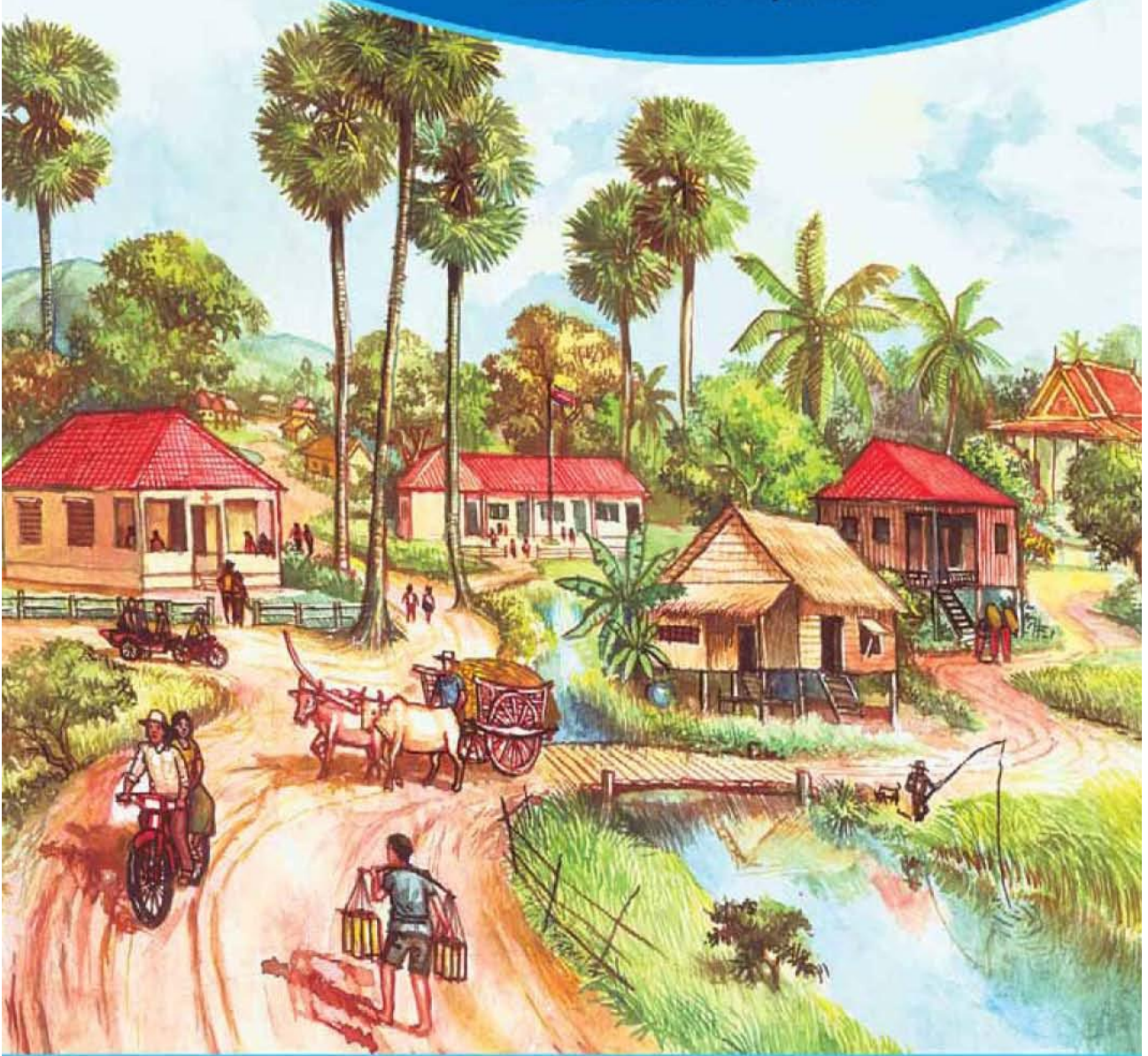


ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត ឯកទេសវិកលចិត្ត

Where There Is No Psychiatrist



ស្រួចស្រួលទោយ



វប្បធម៌គ្រប់យ៉ាងទោយ TPO - កម្ពុជា
អង្គការច្នៃផ្លូវចិត្ត អង្គការច្នៃផ្លូវចិត្ត

ឧបត្ថម្ភបោះពុម្ពទោយ



មាតិកា

អារម្ភកថារបស់រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសុខាភិបាល.....	I
សេចក្តីផ្តើមអំពីអំណរគុណរបស់នាយកអង្គការ មីតិរុក្ខម្មជា.....	III
សេចក្តីផ្តើម	V
អារម្ភកថារបស់អ្នកនិពន្ធ	IX
សេចក្តីផ្តើមអំពីអំណរគុណរបស់អ្នកនិពន្ធ	XII
របៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ:	XIV
ភាគទី១: សេចក្តីសង្ខេបអំពីជំងឺផ្លូវចិត្ត	១
ជំពូកទី១: ការណែនាំ អំពីជំងឺផ្លូវចិត្ត	៣
១.១ សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងជំងឺផ្លូវចិត្ត	៣
១.២ ហេតុអ្វី យើងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះជំងឺផ្លូវចិត្ត?	៤
១.៣ ប្រភេទផ្សេងៗនៃជំងឺផ្លូវចិត្ត	៦
១.៣.១ ជំងឺផ្លូវចិត្តកើតមានញឹកញាប់ (ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺថប់បារម្ភ)	៧
១.៣.២ ទំលាប់មិណល្អ	១២
១.៣.៣ ជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ (វិកលចរិត)	១៥
១.៣.៤ ជំងឺបញ្ហាអារម្មណ៍	២១
១.៣.៥ ជំងឺផ្លូវចិត្តមនុស្សចាស់	២៣
១.៣.៦ បញ្ហាផ្លូវចិត្តកុមារ	២៤
