

- “ មណ្ឌលសុខភាពខ្លួនក្បាលពហុវប្បធម៌ ” (The Transcultural Mental Health Centre), Cumberland Hospital, 5 Fleet Street, North Parramatta ទូរស័ព្ទ (02) 840 3800 ។ អ្នកណាដែលមានជំងឺខ្លួនក្បាល ឬក៏មានការព្រួយបារម្ភពីមិត្តភក្តិក្រុមបងប្អូនកើតជំងឺនេះ ចូរទូរស័ព្ទមកមណ្ឌល នេះ ។ មណ្ឌលនេះអាចដាក់ឱ្យអ្នកទាក់ទងជាមួយឯកទេសខាងសុខភាពខ្លួន ក្បាល ដែលចេះនិយាយភាសា ខ្មែរ ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនសូវទុកចិត្តខ្លួនឯងក្នុង ការទាក់ទងជាភាសាអង់គ្លេស មណ្ឌលនេះអាចសុំលេខទូរស័ព្ទរបស់អ្នកដើម្បី ឱ្យបុគ្គលិកដែលចេះនិយាយភាសាខ្មែរទូរស័ព្ទទៅអ្នកវិញ ឬក៏អ្នកបកប្រែពី Translating and Interpreting Service ។ មណ្ឌលនេះក៏អាចប្រាប់បុគ្គលិក សុខភាពខ្លួនក្បាលដែលយកចិត្តទុកដាក់ដល់រាជរាជធានី ។ ចូរចងចាំថា ពាក្យពេជ្រទាំងអស់ដែលអ្នកពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិកហើយនិងអ្នកបកប្រែ នឹង ត្រូវគេរក្សាទុកជាការសម្ងាត់ ។

ពីថ្ងៃទី ១៥ ទៅថ្ងៃទី ២១ ខែតុលា គឺជាសប្តាហ៍សុខភាពខ្លួនក្បាល

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីជួយអ្នក ***
 ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះខ្វះខាតទេ ។ លោក-
 ស្រី ប្រហែ អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង“សៀវភៅទូរស័ព្ទ”
 (Telephone Directory) ។



Khmer
[BHC-3405]

តើអ្នកមានស្នាមស្រមៃណា មានជំងឺខ្លួនក្បាលឬទេ ?

Does Someone You Know Have a Mental Illness ?



តើអ្នកមានស្គាល់អ្នកណាមានជម្ងឺខួរក្បាលឬទេ ?

Does Someone You Know Have a Mental Illness ?

ជួនកាលមនុស្សខ្លះមិនចង់ជឿថាខ្លួន ឬថាអ្នកណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារមានជម្ងឺខួរក្បាលទេ - ពីព្រោះជារឿយៗ គេខ្លាចមានឥទ្ធិពលអាក្រក់ខូចកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្អរបស់គ្រួសារ ។ ក៏ប៉ុន្តែនេះបានសេចក្តីថា អ្នកដែលមានជម្ងឺខួរក្បាលនោះមិនបានទទួលការព្យាបាលដែលគេត្រូវការ ។ ចូរអ្នកសន្និដ្ឋានមើល ថាតើអ្នកគិតយ៉ាងណាដែរប្រសិនបើមានសមាជិកណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារ មានរោគសញ្ញាជម្ងឺសរីរាង្គកាយអ្វីមួយ ។ តើញាតិសន្តានសុខចិត្តរោងដៃ ឈរមើលទុកឲ្យអ្នកនោះឈឺកាន់តែខ្លាំងឡើងដោយមិនរកវេជ្ជបណ្ឌិតឲ្យពិនិត្យមើលឬ ? ពិតជាធ្វើអញ្ចឹងមិនកើតឡើយ ។

ជម្ងឺខួរក្បាលមិនមានអ្វីគួរឲ្យភ័យរន្ធត់នោះទេ ។ ដូចតែជម្ងឺសរីរាង្គកាយដែរ ជម្ងឺខួរក្បាលជាជម្ងឺដែលគេអាចព្យាបាលបាន - ឧទាហរណ៍ការព្យាបាលមានដូចជាការត្រួតពិនិត្យ ការត្រួតពិនិត្យនិងការរៀបចំសំរួលភាពតានតឹង (Stress management) ។ ជួនកាលអ្នកជម្ងឺអាចត្រូវគេដោះស្រាយឲ្យរលាយរយៈ ។ ប៉ុន្តែក្រៅពីការព្យាបាលមានកិច្ចការអ្វីផ្សេងទៀតដែលនឹងជួយអ្នកជម្ងឺនោះ - គឺអាកប្បកិរិយា ឬការយល់របស់មនុស្សក្នុងសង្គម ។ ជនដែលមានជម្ងឺខួរក្បាលត្រូវការការគាំទ្រនិងការយោគយល់ទទួលស្គាល់ពីយើងរាល់គ្នា ។ បើគ្មានការគាំទ្រនិង ការទទួលស្គាល់នេះទេ ជនដែលមានជម្ងឺខួរក្បាលព្រមទាំងគ្រួសារនឹងទំលាក់នូវជម្ងឺនេះពីប្រជាជនក្នុងសង្គម ។ កិច្ចនេះនឹងរឹតតែធ្វើឲ្យគ្រួសារនោះឃ្នាតឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ ហើយរាងធ្វើឲ្យជម្ងឺនោះមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។

