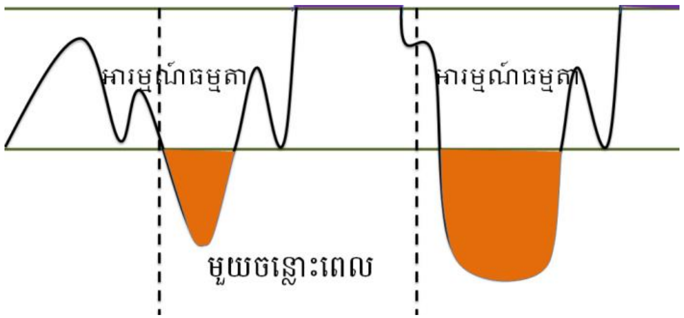
ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចកើតមានជាទូទៅ ប៉ុន្តែវាគឺជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ហើយកើតមានឡើងជាញឹកញាប់ (មានន័យថា បានធូរស្រាល ហើយបែរជាកើតមានឡើងវិញនៅចន្លោះពេលណាមួយក្រោយមកទៀត)។

គំនូសបំព្រួញជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត



បុគ្គលអាចមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ កណ្ដោចកណ្ដែងនៅពេលខ្លះ។ ជាធម្មតាវាមានហេតុផលច្បាស់លាស់ចំពោះអារម្មណ៍បែបនេះដូចជា៖ បាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ឬអ្វីមួយជាដើម។ ភាពក្រៀមក្រំនិងភាពសោកសៅ គឺជាប្រតិកម្មធម្មជាតិ និងជាបណ្ដោះអាសន្នដែលឆ្លើយតបទៅនឹងព្រឹត្តការណ៍តានតឹងចិត្ត។ បុគ្គលភាគច្រើន អាចបានធូរស្រាលវិលត្រឡប់មករកសភាពធម្មតាវិញ ដោយពុំចាំបាច់ទទួលការព្យាបាលឡើយ។

ទោះជាយ៉ាងនេះក្ដី ប្រសិនបើភាពក្រៀមក្រំនៅបន្តកើតមានរយៈយូរជាងធម្មតា ហើយប៉ះពាល់លើសមត្ថភាពរបស់បុគ្គលក្នុងការបំពេញការងារ ឬទំនាក់ទំនង បុគ្គលនោះអាចកើតមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

១. សញ្ញាសំគាល់បុគ្គលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

ប្រសិនបើបុគ្គលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត យ៉ាងហោចណាស់រោគសញ្ញាចំនួន២ ក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាខាងក្រោម នឹងកើតមានយ៉ាងតិចរយៈពេល២សប្ដាហ៍៖

- អារម្មណ៍ក្រៀមក្រំខុសពីធម្មតាមានជាប់ជាប្រចាំ
- បាត់បង់ចំណង់ចំណូលចិត្ត និងភាពរីករាយនៅក្នុងសកម្មភាពដែលធ្លាប់ចូលចិត្តពីមុន
- បាត់បង់ថាមពល និងគ្មានកំលាំងកំហែង

អ្នកជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត គតថា៖ ជីវតគ្មានន័យ អស់សង្ឃឹម គ្មានទីពឹង ចង់ធ្វើអត្តឃាត...

លើសពីនេះ រោគសញ្ញាបន្ទាប់បន្សំដទៃទៀតអាចកើតមានឡើង៖

- បាត់បង់ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងឬឲ្យតម្លៃខ្លួនទាប
- មានអារម្មណ៍បន្ទោសខ្លួនឯង
- មានបំណងចង់ស្លាប់
- ពិបាកផ្ចង់អារម្មណ៍ ឬធ្វើការសម្រេចចិត្ត
- មានចលនាយឺត ឬជួនកាលបែរជាឡេះឡះ និងមិនអាចសំរួលវាបាន
- ពិបាកក្នុងការគេង ឬជួនកាលគេងច្រើនជ្រុល
- បាត់បង់ចំណង់បរិភោគឬជួនកាលហូបច្រើនជ្រុល

មិនមែនគ្រប់បុគ្គលដែលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត សុទ្ធតែលេចចេញនូវរោគសញ្ញាទាំងអស់នេះឡើយ។ បុគ្គលដែលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ នឹងកើតមានរោគសញ្ញាកាន់តែច្រើន ជាងបុគ្គលដែលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តកម្រិតស្រាល។

២. មូលហេតុនៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តមិនមានមូលហេតុតែមួយឡើយ។ បុគ្គលអាចកើតមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត នៅពេលមានអ្វីមួយធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំជាខ្លាំង ហើយពួកគេមិនអាចធ្វើអ្វីសោះដើម្បីគ្រប់គ្រងស្ថានភាពនោះដូចជា៖

