◆ អនុវត្តនូវវិធីសាស្ត្របែបចិត្តសាស្ត្រមួយចំនួន ដែលអាចជួយអោយអាការៈរបស់លោកអ្នកបានល្អប្រសើរ

ប្រសិនបើលោកអ្នកពេញចិត្តនឹងភាពប្រសើរឡើងរបស់អ្នក នោះនឹងមានការពិភាក្សាអំពីការបញ្ចប់ការព្យាបាល/ប្រឹក្សា

តើអ្នកណាខ្លះនឹងដឹងអំពីរឿងរ៉ាវរបស់ខ្ញុំ?

គ្មានទេ ។ រឿងរ៉ាវឬបញ្ហារបស់អ្នក នឹងត្រូវបានរក្សាការសំងាត់។ មានតែលោកអ្នក និង អ្នកឯកទេសណាម្នាក់នៅក្នុងគ្លីនិកធីភីអូតែប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចដឹងអំពីរឿងរបស់អ្នក។ គ្លីនិកយើងមិនមានគោលនយោបាយចេញលិខិតបញ្ជាក់អំពីស្ថានភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកទៅអោយអ្នកណាម្នាក់ ឬស្ថាប័នណាមួយដែរ ដរាបណាមិនមានការយល់ព្រមអំពីអ្នកផ្ទាល់ ។

តើខ្ញុំត្រូវបង់ថ្លៃសេវាកម្មដែរ ឬទេ?

លោកអ្នកនឹងតំរូវអោយមានការបងថ្លៃសេវាកម្មរាល់ជំនួបនិមួយៗ អាស្រ័យទៅលើបញ្ហារបស់លោកអ្នក ។

សូមមេត្តាទាក់ទងនឹងអ្នកទទួលភ្ញៀវក្នុងគ្លីនិកយើងអំពីព័ត៌មានលំអិតទាំងនេះ។

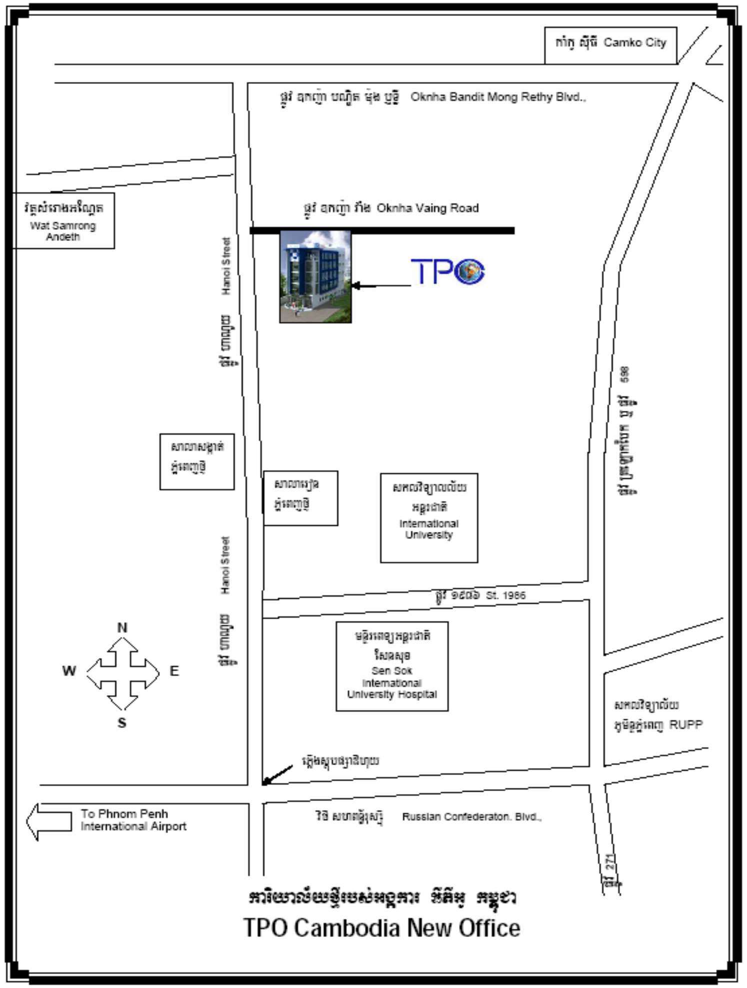
គ្លីនិកធីភីអូ ធ្វើការពីថ្ងៃចន្ទ័ ដល់ ថ្ងៃសុក្រ ពីម៉ោង ៨ព្រឹក ដល់ ម៉ោង១២ និងពីម៉ោង ១ដល់ម៉ោង ៥រសៀល។

