

# ព័ត៌មានខ្លីៗសម្រាប់ដោះស្រាយជាមួយនឹងគ្រោះមហន្តរាយនៃការហៀររបៀង

## ការគ្រប់គ្រងភាពកង្វល់របស់អ្នក



### ការយល់ដឹងពីពេលត្រូវទទួលជំនួយ

ជួនកាល វាក្លាយទៅជាការន្ទុកមួយ ដែលអ្នកត្រូវការជួយពីអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈ ខាងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬគ្រឿងញៀន។ ប្រសិនបើអ្នកឬអ្នកណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់ គំរាមកំហែងធ្វើអោយអ្នកឈឺចាប់ សម្លាប់ខ្លួនគាត់ឬអ្នកដទៃទៀត រិះរកវិធីសម្លាប់ខ្លួនគាត់ឬអ្នកដទៃទៀត និយាយឬសរសេរពីការស្លាប់មរណភាព ឬសម្លាប់ខ្លួនឯងមានអារម្មណ៍ច្រឡោត កំហឹងមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ឬចង់សងសឹកឬបង្ហាញនូវសញ្ញាកង្វល់ (ដែលមានចុះនៅក្នុងទំព័រនេះ)អស់រយៈពេល ជាច្រើនថ្ងៃឬច្រើនសប្តាហ៍សូមស្វែងរកជំនួយ ដោយទូរស័ព្ទទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទទាន់សាក្យាករណ៍ ណាមួយដែលមានចុះនៅទំព័រនេះ៖

### អ្វីខ្លះដែលត្រូវការដឹង

លទ្ធផលនៃកង្វល់ផ្ទាល់ខ្លួន និងហិរញ្ញវត្ថុ ពីការហៀររបៀងគឺជាប្រតិកម្មធម្មតា និងអាចជះផលប៉ះពាល់ដល់មនុស្សម្នាក់ៗ និងសហគមន៍ក្នុងរយៈពេលយូរ។ ក្នុងអំឡុង និងក្រោយព្រឹត្តិការណ៍ដ៏គួរអោយនឿយត្រូវដឹងថា អ្នកមានអារម្មណ៍ខាងផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយដូចម្តេច។ ដឹងនូវសញ្ញានៃភាពខ្វល់ខ្វាយកើតមានចំពោះ ខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ និងមនុស្សដែលអ្នកស្រឡាញ់ ដឹងពីវិធីវិសាយភាពកង្វល់ និងដឹងថានៅពេលណាទទួលបានការជួយ។

### ដឹងនូវសញ្ញានៃភាពខ្វល់ខ្វាយ

#### ទង្វើប្រព្រឹត្តរបស់អ្នក:

- ការកើនឡើង ឬថយចុះនូវថាមពលរបស់អ្នក និងកម្រិតសកម្មភាព
- កំណើននៃការប្រើគ្រឿងស្រវឹង បារីឬ ប្រើថ្នាំខុសច្បាប់
- ឧស្សាហ៍ឆាប់ខឹងចិត្តស្រាលគួបផ្សំជាមួយ ការផ្ទុះនូវកំហឹងនិងការឈ្លោះប្រកែក
- មានបញ្ហាក្នុងការសំរាកឬទទួលដំណេក
- ឧស្សាហ៍យំ
- បារម្មណ៍ហួសហេតុ
- ចង់នៅតែម្នាក់ឯងគ្រប់ពេលវេលា
- ស្តីបន្ទោសអ្នកដទៃគ្រប់រឿងទាំងអស់
- មានការពិបាកក្នុងការទំនាក់ទំនងឬស្តាប់

- មានការពិបាកក្នុងការផ្តល់ និងទទួលការជួយ
- គ្មានសមត្ថភាពក្នុងការសប្បាយឬរីករាយ

#### រាងកាយរបស់អ្នក:

- ឈឺពោះ ឬរាគអាចម៍
- ឈឺក្បាល និងឈឺធ្មេផ្សងៗទៀត
- បាត់បង់ចំណង់ឃ្លានបាយឬឃ្លានច្រើន
- បែកញើស ឬរងារញាក់
- ដំណើរញាក់ញ័រ ឬកន្ត្រាក់សាច់ដុំ
- ងាយភ្ញាក់
- បទពិសោធន៍ក្នុងការផ្លាស់ប្តូរដំណេក

#### អារម្មណ៍របស់អ្នក:

- ភ័យខ្លាច ឬរសាប់រសល់
- អារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ
- អារម្មណ៍ថាមានកំហុស
- អារម្មណ៍ខឹង
- អារម្មណ៍ក្លាហាន ស្លាហាប់ មាំមួន
- មិនយកចិត្តទុកដាក់លើអ្វីៗ ទាំងអស់
- រំជើបរំជួលដោយសារការព្រួយបារម្មណ៍

## លេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍

ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយផ្នែកទទួលរងផលប៉ះពាល់ដោយការហៀររបៀប  
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨០០-៩៨៥-៥៩៩០

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

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

## អ្នកចង់បង្ហាញពីកន្លែងព្យាបាល

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

## ព័ត៌មានពីការិយាល័យប្តូរមូលប្បទានប័ត្រ

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

## ប្រភពព័ត៌មានដ៏មានប្រយោជន៍

មជ្ឈមណ្ឌលជំនួយបច្ចេកទេសគ្រោះមហន្តរាយ SAMHSA (DTAC)  
លេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ: ១-៨០០-៣០៨-៣៥១៥  
អ៊ីមែល: [DTAC@samhsa.hhs.gov](mailto:DTAC@samhsa.hhs.gov)  
គេហទំព័រ: <http://www.samhsa.gov/dtac>  
សំរាប់ព័ត៌មានពិគ្រោះដាក់លាក់ របស់រដ្ឋ សូមមេត្តាទាក់ទងមក  
SAMHSA DTAC។