ជំហានទីមួយដើម្បីផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយាគឺការធ្វើប្រជាជនជាទូទៅ កាន់តែបានដឹងយល់ពីជម្ងឺខួរក្បាលថែមទៀត ។ ដូចតែជម្ងឺសរីរាង្គកាយដែរ ជម្ងឺខួរក្បាល (មានឥទ្ធិពលដល់មនុស្សម្នាក់នាពេលណាមួយក្នុងអាករជីវិត ក្នុងចំណោមប្រជាជន ៥ នាក់) ធ្វើឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗ ។ ឧទាហរណ៍នៃបញ្ហាទាំងនេះមានដូចជា ជម្ងឺខួរក្បាលម្យ៉ាងហៅ " ស្គីតសូប្រូស៊ីយ៉ា " (Schizophrenia) និងជម្ងឺខួរក្បាលម្យ៉ាងទៀតហៅ " មេនីក ឌីប្រេសស៊ីន " (manic depression)

ដែលអាចមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ រីឯបញ្ហាផ្សេងទៀតមានដូចជាការព្រួយបារម្ភនិងរោគខ្លាច (Phobias) ដែលមិនសូវមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ។

សេចក្តីរំលៀងពីប្រជាជនខ្លះ គឺដោយសារមកពីគំនិតដែលយល់ថា ជម្ងឺខួរក្បាលជាប់ទាក់ទងយ៉ាងខ្លាំងទៅនឹងការកាចសាហាវ ។ ក៏ប៉ុន្តែអ្នកដែលកើតជម្ងឺខួរក្បាល គ្មានការកាចសាហាវលើសពីជនដទៃនោះទេ ។ រីឯគំនិតមួយទៀតដែលគិតថាជម្ងឺខួរក្បាលបណ្តាលមកពីជននោះមានបុគ្គលិកលក្ខណៈ ឬចរិយាសម្បត្តិខ្សោយនោះ ក៏មិនជាការពិតដែរ ។ ជម្ងឺខួរក្បាលមិនមែនជាកំហុសរបស់អ្នកណាម្នាក់ឡើយ ដូចតែជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមដែរ ក៏មិនមែនជាកំហុសអ្នកណាម្នាក់ទេ ។ ហើយក៏មិនមែនជាការពិតដែរ ការដែលគិតថាជម្ងឺខួរក្បាលធ្វើឲ្យមានការអុកអុកខាងកាមតណ្ហា - អ្នកដែលប្រព្រឹត្តបទល្មើសខាងកាមតណ្ហាភាគច្រើនមិនមានជម្ងឺខួរក្បាល ឡើយ ។

យើងទាំងអស់គ្នាអាចជួយដើម្បីប្តូរនូវគំនិតចរិយាក្នុងសង្គមដោយ ៖

- ការរៀនយល់ឃើញថា ជម្ងឺខួរក្បាលក៏ដូចតែជម្ងឺសុខភាពដទៃដែរ ហើយនិងការទទួលយល់ថា ប្រសិនបើជនណាម្នាក់ប្រព្រឹត្តប្រកែកអាចជាមេតសញ្ញានៃជម្ងឺខួរក្បាល ដូចតែការក្អកក្អាតអាចជាមេតសញ្ញានៃជម្ងឺគ្រុនផ្តាសាយ ។ ចូរព្យាយាមរៀនអំពីជម្ងឺនេះ ដើម្បីឲ្យអ្នកបានយល់អំពីបុព្វហេតុនៃចរិយាចម្លែករបស់បុគ្គលនោះ ។
- បង្ហាញនូវមិត្តភាពនិងការគាំទ្រដល់មិត្តភក្តិ ញាតិសន្តាន អ្នកជិតខាង ឬអ្នកធ្វើការជាមួយ ដែលទទួលរងគ្រោះពីជម្ងឺខួរក្បាល ហើយនិងជួយលើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃឲ្យមានសន្តានចិត្តដូចនេះ ។
- ជួយលើកទឹកចិត្តជនដែលមានជម្ងឺខួរក្បាល និងគ្រួសារឲ្យរកការឧបត្ថម្ភ ។

មណ្ឌលដែលអាចជួយខាងជម្ងឺខួរក្បាលមានដូចជា ៖

- មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ (Community health centres) ដែលអាចចាត់ចែងរកអ្នកបកប្រែជូនបើចាំបាច់ ។