

ព័ត៌មានខ្លីៗសម្រាប់ដោះស្រាយនូវទុក្ខព្រួយ

ដោយសារការខូចខាតនៃការហៀរចេញ



តើទុក្ខព្រួយខុសប្លែកពីការ ក្រៀមក្រំចិត្តយ៉ាងដូចម្តេច ?

ការក្រៀមក្រំចិត្តគឺជាលើសពីអារម្មណ៍ទុក្ខ ព្រួយក្រោយពីការបាត់បង់នរណាម្នាក់ ឬវត្ថុអ្វីមួយដែលអ្នកស្រឡាញ់។ ការក្រៀមក្រំ ចិត្តលក្ខណៈវេជ្ជសាស្ត្រគឺជាភាពច្របូកច្របល់ នៃរាងកាយទាំងមូល។ វាអាចគ្រប់គ្រងវិធីដែល អ្នកគិតនិងអារម្មណ៍របស់អ្នក។ ពោធិសញ្ញានៃ ការក្រៀមក្រំចិត្តរួមមាន៖

- អារម្មណ៍សោកសៅ រសាប់រសល់ គ្មានអារម្មណ៍ក្នុងខ្លួន ដែលវាមិនស្រាកស្រាន
- បាត់បង់ការមានចំណាប់អារម្មណ៍ពីអ្វី ដែលអ្នកធ្លាប់សប្បាយរីករាយ
- ពុំសូវមានកំលាំង អស់កំលាំង អារម្មណ៍ "ចុះខ្សោយ"
- ផ្លាស់ប្តូរដំណេក
- ពុំសូវឃ្លានបាយ ស្រកទំងន់ ឬឡើងទំងន់
- មានបញ្ហាក្នុងការប្រមូលអារម្មណ៍ ចងចាំ ឬធ្វើការសម្រេចចិត្ត
- អារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម ឬស្រងេះស្រងោច
- អារម្មណ៍ថាមានកំហុស គ្មានតម្លៃ ឬគ្មានជំនួយ
- គិតតែពីសេចក្តីស្លាប់ ឬអត្តឃាត ឬចង់ធ្វើអត្តឃាត
- ឈឺឡើងវិញ និងឈឺចាប់ដែលមិនឆ្លើយ តបនឹងការព្យាបាល

អ្វីទៅហៅថាទុក្ខព្រួយ?

ទុក្ខព្រួយគឺជាការឆ្លើយតបធម្មតាទៅនឹងភាព សោកសង្រេង រំជើបរំជួល និងភាពច្របូក ច្របល់លើកើតមកពីការបាត់បង់អ្នកណាម្នាក់ ឬរបស់ណាមួយដែលសំខាន់សម្រាប់រូប អ្នក។ វាគឺជាផ្នែកធម្មជាតិមួយនៃជីវិត។ ទុក្ខព្រួយ គឺជាប្រតិកម្មជាក់ស្តែងមួយចំពោះ ការស្លាប់ ការលែងលះ ការបាត់បង់ការងារធ្វើ ភាពមិនទៀងទាត់ខាងសេដ្ឋកិច្ច ការឃ្លោតឆ្ងាយពីគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ឬបាត់បង់សុខភាពដោយសារជំងឺ។ ទុក្ខព្រួយអាច ជាប្រតិកម្មធម្មតាមួយទៅនឹងបាត់បង់ដោយសារ បរិស្ថាន វប្បធម៌ និងសេដ្ឋកិច្ចដោយសារគ្រោះមហន្តរ ពាយនៃការហៀរចេញនៅតាមឆ្នេរឈូងសមុទ្រ។

តើអារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយមានលក្ខណៈ ដូចម្តេចដែរ?

ក្រោយពីការស្លាប់ បាត់បង់ បំណាស់ប្តូរជីវភាពរស់នៅភ្លាមៗ អ្នកអាចមាន អារម្មណ៍គ្មានសល់អ្វីសោះ និងស្ងៀម ដូចដែលអ្នកស្ថិត នៅក្នុងភាពតក់ស្លុត។ អ្នកអាចចំណាំពីការផ្លាស់ប្តូរ ខាងផ្លូវកាយ ដូចជាញញឹមសាច់ ចង្កោរ បញ្ហាក្នុងការ ដកដង្ហើមខ្សោយសាច់ដុំ ស្លុតមាត់ ថប់អារម្មណ៍ គិតមមៃច្រើន ដេកមិនលក់ ស៊ីមិនឆ្ងាញ់។

អ្នកអាចឆាប់ខឹង—

នៅពេលទទួលបានព័ត៌មានពីការហៀរចេញ ចំពោះ មនុស្សណាមួយ ឬរឿងទូទៅផ្សេងទៀត។ ប្រសិន បើអ្នកណាដែលអ្នកស្គាល់បានទទួលមរណភាព អ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ធម្មតាពីកំហុស និងការគិត "ខ្ញុំអាចមាន ខ្ញុំគួរតែមាន ខ្ញុំគិតថាខ្ញុំអាចមាន..."