១.៤ មូលហេតុនៃជំងឺផ្លូវចិត្ត	២៥
១.៥ វប្បធម៌ និងជំងឺផ្លូវចិត្ត	២៧
ជំពូក២: ការផ្តល់ប្រយោជន៍បុគ្គល មានជំងឺផ្លូវចិត្ត	៣៣
២.១ តើលោកអ្នកអាចពិនិត្យមនុស្សម្នាក់ដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តបានដែរ ឬទេ ?.....	៣៣
២.២ តើលោកអ្នកមានពេលដើម្បីពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលដែលមានជំងឺ	

	ផ្លូវចិត្តឬទេ?	៣៤
២.៣	តើអ្នកណាដែលមានជីវិតផ្លូវចិត្ត?	៣៤
២.៤	តើអ្នកគួរសួរអ្វី ទៅមនុស្សដែលរោចមានជីវិតផ្លូវចិត្ត?	៣៦
២.៥	កំរិតសំនួរអំពីរោគសញ្ញា ដើម្បីដាក់រោគវិនិច្ឆ័យ	៣៧
	២.៥.១ ការដាក់រោគវិនិច្ឆ័យ ជំងឺផ្លូវចិត្តកើតមានញឹកញាប់ (ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬ ជំងឺថប់បារម្ភ)	៣៧
	២.៥.២ ការដាក់រោគវិនិច្ឆ័យជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ	៣៧
	២.៥.៣ ការដាក់រោគវិនិច្ឆ័យ ការញៀនសុរា ឬថ្នាំញៀន)	៣៨
២.៦	តើយើងត្រូវសួរអ្វីក្នុងពេលធ្វើសម្ភាសន៍?	៣៨
២.៧	តើត្រូវធ្វើបទសម្ភាសន៍យ៉ាងដូចម្តេច?	៣៩
២.៨	វិធីកំរិតរោគវិនិច្ឆ័យ	៤១
២.៩	ស្ថានភាពពិសេសៗក្នុងការវាយតម្លៃប្រមាណ	៤១
	២.៩.១ ការប៉ាន់ប្រមាណមនុស្សដែលប្រកែកមិនព្រមនិយាយ	៤១
	២.៩.២ ការប៉ាន់ប្រមាណបញ្ហាភាសាកាយរបស់បុគ្គលដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្ត	៤២
	២.៩.៣ ការប៉ាន់ប្រមាណបុគ្គលគាមទូរស័ព្ទ	៤៣
	២.៩.៤ ការប៉ាន់ប្រមាណបុគ្គលម្នាក់ដោយមានគ្រួសារនៅក្បែរ	៤៤

