ព័ត៌មានខ្លីៗសម្រាប់កម្មករប្រឈមទៅនឹងគ្រោះមហន្តរាយនៃការហៀរប្រេង

សញ្ញាដែលអាចកើតឡើងពីគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន

ការងារឆ្លើយតបទៅនឹងគ្រោះមហន្តរាយនៅតាមឆ្នេរឈូងសមុទ្រគឺជាការងារដែលយើងត្រូវខិតខំធ្វើអោយអស់ពីសមត្ថភាពទាំងកំលាំងកាយ និងកំលាំងចិត្ត។ការប៉ះពាល់នឹងការខូចខាតនៃបរិស្ថាននិងលក្ខខណ្ឌការងារលំបាកលំបិនអាចបង្កអោយមានការកើនឡើងនូវការខ្វាយខ្វល់ក្នុងចំណោមកម្មករជាច្រើននាក់ដែលប្រឈមមុខនឹងគ្រោះមហន្តរាយនៃការហៀរប្រេង។ អ្នកខ្លះផឹកគ្រឿងស្រវឹងឬប្រើថ្នាំញៀនផ្សេងៗដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា។ប្រសិនជាអ្នកឬអ្នកណាម្នាក់ក្នុងចំណោមអ្នករួមការងាររបស់អ្នកកំពុងប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹងដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាខ្វាយខ្វល់ដែលបានកើនឡើង សូមប្រាប់ទៅពួកគេអំពីវិធីនៃការកាត់បន្ថយឬបញ្ឈប់តែម្តង។ ការជួយជ្រោមជ្រែងពីសំណាក់អ្នកមានវិជ្ជាជីវៈក៏អាចមានដែរ។សញ្ញានៃការប្រកាសអាសន្នខាងក្រោមតែងតែមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងគ្រឿងស្រវឹងឬថ្នាំញៀន និងបញ្ហាខាងអារម្មណ៏ឬផ្លូវកាយផ្សេងទៀត។ បញ្ជីខាងក្រោមមិនត្រូវបានប្រើសម្រាប់ជំនួសការពិនិត្យដោយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដែលមានសមត្ថភាពឡើយ។

តំរុយសម្រាប់បង្ហាញពីអារម្មណ៏ផ្លូវចិត្ត/ផ្លូវកាយ

- មានក្លិនជាតិគ្រឿងស្រវឹងនៅក្នុងខ្យល់ដង្ហើមឬកញ្ឆានៅលើសំលៀកបំពាក់
- និយាយជាប់ ឬនិយាយត្រដិត គឺគ្មានការទាក់ទងគ្នាទេ
- រន្ធប្រស្រីត្រូវបានរីក(ពង្រីក)ឬរួម(បង្រួម)
- ញាក់ញ័រ (ញ័រ ឬញាក់ដៃ និងត្របកភ្នែក)
- គ្មានភាពស្វាហាប់
- នៅស្ពូកស្ពឹង ឬងាយងងុយដេក
- សម្របសម្រួលមិនបានល្អឬគ្មានស្ថេរភាព (ឧទាហរណ៏ គ្មានភាពនឹងនរ វិលមុខ)
- និយាយឃើតៗ ឬនិយាយលឿន
- ភាពមិននឹងនរនៃអារម្មណ៏ធំធេង(ខ្ពស់និងទាប)
- ភ័យខ្លាច ឬរសាប់រសល់ បទពិសោធន៏ភ័យស្លន់ស្លោ
- ហាក់ដូចជាអន្ទះអន្ទែងរំជើបរំជួលឬឆាប់ខឹង
- ងាយខឹង ឬរឹងទទឹង

តំរុយបង្ហាញពី អត្តចរិតផ្ទាល់ខ្លួន/បង្ហាញពីអំពើប្រព្រឹត្ត

- និយាយពីការទទួលអារម្មណ៍រំជើបរំជួល/ស្រៀងៗ
- ចរិតមាយាទដែលតក់ក្រហល់តាមសន្ទុះចិត្ត ឬអាការៈមិនត្រឹមត្រូវ
- បដិសេធ កុហក លាក់លៀម
- មានការប្រឈមមុខឬការប្រព្រឹត្តនៅក្នុងអាការៈមិន ប្រយ័ត្នប្រយែង
- ល្មើសច្បាប់ ឬខុសច្បាប់ ឆរបោក
- បាត់បង់ការងារ ការណាត់ជួប ឬឈានដល់ការបំពុល