ប្រជាពលរដ្ឋដែលស្ថិតក្នុងសេចក្តីទុក្ខព្រួយ អាចមានសុបិនចម្លែក ឬសុបិនអាក្រក់ គ្មានគំនិតចង់គិតគូរ ដកខ្លួនចេញពីសង្គម បង្កើនការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ឬបាត់បង់

ចំណង់ធ្វើការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។ ក្នុងខណៈ អំពើប្រព្រឹត្តិ និងអារម្មណ៍ធម្មតា ក៏ឡើងពេលទុក្ខព្រួយ ពួកគេនឹងឆ្លងផុត

តើសេចក្តីទុក្ខព្រួយអូសបន្លាយអស់រយៈពេលប៉ុន្មាន?

ការអូសបន្លាយនៃទុក្ខព្រួយក្នុងរយៈពេលយូរ គឺជាពេលវេលាអោយអ្នកទទួលស្គាល់ និងរៀនសូត្រ ពីជីវិតរស់នៅជាមួយនឹងការបាត់បង់នូវស្រឡាញ់ ឬការងារ។ សម្រាប់អ្នកខ្លះ ទុក្ខព្រួយអូសបន្លាយ រយៈពេលពីរខែ។ សម្រាប់អ្នកផ្សេងទៀតទុក្ខព្រួយ នេះអាចអូសបន្លាយក្នុងរយៈពេលយូរឆ្នាំ។

ថេរៈវេលាចំណាយនៃការកើតទុក្ខព្រួយ ខុសប្លែកពីគ្នា សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ។ មានហេតុផលច្រើនសម្រាប់ ភាពខុសគ្នានេះ រួមមានបុគ្គលិកលក្ខណៈ សុខភាព របៀបដោះស្រាយ វប្បធម៌ វប្បធម៌នៃក្រុមគ្រួសារ និងបទពិសោធន៍ក្នុងជីវិតរស់នៅ។ ពេលវេលាចំណាយ នៃការកើតទុក្ខព្រួយក៏អាស្រ័យទៅលើទំនាក់ទំនងជា មួយអ្នកដែលបានទទួល មរណភាព ឬការផ្សារភ្ជាប់ របស់អ្នកទៅនឹងវប្បធម៌នៃឆ្នេរឈូងសមុទ្រ (Gulf Coast) ។

តើខ្ញុំនឹងដឹងថាខ្ញុំអស់ទុក្ខព្រួយដោយរបៀបណា?

ការជាសះស្បើយពីទុក្ខព្រួយដែលទាក់ទងទៅនឹង គ្រោះមហន្តរពាយនៃការហៀរចេញអាចមានពេលយូរ និងអ្នកខ្លះត្រូវតែឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលនីមួយៗដូច ខាងក្រោម៖

- ភាពតក់ស្លុត និងការបដិសេធ
- ភាពក្រោធខឹង
- ការធុនទ្រាំ
- ទុក្ខព្រួយ
- ការទទួលស្គាល់

តើខ្ញុំអាចស្វែងរកជំនួយនៅទីណា

ទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍

ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយផ្នែកទទួលបានជលប៉ះពាល់ដោយការហៀររបៀង
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨០០-៩៨៥-៥៩៩០

ខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ជាតិសំរាប់អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨០០-៧៩៩-SAFE (៧២៣៣)
TTY: ១-៨០០-៧៨៧-៣២២៥

លេខទូរស័ព្ទសម្រាប់បង្ការការធ្វើអត្តឃាតជាតិ
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨០០-២៧៣-TALK (៨២៥៥)
TTY: ១-៨០០-៧៩៩-៥ TTY (៥៨៨៩)
គេហទំព័រ: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

អ្នកចង់រកបង្ហាញពីទីកន្លែងព្យាបាល

ទូរស័ព្ទជំនួយពីគ្រោះក្នុងការព្យាបាល SAMHSA
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨០០-៦៦២-Help (៤៣៥៧)
TTY: ១-៨០០-៥៨៧-៥ TTY (៥៨៨៩)
គេហទំព័រ: <http://www.samhsa.gov/treatment/>

