សុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍នៅកម្ពុជា

អង្គការចិត្តសង្គម អន្តរវប្បធម៌

(កម្មវិធីសុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍កម្ពុជា) TPO

អំណោយពីលោក ឡេង ឃុនសំរ៉ឹម ជូនស្រុកខ្មែរ
ដើម្បីដំកល់ទុកក្នុង Elibrary of Cambodia
កក្កដា 2016

សុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍ នៅ កម្ពុជា

ដោយ

លោក ចាយា សូម៉ាស៊ុនដារ៉ាម
លោក កាន់ កាល់
លោក វិឡែម វ៉ាន់ឌីពុធ
លោក ម៉ូរីស អែសាំប្រ៊ុស
កញ្ញា លួត ថូម៉ាស់ស៊ិន
លោក លោកស្រី សមាជិកក្រុមការងារ (តេ ប៉េ អូ/អ៊ីបស៊ីរ)

បកប្រែដោយ

លោក កាន់ កាល់
លោក កង សាន
លោក គ្រី វង្ស សុភាព
កញ្ញា ឲូន ប៊ុក

ពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់ដោយ

លោកសាស្ត្រាចារ្យ យ៉ុប ដី យ៉ុង
នាយក (តេ ប៉េ អូ / អ៊ីបស៊ីរ)

អង្គការចិត្តសង្គម អន្តរ ប្រជុំធម៌ [តេ ប៉េ អូ / អ៊ីបស៊ីរ]
កម្ពុជា
១៩៩៧
TPO

Khmer edition first published in 1997

Printed in Phnom Penh Printing House
98. Preah Sihanuk Blvd.
Boeng Keng Kang I, Chamcar Mon.
Phnom Penh. Cambodia

Cover drawing: From the Ministry of Rural Development, Royal Government of Cambodia.

ISBN 92-9176-001-3

Copyright © Transcultural Psychosocial Organization (TPO) 1997

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior written permission of the publisher.

មាតិកា

ទំព័រ

អារម្ភកថា ១

កថាមុខ ១១

ជំពូក ១. ការជួយ ១៥

១.១. សេចក្តីផ្តើម ១៥

១.២. ដើម្បីក្លាយខ្លួនជាអ្នកជួយម្នាក់ដ៏មានប្រសិទ្ធភាព ១៥

១.២.១. ជួយខ្លួនឯង ២០

១.២.១.១ តើអ្នកត្រូវការអោយមានការគាំទ្រឬទេ ? ២១

១.២.១.២ តើអ្នកអាចជួយអ្នកដទៃបានដែរឬទេ ? ២១

១.២.២. លក្ខណៈអកប្បកិរិយាផ្ទាល់ខ្លួន ២២

១.៣. ការជួយដល់អ្នកដទៃ ២៣

១.៣.១. ការបង្កើតឡើង ២៤

១.៣.២. បង្កើតនូវភាពទុកចិត្ត ២៥

១.៣.៣. ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ២៥

១.៣.៤. សាកសួរស្វែងពត៌មាន ២៨

១.៣.៤.១. ការសាកសួរស្ទាបស្ទង់ ២៨

១.៣.៤.២. សំណួរ ២៨

១.៣.៤.៣. ការនាំមុខក្នុងការសន្ទនា ២៩

១.៣.៤.៤. ប្រភពនៃពត៌មាន ២៩

១.៣.៤.៤.១. អាកប្បកិរិយា ២៩

១.៣.៤.៤.២. គំនិត ២៩

១.៣.៤.៤.៣. អារម្មណ៍ ៣០

១.៣.៥ ផ្តល់នូវភាពកក់ក្តៅ និង ការគាំទ្រ ៣៧
១.៣.៦. ពន្យល់និងលើកទឹកចិត្តអោយគេចេះជួយខ្លួនឯង ៤០
១.៣.៧. ធ្វើការចាត់ប្រមាណទៅលើបញ្ហា ៤០
១.៣.៨. បង្កើតគំរោងសកម្មភាពការងារ ៤១
១.៣.៨.១. បញ្ជាក់បញ្ហាឱ្យបានច្បាស់លាស់ ៤១
១.៣.៨.២. កំណត់គោលដៅ ៤១
១.៣.៨.៣. បញ្ហាណាជាបញ្ហាចំបង ៤១
១.៣.៨.៤. រៀបចំគំរោងសំរាប់អនុវត្តន៍ ៤១
១.៣.៨.៥. ការកត់ត្រា ៤៥
១.៣.៩. ការតាមដានបន្ត ៤៥
ជំពូក ២ សហគមន៍កម្ពុជានិងប្រភពធនធាន ៤៧
២.១. សេចក្តីផ្តើម ៤៧
២.២. មនុស្សម្នាក់ៗ គ្រួសារនិងសហគមន៍ ៤៧
២.២.១. បុគ្គលនិងគ្រួសារ ៤៨
២.២.១.១. កុមារ ៥០
២.២.១.២. ស្ត្រី ៥០
២.២.១.៣. បុរស ៥១
២.២.១.៤. មនុស្សចាស់ ៥១
២.២.១.៥. យុវវ័យ (វ័យជំទង់) ៥២
២.២.២. អំពីសហគមន៍ ៥៣
២.២.២.១. ការគាំទ្រ បណ្តាញសង្គម ៥៥
២.២.២.២. អំពីការទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សម្នាក់ៗ គ្រួសារនិងសហគមន៍ .. ៥៦
២.៣. អំពីធនធានក្នុងភូមិ ៦១
២.៣.១. សមាគមភូមិ ៦១
២.៣.២. វត្តមានរបស់អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល ៦៣
២.៣.៣. ក្រុម ៦៣

២.៣.៤. សហគមន៍ ពុទ្ធសាសនិក ៦៦
២.៣.៥. រដ្ឋអំណាចភូមិ ៦៧
២.៣.៦. ប្រព័ន្ធសុខាភិបាលសាធារណៈ ៦៨
២.៤. ផ្នែកព្យាបាលតាមបែបបុរាណ ៦៨
២.៤.១. គ្រូព្យាបាល : ប្រភេទខុសៗគ្នានៃគ្រូព្យាបាល ៦៨
២.៤.១.១. គ្រូខ្មែរ : ជំនាញខុសៗគ្នា ៦៩
២.៤.១.២. គ្រូចូលរូប ៧០
២.៤.១.៣. ឆ្មបបុរាណ (TBA) ៧០
២.៤.១.៤. ព្រះសង្ឃ ៧១
២.៤.២. ជំងឺ : ជំងឺផ្លូវចិត្តនៅកម្ពុជា ៧២
២.៤.២.១. ការប្រព្រឹត្តខុសនិងគ្រលាម ៧៣
២.៤.២.២ ជំងឺដែលកើតមានចំពោះកុមារ ៧៤
២.៤.២.៣. ជំងឺដែលប៉ះពាល់ដល់ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ ៧៥
២.៤.២.៤. ជំងឺគិតច្រើន ៧៥
២.៤.២.៥. វិបត្តិដែលបណ្តាលមកពីការឈ្លោះទាស់ទែងគ្នា (ជំងឺត្រូវស្នេហ៍ ត្រូវអំពើ) ៧៥
២.៤.២.៦. ផ្នែកផ្សេងគ្នា បុព្វហេតុផ្សេងគ្នា ដំណោះស្រាយផ្សេងគ្នា... ៧៦
២.៤.៣. ការព្យាបាល : ការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តតាមបែបបុរាណ .. ៧៧
២.៤.៣.១. ការព្យាបាលលើផ្លូវកាយ ៧៧
២.៤.៣.២. វិធីព្យាបាលតាមបែបមន្តអាគមន៍ ៧៨
២.៤.៣.៣. ការពិគ្រោះផ្តល់យោបល់បែបបុរាណ ៧៨
២.៥. ការជួយ និងការស្វែងរកជំនួយក្នុងការព្យាបាល ៨១
២.៥.១. ប្រព័ន្ធថែទាំសុខភាពផ្សេងៗ ៨២
២.៥.២. ជ្រើសរើសយកធនធានដែលត្រូវទៅនឹងបញ្ហា ៨៤
២.៥.៣. វិធីរួមគ្នា ៨៨
២.៥.៤. ធនធានថ្មី ៨៩

២.៥.៤. ធនធានថ្មី ៨៩
២.៦. អន្តរាគមន៍ពីសំណាក់សហគមន៍ ៨៩
២.៧. សង្ខេប : ៩២

ជំពូក ៣ ភាពតានតឹង ៩៥
៣.១. សេចក្តីផ្តើម ៩៥
៣.២. រោគសញ្ញានិងសញ្ញាណផ្សេងៗនៃភាពតានតឹង ៩៨
៣.២.១ ក្នុងចិត្ត ៩៨
៣.២.២. ក្នុងខ្លួន ៩៩
៣.២.៣. អាកប្បកិរិយា ១០១
៣.២.៤. ក្នុងការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ ១០១
៣.៣. បុព្វហេតុរបស់ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត ១០២
៣.៤. តើគេត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ១០៣
៣.៤.១. វិធីសាស្ត្រសាមញ្ញ ១០៣
៣.៤.២. សហគមន៍ ១០៦
៣.៤.៣. ការអប់រំ ១១០
៣.៤.៤. គ្រួសារនិងសហគមន៍រួមគ្នាផ្តល់ការគាំទ្រ ១១១
៣.៤.៥. បច្ចេកទេសសំរាកកាយ ១១៤
៣.៤.៥.១. លំហាត់ដកដង្ហើម : (អានាបានៈ) ១១៥
៣.៤.៥.២. ការសំរាកសាច់ដុំជាដំណាក់ៗ ១១៧
៣.៤.៥.៣. ការនិយាយពាក្យផ្ទួនៗឡើងវិញ ១១៩
៣.៤.៥.៤. ការតាំងសមាធិ: ១១៩

ជំពូក ៤ បញ្ហាចិត្ត - សង្គម ១២៣

៤.១.សេចក្តីផ្តើម ១២៣

៤.២. ជំងឺថប់បារម្ភ ១២៧

៤.២.១. រោគសញ្ញា ១២៧

៤.២.១.១. រោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត ១២៧

៤.២.១.២. រោគសញ្ញាផ្លូវកាយ ១២៨

៤.២.២. បញ្ហាពិសេសដោយឡែក ១២៨

៤.២.២.១. ភាពស្លន់ស្លោរុកគួន ១២៨

៤.២.២.២.ជំងឺភ័យខ្លាចមានលក្ខណៈសាមញ្ញ ១២៩

៤.២.២.៣. ជំងឺភ័យខ្លាចដែលមានលក្ខណៈស្មុគស្មាញ ១៣០

៤.២.៣. តើត្រូវជួយតាមរបៀបណា ១៣០

៤.២.៣.១. ការហាត់កែប្រែអាកប្បកិរិយា ១៣២

៤.៣. ជំងឺចិត្តកាយវិបល្លាស

(ការត្អូញត្អែរពីផ្លូវកាយដែលបណ្តាលមកពីផ្លូវចិត្ត)....... ១៣៤

៤.៣.១. ច្រង់ច្រាយ ១៣៨

៤.៣.២. មុខនាទី ១៤០

៤.៣.៣. ត្រូវជួយតាមរបៀបណា ១៤២

៤.៤. ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តស្រាល (DYSTHYMIA) ១៤៨

៤.៤.១ រោគសញ្ញា ១៤៨

៤.៤.២. ត្រូវជួយតាមរបៀបណា ១៤៩

៤.៤.២.១. ការពិគ្រោះយោបល់ (Counseling) ១៤៩

៤.៥. ជំងឺតក់ស្លុត (PTSD) ១៥០

៤.៥.១. រោគសញ្ញា ១៥២

៤.៥. ជំងឺបាក់ស្បាត (PTSD) ១៥០
៤.៥.១. រោគសញ្ញា ១៥២
៤.៥.១.១. រោគសញ្ញាដែលកើតមានជាញឹកញាប់ទាក់ទងទៅនឹងអំពើហិង្សានិងហេតុការណ៍ភ័យខ្លាច ១៥២
៤.៥.២. ការប៉ះទង្គិចទៅលើផ្លូវចិត្តដែលមានលក្ខណៈទូលំទូលាយ (Collective trauma) ១៥៥
៤.៥.៣. តើគេកត់សំគាល់តាមរបៀបណា ១៥៦
៤.៥.៤. ត្រូវជួយយ៉ាងដូចម្តេច ១៥៩
៤.៥.៥. ការព្យាបាលតាមលក្ខណៈពិសេស ១៦៣
៤.៥.៦. ជួយជនរងគ្រោះដែលត្រូវបានគេចាប់រំលោភ ១៧០
៤.៦. អន្តរាគមន៍ផ្សេងទៀតលើបញ្ហាចិត្តសង្គម ១៧៤
៤.៦.១. ក្រុម ១៧៤
៤.៦.២. ការស្តារលទ្ធភាពពលកម្ម ១៨០
ជំពូក ៥ ជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ១៨៥
៥.១. សេចក្តីផ្តើម ១៨៥
៥.២. វិបត្តិអារម្មណ៍ ១៨៩
៥.២.១. ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត (Depression) ១៨៩
៥.២.១.១. រោគសញ្ញា ១៩០
៥.២.១.២. ការកត់សម្គាល់ ១៩១
៥.២.១.៣. ជួយរបៀបណា ? ១៩៤
៥.២.២. ជំងឺមេឡេ MANIA ១៩៦
៥.២.២.១. រោគសញ្ញា ១៩៨

៥.៣.១.១. ការកត់សំគាល់ ២០២

៥.៣.១.២. ត្រូវជួយតាមរបៀបណា ២០៧

៥.៣.២. ជំងឺចិត្តវិកលកុំរ៉ែ (ស្គីហ្សូហ្វ្រេនៀ) ២១២

៥.៣.២.១. រោគសញ្ញា ២១៦

៥.៣.២.២. ការកត់សំគាល់ ២១៧

៥.៣.២.៣. ត្រូវជួយតាមរបៀបណា ២២០

ជំពូក ៦ ការជួយដល់កុមារ ២២៧

៦.១. សេចក្តីផ្តើម ២២៧

៦.២. សេចក្តីត្រូវការជាចម្បងសំរាប់កុមារ ២២៨

៦.៣. សេចក្តីត្រូវការជាពិសេសសំរាប់កុមារ ២៣០

៦.៣.១. នៅក្នុងកាលៈទេសៈជំលំបាក ២៣០

៦.៣.១.១. មានសង្គ្រាម ២៣១

៦.៣.១.២. ភាពក្រីក្រ ២៣១

៦.៣.២. បញ្ហា ២៣២

៦.៣.២.១. ការប្រែប្រួលក្រឡាប់ចាក់នៃសង្គម ២៣២

៦.៣.២.២. បញ្ហាពិសេស ២៣៣

៦.៣.២.២.១. គ្រួសារដែលងាយរងការឈឺចាប់ ២៣៣

៦.៣.២.២.២. កុមារដែលគ្មានអាណាព្យាបាល ២៣៣

៦.៣. ២.២.៣. ការរំលោភនិងការកេងប្រវ័ញ្ចលើកុមារ ២៣៤

៦.៣.២.២.៤. មាគ៌ាទៅកាន់ការអប់រំ ២៣៥

៦.៣.៣. ការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារ ២៣៥

៦.៣.៣.១. ហេតុអ្វីបានជាការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះកើតមានឡើង ២៣៥

៦.៣.៣.២. តើការប្រែប្រួលទាំងនេះកើតមានឡើងរបៀបណា ២៣៦

៦.៤. បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ២៣៨

៦.៣.៣. ការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារ ២៣៥
៦.៣.៣.១. ហេតុអ្វីបានជាការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះកើតមានឡើង....... ២៣៥
៦.៣.៣.២. តើការប្រែប្រួលទាំងនេះកើតមានឡើងរបៀបណា...... ២៣៦
៦.៤. បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត.............................. ២៣៨
៦.៤.១. ការកត់សំគាល់.............................. ២៣៨
៦.៤.២. ទំលាប់បុរាណ.............................. ២៤១
៦.៤.៣. គ្រូបង្រៀន.............................. ២៤៤
៦.៥. ត្រូវជួយតាមរបៀបណា.............................. ២៤៥
៦.៥.១. ទារកចាប់ពីថ្ងៃសំរាលរហូតដល់អាយុ ២ ឆ្នាំ........... ២៤៧
៦.៥.១.១. ការកត់សំគាល់.............................. ២៤៨
៦.៥.១.២. ពិការភាពលើផ្នែកគំនិតប្រាជ្ញា.............................. ២៤៩
៦.៥.១.៣. ការបណ្តុះបណ្តាល.............................. ២៥១
៦.៥.១.៣.១. ការរៀននិយាយ.............................. ២៥២
៦.៥.១.៣.២. ការលេង.............................. ២៥៥
៦.៥.១.៣.៣. ពិការភាព.............................. ២៥៦
៦.៥.១.៣.៤. ក្រុម.............................. ២៥៩
៦.៥.១.៤. មាតា.............................. ២៦០
៦.៥.២. កុមារអាយុពី ០២ ដល់ ០៥ ឆ្នាំ.............................. ២៦០
៦.៥.២.១. ការកត់សំគាល់.............................. ២៦១
៦.៥.២.២. ជួយតាមរបៀបណា.............................. ២៦២
៦.៥.២.២.១. សកម្មភាពក្នុងការនិយាយ.............................. ២៦២
៦.៥.២.២.២. ការរួមគ្នាជាក្រុម.............................. ២៦៥
៦.៥.៣.កុមារដែលមានអាយុ ៦ ដល់ ១២ ឆ្នាំ.............................. ២៦៥
៦.៥.៣.១. ការកត់សម្គាល់.............................. ២៦៥
៦.៥.៣.២. ជួយតាមរបៀបណា.............................. ២៦៦

៦.៥.៤.២. ជួយតាមរបៀបណា ២៧៣
៦.៥.៥. ការថែទាំជាពិសេស ២៧៥

ជំពូក ៧ បញ្ហាគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនដទៃទៀត ២៧៩
៧.១. សេចក្ដីផ្ដើម ២៧៩
៧.២. បញ្ហាគ្រឿងស្រវឹងនិងគ្រឿងញៀនដទៃទៀត ២៧៩
៧.២.១. តំរូវការ ២៨០
៧.២.២. ផលវិបាក ២៨១
៧.២.៣. ការបង្ការ ២៨១
៧.៣. ការជួយដល់សហគមន៍ ២៨១
៧.៣.១. ភាពជាមេដឹកនាំ ២៨២
៧.៣.២. សីលធម៌សហគមន៍ ២៨២
៧.៤. ការជួយបុគ្គល ២៨៤
៧.៤.១. ការកត់សំគាល់ ២៨៤
៧.៤.២. អនិស្សរភាព (ភាពពឹងផ្អែក) ២៨៦
៧.៤.៣. បញ្ហា ២៨៧
៧.៤.៤. ការព្យាបាល ២៨៨
៧.៤.៤.១. ការទទួលស្គាល់ ២៨៨
៧.៤.៤.២. អ្នកជួយ ២៩០
៧.៤.៤.៣. ការបំផុសជំរុញ ២៩២
៧.៤.៤.៤. ការឈប់ទទួលទានជាបណ្ដើរៗ ២៩៣
៧.៤.៤.៥. ការបញ្ជូន ២៩៣
៧.៤.៤.៦. ការគាំទ្រពីសំណាក់សហគមន៍ ២៩៤
៧.៤.៤.៧. ការគាំទ្រអំពីក្រុម ២៩៤
៧.៤.៤.៨. របៀបរបបក្នុងការរស់នៅ ២៩៥

៧.៤.៤.៥. ការបញ្ចូន ២៩៣
៧.៤.៤.៦. ការគាំទ្រពីសំណាក់សហគមន៍ ២៩៤
៧.៤.៤.៧. ការគាំទ្រអំពីក្រុម ២៩៤
៧.៤.៤.៨. របៀបរបបក្នុងការរស់នៅ ២៩៥
៧.៥. បញ្ហាពិសេសមួយចំនួនទៀត ២៩៦
៧.៥.១. អាកប្បកិរិយាក្នុងពេលស្រវឹង ២៩៦
៧.៥.២. ការប្រើគ្រឿងញៀនច្រើនហួស ២៩៨
៧.៥.៣. រោគសញ្ញាផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពីការផ្តាច់គ្រឿងញៀន ២៩៨
៧.៥.៤. ការព្យាបាល ២៩៩
៨. ឧបសម្ព័ន្ធ ៣០៣
៨.១. ជំងឺប្រកាច់ (ឆ្កួតជ្រូក) ៣០៣
៨.១.១. និយមន័យ ៣០៣
៨.១.២. បុព្វហេតុជំងឺ ៣០៣
៨.១.៣. រោគសញ្ញា ៣០៣
៨.១.៤. ការអប់រំ ៣០៦
៨.១.៥. ការព្យាបាល ៣០៨
៨.២. របួសក្បាល ៣០៩
៨.២.១ រោគសញ្ញា ៣១០
៨.២.២. ការកត់សំគាល់ ៣១០
៨.២.៣. របៀបជួយ ៣១២

អារម្ភកថា

សៀវភៅនេះចាប់បដិសន្ធិក្រោមការផ្តួចផ្តើមគំនិតពីដំបូងឡើងដោយការព្យាយាមបកប្រែជាភាសាខ្មែរ និងកែសំរួលពីសៀវភៅសុខភាពផ្លូវចិត្តជនភៀសខ្លួន ដែលបោះពុម្ពផ្សាយដោយអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) និង អគ្គស្នងការជាន់ខ្ពស់ជនភៀសខ្លួនសហប្រជាជាតិ (UNHCR) ។ ការសម្របទៅតាមបរិបទវប្បធម៌របស់ប្រជាជនកម្ពុជា គឺជាផ្នែកមួយនៃគោលការណ៍របស់អង្គការ អ៊ីប ស៊ីរ ដែលពេលនេះបានប្តូរមកជាអង្គការ តេ ប៉េ អូ (Transcultural Psychosocial Organization) ។ អង្គការ តេ ប៉េ អូ មានទីស្នាក់ការនៅក្នុងទីក្រុង Amsterdam ឋិតនៅក្រោមការទទួលខុសត្រូវរបស់លោកសាស្ត្រាចារ្យ Joop de Jong ហើយជាផ្នែកមួយរបស់មជ្ឈមណ្ឌលសហប្រតិបត្តិការរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក និង ជាផ្នែកមួយ របស់សាកលវិទ្យាល័យ Free University of Amsterdam ។ ដោយឡែកពីប្រទេសកម្ពុជា តេ ប៉េ អូ មានមជ្ឈមណ្ឌលចំនួន ៨ ដែលកំពុងប្រតិបត្តិនៅតាមកន្លែងដែលមានជនភៀសខ្លួន និង មានជំលោះនៅលើពិភពលោក ។ ដោយពិនិត្យឃើញថាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត និង ផលវិបាកផ្សេងៗ ដែលបណ្តាលមកពីបញ្ហាចិត្ត-សង្គមកាន់តែរីករាលដាលឡើងនោះ អង្គការ តេ ប៉េ អូ (អ៊ីប ស៊ីរ) ដែលមានកម្មវិធីក្នុងប្រទេសកម្ពុជាបានមានគំរោងផ្តល់ការបង្ហាត់បង្រៀនអំពីបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តដល់បុគ្គលិកសហគមន៍ដែលរស់នៅផ្ទាល់ក្នុងមូលដ្ឋាននានា ដោយគោរពទៅតាមប្រពៃណី ទំនៀម ទំលាប់ វប្បធម៌ ដែលមាននៅកន្លែងនោះ ។ ដើម្បីឈានទៅសំរេចការងារនេះ អ៊ីប ស៊ីរ បានបង្ហាត់បង្រៀនដល់បុគ្គលិកកម្ពុជាដែលជាដៃគូ ឬហៅថា "ក្រុមការងារ" ដើម្បីអោយទទួលយកមុខនាទីជាអ្នកបង្ហាត់បង្រៀនក៏ដូចជាការជួយធ្វើអោយលេចចេញជារូបរាងឡើងនូវសៀវភៅមេរៀនសមស្របមួយ ។ ក្រុមការងារទាំងនេះត្រូវបានជ្រើសចេញពីបុគ្គលិកសេវាសង្គម និង មជ្ឈដ្ឋានវេជ្ជសាស្ត្រ (វេជ្ជបណ្ឌិត គ្រូពេទ្យមធ្យម គិលានុប្បដ្ឋាកយិកា) និង ផ្នែកផ្សេងទៀតក្នុងវិស័យចិត្តវិទ្យា ហើយរួមទាំងអ្នកតំណាងមកពីក្រសួងសុខាភិបាល កិច្ចការនារី អភិវឌ្ឍន៍ជនបទ និង ដេប៉ាតឺម៉ង់ ចិត្តវិទ្យានៃសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ ។ អស់រយៈពេលមួយឆ្នាំកន្លះនៅក្នុងការសិក្សាទ្រឹស្តី និងការអនុវត្តដោយផ្ទាល់នៅក្នុងវិស័យសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងសហគមន៍ និងការរៀនចាត់ចែងបញ្ជូនករណី (អ្នកជំងឺ)