ជំពូកទី៣: ការព្យាបាលជីវិតផ្លូវចិត្ត **៤៥**

៣.១	ការព្យាបាលដោយឱសថ	៤៦
	៣.១.១ តើពេលណាត្រូវប្រើឱសថ?	៤៦
	៣.១.២ តើត្រូវប្រើឱសថមួយណា?	៤៧
	៣.១.៣ តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាបើអ្នកជំងឺមិនប្រសើរ?	៥២
	៣.១.៤ តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណានៅពេលឥទ្ធិពលមិនល្អរបស់ថ្នាំកើតមាន?	៥៣
	៣.១.៥ តើពេលណាត្រូវចាក់ថ្នាំព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត?	៥៤
	៣.១.៦ តម្លៃឱសថ	៥៥
	៣.១.៧ តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីអោយអ្នកជំងឺលេបថ្នាំ?	៥៥

៣.២	ការព្យាបាលការងារនិយាយពិគ្រោះ និងការផ្តល់ប្រឹក្សា	៥៦
៣.២.១	ការផ្តល់នូវទំនុកចិត្ត	៥៧
៣.២.២	ការពន្យល់ណែនាំ	៥៨
៣.២.៣	ការសំរាកចិត្ត-កាយ និងលំហាត់ដកដង្ហើម	៦០
៣.២.៤	ការផ្តល់យោបល់ចំពោះរោគសញ្ញាជាក់លាក់មួយចំនួន	៦១
៣.២.៥	ការផ្តល់ការដោះស្រាយបញ្ហា	៦២
៣.២.៦	ការផ្តល់ប្រឹក្សាក្នុងពេលមានវិបត្តិ	៦៤
៣.២.៧	ការស្តារលទ្ធភាពពលកម្មរបស់អ្នកជំងឺផ្លូវចិត្ត	៦៩
៣.២.៨	សារៈសំខាន់នៃការពិនិត្យតាមដានការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត	៧០
៣.៣	ការព្យាបាលផ្សេងទៀត	៧១
៣.៤	ការបញ្ជូនទៅអ្នកឯកទេសសុខភាពផ្លូវចិត្ត	៧២

តារាងទី២: លក្ខណៈនៃជំងឺផ្លូវចិត្ត **៧៥**

ជំពូកទី៤: អាកប្បកិរិយាមួយចំនួនដែលគួរយកចិត្តទុកដាក់ **៧៧**

៤.១ បុគ្គលដែលមានលក្ខណៈកាច ឬហិង្សា **៧៧**

៤.១.១ ហេតុអ្វីមនុស្សមានជំងឺផ្លូវចិត្ត មានលក្ខណៈកាច?

៤.១.២ តើត្រូវដោះស្រាយជាមួយបញ្ហានេះ យ៉ាងដូចម្តេច?

៤.២ បុគ្គលដែលមានលក្ខណៈចង្វេង ឬឡេះឡាស់ **៨២**

៤.២.១ មូលហេតុនៃភាពវង្វេង និងឡេះឡាស់?

៤.២.២ តើត្រូវដោះស្រាយបញ្ហានេះ យ៉ាងដូចម្តេច?

៤.៣ បុគ្គលដែលមានការសង្ស័យ មានជំនឿប្លែក ឬពួសម្លេង **៨៧**

៤.៣.១ ការពួសម្លេង ជាអ្វី?

៤.៣.២ ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សមានលក្ខណៈបែបនេះ?

៤.៣.៣ តើមនុស្សធម្មតាមានលក្ខណៈទាំងនេះ ដែរឬទេ?

៤.៣.៤ វិធីដោះស្រាយបញ្ហានេះ យ៉ាងដូចម្តេច?

៤.៤ បុគ្គលដែលគិតចង់សម្លាប់ខ្លួន ឬបាត់បង់ជីវិត **៩៣**

៤.៤.១	ហេតុអ្វីមនុស្សខ្លះចង់បញ្ចប់ជីវិតរបស់ខ្លួន?	៩៣
៤.៤.២	ភេទ និងការធ្វើអត្តឃាត	៩៥
៤.៤.៣	តើត្រូវដោះស្រាយបញ្ហានេះ យ៉ាងដូចម្តេច?	៩៥
៤.៤.៤	ការពិនិត្យព្យាបាលបុគ្គលដែលប៉ុនប៉ងសម្លាប់ខ្លួន	៩៩
៤.៤.៥	ការសម្លាប់ខ្លួនអាចជាឧក្រិដ្ឋកម្ម	៩៩
៤.៤.៦	តើធ្វើយ៉ាងណាបើគ្រួសារមិនចាប់អារម្មណ៍?	១០០
៤.៤.៧	បុគ្គលដែលគំរាម និងប៉ុនប៉ងសម្លាប់ខ្លួនម្តងហើយម្តងទៀត	១០០
៤.៤.៨	ភាពតែលតោ និងឯកកោ	១០១