- បែកបាក់ទំនាក់ទំនងឬរស់នៅក្នុងស្ថានភាពជំលោះ
- សម្រាលកូន(១០-១៥%នៃស្ត្រីកើតមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តរយៈពេលខ្លីបន្ទាប់ពីសម្រាលកូន)
- បាត់បង់ការងារ ហើយលំបាកស្វែងរកការងារថ្មី
- ជួបគ្រោះថ្នាក់បណ្ដាលឲ្យពិការភាពរយៈពេលយូរ
- ជាជនរងគ្រោះនៃឧក្រិដ្ឋកម្ម
- កើតមានជំងឺផ្លូវកាយរ៉ាំរ៉ៃ
- ថែទាំពេញម៉ោងចំពោះអ្នកជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក៏អាចបណ្តាលមកពីៈ

- ផលរំខាននៃឱសថ
- ភាពតានតឹងបណ្តាលមកពីជំងឺផ្លូវចិត្តដទៃទៀតៈ ជំងឺចិត្តវិកល ថប់បារម្ភ ញៀនសុរា/គ្រឿងញៀន
- ការផ្លាស់ប្តូរកម្រិតអរមូននៅមុនពេលមានរដូវ

៣. ការព្យាបាល

- ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចព្យាបាលបានធូរស្បើយដ៏ឆាប់រហ័ស នៅពេលទទួលបានអន្តរាគមន៍ដ៏ត្រឹមត្រូវ។
- វិធីព្យាបាលត្រូវអនុវត្តអមគ្នាទាំងឱសថ(ថ្នាំ) និងការព្យាបាលតាមបែបចិត្តសាស្ត្រ(ផ្តល់ប្រឹក្សា)។

៤. របៀបជួយ

- ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តមិនមែនជាជំងឺមិនគ្រប់ទឹក ឬអន់ខ្សោយ ឬក៏ខ្ជិលច្រអូសឡើយ។
- អនុញ្ញាតឲ្យបុគ្គលនោះ និយាយពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួន ដែលកំពុងកើតមាន។
- ស្តាប់ដោយមិនវិនិច្ឆ័យដើម្បីស្វែងយល់ពីបញ្ហា
- សូមកុំរិះគន់ និងមិនត្រូវបង្ហាញការខកចិត្តរបស់អ្នក ចំពោះបុគ្គលមានរោគសញ្ញាធ្លាក់ទឹកចិត្ត។
- ចំពោះករណីធ្លាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវនាំអ្នកជំងឺទៅព្យាបាលជាមួយអ្នកឯកទេសវិជ្ជាជីវៈ៕

សំគាល់: ក្រុមគ្រួសារគប្បីៈ

⇒ ឃ្លាំមើលអ្នកជំងឺជាប់ជាប្រចាំ ពីព្រោះអ្នកជំងឺអាចមានគំនិតធ្វើអត្តឃាត(សម្លាប់ខ្លួន)។

⇒ ត្រូវយកវត្ថុ ឬរបស់របរដែលអាចបង្កនូវគ្រោះថ្នាក់ចេញឲ្យឆ្ងាយពីអ្នកជំងឺដូចជាៈ ខ្សែ កន្ត្រៃ ឬកាំភ្លើងជាដើម ដើម្បីការពារពីការសម្លាប់ខ្លួន។

គ្រួសារនិងមិត្តភក្តិមានតួនាទីដ៏សំខាន់ក្នុងការគាំទ្រផ្លូវចិត្តដល់បុគ្គលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

ដោយបំណាចល្អពីអង្គការធីភីអូ-កម្ពុជា

អគារៈ អគារលេខ២&៤ ផ្លូវឧកញ៉ាវ៉ាំង(១៩៥២) សង្កាត់ភ្នំពេញថ្មី ខណ្ឌសែនសុខ រាជធានីភ្នំពេញ ។

(016) 222 597 / 095 777 004 (ផ្នែកគ្លីនិក)

(023) 63 66 992 (ផ្នែករដ្ឋបាល)

វិបសាយៈ www.tpocambodia.org

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

(DEPRESSION)

ការធូរស្បើយកើតមានឆាប់រហ័សបាន លុះត្រាតែអ្នកជំងឺមានអារម្មណ៍ថា ទទួលបាននូវកម្លាំងចិត្ត និងការគាំទ្រពីអ្នកជុំវិញខ្លួន

រៀបរៀងដោយ ឧបត្ថម្ភដោយ

TPO
Transcultural Psychosocial Organization
Community Mental Health Programme

Else Kröner Fresenius Stiftung

LOUVAIN COOPERATION