ជាមួយ នឹងក្រុមបុគ្គលិកបរទេស ដែលមានជំនាញផ្សេងៗពីគ្នាដូចជា : នរវិទូ បណ្ឌិត ផ្នែក ចិត្តរោ អ្នកចិត្តវិទូ អ្នកឯកទេសព្យាបាលតាមរបៀបចិត្តសាស្ត្រ ព្រមទាំងគិលានុប្បដ្ឋាកយិការ ផ្នែកចិត្តរោគ ក្រុមការងារនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះបានចាប់ផ្តើមផ្តល់ការបង្ហាត់បង្រៀនដល់ប្រជាជនសមញ្ញមួយចំនួន ក្នុងសហគមន៍ និង ភ្នាក់ងារសុខភាពក៏ដូចជាកវិតផ្សេងៗ អំពីមូលដ្ឋាននៃការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត អ្នកទាំងនោះរួមមានបុគ្គលិកក្រសួង និងអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល បុគ្គលិក ពេទ្យស្រុក និងបុគ្គលិ ក្នុងមណ្ឌលសុខភាពភ្នាក់ងារសុខភាពស្ម័គ្រចិត្តតាមភូមិ (VHV) ព្រះសង្ឃ ដូនជី គ្រូបង្រៀ រដ្ឋអំណាចមូលដ្ឋាន ចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យ គ្រូបុរាណ ឆ្មប ។ ការបកប្រែ និងកែសំរួលសៀវភៅត្រូវបា ធ្វើឡើងសំរាប់ជាទុនក្នុងការបង្រៀន ប៉ុន្តែចាប់តាំងពីពេលដំបូងនៃការបកប្រែ និង កែសំរួល យើ បានជួបប្រទះនូវបញ្ហាជាច្រើន ។ បញ្ហាទីមួយដែលត្រូវផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ ចំពោះសៀវភៅ នេះ គឺការផ្លាស់ប្តូរពាក្យពីជនភៀសខ្លួន អោយទៅជាសហគមន៍វិញ ដោយហេតុថាពួកគេបានវិល ត្រលប់មកតាំងទីលំនៅ នៅភូមិថ្មី ឬភូមិ កំណើតចាស់របស់គេវិញហើយ ។ តាមរយៈការចាត់ចែ បញ្ជូនករណីនឹងការអនុវត្តជាក់ស្តែងនៅកន្លែងបំពេញការងារជាមួយនិងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តបានធ្វើ អោយយើងដឹងយ៉ាងច្បាស់ថា ផ្នែកជាច្រើននៅក្នុងសំណៅដើមនៃសៀវភៅដែលយើងព្យាយាមប្រែ សំរួលនោះពុំមានលក្ខណៈសមស្របទៅតាមប្រពៃណីវប្បធម៌ និងស្ថានភាពរបស់ប្រទេសកម្ពុជាទេ ។ បទពិសោធន៍នៅក្នុងភូមិ និងតាមរយៈមតិយោបល់ពីសំណាក់ក្រុមការងារ និង អ្នកដែលបានចាប់ ផ្តើមទទួលការបង្ហាត់បង្រៀនបានធ្វើអោយយើងទទួលស្គាល់ថា ជាការចាំបាច់ត្រូវប្រើប្រាស់ឯកសារ ផ្សេងៗបន្ថែមទៀតសំរាប់ការសរសេរសៀវភៅនេះសាជាថ្មីឡើងវិញ ។ ផ្លែផ្កានៃការខិតខំបាននាំ អោយលេចចេញជារូបរាងឡើងនូវសៀវភៅសុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍នៅកម្ពុជា ។

យើងបានពិនិត្យឃើញថាបញ្ហាចិត្ត-សង្គម ឬក៏លទ្ធផលមួយចំនួនដែលបណ្តាលមកពីវិបល្លាស ផ្លូវចិត្តបានជាបញ្ហាមួយកើតមានញឹកញាប់ជាទីបំផុត ហើយជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់សំរាប់អ្នកបំពេញ ការងារក្នុងសហគមន៍ត្រូវទទួលរ៉ាប់រង ។ ដូច្នេះហើយយើងក៏បញ្ចូលមេរៀនស្តីអំពី បញ្ហាចិត្ត- សង្គមដែលក្នុងនោះរួមមាន : ជម្ងឺចិត្តកាយវិបល្លាស (ការតួញត្អែពីផ្លូវកាយដែលបណ្តាលមកពីផ្លូវ ចិត្ត) ជម្ងឺថប់បារម្ភ ជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តស្រាល ជម្ងឺបាក់ស្បាត (PTSD) ក៏ដូច ជាករណីឆ្លើយតបទៅ

នឹងការធ្វើទារុណកម្ម ការរំលោភលើផ្លូវភេទ និងអំពើហិង្សាផ្សេងទៀត មកក្នុងសៀវភៅនេះ ។ យោលតាមបទពិសោធន៍របស់យើងកន្លងមក ការប្រើប្រាស់វិធីផ្សេងគ្នាជាច្រើនអាចប្រព្រឹត្តិទៅបាននៅក្នុងរង្វង់នៃការគោរពទៅតាមប្រពៃណីវប្បធម៌ដែលមាននៅនឹងកន្លែង និង ជាលទ្ធភាពច្រើនដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ សំរាប់ការធ្វើអន្តរាគមន៍ចំពោះបញ្ហាចិត្ត-សង្គម ការជ្រើសរើសវិធីណាមួយដោយយោលទៅតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់មនុស្សនោះបានរៀបរាប់ គឺជាការចាំបាច់ ។ ទោះជាក្នុងទ្រឹស្តី ក្នុងការសិក្សាស្រាវជ្រាវ ហើយនិងការអនុវត្តថែមទៀត ក៏គេនៅតែពុំអាចបែងចែកអោយបានដាច់ស្រឡះរវាងជំងឺផ្លូវចិត្តស្រាល និង ជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ (បញ្ហាចិត្ត-សង្គម ឬដែលពីមុនគេធ្លាប់ហៅថាជំងឺ ណេវ៉ូស៊ីស ដែលមានលក្ខណៈស្រដៀង គ្នាទៅនឹងជម្ងឺម្យ៉ាងខ្មែរតែងហៅថា ឆ្កួតចិត្ត) ជួនកាលបញ្ហាទាំងនេះជាន់ត្រួតលើគ្នាជាច្រើន ហើយក៏មានករណីលើកលែងខ្លះដែរ ។ ភាពខុសគ្នាទាំងនេះបានផ្តល់ជាប្រយោជន៍ឥតគណនាដល់ការបង្ហាត់បង្រៀនអំពីជំងឺផ្លូវចិត្តនៅក្នុងស្រទាប់មូលដ្ឋាន ។ ការណែនាំអោយស្គាល់នាពេលចាប់ផ្តើមដំបូងនៃគោលគំនិតស្តីអំពីចិត្តសាស្រ្តមេរៀនចាំបាច់ត្រូវធ្វើអោយងាយយល់ សាមញ្ញ ច្បាស់លាស់ និង មានលក្ខណៈល្អិតល្អន់ ។ សៀវភៅនេះរៀបរៀងឡើងដោយបូករួមទាំងការសិក្សាស្រាវជ្រាវយល់ដឹងទៅក្នុងផ្នែកព្យាបាលបែបបុរាណដោយអង្គការ តេ ប៉េ អូ (អ៊ីប ស៊ីរ) កម្ពុជា ។ ការស្រាវជ្រាវទាំងនេះស្ថិតនៅក្រោមការទទួលខុសត្រូវដឹក នាំផ្ទាល់ដោយបណ្ឌិតសាស្រ្តាចារ្យ Maurice Eisenbruch លោកបណ្ឌិត Willem van de put ជានវិទូ និង លោក Kann kall និង អស់លោក លោកស្រីមួយចំនួនទៀត ។

តាមរយៈការស្រាវជ្រាវទៅលើប្រវត្តិនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ផ្នែកព្យាបាលតាមបែបបុរាណក៏បានផ្តល់ការព្យាបាលទៅលើជំងឺផ្លូវចិត្តផងដែរ ។ ការគោរពចំពោះគ្រូព្យាបាលតាមបែបបុរាណដែលត្រូវបានផ្តល់អោយដោយសង្គមខ្មែរបានលាតសន្ធឹងនូវជំនឿទៅលើប្រព័ន្ធបកស្រាយពន្យល់របស់ផ្នែកនេះ ហើយនិងលទ្ធភាពដ៏ទូលំទូលាយដែលអ្នកស្វែងរកជំនួយអាចរកបាន ទោះបីជានៅក្នុងតំបន់ដាច់ស្រយាលក៏ដោយនោះ បានបង្ហាញអោយឃើញថាផ្នែកនេះ គឺជាប្រភពធនធានដ៏សំខាន់មួយសំរាប់គ្រប់កម្មវិធីសុខភាពសហគមន៍ ។ ជាពិសេសការខ្វះខាតឧបករណ៍ នឹងការបង្ហាត់បង្រៀនក្នុងផ្នែកចិត្តរោគនេះតាមរបៀបវេជ្ជសាស្រ្តរបស់បស្ចិមប្រទេស នោះសអោយឃើញថា

សហប្រតិបត្តិការណ៍មួយដែលប្រកបដោយការយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយអ្នកដែលមានបំណងទទួលការហ្វឹកហ្វឺន ហើយផ្តល់ការហ្វឹកហ្វឺនដល់ផ្នែកព្យាបាលតាមបែបបុរាណនេះជាការប្រការមួយចាំបាច់ ព្រោះគេ គឺជាប្រភពធនធានដ៏មានតំលៃមួយសំរាប់សុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍ ។ លទ្ធផលខ្លះៗ ដែលបានមកអំពីការសហប្រតិបត្តិការណ៍ជាមួយផ្នែកបុរាណហើយរួមផ្សំ និង ការសិក្សាស្រាវជ្រាវផងនោះត្រូវបានយើងខ្ញុំយកមកបញ្ចូលក្នុងសៀវភៅនេះដូចជាឃ្លាប្រយោគដែលប្រាប់អំពីទុក្ខព្រួយ ការចាត់ថ្នាក់ (Taxonomy) អំពីប្រភេទជម្ងឺដែលមានគេដឹងច្រើនត្រូវបានរៀបរៀងនៅក្នុងជំពូកទី ២ នៃសៀវភៅនេះ " ផ្នែកគ្រូព្យាបាលតាមបែបបុរាណ " ។ ការចេះដឹងអំពីពាក្យ និង ឃ្លាប្រយោគដែលមានប្រើប្រាស់នៅក្នុងតំបន់គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ចំពោះបុគ្គលិកសហគមន៍ ការយល់ដឹងត្រឹមតែពាក្យបច្ចេកទេសតាមបែបបស្ចឹមប្រទេសពុំគ្រាប់គ្រាន់ទេ ដើម្បីអោយអ្នកទាំងនោះអាចធ្វើទំនាក់ទំនង និង ស្វែងយល់បានច្បាស់អំពីបញ្ហារបស់អ្នកដែលគេចង់ជួយ ។ ការណែនាំអោយអនុវត្តតាមរបៀបធ្វើសមាធិ និង លំហាត់ដំណកដង្ហើម (អនាបានៈ) ដែលមានជាយូរលង់ណាស់មកហើយនៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាក៏ដូចជាបច្ចេកទេសធ្វើសរសៃ និង វិធីសំរាកលំហែ ត្រូវបានប្រជាជនទទួលយកងាយជាងការណែនាំអ្វីដែលថ្មី ។

យើងបានព្យាយាមស្វែងយល់ថាតើការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តមានផលប៉ះពាល់ទៅលើបុគ្គលគ្រួសារ និង សហគមន៍បែបណា ។ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលមានទំហំធំធេងបានបង្ហាញអោយឃើញកាន់តែច្រើនឡើង ដែលគេគប្បីពិនិត្យមើលការប៉ះទង្គិចទៅលើផ្លូវចិត្តនៅក្នុងតំបន់មួយទាំងមូល ហើយ និងថា តើសហគមន៍មានការឆ្លើយតប និងដោះស្រាយជាមួយនឹងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តក្នុងតំបន់ទាំងមូលបែបនេះ ហើយនឹងរួចចាកពីហេតុការណ៍ទាំងនោះបានតាមរបៀបណា ។ មានការខិតខំប្រឹងប្រែងជាច្រើនត្រូវបានគេធ្វើឡើងដើម្បីកត់សំគាត់ថា គ្រួសារ និង សហគមន៍ ជាងនេះទៅទៀតមនុស្សម្នាក់ៗមានការប្រឈម និង ឈានទៅរកការកើតមានបញ្ហាបែបណាខ្លះ? ការផ្តើមរកផ្លូវដោះស្រាយដោយចាប់ផ្តើមចេញពីសហគមន៍នោះ គឺការលើកទឹកចិត្តអោយមានការស្តារឡើងវិញនូវរចនាសម្ព័ន្ធទាក់ទងក្នុងគ្រួសារ នៅក្នុងភូមិ បណ្តាញទាក់ទងការងារ គឺជាវិធីមួយដ៏ល្អដែលមានរៀបរាប់នៅក្នុងអត្ថបទនេះដែរ ។ អត្ថបទដើមនៃសៀវភៅនេះពីដំបូងត្រូវបានបកប្រែជាភាសាខ្មែរ ហើយផ្តល់ទៅ

អោយក្រុមការងារធ្វើការពិនិត្យផ្តល់ជាមតិយោបល់ ហើយរួមបញ្ចូលអោយក្លាយទៅជាពង្រាងលើកដំបូង ។ នៅក្នុងការបកប្រែពីភាសាអង់គ្លេសទៅភាសាខ្មែរ និង ពីភាសាខ្មែរទៅភាសាអង់គ្លេសមានបញ្ហាបច្ចេកទេសជាច្រើន ព្រោះថាភាសាអង់គ្លេសក្នុងផ្នែកចិត្តវិទ្យានេះមានចំណុចជាច្រើនដែលពុំសមមូលទៅនឹងពាក្យក្នុងភាសាខ្មែរ ហេតុនេះវាក្យស័ព្ទជាភាសាខ្មែរខ្លះសំរាប់ចិត្តវិទ្យាចាំបាច់ត្រូវបង្កើតឡើង ។ ម្យ៉ាងទៀតផ្នែកមួយនៃការខិតខំប្រឹងប្រែង គឺបានទទួលពីវចនានុក្រមចិត្តវិទ្យាដែលបានមកពីដេប៉ាតឺម៉ង់ចិត្តវិទ្យានៃសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ។ ពាក្យខ្លះចាំបាច់ត្រូវបង្កើតដើម្បីសំរបទៅតាមសេចក្តីត្រូវការ និងទាមទារអោយមានការពន្យល់ យ៉ាងសង្ខេបនៅក្នុងអត្ថបទនោះផងដែរ ។ ឧទាហរណ៍ដ៏ល្អមួយសំរាប់លើកយកមកបង្ហាញអោយឃើញពីការលំបាកទាំងនេះគឺ ពាក្យ (Somatization and Trauma) ចិត្តកាយវិបល្លាស និងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ។ លោកសាស្ត្រាចារ្យ Maurice បានធ្វើការនេះយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់អស់ពេលជាងមួយទសវត្សក្នុងការស្វែងយល់ និង អោយយល់អំពីពាក្យដែលប្រើនៅក្នុងប្រទេសនេះ ។ ការចាត់ថ្នាក់ និង ពាក្យស័ព្ទអំពីទុក្ខព្រួយ ដែលបានមកពីការសិក្សាស្រាវជ្រាវរបស់សាស្ត្រាចារ្យខាងលើបានផ្តល់នូវផលប្រយោជន៍យ៉ាងក្រាស់ក្រែលនៅក្នុងដំណើរការការងារនេះ ។ ឃ្លាប្រយោគ និង វេយ្យាករណ៍អង់គ្លេសមិនអាចបកប្រែដោយត្រង់មកជាភាសាខ្មែរបានទេ ជាងនេះទៅទៀតអត្ថន័យ នឹងត្រូវបាត់បង់បើគេបកប្រែដោយត្រង់ ។ ហេតុដូច្នេះហើយយើងក៏សំរេចចិត្តជាដំបូង គឺត្រូវអោយយល់អំពីអត្ថន័យជាមុនសិន ដូចជាឃ្លាទាំងមូលត្រូវតែអោយយល់ដោយ អ្នកបកប្រែជាភាសាខ្មែរជាមុនសិន និងបន្ទាប់មកប្រែធ្វើយ៉ាងណាអោយទៅជាសមញ្ញ និងច្បាស់លាស់ (តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន) ជាភាសាខ្មែរ ។ ជួនកាលឃ្លាប្រយោគត្រូវបញ្ច្រាស ត្រលប់នៅក្នុងភាសាខ្មែរពាក្យចាស់ៗ និង សុភាសិតមួយចំនួនត្រូវបានជ្រើសយកមកប្រើប្រាស់ ដើម្បីបង្ហាញពីអត្ថន័យដដែល ។ ដោយមានការរួមចំណែកដ៏មានតំលៃឥតគណនាពីសំណាក់ក្រុមអ្នកបកប្រែ និងជាពិសេសពីសំណាក់លោក KANN KALL ដែលជានាយករងបានជួយធ្វើអោយ ការងារនេះមានដំណើរការបានយ៉ាងល្អប្រសើរ ។ ប៉ុន្តែការធ្វើអោយអត្ថបទនេះមានលក្ខណៈសមញ្ញ និង ងាយយល់សំរាប់បុគ្គលិកសហគមន៍ គឺមានការលំបាកស្មុគ្រស្មាញយ៉ាងខ្លាំងដោយហេតុថា ការយល់ដឹងអោយបានល្អិតល្អន់

-

ពិចិត្តវិទ្យា គឺនៅមានលក្ខណៈថ្មីស្រលាងចំពោះប្រទេសនេះ ហើយមានការលំបាកក្នុងការណែនាំអោយស្គាល់នៅក្នុងអត្ថបទដ៏ខ្លីនេះណាស់ ។ ហេតុនេះហើយ ឧទាហរណ៍មួយចំនួនអំពីករណីដែលត្រូវបានជួយសំរួលដោះស្រាយដោយក្រុមការងារក្នុងកំឡុងពេលអនុវត្តការងារនៅតាមភូមិត្រូវបានដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងអត្ថបទនៃសៀវភៅនេះសំរាប់ជាការជួយ ពន្យល់អំពីរបៀបដោះស្រាយករណីហើយរូបគំរូ និងរូបភាពមួយចំនួនក៏បានបញ្ចូលទៅក្នុងនេះដែរ ដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាអោយងាយយល់ ។ យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណជាអនេកចំពោះក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ ដែលបានអនុញ្ញាតិអោយយើងខ្ញុំប្រើប្រាស់រូបគំនូររបស់ក្រសួងសំរាប់ដាក់នៅក្របមុខនៃសៀវភៅនេះ ។ ពង្រាងដំបូងនេះក៏ត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងការបង្ហាត់បង្រៀនដល់ក្រុមការងារផងដែរ ដែលបន្ទាប់ពីនោះមកពួកគេនឹងបង្រៀនដល់សិក្ខាកាមផ្សេងទៀតជាច្រើនដែលត្រូវបានជ្រើសរើសទៅតាមអ្វីដែលបានរៀបរាប់ខាងដើម ហើយពួកគេទាំងនោះនឹងធ្វើការតាមដានពិនិត្យជាបន្តដើម្បី អោយដឹងប្រាកដ ថាតើសិក្ខាកាមទាំងនោះបានធ្វើអ្វីខ្លះជាមួយនឹងអ្វីដែលគេបានសិក្សារួចមកហើយនោះ ។ រាល់មតិយោបល់ការរិះគន់ការស្ទាបស្ទង់តាមដានត្រួតពិនិត្យជាបន្តដែលធ្វើឡើងដោយក្រុមការងារសិក្ខាកាម និង មតិយោបល់របស់អ្នកជំនាញការក្នុងវិស័យនេះត្រូវបានយកមកប្រើប្រាស់ជាទុនសំរាប់ការត្រៀមរៀបចំពង្រាងជាចុងក្រោយរបស់សៀវភៅនេះ ។ ជាពិសេសការរួមចំណែក ចែករំលែកនូវបទពិសោធន៍ដ៏មានតំលៃពីសំណាក់លោក មាស នី (ជាប្រធានក្រុមអភិវឌ្ឍន៍ភូមិ ខេត្តបាត់ដំបង) ពិតជាពុំអាចកាត់ផ្តាច់បានឡើយ ។ ជាទូទៅការអប់រំ និង បទពិសោធន៍របស់សិក្ខាកាម គឺមានកំរិតខុសៗពីគ្នា ហេតុនេះយើងក៏បានរំពឹងទុកដែរថា សេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកអានក៏ផ្លាស់ប្តូរប្រែប្រួលទៅតាមកំរិតនោះដែរ ។ ដើម្បីជាការសំរបសំរួលយើងខ្ញុំបានរៀបរៀងឯកសារ មេរៀនគ្រឹះដំបូងសំរាប់ចំណេះដឹងអំពីមុខជំនាញនេះ គឺយើងបានបោះពុម្ពលាត (ពុំមានពណ៌) នៅក្នុងជំពូកស្នូលគឺជំពូក ១ ២ និង ជំពូក ៣ ។ អត្ថបទគ្រឹះជាមូលដ្ឋានដំបូងនេះមានលក្ខណៈ សមស្របសំរាប់បុគ្គលិកសហគមន៍ ឬ បុគ្គលិកអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលក៏ដូចជាអស់លោក លោកស្រី នាងកញ្ញាមួយចំនួនដែលមានបទពិសោធន៍ និង ចំណេះដឹងខ្លះៗអំពីការងារនេះ គឺសមស្របទៅនឹង ជំពូកខាងលើនិង ផ្នែកខ្លះដែលមានបោះពុម្ពជាអក្សរពណ៌ផ្ទៃមេឃ ហើយនិងផ្នែកខ្លះក្នុងជំពូក ៤ ។ ភាគច្រើននៃ

ជំពូក៤ ទាំងមូល ក៏ដូចជាជំពូក ៥ ៦ និង ៧ ដែរ គឺមានលក្ខណៈចំណេះដឹងទូលំទូលាយជាងមុនបន្តិច ហើយចាំបាច់សំរាប់អស់លោក លោកស្រី អ្នកនាងកញ្ញាទាំងឡាយណាដែលមានភារៈត្រូវដោះស្រាយជាមួយបញ្ហាចិត្ត-សង្គមទូទៅ ឬក៏បញ្ហានេះជាផ្នែកមួយនៃការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកនោះ ។ អត្ថបទដែលមានអក្សរពណ៌បៃតង គឺសំរាប់អ្នកធ្វើការខាងផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត សហគមន៍ ហើយដែលនឹងត្រូវដោះស្រាយបញ្ហាចិត្ត-សង្គម ។ ជំពូកទី ៥ គឺជាពតិមានចាំបាច់មួយចំនួនសំរាប់លៃលកដោះស្រាយជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរនៅក្នុងសហគមន៍ និង មណ្ឌលសុខភាព ។ ជំពូក ៦ ស្តីអំពីកុមារ និង ជំពូកទី ៧ គឺស្តីអំពីបញ្ហាគ្រឿងស្រវឹង និង គ្រឿងញៀនដទៃទៀតផ្នែកទាំងពីរនេះ និងមានសារប្រយោជន៍សំរាប់អ្នកទាំងឡាយណាដែលកំពុងបំពេញការងារក្នុងវិស័យនេះ ។ បន្ថែមពីនេះទៀត គឺមានអត្ថបទជាឧបសម្ព័ន្ធដែលមានបកស្រាយអំពីភាពភ្ញាក់ផ្អើរ ឬកាយលក្ខណៈរបស់ជំងឺឆ្កួតជ្រូក និងបណ្តុំរោគសញ្ញាដែលបណ្តាលមកពីការប៉ះទង្គិច ឬ រងរបួសក្បាលដែលគេប្រទះឃើញជាញឹកញាប់ ហើយអ្នករស់នៅក្នុងសហគមន៍ និងបុគ្គលិកសុខាភិបាលភាគច្រើនគិតថាជាបញ្ហាផ្លូវ ចិត្ត (វិកលចរិត) ។ ឯកសារមេរៀននៅក្នុងសៀវភៅនេះមានសារៈសំខាន់ និងជាប្រយោជន៍សំរាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាល ជាពិសេសវេជ្ជបណ្ឌិត គឺអត្ថបទដែលមានបោះពុម្ពអក្សរពណ៌ក្រហមដែលមានបកស្រាយជាប់ទាក់ទងទៅនឹងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ និង របៀបវេជ្ជសាស្ត្រមួយចំនួនផ្សេងទៀត ។ ដូច្នេះអ្នកដែលត្រូវការប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះទៅតាមគោលដៅ និង បំណងរបស់ខ្លួននោះ ត្រូវអានតាមលំដាប់ ដែលមានក្នុងគំរិតដំបូងសិនទើបបន្តទៅផ្នែកដែលខ្លួនចង់ស្វែងយល់ ។ ចំពោះអ្នកទាំងឡាយណាដែលមានបំណងចង់ប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះសំរាប់គ្រាន់តែជាចំណេះដឹងទូទៅនោះអាចនឹងពុំចាំបាច់អានផ្នែកជាច្រើនដែលមានពណ៌នៅក្នុងអត្ថបទនេះទេ ។ មូលហេតុដែលយើងរក្សាទុកគំរិតផ្សេងៗពីគ្នាអោយនៅក្នុងសៀវភៅតែមួយជាជាងការបែងចែកអោយមានសៀវភៅដាច់ៗដោយឡែកពីគ្នាស្របទៅតាមគំរិតផ្សេងៗពីគ្នានោះគឺថាការរក្សាទុកបែបនេះអាចជួយអោយអ្នកអាន ដែលមានការចាប់អារម្មណ៍ទៅលើផ្នែកនេះមានឱកាសអាចស្វែងយល់ពីសៀវភៅនេះទាំងមូលបាន ។ ជាមួយនោះដែរយើងខ្ញុំមានចេតនាថា នឹងធ្វើអោយសៀវភៅនេះក្លាយជាប្រភពធនធានសំរាប់ចំណេះដឹងចំពោះជំនាញសុខភាពផ្លូវចិត្ត និង រក្សាជូនជាសម្បត្តិពតិមាន ។

