



ការយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក  
ក្រោយពីគ្រោះមហន្តរាយមួយកើតមានឡើង

គ្រោះមហន្តរាយមានផលប៉ះពាល់ទៅលើមនុស្សតាមច្រើនវិធី។  
នៅក្នុងស្ថានភាពគ្រោះមហន្តរាយមួយចំនួន  
វាអាចមានន័យដល់ការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់ខ្លួន ដែលមានជាអាទិ៍៖  
បងប្អូនក្រុមគ្រូសារ មិត្តភក្តិ ញាតិជិតខាង ឬ  
សត្វចិញ្ចឹមជាទីស្រឡាញ់របស់ក្រុមគ្រូសារ។ ម្យ៉ាងទៀត  
វាមានន័យសំដៅដល់ការបាត់បង់ផ្ទះសំបែង និង ទ្រព្យសម្បត្តិ គ្រឿងសង្ហារឹម និង  
របស់របរសំខាន់ៗ និង មានតម្លៃជាច្រើនថែមទៀត។ ជួនកាល  
វាមានន័យសំដៅដល់ការចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងការចូលទៅរស់នៅផ្ទះថ្មី ឬ មុខរបរថ្មី។  
ឥទ្ធិពលផ្លូវចិត្តលើការខាតបង់ និង ការរំខាន អាចនឹងបង្ហាញឱ្យឃើញច្បាស់ភ្លាមៗ ឬ  
អាចនឹងលេចចេញមកក្នុងរយៈពេលជាច្រើនខែក្រោយមកទៀត។

វាសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវយល់ដឹងថា  
មានដំណើររឿងសោកសង្រេងជាធម្មតាមួយកើតមានឡើង  
ក្រោយពីមានការបាត់បង់ណាមួយកើតឡើង ហើយដែលគ្រោះមហន្តរាយមួយ  
ទោះក្នុងទំហំណាក៏ដោយ ក៏នឹងបណ្តាលឱ្យមានការតានតឹងផ្លូវចិត្តកើតមានឡើងខុសប្រក្រតី  
និង  
ដោយចៃដន្យនៅក្នុងខ្លួនមនុស្សទាំងនោះដែលកំពុងព្យាយាមការស្តារជីវភាពរបស់នៅប្រចាំ  
របស់ពួកគេថ្ងៃឡើងវិញ។  
សាខា ARC ប្រចាំនៅតំបន់ឆ្នេរសមុទ្រ (Bay Area) ផ្តល់នូវព័ត៌មានដូចខាងក្រោមនេះ  
អំពីរបៀបទទួលស្គាល់នូវអារម្មណ៍ថ្មីរបស់អ្នក និង ការណែនាំអនុវត្តជាក់ស្តែងនានា  
សម្រាប់យកចិត្តទុកដាក់មើលថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក របស់ក្រុមគ្រូសារ និង  
របស់មិត្តភក្តិអ្នក។

ការយល់ដឹងអំពីអាការៈរោគតានតឹងផ្លូវចិត្ត  
នៅពេលដែលយើងបានឆ្លងកាត់ព្រឹត្តិការណ៍នៃគ្រោះមហន្តរាយមួយ ឬ  
ព្រឹត្តិការណ៍នៃជីវិតផ្សេងទៀតដែលពោរពេញទៅដោយការតានតឹងផ្លូវចិត្ត



យើងអាចមានប្រតិកម្មជាច្រើន

គឺរាល់អ្វីដែលអាចជាការឆ្លើយតបយ៉ាងសាមញ្ញទៅនឹងស្ថានភាពលំបាកនានា។

ប្រតិកម្មទាំងនេះ អាចរួមមាន:

- អារម្មណ៍រហិតរហៃទាំងផ្លូវកាយ និង ផ្លូវចិត្ត
- មានការលំបាកចំពោះបញ្ហាការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត ឬ ការរស់នៅមានលក្ខណៈរឹងក្តីង
- ជានិច្ចកាល ងាយធ្លាក់ ឬ បាក់ទឹកចិត្ត
- ការធ្លាក់ទឹកចិត្តភ្លាមៗ និង កាន់តែញឹកញាប់
- ការរិវាទកាន់តែច្រើនឡើងជាមួយញាតិមិត្តបងប្អូនក្រុមគ្រួសារ
- ការមានអារម្មណ៍ជិនណាយ ស្រងូតស្រងាត់ ស្តីក(មិនរហ័សរហួន ឬ រស់រវើក) កណ្តោចកណ្តែង ឬ ទុក្ខកង្វល់ច្រើន
- ការប្រែប្រួលចំណង់អាហារ ឬ ដំណេក