ទូរសព្ទ័លេខ: ០២៣ ៦៣ ៦៦ ៩៩១

តើអាចស្វែងរកគ្លីនិកធីភីអូ នៅកន្លែងណា ?

គ្លីនិក ធីភីអូ មានទីតាំងស្ថិតនៅ :

ផ្ទះលេខ ២ និង ៨ កាត់ជ្រុងផ្លូវហាន្វយ និង ផ្លូវឧកញ៉ាវ៉ាំង សង្កាត់ភ្នំពេញថ្មី ខណ្ឌសែនសុខ រាជធានីភ្នំពេញ



Transcultural Psychosocial Organization
Community Mental Health Programme

គ្លីនិកសុខភាពផ្លូវចិត្ត ធីភីអូ

ទីនេះជាកន្លែងអ្វី?

ជាកន្លែងដែលផ្តល់នូវសេវាប្រឹក្សាផ្លូវចិត្ត និង ការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត ដល់កុមារ យុវវ័យ មនុស្សធំ និងជនពិការទាំងឡាយណាដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ឬមានជំងឺផ្លូវចិត្ត។ ធីភីអូចាប់ផ្តើមផ្តល់សេវាគ្លីនិកនៅឆ្នាំ ១៩៩៩ ។ រយៈពេល ១០ឆ្នាំកន្លងមកនេះ គ្លីនិកយើងបានទទួលផ្តល់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តដល់អតិថិជន ប្រមាណ ១៩០០ករណីថ្មី រួចមកហើយ។

គ្លិនិកធីភីអូ ទទួលពិគ្រោះ និង ព្យាបាលអ្វីខ្លះ?

អតិថិជនមកកាន់សេវាគ្លីនិកសុខភាពផ្លូវចិត្ត ជាមួយបញ្ហាផ្លូវចិត្តផ្សេងៗគ្នា មានដូចជា ភាពតានតឹង ថប់បារម្ភ ភាពធ្លាក់ទឹកចិត្ត សំរាន្តមិនលក់ វន្ធត់ចិត្ត ភ័យខ្លាច ឈឺរាងកាយដោយគ្មានមូលហេតុ គ្មានជំនឿលើខ្លួនឯង ស្អប់ឬគ្មានជំនឿលើខ្លួនឯង - បាត់បង់មនុស្សជាទីស្រលាញ់ ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត បញ្ហាជាមួយសុរាឬបារី

បញ្ហាទំនាក់ទំនង ទំនាស់ជាមួយសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ គ្រប់គ្រងកំហឹងមិនបាន បញ្ហាដែលបន្សល់តាំងពីកុមារភាព វិបត្តិផ្លូវចិត្ត ឬជំងឺផ្លូវចិត្ត ជាដើម។

តើខ្ញុំនឹងជួបអ្នកណានៅគ្លីនិកសុខភាពផ្លូវចិត្ត?

អ្នកនឹងអាចជួប ជាមួយអ្នកចិត្តសាស្ត្រ/អ្នកប្រឹក្សាផ្លូវចិត្ត ឬវេជ្ជបណ្ឌិតផ្នែកចិត្តរោគ អាស្រ័យទៅលើប្រភេទបញ្ហា របស់អ្នក។ បុគ្គលិកគ្លីនិកធីភីអូ គឺជាអ្នកជំនាញ ដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលទាក់ទងនឹងការដោះស្រាយបញ្ហាដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ។ យើងប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រ បច្ចេកទេសដែលមានស្តង់ដា ក្នុងការធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណបញ្ហារបស់លោកអ្នក និងជួយដោះស្រាយបញ្ហារបស់លោកអ្នក ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។ អ្នកនឹងបានជួបជាមួយក្រុមការងារ

តើដំណើរការមកដល់គ្លីនិកដំបូងមានអ្វីខ្លះ?