ពាក្យ និង ប្រធានបទខ្លះអំពីចិត្តវិទ្យាដែលទើបនឹងត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយអោយស្គាល់ក្នុងនោះយើងសង្ឃឹមថាមិត្តអ្នកអាន និង ស្វែងយល់បន្ថែមទៀតនៅក្នុងសៀវភៅ និង ទស្សនាវដ្ដី ឬឯកសារផ្សេងៗទៀតដែលមានទាក់ទិន និងប្រធានបទទាំងនេះ។ ចំពោះអ្នកដែលធ្វើការងារក្នុងមុខជំនាញដោយឡែកដូចជាការងារជាមួយកុមារ ស្ត្រី ចាស់ជរា និងត្រូវការចំណេះដឹងបន្ថែមទៀតច្រើនជាងពីអ្វីដែលបានរៀបរាប់នៅទីនេះ ។ ហេតុនេះយើងខ្ញុំសង្ឃឹមថា អ្នកអាចនឹងស្វែងយល់ដោយខ្លួនឯងបន្ថែមពីលើអ្វីដែលមានក្នុងសៀវភៅនេះ។

សមាជិកក្រុមការងាររួមមាន :

១- លោក ជួង ស៊ុនណារី

២- លោក គិម សោភ័ណ

៣- អ្នកស្រី ឆាយ ម៉ារីជេត

៤- លោក តា ឆីវម៉េឈាល

៥- លោក សោមច័ន្ទ សុវណ្ណតារា

៦- លោក ម៉ៅ សុខគីម

៧- អ្នកស្រី ញ៉ឹង ហេចាំ

៨- លោក ម៉ារ វិទ្ធិ

៩- លោក ព្រុំ វចនា

១០- លោក ម៉ឿន អ៊ុំឌ

១១- អ្នកស្រី ប៊ូ វណ្ណារី

១២- អ្នកស្រី ស្វ ចិន្តា

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ :

យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅជាទីបំផុតចំពោះអង្គការ WHO និង UNHCR ដែលបានបោះពុម្ពផ្សាយសៀវភៅសុខភាពផ្លូវចិត្តជនភៀសខ្លួន ហើយដែលជាការកកើតនូវប្រភពពត៌មានដំបូងនៃកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់យើងខ្ញុំ ។ ជូនគ្នានោះដែរ លោកសាស្ត្រាចារ្យ Joop de Jong ដែលជានាយករបស់អង្គការ តេ ប៉េ អូ ហើយជាអ្នក ដែលបានពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់សៀវភៅសុខភាពផ្លូវចិត្តជនភៀសខ្លួន ហើយក៏ជាអ្នកពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់សៀវភៅ (សុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍នៅកម្ពុជា) នេះដែរ ។ ផ្នែកមេរៀនលំហាត់ដំណកដង្ហើម (អនាបានៈ) គឺដកស្រង់ចេញពីសៀវភៅសមាធិសំរាប់មនុស្សគ្រប់វ័យរបស់ភិក្ខុ ឋិន ភេន ឥន្ទប្បញ្ញោវត្តពោធិវង្ស បោះពុម្ពផ្សាយឆ្នាំ ១៩៩៦ ។ ផ្នែកការតាំងស្មារតីលើការដកដង្ហើម រៀបរៀងឡើងដោយ Soma Thera, បោះពុម្ពផ្សាយនៅឆ្នាំ ១៩៨១ ដោយ Buddhist Publication Society. Sri Lanka. ។ រឿងព្រេងបុរាណដែលមាននៅក្នុងជំពូកទី ៣ ដកស្រង់ចេញអំពីសៀវភៅ Combidian Culture since 1995 May M. Ebihara, M.H. Mortland A. និង Legerwood J Editors បោះពុម្ពផ្សាយដោយ Cornell University Press, ឆ្នាំ 1994 ។ តារាងនៅក្នុងមេរៀនឧបសម្ព័ន្ធអំពីជំងឺឆ្កួតជ្រូកដែលបានធ្វើការប្រៀបធៀបការប្រកាច់ដែលបានបណ្តាលមកពីជំងឺឆ្កួតជ្រូកពិតប្រាកដ និង ការប្រកាច់ដោយសារតែការវង្វេង ចិត្តត្រូវបានដកស្រង់ចេញពីសៀវភៅ Manual of Mental Health for Cmommunity Health Workers ដោយ Nepal M.K និង Wright C. S., Institute of Medicine, Nepal, 1990 ។ រូបភាពដែលបង្ហាញស្តីអំពីសភាពចិត្តវិកលហើយកែសំរួលស្របទៅបរិបទរបស់ប្រទេសកម្ពុជាត្រូវបានដកស្រង់ចេញពីសំណៅដើមដែលរៀបចំឡើងដោយវិជ្ជាស្ថានជាតិផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តនៃ Bangaloer ប្រទេសឥណ្ឌា ។ យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ ចំពោះអ្នកដែលបានរៀបរៀងសៀវភៅខាងលើនោះ និង ចំពោះអ្នកទាំងឡាយណាដែលមានបញ្ហាចិត្តសង្គម ឬ វិបល្លាសផ្លូវចិត្ត ហើយក៏ជាអ្នកដែលបានជួយយើងខ្ញុំជាច្រើនក្នុងការរៀនសូត្រដកពិសោធន៍លើការងារនេះ ។ យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះ អស់លោក លោក ស្រី ទាំងអស់ដែលបានអានពង្រាងដំបូងៗនៃសៀវភៅនេះ

ហើយបានផ្តល់នូវ មតិយោបល់ដ៏ថ្លៃថ្លា ។ យើងខ្ញុំសូមផ្តល់នូវការគោរពចងចាំ និងថ្លែងអំណរគុណដ៏ជ្រាលជ្រៅ ចំពោះអ្នកទាំងអស់ដែលបានចូលរួមធ្វើការងារក្នុងកម្មវិធីយើងខ្ញុំ និង បានចែករំលែកនូវបទពិសោធន៍ជាមួយយើងខ្ញុំ ។ ជាទីបញ្ចប់យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះរាជរដ្ឋាភិបាលនៃប្រទេសហូឡង់ដ៏ ដែលបានផ្តល់ការគាំទ្រខាងផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ប្រសិនបើគ្មានការគាំទ្រខាងលើនេះទេនោះ អ៊ុប ស៊ីរ / តេប៉េអូ ក៏ពុំអាចធ្វើការបោះពុម្ពផ្សាយសៀវភៅនេះបានដែរ ។ យើងខ្ញុំសូមសំនូមពរដោយសុទ្ធចិត្ត ចំពោះអ្នកអាន និង អ្នកដែលបានប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ សូមមេត្តាបញ្ជូនត្រលប់មកយើងខ្ញុំវិញ នូវមតិយោបល់ការរិះគន់ដើម្បីចូលរួមធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវអត្ថបទនេះ និង ជួយអភិវឌ្ឍន៍អោយបានឆាប់រហ័សនៅក្នុងវិស័យថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត និង ចិត្តសង្គមនេះក៏ដូចជា កាចែករំលែកនូវទស្សនៈ និង បទពិសោធន៍ ជាមួយយើងខ្ញុំ ។

តេ ប៉េ អូ (អ៊ុប ស៊ីរ) កម្ពុជា
ប្រអប់សំបុត្រលេខ ១១២៨
ភ្នំពេញ
កម្ពុជា

កថាមុខ

ប្រវត្តិសាស្ត្រនៃប្រទេសកម្ពុជាបានបង្ហាញអោយឃើញពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ដែលបណ្តាលមកពីសង្គ្រាម និង សោកនាដកម្មផ្សេងទៀតមកលើប្រជាជនរបស់ខ្លួន ជាហេតុនាំអោយមានការរត់ភៀសខ្លួន ការផ្លាស់ប្តូរ និង បាត់បង់ទីជំរក ។ នាពេលថ្មីៗនេះប្រជាជនកម្ពុជាបានវិលមកកាន់មាតុភូមិ និង ភូមិកំណើតរបស់ខ្លួនដើម្បីកសាងជីវភាពថ្មី ។ បន្ថែមពីលើទុក្ខសោកដ៏ធំធេង និង ការឈឺចាប់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដែលពួកគេបានឆ្លងកាត់ ប្រជាជនកម្ពុជាត្រូវប្រឈមមុខនឹងការលំបាកបន្ថែមទៀតក្នុងការចាប់ផ្តើមកសាងជីវិតថ្មីនេះ ដោយហេតុថា ក្រុមគ្រួសារទាំងមូលភូមិករ និង ហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធជាតិត្រូវខូចខាតយ៉ាងដំណំ ។ ពួកគេត្រូវប្រឈមមុខនឹងភាព ក្រីក្រ ភាពគ្មានការងារធ្វើ ទឹកជំនន់ និង ការលំបាកផ្សេងៗទៀតជាច្រើន ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តទាំងអស់នេះបានកើតមានឡើងជាបន្តបន្ទាប់ត្រួតលើគ្នា ហើយបានបង្កអោយមានបញ្ហាចិត្តសង្គមជាបន្តបន្ទាប់គ្នាមិនដាច់ ។ ប្រសិនបើប្រជាជនកម្ពុជាចង់វិលត្រលប់មកកាន់ភាពធម្មតាវិញចង់ចូលរួមនៅក្នុងការផ្សះផ្សាជាតិ កសាង និង អភិវឌ្ឍន៍ជាតិ ជាដំបូងពួកគេត្រូវមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អជាមុនសិន ។ ដ៏រាបណាមនុស្សមានសណ្ឋានចិត្តល្អមានជំនឿចិត្តលើខ្លួនឯងបានល្អ នោះទើបគេអាចរក្សាបាននូវទំនាក់ទំនងមិត្តភាពល្អមានសេចក្តីសុខក្នុងចិត្ត និង ក្នុងមជ្ឈដ្ឋានរស់នៅជុំវិញខ្លួនហើយមានសេចក្តីគោរព និង ជំនឿចិត្តគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការបំពេញមុខងារតាមសក្តានុពលរបស់ខ្លួនបានហើយការអភិវឌ្ឍរីកចំរើនអាច និង កើតឡើងទៅបានផងដែរ ។ មនុស្សដែលផ្លូវចិត្តមានក្តីរំខាន និង ពុំមានសេចក្តីសុខគ្រប់គ្រាន់ចំពោះខ្លួនឯង និង មជ្ឈដ្ឋានដែលរស់នៅជុំវិញខ្លួនទេនោះ គេពុំអាចនឹងចូលរួមក្នុងការផ្សះផ្សាជាតិបានឡើយ ។ ដូចគ្នានេះដែរមនុស្សអសកម្ម ហើយចូលចិត្តពឹងពាក់ទៅលើអ្នកដទៃនិងមិនអាចជាមនុស្សសកម្មដែលអាចចូលរួម និង កសាងប្រទេសបានឡើងវិញដែរ។ ដោយហេតុនេះតំរូវការចាំបាច់ត្រូវបង្កើតអោយមាននូវការផ្តល់អន្តរាគមន៍ និង កម្មវិធីលើផ្នែកចិត្ត-សង្គមមួយមានប្រសិទ្ធភាពដែលជួយលើកកំពស់ និង អាចធានានូវសុខភាពផ្លូវចិត្តជូនប្រជាពលរដ្ឋបាន ។ សុខភាពផ្លូវចិត្តគឺជាសារធាតុចាំបាច់មួយនៃសុខមាលភាពទូទៅរបស់បុគ្គល ដើម្បីអោយមនុស្សអាចបំពេញមុខងារសកម្មក្នុងបរិបទគ្រួសារ សហគមន៍ ភូមិ ស្រុក និង ជាតិ ។

យោលតាមនិយមន័យរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក ពាក្យថា "សុខភាព" គឺសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើសុខភាពផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត ជំនឿស្មារតីគឺ ជាសុខមាលភាពរបស់មនុស្ស ។ ពេលណាផ្នែកណាមួយត្រូវរងឥទ្ធិពលអាក្រក់វាបណ្តាលអោយមានការរំខានដល់ផ្នែកផ្សេងៗទៀតផងដែរ ។ ដូច្នេះវិធីសាស្ត្រដ៏ធំទូលំទូលាយរួមមួយ ដែលអាចដាក់បញ្ចូលផ្នែកទាំង អស់នេះអោយចូលរួមគ្នាបានគឺ ជាការចាំបាច់ ។

សៀវភៅនេះរៀបរៀងឡើងក្នុងគោលបំណងឆ្លើយតបទៅនឹងសេចក្តីត្រូវការនាពេលនេះ ទោះបីជាប្រទេសជាតិនេះស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពល្អប្រសើរមួយក៏ដោយក៏គេនៅតែត្រូវការអោយមានការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តជាមូលដ្ឋានដែរ ។ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តស្ទើរតែពុំមានទាល់តែសោះតែម្តងរហូតមកដល់ពេលថ្មីៗនេះ ហើយឥឡូវនេះការចាប់ផ្តើម ចំពោះផ្នែកនេះទើបតែនិងធ្វើឡើងតែប៉ុណ្ណោះ ។ ផ្នែកព្យាបាលតាមបែបបុរាណជានិច្ចកាលតែងផ្តល់ការពិនិត្យព្យាបាលដល់អ្នកជំងឺទាំងនោះ ហើយយើងមានបំណងលើកទឹកចិត្តពួកគេអោយបន្តការងារនេះជាបន្តទៅទៀត ។ យើងត្រូវការរៀនជាច្រើនទៀតពីផ្នែកបុរាណនោះ ពីរបៀបពិគ្រោះការពិនិត្យចាត់ថ្នាក់ជំងឺផ្លូវចិត្ត និង របៀបព្យាបាលរបស់ពួកគេ ។ ជាមួយនោះដែរ យើងសង្ឃឹមថា នឹងធ្វើសហប្រតិបត្តិការណ៍ជាមួយ និង គ្រូបុរាណ គ្រូចូលរូប ព្រះសង្ឃ និង អ្នកផ្សេងទៀតហើយ និងជួយផ្តួងផ្តើមដល់កិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់ពួកគេ ។ នៅក្នុង សៀវភៅនេះយើងក៏បានបន្ថែមជំពូកទី ២ ដែលស្តីអំពីការព្យាបាលបែបបុរាណ ក្នុងនោះរួមជាមួយនឹងការចាត់ថ្នាក់ និង ការបញ្ចេញអោយដឹងអំពីទុក្ខព្រួយ និង ពាក្យស័ព្ទស្តីពីបញ្ហាផ្លូវចិត្តតាមរបៀបខ្មែរ ។ ការប្រើប្រាស់ជាអតិបរិមានូវធនធានដ៏មានតំលៃទាំងនេះ គឺជាសេចក្តីត្រូវការជាចាំបាច់ ព្រោះក្នុងស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នទាំងធនធានមនុស្ស និង សំភារៈនៅមានការខ្វះខាតនៅឡើយក្នុងវិស័យនេះ ។ គោលបំណងនៃសៀវភៅនេះគឺសំរាប់ផ្តល់នូវអត្ថបទពត៌មាន និង អាចជាមេរៀនសំរាប់ប្រើប្រាស់បង្រៀនដល់អ្នកដែលរស់នៅ និង បំពេញការងារជាប់ជាមួយសហគមន៍នូវចំណេះដឹង និង ជំនាញជាមូលដ្ឋានស្តីអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។ ការធ្វើបែបនេះនឹងអាចជួយអោយប្រជាជនភាគច្រើនស្វែងរកជំនួយពីពួកអ្នកទាំងនោះបានដោយងាយ ។ ជាមួយគ្នានោះដែរ ទោះបីជាមានហេតុការណ៍អាក្រក់ៗកើតឡើងជាហូរហែ

ក៏ដោយ ក៏មនុស្សភាគច្រើនអាចប្រឈមមុខដោះស្រាយជាមួយនឹងភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តដែលមានសភាពភ្ញាក់ផ្អើលធ្ងន់ធ្ងរទាំងនេះហើយបានរួច ចាកពីហេតុការណ៍អាក្រក់ទាំងនេះបានយ៉ាងអស្ចារ្យ ។ ភាពអត់ធ្មត់ទ្រាំទ្រនៅក្នុងស្ថានភាពដ៏ធំធេង និង សមត្ថភាពដែលអាចឆ្លងផុតពីភាពមិនអនុគ្រោះទាំងនេះចាំបាច់គេត្រូវតែគោរព ទទួលស្គាល់លើកទឹកចិត្តបំផុស ជំរុញដល់សមត្ថភាពបែបនេះជាបន្តទៀត ។ យុទ្ធវិធីក្នុងការប្រឈមមុខដោះស្រាយទាំងនោះចាំបាច់ត្រូវការកត់ត្រាសំគាល់បន្តពង្រីកថែមទៀត និងប្រើប្រាស់លើករណីលើកទឹកចិត្តប្រជាជនកម្ពុជាក្នុងការជួយខ្លួនដោយខ្លួនឯង។ ជាប្រការសំខាន់ផងដែរក្នុងការរួមបញ្ចូលអ្នកដែលធ្លាប់ជួបប្រទះបញ្ហាចិត្ត-សង្គម ហើយនិងធ្លាប់បានឆ្លងកាត់ដំណាក់ការឈឺចាប់ទុក្ខសោកមកក្នុងកម្មវិធីសំរាប់ជួយអ្នកផ្សេងទៀត ដែលទទួលរងនូវបញ្ហាស្រដៀងគ្នានេះ ។

តើសៀវភៅនេះគេអាចសិក្សាបានអំពីអ្វីខ្លះ ?

សៀវភៅនេះអាចជួយផ្តល់អោយ បុគ្គលិកសហគមន៍នូវចំណេះដឹងនិងជំនាញ :

- ជំនាញក្នុងការស្តាប់សំរាប់ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃទៀតអោយបានប្រសិទ្ធិភាព ។
- កត់សំគាល់អ្នកដែលមានការតានតឹងផ្លូវចិត្តខ្លាំង ហើយនិងជួយអ្នកទាំងនោះអោយដោះស្រាយបញ្ហារបស់គេ ។
- យល់បានពីរបៀបព្យាបាលតាមបែបបុរាណ ហើយនិងពីរបៀបធ្វើការជាមួយប្រភពធនធានដ៏សំខាន់នេះ ។
- កត់សំគាល់បានពីអ្នកមានការលំបាក ដែលបណ្តាលមកពីបញ្ហាចិត្ត-សង្គម ហើយនិងអាចមានលទ្ធភាពប្រើប្រាស់នូវអន្តរាគមន៍ផ្សេងៗពីគ្នា តំរូវទៅតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកដែលទទួលរងនូវបញ្ហានោះ ។
- ជួយដល់កុមារដែលមានបញ្ហាក្នុងអាកប្បកិរិយា ឬកុមារដែលត្រូវការអោយមានជំនួយជាពិសេស ។

- វិធីផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់ ជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាបណ្តាលមកពី រងទារុណកម្ម ឬ ការរំលោភលើផ្លូវភេទ ។
- ស្គាល់ និងជួយអ្នកដែលរងទុក្ខសោកពីជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងៗ ។
- របៀបដោះស្រាយជាមួយអ្នកញៀនគ្រឿងញៀនស្រវឹង ។
- ប្រើប្រាស់ចំណេះដឹង និង ជំនាញទាំងនេះរួមជាមួយនិងការងារផ្សេងទៀតក្នុងការបំពេញកិច្ចការជួយដល់ប្រជាពលរដ្ឋ ។
- រួមបញ្ចូលផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តនេះទៅក្នុងផ្នែកផ្សេងទៀតក្នុងប្រព័ន្ធថែទាំសុខភាព ។
- ការពិនិត្យមើលខ្លួនឯង ។

តើសៀវភៅនេះរៀបរៀងឡើងសំរាប់អ្នកណា ?

គោលបំណងនៃការរៀបរៀងសៀវភៅនេះឡើងជាអាទិ៍សំរាប់អ្នកធ្វើការផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍ ។ ទោះជាដូចច្នេះក៏ដោយចំពោះអ្នកកំពុងបំពេញការងារដោយឡែកពីការងារនេះក្នុងស្រទាប់សហគមន៍របស់ប្រទេសកម្ពុជានិងបានទទួលអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនពីចំណេះដឹង និងជំនាញជាមូលដ្ឋានលើការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត នៅពេលដែលគេបានអាន និង យល់ពីអត្ថបទដែលមានរៀបរៀងនៅក្នុងសៀវភៅនេះ ។ អ្នកទាំងនោះអាចប្រើប្រាស់ចំណេះដឹង និងជំនាញនេះជួយដល់អ្នកដទៃ ក៏ដូចជាក្នុងពេលបំពេញការងាររបស់ខ្លួនដែរ ជាងនេះទៅទៀតសៀវភៅនេះអាចប្រើប្រាស់ជាមេរៀនសំរាប់បង្រៀនដល់អ្នកធ្វើការក្នុងស្រទាប់សហគមន៍ ដូច្នេះសៀវភៅនេះក៏រៀបរៀងឡើងក្នុងចេតនាសំរាប់ភ្នាក់ងារសុខភាពស្ម័គ្រចិត្តតាមភូមិ តំណាងក្រសួងកិច្ចការនារី បុគ្គលិកសង្គ្រោះសង្គម សមាជិកគណៈកម្មការអភិវឌ្ឍន៍ភូមិ គ្រូបង្រៀន ចាស់ ព្រឹទ្ធាចារ្យ ព្រះសង្ឃ ដូនជី អាចារ្យ បុគ្គលិកអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល និង បុគ្គលិកក្រសួងផ្សេងទៀតដែលបំពេញការងារនៅ ក្នុងសហគមន៍ជាមួយប្រជាពលរដ្ឋ ។ ជាធម្មតាអ្នកអានសៀវភៅនេះនិងអាចយល់ដឹងបានពីបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍ និង ចំណេះដឹង ស្តីអំពីបញ្ហា ចិត្ត-សង្គម ដែលកើតមានជាញឹកញាប់ និង ពីរបៀបថាតើត្រូវដោះស្រាយដូចម្តេច ។

សៀវភៅនេះក៏រៀបរៀងឡើងក្នុងគោលបំណងសំរាប់បំរើដល់បុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលបំពេញការងារនៅក្នុងសហគមន៍ ក្នុងមណ្ឌលសុខភាព និង មន្ទីរពេទ្យស្រុកផងដែរ ជាមួយនិងពត៌មានជាមូលដ្ឋានអំពីការព្យាបាល ការណែនាំមួយចំនួន និង ការប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រូវបានរៀបរៀងបញ្ចូលនៅក្នុងសៀវភៅនេះដែរ ។ ហេតុនេះគិលានុប្បដ្ឋាកឃុំ (គិលានុប្បដ្ឋាកបឋម និងមធ្យម) គ្រូពេទ្យមធ្យម វេជ្ជបណ្ឌិត និង អ្នកដែលមកពីផ្នែកព្យាបាលតាមរបៀបបុរាណ ដូចជាគ្រូខ្មែរ ឆ្មបបុរាណ គ្រូចូលរូប ព្រះសង្ឃ ដូនជី ។ ល ។ ជាអ្នកចូលរួមក្នុងវិស័យថែទាំសុខភាព និងអស់លោក លោកស្រី អ្នកនាងកញ្ញា ដែលអញ្ជើញមកពីអង្គការផ្សេងៗ ពីក្រសួងនានាដែលកំពុងរួមចំណែកបំពេញការងារក្នុងវិស័យថែទាំសុខភាពបឋម សុទ្ធតែអាចប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះបានទាំងអស់ ។ ជាគោលគំនិតយើងខ្ញុំស្នើថាអ្នកទាំងអំបាលមានខាងលើគប្បីទទួលការបង្ហាត់បង្រៀនអំពីមេរៀនជាមូលដ្ឋានស្តីពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដោយប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះជាឯកសារ ។ ឈរលើទស្សនៈនៃតំរូវការ និងកំរិតចេះដឹងខុសៗគ្នារបស់អ្នកប្រើប្រាស់សៀវភៅ / រឺមេរៀននេះទើបយើងខ្ញុំរៀបចំអោយកំរិតនីមួយៗ មានពណ៌អក្សរខុសៗពីគ្នា ដើម្បីបំរើអោយសមស្របទៅតាមកំរិតទាំងនោះ :

- សំរាប់ចំណេះដឹងទូទៅអក្សរមានពណ៌ខ្មៅ
- សំរាប់ចំណេះដឹងជាមូលដ្ឋានខ្លះអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តអក្សរមានពណ៌ផ្ទៃមេឃ
- សំរាប់អ្នកដែលត្រូវដោះស្រាយជាមួយបញ្ហាចិត្តសង្គមក្នុងសហគមន៍អក្សរមានពណ៌បៃតង
- ពត៌មានស្តីពីការព្យាបាល និង ការប្រើប្រាស់ថ្នាំអក្សរមានពណ៌ក្រហម

យោងទៅតាមការបែងចែកខាងលើអ្នកអានដែលមានការចេះដឹងក្នុងវិស័យនេះជ្រៅជ្រះចាំបាច់ត្រូវអានគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់ ដែលស្ថិតនៅក្នុងកំរិតទាបជាងកំរិតដែលខ្លួនចង់ដឹង ជាមុនសិន ចំពោះអ្នកដែលមានចំណេះដឹងក្នុងវិស័យនេះល្មម គឺ ពុំចាំបាច់អានកំរិតខ្ពស់ជាងដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះទេ ។ ប៉ុន្តែយើងខ្ញុំសង្ឃឹមថាជាបណ្តើរៗក្រោយមកទៀតអ្នកទាំងអស់គ្នានឹងអាចអានគ្រប់កំរិតទាំងអស់ ដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះទាំងមូល ។ យើងខ្ញុំមានអារម្មណ៍ជឿជាក់យ៉ាងមុតមាំថា ការអប់រំបន្តគឺជាគោលដៅចុងក្រោយ ហេតុនេះយើងខ្ញុំសូមអនុញ្ញាតិលើកទឹកចិត្តជំរុញ