ព័ត៌មានពីការិយាល័យប្តូរមូលប្បទានបំរែ

បណ្តាញព័ត៌មានសុខភាព SAMHSA
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨៧៧-៧២៦-៤៧២៧
TTY: ១-៨០០-៥៨៧-៥ TTY (៥៨៨៩)
គេហទំព័រ: <http://www.samhsa.gov/shin>

ប្រភពព័ត៌មានដ៏មានប្រយោជន៍

មជ្ឈមណ្ឌលជំនួយបច្ចេកទេសគ្រោះមហន្តរាយ SAMHSA (DTAC)
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨០០-៣០៨-៣៥១៥
អ៊ីមែល: DTAC@samhsa.hhs.gov
គេហទំព័រ: <http://www.samhsa.gov/dtac>
សំរាប់ព័ត៌មានពិគ្រោះជាក់លាក់របស់ រដ្ឋ សូមមេត្តាទាក់ទង SAMHSA DTAC.

ការិយាល័យជាតិនៃមិត្តភក្តិដែលគួរអោយអាណិតអាសូរ
ប្រចាំតំបន់: ៦៣០-៩៩០-០០១០
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨៧៧-៩៦៩-០០១០
គេហទំព័រ: <http://www.compassionatefriends.org>
អង្គការជាតិទំនុកបំរុង និងជួយខ្លួនឯងសម្រាប់សេចក្តីទុក្ខព្រួយនៃការបាត់
កូន ឬកុមារ។

បណ្តាញទុក្ខព្រួយ
គេហទំព័រ: <http://www.griefnet.org/>
ជាគេហទំព័រមួយ ដែលផ្តល់ព័ត៌មាន
ធនធានដែលទាក់ទងទៅនឹងមរណៈភាព ការស្លាប់ ការខូចខាត
ការបាត់បង់ខាងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្តដ៏ចំបង

កំណត់ចំណាំ: ការរាប់បញ្ចូលនៃប្រភពព័ត៌មាននៅក្នុងក្រដាសព័ត៌មាន
មិនបញ្ជាក់ពីបដិវេលខដោយមជ្ឈមណ្ឌលសេវាកម្មសុខភាពខាងផ្លូវចិត្ត
ការគ្រប់គ្រងសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន
ឬនាយកដ្ឋានសុខភាព និងសេវាកម្មធនធានមនុស្ស នៃសហរដ្ឋអាមេរិក។

SMA10-4604Cambodia
Revised (បានកែសម្រួល) 10/4/2010 - Cambodian

នៅពេលអារម្មណ៍ទាំងនេះមិនបានស្រាកស្រាន
តើមានអ្វីកើតឡើង?

នៅពេលអ្នកធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ពីការទទួលបានមរណភាពរបស់
មិត្តភក្តិ ឬមនុស្សដែលអ្នកស្រឡាញ់ ការផ្លាស់ប្តូរដ៏រហ័សរាល់នៅ
ឬការបាត់បង់ផ្សេងទៀត នោះអារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយមានប្រតិកម្មធម្មតា។
ប៉ុន្តែបើអារម្មណ៍ទាំងនេះនៅតែមាន សូមសាកសួរសម្រាប់ការផ្តល់ជំនួយ។

សូមទាក់ទង:

សម្ព័ន្ធភាពគាំទ្រភាពក្រៀមក្រំចិត្ត និងគាំទ្រទ្វេ
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨០០-៨២៥-៣៦៣២
គេហទំព័រ: <http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagenam=home&cvridirect=true>

សម្ព័ន្ធភាពជាតិនៃជំងឺផ្លូវចិត្ត
ប្រចាំតំបន់: ៧០៣-៥២៥-៧៦០០
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨០០-៩៥០-៦២៦៤
គេហទំព័រ: <http://www.nami.org>

វិទ្យាស្ថានជាតិនៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត
ប្រចាំតំបន់: ៣០១-៥៤៣-៥៥១៣
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨៦៦-៦១៥-៦៤៦៤
គេហទំព័រ: <http://www.nimh.nih.gov>

សមាគមន៍ជាតិសុខភាពផ្លូវចិត្ត
ប្រចាំតំបន់: ៧០៣-៦៨៤-៧៧២២
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨០០-៩៦៩-៦៦៤២
គេហទំព័រ: <http://www.nmha.org>