ភាគច្រើននៃប្រតិកម្មទាំងនេះ មានលក្ខណៈជាបណ្តោះអាសន្ន

ហើយនឹងបាត់បង់ទៅវិញតាមពេលវេលា។

ចូរព្យាយាមទទួលយកនូវប្រតិកម្មអ្វីក៏ដោយដែលអ្នកអាចនឹងមាន។ ត្រូវរកមើលវិធីនានា ដើម្បីឈានមួយជំហាន នៅពេលមួយ

ហើយផ្ដោតលើការយកចិត្តទុកដាក់រក្សានូវតម្រូវការចាំបាច់នានារបស់អ្នក និង មនុស្សក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្លួនដែលទាក់ទងទៅនឹងបញ្ហាគ្រោះមហន្តរាយ។

ចំណាត់ការវិជ្ជមាននីមួយៗដែលអ្នកប្រកាន់យក

អាចជួយឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍កាន់តែប្រសើរឡើង និង

គ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបានកាន់តែច្រើនថែមទៀត។ ជាពិសេស រឿងនេះពិតណាស់

ប្រសិនបើអ្នកបានឆ្លងកាត់គ្រោះមហន្តរាយមួយនាពេលកន្លងមក។ ដំណឹងល្អនោះ គឺថា

មានមនុស្សជាច្រើនដែលមានបទពិសោធន៍ចំពោះការគ្រប់គ្រងព្រឹត្តិការណ៍នៃជីវិតដែលពោរពេញទៅដោយការតានតឹងផ្លូវចិត្ត និង ស្ងប់អារម្មណ៍មកវិញទៅតាមធម្មតា—

ដោយមានន័យថា

យើងត្រូវបានគេគ្រោងរៀបចំឱ្យដើម្បីបានត្រឡប់មកវិញពីពេលវេលាដែលលំបាកៗ។

ការសង្រ្គោះខ្លួនយើងបានឡើងវិញតាមការគ្រោងទុកមួយ

ដែលអាចមានជាស្ថិតភាពសម្រាប់យើងប្រាស់ប្រាស់ពេលវេលា។



- ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សាសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក: ស្វែងរកមើលទីកន្លែងសុវត្ថិភាព ដើម្បីស្នាក់នៅ និង ធ្វើឱ្យប្រាកដប្រជា និងធានាបានលើតម្រូវការចាំបាច់នៃសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នក និង មនុស្សក្នុងក្រុមគ្រួសារ ត្រូវបានលើកយកមកដោះស្រាយ។ ត្រូវស្វែងរកការយកចិត្តទុកដាក់ព្យាបាល ក្នុងករណីចាំបាច់។
- ទទួលទានអាហារដែលជួយទ្រទ្រង់ដល់សុខភាព: នៅកំឡុងពេលមានការតានតឹងផ្លូវចិត្ត វាសំខាន់ណាស់ដែលថា អ្នករក្សាបាននូវរបបអាហារដែលមានសមតុល្យ និង ទឹកឱ្យបានច្រើនគ្រប់គ្រាន់។
- ត្រូវឆ្លៀតពេលសម្រាកខ្លះ: ពេលមមាញឹកខ្លាំង វាអាចនឹងលំបាករកពេលសម្រាក ឬ ទទួលទានដំណេកបានច្រើនគ្រប់គ្រាន់។ ការផ្តល់ឱ្យរាងកាយ និង ចិត្តរបស់អ្នកមានពេលសម្រាក អាចជួយលើកកម្ពស់សមត្ថភាពរបស់អ្នកគ្រប់គ្រងបានលើស្ថានភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត ដែលអ្នកអាចកំពុងដឹងបាន។
- រក្សាទំនាក់ទំនងជាប់ជាមួយនឹងក្រុមគ្រួសារ និង មិត្តភក្តិ: ការផ្តល់ និង ទទួលបានការគាំទ្រ គឺជារឿងមួយក្នុងចំណោមរឿងសំខាន់ៗ ដែលអ្នកអាចធ្វើទៅបាន។
- ត្រូវចេះអត់ធ្មត់ចំពោះខ្លួនអ្នក និង ជាមួយអ្នកនៅជុំវិញខ្លួនអ្នក: កំណត់បានថា គ្រប់ៗគ្នាទទួលរងការតានតឹងផ្លូវចិត្ត ហើយអាចនឹងចាំបាច់ត្រូវការពេលវេលាខ្លះៗ ដើម្បីសម្រួលអារម្មណ៍ និង ជំនឿចិត្តរបស់ពួកគេឡើងវិញ។
- កំណត់អាទិភាព: ដោះស្រាយកិច្ចការតាមជំហានតូចៗ។
- មិនត្រូវធ្វើការផ្លាស់ប្តូរធំៗភ្លាមៗណាមួយសម្រាប់ជីវិតរស់នៅឡើង: នៅកំឡុងពេលមានការតានតឹងផ្លូវចិត្ត យើងទាំងអស់គ្នាមានទំនោរធ្វើការវិនិច្ឆ័យខុសជាច្រើន។
- ប្រមូលផ្តុំព័ត៌មាន: ត្រូវស្វែងរកជំនួយ និង ប្រភពធនធាននានា ដែលនឹងជួយឱ្យអ្នក និង ក្រុមគ្រួសារអ្នកឆ្លើយតបបាននូវតម្រូវការចាំបាច់នានាដែលជាប់ទាក់ទងនឹងបញ្ហា គ្រោះមហន្តរាយ។
- ត្រូវរស់នៅក្នុងឥរិយាបថវិជ្ជមាន: ត្រូវរំលឹកដល់គ្រឿងខ្លួនអ្នកផ្ទាល់អំពីរបៀបដែលអ្នកបានទទួលជោគជ័យ ឬ