អោយអ្នកអានចាប់ផ្ដើមប្រើប្រាស់អត្ថបទឯកសារ និងសៀវភៅផ្សេងទៀត ដែលមានដើម្បីជាទុន អោយបានច្រើនជាងពត៌មានជាមូលដ្ឋានដែលបានផ្ដល់ជូននៅក្នុងសៀវភៅនេះ ។

ជាចុងក្រោយនេះពាក្យ រោគសញ្ញា និង ការចាត់ថ្នាក់ដែលប្រើនាពេលនេះយើងខ្ញុំសូមស្នើ អោយមិត្តអ្នកអានមេត្តាពិនិត្យស្រាវជ្រាវបន្ថែមនៅក្នុងសៀវភៅ និង អត្ថបទផ្សេងៗទៀត ។ ចំពោះ អ្នកដែលបំពេញការងារដោះស្រាយជាមួយនិងក្រុមជនានុជនផ្សេងៗ រឺ បញ្ហាផ្សេងៗនោះ ចាំបាច់ត្រូវ ស្វែងយល់បន្ថែមទៅតាមប្រធានបទដែលខ្លួនកំពុងបំពេញ ។ ជាមួយនោះដែរ ពត៌មាន ស្ដីពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំ និង ការព្យាបាលសំរាប់ស្ថានភាពជំងឺផ្សេងៗដែលបានជំរាបជូននៅក្នុងសៀវភៅ នេះ ការចេញវេជ្ជបញ្ជាក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំទាំងនោះអាចនិងធ្វើឡើងបានតែចំពោះវេជ្ជបណ្ឌិត រឺ គ្រូពេទ្យមធ្យមតែប៉ុណ្ណោះ ហើយនិងស្ថិតនៅក្រោមការតាមដានជាបន្តរបស់អ្នកទាំងនោះថែម ទៀត ។ គេគប្បីធ្វើការថ្កោលទោសយ៉ាងខ្លាំងក្លាចំពោះការប្រើប្រាស់ថ្នាំណាមួយដែល ប្រព្រឹត្តឡើង ដោយអ្នកជំងឺខ្លួនឯងផ្ទាល់ រឺ ដោយនរណាម្នាក់ដែលពុំមានសមត្ថភាពជំនាញក្នុងការងារនោះ ។ ទោះជាដូច្នេះក្ដីអ្នកទាំងអស់ខាងលើ និង អ្នកធ្វើការក្នុងសហគមន៍គួរដឹងអំពីឈ្មោះ ថ្នាំផ្សេងៗទាំង នោះ និង អំពីប្រតិកម្មរបស់វាដើម្បីអោយគេអាចធ្វើសកម្មភាពជួយសង្គ្រោះបានសមរម្យនៅពេល ដែលមានការចាំបាច់ ។ ទន្ទឹមនឹងនេះដែរ ការពិគ្រោះបញ្ហា/ផ្ដល់កំលាំងចិត្ត (Counseling) គប្បី ធ្វើឡើងក្រោយពីបានទទួលការបង្ហាត់បង្រៀនបានគ្រប់គ្រាន់ល្មម ។ ជាធម្មតាការរៀនអំពីការ ពិគ្រោះបញ្ហានេះ (Counseling) ត្រូវការពេលវេលាយ៉ាងតិចបំផុត ៦ ខែ ហើយត្រូវបន្តឋិតនៅ ក្រោមការត្រួតពិនិត្យរបស់អ្នកដែលមានជំនាញ និង បទពិសោធន៍ ។

ការអនុវត្តជាក់ស្ដែងលើទ្រឹស្ដីមេរៀន និង ការដកពិសោធន៍ គឺជាវិធីតែមួយគត់ដែល អាចជួយអោយគេ អាចយល់បានប្រសើរឡើងនូវអ្វីដែលមាននៅក្នុងអត្ថបទ ថាតើវាមានន័យយ៉ាង ដូចម្ដេចនោះទើបធ្វើអោយការសិក្សាពីជំនាញដែលមានក្នុងសៀវភៅប្រព្រឹត្តទៅបានកាន់តែប្រសើរ ឡើង ។ យើងខ្ញុំសង្ឃឹមថាការប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះសំរាប់ជាមេរៀនក្នុងការបង្រៀន នោះអ្នក បង្ហាត់បង្រៀន និង ណែនាំសិក្ខាកាមទាំងនោះអនុវត្តបង្ហាញដោយផ្ទាល់នៅតាមមូលដ្ឋានជាពុំខាន ។ នៅពេលដែលប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះសំរាប់បង្រៀនជំពូកនិមួយៗជាមធ្យម គឺត្រូវការពេលវេលា

ប្រហែលមួយថ្ងៃ ប៉ុន្តែនេះអាស្រ័យទៅលើកំរិតយល់ដឹងរបស់សិក្ខាកាមដែលត្រូវចូលរួម ហើយនិងគោលបំណងនៃការហ្វឹកហ្វឺន ។

សុខមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកជួយ

នៅទីបញ្ចប់នេះ ចំពោះអស់លោក លោកស្រី នាងកញ្ញាដែលជាអ្នកជួយដល់អ្នកមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត គឺចាំបាច់ត្រូវការអោយមានតំហែទាំផ្លូវចិត្តខ្លួនឯងផងដែរ ដោយការដកស្រង់យកគោលការណ៍ដែលមានក្នុងមេរៀននេះសំរាប់ជាការអនុវត្តផ្ទាល់ខ្លួន ។ អ្នកជួយម្នាក់ដែលមានការនឿយហត់ ធុញថប់ផ្លូវចិត្តគឺពិតជាពុំអាចជួយនរណាម្នាក់បានទេ ។ អ្នកធ្វើការនៅក្នុងសហគមន៍ត្រូវការសំរាក និង មានពេលសំរាកដើម្បីអោយមានសេចក្តីរីករាយក្នុងជីវិត ដោយឡែកក្រោយពីបំពេញកិច្ចការរបស់ខ្លួន ។ ជំពូកទី ១ នៃសៀវភៅនេះរៀបរៀងឡើងក្នុងគោលបំណងជួយអោយអ្នកបំពេញការងារក្នុងវិស័យនេះអាចត្រៀមខ្លួនសំរាប់បំពេញមុខនាទីរបស់ខ្លួនក្នុងការជួយអ្នកដទៃទៀត ប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាពតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។

ជំពូក ១

ការជួយ

****

១.១. សេចក្តីផ្តើម

ដើម្បីក្លាយខ្លួនជាអ្នកជួយម្នាក់ហើយអាចផ្តល់នូវជំនួយ និងការព្យាបាលដល់ជនទាំងឡាយណាដែលមានវិបត្តិផ្លូវចិត្ត អ្នកត្រូវរៀននូវជំនាញជាមូលដ្ឋានក្នុងការជួយមួយចំនួន ។ នៅក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះ សូមយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអារម្មណ៍ខ្លួនអ្នកដោយពុំត្រូវធ្វើការ សន្និដ្ឋាន ឬវិនិច្ឆ័យទៅតាមអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឡើយ ធ្វើដូច្នេះទើបអ្នកអាចមានជំហរជាក់លាក់ក្នុងការដាក់ចិត្តទុកដាក់ជួយដល់អ្នកដទៃ ។

ជំពូកនេះនឹងបង្រៀនអ្នកអំពីជំនាញចាំបាច់ជាមូលដ្ឋានក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងអោយបានល្អជាមួយអ្នកដែលមានបញ្ហា ។ ដំបូងយើងចាប់ផ្តើមពីថាតើអ្នកត្រូវរៀបចំខ្លួនបែបណា ?

១.២. ដើម្បីក្លាយខ្លួនជាអ្នកជួយនរណាម្នាក់អោយមានប្រសិទ្ធភាព

ដើម្បីក្លាយខ្លួនជាអ្នកជួយនរណាម្នាក់អោយមានដំប្រសិទ្ធភាព អ្នកជួយគេត្រូវយល់ខ្លួនឯងអោយបានច្បាស់ជាមុនសិន ។ ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំចង់ ធ្វើជាអ្នកជួយគេ ?

- ចូរសួរខ្លួនឯងនូវសំណួរខាងក្រោមនេះ :

១. តើហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំចង់ធ្វើជាអ្នកជួយគេឯង ?

២. តើខ្ញុំទទួលបានផលកំរៃអ្វីពីការជួយអ្នកដទៃ ?

៣. តើសេចក្តីត្រូវការ រឺផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនខ្ញុំ ប៉ះពាល់ដល់រូបខ្ញុំដូចម្តេចខ្លះ ពេលដែលខ្ញុំជួយអ្នកដទៃ ?

៤. តើខ្ញុំមានកម្លាំងអ្វី ដែលជួយជំរុញអោយខ្ញុំក្លាយជាមនុស្សមានប្រយោជន៍ក្នុងការជួយអ្នកដទៃ?

មនុស្សដែលសំរេចចិត្តជួយអ្នកដទៃ បានន័យថាគេកំពុងផ្តល់នូវសេវាការងារមួយដ៏មានតំលៃ ។ ការជួយដល់អ្នកដទៃធ្វើអោយមនុស្សមានអារម្មណ៍ថាដូចជាបានទទួលរង្វាន់អ្វីម្យ៉ាងក៏ប៉ុន្តែការងារនេះក៏អាចធ្វើអោយមានការលំបាក និង ស្មុគ្រស្មាញ សំរាប់អ្នកជួយផងដែរ ។

ជាការចាំបាច់ដែលអ្នកត្រូវស្គាល់ខ្លួនឯងអោយបានច្បាស់លាស់ និង យល់ពីមូលហេតុរបស់អ្នកដែលអ្នកចង់ជួយអ្នកដទៃ ។ ពុំមាននរណាម្នាក់ដែលជួយអ្នកដទៃដោយគ្រាន់តែធ្វើល្អតែមួយមុខប៉ុណ្ណោះទេ ។ ជារឿយៗអ្នកសំរេចចិត្តធ្វើខ្លួនជាអ្នកជួយដល់អ្នកដទៃ ព្រោះដោយសារតែអ្នកគិតឃើញថាវាមានតម្លៃ ។ មានពេលខ្លះអ្នកទទួលរងទុក្ខ ហើយអ្នកចង់សំដែងសប្បុរសធម៌ដល់អ្នកដទៃដើម្បីឆ្លើយតបនឹងអំពើល្អដែលគេបានធ្វើចំពោះអ្នក ។ អ្នកប្រហែលជាធ្លាប់ចង់អោយគេជួយអ្នកពីមុនមក (អតីតកាល) ហើយអ្នកនៅចាំបានថា អ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាពេលដែលពុំមាននរណាម្នាក់អាចជួយអ្នកបាន ។ មានពេលខ្លះទៀតអ្នកមានបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួន ហើយអ្នកគិតថា ប្រសិនបើអ្នកជួយដល់អ្នកដទៃ គឺដូចជាអ្នកបានជួយខ្លួនអ្នកផងដែរ ។ ពេលខ្លះអ្នកក៏អាចជ្រើសរើសការងារនេះក៏ព្រោះតែដើម្បីអោយមានការងារធ្វើ និង អោយបានទទួលនូវកំរៃផងដែរ។ អ្នកត្រូវយល់ហេតុផលនេះអោយបានច្បាស់លាស់ ទើបអ្នកអាចដឹងបាន ថាអ្នកកំពុងធ្វើអ្វី ។

អ្នកជួយគេចាំបាច់ត្រូវមានជីវិតរស់នៅប្រកបដោយសុវត្ថិភាពនិងរៀបរយល្អ ព្រោះវាអាចមានការលំបាក នឹង ធ្វើការជាមួយអ្នកដទៃបើខ្លួនអ្នកមានបញ្ហានោះដែរ គឺវាដូចគ្នា នឹង " គឺង្គក់លក់ថ្នាំស្រេង" ឬ ដូចជាមនុស្សងងឹតដឹកដៃមនុស្សខ្វាក់។

១.២.១. ជួយខ្លួនឯង

ជាការប្រសើ តឺត្រូវដោះស្រាយបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនជាមុនសិនមុនពេលដែលអ្នកជួយអ្នកដទៃ ។ នៅពេលដែលដោះស្រាយភាពលំបាកផ្ទាល់ខ្លួនបានហើយ នោះអ្នកនឹងអាចជួយអ្នកដទៃបានកាន់តែប្រសើ ។

១.២.១.១. តើអ្នកត្រូវការអោយមានការគាំទ្រ ឬទេ ?

អ្នកអាចសួរខ្លួនឯងនូវសំណួរមួយចំនួនដើម្បីស្វែងយល់អោយដឹងថាអ្នកធ្លាប់ជួបប្រទះហេតុការណ៍ដ៏អាក្រក់ណាមួយ :

- តើអ្នកធ្លាប់មានឱកាសនិយាយជាមួយអ្នកដទៃអំពីបទពិសោធន៍របស់អ្នកឬទេ ?
- នៅពេលដែលអ្នកនឹកឃើញឡើងវិញនូវអ្វីដែលបានកើតឡើងចំពោះខ្លួនអ្នក និងគ្រួសារអ្នក តើអ្នកមានទប់ចិត្តមិនអោយឃឹរខឹងសំបារបានដែរ រឺទេ?
- តើអ្នកធ្លាប់មានឱកាសសំរាកក្រោយពីធ្វើការងារច្រើនថ្ងៃដែរ រឺទេ ?
- តើអ្នកធ្លាប់រីករាយ និង ចិត្តល្អជាមួយមនុស្សរួមការងារ និង សមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកដែរ រឺទេ ?

ប្រសិនបើចំលើយរបស់អ្នកទៅនឹងសំណួរភាគច្រើនបដិសេធ "ទេ" មានន័យថាអ្នកអាចជួបការលំបាកណាមួយដែលអ្នកមិនអាចវិលត្រលប់មករកភាពធម្មតាបានភ្លាម១ ។ ប្រការនេះនឹងធ្វើអោយមានការលំបាកក្នុងការជួយគាំទ្រចំពោះអ្នកដទៃ ដែលធ្លាប់រស់នៅដោយឆ្លងកាត់ការលំបាកស្រដៀងគ្នា ។

១.២.១.២. តើអ្នកអាចជួយអ្នកដទៃបានដែរ ឬទេ ?

ដើម្បីដឹងថាការគាំទ្រអ្នកដទៃអាចជាការលំបាកដល់អ្នកសូមសួរខ្លួនឯងនូវសំណួរដទៃទៀត :

- តើអ្នកគិតថា អ្នកដែលមានបញ្ហា ហើយមកជជែកជាមួយអ្នកគេមានការលំបាកក្នុងការនិយាយចេញមកនូវបញ្ហារបស់ គេចំពោះមុខអ្នកដែរ ឬទេ ?
- ពេលដែលអ្នកមានបញ្ហាមកពិភាក្សាអំពីបញ្ហារបស់គេជាមួយអ្នក តើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការផ្ចង់ស្មារតីស្ដាប់គេ អោយបាន ពេញលេញដែរ ឬទេ ?
- តើគំនិតរបស់អ្នកជាញឹកញាប់រវើរវាយ និងមានអារម្មណ៍ហាក់ដូចជារូបអ្នកមិនទៅជាមួយអ្នកដែលមានបញ្ហាទាំងនោះ ឬពុំបានយកចិត្តទុកដាក់ស្ដាប់ ឬគិតដល់អ្វីដែលគេនិយាយដែរឬទេ ?
- តើអ្នកធុញទ្រាន់ហត់នឿយ មួម៉ៅ រសាប់រសល់ឬទេ ? នៅពេលអ្នកកំពុងពិភាក្សាជាមួយអ្នកមាន បញ្ហា ?
- តើអ្នកគិតថា ខ្លួនមានការចូលរួមច្រើនហួសប្រមាណនៅក្នុងបញ្ហារបស់អ្នកដទៃដែរឺទេ ?
- តើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា វាគឺជាបន្ទុកមួយធ្ងន់ធ្ងរទៅលើអ្នកសំរាប់ការជួយដល់អ្នកដទៃ ? ប្រសិនបើចំលើយរបស់អ្នកស្របទៅនឹងសំណួរខាងលើ (បាទ) នោះបង្ហាញអោយឃើញថាអ្នកអាចនឹងត្រូវការអោយមានការ គាំទ្រខ្លះសំរាប់រូបអ្នក ។

ការពិគ្រោះបញ្ហា (Counseling) ដោយផ្ទាល់ទៅលើរូបអ្នកអាចមានប្រយោជន៍ច្រើន ពីព្រោះការនេះជាចំណុចសំខាន់សំរាប់អ្នកដែលចង់ក្លាយខ្លួនទៅជាអ្នកព្យាបាលផ្លូវចិត្ត ដែលចាំបាច់ត្រូវតែបានទទួលការបង្ហាត់បង្រៀនអោយជំរះនូវបញ្ហារបស់ខ្លួនតាមរយៈការនិយាយ (ដោយការជួបប្រជុំ) ជាមួយអ្នកបង្ហាត់ (Trainer) ។

១.២.២. លក្ខណៈអាកប្បកិរិយាផ្ទាល់ខ្លួន

ដើម្បីក្លាយទៅជាអ្នកជួយគេបានប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព អ្នកចាំបាច់ត្រូវមានអាកប្បកិរិយានិងឥរិយាបទដូចខាងក្រោម ឬ យ៉ាងហោចណាស់ក៏អ្នកត្រូវរៀនជាបណ្ដើរៗដើម្បីបានសំរេចនូវគោលដៅនេះ :

មុនពេលអ្នកចេញទៅបំពេញការងារនេះអ្នកគួរតែពិនិត្យមើលក្នុងតារាងខាងក្រោមនេះ ដើម្បីអ្នកអាចត្រៀមខ្លួន ឬមានការគិតគូរទុកជាមុននៅក្នុងគំនិតអ្នក ។

- សំដែងការស្និទ្ធស្នាល យកចិត្តទុកដាក់	- នឹងធឹង
- គោរពនូវរាល់ការគំណត់ឬសន្យា	- គិតគូរអោយបានច្បាស់លាស់-ស្មោះត្រង់-មិន -
- ផ្តល់នូវចំលើយដែលមានលក្ខណៈងាយស្រួល	ត្រូវវិនិច្ឆ័យទៅលើអាកប្បកិរិយារបស់អ្នកមានបញ្ហា
- មានទំនុកទុកចិត្តលើខ្លួនឯង	- មានលក្ខណៈស្រស់ ស្រាយ រួសរាយ
- ផ្តល់នូវគំរូរស់នៅក្នុងលក្ខណៈជាវិជ្ជមាន	- យល់ពីខ្លួនឯងនិងដឹងអំពីកិរិតដែលខ្លួនឯងត្រូវធ្វើ
- ផ្តល់នូវការយកចិត្តទុកដាក់កក់ក្តៅ	- មានការគោរពចំពោះអ្នកដទៃ
- មានលក្ខណះបើកចំហ	- បត់បែនទៅតាមស្ថានភាព

- ធ្វើជាអ្នកជួយគេអ្នកចាំបាច់ត្រូវសំដែងការគោរពចំពោះអ្នកដែលខ្លួនព្យាយាមជួយនោះ ពុំត្រូវបណ្តោយអោយស្ថានភាពរស់នៅរបស់គេមានឥទ្ធិពលមកលើអ្នកឡើយ ។ អ្នកគប្បីយកចិត្តទុកដាក់នឹងគោរពនូវអ្វីដែលជាជំនឿរបស់គេ ទោះជាអ្នកមិនជឿក៏ដោយចុះ ។ សូមកុំបណ្តោយអោយភាពខុសគ្នាដែលបានរៀបរាប់ខាងលើនេះមានឥទ្ធិពលទៅលើអាកប្បកិរិយារបស់អ្នកក្នុងពេលដែលអ្នកកំពុងជួយដោះស្រាយបញ្ហារបស់គេទាំងនោះ ។
- អ្នកមិនមែនជាអ្នកវិនិច្ឆ័យលើជីវិតអ្នកដទៃនោះទេ តែអ្នកគឺជាភ្ញៀវម្នាក់ ។ អ្នកត្រូវបានស្នើអោយជួយ តែមិនមែនមកទទួលរ៉ាប់រងលើជីវិតអ្នកដទៃទាំងស្រុងនោះឡើយ ។

១.៣. ការជួយដល់អ្នកដទៃ

១.៣.១. បង្កើតនូវបរិយាកាសមានសុវត្ថិភាព ស្ងាត់ស្ងៀម និងដាច់ដោយឡែក ។

១.៣.២. បង្កើតឡើងនូវទំនុកចិត្ត នោះភាពជាទំនាក់ទំនងអាចនឹងត្រូវបានបង្កើន ។

១.៣.៣. ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ។

១.៣.៤. ដកស្រង់យកពត៌មាន ។

១.៣.៥. ផ្តល់នូវភាពកក់ក្តៅនិងការគាំទ្រ ។

១.៣.៦. ជំរុញលើកទឹកចិត្តអោយគេចេះគ្រប់គ្រងនឹងចាត់ចែងលើជីវិតរបស់គេដោយខ្លួនឯង ។

១.៣.៧. ប៉ាន់ប្រមាណពីបញ្ហា ។

១.៣.៨. បង្កើតឡើងនូវគំរោងសកម្មភាពមួយជាមួយមនុស្សដែលអ្នកចង់ជួយ ។

១.៣.៩. ធ្វើការពិនិត្យតាមដាន (Follow-up)

១.៣.១. ការបង្កើតឡើង

បង្កើតនូវបរិយាកាសមានសុវត្ថិភាព ស្ងាត់ស្ងៀម និងដាច់ដោយឡែក ។

ការបង្កើតនូវទីកន្លែងបរិយាកាសសុវត្ថិភាព ស្ងាត់ស្ងៀមការជួយដាច់ដោយឡែក :

ជាធម្មតាអ្នកអាចស្វែងរកទីកន្លែងបរិយាកាសសមស្របដើម្បីពិគ្រោះជាមួយគេ ដូចជានិយាយនៅពេលដើរលេង ឬ អង្គុយនៅកន្លែងទំនេរ ឬ បន្ទប់ទំនេរណាមួយ ។ល។

ប្រជាជនអាចនឹងមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចថា ការដែលគេនិយាយពីបញ្ហារបស់គេមកកាន់អ្នក បញ្ហារបស់គេអាចលេចឮដល់សហគមន៍ ឬ ភូមិទាំងមូល ។ គេគិតថាប្រសិនបើនរណាម្នាក់និយាយចេញនូវបញ្ហារបស់គេដោយចំហនោះគេប្រថុយខ្លួននឹងពាក្យចចាមអារាម ឬមានអារម្មណ៍អាក់អន់ចិត្តចំពោះអ្នកដទៃ ។ ប្រជាជនអាចលាក់នូវបញ្ហាដែលគេមានដោយសារគេយល់ថា អ្នកដទៃកំពុងតែស្តាប់នូវអ្វីដែលគេនិយាយហើយចាប់ពិរុទ្ធ ហេតុនេះអ្នកជួយមិនអាចទទួលបាននូវបញ្ហាច្បាស់លាស់បានទេ ។ អ្នកចាំបាច់ត្រូវនិយាយប្រាប់ដល់គេថា អ្វីដែលគេនិយាយប្រាប់មក អ្នក អ្នកនឹងរក្សាជាការសម្ងាត់ ហើយត្រូវប្រាកដក្នុងចិត្តថាអ្នកនឹងមិនប្រាប់នរណាឡើយ ។ នៅក្នុងកំឡុងពេលជួបជជែកនោះជាការប្រសើរបំផុត ប្រសិនជាអ្នកមិនធ្វើការកត់ត្រាចំពោះមុខគេ អ្នកគួរព្យាយាមស្តាប់ ហើយទុកការកត់ត្រានេះធ្វើនៅពេលក្រោយវិញ ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ គេអាចនឹងមានអារម្មណ៍ថា ការមកជួបជជែកជាមួយអ្នកប្រហែលជាគាត់អាចបានទទួលនូវការគាំទ្រខាងសំភារៈពីអ្នក ហើយគិតថាការនិយាយរឿងរបស់គាត់ប្រាប់មកអ្នកជាការចំណាយពេលវេលាឥតប្រយោជន៍ ចូរនិយាយប្រាប់គេថា អ្នកចង់ជួយគេអោយរួចចាកពីបញ្ហាដែលគេមាន ។ គេនឹងមានការកោតសរសើដល់ការខិតខំប្រឹងប្រែងជួយរបស់អ្នកក្រោយពេលដែលគេដឹងថាការធ្វើអន្តរាគមន៍របស់អ្នកអាចជួយគេបាន ។

១.៣.២. បង្កើតនូវភាពទុកចិត្ត :

អ្នកចាំបាច់ត្រូវធ្វើអោយមនុស្សដែលអ្នកចង់ជួយនោះមានការជឿទុកចិត្តលើអ្នកតាមរយៈ អាកប្បកិរិយារបស់អ្នក ។ គេមិនអាចជឿទុកចិត្តអ្នកដោយស្វ័យប្រវត្តិ រឺ ដោយសារតែអ្នកមាន ឈ្មោះថាជា "អ្នកជួយ" នោះទេ ។ ជាដំបូងប្រជាជននឹងប្រាប់ពីបញ្ហារបស់គេដល់អ្នកតែសើៗ តែប៉ុណ្ណោះ កាលណាអ្នកបានធ្វើអោយមានភាពទុកចិត្តហើយ នោះគេនឹងប្រាប់ពីបញ្ហារបស់គេស៊ីជំរៅថែមទៀត នៅពេលនោះឯងទើបអ្នកអាចជួយគេបានពិតប្រាកដ ។ ដើម្បីអោយភាពទំនុកទុកចិត្តកាន់តែបានបង្កើនឡើងអ្នកចាំបាច់ត្រូវតែគោរព នូវរាល់ការសន្យានិងការណាត់ជួប (APPOINTMENT) ព្យាយាមប្រើការសន្ទនាទន់ភ្លន់ និង សំដែងថាអ្នកមានការយកចិត្ត ទុកដាក់ចំពោះគេ ។

១.៣.៣. ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ :

ប្រជាជនតែងមានអារម្មណ៍ប្រសើឡើង ព្រោះតែគេមានឱកាសនិយាយពីបញ្ហារបស់គេ ហើយគេជឿថាអ្នកកំពុងតែស្តាប់នូវអ្វីដែលគេកំពុងនិយាយដោយយកចិត្តទុកដាក់ ។ មិត្តភក្តិ ឬគ្រួសាររបស់អ្នកជំងឺ គេអាចនឹងពុំចង់ស្តាប់ ជួនកាលគេអាចនឹងបន្ទុចបង្អាក់ ឬបញ្ឈប់មិនអោយគេនិយាយថែមទៀត ។ ការរក្សានូវអារម្មណ៍លាក់ទុកក្នុងខ្លួនអាចនាំអោយមានការលំបាកទាំងផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយ ។ ការព្យាយាមធ្វើភ្លេច ជៀសវាង ឬបដិសេធមិនទទួលយកភាពក្រៀមក្រំ ឬការឈឺចាប់ គឺជាបុព្វហេតុដែលនាំអោយកើតមានតំណឹងចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ។ បញ្ហាតានតឹងផ្លូវចិត្ត ការព្រួយជាប្រចាំ ភាពភ័យខ្លាចខ្លាំង រមាស់ ឬឈឺចាប់ផ្នែករាងកាយដែលពុំមានបុព្វហេតុច្បាស់លាស់ រួមទាំងជំងឺផ្សេងៗទៀតអាចបណ្តាលមកពីការស៊ូទ្រាំពាំទុកអារម្មណ៍តានតឹងនៅក្នុងខ្លួន ។

ប្រការសំខាន់ដែលអាចជួយគេបាននោះ គឺធ្វើយ៉ាងណាលើកទឹកចិត្តអោយគេអាចនិយាយចេញនូវបញ្ហារបស់គេ ។ អាចធ្វើយ៉ាងនេះបាន ចាំបាច់អ្នកត្រូវសំដែងនូវការស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ។

វិធីមួយចំនួនក្នុងការស្តាប់ :

- ឆ្លើយបាទ១/ចាសនៅពេលដែលគេនិយាយដល់ចំណុចដែលគេគិតថាសំខាន់ ។ សូមជៀសវាងការបន្ទុចបង្អាក់ ឬ ធ្វើអោយរំខានណាមួយនៅពេលដែលគេកំពុងតែនិយាយ ។ ហើយផ្តល់ការលើកទឹកចិត្ត និងជំរុញដោយប្រើពាក្យ *រួចហើយដូចម្តេចទៀត* ..... ឬ *បន្ទាប់ពីនោះទៅ* ......។

- អាកប្បកិរិយានិងពាក្យសំដីរបស់អ្នកមានសារសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ។ ពាក្យសំដីត្រូវទន់ភ្លន់ អាណិតអាសូរ សន្តោស ប្រណី និង យកចិត្តទុកដាក់ មិនត្រូវប្រើអំណាចឬឥទ្ធិពលឡើយ ។

- ផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់ និង ពិនិត្យលើទិដ្ឋភាពផ្សេង១ ដូចជាពាក្យសំដី និង សំលេង ចលនាដងខ្លួន ស្វែងយល់នូវអ្វីដែលមានក្នុងពេលដែលគេនៅស្ងៀមស្ងាត់ និង អារម្មណ៍របស់គេ ។

- ប្រសិនបើមានឱកាស អ្នកគួរតែឆ្លៀតសំលឹងមើលអោយចំភ្នែករបស់គេក្នុងរយៈពេលខ្លី ធ្វើបែបនេះអាចអោយអ្នកនោះមានអារម្មណ៍ ថាអ្នកកំពុងយកចិត្តទុកដាក់ និង ចាប់អារម្មណ៍ទៅលើរឿងរបស់គេ ។

អ្នកគប្បីសួរខ្លួនឯងនូវសំណួរខាងក្រោមនេះ :

- តើនាងនោះ ឬអ្នកនោះមានអារម្មណ៍បែបណាចំពោះជីវិតរបស់គាត់ ?
- តើគាត់មានទស្សនៈបែបណាចំពោះពិភពលោកយើងនេះ ?
- តើអ្វីទៅដែលគេមានបំណងចង់ធ្វើជាទីបំផុតនោះ ?

- អ្នកមិនត្រូវសន្និដ្ឋានឆាប់រហ័សពេកថា ខ្លួនអ្នកបានដឹងនូវអ្វីដែលមានក្នុងអារម្មណ៍របស់គេ ក្នុងកំឡុងពេលចាប់ផ្តើមដំបូង ។ ពីព្រោះថាបើអ្នកមានអារម្មណ៍សន្និដ្ឋានបែបនេះឆាប់ពេកនោះ គឺវាអាចអោយអ្នកយល់ថា អ្នកបានយល់ពីអារម្មណ៍របស់គេ

នោះរួចជាស្រេចទៅហើយ ដូច្នេះពុំចាំបាច់យកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់ទៀតទេ ។ ដូចនេះវាអាចអោយអ្នកមិនយល់នូវអារម្មណ៍របស់គេទាំងស្រុងបានឡើយ ។ គេចាំបាច់ត្រូវតែប្រាប់អ្នកដោយខ្លួនគេផ្ទាល់ ត្រូវចាំថាមនុស្សម្នាក់ៗមានប្រវត្តិរឿងរ៉ាវផ្ទាល់រៀងៗខ្លួន និង មានការនិយមជាប់ជាពិសេសមានសេចក្តីត្រូវការ សេចក្តីប្រាថ្នា និង ជំនឿផ្សេងៗពីគ្នា ។

ចំណាំ : សូមព្យាយាមធ្វើខ្លួនរបស់អ្នកអោយផ្ទាល់ទៅក្នុងស្ថានភាពនោះ នោះទើបអ្នកអាចយល់បានថាតើគេមានអារម្មណ៍ បែបណា (ការអាណិតអាសូរ មេត្តា ករុណា) ។

(Roleplay) អាចនឹងត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាលំហាត់អនុវត្តន៍ជាក់ស្តែង ក្នុងកំលុងពេលបង្រៀនក៏ដូចជាលំហាត់អនុវត្តន៍ជាក់ស្តែងផ្សេងទៀត ។ សូមស្នើអោយអ្នកដែលបានចូលរួម (សិក្ខាកាម) រៀបចំជាក្រុមដែលមានមនុស្សចំនួនពី ២ ទៅ ៣ នាក់ ។

លំហាត់ទី ១ : លំហាត់អនុវត្តន៍សំរាប់ការប្រើប្រាស់ទំនាក់ទំនងដោយកាយវិការ និង ដោយពាក្យសំដី ។ អ្នកបង្រៀនគប្បីធ្វើការសំដែង (Role play) ដើម្បីបង្ហាញដល់សិក្ខាកាមជាមុនសិន ទើបអ្នកចូលរួមអាចយល់បានពីលំហាត់នេះ ឬពី អ្វីដែលគេត្រូវធ្វើ ។

- *ការសំដែងសកម្មភាពដោយកាយវិការ* : ដូចជាការប្រើក្បាលសំរាប់អោយសញ្ញាទៅលើអ្វីមួយ ។ ឧ . ងក់ក្បាល គ្រវីក្បាល ជ្រួញចិញ្ចើម ឬ ងក់ក្បាលតិចៗ ។
- *ការសំដែងតាមរយះអាកប្បកិរិយា :* ឧ. សម្តែងការភ្ញាក់ផ្អើល រីករាយ ភ័យខ្លាច សោកសៅ ។
- *សំលេងក្នុងការនិយាយស្តី :* ឧ.និយាយស្តីខ្លាំងៗខុសពីធម្មតា យឺតៗ លឿន តិច ខ្សិបៗ។

លំហាត់ទី ២ : ការសំដែង (ដើរតួ) សំរាប់ជំនាញក្នុងការស្តាប់ជាមួយការបែងចែកជាក្រុមដើម្បីធ្វើ (Role play)។ ក្នុងការស្តាប់ គឺគេគួរធ្វើដោយចាប់ផ្តើមពីមនុស្សម្នាក់និយាយពីរឿង ឬ បញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ ម្នាក់ទៀតត្រូវស្តាប់ដោយប្រើប្រាស់នូវជំនាញដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ អ្នកទីបីក្នុងក្រុមត្រូវធ្វើការសង្កេតហើយសរុបឡើងវិញ គេត្រូវធ្វើបែបនេះអោយបានគ្រប់ៗគ្នា ។ សមាជិកក្នុងក្រុមចាំបាច់ត្រូវធ្វើ (Role play) បែបនេះនៅ

ចំពោះមុខ អ្នកដែលបានចូលរួមផ្សេងទៀតដើម្បីអោយគេម្នាក់ៗអាចយល់ដឹងនឹងអាចអនុវត្តន៍តាមបាន ។ (Role play) បែបនេះគេអាចនឹងរៀបចំធ្វើដើម្បីរៀនអនុវត្តន៍ គ្រប់ជំនាញផ្សេងៗទៀតផងដែរ ។

១.៣.៤. សាកសួរស្វែងរកពត៌មាន

អ្នកត្រូវរកពត៌មានអោយច្រើន ដើម្បីអ្នកអាចយល់ពីបញ្ហាពិតប្រាកដរបស់មនុស្សម្នាក់បាន ។ អ្នកអាចទទួលបាន ពត៌មាននេះតាមរយៈការសួរសំណួរ និងការស្ទង់រកពត៌មានលំអិត ។

បច្ចេកទេសរកពត៌មាន :

១.៣.៤.១. *ការសាកសួរស្តាប់ស្ទង់ :*

- សួរនូវសំណួរដោយស្ងៀមស្ងាត់ និង ដោយយឺតៗ និងជៀសវាងការបញ្ចេញសូរស័ព្ទដូចជាគេកំពុងចោទសួរ ចំឡើយ ។
- គិតអោយបានច្បាស់នូវអ្វីដែលអ្នកចង់សួរហើយត្រូវគិតថា មនុស្សដែលអ្នកសួរនោះគេមានអារម្មណ៍ ដូចម្តេចពេលឆ្លើយ នឹង សំណួររបស់អ្នក ។ សំណួររបស់អ្នកចំពោះ គេចាំបាច់ត្រូវផ្តើមដោយសំណួរសាមញ្ញៗមុនពេលដែលអាចនាំអ្នកទៅកាន់សំណួរមួយដែលជាក់លាក់ ។
- សូមទុកអោយគេនិយាយតាមសំរួល សូមកុំរំខានរឺបន្ទុចបង្អាក់ ។

១.៣.៤.២. *សំណួរ :*

សំណួរដែលជាសំណួរបិទនិងសំណួរត្រូវការអោយមានតែចំលើយ បាទ . ចាស ឬទេ ដូចជា "តើអ្នកខ្លាចក្រែងឬ ?" សំណួរបែបនេះផ្តល់ពត៌មានបានតិច ។ ចំណែកសំណួរចំហដែល

ស្ងង់រកពត៌មានដូចជា "សូមមេត្តាប្រាប់ខ្ញុំអំពីអ្វីដែលធ្វើអោយអ្នកភ័យខ្លាច" សំណួរបែបនេះអាចផ្តល់ពត៌មានអោយយើងបានច្រើនជាង ។

១.៣.៤.៣. ការនាំមុខក្នុងការសន្ទនា :

ចូរធ្វើការសន្ទនាតាមរបៀបនាំមុខដែលអាចអោយយើងយកពត៌មានដែលយើងចង់បាន ប៉ុន្តែត្រូវធ្វើអោយតាមលំដាប់លំដោយនៃគំនិតដែលគេកំពុងតែនិយាយ ។ ប្រសិនបើប្រជាជនកំពុងនិយាយពីបញ្ហាអត់ស្បៀងអាហារ ពេលនោះអ្នកមិនត្រូវសួរថា តើកូនចៅរបស់គេទៅសាលារៀនឬទេក្នុងពេលភ្លាមនោះ ។ ប្រសិនអ្នកចង់ដឹងពីកូនចៅរបស់ពួកគេ អ្នកត្រូវនាំការសន្ទនានោះឈានពីការខ្វះខាតស្បៀងទៅរកចំណីអាហារប្រចាំថ្ងៃ និង សុខភាពកុមារ ទើបក្រោយមកនិយាយដល់បញ្ហាទៅសាលារៀនរបស់កុមារ ។ ព្យាយាមពិនិត្យមើល ថាតើមានអ្វីដែលបង្កប់នៅក្នុងការរៀបរាប់របស់គេ ហើយធ្វើការសាកសួរបន្ត ។ ឧ. បើគេនិយាយថាគេពុំបានគិតអោយបានត្រឹមត្រូវ តើគេមានអារម្មណ៍បន្ទោសខ្លួនគេដែរឬទេ ។

១.៣.៤.៤. ប្រភេទនៃពត៌មាន :

យើងអាចដកស្រង់យកពត៌មានតាមរយៈការសង្កេតទៅលើចំណុចជាមូលដ្ឋានបីយ៉ាង គឺ អាកប្បកិរិយា គំនិត និង អារម្មណ៍ ។ ដើម្បីជួយមនុស្សម្នាក់ដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តចាំបាច់ត្រូវយល់ថា តើផ្នែកទាំងនេះមានឥទ្ធិពលយ៉ាងដូចម្តេចទៅលើបញ្ហានោះ ? ការស្តាប់ស្ងង់តាមរយៈការនាំមកនូវកិច្ចសន្ទនារបស់អ្នកជាមួយគេអាចជួយអោយអ្នករកឃើញនូវពត៌មានទាំងឡាយដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធទៅលើផ្នែកទាំងបីខាងលើ ។

១.៣.៤.៤.១. អាកប្បកិរិយា :

មានប្រជាជនជាច្រើនចង់បានជំនួយដោយនិយាយរៀបរាប់ពីបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងអាកប្បកិរិយាដូចជា "កូនខ្ញុំវាប្រកែកមិនព្រមទៅសាលារៀន" "ប្តីខ្ញុំវាយខ្ញុំ" "ខ្ញុំពុំមានលុយកាក់ គ្រប់គ្រាន់" "ខ្ញុំយំរាល់ពេល" ។

ការចាប់ផ្ដើមរៀបរាប់ពីអាកប្បកិរិយា គឺជាវិធីងាយស្រួលបំផុត ។ ដើម្បីយល់បានពីអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សម្នាក់បានទាំងស្រុង អ្នកត្រូវសាកសួរអោយបានល្អិតល្អន់តាមរបៀបនេះ ។ ជាធម្មតាអ្នកអាចប្រមើលឃើញថា តើមនុស្សមានជីវភាពរស់នៅពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃយ៉ាងម៉េច ហើយសុំអោយ គេពិពណ៌នាពីបញ្ហាដែលគេមាននោះអោយបានច្បាស់លាស់ ។

ជាញឹកញាប់អ្នកឃើញថាមនុស្សនោះកំពុងតែធ្វើនូវអ្វីៗដែលនាំមហន្តរាយដល់ខ្លួន ។ គេអាចធ្វើអោយបញ្ហានោះធ្លាក់កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរដោយសារតែអាកប្បកិរិយាផ្ទាល់ខ្លួន ។ ឧទាហរណ៍ មនុស្ស ម្នាក់តែងត្អូញត្អែរថា គ្មាននរណាស្រឡាញ់នាងទេ ហើយជានិច្ចកាលតែងសំដែងនូវការខឹងសំបារ និងរិះគន់ ដែលប្រការទាំងនេះ ជាហេតុដែលធ្វើអោយគេមិនអាចនិងស្រលាញ់នាងបាន ។

១.៣.៤.៤.២. គំនិត :

សួរទៅមនុស្សនោះ តើគេគិតពីបញ្ហានោះបែបដូចម្ដេច តើគេនិយាយអ្វីនៅក្នុងចិត្ត និង ទៅកាន់ខ្លួនគេ ? មនុស្សជាច្រើននិយាយទៅកាន់ខ្លួននូវអ្វីៗជាអវិជ្ជមានដូចជាគេនិយាយថា "ខ្ញុំមិនចេះធ្វើអ្វីទេ" "ខ្ញុំត្រូវបរាជ័យ" ខ្ញុំមិនល្អសោះ " ឬ "ខ្ញុំល្ងង់ណាស់" ។

១.៣.៤.៤.៣. អារម្មណ៍ :

ការព្យាយាមសង្កេតទៅលើអារម្មណ៍ តាមរយៈការស្ដាប់របស់មនុស្សជាការចាំបាច់ ។ អ្នកត្រូវលើកទឹកចិត្តមនុស្សម្នាក់អោយគេបញ្ចេញនូវអ្វីៗពីខ្លួនគេដោយចំហ ។ ប្រការនេះតែងមានការលំបាកព្រោះវប្បធម៌ជាច្រើនមិនជំរុញអោយមនុស្សបញ្ចេញនូវអ្វីដែលខ្លួនមាននោះទេ ហេតុនេះពួកគេត្រូវតាំងខ្លួនជាមនុស្សហំហួន ហើយខ្លាំងក្លាដើម្បី កុំអោយបាក់មុខ (អាម៉ាស់ មុខ) ។

ប្រសិនបើអ្នកផ្ដល់នូវបរិយាកាសមួយមានសុវត្ថិភាព ហើយមានការយកចិត្តទុកដាក់ និងស្ដាប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្នពេលនោះពួកគេនិងចាប់ផ្ដើមនិយាយដោយចំហមករកយើង ។ ដរាបណាគេមានការទុកចិត្តមកលើអ្នកពេលនោះអារម្មណ៍ទាំងឡាយដែលគេមាននឹងផ្ទាយចេញមកដោយឯកឯង ។ អ្នកត្រូវលើកទឹកចិត្តគេក្នុងពេលនិយាយ ក៏ប៉ុន្តែប្រុងប្រយ័ត្នកុំលើកទឹកចិត្តគេហួស

ហេតុពេក ។ ប្រសិនបើមនុស្សណាម្នាក់ដូចជាជាប់មាត់និយាយច្រើនពេក អ្នកគួរព្យាយាមធ្វើអោយគេ និយាយយឺតច្បាស់លាស់ តែប្រយ័ត្នមិនត្រូវបង្អាក់អោយគេឈប់និយាយនោះទេ ។

មនុស្សនោះនឹងបង្ហាញអោយអ្នកឃើញនូវអារម្មណ៍របស់គេ ដែលអ្នកអាចមើលឃើញដូចជា គេយំ គេខឹងសំដែងភាពទ្បើយណាយឬតឹងចិត្ត ។ *ប្រការនេះជាការល្អហើយ នោះហើយជាចំណុចដែលយើងចង់លើកទឹកចិត្ត* ។ ការរក្សាអារម្មណ៍អ្វីៗនៅក្នុងខ្លួនមិនព្រមបញ្ចេញ នោះអាចនាំអោយកើតមានវិបត្តិផ្លូវចិត្ត និង ផ្លូវកាយ (ជម្ងឺចិត្តកាយវិបល្លាស ====> មេរៀនទី៤) ។ ប៉ុន្តែគេនឹងមិនអាចបញ្ចេញអារម្មណ៍របស់គេបានទេ លុះត្រាតែយើងជួយផ្តល់ការគាំទ្រដល់គេ អ្នកជួយអាចមានអារម្មណ៍តានតឹងក្នុងចិត្តពេលស្តាប់ពីអារម្មណ៍មនុស្សណាម្នាក់ ។ ពេលនោះអ្នកត្រូវរក្សារភាពនឹងនំហើយអត់ធ្មត់ដើម្បីព្យាយាមធ្វើអោយមនុស្សនោះបានធូរស្រាល ។ គឺធ្វើយ៉ាងណាអោយអារម្មណ៍អ្នកនោះត្រូវបានសំដែងចេញមកក្នុងពេលនោះ ។ ពេលនោះមិនមែនជាពេលដែលត្រូវធ្វើគំរោងព្យាបាល ឬផ្តល់នូវដំបូន្មានទេ តែវាជាពេលដែលត្រូវស្តាប់ និងជាពេលដែលត្រូវអនុញ្ញាតអោយអ្នកនោះបញ្ចេញមកនូវអ្វីដែលមាននៅក្នុងចិត្តរបស់គេ ។ សូមចងចាំថាអ្វី ដែលមាននោះវាមិនច្បាស់លាស់ រឺជាក់លាក់ពេកទេ ព្រោះថាអារម្មណ៍ជាទូទៅគឺមិនអាចនិយាយចេញមកបានហូរហែរតាមដែលយើងចង់បានទ្បើយ ។ អ្នកត្រូវយល់អោយបានពីផ្នែកទាំងបីនេះ នៅក្នុងចិត្តមនុស្សប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ផ្តើមរៀបរាប់ពីអាកប្បកិរិយារបស់គេពេលនោះអ្នកត្រូវស្រង់យកពត៌មានអោយបានបន្ទាប់មកទៀតត្រូវយល់អំពីអ្វីដែលគេកំពុងតែគិតហើយ នឹង ជំរុញអោយគេអាចសំដែងអារម្មណ៍របស់គេចេញមកអោយបានច្រើន ។

<u>*ឧទាហរណ៍ ទី ១*</u>:

ស្ត្រីម្នាក់ប្តីរបស់គាត់ស្លាប់ក្នុងរបបប៉ុលពត ។ ក្រោយមកទៀត (១៩៨០) គាត់សំរេចចិត្តរៀបការម្តងទៀត (ប្តីទីពីរ) ។ ដល់ឆ្នាំ ១៩៨៧ ប្តីទីពីររបស់គាត់បានចូលធ្វើទាហាន ប៉ុន្តែគាត់មិនបានដឹងថាប្តីគាត់ធ្វើទាហាននៅកន្លែងណា ឬ កងពលលេខប៉ុន្មានទេ គាត់គ្រាន់តែដឹងថាយូរៗទើបមកផ្ទះម្តង ។ គាត់មិនបានដឹងទាល់តែសោះថាប្តីក្រោយរបស់គាត់លេងល្បែងថែមទាំងបាន ការប្រពន្ធក្រោយនិងមានកូនទៀតផងទេ ។

ពេលដែលប្ដីគាត់ត្រលប់មកផ្ទះវិញម្ដង១ គឺមកធ្វើបាបជិះយកលុយកាក់ស្រូវអង្ករ របស់គាត់ ឬទាមទារលក់គោដើម្បីយកប្រាក់ទៅចិញ្ចឹមកូនប្រពន្ធចុងរបស់គេ ។ ដោយសារការ គិតពីបញ្ហានេះយូរ១ទៅធ្វើអោយគាត់ខូចចិត្ត និង ធ្លាក់ខ្លួនមានជម្ងឺ ។ គាត់យំរាល់យប់ និង មានអារម្មណ៍ឈឺចាប់និងគ្រាំគ្រាចិត្តឥតគណនា។ គាត់ឈឺចិត្តក៏ចាប់ផ្ដើមចេះផឹកស្រាដើម្បីបំភ្លេច ទុក្ខព្រួយទីបំផុតគាត់ក៏ក្លាយទៅជាអ្នកផឹកស្រាយ៉ាងច្រើននិងចង់ចងកសំលាប់ខ្លួនទៀតផង ។

បងស្រីរបស់គាត់នឹងសហគមន៍គេមិនបានធ្វើការគាំទ្រឬផ្ដល់ការរាប់អានដល់គាត់ឡើយ។ គេ មានតែបន្ទោសនឹងធ្វើការកេងប្រវ័ញ្ចពីលើគាត់ថែមទៀត ។ អស់រយះពេល ៣ ឬ ៤ ឆ្នាំ កន្លង មកនេះគាត់រស់នៅដោយប្រកបរបរធ្វើស្រែចំការតែម្នាក់ឯង ។ គាត់មានអារម្មណ៍ឯកោដោយ ហេតុថា គាត់គ្មានញាតិមិត្របងប្អូនណាជួយគាត់ឡើយ ។

នាពេលដែលជួបគាត់ជាដំបូងយើងសង្កេតឃើញថា គាត់មានអាការៈស្គមស្លេកស្លាំង គាត់ត្អូញត្អែរថាគាត់ឈឺក្បាល សំរាន្តមិនបាន បរិភោគក៏មិនបាន ។

យើងបានផ្ដល់ឱកាសដល់គាត់ក្នុងការបញ្ចេញនូវអារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយរបស់គាត់ ដោយផ្ដល់ ការគាំទ្រនិងលើកទឹកចិត្តគាត់ដើម្បីអោយគាត់ប្រាប់យើងនូវរឿងរ៉ាវរបស់គាត់ ។ យើងមានគម្រោង ទៅយកពត៌មានបន្ថែម និង ទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយស្ត្រីរូបនេះនៅនឹងផ្ទះរបស់គាត់។ ជាមួយ នោះដែរយើងបានព្យាយាមកសាងនូវទំនុកទុកចិត្តពីស្ត្រីនោះ និង ប្រើប្រាស់ជំនាញខុស១គ្នាជា ច្រើនដើម្បីបានទទួលពត៌មានបន្ថែមអំពីគាត់នឹងផ្ដល់នូវភាពកក់ក្ដៅការជឿជាក់ និង ការគោរព ចំពោះរូបគាត់ផងដែរ ។

អ្នកជួយ : ផ្ទះរបស់អ្នកស្អាត់ល្អណាស់ ប្រហែលជាពេលយប់អ្នកសំរាន្តលក់ស្រួលណាស់មែនទេ ?

ស្ត្រីមេម៉ាយ : ចាំះ ! ស្អាត់ស្រួលណាស់ ប៉ុន្តែខ្ញុំដេកមិនសូវលក់ទេ ។

អ្នកជួយ : ហេតុអ្វី ? អ្វីទៅដែលតែងតែមករំខានដល់ដំណេករបស់អ្នក ។

ស្ត្រីរូបនោះ : ចាំះ ! ខ្ញុំដេកអត់លក់ មកពីខ្ញុំខឹងទៅដូចជានៅតែខឹង !