៤.៥ បុគ្គលដែលមានប្រកាច់ **១០២**

៤.៥.១	តើការប្រកាច់មានប្រភេទបែបណាខ្លះ?	១០២
៤.៥.២	តើជំងឺឆ្កួតជ្រួក ជាជំងឺផ្លូវចិត្តឬ?	១០៣
៤.៥.៣	មូលហេតុវេជ្ជសាស្ត្រសំខាន់ៗនៃការប្រកាច់	១០៤
៤.៥.៤	តើត្រូវដោះស្រាយបញ្ហានេះ យ៉ាងដូចម្តេច?	១០៤
៤.៥.៥	កាលណាការប្រកាច់មិនឈប់ (លក្ខណៈនៃការប្រកាច់)	១០៧
៤.៥.៦	ឱវាទចំពោះបុគ្គលដែលមានជំងឺឆ្កួតជ្រួក និងក្រុមគ្រួសារ	១០៧
៤.៥.៧	ការផ្តល់ឱសថអោយអ្នកជំងឺប្រកាច់ឆ្កួតជ្រួក	១០៩

៤.៦ មាតាដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តក្រោយពេលសំរាលកូន **១១០**

៤.៦.១	ហេតុអ្វីម្តាយមួយចំនួនមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តក្រោយពេលសំរាលកូន?	១១១
៤.៦.២	ហេតុអ្វីបានជាសុខភាពផ្លូវចិត្តម្តាយមានសារៈសំខាន់?	១១២
៤.៦.៣	តើត្រូវដោះស្រាយបញ្ហានេះ យ៉ាងដូចម្តេច?	១១២

៤.៧ មនុស្សចាស់មានបញ្ហាអាកប្បកិរិយា **១១៥**

៤.៧.១	តើអ្វីដែលនាំអោយមនុស្សចាស់មានអាកប្បកិរិយាបែបនេះ?	១១៦
៤.៧.២	ការសំរេចចិត្ត	១១៦
៤.៧.៣	បញ្ហាការចងចាំរបស់មនុស្សចាស់	១១៧
៤.៧.៤	តើពេលណាអ្នកគួរសង្ស័យពីជំងឺវង្វេងស្មារតី?	១១៩
៤.៧.៥	តើជំងឺវង្វេងស្មារតីប៉ះពាល់ដល់គ្រួសារដូចម្តេចខ្លះ?	១១៩

៤.៧.៦	ហេតុអ្វីការដាក់រោគវិនិច្ឆ័យជំងឺវង្វេងស្មារតី ជាករណីសំខាន់?	១១៩
៤.៧.៧	តើត្រូវដោះស្រាយបញ្ហានេះ យ៉ាងដូចម្តេច?	១២០

ជំពូកទី ៥: រោគសញ្ញាមួយចំនួនដែលមានអាចបកស្រាយបានតាមបែប

ចេត្នាវាច្ឆ័យ	១២៥
----------------------------	------------

៥.១ បុគ្គលដែលមានការត្អូញត្អែរផ្នែករាងកាយច្រើន **១២៦**

៥.១.១	ហេតុអ្វីបានជាការត្អូញត្អែរផ្នែករាងកាយ មានទំនាក់ទំនងជាមួយជំងឺ សុខភាពផ្លូវចិត្ត?	១២៨
-------	---	-----

៥.១.២	តើពេលណាទើបគិតថាការត្អូញត្អែរផ្នែករាងកាយទាក់ទងទៅនឹងជំងឺផ្លូវចិត្ត?	១២៩
-------	--	-----

៥.១.៣	តើត្រូវដោះស្រាយបញ្ហានេះ យ៉ាងដូចម្តេច?	១២៩
-------	---	-----

៥.២ បុគ្គលដែលព្រួយបារម្ភ ភ័យខ្លាច ឬតក់ស្លុត **១៣២**

៥.២.១	ការភ័យខ្លាច និងតក់ស្លុត	១៣៣
-------	-------------------------------	-----

៥.២.២	ការភ័យខ្លាចចំពោះស្ថានភាពជាក់លាក់មួយចំនួន	១៣៤
-------	--	-----

៥.២.៣	ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សយើងមានការព្រួយបារម្ភ ឬមានជំងឺតក់ស្លុត ឬមានជំងឺខ្លាច?	១៣៥
-------	--	-----

