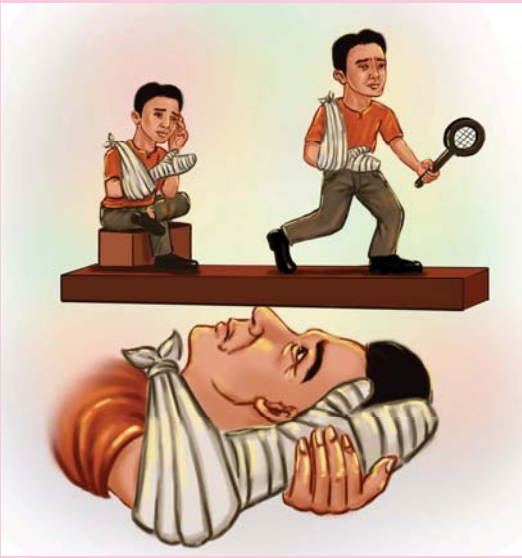


- ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា: ប្រើប្រាស់ថ្នាំបានត្រឹមត្រូវ និង ទៀងទាត់ ទៅតាម វេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យ ។ ការឈប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយចិត្តឯង អាចនាំអោយគ្រោះថ្នាក់។
- ការបង្វែរអារម្មណ៍: គិតអំពីការឈឺចាប់ខ្លាំង អ្នកឈឺកាន់តែខ្លាំងដែរ។ ចំណាយពេល ទៅលើសកម្មភាពដែលអ្នកចូលចិត្ត អាចទាញអារម្មណ៍/ការគិតរបស់អ្នកអោយចេញឆ្ងាយពីការឈឺចាប់បាន។



អន្តរាគមន៍សំរាប់ការឈឺចាប់មិនសំដៅទៅលើការប្រើឱសថតែមួយមុខនោះទេ។ វិធីសាស្ត្រផ្សេងៗ ត្រូវបានប្រើបន្ថែមទៀតដើម្បីកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។

ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទង៖  
 សេវាគ្លីនិកសុខភាពផ្លូវចិត្ត ជី ភី អូ  
 ទូរស័ព្ទលេខ: ០២៣ ៦៣ ៦៦ ៩៩១

រៀបចំដោយអង្គការ

ឧបត្ថម្ភដោយ:



ស្វែងយល់ពីការឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ

យុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយជាមួយការឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ

រស់នៅជាមួយភាពឈឺចាប់មិនមែនជាការងាយស្រួលទេ។ ថ្វីត្បិតតែយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយនឹងមិនធ្វើអោយការឈឺចាប់របស់អ្នកជាសះស្បើយតែវាអាចជួយអោយអ្នកសំរបសំរួលជីវិតរស់នៅប្រកបដោយ ប្រសិទ្ធផល។ វិធីសាស្ត្រទាំង នោះមានដូចជា៖

៣:

បទ



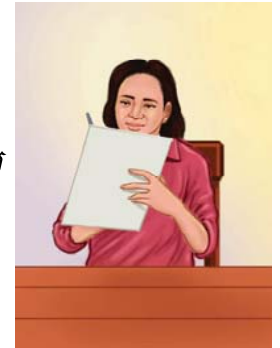
ចាប់។

ស្សនាចរផ្លូវអារម្មណ៍ ការធ្វើសមាធិ  
លំហាត់ដង្ហើម លំហាត់សំរាកសាច់  
ដុំជា ដំណាក់ៗ សុទ្ធតែអាចជួយ  
កាត់បន្ថយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត និង  
បង្កើននូវភាពស្ងប់ស្ងុះ។



- ចូលរួមក្រុមជួយខ្លួនឯង: ជួបជាមួយនឹងអ្នកដទៃទៀតដែលកំពុងដោះស្រាយជាមួយ នឹងការឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ អាចជួយអោយអ្នកដឹងថា អ្នកមិនឯកោទេ។ អ្នកអាចទទួលផល ប្រយោជន៍អំពីបទពិសោធន៍ ឬ វិធីដោះស្រាយរបស់ពួកគាត់។

- រក្សាកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃអំពីការឈឺចាប់: តាមដានកំរិតឈឺចាប់របស់អ្នក និង កត់សំគាល់



សកម្មភាពដែលអ្នកធ្វើប្រចាំថ្ងៃ។ បែបនេះនឹងជួយអ្នកអោយកំណត់រកឃើញនូវរបៀបរស់នៅបែបណាមួយដែលអាចអោយអ្នកផ្លាស់ប្តូរ ដើម្បីកាត់បន្ថយការឈឺចាប់។