គិលានុបដ្ឋាកយិការដ៏ជំនាញម្នាក់នឹងណែនាំលោកអ្នកអំពីដំណើរការនៅក្នុងគ្លីនិក បន្ទាប់មកគាត់នឹងរៀបចំអ្នកជំនាញដែលលោកអ្នកត្រូវការ។ អ្នកអាចនឹងជួបអ្នកប្រឹក្សាផ្លូវចិត្ត។ ឬវេជ្ជបណ្ឌិតផ្នែកចិត្តរោគ។

បន្ទាប់ពីការប៉ាន់ប្រមាណ តើខ្ញុំអាចដឹងអ្វីខ្លះ?

អ្នកនឹងបានទទួលការពិភាក្សា និងជំរើសមួយចំនួនដូចជា:

⇒វិធីសាស្ត្រដោយខ្លួនឯង: ពេលខ្លះគ្រាន់តែ មួយជំនួបជាមួយ អ្នកជំនាញរបស់គ្លីនិក អ្នកអាចយល់ និង អាចដោះស្រាយបញ្ហារបស់អ្នកដោយខ្លួនឯងបាន។

⇒ប្រឹក្សាផ្លូវចិត្ត: អ្នកអាចនឹងត្រូវការជំនួបបន្តបន្ទាប់ទៀត ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហារបស់លោកអ្នក ដោយមានការជួយជ្រោមជ្រែងពីអ្នកឯកទេសនៅក្នុងគ្លីនិករបស់យើង។

⇒ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ: អ្នកអាចនឹងទទួលវេជ្ជបញ្ជាអោយប្រើប្រាស់ថ្នាំក្នុងករណីចាំបាច់។

⇒ការពិគ្រោះបន្តទៀត: លោកអ្នកអាចនឹងត្រូវយល់ស្របសំរាប់ការមកជួបអ្នកឯកទេសយើងជាបន្តទៀតដើម្បីស្វែងរកដំណោះស្រាយចំពោះការលំបាករបស់លោកអ្នក។

> “សុខភាព សំដៅទៅលើសុខមាលភាពពេញលេញ
> នៃរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និង សង្គម។
> មិនមែនសំដៅតែលើភាពគ្មានជំងឺ នោះទេ។”
>
> *(WHO, 1948)*

⇒ការជួយពីសេវាផ្សេងទៀត: ក្នុងករណីខ្លះ បញ្ហា របស់អ្នកអាចនឹងត្រូវការអ្នកឯកទេសផ្សេងពីអ្នក ឯកទេសផ្លូវចិត្ត ដូច្នេះអ្នកនឹងអាចត្រូវពិភាក្សាជាមួយអ្នក ឯកទេសយើងដើម្បីស្វែងរកសេវាដ៏សមស្របសំរាប់ តំរូវការរបស់អ្នក ។

តើមានអ្វីកើតឡើងខ្លះ នៅជំនួបបន្ទាប់ទៀត?

ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវបានណាត់អោយត្រលប់មកជំនួបបន្ទាប់ នោះលោកអ្នកនឹងឃើញថាមានសកម្មភាពមួយចំនួនទៀតដូចជា

- ពិភាក្សាស្វែងយល់អំពីបញ្ហា និង មូលហេតុកាន់តែស៊ីជំរៅ
- ពិភាក្សាស្វែងយល់អំពីគោលបំណង និង ការផ្លាស់ប្តូរអ្វីខ្លះ ដែលលោកអ្នកចង់បាន

- ធ្វើការតាមដានអំពីអាការៈរបស់លោកអ្នក
- ផ្តល់ព័ត៌មានដល់លោកអ្នកអំពីអាការៈរបស់លោកអ្នក និង ផ្តល់ព័ត៌មានដល់សមាជិកគ្រួសាររបស់លោកអ្នកផងដែរ ប្រសិនបើចាំបាច់។