៥.២.៤	តើដោះស្រាយបញ្ហានេះ យ៉ាងដូចម្តេច?	១៣៥
-------	--	-----

៥.៣ អ្នកដែលមានបញ្ហាជំងឺ (ជំងឺដេកមិនលក់) **១៤១**

៥.៣.១	តើជំងឺគេងមិនលក់ប៉ះពាល់ដល់បុគ្គលដូចម្តេចខ្លះ?	១៤១
-------	--	-----

៥.៣.២	តើជំងឺគេងមិនលក់បណ្តាលមកពីមូលហេតុអ្វីខ្លះ?	១៤២
-------	---	-----

៥.៣.៣	តើត្រូវដោះស្រាយបញ្ហានេះ យ៉ាងដូចម្តេច?	១៤២
-------	---	-----

៥.៤ បុគ្គលដែលចេះតែអស់កំលាំងជាប់ជាប់ **១៤៥**

៥.៤.១	ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សខ្លះមានអារម្មណ៍អស់កំលាំង?	១៤៥
-------	--	-----

៥.៤.២	តើពេលណាទើបត្រូវសង្ស័យថាការអស់កំលាំងគឺបណ្តាលមកពីជំងឺផ្លូវចិត្ត?	១៤៦
-------	---	-----

៥.៤.៣	តើការអស់កំលាំងដូចគ្នានឹងការខ្វល់ខ្វែងឬទេ?	១៤៧
-------	---	-----

៦.១.៦ តើត្រូវដោះស្រាយបញ្ហានេះ យ៉ាងដូចម្តេច? ១៧៦

៦.១.៧ ការរស់នៅជាមួយបុគ្គលដែលមានបញ្ហាគ្រឿងស្រវឹង ១៨៣

៦.២ បុគ្គលដែលឆ្លៀតឆ្លើងឆ្លៀន ១៨៤

៦.២.១ តើគ្រប់មនុស្សដែលប្រើគ្រឿងញៀនសុទ្ធតែមានបញ្ហាទាំងអស់ឬ? ១៨៤

៦.២.២ តើគ្រឿងញៀនណាខ្លះដែលគាំអោយញៀន? ១៨៦

៦.២.៣ តើគ្រឿងញៀនត្រូវបានប្រើប្រាស់ យ៉ាងដូចម្តេច? ១៨៦

៦.២.៤ តើការញៀនគ្រឿងញៀនគាំឱ្យបុគ្គលមានបញ្ហាអ្វីខ្លះ? ១៨៧

៦.២.៥ ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សយើងប្រើគ្រឿងញៀន? ១៨៨

៦.២.៦ ហេតុអ្វីបានជាអ្នកប្រើគ្រឿងញៀនស្វែងរកការជួយពីអ្នក? ១៨៩

៦.២.៧ តើពេលណាទើបសង្ស័យថាបុគ្គលម្នាក់ញៀនគ្រឿងញៀន ១៨៩

៦.២.៨ តើត្រូវដោះស្រាយបញ្ហានេះ យ៉ាងដូចម្តេច? ១៨៩

៦.៣ បុគ្គលដែលមានទំលាប់ប្រើថ្នាំចុះយកេង ១៩៥

៦.៣.១ ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សយើងពឹងផ្អែកលើថ្នាំឯងយកេង? ១៩៦