អ្នកជួយ : គួរអោយចាប់អារម្មណ៍ណាស់ !

តើអ្នកណាខ្លះទៅដែលចេះតែមកធ្វើអោយអ្នកខឹងខឹង ?

ស្ត្រីរូបនោះ : ខ្ញុំខឹងនឹងប្តីរបស់ខ្ញុំ ព្រោះគេធ្វើបាបខ្ញុំណាស់ !

អ្នកជួយ : ប្តីរបស់អ្នកធ្លាប់ធ្វើបាបអ្នកដោយប្រការណាខ្លះទៅ តើអ្នកអាចប្រាប់ខ្ញុំបានទេ ?

ស្ត្រីរូបនោះ : បាន ! គេមកទារលុយកាក់ពីខ្ញុំ ប្រមូលស្រូវអង្ករ បើគ្មានលុយ ឬ មាសគេទារស្រូវ គេមកពេលណាគឺប្រមូលពេលនោះ ។ ខ្ញុំខំធ្វើស្រែតែម្នាក់ឯងដល់ពេលបាន ផលគេមកជំរិតទារពីខ្ញុំ (និយាយទាំងយំ) ។

អ្នកជួយ : ខ្ញុំសូមចូលរួមក្នុងសេចក្តីទុក្ខព្រួយនេះផង តើគេមានដែលវាយដំលើរូបរាងកាយអ្នកទេ ឬ ?

ស្ត្រីរូបនោះ : អត់ទេ ! អត់ដែលវាយខ្ញុំទេ ប៉ុន្តែការទារនេះទារនោះរបស់គេវាឈឺដូចជាគេវាយខ្ញុំអញ្ចឹងដែរ ។ ខ្ញុំឈឺចិត្តណាស់ បើគេទៅហើយហេតុអ្វីក៏មកជំរិតទាររបស់របរពីខ្ញុំតើខ្ញុំនេះជាឈ្នួលបំរើដាច់ថ្លៃរបស់គេដែលចាំតែធ្វើការហើយប្រមូលផលអោយគេដូច្នេះទៅឬ ?

ការពិគ្រោះបញ្ហា ឬការផ្តល់គំលាំងចិត្ត

អ្នកជួយ : តើមាននរណាផ្សេងទៀតដែលតែងតែមករំខានចិត្តរបស់អ្នកក្រៅពីប្តីអ្នកដែរឬទេ?

ស្ត្រីរូបនោះ : មាន ! គឺខ្ញុំត្រូវបងស្រីរបស់ខ្ញុំតែងស្តីបន្ទោសខ្ញុំ ។ យើងមានតែបងប្អូនពីរនាក់ប៉ុន្តែ គេមិន សូវសប្បាយចិត្តជាមួយខ្ញុំទេ គាត់តែងតែនិយាយថា "សមមុខឯងហើយ" ហើយក៏នៅមានអ្នកជិតខាងខ្ញុំ គេតែងពោលពាក្យមើលងាយ គេថា "យើងនេះជាស្រីមេម៉ាយ" ជួនកាលទៀតគេថា "អោយតែឆ្លៃខ្ញុំហ៊ានខាំគេពួកគេនឹងប្តឹងទៅឃុំអោយខ្ញុំសង ឬចាប់ខ្ញុំទៅញាត់គុក" ។ ខ្ញុំមិនហ៊ាននិយាយតវ៉ាជាមួយពួកគេទេ ខ្ញុំអត់ពាក្យ នឹង និយាយ ខ្ញុំតែងតែខ្លាចគេខ្លាចខុសច្បាប់ណាស់ តើច្បាប់ អាចធ្វើទោសខ្ញុំដែរ ឬទេ ?

អ្នកជួយ : មិនមែនទេ ! អ្នកជាមនុស្សម្នាក់ អ្នកមានសិទ្ធិក្នុងការនិយាយស្តីអ្វីក៏បានដែរ តែកុំអោយយើងនិយាយ ឬធ្វើអ្វីរំលោភទៅលើសិទ្ធិអ្នកដទៃ នោះគ្មានច្បាប់ឯណា ដែលគួរអោយអ្នកភ័យខ្លាចនោះទេ ។ ខ្ញុំជឿជាក់ថាអ្នកជាមនុស្សម្នាក់ដែលមានលទ្ធភាពក្នុងការងារធ្វើស្រែចំការដើម្បីទ្រទ្រង់ជីវភាពរបស់អ្នក ដូច្នេះអ្នកត្រូវតែពង្រឹងខ្លួន និង ស្មារតីរបស់អ្នកឡើងវិញដើម្បីអោយបងស្រីរបស់អ្នក អ្នកជិតខាង និង សហគមន៍ទទួលស្គាល់ថាអ្នកជាមនុស្សម្នាក់រឹងមាំ ។ សូមអ្នកកុំបារម្ភអី ! អ្នកជាមនុស្សម្នាក់ដែលឆ្លាតវៃ អ្នកមិនមែននៅតែម្នាក់ឯងទេ សូមកុំខ្លាចអ្នកនៅមានមិត្តច្រើនណាស់ ក្រៅពីសត្វពាហនៈ ឬសត្វដែលអ្នកថែរក្សា គឺអ្នកនៅមានមិត្តកំសត់មិត្តក្រ លំបាករបស់អ្នកជាច្រើនទៀត គឺក្រុមមួយដែលស្រឡាញ់ ចូលចិត្តអ្នក គឺជា "ក្រុមពិភាក្សាស្ត្រី" នេះហើយដែលជាមិត្តល្អរបស់អ្នក តើអ្នកគិតដូចខ្ញុំដែល ឬទេ ?

ស្ត្រីរូបនោះ : មែនហើយ ! ខ្ញុំក៏គិតអញ្ចឹងដែរ ។ ខ្ញុំបានធូរស្រាលក្នុងចិត្តច្រើនជាងមុន គឺដោយសារតែក្រុមពិភាក្សានេះឯង ដែលធ្វើអោយខ្ញុំបានយល់និងដឹងខ្លួនខ្លះៗ ។ ខ្ញុំចូលចិត្តពួកគេទាំងនោះណាស់ ខ្ញុំប្រាប់តាមត្រង់ចុះឥឡូវនេះខ្ញុំ ចេះច្រៀងចេះរាំ

សើចលេងជាមួយនឹងមិត្តខ្ញុំដែលជាស្ត្រីមេម៉ាយដូចៗគ្នា ។ ម្ដៃៗពួកគេតែងតែទៅមករកគ្នាស្រែកហៅគ្នា ឬជូនកាលយើងនាំគ្នាដើរលេងពីនេះពីនោះ ។ ខ្ញុំដឹងថា ខ្ញុំពិបាកប៉ុណ្ណឹង ប៉ុន្តែខ្ញុំនៅមានដីមានគោ ជ្រូក ប៉ុន្តែស្ត្រីមួយចំនួនដែលមេម៉ាយដូចខ្ញុំដែរ តែពួកគេអត់មានអ្វីៗដូចខ្ញុំទេ ដូច្នេះគេនឹងជួបការលំបាកជាងខ្ញុំទៅទៀត។ ខ្ញុំក៏ចង់អោយខ្លួនខ្ញុំក្លាយជាមនុស្សម្នាក់នឹងមានសេចក្តីក្លាហានក្នុងការនិយាយស្តី ការគិតដែលអាចជំនះ ក្នុងការរស់នៅរបស់ខ្ញុំបាន ។

នៅក្នុងកិច្ចសន្ទនានេះ យើងបានកត់សំគាល់ពីអារម្មណ៍របស់ស្ត្រីរូបនេះបានមួយចំនួនដូចជា :

1. មានអារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយពីបញ្ហាដែលប្តីរបស់គាត់បានចុះចោលគាត់ ។
2. គាត់អន់ចិត្តចំពោះបងស្រីបង្កើតរបស់គាត់ដែលគ្មានការគាំទ្រគាត់សោះ ។
3. គាត់ខឹងនឹងមនុស្សដទៃផ្សេងទៀតដែលមើលងាយមើលថោកគាត់ ។
4. គាត់មានការព្រួយបារម្ភភ័យខ្លាចចំពោះប្តីរបស់គាត់ដែលពេលខ្លះមកជំរិតទារលុយកាក់ពីគាត់ ។

<u>កំណត់សំគាល់លើគំនិត</u>

1. ចង់ចូលរួមក្នុងសហគមន៍ ។
2. មានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីទប់ទល់នឹងបរិដ្ឋានជុំវិញខ្លួន ។
3. គាត់មានគំនិតជួយដល់អ្នករងគ្រោះដែលជាស្ត្រីមេម៉ាយដែលមានស្ថានភាពដូចគាត់។

យើងបានលើកទឹកចិត្តគាត់អោយនិយាយចេញមកនូវរាល់បញ្ហាទាំងឡាយណាដែលគាត់មានការធ្វើដូច្នេះដើម្បីអោយគាត់អាចបញ្ចេញមកនូវទុក្ខព្រួយ និងកំហឹងដែលគាត់មានទាំងប៉ុន្មាន ។ ហើយយើងក៏បានរៀបចំគម្រោងព្យាបាល និង ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយនឹងគាត់ រៀងរាល់ពីរសប្តាហ៍ម្តងយ៉ាងទៀងទាត់ក្នុងគោលបំណងជួយអោយជីវិតរបស់គាត់វិលត្រលប់មកកាន់ស្ថានភាពមួយល្អប្រសើរឡើងវិញ ដែលពោរពេញដោយការតស៊ូ និង យល់ច្បាស់ពីតម្លៃរបស់ស្ត្រីហើយ និងតម្លៃនៃជីវិតមនុស្ស ។

មួយរយៈក្រោយមក តាមការសង្កេតរបស់យើង ស្ថានភាពរស់នៅរបស់ស្ត្រីនេះ គឺមានការខុសប្លែកគ្នាពីពេលមុន គាត់មានសេចក្តីក្លាហាន និង ការងាររបស់គាត់ក៏មានការរីកចំរើនទាំងការវិនិច្ឆ័យ និងការនិយាយស្តី ។ អារម្មណ៍តានតឹងរបស់គាត់មានភាពធូរស្រាលយ៉ាងខ្លាំង ។ ទាំងប្រជាជននៅក្នុងសហគមន៍ទាំងក្រុមគ្រួសាររបស់គាត់មានសេចក្តីរីករាយ ចំពោះគាត់ជាខ្លាំង ពួកគេនិយាយថា គាត់មានទឹកមុខស្រស់បស់មានសុខភាពល្អ និយាយស្តីដឹងខុសត្រូវល្អហើយនិងគាត់ហ៊ានអារកាត់ចំពោះបញ្ហាផ្សេងៗទៀត ។

គាត់បាននិយាយប្រាប់យើងថា គាត់បានយល់ដឹងពីខ្លួនឯងច្រើន គាត់មិនចង់ខឹងនឹងអ្នកណាផ្សេងទៀតឡើយ ។ ប្រសិនជាគាត់ត្រូវគេបោះបង់ចោល តើហេតុអ្វីដែលគាត់ត្រូវទ្រាំរបៀមការឈឺចាប់នោះ ។ គាត់គិតថាអ្វីដែលគាត់បានទទួល គឺជាលទ្ធផល ដែលគាត់បានសាងពីមុនមកទើបគាត់ជួបនឹងមនុស្សអាក្រក់ គាត់ឈប់គិតទៀតហើយ ។

នៅថ្ងៃបុណ្យគាត់ទៅវត្តស្តាប់ព្រះសង្ឃសូត្រធម៌ដើម្បីរំងាប់អារម្មណ៍ ។ ឥឡូវនេះគាត់មានអារម្មណ៍ថាគាត់ ជាខ្លួនគាត់ឡើងវិញហើយ ។

ការស្តាប់គឺជាវិធីដ៏សំខាន់មួយ ក្នុងចំណោមវិធីសំខាន់ៗផ្សេងទៀតក្នុងការជួយព្យាបាលអ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត (ចិត្ត-សង្គម) ។ ជាញឹកញាប់អ្នកជំងឺផ្លូវចិត្តតែងត្អូញត្អែរពីទុក្ខលំបាករបស់ខ្លួន ផ្ទុយទៅវិញមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញ អ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្ត (Psycho-Social) តែងយល់ថា ការស្តាប់និងការទាក់ទាញគេ (អ្នកជំងឺ) អោយនិយាយចេញមកនូវទុក្ខលំបាករបស់គេ គឺជាការបន្ថែមអោយគេ (អ្នកជំងឺ និង អ្នកស្តាប់) កាន់តែឈឺចាប់ទៅវិញ ។ ការយល់ឃើញបែបនេះគឺមានលក្ខណៈផ្ទុយស្រឡះពីការព្យាបាលតាមបែបចិត្តវិទ្យាដែលទាមទារអោយមានអ្នកស្តាប់ ដើម្បីអោយអ្នកមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តអាចនិយាយចេញមកនូវបញ្ហារបស់គេ ប្រការនេះ គឺជាការព្យាបាលទៅលើផ្លូវចិត្តរបស់គេ ។ ព្រោះថាការដែលគេអាចស្តែងឬបញ្ចេញអារម្មណ៍មកក្រៅបាននោះគឺបានជួយ កាត់បន្ថយ នូវទុក្ខព្រួយដែលកំពុងក្តៅងំក្នុងទ្រូងរបស់គេ (Catharsis ការជំរះចិត្ត) ។

ការព្យាបាលផ្លូវចិត្ត គឺប្រព្រឹត្តិឡើងដោយការប្រស្រ័យទាក់ទង (ការព្យាបាលដោយសំដី = talking cure) ដោយការធ្វើយ៉ាងណាអោយអ្នកនោះនិយាយចេញមកនូវបញ្ហារបស់គេ តាមរយៈការស្តាប់ ដោយការបង្ហាញនូវអារម្មណ៍របស់គេ ដោយការបង្ហាញអោយគេឃើញថា រាល់សកម្មភាពខុសឆ្គងរបស់គេបានបង្កើតអោយមានហេតុការ និង ផលវិបាកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរចំពោះគេ ដោយមានការជួយជ្រោមជ្រែងពីសំណាក់អ្នកពិគ្រោះបញ្ហា (Counselor) ។ អ្នកពិគ្រោះបញ្ហា គឺជាអ្នកជួយមិនមែនជាអ្នកផ្តល់នូវឱវាទ រឺការណែនាំឡើយ ។

តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ពេលខ្លះវិធីស្តាប់មិនមែនសុទ្ធតែទទួលបានលទ្ធផលទាំងអស់នោះទេ ។ លុះត្រាណាតែអ្នកនោះយល់ព្រមនិយាយចេញមកនូវបញ្ហារបស់គេ ហើយមានការចេះដឹងខ្លះៗ ដែលអាចយល់បានពីគោលគំនិតនៃពាក្យ អារម្មណ៍ ចិត្ត ការរំភើប ។ ប្រសិនជាអ្នកនោះពុំអាចធ្វើអ្វីបាន ដូចដែលបានរៀបរាប់ជូនខាងលើ អ្នកគប្បីប្រើប្រាស់វិធីអន្តរាគមន៍ផ្សេងទៀតដូចជាការព្យាបាលជាគ្រួសារ រឺជាក្រុមការព្យាបាលលើអាកប្បកិរិយា (សូមអាន ----ជំពូក ៤)។ ជួនកាលអ្នកខ្លះអាចសំដែងចេញមកនូវអារម្មណ៍របស់គេតាមរយៈសិល្បៈ ការសំដែង តន្ត្រី គូររូប (ជាពិសេស គឺកុមារ) ។

ជួនកាលអ្នកអាចជួបប្រទះនឹងមនុស្សដែលនិយាយស្តីមិនឈប់ ឬនិយាយច្រើន ក្នុងករណីបែបនេះ គឺចាំបាច់អោយអ្នកធ្វើការគ្រប់គ្រងទៅលើការសន្ទនារវាងអ្នកហើយនឹងគេ ។ ជាការលំបាកខ្លាំងណាស់ចំពោះការស្តាប់ការនិយាយរបស់អ្នកជម្ងឺចិត្តវិកល ។ ការប្រើប្រាស់ថ្នាំអាចជួយអោយអ្នកជម្ងឺនេះធ្វើការសន្ទនាបានប្រសើរឡើងនៅពេលដែលគេមានការដឹងខ្លួនខ្លះៗមកវិញ ។ ទោះជាដូច្នេះក្តី ការផ្តល់ការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត (Counseling) ដល់ក្រុមគ្រួសារអាចផ្តល់ផលប្រយោជន៍ផងដែរ ។

១.៣.៥. ផ្តល់នូវភាពកក់ក្តៅ និងការគាំទ្រ ៖

មានវិធីជាច្រើនដែលអ្នកអាចបង្ហាញអោយមនុស្សនេះឃើញថា អ្នកមិនមែនស្តាប់យល់ត្រឹមតែពាក្យសំដីរបស់គេទេ គឺអ្នកថែមទាំងយល់អំពីការរំភើបនៃអារម្មណ៍របស់គេថែមទៀតផង ។

តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីផ្តល់នូវភាពកក់ក្តៅ និងការគាំទ្រ ?

- ប្រើប្រាស់នូវពាក្យសំដីសុភាពរាបសារ

- កិរិយាបទរបស់អ្នក (ជាពិសេសទឹកមុខរបស់អ្នក) អាចនឹងបង្ហាញពីការចាប់អារម្មណ៍ និង ការយកចិត្តទុកដាក់ របស់អ្នកចំពោះគេ ។
- ប្រសិនជាអ្នកនោះយំ អ្នកគួរផ្តល់នូវកន្សែង បើគេទើបមកដល់ ឬសង្កេតឃើញថាគេមានអាការៈស្រេកទឹក អ្នកគួរផ្តល់ទឹកអោយគេទទួលទាន ។

អ្នកនោះអាចនឹងមានអារម្មណ៍ប្រសើឡើង ក្រោយពេលដែលគេបាននិយាយដោយចំហជាមួយអ្នកអំពីបញ្ហារបស់គេ នៅពេលដែលគេមានអារម្មណ៍ថាអ្នកបានយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់ហើយបានយល់នូវបញ្ហារបស់គេ ។ ប្រសិនជាសមរម្យ និង ជាក់ស្តែងអ្នកគួរអះអាងផ្តល់ការនិយាយបែបគាំទ្រដល់រូបគេដូចជា : " បញ្ហាទាំងនេះនឹងបានប្រសើឡើងវិញ កុំព្រួយខ្លាំងពេក " អ្នកផ្សេងទៀតក៏ឆ្លងកាត់ការលំបាកប្រហាក់ប្រហែលគ្នានេះដែរ ។

<u>ឧទាហរណ៍ទី ២ :</u>

បុរសក្មេង : < ខ្ញុំគេងមិនលក់នៅពេលយប់ ខ្ញុំចង់បានថ្នាំលេប > មុនដំបូងអ្នកជួយគួរ ពិនិត្យលើអាកប្បកិរិយា ។

អ្នកជួយ : < អ្នកមានបញ្ហាលំបាកគេងនេះរយៈពេលប៉ុន្មានហើយ ? >

បុរសក្មេង : < មួយខែ >

អ្នកជួយ : < តើពិបាកគេងរៀងរាល់យប់ឬ ? >

បុរសក្មេង : < សឹងតែរៀងរាល់យប់ >

អ្នកជួយ : < តើមានអ្វីប្លែកទេ ធៀបនឹងយប់ដែលអ្នកគេងបាន >

បុរសក្មេង : < ខ្ញុំអុចចង្កៀងបំភ្លឺក្នុងផ្ទះ >

អ្នកជួយព្យាយាមយល់អារម្មណ៍របស់បុរសនោះ

អ្នកជួយ : < ប្រាប់ខ្ញុំផង តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចពេលដេកលើគ្រែ ? >

បុរសក្មេង : < ខ្ញុំមានអារម្មណ៍អស់កំលាំង >

តាមរយៈចំលើយ អ្នកអាចឃើញថា អ្នកជួយសួរពីអារម្មណ៍ឆាប់ពេក ។ បុរសនោះមិនបានត្រៀមបញ្ចេញអារម្មណ៍នៅឡើយទេ។ អ្នកគួរសាកសួរពីការគិតរបស់គេ។

អ្នកជួយ : < តើអ្នកមានគំនិត ឬ ទឹកគិតពីអ្វីនៅពេលដែលអ្នកកំពុងគេងនៅលើគ្រែ ?>

បុរសក្មេង : < ខ្ញុំគិតដល់ពេលដែលទាហានមកចាប់ឃាត់ខ្លួនខ្ញុំ បុរសនោះមានអាការៈភ័យខ្លាច > *ជួយធ្វើការលួងលោម*

អ្នកជួយ : < នោះជាការគិតដែលនាំអោយឈឺចាប់មែនហើយ តើវាកើតមានរាល់យប់ជាប់គ្នាឬ ? >

បុរសក្មេង : < បាទ > យំ ......

អ្នកជួយចង់ពង្រឹងទឹកចិត្តបុរសក្មេងនោះដើម្បីអោយគេបញ្ចេញអារម្មណ៍របស់គេ ។អ្នកជួយមិនទាន់ចង់អោយបុរសនោះធូរស្បើយនៅឡើយទេ ប៉ុន្តែចង់អោយបុរសនោះមានអារម្មណ៍គិតថា អ្នកជួយយល់ដល់ការលំបាករបស់គាត់ ។

អ្នកជួយ : < ខ្ញុំដឹងថា វាពិបាកនឹងសំដែងនូវអារម្មណ៍ឈឺចាប់បែបនេះ អ្នកធ្វើដោយសំរួលចុះ។ កាលណាអ្នកអាច សូមប្រាប់ខ្ញុំថែមទៀតអំពីអារម្មណ៍អ្នក? >

បុរសក្មេង : < ខ្ញុំគេងនៅលើគ្រែ ហើយស្តាប់នូវរាល់សូរសំលេងទាំងឡាយ – ភាពស្ងប់ស្ងាត់គួរអោយភ័យខ្លាច សំលេងតិចៗក៏គួរអោយខ្លាច ខ្ញុំចាប់ផ្តើមបែកញើស > បុរសនោះ យំថែមទៀត ។

អ្នកជួយ : < តើអ្វីដែលធ្វើអោយអ្នកភ័យខ្លាចជាងគេ ? >

បុរសក្មេង : <ពួកទាហាននឹងមកម្តងទៀត ហើយម្តងនេះពួកគេនឹងសំលាប់យើង ទាំងអស់គ្នា>

អ្នកជួយផ្តល់នូវការលួងលោមម្តងទៀត ហើយក៏យល់បានដែរថា ហេតុអ្វីបានជាបុរសគេងមិនលក់ ។

អ្នកជួយ : < អូហ៏ ! តាមពិតពុំមានអ្វីគួរអោយឆ្ងល់សោះថា ហេតុអ្វីអ្នកគេងមិនលក់ តើអ្នកគេងម៉េចនឹងកើត បើអ្នកភ័យខ្លាច ច្រើនយ៉ាងនេះនោះ ?

ការសន្ទនាបន្តទៅទៀត...>

១.៣.៦. ពន្យល់និងលើកទឹកចិត្តអោយគេចេះជួយខ្លួនគេ :

- អ្នកជួយ គប្បីបង្រៀនដល់អ្នកដែលខ្លួនចង់ជួយនោះ អោយរៀនដោះស្រាយនូវបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេដោយខ្លួនគេ ។
- ព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណាអោយគេមានទំនុកចិត្ត និង បង្កើនជំនឿជឿជាក់លើខ្លួនគេ ដោយការលើកបញ្ជាក់បង្ហាញនូវចំណុចល្អៗដែលគេអាចធ្វើបានដោយយោងទៅលើសមត្ថភាពរបស់គេតែសូមព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណាកុំផ្តល់នូវឱវាទព្រោះធ្វើរបៀបនេះវាអាចធ្វើអោយគេ គិតតែពឹងផ្អែកមកលើយើងទាំងស្រុង ។
- អ្នកជួយត្រូវពង្រឹងនិងផ្តល់នូវកម្លាំងចិត្តដល់គេក្នុងការសំរេចចិត្ត ។ ការធ្វើអោយគេក្លាយ ទៅជាអ្នកដែលអាចពឹងពាក់លើខ្លួនគេបាន និង មានលក្ខណៈម្ចាស់ការនោះគឺជាចំណុចសំខាន់បំផុតដែលអ្នកចាំបាច់ត្រូវធ្វើដើម្បីជួយដល់គេ ដូចសុភាសិតមួយគេនិយាយថា *"ប្រសិនណាបើខ្ញុំផ្តល់ត្រីអោយអ្នក អ្នកបរិភោគបានតែមួយថ្ងៃ តែបើខ្ញុំបង្រៀនអ្នកអោយចេះ ស្ទូចត្រី នោះអ្នកនឹងអាចបរិភោគបានមួយជីវិត"* ។

១.៣.៧. ធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណទៅលើបញ្ហា :

ព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណាអោយយល់អំពីបញ្ហាដោយការពិនិត្យមើលថា តើបញ្ហាទាំងនោះមានន័យ និង ផលប៉ះពាល់បែបណាទៅលើអ្នកនោះ ។

- តើបញ្ហានេះបណ្តាលមកពីអ្វី ?
- ពិនិត្យលើស្ថានភាពទូទៅជុំវិញអ្នកនោះ (ឧ.ប្រវត្តិក្រុមគ្រួសារ ប្រវត្តិបុគ្គល ស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ច សង្គមគ្រួសារ ការងារ ទំនាក់ទំនង ស្ថានភាពរស់នៅ ទូទៅរបស់ គ្រួសារ)។
- ពិនិត្យនិងរកមើលប្រភពធនធានជុំវិញដែលមាន ហើយដែលអាចផ្តល់ការគាំទ្រចំពោះអ្នកនោះបាន ។

១.៣.៨. បង្កើតគំរោងសកម្មភាពការងារ (ដំណោះស្រាយបញ្ហា).

