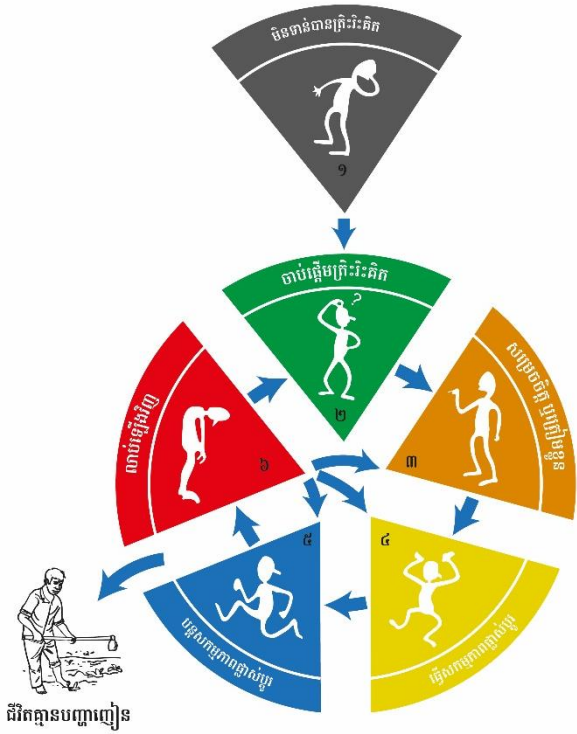


**៥. វដ្តនៃការផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹង**



**ទី១ ដំណាក់កាលមិនចាស់គ្រឹះវិភិត**

អតិថិជនមិនចាប់អារម្មណ៍ពីការផ្លាស់ប្តូរ

**ទី២ ដំណាក់កាលចាប់ផ្តើមគ្រឹះវិភិត**

អតិថិជនកំពុងពិចារណាពីការផ្លាស់ប្តូរ

**ទី៣ ដំណាក់កាលគ្រឿងបន្លុះ**

អតិថិជនអាចសម្រេចចិត្តដ៏ច្បាស់ពីការផ្លាស់ប្តូរ

**ទី៤ ដំណាក់កាលធ្វើសកម្មភាពឆាប់រហ័ស**

អតិថិជនកំពុងអនុវត្តផែនការផ្លាស់ប្តូរ

**ទី៥ ដំណាក់កាលបន្តសកម្មភាពឆាប់រហ័ស**

អតិថិជនបានសម្រេចគោលដៅដែលខ្លួនប្រាថ្នា

**ទី៦ ដំណាក់កាលលាងឡើងវិញ**

អតិថិជនងាកទៅប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងឡើងវិញ



បុគ្គលញៀនគ្រឿងស្រវឹងភាគច្រើនមានការលាប់

ការផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹងភ្លាមៗគួរតែការជួយពីអ្នកជំនាញវេជ្ជសាស្ត្រ ពីព្រោះហេតុសញ្ញានៃការផ្តាច់ អាចធ្វើឲ្យស្លាប់បាន។

**ដោយបំណងល្អពីអង្គការវិភិតអូ-កម្ពុជា**

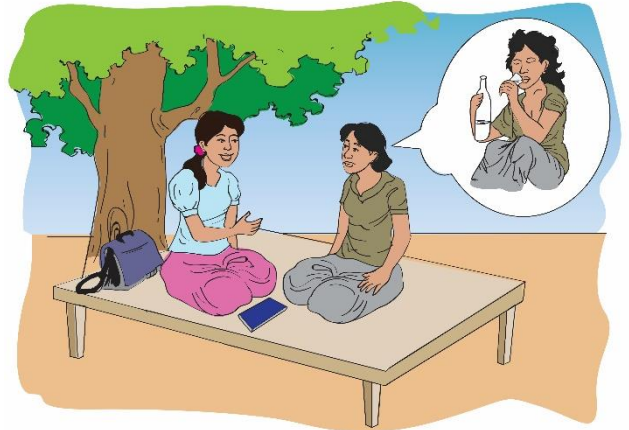
អគារ៖ អគារលេខ២២&៤ ផ្លូវឧកញ៉ាវ៉ាំង(១៩៥២) សង្កាត់ ភ្នំពេញថ្មី ខណ្ឌសែនសុខ រាជធានីភ្នំពេញ ។

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

(095) 666 826 ( ផ្នែករដ្ឋបាល )