៦.៣.២ តើពេលណាទើបសង្ស័យថាបុគ្គលម្នាក់ញៀនថ្នាំឯងយកេង? ១៩៦

៦.៣.៣ តើត្រូវដោះស្រាយបញ្ហានេះ យ៉ាងដូចម្តេច? ១៩៦

៦.៤ បុគ្គលដែលឆ្លៀតឆ្លើងថ្នាំជក់ ១៩៨

៦.៤.១ ហេតុអ្វីបានជាការប្រើថ្នាំជក់គាំអោយមានគ្រោះថ្នាក់? ១៩៨

៦.៤.២ តើពេលណាត្រូវសាកសួរអំពីការប្រើថ្នាំជក់? ១៩៩

៦.៤.៣ តើត្រូវដោះស្រាយបញ្ហានេះ យ៉ាងដូចម្តេច? ២០០

៦.៥ បុគ្គលដែលមានទំលាប់លេងល្បែងស៊ីសង ២០២

៦.៥.១ តើការលេងល្បែងក្លាយជាទំលាប់ យ៉ាងដូចម្តេច? ២០២

៦.៥.២ ជំងឺល្បែង និងសុខភាព ២០៣

៦.៥.៣ តើពេលណាត្រូវសង្ស័យថាការលេងល្បែងស៊ីសង គឺជាបញ្ហា? ២០៣

៦.៥.៤ តើត្រូវដោះស្រាយបញ្ហានេះ យ៉ាងដូចម្តេច? ២០៣

ជំពូកទី ៧: បញ្ហានានាដែលបណ្តាលមកពីការធាត់ម៉ត់ និងអំពើហិង្សា ២០៦

៧.១	បុគ្គលដែលធ្លាប់ជួបប្រទះហេតុការណ៍ប៉ះពាល់ដល់សុខភាព យ៉ាងដូចម្តេច?	២០៦
៧.១.១	តើការប៉ះពាល់ដល់សុខភាព យ៉ាងដូចម្តេច?	២០៧
៧.១.២	ហេតុអ្វីបានជាជនរងគ្រោះដោយអំពើហិង្សា កើតមានជំងឺផ្លូវចិត្ត?	២០៨
៧.១.៣	តើត្រូវដោះស្រាយបញ្ហានេះ យ៉ាងដូចម្តេច?	២០៨
៧.២	ស្ត្រីដែលរងការវាយដំ ឬរងការបំពានពីដៃគូរបស់ខ្លួន	២១០
៧.២.១	ហេតុអ្វីបានជាអំពើហិង្សាចំពោះស្ត្រី គឺជាបញ្ហាសុខភាពមួយ?	២១០
៧.២.២	តើស្ត្រីដែលរងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារបកស្រាយដូចម្តេចខ្លះទៅកាន់ អ្នកធ្វើការផ្នែកសុខភាព	២១១
៧.២.៣	ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សខ្លះវាយដំឬរំលោភបំពានដៃគូរបស់ខ្លួន?	២១២
៧.២.៤	តើត្រូវកត់សំគាល់អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ យ៉ាងដូចម្តេច?	២១៦
៧.២.៥	តើត្រូវដោះស្រាយបញ្ហានេះ យ៉ាងដូចម្តេច?	២១៦
៧.២.៦	ការធ្វើការជាមួយបុរសដែលប្រព្រឹត្តហិង្សា	២២១
៧.៣	ស្ត្រីដែលត្រូវគេរំលោភ ឬបៀតបៀនផ្លូវភេទ	២២៣
៧.៣.១	ហេតុអ្វីបានជាការចាប់រំលោភ គឺជាបញ្ហាផ្នែកសុខភាព?	២២៣
៧.៣.២	តើស្ត្រីមានប្រតិកម្មដូចម្តេចខ្លះចំពោះការចាប់រំលោភ?	២២៤
៧.៣.៣	តើអ្នកណាខ្លះជាអ្នករំលោភស្ត្រី?	២២៥
៧.៣.៤	តើត្រូវដោះស្រាយបញ្ហានេះ យ៉ាងដូចម្តេច?	២២៦
៧.៣.៥	តើបុរសភេទត្រូវបានចាប់រំលោភនៅពេលណា ?	២២៩
៧.៤	បុគ្គលដែលមានទុក្ខសោក	២៣០
៧.៤.១	តើមនុស្សយើងមានប្រតិកម្មដូចម្តេច ចំពោះសេចក្តីទុក្ខសោក?	២៣០
៧.៤.២	តើពេលណាទើបទុក្ខសោកមានលក្ខណៈមិនធម្មតា?	២៣០
៧.៤.៣	តើត្រូវដោះស្រាយបញ្ហានេះ យ៉ាងដូចម្តេច?	២៣២
ជំពូកទី ៨	បញ្ហាកើតមានលើកុមារ និង ក្មេងជំនង់	២៣៥
៨.១	ក្មេងដែលមានការរីកលូតលាស់យឺតយ៉ាវ	២៣៥
៨.១.១	តើបញ្ហាអាប់អ៊ូជា?	២៣៦

