

នោះខ្លាចមិនចង់នៅទីកន្លែងណា ឬស្ថានការណ៍ណាដែលគេពិបាករកជំនួយ ឬ ក្នុងកាលៈទេសៈដែលពិបាកនិងជៀសចេញពីភាពលំបាក ឬការខ្មាស់រៀន ។

“ វិបល្លាសនៃក្តីស្តុករន្ធត់ ” ( **Panic Disorder** ) ជនដែល មានបញ្ហារបៀបនេះ មានការភិតភ័យយ៉ាងខ្លាំងក្នុងស្ថានការណ៍រៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយដែលមនុស្សភាគច្រើនមិនគិតនឹកខ្លាច ។ រោគសញ្ញាទាំងនេះមានដូចជា ដំណើរចេះដឹងដើរញាប់និងដំណើរចងក្អាត ហើយនិងមានអារម្មណ៍ភិតភ័យ ថាខ្លួនមិនអាចរស់នៅទៀត ។ ក្តីស្តុករន្ធត់របៀបនេះក៏អាចបណ្តាលឲ្យកើតរោគ ខ្លាចក្នុងទីសាធារណៈដែរ - ហើយចំពោះជនខ្លះរហូតដល់មិនហ៊ានចេញក្រៅ ព្រោះខ្លាចមានក្តីរន្ធត់នេះកើតឡើង ។

ក៏ប៉ុន្តែ គ្មានអ្នកណាម្នាក់ដែលត្រូវរស់នៅក្នុងបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរដូច្នោះឡើយ ។ អ្នកឯកទេសខាងសុខាភិបាលអាចព្យាបាលវិបល្លាសទុក្ខព្រួយទោះបីមធ្យម ឬធ្ងន់ ធ្ងរក្តី ។ បើអ្នកត្រូវការរកអ្នកណាឲ្យជួយក្នុងរឿងនេះ ចូរអ្នកទាក់ទងទៅដល់ជួបព្រឹត្តិ របស់អ្នក ឬទាក់ទងទៅ **អានណា ( ANNA )** នៅមណ្ឌល Transcultural Mental Health Centre, 5 Fleet Street, Parramatta 2151, ទូរស័ព្ទ ( 02 ) 840 3755 ឬ 1800 648 911 សំរាប់អ្នកនៅក្រៅតំបន់ស៊ីដនី ។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមទៀតសំ រាប់ការបំប្រែចំពោះជនរងគ្រោះទារុណកម្ម ឬពីសង្គ្រាម ចូរទាក់ទងទៅ “ ផ្នែកបំប្រែ ព្យាបាលសំរាប់ជនរងគ្រោះទារុណកម្ម ” Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors **អិក្សារភាតិ ( STARRTS )**, 152-168 The Horsley Drive, Carramar 2163, ទូរស័ព្ទ ( 02 ) 794 1900 ។



Khmer [BHC-3325]

# ជំនួយសំរាប់បញ្ហាខ្លាចខ្លាចក្នុងចិត្ត

## Help For Anxiety Problems

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព  
ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានតែតម្រូវការការងារទេសៈទេ\* សេវាគ\*  
ស្តារ ប្រហែ អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង“សៀវភៅទូរស័ព្ទ”  
(Telephone Directory)។

NSW Multicultural Health Communication Service  
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>  
Email: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au)  
Tel: (02) 9816 0347



# ជំនួយសំរាប់បញ្ហាខ្លាចខ្លាចក្នុងចិត្ត

## Help For Anxiety Problems

យាយនួនវ័យ ៦០ ឆ្នាំ ក្នុងមួយថ្ងៃៗគាត់ចំណាយពេលយ៉ាងច្រើនចេះតែខ្លាចខ្លាចក្នុងចិត្ត ។ គាត់រស់នៅជាមួយគ្រួសារគាត់ ជារៀងរាល់ថ្ងៃនៅពេលដែលកូនស្រីបើកទ្បានទៅធ្វើការ គាត់ចេះតែមានការព្រួយបារម្ភថាកូនគាត់មានគ្រោះថ្នាក់ទ្បាន ។ គាត់ក៏ចេះតែមានការភិតភ័យក្នុងការធ្វើដំណើរទៅកន្លែងផ្សេងៗដោយខ្លួនឯងព្រោះខ្លាចរង្វង់ ហើយប្រកែកមិនព្រមជិះជណ្តើរយន្តនៅក្នុងហាងទំនិញផ្សេងៗព្រោះភ័យខ្លាចជណ្តើរយន្តខូច ។ គាត់មានការភ័យព្រួយនៅពេលដែលឆ្មាគាត់ចេញក្រៅផ្ទះព្រោះខ្លាចក្រែងឆ្កែទៅខាំគ្នាគាត់ ។ គាត់មានការភ័យខ្លាចខ្វល់ខ្វះ ព្រោះខ្លាចរន្ទះបាញ់គាត់ ។

នៅប្រទេសអូស្ត្រាលី ក្នុងចំណោមប្រជាជនប្រាំនាក់មានម្នាក់ដែលមានបញ្ហាកង្វល់ក្នុងចិត្តរហូតធ្វើឲ្យមានការប្រែប្រួលក្នុងឆាកជីវិត ។ ជនមានបញ្ហាដូចបញ្ហាយាយនួន គេហៅថា " ពុទ្ធិវិបល្លាសនៃកង្វល់ចិត្តជាទូទៅ " ( Generalised Anxiety Disorder ) - គឺការចេះតែព្រួយបារម្ភហេតុអ្នកក្រក់ក្រង់វិស័យសុខភាព ឬការងារ ឬខាងការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងកើតមានឡើងដល់ខ្លួនឯងឬអ្នកដែលខ្លួនស្រឡាញ់ ។

