

ສະຖານທີ່ຕ່າງໆທີ່ທ່ານສາມາດໄປຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອປິ່ນປົວໂຮກຈິດມີດັ່ງນີ້:

- ສູນອະນາມັຍຊຸມຊົນ (ຖ້າຕ້ອງການ ທາງສູນກໍຈະຈັດຫາຜູ້ແປພາສາໃຫ້)
- ສູນສຸຂພາບຈິດນາງວັທນະທັມ (Transcultural Mental Health Centre), ທີ່ໂຮງພຍາບານ Cumberland, 5 Fleet Street, North Parramatta, ໂທລະສັບ: (02) 840 3800. ຄົນໃດທີ່ເປັນໂຮກນີ້ຫຼືມີຄວາມຫ່ວງໃຍຕໍ່ໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ຍາດພີ່ນ້ອງສາມາດໂທລະສັບຫາສູນນີ້ໄດ້. ທາງສູນຈະທຳການຕິດຕໍ່ ໃຫ້ທ່ານໄດ້ພົບກັບຜູ້ຊ່ຽວຊານທາງສຸຂພາບຈິດ. ຖ້າທ່ານບໍ່ໝັ້ນໃຈເລື່ອງການເວົ້າພາສາອັງກິດ, ທາງສູນສາມາດຈົດນຳເປີໂທລະສັບຂອງທ່ານໄວ້ແລະ ຫາພະນັກງານທີ່ປາກພາສາລາວ ໂທຣຕິດຕໍ່ກັບມາຫາທ່ານ, ຫຼືບໍ່ດັ່ງນັ້ນກໍຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜແນກແປເອກກະສານແລະແປພາສາ (Translating and Interpreting Service).

ສັບດາໜ້າ, ວັນທີ 15 ເຖິງ ວັນທີ 21 ເດືອນຕຸລາ ແມ່ນສັບດາ ແຫ່ງ ສຸຂ ພາບຈິດ.

ເປີໂທລະສັບເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນຖືກຕ້ອງໃນເວລາທີ່ພິມເອກກະສານນີ້ ແຕ່ວ່າອາດມີການປ່ຽນແປງ. ທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກວດເບິ່ງເລກໂທຣໃນສມຸດໂທລະສັບເບິ່ງໃໝ່.

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



Laotian
[BHC-3405]

ທ່ານຮູ້ຈັກໃຜຜູ້ນຶ່ງທີ່ເປັນໂຮກຈິດບໍ່?

Does Someone You Know Have a Mental Illness?



ທ່ານຮູ້ຈັກຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ເປັນໂຮກຈິດບໍ?

Does Someone You Know Have a Mental Illness?

ບາງທີຄົນເຮົາກໍບໍ່ຢາກເຊື່ອວ່າຕົນເອງ ຫຼືໃຜຜູ້ໜຶ່ງໃນຄອບຄົວຂອງ ຕົນ ເປັນໂຮກຈິດ - ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຍ້ອນຢ້ານເສຍຊີວິດຄອບຄົວ. ແຕ່ວ່າຖ້າຄິດດັ່ງນີ້ ຜູ້ທີ່ເປັນໂຮກຈິດກໍຈະບໍ່ມີໂອກາດໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຕາມທີ່ລາວສົມ ຄວນໄດ້ ຮັບ. ໃຫ້ລອງຄິດເບິ່ງວ່າຖ້າໃຜຜູ້ໜຶ່ງໃນຄອບຄົວມີອາການເຈັບທາງຮ່າງກາຍ ທ່ານຈະມອງດູດາຍປ່ອຍໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນເຈັບແຮງຂັ້ນ ແລະແຮງຂັ້ນໂດຍບໍ່ຍອມ ເອີ້ນທ່ານໝໍມາປິ່ນປົວບໍ? ແນ່ນອນຄົງບໍ່ເປັນດັ່ງນັ້ນ.

ໂຮກຈິດບໍ່ມີຫຍັງເປັນໜ້າຢ້ານກົວ. ເຊັ່ນດຽວກັບການເຈັບປ່ວຍທາງ ຮ່າງກາຍ, ໂຮກຈິດເປັນສິ່ງທີ່ປິ່ນປົວໄດ້ - ເຊັ່ນການປິ່ນປົວໂດຍໃຊ້ຢາ, ໃຫ້ຄຳປຶກສາ ແລະ ຄວບຄຸມຄວາມກົດດັນທາງຈິດໃຈເປັນຕົ້ນ. ບາງທີຄົນ ທີ່ເຈັບນັ້ນອາດຕ້ອງໄດ້ນອນໂຮງໝໍລະຍະໜຶ່ງ. ແຕ່ວ່ານອກຈາກການປິ່ນປົວ ແລ້ວກໍຍັງມີຢ່າງອື່ນຊຶ່ງສາມາດຊ່ວຍໄດ້ - ນັ້ນກໍຄືປຸງແກ່ທັສນະຄວາມເຂົ້າໃຈ ຂອງຊຸມຊົນ. ຄົນທີ່ເປັນໂຮກຈິດຕ້ອງການຄວາມສນັບສນຸນອຸ້ມອູ້ແລະການ ຍອມຮັບຈາກພວກເຮົາ. ຖ້າຂາດການຍອມຮັບນີ້ແລ້ວ ຄົນທີ່ປ່ວຍທາງຈິດ ຫຼາຍໆຄົນ ແລະຄອບຄົວເຂົາເຈົ້າກໍຈະຍັງພຍາຍາມປິດບັງພຍາດນີ້ຈາກຊຸມ ຊົນຢູ່ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຄອບຄົວນັ້ນຮູ້ສຶກດຽວດາຍແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ ພຍາດມີອາ ການຮ້າຍແຮງຂຶ້ນໄດ້.