ដំណាក់កាលដែលត្រូវអនុវត្តន៍

១.៣.៨.១. បញ្ជាក់បញ្ហាអោយបានច្បាស់លាស់

ការប៉ាន់ប្រមាណលើបញ្ហា អាចជួយអោយអ្នកជួយ និងអ្នកដែលមានបញ្ហាអាចកំណត់អោយកាន់តែច្បាស់លាស់នូវបញ្ហាផ្សេងៗទៀតដែលកំពុងកើតមាននឹងត្រូវធ្វើបន្ត ។

១.៣.៨.២. កំណត់គោលដៅ :

កំណត់គោលដៅផ្សេងៗដែលអ្នកមានបញ្ហាកំពុងព្យាយាមធ្វើអោយបានសំរេចនោះ ។ ឧទាហរណ៍ បុគ្គលដែលអ្នកកំពុងព្យាយាមជួយនិយាយថា បញ្ហារបស់គេគឺ "ខ្ញុំក្រខ្លាំងណាស់" ។ អ្នកជួយត្រូវសួរគេថា "អ្វីដែលជាគោលដៅរបស់អ្នក" ។ បុគ្គលឆ្លើយតបមកវិញ "ខ្ញុំត្រូវការប្រាក់កាក់ដើម្បីទិញម្ហូបអាហារអោយកូនខ្ញុំ" ។

១.៣.៨.៣. បញ្ហាណាជាបញ្ហាចំបង

សំរេចជ្រើសយកបញ្ហាណាមួយដែលត្រូវធ្វើដើម្បីពិនិត្យនិងដោះស្រាយមុន :

ប្រសិនបើមានបញ្ហាច្រើន ចូរអ្នកដាក់វាទៅតាមលំដាប់នៃអទិភាព ហើយយកវាមកធ្វើការដោះស្រាយម្តងមួយៗ ដោយចាប់ផ្តើមពី បញ្ហាណាដែលសំខាន់ជាងគេឬ ធ្ងន់ធ្ងរជាងគេ។

១.៣.៨.៤. រៀបចំគំរោងសំរាប់អនុវត្តន៍ :

អ្នក និង បុគ្គលដែលអ្នកព្យាយាមជួយគួរពិភាក្សារួមគ្នារកវិធីដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីដោះស្រាយទៅលើបញ្ហាទាំងនោះ ។ មានវិធីច្រើនណាស់ដែលនាំអោយសំរេចបានគោលដៅ ។ អ្នកអាចផ្តល់គំនិតខ្លះៗ ហើយអ្នកក៏ត្រូវជំរុញគាត់អោយមានគំនិតផ្សេងៗទៀតដែរ ។ បន្ទាប់មកគាត់ត្រូវជ្រើសរើសសកម្មភាពណាដែលល្អបំផុតសំរាប់គាត់ ដោយផ្អែកលើសមត្ថភាពដែលអាចធ្វើទៅបាន និង ទៅតាមធនធានដែលមាន ។

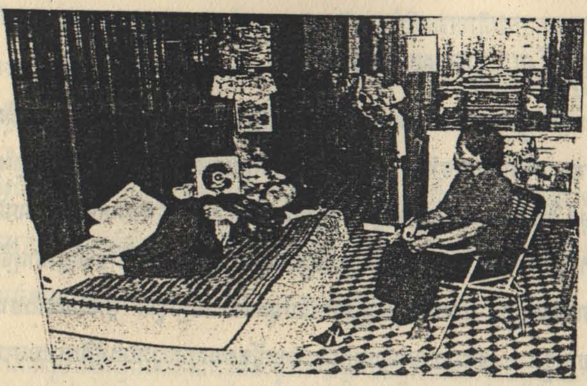
អ្នកគប្បីជួយអ្នកនោះអោយត្រៀមលក្ខណៈនឹងរៀបចំទុកជាមុនថា តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចបើសិនជាគំរោងដែលគាត់បានយកទៅអនុវត្តន៍នោះត្រូវបរាជ័យឬក៏មិនអាចធ្វើទៅបាននោះ ។ បន្ទាប់មកគេអាចចាប់ផ្តើមអនុវត្តន៍គំរោងរបស់គេ ប្រសិនណាជាបរាជ័យនោះអ្នកចាំបាច់ត្រូវលើកទឹកចិត្តគេអោយធ្វើគំរោងថ្មី និង ព្យាយាមជាថ្មីម្តងទៀត។

ពេលខ្លះជាការប្រសើបំផុតប្រសិនបើគេអាចចាប់ផ្តើមធ្វើអ្វីមួយដែលមានលក្ខណៈសាមញ្ញតូចតាចដើម្បីអោយគេមានទំនុកចិត្ត និង រីករាយជាមួយលទ្ធផលដែលគេទទួលបានមុនពេលឈានទៅកាន់កិច្ចការធំៗបន្តបន្ទាប់ទៀត ។

ហេតុការណ៍ដូចបានរៀបរាប់ខាងលើនឹងធ្វើអោយអ្នកចង់ផ្តល់ដល់គេនូវដំបូន្មានចំៗ ឬប្រាប់គេនូវអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ។ ជាពិសេសនៅពេលដែលបុគ្គលនោះនិយាយចំៗថា " តើអ្នកគិតថា អ្វីទៅដែលខ្ញុំគួរធ្វើ " ចំណុចនេះសូមប្រយ័ត្ន សូមអ្នកសាកសួរត្រលប់ទៅគាត់តាមរបៀបជាឧទាហរណ៍ " តើគាត់យល់យ៉ាងដូចម្តេចចំពោះខ្លួនគាត់ ? " ។ ការពិគ្រោះយោបល់ ឬការផ្តល់ដំបូន្មានចំៗគឺ អាចធ្វើអោយអ្នកនោះជក់ជាប់នូវគំរូអវិជ្ជមាន ហើយជានិច្ចកាលត្រូវការអោយមានគេមកជួយដើម្បីអោយមើលឃើញនូវគំនិតផ្សេងៗ ។ ក្នុងការរស់នៅមនុស្សចាំបាច់ត្រូវការអោយមានលទ្ធភាពជ្រើសរើសរបៀបដំណើរការងារការរស់នៅទាំងអស់ដោយខ្លួនឯង ព្រោះថាប្រការនេះជាការលើកស្ទួយអោយគេមានជំនឿជាក់លើខ្លួនគេ ។ នៅក្នុងចំណុចនេះការផ្តល់ដំបូន្មាន ឬឱវាទនៅក្នុងសហគមន៍គឺជាប្រការដែលអាចនឹងនាំមកនូវការមិនជឿជាក់លើខ្លួនឯងចំពោះអ្នកដែលអ្នកបំរុងនឹងជួយរួមទាំងអ្នកនៅក្នុងសហគមន៍ផង ព្រោះគេយល់ច្រឡំថា ការគិតរបស់គេជួនកាលគ្មាន មូលដ្ឋានជាក់លាក់ដូច្នេះត្រូវទ័ន្ទឹងរង់ចាំអ្នកផ្សេងមកជួយគិតទើបអាចដំណើរការបាន ។ ហេតុនេះចំពោះលោកអ្នកដែលជាអ្នកធ្វើការខាងសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងសហគមន៍ជាបឋមអ្នកត្រូវស្វែងយល់នូវប្រភពធនធានដែលមាននៅនឹងកន្លែងដែលអាចប្រើការបានជាមុនសិន ។ សូមព្យាយាមធ្វើខ្លួនជាអ្នកជួយបើកទ្វារ ឬបង្ហួចហើយទុកលទ្ធភាពអោយគេរកផ្លូវដើរ ឬសំរេចជ្រើសរើសផ្លូវដើរដោយ ខ្លួនគេ ។

<u>ឧទាហរណ៍ទី ៣</u>: គំរោងសកម្មភាពជាក់ស្តែង

អ្នកជួយត្រូវបានគេនាំអោយទៅជួបនារីម្នាក់ដែលមានអាយុ ៣០ ឆ្នាំ ហើយកំពុងប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាត នៅពេលគេទៅដល់ នាងដេកនៅលើគ្រែមិនអាចក្រោកបានដោយត្អូញត្អែរ ថាចេះតែងងឹតមុខ និង អស់កំលាំងល្ហិតល្ហៃ ។ ស្ត្រីរូបនេះមិនបានទៅធ្វើការអស់រយៈពេលជាងមួយខែហើយ ។ នាងបានព្យាយាមទៅជួបគ្រូពេទ្យជាច្រើន ហើយបានប្រើប្រាស់ថ្នាំជាច្រើនមុខ តែមិនបានជាសះស្បើយ ដោយអស់សង្ឃឹមនៅទីបំផុតនាងបានប្រមូល ថ្នាំដែលនាងមានទាំងអស់លេបសំលាប់ខ្លួន។ នៅពេលទៅដល់អ្នកជួយបានផ្តើមការសាកសួរនាងអំពីការងាររបស់នាងស្ត្រីរូបនោះបានត្អូញត្អែរថា ការងាររបស់គាត់មានសភាពធ្ងន់ធ្ងរណាស់ ដោយគេអោយនាងទទួលបន្ទុកការងារច្រើនមុខ ដោយនាងត្រូវប្រឈមមុខក្នុងការដោះស្រាយកិច្ចការទាំងនោះទើបជាហេតុបណ្តាលអោយនាងមានការនឿយហត់យ៉ាងខ្លាំងក្រោយពីពេលវិលត្រលប់ពីធ្វើការវិញ ។ ក្នុងកំឡុងពេលខាងលើអ្នកជួយបានសង្កេតទៅលើទឹកមុខរបស់នាង នៅលើភ្នែករបស់នាង គេកត់សំគាល់ឃើញថា នាងហាក់ដូចជាទើបតែយំហើយថ្មីៗ ពេលនោះអ្នកជួយក៏សួរនាងថា <<ខ្ញុំមើលទៅនាងហាក់ដូចជាយំច្រើនណាស់មែនទេ ? >> ពេលនោះនាងក៏ឆ្លើយ <<ចាស៎>> រួចហើយក៏ចាប់ផ្តើមយំជាថ្មីទៀត ពេលនោះគេសួរនាងថា << តើរឿងហេតុអ្វីទៅដែលធ្វើអោយនាងយំហើយមិនសប្បាយចិត្ត >> ពេលនោះ នាងក៏យំហើយនិយាយថា នាងមានរូបរាងអាក្រក់ដោយសារខ្លួនមានពិការផ្នែកខ្លះនៃរាងកាយ (Polio) តាំងពីកុមារ ។ ដោយមានចិត្តគិតថា ខ្លួនមិនមានរូបរាងស្អាតបាតពេញលក្ខណៈដូចគេដទៃ នាងមានអារម្មណ៍ ទុទិដ្ឋិថាគ្មាននរណាមួយចង់រៀបការជាមួយនាង ឪពុកម្តាយនាងកាន់តែចាស់ ហើយនឹងចែកឋាននៅពេលដ៏ខ្លីខាងមុខ ។ មិត្តភក្តិបងប្អូនបានរៀបការជាបន្តបន្ទាប់ហើយបន្សល់ទុកអោយនាង នៅតែម្នាក់ឯងពុំមាននរណាមកលេងសួរសុខទុក្ខនាងក្រោយពេលចេញពីធ្វើការមកផ្ទះ នាងនៅតែម្នាក់ឯង ហើយមានអារម្មណ៍ឯកោ ។ នាងបាននិយាយថា <<ជីវិតរបស់ខ្ញុំគ្មានន័យគ្មានអនាគត>> ហេតុនេះនាងចង់ស្លាប់ដើម្បីកុំអោយពិបាក ដល់ឪពុកម្តាយនាងតទៅទៀត ។



នៅក្នុងគំរោងសកម្មភាពការងារ អ្នកជួយបានដាក់អាទិភាពចម្បងទៅលើករណីចង់ធ្វើឃាដ ។ ដូចនេះគេចាំបាច់ផ្តល់នូវការលើកទឹកចិត្ត និង ផ្តល់នូវក្តីសង្ឃឹមដល់នាងតាមរយៈសកម្មភាពការងារមួយចំនួនដែលនាងអាចធ្វើទៅបាន ក្រោយពីបានទទួលការលើកទឹកចិត្តនាងបានសន្យាជាមួយនឹងអ្នកជួយថា នាងនឹងមិនសំលាប់ខ្លួនទេក្នុងរយៈ ៦ ខែខាងមុខនេះ ។

អ្នកជួយបានប្រាប់ទៅឪពុកម្តាយនាងអោយយកថ្នាំទាំងអស់ទៅលាក់ទុក ហើយយកវត្ថុទាំងឡាយដែលអាចនាំអោយមានគ្រោះថ្នាក់ចេញឆ្ងាយពីនាង ។

អ្នកជួយបានផ្តល់ការពិគ្រោះយោបល់ដល់នាង (Counseling) ដោយលើកហេតុផលមកពន្យល់ថាមានមនុស្សជាច្រើនដែលមានពិការភាពខ្លាំងជាងនាងទៅទៀត (ពិការភាពរបស់នាងខាងលើគ្រាន់តែជាករណីបន្តិចបន្តួចដែលសឹងតែមិនអាចអោយគេកត់សំគាល់បានផង) ។

គេបាននាំនាងទៅកាន់មណ្ឌលជនពិការកៀនឃ្លាំង ដើម្បីអោយនាងបានឃើញមនុស្សជាច្រើនដែលមានពិការភាពធ្ងន់ធ្ងរ ។ ហើយលើកទឹកចិត្តនាងអោយមានការរិះគិតឡើងវិញ នាងជាមនុស្សមានសមត្ថភាព និង មានជំនាញក្នុងការងារការិយាល័យ ហើយមានបៀវត្សសមស្រប និងបានលើកសសើថា នាងមានរូបស្អាត ។

ចំពោះបញ្ហាដទៃទៀតរបស់នាង ចៅហ្វាយនាយរបស់នាងបានយល់ព្រមបន្ថយបន្ទុកការងារដល់នាង ។ អ្នកជួយមានគំរោងនឹងណែនាំនាងអោយបានស្គាល់ក្រុមស្ត្រី ដូចជាណែនាំនាងអោយស្គាល់អង្គការខេមរា ដើម្បីនាងមានទំនាក់ទំនង និងចូលរួមជាមួយគេ ។ ហើយបានស្នើទៅម្តាយរបស់នាងអោយគាត់ឧស្សាហ៍នាំនាងទៅវត្ត និង ទៅលេងបងប្អូន ហើយនិងស្នើអោយបងប្អូនឧស្សាហ៍មកលេងសួរសុខទុក្ខនាង ។ អ្នកជួយក៏បានអោយនាងហាត់ច្រៀងអោយបានញឹកញាប់ថែមទៀត ព្រោះនាងច្រៀងពិរោះ ចំណែកឯជំងឺផ្លូវកាយគេបានបង្រៀនលំហាត់សំរាកកាយដល់នាង។

ទៅពេលដែលអ្នកជួយលានាង នាងបានងើបដើរពីគ្រែ ហើយសំលឹងមើលគេដោយទឹកមុខញញឹម ។ មួយសប្តាហ៍ក្រោយមក ពេលអ្នកជួយទៅសួរសុខទុក្ខនាង គេឃើញនាងជិះម៉ូតូរបស់នាងត្រលប់មកពីធ្វើការវិញ ។

១.៣.៨.៥. *ការកត់ត្រា*

ជាការសំខាន់ដែលអ្នកចាំបាច់ត្រូវកត់ត្រាបញ្ចូលនូវប្រវត្តិរបស់អ្នកជំងឺ និងរៀបចំគំរោងសំរាប់ជួយ ។ ប្រការខាងលើនេះអ្នកគប្បីធ្វើអោយបានទៀងទាត់ ដើម្បីជាការងាយស្រួលដល់អ្នកនាពេលក្រោយមកទៀត ។ ការកត់ត្រាបានល្អនឹងអាចអោយអ្នកដឹងថាបញ្ហាអ្វីខ្លះ ដែលបានកើតមានឡើងនាពេលនោះហើយនឹងវិធានការដែលអ្នកបានជួយកន្លងមក។ ជាមួយនោះដែរការកត់ត្រាអាចជួយអ្នករំលឹកឡើងវិញនឹងអាចដកស្រង់នូវបទពិសោធន៍ ដែលមានប្រយោជន៍ហើយអាចជួយអោយ ការធ្វើរបស់អ្នកនាពេលក្រោយកាន់តែទទួលបាននូវប្រសិទ្ធិភាពបានខ្ពស់ ។

១.៣.៩. ការតាមដានបន្ត

ករណី (CASE) ខ្លះទាមទាអោយមានការតាមដានពិនិត្យជាទៀតទាត់ ឯករណី (CASE) ខ្លះទៀតមិនទាមទាអោយមានការតាមដានពិនិត្យ (FOLLOW-UP) ទៀងទាត់ជិតដល់ពេកទេ ។ ប៉ុន្តែអ្នកចាំបាច់ត្រូវរៀបចំអោយមានកាលវិភាគ (SCHEDULE) ជាក់លាក់ដែលជាផ្នែកមួយរបស់ផែនការសកម្មភាព ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ រាល់ការណាត់ជួប (Appointment) ជាមួយ (CASE) អ្នកត្រូវតែគោរព បើពុំនោះទេ គេនឹងបាត់បង់ទំនុកទុកចិត្ត ចំពោះអ្នក ។

ជំពូក ២

សហគមន៍កម្ពុជា និង ប្រភពធនធាន

២.១. សេចក្តីផ្តើម

នៅពេលដែលយើងនិយាយអំពីបញ្ហាចិត្តសង្គម និងសេចក្តីសុខតាមផ្លូវចិត្តនោះមានន័យថាយើងពិនិត្យផងដែរអំពីប្រជាជននឹងសហគមន៍ ។ សហគមន៍គឺត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយប្រជាជនហើយអ្នកដែលរស់នៅក្នុងសហគមន៍តែងមានអាកប្បកិរិយាការរស់នៅទៅតាមទំលាប់នៃសហគមន៍របស់គេ ។ ពួកគេរស់នៅរួមគ្នាជាគ្រួសារ ។ មនុស្សម្នាក់ៗ គ្រួសារ និងសហគមន៍តែងមានទំនាក់ទំនងរវាងគ្នានឹងគ្នា ។ នៅក្នុងជំពូកនេះ យើងនឹងពិនិត្យមើលអំពីភាពជាទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សម្នាក់ៗ គ្រួសារ និង សហគមន៍ ។

ប្រជាជនចាត់ចែងដោះស្រាយបញ្ហាពួកគេដោយខ្លួនគេផ្ទាល់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់គេ និង នៅក្នុងសហគមន៍របស់គេ ។ នៅទីនោះគេមានយន្តការនិងវិធីជាច្រើនក្នុងការស្វែងរកដំណោះស្រាយទៅនឹងបញ្ហា ។ នៅក្នុងជំពូកនេះយើងនឹងពិនិត្យមើលទៅលើធនធានដែលអាចមាននៅក្នុងសហគមន៍ដែលមនុស្សម្នាក់ៗបានស្វែងរកពឹងពាក់អោយជួយ ។ យើងក៏ពិនិត្យមើលផងដែរ ទៅលើលទ្ធភាពបង្កាកុំអោយបញ្ហាកើតមានឡើង ដោយត្រូវធ្វើឡើងតាមរយៈសហគមន៍របស់ពួកគេ ។

២.២. មនុស្សម្នាក់ៗ គ្រួសារ និងសហគមន៍

នៅក្នុងការរស់នៅរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ គ្រួសារនិងសហគមន៍មានចំណងទាក់ទងគ្នាយ៉ាងជិតស្និទ្ធ ។ មនុស្សរស់នៅដោយផ្អែកទៅតាមទំនៀមទំលាប់នឹងជំនឿដែលសហគមន៍របស់គេបានផ្តល់ជូនដល់គេ ។ ម្យ៉ាងវិញទៀតមនុស្សនេះឯងជាអ្នកបង្កើតសហគមន៍ ហើយគេក៏អាចផ្លាស់ប្តូរទំនៀមទំលាប់ដែរ។ នៅក្នុងការរស់នៅមនុស្សត្រូវឋិតនៅក្រោមបរិបទរបស់សហគមន៍នឹងសង្គមដែលបានចាក់ឫសយ៉ាងជ្រៅទៅក្នុងការរស់នៅរបស់គេ ។ ហេតុការណ៍ធំៗជាច្រើនៗ ដូចជាទឹក

ជំនន់ គ្រោះរាំងស្ងួត នយោបាយជាតិ សង្គ្រាម បានធ្វើអោយមានការប៉ះពាល់ដល់សហគមន៍ គ្រួសារ នឹងមនុស្សម្នាក់ៗ ។ ឆ្លងតាម រយៈជំពូកនេះយើងនឹងបានឃើញឧទាហរណ៍ទាំងនេះ ។

២.២.១. បុគ្គលនឹងគ្រួសារ

អ្វីទៅជាគ្រួសារ (ក្រុមគ្រួសារ)

នៅក្នុងករណីជាច្រើន គ្រួសារមួយរួមមាន ឪពុក ម្ដាយ កូន ជួនកាលមានជីតានិងជីដូន មីងមា ឬក៏អ្នកដទៃទៀត ដែលរស់នៅជាមួយ ។ យើងចាត់ទុកថាជាក្រុមគ្រួសារតែមួយនូវអ្នកទាំងឡាយណាដែលរស់នៅជាមួយគ្នា ដែលហូបចុករួមគ្នា ។ ជួនកាលក្រុមគ្រួសារតែមួយក៏អាចជាមនុស្សទាំងឡាយណាដែលជាបងប្អូនសាច់ញាតិរស់នៅជិតគ្នា ដូចជាបងស្រី រស់នៅជិតប្អូនស្រី ឪពុកម្ដាយរស់នៅជិតជាមួយនឹងកូនរបស់គាត់ ។ បន្ទាប់មកអ្នករួមសំបាច់ចូលគ្នានូវផ្ទះដែលជា បងប្អូននឹងគ្នា (សម្ព័ន្ធភាព) ។ គ្រួសារខ្លះធ្វើការជាច្រើនរួមគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃហើយពួកគេហាក់ដូចជារស់នៅក្នុងផ្ទះតែមួយ ។ គ្រួសារខ្លះច្រើនធ្វើអ្វី ដាច់ដោយឡែក ។

ការលំបាកក្នុងការកំណត់ពាក្យថាគ្រួសារមួយ

មនុស្សរស់នៅរួមគ្នាបង្កើតបានជាក្រុមគ្រួសារមួយ ។ ក្រុមគ្រួសារនីមួយៗមានទ្រង់ទ្រាយមិនដូចគ្នាទេ ។ ជាពិសេសនៅក្នុងកំលុងទសវត្សកន្លងទៅនេះគឺមានការផ្លាស់ប្ដូរ ច្រើន ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាឧទាហរណ៍ ៣ បែបផ្សេងគ្នាដែលបង្ហាញអោយឃើញអំពីទ្រង់ទ្រាយខុសៗគ្នា ដោយការចាប់ផ្ដើមពីលក្ខណៈដែលមានទំរង់ជាមូលដ្ឋាន ប្ដី ប្រពន្ធ កូន ។ ឧទាហរណ៍នីមួយៗបានបង្ហាញអំពីឥទ្ធិពលនៃហេតុការណ៍សង្គម ដែលមានឥទ្ធិពលមកលើការរស់នៅរបស់មនុស្សម្នាក់ៗក្នុងសហគមន៍ក្នុងវប្បធម៌នឹងទំលាប់ ។

០១. នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាមានគ្រួសារជាច្រើនបានទទួលរងនូវការបែកបាក់គ្នាកាលពីអតីតកាល ។ ប្ដីបាត់បង់ប្រពន្ធ ប្រពន្ធបាត់បង់ប្ដី ។ ពេលខ្លះគេមិនអាចបានជួបគ្នាជារៀងរហូត ហើយគេក៏បានចាត់ទុកថាអ្នកនោះបានស្លាប់ទៅហើយ ។ គេបានរៀបការជាថ្មីទៀត កូនក្រោយៗក៏

ចាប់កំណើត ។ ក្រោយមកទៀតដោយសារការផ្លាស់ប្តូរបបគ្រប់គ្រង ឬពេលវេលាណាមួយនោះ គេក៏ស្រាប់តែបានជួបនឹងអតីតស្វាមីភរិយារបស់គេវិញ ។ ហេតុការបែបនេះបានបង្កើតអោយមានស្ថានភាពចំលែក (សង្គម / ប្រវត្តិ ?) ។

០២. ជាទូទៅមនុស្សចាស់តែងរស់នៅក្រោមការឧបត្ថម្ភគាំទ្រពីសំណាក់កូនចៅរបស់ពួកគាត់ ។ នៅក្នុងអតីតកាលជាញឹកញាប់ពួកគាត់ទទួលការគាំទ្រពីសំណាក់កូនស្រីនឹងកូនប្រសារប្រុសដែលជាអ្នករស់នៅជាមួយគាត់ ។ សព្វថ្ងៃនេះគេសង្កេតឃើញមានជាញឹកញាប់នូវការចាកចេញរបស់កូនស្រីទៅរស់នៅជាមួយខាងប្តី ប្រសិនបើគ្រួសារខាងប្តីនោះមានដីធ្លីគ្រាន់បើជាង ។ មនុស្សចាស់ត្រូវបានគេបន្សល់ទុកអោយរស់នៅតែម្នាក់ឯងនៅក្នុងភូមិ ហើយត្រូវផ្គត់ផ្គង់ខ្លួនដោយខ្លួនឯង ។ (មានផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងសហគមន៍ដែរឬទេ ?)