ទោះបីមានពុទ្ធិវិបល្លាសនៃកង្វល់ចិត្តជាច្រើនបែបក្តី ពោធិសញ្ញាខ្លះមានសភាពស្រដៀងគ្នា ។ ឧទាហរណ៍អ្នកដែលមានកង្វល់ក្នុងចិត្តច្រើនតែរសាបរសល់ ហើយឆាប់ខឹង ។ អ្នកទាំងនោះមិនចេះសំរាកបន្តិចអារម្មណ៍ ពិបាកនិងផ្លូវគំនិត ឬគេងមិនលក់ ។ ខាងផ្លូវកាយអ្នកទាំងនោះអាចមានរោគសញ្ញាដូចជាបេះដូងដើរញាប់ខុសប្រក្រតី បែកញើស វិលមុខ ចង់ក្អក ខ្សោយធ្មេញធ្មេញសន្តប់ ពិបាករំលាយអាហារ ពិបាកបត់ជើងធំ ឬអស់កាមតម្រេក ។ បញ្ហាកង្វល់ក្នុងចិត្តធម្មតាមានដូចជា ៖

**រោគខ្លាច ( Phobias )** មនុស្សយើងមានការភ័យខ្លាចលើរបស់ខ្លះក៏ប៉ុន្តែជនដែលមានរោគខ្លាចមានការភិតភ័យយ៉ាងខ្លាំង រហូតដល់ធ្វើឲ្យមានការប្រែប្រួលដល់ឆាកជីវិតរបស់គេ ។ ឧទាហរណ៍ ជនដែលមានរោគភិតភ័យយ៉ាង

ខ្លាំងដល់កន្លែងខ្ពស់ៗ រហូតដល់ខ្លាចមិនអាចធ្វើការ ឬរស់នៅក្នុងអគារខ្ពស់ៗ ឬក៏ចំពោះអ្នកខ្លះខ្លាចពីងពាងរហូតដល់មិនហ៊ានចូលក្នុងស្នូនច្បារ ។

**រោគខ្លាចក្នុងការធ្វើអ្វីក្នុងទីសាធារណៈ ( Social Phobia )** ជនដែលមានរោគខ្លាចរបៀបនេះ គឺមានការភិតភ័យក្នុងការធ្វើអ្វីៗក្នុងទីកន្លែងសាធារណៈដូចជាការបិទភោគអាហារ ការនិយាយ ឬការសរសេរ ។ ជនទាំងនោះខ្លាចក្រែងធ្វើការទាំងនោះមិនបានល្អ ឬក៏ធ្វើខុស នាំឲ្យអ្នកឯទៀតគេសង្កេតឃើញហើយគិតថាខ្លួនឥតម៉ែ ។ រោគខ្លាចក្នុងទីសាធារណៈ អាចធ្វើឲ្យមានការពិបាកក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមិត្តសំឡាញ់ ឬជាមួយអ្នកដទៃ ឬក្នុងការប្រកបការងារ ។

**" វិបល្លាសតានតឹងក្នុងចិត្តក្រោយព្រឹត្តិការណ៍ស្តុតរន្តត់ " ( Post-Traumatic Stress Disorder )** មនុស្សជាច្រើនដែលធ្លាប់រងគ្រោះពីព្រឹត្តិការណ៍ស្តុតរន្តត់ផ្សេងៗដូចជា សង្គ្រាម ការធ្វើទារុណកម្ម ការធ្វើទុក្ខបុកម្នេញ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរ ភ្លើងនេះ ឬអំពើកាចសាហាវ អាចនៅមានសេចក្តីភ័យស្តុតជាយូរទៅទៀតក្រោយពីព្រឹត្តិការណ៍ ។ អ្នកនោះអាចមានសប្តិអាក្រក់ ឬចេះតែនឹកឃើញរឿងអាក្រក់នោះជាច្រើនឆ្នាំ ។ អ្នកនោះអាចមានភាពរសាបរសល់ជាច្រើន ហើយពិបាកនិងផ្លូវគំនិត ឬគេង ។

**" វិបល្លាសនៃការនឹកមមែអត់មិនបាន " ( Obsessive Compulsive Disorder )** គឺម ហៀង មិនអាចប្រកបការងារបានយូរពីព្រោះវាទៅធ្វើការយឺតពេលរាល់ដង ។ តើមកពីមូលហេតុអ្វី ? គឺម ហៀងចេះតែត្រូវពិនិត្យមើលម្តងហើយម្តងទៀត ថាតើវាបានបិទខ្ទាំងមុខផ្ទះឬទេ ឬក៏បានបិទចង្ក្រានហើយឬនៅ ។ នៅប្រទេសអូស្ត្រាលី ក្នុងចំណោមមួយរយនាក់មាន ២ នាក់ដែលមានវិបល្លាសរបៀបនេះ ហើយធ្វើឲ្យអ្នកនោះចេះតែធ្វើអ្វីដដែលៗឡើងវិញ ។ ឧទាហរណ៍មួយទៀតគឺការលាងដៃ - អ្នកខ្លះដែលមានវិបល្លាសរបៀបនេះ ចេះតែលាងដៃរបស់ខ្លួនរហូតទាល់តែដៃឡើងសស្តាំង ។

**រោគខ្លាចក្នុងទីសាធារណៈ ( Agoraphobia )** ជនដែលមានរោគខ្លាចរបៀបនេះ ច្រើនតែមានការភិតភ័យក្នុងទីសាធារណៈ ដូចជាហាងធំៗ កន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើន កន្លែងតូចចង្អៀត ឬនៅតាមផ្លូវធំៗ ។ អ្នកទាំង