ពុះពារបានតាមរយៈពេលវេលាដ៏លំបាកកាលពីអតីតកាល។  
 ត្រូវចេញទៅទាក់ទងគេឯង នៅពេលដែលអ្នកចាំបាច់ត្រូវការជំនួយ  
 ហើយជួយអ្នកដទៃទៀត នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការវា។

ការគ្រប់គ្រងស្ថានភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តដែលកំពុងកើតមាន...  
 មានមនុស្សជាច្រើន មានការយល់ដឹងអំពីបញ្ហាការគ្រប់គ្រងព្រឹត្តិការណ៍នានានៃជីវិត  
 ដែលពោរពេញទៅដោយការតានតឹងផ្លូវចិត្ត ហើយតាមធម្មតាមានអារម្មណ៍ធ្ងន់ស្បើយ និង  
 កាន់តែល្អឡើង បន្ទាប់ពីរយៈពេលពីរបីថ្ងៃក្រោយមក។ មនុស្សផ្សេងៗទៀត រកឃើញថា  
 ការតានតឹងផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ មិនបាត់បង់ទៅវិញភ្លាមៗ តាមដែលពួកគេចង់បាននោះទេ  
 ហើយវាមានឥទ្ធិពលលើទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេជាមួយនឹងបងប្អូនក្រុមគ្រួសារ ញាតិមិត្ត និង  
 អ្នកផ្សេងទៀតរបស់ពួកគេ។

ត្រូវចេញទៅរកជំនួយបន្ថែម ប្រសិនបើអ្នកដឹងថាខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ឬ  
 ញាតិមិត្តបងប្អូនណាមួយកំពុងប្រឈមនឹងអារម្មណ៍ និង ប្រតិកម្មមួយចំនួន  
 ដែលមានសរសេរចុះខាងក្រោមនេះ ក្នុងរយៈពេលពីរសប្តាហ៍ ឬ លើសពីនេះទៅទៀត៖

- ការយំរៀបរាប់ ឬ ផ្ទុះកំហឹង
- លែងឃ្លាន ឬ ជុំអាហារ (បាយមិនបាន)
- គេងមិនលក់
- បាត់ចំណាប់អារម្មណ៍លើអ្វីៗទាំងអស់
- អាការៈ ឬ កាយវិការកាន់តែប្លែកៗ មានដូចជា ឈឺក្បាល ឬ ចុកពោះ
- អស់កម្លាំង និង ធុញទ្រាន់
- ការគិតខុស គ្មានទីពឹង ឬ អស់សង្ឃឹម
- គេចមុខពីក្រុមគ្រួសារ និង មិត្តភ័ក្ត្រ

សម្រាប់ប្រភពព័ត៌មានបន្ថែម  
 សូមទាក់ទងផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តពីគ្រោះមហន្តរាយនៃសាខាកាកបាទក្រហម ឬ  
 គ្រូពេទ្យជំនាញសុខភាពផ្លូវចិត្តប្រចាំនៅសហគមន៍របស់អ្នក។

សូមមេត្តាស្វ័យស្វែងរកជំនួយភ្លាមៗ ប្រសិនបើអ្នក ឬ មនុស្សណាម្នាក់ដែលអ្នកដឹងថា



កំពុងមានអារម្មណ៍គិតថា ជីវិតមិនសមនឹងមានតម្លៃរស់នៅ ឬ  
ក្នុងករណីដែលអ្នកកំពុងមានអារម្មណ៍គិតយឺតយ៉ាវចំពោះការធ្វើឱ្យអន្តរាយដល់ខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ឬ ដល់អ្នកផ្សេងៗទៀត។ លើសពីនេះ  
អ្នកអាចទាក់ទងតាមទូរស័ព្ទទៅកាន់បណ្តាញជាតិទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាត ដែលមានលេខ៖  
1-800-273-TALK (8255) ឬ [SuicidePreventionLifeline.org](http://SuicidePreventionLifeline.org) ។