បណ្តាញគ្រប់គ្រងកង្វល់ពីស្ថាប័នរដ្ឋសកម្មភាពជាតិ  
គេហទំព័រ: <http://www.nctsnct.org>

ទូរស័ព្ទកន្លែងធ្វើការ  
លេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ: ១-៨០០-៩៦៧-៥៧៥២  
គេហទំព័រ: <http://www.workplace.samhsa.gov/>

កំណត់ចំណាំ: ការរាប់បញ្ចូលនៃប្រភពព័ត៌មាននៅក្នុងក្រដាសព័ត៌មាន  
មិនបញ្ជាក់ពីបដិលេខដោយមជ្ឈមណ្ឌលសេវាកម្មសុខភាពខាងផ្លូវចិត្ត  
ការគ្រប់គ្រងសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន  
ឬនាយកដ្ឋានសុខភាព និងសេវាកម្មធនធានមនុស្សនៃសហរដ្ឋអាមេរិក។

SMA10-4603Cambodia  
Revised (បានកែសម្រួល) 10/4/2010 - Cambodian

## ការគិតពិចារណា:

- បញ្ហាក្នុងការចងចាំអ្វីមួយ
- ច្របូច្របល់
- បញ្ហាក្នុងការគិតពិចារណាច្បាស់លាស់ និងការប្រមូលផ្តុំ
- មានការពិបាកក្នុងការសម្រេចចិត្ត

## ដឹងពីវិធីសាយភាពខ្វល់ខ្វាយ

អ្នកអាចគ្រប់គ្រងនិងសាយភាពខ្វល់ខ្វាយរបស់អ្នកដោយយកពេលវេលា  
មកថែទាំខ្លួនរបស់អ្នកផ្ទាល់។

## សូមថែរក្សាសុខភាពរបស់អ្នក:

- ទទួលទានអាហារមានសុខភាព និងដឹកទឹកស្អាត
- ជៀសវាងទទួលទានបរិមាណជាតិកាហ្វេអ៊ីនច្រើនហួសហេតុ
- ជៀសវាងគ្រឿងស្រវឹង ឬប្រើថ្នាំញៀន
- ទទួលដំណេក និងសំរាកអោយបានគ្រប់គ្រង
- ហាត់ប្រាណ

## ប្រើរបៀបអនុវត្តក្នុងការលំហែ:

- ជារឿយៗ ទុកអោយរាងកាយបានលំហែដោយធ្វើការងារ  
អ្វីមួយសម្រាប់ខ្លួនអ្នក—ដកដង្ហើមអោយបានវែងសន្ធឹងអរយរ  
ការនាធម៌ ចូលរួមការកំសាន្តសប្បាយ ស្តាប់ចម្រៀង  
ឬចំណាយពេលជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ
- វាស់ស្ទង់ពីសកម្មភាពខ្វល់ខ្វាយនិងកំសាន្តក្រោយពេលធ្វើការលំហែ
- យកពេលវេលាសំរាកមកលំហែរកាយ—ទទួលទានអាហារឆ្ងាញ់  
អានសៀវភៅ ស្តាប់ចម្រៀង ងូតទឹក ឬដៃក្រដាសជាមួយគ្រួសារ
- និយាយពីអារម្មណ៍របស់អ្នកប្រាប់ដល់អ្នកជាទីស្រឡាញ់  
និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក

## យកចិត្តទុកដាក់ពីរាងកាយ អារម្មណ៍ និងទឹកចិត្តរបស់អ្នក:

- សូមទទួលស្គាល់និងយកចិត្តទុកដាក់ទៅនឹងសញ្ញាអាសន្ននៃភាព  
ខ្វល់ខ្វាយអោយបានឆាប់រហ័ស
- សូមទទួលស្គាល់ថាតើបទពិសោធន៍របស់អ្នកកន្លងមកជះឥទ្ធិពល  
ដូចម្តេចទៅលើការដោះស្រាយព្រឹត្តិការណ៍នេះឬយ៉ាងណាសូមគិតថាអ្នក  
ដោះស្រាយព្រឹត្តិការណ៍ដែលកន្លងទៅយ៉ាងដូចម្តេច។
- សូមយល់ថាអារម្មណ៍ខ្លាញ់ខ្វល់ ក្រៀមក្រំ កំហុស  
កំហឹងគឺជាអារម្មណ៍ធម្មតា ក្រោយពីព្រឹត្តិការណ៍ដ៏រន្ធត់។
- សូមយកពេលវេលារបស់អ្នកមកស្តារទឹកចិត្តរបស់អ្នកតាមរយៈការ  
ការនាធម៌របស់ស្រីឬប្តីយុវជនអ្នកផ្សេងទៀតដែលមានតម្រូវការ។
- សូមគិតពីវិធីក្នុងការជួយសហគមន៍របស់អ្នកដើម្បីស្តារអោយប្រសើរ  
ឡើងវិញពីការហៀររបៀប
- អត់ធ្មត់សម្រាប់ខ្លួនឯងផ្ទាល់និងសម្រាប់អ្នកផ្សេងទៀត។ អាចទាម  
ទារពេលវេលាដើម្បីគ្រប់គ្រងឡើងវិញបាននូវជីវិតរបស់អ្នក។