ບາດກ້າວທຳອິດເພື່ອຈະທຳການປຸງແກ່ທັສນະຄວາມເຂົ້າໃຈ ຂອງ ຄົນກໍແມ່ນເຮົາຕ້ອງເຂົ້າໃຈເລື່ອງໂຮກຈິດໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ເຊັ່ນດຽວກັບການເຈັບ ປ່ວຍທາງຮ່າງກາຍ, ໂຮກຈິດ (ຊຶ່ງຈະເກີດອາການຂຶ້ນກັບໜຶ່ງໃນທ້າຄົນໃນ ຍາມໃດຍາມໜຶ່ງຂອງຊີວິດ) ມີບັນຫາຫຼາຍຢ່າງຕ່າງໆກັນ. ບາງໂຮກເຊັ່ນ ໂຮກຈິດແຍກ (schizophrenia) ແລະໂຮກກົດດັນຮະຍະຍາວ ອາດມີອາ

ການຮ້າຍແຮງໄດ້, ໃນຂະນະທີ່ບັນຫາທີ່ແພ່ຫຼາຍຢ່າງອື່ນເຊັ່ນເກີດຄວາມກົດ ດັນທັມມະດາແລະມີຄວາມຢ້ານກົວສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງນັ້ນ ຖືວ່າເປັນ ອາການທີ່ບໍ່ ຮ້າຍແຮງປານໃດ.

ອະຄະຕິບາງຢ່າງພາຍໃນຊຸມຊົນແມ່ນມາຈາກ ຄວາມເຂົ້າໃຈທີ່ວ່າ ໂຮກຈິດມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງກັນຢ່າງໃກ້ຊິດກັບຄວາມຮຸນແຮງ. ແຕ່ວ່າຄົນທີ່ເປັນ ໂຮກຈິດບໍ່ໄດ້ຮຸນແຮງກວ່າຄົນອື່ນເລີຍ. ຄວາມເຂົ້າໃຈອີກຢ່າງໜຶ່ງກໍຄື ໂຮກ ຈິດແມ່ນເກີດຈາກການມີຈິດໃຈທີ່ອ່ອນແອ - ແຕ່ວ່າອັນນີ້ກໍບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງ ອີກເຊັ່ນກັນ. ພຍາດທາງຈິດບໍ່ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງໃຜທັງສິ້ນ - ຊຶ່ງເປັນເຫດ ຜົນດຽວກັນນັ້ນເອງກັບການເປັນພຍາດເບົາຫວານຊຶ່ງບໍ່ແມ່ນຄວາມຜິດ ຂອງ ໃຜ. ແລະກໍບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງອີກເຊັ່ນກັນທີ່ວ່າ ຄົນເປັນໂຮກຈິດ ມີອາຣົມຜິດ ປົກກະຕິທາງເພດ - ພວກທີ່ກໍ່ອາຊຍາກັມທາງເພດສ່ວນຫຼາຍ ບໍ່ແມ່ນຄົນ ເປັນໂຮກຈິດ.

ພວກເຮົາສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຊຸມຊົນປຸງແກ່ທັສນະຄວາມເຂົ້າໃຈໄດ້ໂດຍ:

- ການຮຽນຮູ້ວ່າໂຮກຈິດກໍຄືບັນຫາທາງສຸຂະພາບຢ່າງອື່ນແລະຍອມ ຮັບວ່າ ຖ້າ ຄົນຜູ້ໜຶ່ງມີປະຕິກິຣິຍາແປກໆ ອາດຈະແມ່ນອາການ ຢ່າງໜຶ່ງຂອງ ໂຮກຈິດ, ເຊັ່ນດຽວກັບການໄອແມ່ນອາການຢ່າງໜຶ່ງຂອງໂຮກຫວັດ. ໃຫ້ ພຍາຍາມຮຽນຮູ້ເລື່ອງໂຮກຈິດໃຫ້ດີຂຶ້ນເພື່ອຈະໄດ້ເຂົ້າໃຈວ່າເປັນ ຫຍັງ ຄົນຜູ້ນັ້ນຈຶ່ງສະແດງອາການແປກໆ.
- ຈົ່ງສະແດງ ຄວາມເປັນມິດ ແລະ ໃຫ້ການອຸ້ມອູ້ຊ່ວຍເຫຼືອແກ່ໝູ່ເພື່ອນ, ຍາດພີ່ນ້ອງ, ເພື່ອນບ້ານແລະເພື່ອນຮ່ວມງານທີ່ມີພຍາດທາງຈິດ ແລະ ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄົນອື່ນປະພຶດເຊັ່ນດຽວກັນ.
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄົນທີ່ມີພຍາດທາງຈິດ, ຫຼືຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າໃຫ້ໄປຮັບ ການ ປິ່ນປົວ.