មិនមានការយល់ដឹងច្បាស់លាស់អំពី ការឈឺចាប់ ពេលខ្លះធ្វើអោយអ្នកជំងឺ កាន់តែអស់សង្ឃឹម និងរឹតតែធ្វើអោយមានការឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំង។

ទទួលស្គាល់ ការឈឺចាប់ មិនមែនមានន័យថា ចុះចាញ់ព្រមទទួលយកលក្ខខណ្ឌនៃការឈឺចាប់នោះទេ។ តែមានន័យ ថា:

⇒ មិនចុះចាញ់ ឬ ទន់ជ្រាយ ចំពោះការឈឺចាប់

⇒ ហ៊ានប្រឈមមុខជំសមហេតុផលទៅនឹងការឈឺចាប់

⇒ និង ចាប់អារម្មណ៍អោយបានច្រើនទៅលើចំនុច ឬ សកម្មភាពវិជ្ជមានទាំងឡាយនៅក្នុងជីវិតរស់នៅ ប្រចាំថ្ងៃ របស់ខ្លួន។

ការឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ

ត្រូវការនូវអន្តរាគមន៍ ពីអ្នកឯកទេសផ្សេងៗគ្នា (អ្នកចិត្តសាស្រ្ត វេជ្ជបណ្ឌិត អ្នកព្យាបាលចលនា អ្នកសង្គមកិច្ច...) ហើយដែលពួកគេនឹងជួបពិភាក្សាគ្នាជាប្រចាំ។

រាល់ការឈឺចាប់គឺជាការឆ្លើយតបធម្មតាមួយទៅនឹងអ្វីដែលខួរក្បាលរបស់អ្នកគិតថា គ្រោះថ្នាក់ឬការគំរាមកំហែង។

កំរិតនៃការឈឺចាប់មិនអាស្រ័យទៅលើបរិមាណខូចខាតនៃជាលិកានោះទេ។

ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទង:

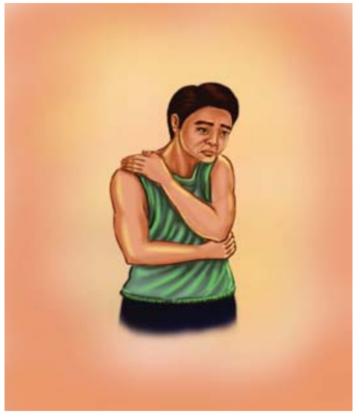
សេវាគ្លីនិកសុខភាពផ្លូវចិត្ត ធី ភី អូ

ទូរស័ព្ទលេខ: ០២៣ ៦៣ ៦៦ ៩៩១

រៀបចំដោយអង្គការ

ឧបត្ថមដោយ:

ស្វែងយល់ពីការ ឈឺចាប់



សហគមន៍ជាតិសំរាប់ការសិក្សាស្តីពីការឈឺចាប់ (IASP 1976) បានកំណត់ថា **ការឈឺចាប់គឺជាបទពិសោធន៍ ញាណដឹង និង រំជួលចិត្ត ដែលធ្វើអោយមិនសុខស្រួល ទាក់ទងទៅនឹងការខូចខាតជាលិកាជាក់ស្តែងឬជាលិកាដែលងាយនឹងខូចខាត ឬត្រូវបានរៀបរាប់ដូចជាមានការខូចខាត។**

ទាំងនេះមានន័យថា:

ការទទួលឥទ្ធិពល ឬរងគ្រោះ

ការរំជួលចិត្ត (អាស្រ័យទៅលើស្ថានភាពចិត្តសាស្រ្ត របស់អ្នកជំងឺ)

របៀបដែលអ្នកជំងឺបកស្រាយ អំពីការឈឺចាប់ របស់ខ្លួន និងប្រភពរបស់វា

ការយល់ឃើញអំពីការឈឺចាប់ របស់ប្រជាជនទូទៅ

ជាទូទៅអ្នកមានការឈឺចាប់តែងមាន ការយល់ឃើញពីមូលហាតុការឈឺចាប់ ខុសៗគ្នា ថា អាចមកពី ផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត ឬ អបិយជំនឿអ្វីម្យ៉ាង។ ដូច្នេះចាំបាច់ត្រូវ តែលើកបញ្ហានេះមកពិភាក្សា ក្នុងដំណើរការព្យាបាល ។

ទំនាក់ទំនងរវាង កត្តា កាយ ចិត្ត និង សង្គម

ការព្យាបាលការឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃដែលមានលក្ខណ:គ្រប់ជ្រុងជ្រោយ គឺត្រូវរាប់បញ្ចូលនូវ កត្តាជាច្រើន បញ្ចូលគ្នា (កត្តាផ្លូវកាយ កត្តាផ្លូវចិត្ត/ ជំនឿ និងកត្តាសង្គម)។ ជាទូទៅអ្នកដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត មិនមានន័យថាគាត់គ្មាន ជំងឺផ្លូវកាយទេ ហើយអ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវកាយ ក៏ មិនមានន័យថាគ្មានបញ្ហាផ្លូវចិត្តនោះដែរ។

អ្នកចិត្តសាស្ត្រ ពន្យល់ថាការឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ កើតឡើងដោយសារបញ្ហារាងកាយ ឬ ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត។ វាមានន័យថាការឈឺចាប់អាចកើតមានដោយសារ មានបញ្ហាអ្វីមួយចំពោះរាងកាយ (របួស) ឬ ប្រតិកម្មរាងកាយឆ្លើយតបទៅនឹងភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត (តឹងសាច់ដុំ)។ នៅពេលដែលការឈឺចាប់ (របួស ការតឹងសាច់ដុំ) កាន់តែកើនឡើង ធ្វើអោយបុគ្គល មិនបានចាប់អារម្មណ៍ទៅលើភាពតានតឹងចិត្តរបស់ខ្លួន នោះទេ ដែលកត្តានេះហើយរុញអោយ ភាពឈឺចាប់នៅ តែមានដដែល។

តាមរយ:ការសិក្សាស្រាវជ្រាវខ្លះបានបង្ហាញអោយឃើញថា អារម្មណ៍មិនល្អមួយចំនួន (ខឹងច្រើន ភ័យច្រើន ខ្លាចច្រើន...) ក៏មានឥទ្ធិពលទៅភ្នោច ប្រពន្ធ័ការពារការឈឺចាប់ផងដែរ ដែលធ្វើអោយរាងកាយងាយទទួលរងការឈឺចាប់។

កត្តាសង្គមមួយចំនួនដូចជា សង្គ្រាមរ៉ាំរ៉ៃ គ្មានការគាំទ្រការរើសអើង បាត់បង់តួនាទីក្នុងសង្គម... អាចបង្ករអោយបុគ្គលដែលកំពុងមានការឈឺចាប់ស្រាប់នោះ កាន់តែមានការឈឺចាប់កើនឡើង។