វិបសាយ៖ [www.tpocambodia.org](http://www.tpocambodia.org)

**បញ្ហាញៀនគ្រឿងស្រវឹង និងការផ្តាច់**



**ជីវិតរស់នៅមិនញៀនគ្រឿងស្រវឹង គ្រួសារមានសេចក្តីសុខ និងរីកចម្រើន**

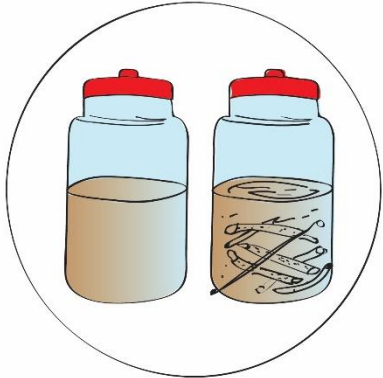
រៀបរៀងដោយ

ឧបត្ថម្ភដោយ



**១. តើអ្វីទៅជាការបំពានគ្រឿងស្រវឹង?**

សំដៅលើបែបបទនៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ដែលជាញឹកញាប់បង្កជាការលំបាកដល់ ស្ថានភាព សេដ្ឋកិច្ចសង្គម ស្ថានភាពផ្ទាល់ខ្លួន ហើយក៏អាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់វាផងដែរ។



**២. រោគសញ្ញាជាពិសេសនៃមុត្តលម័ពាល**

**គ្រឿងស្រវឹងមានដូចតទៅ៖**

- ធ្វើឲ្យគាត់ចង់ខ្លាំង ដែលពិបាកនឹងទប់ចិត្ត បានក្នុងការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង។
- ពេលវេលាចាំបាច់ត្រូវបានចំណាយទៅក្នុងសកម្មភាពដើម្បីបានប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬក៏ប្រើប្រាស់វាដើម្បីគ្រប់គ្រង។ អាការៈធ្វើទុក្ខដោយសារឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងស្រវឹង។
- អាចទទួលបានរហូត ផឹកកាន់តែច្រើនឡើងៗ មិនងាយស្រវឹង។
- បរាជ័យក្នុងការបំពេញកាតព្វកិច្ចសម្រាប់គ្រួសារសង្គម ឬការងារ។

**៣. ផលប៉ះពាល់មណ្ឌលមកពីគ្រឿងស្រវឹង**

**៣.១ សុខភាពផ្លូវកាយ**

- ប៉ះពាល់បេះដូង ខួរក្បាល ថ្លើម លំពែង សាច់ដុំសួត ពោះវៀន ក្រពះ អង្គជាតិ និងប្រព័ន្ធបន្តពូជ ស្បែក និងសរសៃប្រសាទ។
- បញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរសម្រាប់ទារកក្នុងផ្ទៃ ព្រមទាំងអាចបណ្តាលឲ្យខូចខួរក្បាលរបស់ទារក។

**៣.២ សុខភាពផ្លូវចិត្ត**

- អាចកើតមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តដូចជា៖ ជំងឺចប់បារម្ភ ទុក្ខព្រួយនិងការរំខានផ្នែកអារម្មណ៍។

- ងាយកើតមានជំងឺចប់បារម្ភ ឬជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ហើយទំនងជាងាយនឹងកើតមានឡើង នូវរោគសញ្ញានៃជំងឺចិត្តរីកល។
- គ្រឿងស្រវឹងក៏ធ្វើឲ្យការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពផងដែរ។

**៣.៣ សង្គមរស់នៅ៖**

- បញ្ហាទំនាក់ទំនង ប្រព្រឹត្តទង្វើគ្រោះថ្នាក់ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរ អំពើហិង្សា និងឃាតកម្ម។
- អាចបង្កឲ្យប៉ះពាល់ដល់ផលិតភាពនៃការងារ
- ផលប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ។

**៤. រោគសញ្ញានៃការផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹង**

- ក្អួតចង្កោរ បែកញើស ចប់បារម្ភ ចង្វាក់បេះដូង លោតញាប់ និងដេកមិនលក់។
- ប្រកាច់ វង្វេងវង្វាន់ និងច្របូកច្របល់ ភន្ត្រីវិញ្ញាណ (មមាល) ពិបាកផ្ទុះអារម្មណ៍ ពិបាកដកដង្ហើម ឬបេះដូងលោតយឺត ដែលអាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់បាន។

