឺ សាច់ដុំ
 - ឈឺទ្រូង
 - វិលមុខ
 - ខ្ញុំបញ្ហាក្នុងគ្រួសារអារម្មណ៍ រឺ ធ្វើការសំរេចចិត្តសាមញ្ញៗ
 - អ្នកដទៃបានអោយយោបល់ចំពោះអារម្មណ៍ ឬ សិរាមទមរបស់ខ្ញុំ ក្នុងពេលឱ្យនេះ។
 - ទម្ងន់របស់ខ្ញុំបានប្រែប្រួលក្នុងបរិមាណមួយគួរឲ្យប្រយោជន៍
 - ខ្ញុំមានរោគសញ្ញាយ៉ាងច្រើនក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាដែលខ្ញុំបានគូសខាងលើអស់រយៈពេលជាង ២ សប្តាហ៍ហើយ។
 - ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា គួរទិញរបស់ខ្ញុំក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ (ការងារ គ្រួសារ មិត្តភក្តិ) កំពុងទទួលរងបញ្ហាដោយសារបញ្ហាទាំងនេះ។
 - ខ្ញុំមានប្រវត្តិគ្រួសារដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត
 - ខ្ញុំបានគិតដល់ការធ្វើឥតយោង

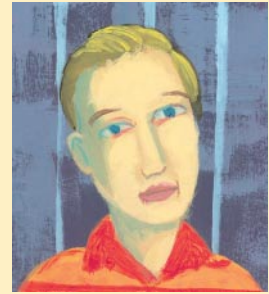
ឥឡូវដោយសារអ្នកបានបំពេញតារាងរួចហើយ គួរមាននូវផ្ទៃមេឃរំលាយប្រយោជន៍ តើត្រូវពិភាក្សាជាមួយអ្នកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកដោយរបៀបណា

ពិភាក្សាជាមួយអ្នកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក

អ្នកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកពឹងផ្អែកលើព័ត៌មានដែលអ្នកផ្តល់ឲ្យដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាឲ្យអ្នកមានសុខភាពល្អ។ ទោះបីជាវាអាចមានភាពលំបាកក្នុងការពិភាក្សាអំពីបញ្ហាមួយចំនួនក៏ដោយ ក៏អ្នកមិនចាំបាច់មានអារម្មណ៍រួសរាន់ រឺ ខ្មាសអៀន ជាមួយអ្នកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកឡើយ។ គាត់នៅចាំជួយអ្នក។

នេះជាជំនួយសំរាប់ចាប់ផ្តើមការសន្ទនាដែលអ្នកនឹងគិតថាមានសារៈប្រយោជន៍

ជំនួយសំរាប់ការចាប់ផ្តើមសន្ទនា

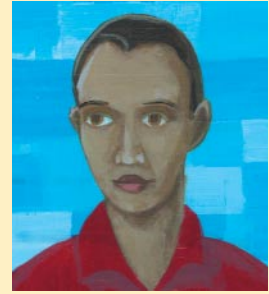


“ខ្ញុំហាក់ដូចជាមានអារម្មណ៍ថាខ្ញុំមិនមែនជាខ្លួនខ្ញុំនៅពេលឱ្យនេះ”

“ប្តី/ប្រពន្ធរបស់ខ្ញុំគិតថាខ្ញុំអាចនឹងមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត”



ខ្ញុំមានបញ្ហាក្នុងការគ្រប់គ្រង “ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺលើសឈាម រឺ ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដទៃទៀតរបស់ខ្ញុំ”



“ខ្ញុំគេងមិនសូវលក់ស្រួលសោះក្នុងពេលឱ្យនេះ”

“តើខ្ញុំប្រហែលជាអាច មានបញ្ហាផ្លូវចិត្តដែរទេ?”

ខ្ញុំមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត... ឥឡូវធ្វើយ៉ាងម៉េច?



ប្រសិនបើអ្នកមានលេចឡើងនូវសញ្ញានៃបញ្ហាផ្លូវចិត្ត អ្នកត្រូវដឹងថាវាអាចព្យាបាលបានក្នុងកំរិតសាមញ្ញ និង ខ្ពស់។ អ្នកខ្លះមានការលំបាកក្នុងការទទួលស្គាល់ថាមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ពីព្រោះពួកគេមានអារម្មណ៍ថាវាបង្ហាញអោយបើក្សានិភាពទន់ខ្សោយរិភាពខ្លិលច្រូតខ្លួន។ នេះមិនមែនជាការពិតទេ។ មនុស្សភាគច្រើនមានការប្រតិបត្តិចំពោះការរកឃើញនូវហេតុផលនៃរោគសញ្ញាទាំងឡាយ ហើយគេអាចត្រូវបានព្យាបាលយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព។

ចូរចងចាំថា បញ្ហាផ្លូវចិត្តមិនមែនជាកំហុស របស់អ្នកឡើយ។ វាជាជំងឺពិតប្រាកដដែលមានដើមហេតុជាមួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ ទំលាប់ រឺអត្តចរិតរបស់អ្នកមិនបង្កឲ្យមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តនេះទេ ហើយអ្នកមិនត្រូវប្រឈមមុខតែម្នាក់ឯងនោះដែរ។

អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកនឹងពិភាក្សានូវជំងឺសនៃការព្យាបាលជាមួយអ្នក ហើយជាមួយគ្នានោះដែរ អ្នកអាចឈានដល់ដំណើរមួយសំរាប់កម្រិតផ្តល់ យើងមានសេចក្តីរីករាយណាស់ ដែលអ្នកបានប្រើសិល្បៈយកជំហានដំបូងដើម្បីឈានទៅរកការជាសះស្បើយ។

ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីបញ្ហាផ្លូវចិត្ត និងការព្យាបាល សូមទាក់ទង៖

University of Michigan Depression Center
(មជ្ឈមណ្ឌលបញ្ហាផ្លូវចិត្តនៃសាកលវិទ្យាល័យ មីស៊ីហ្គែន)
800-475-MICH
www.med.umich.edu/depression

National Depressive and Manic-Depressive Association (សហគមន៍រីករាយនិងបញ្ហាផ្លូវចិត្តជាតិ)
800-826-3632 www.ndmda.org

National Alliance for the Mentally Ill (សម្ព័ន្ធជាតិសំរាប់ជំងឺផ្លូវចិត្ត) 800-950-NAMI www.nami.org

National Mental Health Association (សមាគមសុខភាពផ្លូវចិត្តជាតិ) 800-228-1114
www.nmha.org