៩.៥.១	គ្រោះមហន្តរាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត	២៩៩
៩.៥.២	ការដាក់បញ្ចូលសុខភាពផ្លូវចិត្តជាមួយនឹងការសង្គ្រោះពេលមានគ្រោះ មហន្តរាយ	២៩៩
៩.៦	សុខភាពវិបត្តិជំងឺ	៣០១
៩.៦.១	ការចំរើនវ័យធំធាត់គួរតែរីករាយ	៣០១
៩.៦.២	បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត	៣០១
៩.៦.៣	ការដាក់បញ្ចូលសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងការអប់រំ	៣០២
៩.៦.៤	ការផ្តល់ប្រឹក្សានៅសាលារៀន	៣០៣
៩.៧	អ្នកដែលគ្មានផ្ទះសំបែង និងភ្នែករស់នៅតាមចេញម្សិល	៣០៤
៩.៧.១	ភាពគ្មានផ្ទះសំបែង និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត	៣០៤
៩.៧.២	កុមាររស់នៅតាមចេញម្សិល	៣០៥
៩.៨	មេរោគអេដស៍/អ៊ីវិអេដស៍	៣០៧
៩.៨.១	ហេតុអ្វីបានជាប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត?	៣០៧
៩.៨.២	ការដាក់បញ្ចូលសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងការថែទាំសុខភាព របស់អ្នកផ្ទុក មេរោគអ៊ីវិ	៣០៨
៩.៩	សុខភាពរបស់មនុស្សចាស់ជរា	៣០៩
៩.៩.១	បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលមនុស្សចាស់ជរាជាច្រើនជួបប្រទះ	៣១០
៩.៩.២	ការថែទាំមនុស្សចាស់ជរា.....	៣១១
៩.១០	ការថែទាំអ្នកថែទាំ	៣១១
៩.១០.១	ភាពតានតឹងចិត្តក្នុងការថែទាំ	៣១១
៩.១០.២	សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកថែទាំ	៣១២
៩.១០.៣	ការលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកថែទាំជំងឺ	៣១៣
៩.១០.៤	ជួយអ្នកថែទាំជំងឺដែលមានទុក្ខព្រួយ	៣១៣
៩.១១	សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់គ្រូបង្រៀនសុខាភិបាល	៣១៤
៩.១១.១	ការថែទាំក្បួនអ្នក	៣១៥

៩.១១.២ នៅពេលណាទើបត្រូវរកជំនួយពីអ្នកមានអាជីព ៣១៧

ជំពូកទី ១០: ការលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការគាំទ្រ ៣១៨

១០.១ ក្រុមជួយគ្នាសំរាប់សុខភាពផ្លូវចិត្ត ៣១៨

១០.១.១ តើក្រុមជួយគ្នាដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច? ៣១៨