តំរុយដែលបង្ហាញពីការ ដឹង/បង្ហាញខាងផ្លូវអារម្មណ៏

- មានការពិបាកក្នុងការប្រមូលអារម្មណ៏ ឬផ្តោតទៅលើការងារ
- មានអារម្មណ៍រំខាន ឬវង្វេងស្មារតី
- ជម្រើសមិនសមហេតុសមផល
- មានការលំបាកក្នុងការសម្រេចចិត្ត
- ធ្លាប់មានឆ្លងកាត់ការបាត់បង់ភាពចងចាំមួយរយៈពេលខ្លី
- ធ្លាប់មានបទពិសោធន៏សន្លប់
- ត្រូវការអោយបង្ហាញច្រំដែលៗ
- ពិបាកក្នុងការរំឭកឡើងវិញនូវការលំអិត
- ត្រូវការជំនួយក្នុងការធ្វើឡើងវិញក្នុងការបំពេញការងារធម្មតា
- ធ្លាប់មានបទពិសោធន៏សន្លប់

លេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៏

ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយផ្នែកទទួលរងផលប៉ះពាល់ដោយការហៀរប្រេង
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨០០-៩៨៥-៥៩៩០

ខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៏ជាតិសំរាប់អំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨០០-៧៩៩-SAFE (៧២៣៣)
TTY: ១-៨០០-៧៨៧-៣២២៤

លេខទូរស័ព្ទបង្ការនូវអំពើអត្តឃាតជាតិ
លេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ: ១-៨០០-២៧៣-TALK (៨២៥៥)
TTY: ១-៨០០-៧៩៩-៤TTY (៤៨៨៩)
គេហទំព័រ: http://www.suicidepreventionlifeline.org

អ្នកចង្អុលបង្ហាញពីកន្លែងព្យាបាល

លេខទូរស័ព្ទជំនួយពិគ្រោះពីការព្យាបាល SAMHSA
លេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ: ១-៨០០-៦៦២-HELP (៤៣៥៧)
TTY: ១-៨០០-៤៨៧-៤TTY (៤៨៨៩)
គេហទំព័រ: http://www.samhsa.gov/treatment/

ព័ត៌មានពីការិយាល័យប្តូរមូលប្បទានប័ត្រ

បណ្តាញព័ត៌មានសុខភាព SAMHSA
លេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ: ១-៨៧៧-៧២៦-៤៧២៧
TTY: ១-៨០០-៤៨៧-៤TTY (៤៨៨៩)
គេហទំព័រ: http://www.samhsa.gov/shin

ប្រភពព័ត៌មានដ៏មានប្រយោជន៏

មជ្ឈមណ្ឌលជំនួយបច្ចេកទេសគ្រោះមហន្តរាយ SAMHSA (DTAC)
លេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ: ១-៨០០-៣០៨-៣៥១៥
អ៊ីមែល: DTAC@samhsa.hhs.gov
គេហទំព័រ: http://www.samhsa.gov/dtac
សំរាប់ព័ត៌មានពិគ្រោះដាក់លាក់របស់រដ្ឋ សូមមេត្តាទាក់ទងមក SAMHSA DTAC។

កំណត់ចំណាំ: *ការរាប់បញ្ចូលនៃប្រភពព័ត៌មាននៅក្នុងក្រដាសព័ត៌មានមិនបញ្ជាក់ពីបដ្ឋិលេខដោយមជ្ឈមណ្ឌលសេវាកម្មសុខភាពខាងផ្លូវចិត្ត ការគ្រប់គ្រងសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ឬនាយកដ្ឋានសុខភាព និងសេវាកម្មធនធានមនុស្សនៃសហរដ្ឋអាមេរិក។*

SMA10-4605Cambodia
Revised (ដើម្បីកែសម្រួល) 10/4/2010 - Cambodian

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Mental Health Services
www.samhsa.gov