១០.១.២ ការបង្កើតក្រុមជួយគ្នា ៣២០

១០.១.៣ ជំនួបលើកទីមួយ ៣២១

១០.១.៤ គ្មានទីរបស់អ្នកដឹកនាំក្រុម ៣២១

១០.១.៥ វិន័យជាមូលដ្ឋានសំរាប់ក្រុម ៣២២

១០.១.៦ រក្សាក្រុមអោយបន្តដំណើរការ ៣២២

១០.២ ការបង្ការកុំអោយមានក្តួចបញ្ញារអាម៉ាម៉ា ៣២២

១០.២.១ មុនពេលសំរាល ៣២២

១០.២.២ នៅកំលុងពេលសំរាល ៣២២

១០.២.៣ ក្រោយពេលសំរាល ៣២៤

១០.២.៤ ការធ្វើអន្តរាគមន៍ភ្លាមៗដល់ទារកដែលងាយគ្រោះថ្នាក់ ៣២៥

១០.៣ ការលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្តនៅតាមសាលារៀន ៣២៦

១០.៣.១ ការលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្តនៅសាលារៀន ៣២៦

១០.៣.២ នៅពេលដែលកុមារបោះបង់ការសិក្សា ៣២៩

១០.៤ ការកំណត់ជំងឺផ្លូវចិត្តអោយបានត្រឹមត្រូវ ៣៣១

១០.៤.១ រកអោយឃើញការចាប់ផ្តើមនៃជំងឺផ្លូវចិត្តថ្មីៗ ៣៣១

១០.៤.២ ការបង្ការជំងឺលាប់ ៣៣២

១០.៥ ការបង្ការការសេពសុភវិនិច្ឆ័យ ៣៣២

១០.៥.១ ការបង្ការនៅក្នុងគ្លីនិក ៣៣២

១០.៥.២ ការបង្ការនៅក្នុងសហគមន៍ ៣៣៣

១០.៥.៣ ការបង្ការនៅក្នុងសាលារៀន ធីតាវិទ្យាល័យ ៣៣៣

១០.៦ ការលើកកម្ពស់សិទ្ធិរបស់អ្នកជំងឺផ្លូវចិត្ត ៣៣៤

១០.៦.១ សិទ្ធិមនុស្ស និងជំងឺផ្លូវចិត្ត	៣៣៥
១០.៧ ទំនាក់ទំនងមេត្រីភាពក្នុងពេលមានទុក្ខក្រាយ	៣៣៧
១០.៧.១ ហេតុអ្វីបានជាទំនាក់ទំនងមេត្រីភាពប្រេះបាក់?	៣៣៧
១០.៧.២ តើត្រូវជួយដូចម្តេចដើម្បីកសាងទំនាក់ទំនងមេត្រីភាពឡើងវិញ?	៣៣៩
១០.៧.៣ យល់ដឹងពីពេលដែលត្រូវបែកគ្នា	៣៤១
១០.៨ ភាពត្រូវត្រូវនិងសុខភាពផ្លូវចិត្ត	៣៤២
១០.៨.១ ការលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងចំណោមអ្នកក្រីក្រ	៣៤៤
១០.៩ ជំងឺនិងសុខភាពផ្លូវចិត្ត	៣៤៦
១០.៩.១ ភាពមិនស្មើគ្នានៃជំងឺ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត	៣៤៦
១០.៩.២ ការលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្តសំរាប់ស្ត្រី	៣៤៧

ភាគទី ៤: ការប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះក្នុងការងាររបស់អ្នក	៣៤៩
--	------------

ជំពូកទី ១១: ឱសថស្ថានជំងឺផ្លូវចិត្ត	៣៥១
១១.១ ជំងឺសរសៃឱសថស្ថាននិងការប្រើប្រាស់: គំរូនិងប្រសិទ្ធភាព	៣៥១
១១.២ ការប្រើប្រាស់ឱសថស្ថានជំងឺផ្លូវចិត្តដែលមានប្រសិទ្ធភាព	៣៥៣
១១.៣ ការប្រើប្រាស់ឱសថស្ថាននិងការប្រើប្រាស់ឱសថស្ថានជំងឺផ្លូវចិត្ត	៣៦៥

ជំពូកទី ១២: ធនធាននានាក្នុងសង្គម	៣៦៦
១២.១ ធនធានសំរាប់ជួយកុមារ	៣៦៦
១២.២ ធនធានសំរាប់ជួយមនុស្សវ័យចំណាស់	៣៦៧
១២.៣ ធនធានសំរាប់បញ្ហាគ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង	៣៦៨
១២.៤ ធនធានសំរាប់ជួយស្ត្រី និងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ	៣៦៩
១២.៥ ធនធានសំរាប់ជួយគ្រួសារដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្ត	៣៧០
១២.៦ អ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត	៣៧១
១២.៧ បណ្តាញទូរស័ព្ទសំរាប់ជួយ	៣៧២

ឧបសម្ព័ន្ធ:	ការវាងចំណូលស្តីពីការដោះស្រាយលក្ខណៈនៃជីវិតផ្លូវចិត្ត	៣៧៣
⇒	អាកប្បកិរិយាមួយចំនួនដែលគួរយកចិត្តទុកដាក់.....	៣៧៤
⇒	រោគសញ្ញាមួយចំនួនដែលមិនអាចបកស្រាយបានតាមបែប វេជ្ជសាស្ត្រ	៣៧៥
⇒	ទំលាប់ដែលបង្កអោយមានបញ្ហាសុខភាព	៣៧៦
⇒	កុមារដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត	៣៧៨
គន្ថនិទ្ទេស		៣៧៩
សន្ទានុក្រមនៃជីវិតផ្លូវចិត្តនិងរោគសញ្ញានៃជីវិតផ្លូវចិត្ត		៣៨០
សូមជួយផ្តល់មតិយោបល់ដល់យើងខ្ញុំ		
លិខិតអរគុណ		