០៣. ស្ត្រីដែលមិនមានកូនបង្កើត ហើយអាចយកបងប្អូនជីដូនមួយឬមួយក្មួយមកបីបាច់ថែរក្សារ ។ ពួកក្មេងទាំងនេះជាផ្លូវច្បាប់មិនមែនកូនរបស់គាត់បង្កើតទេ ប៉ុន្តែគេបានក្លាយទៅជាផ្នែកមួយរបស់គ្រួសារនោះដោយពិតប្រាដ (វប្បធម៌ ?) ។

ក្នុងការរស់នៅរួមគ្នាជាគ្រួសារ ប្រជាជនរស់នៅជាមួយគ្នានិងផ្តល់ការគាំទ្រដល់គ្នាទៅវិញទៅមក ។ អ្នកខ្លះទទួល ខុសត្រូវលើអ្នកផ្សេងហើយនិងធ្វើការសំរេចចិត្ត ។ បុរស (ឪពុក) ធ្វើការសំរេចចិត្តទៅលើផ្នែកខ្លះ ស្ត្រី (ម្តាយ) ធ្វើការសំរេចចិត្តទៅលើផ្នែកខ្លះ ជួនកាលមនុស្សចាស់ក៏អាចជាអ្នកធ្វើការសំរេចចិត្តទៅលើកិច្ចការខ្លះផងដែរ ។

នៅពេលដែលនរណាម្នាក់ឈឺឬមានបញ្ហាអ្វីមួយនៅក្នុងគ្រួសារ សមាជិកក្នុងគ្រួសារទាំងអស់នឹងធ្វើការជំនុំពិភាក្សាគ្នា ថាតើគេត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច នៅចុងបញ្ចប់ការសំរេចចិត្តមួយត្រូវបានធ្វើឡើង ' ប្រសិនបើអ្នកចង់ព្យាយាមផ្តល់ការគាំទ្រដល់គ្រួសារមួយប្រការសំខាន់បំផុត គឺត្រូវស្គាល់នរណាជាអ្នកធ្វើការសំរេចចិត្ត ហើយការសំរេចចិត្តធ្វើឡើងដោយរបៀបណា ។

នរណាជាសមាជិករបស់គ្រួសារ ?

គ្រួសារត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយមនុស្សផ្សេងៗពីគ្នា ។ ពួកគេទាំងនោះជាបុរស ស្ត្រី មនុស្សចាស់ យុវវ័យនិង កូនក្មេង ក្នុងនោះអាចមានមនុស្សពិការផងដែរ ។ អ្នកទាំងនោះមានជីវិតរស់នៅ ហើយប្រកបការងារទៅតាមភេទ អាយុ ហើយនិងមុខនាទីរបស់គេនៅក្នុងគ្រួសារ (ក្នុងផ្ទះ) ។ ពួកគេទាំងនោះមានមុខការ ដោយឡែកសំរាប់ធ្វើ ហើយពួកគេទាំងនោះក៏មានបញ្ហាដោយឡែកៗរបស់គេផងដែរ ។ ឥលូវនេះសូមអ្នកក្រឡេកមើលសមាជិកក្នុងគ្រួសារមួយ ។

២.២.១.១. កុមារ

កុមារជាវ័យនៅក្នុងបន្ទុក ត្រូវការលេងនិងរៀនសូត្រ ។ នៅពេលដែលគេនៅក្មេង ពួកគេត្រូវការអោយមានម្ហូបអាហារគ្រប់គ្រាន់ ការគាំទ្រ ការការពារ និង បរិដ្ឋានសុវត្ថិភាពសំរាប់ការចំរើនលូតលាស់ ។ មានភាពខុសគ្នាជាច្រើនរវាងក្មេងស្រី និង ក្មេងប្រុស ក្មេងស្រីធ្វើការច្រើនជាងក្មេងប្រុស ។ កូនបងត្រូវមើលកូនប្អូន ។ ក្មេងៗត្រូវទៅសាលារៀនហើយក៏ត្រូវជួយធ្វើការងារប្រចាំថ្ងៃផងដែរ ។ ជួនកាលក្មេងៗត្រូវបានគេកេងប្រវ័ញ្ចធ្វើអាជីវកម្មពីលើពួកគេត្រូវបានគេចាប់បង្ខំអោយធ្វើការអ្វីដែលកុមារមិនគប្បីនឹងធ្វើ ។

មានរឿងជាច្រើនរួមទាំងបញ្ហារបស់គេផងដែលត្រូវលើកយកមកនិយាយ យើងនឹងលើកករណីអំពីកុមារនេះមកពិនិត្យដោយឡែកនៅក្នុងជំពូកទី ៦ ។ នៅទីនេះយើងគ្រាន់តែចង់ បញ្ជាក់ថា កុមារជាសមាជិកមួយពេញលេញរបស់គ្រួសារ ពួកគេបានដឹងនូវបញ្ហាដែលកើតមាននៅក្នុងគ្រួសារ ។ ពួកគេបានដឹងអំពីស្ថានភាពទាំងនោះ បានឃើញនូវអ្វីដែលបានកើតមានឡើង ។ រាល់អ្វីៗដែលគេបានឃើញ (ធ្លាប់ជួបប្រទះ) គឺមានសារសំខាន់ណាស់ ព្រោះថាអ្វីដែលគេធ្លាប់បានជួបប្រទះនោះ បានដើរតួរនាទីដ៏សំខាន់នៅក្នុងកំលុងពេលចំរើនវ័យលូតលាស់របស់ពួកគេពីក្មេងទៅកាន់មនុស្សពេញវ័យ ។

២.២.១.២. ស្ត្រី

ស្ត្រីជាមនុស្សដ៏សំខាន់នៅក្នុងគ្រួសារ គេជាអ្នកថែរទាំ ជាមនុស្សស្នូលក្នុងផ្ទះ ។ ជាមួយនោះដែរនារីចាំបាច់ត្រូវមានអាកប្បកិរិយាទៅតាមអ្វីដែលសង្គមបានកំណត់ដូច ជាអ្វីដែលបានសរសេរ

នៅក្នុងច្បាប់ស្រី ។ ស្ត្រីបានចំណាយពេលវេលាជាច្រើនសំរាប់ថែទាំកូននឹងសំរាប់គ្រួសារដូចនេះពួកគេមានពេលទំនេរតិចតួចខ្លាំងណាស់ ។ គេមានកិច្ចការជាច្រើនដែលត្រូវធ្វើតាំងពីព្រលឹមទល់ព្រលប់ ។ នៅមានការងារជាច្រើនទៀតដែលតំរូវទៅលើស្ត្រីភេទ ហើយជាញឹកញាប់ស្ត្រីត្រូវបានគេរំពឹងអោយដោះស្រាយស្ទើរតែគ្រប់ហេតុការណ៍ ។ ឧ. បើមាននរណាម្នាក់ក្នុង គ្រួសារស្លាប់ ហើយបុរសមានការសោកសង្រេងជាមួយគ្រួសារទាំងមូល ស្ត្រីជាម្តាយនៅតែត្រូវគេតំរូវអោយ (សង្ឃឹមថា) ជាអ្នករៀបចំនូវរាល់អ្វីៗទាំងឡាយណាដែលចាំបាច់សំរាប់ក្រុមគ្រួសារ ។

២.២.១.៣. បុរស

បុរសជាទូទៅត្រូវគេសន្មត់ថាជាមនុស្សមាំមួន ឯករាជ្យ ក្លាហាន ។ ពួកគេត្រូវមានអាកប្បកិរិយាជាបុរសពិតៗក៏ដូចជាស្ត្រីដែរ គឺត្រូវមានអាកប្បកិរិយាជាស្ត្រីពិតៗ ។ ប៉ុន្តែអាចជាការលំបាកចំពោះមនុស្សប្រុសដែលមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ហើយអស់សង្ឃឹមចំពោះអនាគត ។ និយាយដល់រឿងទាំងនេះ ពួកគេប្រហែលជាមិនអាចធ្វើបានទេ នៅពេលដែលមានការលំបាកកាន់តែខ្លាំងឡើងៗក្នុងការស្វែងរកនូវសំភារះដើម្បីបំពេញតំរូវការក្នុងការរស់នៅរបស់គ្រួសារគេ ។ ទឹកជំនន់ សង្គ្រាម ការខ្វះខាតដីធ្លីសំរាប់បំពេញការងារដាំដុះទាំងនេះជាការលំបាកមួយសំរាប់បុរសក្នុងការបំពេញមុខងាររបស់ខ្លួនអោយបានសមរម្យ ។ ពួកគេពុំអាចបំពេញនូវអ្វីដែលគេសន្មត់ថា ត្រូវបំពេញ ពីព្រោះថា អ្វីៗហាក់ដូចជានៅឆ្ងាយពីគោលដៅរបស់គេ ។

២.២.១.៤. មនុស្សចាស់

ចាប់តាំងពីពេលដែលកូនរបស់ពួកគាត់ពេញវ័យរហូតដល់រៀបអពាហ៍ពិពាហ៍ ហើយចាប់ផ្តើមជីវិតគ្រួសាររបស់គេផ្ទាល់ ។ ការទទួលបន្ទុករបស់ពួកគាត់ត្រូវបានសំរាល ។ នេះគឺជាការផ្លាស់ប្តូរមួយថ្មីទៀតនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគាត់ពេលនោះគាត់ចាប់ផ្តើមមានពេលវេលាដើម្បីគិតពីជីវិតរបស់គាត់ផ្ទាល់ ហើយនឹងនឹកឃើញឡើងវិញនូវអ្វីដែលកើតមានពីអតីតកាល ។ ការនឹកគិតនេះអាចបណ្តាលអោយវិលវល់ហើយបង្កជាការលំបាកមួយ ។

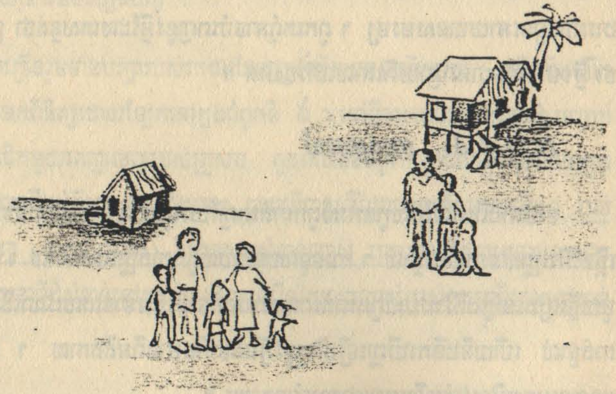
មនុស្សចាស់ខ្លះមានអារម្មណ៍ថានៅក្នុងភូមិ គាត់ពុំសូវម៉ានគេកោតគោរពទទួលស្គាល់ ដូចជាអ្វីដែលគាត់ធ្លាប់បានរំពឹងទុកពីមុនមក ។ នៅក្នុងកំលុងពេលម្ភៃប្រាំឆ្នាំកន្លងទៅនេះពួកគាត់បាន

ឆ្លងកាត់នូវស្ថានភាពផ្លាស់ប្តូរជាច្រើន ពួកគាត់ត្រូវរៀននូវអ្វីដែលថ្មីដើម្បីសំរបខ្លួនអោយបានរស់ ។ មនុស្សជំនាន់ក្រោយខ្លះហាក់ដូចជាពុំបានយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការសាកសួរយោបល់ពីពួកគាត់អោយបានច្រើនទៅតាមអ្វីដែលគាត់ចង់បានឡើយ ។ ពួកគេបែរជានិយាយថា "នៅពេលមានសង្គ្រាមកើតឡើងមនុស្សចាស់ក៏មិនអាចប្រាប់ពួកយើងថា អោយយើងធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចដែរ នៅពេលដែលមានទុរភិក្ស (ក្រីក្រ) មនុស្សចាស់ក៏មិនអាចប្រាប់អោយធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច ហេតុអ្វីបានជាយើងគប្បីស្តាប់គាត់នាពេលនេះ" ។

២.២.១.៥. យុវវ័យ (វ័យជំទង់)

នៅក្នុងគ្រួសារ វ័យជំទង់ខ្លះត្រូវគេផ្តល់អោយមានមុខនាទីដោយឡែក ។ នៅពេលដែលអ្នកទាំងនោះមិនមែនជាកុមារទៀតទេ អ្នកទាំងនោះត្រូវបានគេតំរូវអោយជួយធ្វើកិច្ចការខ្លះ ។ អ្វីដែលគេតំរូវអោយក្មេងធ្វើនោះគឺអាស្រ័យទៅលើទីតាំងរបស់ពួកគេនៅក្នុងគ្រួសារ (ជាកូនច្បង ?) និងអាស្រ័យទៅលើភេទ ។ នៅពេលដែលឪពុកម្តាយនៅក្នុងគ្រួសារមានបញ្ហាក្មេងទាំងនេះត្រូវទទួលយកនូវបន្ទុកមួយផ្នែកធំ ។

ដើម្បីឱ្យកាន់តែច្បាស់លាស់នូវអ្វីដែលយើងកំពុងតែជជែកអំពីរឿងគ្រួសារយើងអាចគូរជាផ្ទះមួយចំនួនតូចហើយតាំងគ្រួសារមួយៗនៅតាមផ្ទះទាំងនោះ តាមបែបខាងក្រោមនេះ



នៅក្នុងរូបគំនូរនេះបានបង្ហាញអោយឃើញនូវផ្ទះមួយចំនួនហើយដែលមានមនុស្សរស់នៅ ។ នៅក្នុងរូបភាពនេះបានអោយយើងដឹងថា មានក្រុមគ្រួសារពីរផ្សេងគ្នា ។ សូមកត់ត្រាចំណាំនៅក្នុងចិត្ត ហើយចាំពិនិត្យមើលនៅចុងបញ្ចប់នៃជំពូកនេះ តើជំរើសណាមួយដែលគេជ្រើសយកមកដោះស្រាយបញ្ហារបស់គេ ។ ជាបឋមយើងគួរពិនិត្យមើលថាតើគ្រួសារទាំងនេះសម្រុបទៅនឹងសហគមន៍របស់គេយ៉ាងដូចម្តេច ។

២.២.២. អំពីសហគមន៍

សហគមន៍គឺជាកន្លែងដែលក្រុមមនុស្សរស់នៅប្រមូលផ្តុំគ្នានឹងធ្វើការរួមគ្នា។ ភូមិគឺជាសហគមន៍ អ្នករស់នៅទីនោះស្គាល់ហើយមានទំនាក់ទំនងរវាងគ្នា និង គ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងនោះក៏មានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដែលរស់នៅក្រៅភូមិផងដែរ។ វត្តអារាមជាឧទាហរណ៍ដែលអាចឆ្លុះបញ្ចាំងអោយឃើញពីសហគមន៍មួយ ដែលមានទ្រង់ទ្រាយធំជាងអ្វីដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ មានភូមិជាច្រើនចូលរួមគ្នា (ឃុំ) ។ នៅពេលដែលយើងនិយាយអំពីសហគមន៍នៅក្នុងមេរៀននេះ នោះមានន័យថាមនុស្សដែលរស់នៅក្នុងភូមិជាមួយគ្នានិងអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយគ្នាទាំងក្នុងភូមិនឹងក្រៅភូមិ ។

នៅពេលណាដែលគ្រួសារទាំងនោះមានបញ្ហា គេសុំអោយមានជំនួយតាមរបៀបណា ជាទូទៅប្រជាជនក្នុងសហគមន៍តែងដឹងថាគ្រួសារណាខ្លះ ដែលជួបការលំបាក (អ្វីមួយ) ក្នុងកំលុងពេលណាមួយ ។ ឧ. តើនៅពេលណាដែលគ្រួសារទាំងនោះមិនអាចមានលទ្ធភាពទ្រទ្រង់ខ្លួនឯងបានគេចាប់ផ្តើមធ្លាក់ចុះបន្តិចម្តងៗទៅក្នុងភាពក្រីក្រនៅពេលណា គ្រួសារដែលមានសណ្ឋានបែបនេះអាចនឹងត្រូវការអោយមានការគាំទ្រ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយមិនមែនគ្រប់គ្រួសារទាំងអស់សុទ្ធតែចង់អោយគេជួយទ្រទ្រង់ខ្លួននោះទេ ។ ព្រោះថាបញ្ហាខ្លះដែលមានក្នុងគ្រួសារជាបញ្ហាដែលនាំអោយគ្រួសារមានការអាម៉ាស់មុខ បញ្ហារវាងប្តីនិងប្រពន្ធ បញ្ហារវាង ម្តាយ និង កូន សុទ្ធសឹងជារឿងផ្ទាល់ខ្លួន ។ អ្នកគប្បីដឹងអំពីទំនោរទាំងនេះ ។ ការគាំទ្រពីសំណាក់សហគមន៍គឺជាអ្វីម្យ៉ាងដែលមិនអាចកាត់ថ្លៃបាន ។ ការខ្សិបខ្សៀវសើចចំអកណាមួយពីសំណាក់សហគមន៍បានធ្វើអោយមានសភាពគ្រោតគ្រាត និងធ្ងន់ធ្ងរចំពោះអ្នកដែលមានបញ្ហាទាំងនោះអ្វីៗកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ឡើង ។

ប្រសិនបើសហគមន៍នោះមានទម្រង់ជាភូមិមួយ នៅក្នុងភូមិនោះយើងនឹងឃើញថា ការរស់ទីនោះមានក្រុមគ្រួសារខុស១គ្នាជាច្រើនក្រុម ។ គ្រួសារខ្លះមានដើមកំណើតនៅទីនោះផ្ទាល់តែ ម្តងគ្រួសារខ្លះអាចមករស់នៅក្នុងភូមិនាពេលក្រោយមកទៀត ។ អ្នកខ្លះទៀតកើតនៅទីនោះ ឬ រៀបការជាមួយនរណាម្នាក់ដែលមានដើមកំណើតនៅក្នុងភូមិ ។ ដើម្បីអោយបានយល់អំពីតួរនាទីរបស់អ្នកទាំងនោះនៅក្នុងសហគមន៍របស់គេ ការស្វែងយល់អំពីប្រវត្តិរបស់អ្នកទាំងនោះគឺជាការចាំបាច់ ។

មានភូមិជាច្រើនដែលពុំមានអ្វីខុសប្លែកពីគ្នា គ្រួសារនីមួយ១ជាញាតិសន្តាននឹងគ្នា មកពីក្រុមតែមួយ ។ ហើយមានភូមិជាច្រើនមានមនុស្សមកពីក្រុមផ្សេងគ្នាហើយរស់នៅលាយឡំជាមួយគ្នា ។ ប្រសិនបើយើងគួរបន្ថែមពីរគ្រួសារខាងលើបន្ថែមទៅលើផែនទីភូមិដែលយើងកំពុងតែមានយើងអាចនឹងឃើញថាតើគ្រួសារទាំងនោះរស់នៅជាក្រុមនៅក្នុងភូមិដោយរបៀបណា ?

GROUP I GROUP II

ភូមិខ្លះអ្នកដែលរស់នៅក្នុងភូមិស្ទើរតែទាំងអស់ជាបងប្អូននិងគ្នា ។ ភូមិខ្លះទៀតមានចំនួនមនុស្សរស់នៅតិចតួច ហើយពួកគេទាំងនោះពុំមែនជាបងប្អូននិងគ្នាថែមទៀត ។ ភូមិខ្លះទៀតមានសណ្ឋានចំរុះគ្នាទាំងស្រុង ដូចជាមួយក្រុមនោះសុទ្ធសឹងជាបងប្អូននឹងគ្នា បន្ទាប់មកមួយក្រុមទៀតមកតាំងទីលំនៅក្នុងរវាងឆ្នាំ ១៩៧៥ - ១៩៧៩ ហើយអាចមានមួយក្រុមទៀតមករស់នៅក្រោយឆ្នាំ ១៩៧៩ និងមួយចំនួនទៀតជាជនមាតុភូមិនិវត្តន៍មកពីជំរំទល់ដែន ដែលទើបមកដល់ ។

តើអ្នកមានបានសំគាល់ឃើញមានក្រុមខុសគ្នាបែបនេះនៅក្នុងភូមិអ្នកដែរឬទេ តើទំនាក់ទំនងរវាងអ្នកដែលរស់នៅក្នុងភូមិជាប់រហូតតាំងពីមុនមក និង អ្នកដែលទើបមកតាំងទីលំនៅក្រោយយ៉ាងដូចម្ដេច ? តើគេរាក់ទាក់ស្គាល់រាប់រកគ្នាដែរ រឺទេ ? មានការជួយគ្នាទៅវិញទៅមកដែររឺទេ ?

២.២.២.១. ការគាំទ្រ : ទំនាក់ទំនងសង្គម

កត្តាគន្លឹះដែលនាំអោយដល់ការកើតមានសហគមន៍នោះគឺ ការមានទៅមានមក "ផលប្រយោជន៍ទៅវិញទៅមក" ។ មនុស្សអាចនឹងមានចំណូលចិត្តក្នុងការជួយដល់អ្នកដទៃ ប្រសិនបើគេអាចរំពឹងថានឹងបានអ្វីមួយត្រឡប់មកវិញ ។ ជួនកាលក្រុមគ្រួសារមានផ្ទះរស់នៅជិតៗគ្នាជួយគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក ។ គ្រួសារខ្លះរស់នៅជាមួយគ្នាប៉ុន្តែមិនបានជួយគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមកទេ ។ គ្រួសារខ្លះមានលក្ខណៈឯកោ ហើយគ្មានការគាំទ្រពីសំណាក់អ្នកភូមិ ។ ចំណែកឯគ្រួសារខ្លះទៀតជាសមាជិករបស់ក្រុមគ្រួសារដ៏ធំមួយហើយទទួលបានការឧបត្ថម្ភគាំទ្រយ៉ាងធំធេង ។ ហេតុនេះនៅពេលដែលអ្នកធ្វើការជាមួយគ្រួសារមួយជាការសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដែលអ្នកត្រូវដឹងថាតើគ្រួសារនោះមានការគាំទ្រពីខាងក្រៅប៉ុណ្ណា តើអាចមានលទ្ធភាពបង្កើនការគាំទ្រណាមួយសំរាប់គ្រួសារនោះដែរឬទេ? ។

ក្នុងពេលដែលអ្នករស់នៅក្នុងភូមិមួយជាកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការងារចិត្ត-សង្គម អ្នកនឹងដឹងអំពីតួនាទីរបស់គ្រួសារមួយនៅក្នុងភូមិនោះ ។ នៅពេលដែលគ្រួសារទាំងនោះមានទំនាក់ទំនងច្រើនជាមួយមិត្រភក្តិឬបងប្អូន នោះគឺមានលទ្ធភាពងាយស្រួលក្នុងការប្រឈមមុខដោះស្រាយបញ្ហា ។ គ្រួសារមួយមានសភាពឯកោ ការធ្វើអោយគេមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃទៀតនៅក្នុងសហគមន៍អាចនឹងជួយអ្នកនោះអោយដោះស្រាយបញ្ហារបស់គេបាន ។ យើងនឹងពិនិត្យមើលអំពីលទ្ធភាពស្ដីអំពីធនធានដែលអាចរកបានសំរាប់ការជួយនៅក្នុងសហគមន៍ នៅក្នុងផ្នែកខាងក្រោយនៃជំពូកនេះ ។

នៅក្នុងសហគមន៍មិនមែនគ្រាន់តែមានគ្រួសាររស់នៅប្រមូលផ្ដុំគ្នាតែប៉ុណ្ណោះទេ នៅទីនោះក៏មានសេវាចាំបាច់មួយចំនួនហើយនឹងទីសាធារណៈផ្សេងទៀតដែរ ដូចជាសាលារៀន ទីស្នាក់ការរដ្ឋបាល មន្ទីរពេទ្យ ផ្សារ វត្តអារាមដែលឋិតនៅចន្លោះភូមិមួយចំនួន ។ នៅទីនោះនៅមាន

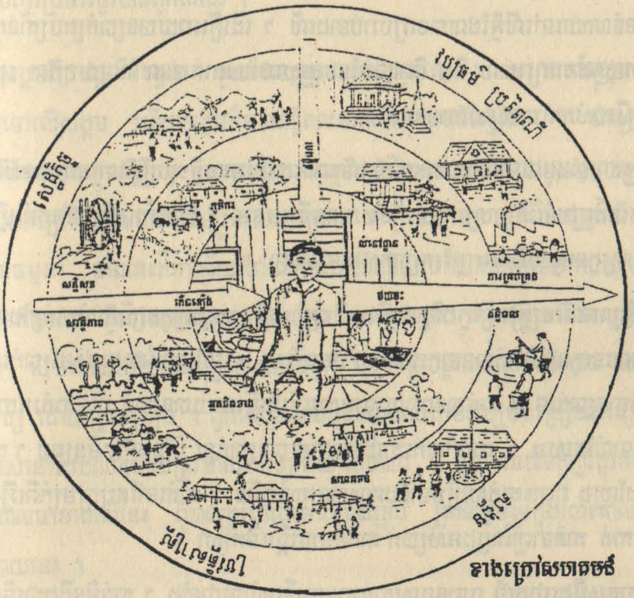
មនុស្សដែលមានតួនាទីពិសេសផ្សេងទៀតមានមុខងារមិនផ្លូវការ មានលក្ខណៈដោយឡែកពីអ្នកដែលមានមុខងារផ្លូវការដូចជាគ្រូបង្រៀន ប្រធានភូមិ ។ អ្នកទាំងនោះអាចរួមមានជាចាស់ទុំក្នុងភូមិដែលជាអ្នកអាចជួយអប់រំណែនាំឬផ្តល់នូវដំបូន្មានល្អៗ ហើយអាចផ្តល់នូវការការពារផងដែរ ។ នៅទីនោះក៏មានមនុស្សមួយចំនួនទៀតដែលអាចផ្តល់នូវសេវាផ្សេងៗទៀតជាច្រើនដូចជាគ្រូព្យាបាល (បែបបុរាណ) ។ នៅក្នុងផ្នែកបន្ទាប់នៃជំពូកនេះ យើងនឹងពិនិត្យមើលអោយបានដិតដល់ទៅលើអ្នកទាំងនោះនឹងមុខងាររបស់គេនៅក្នុងសហគមន៍ ។ ផ្អែកលើសេវាដែលគេអាចផ្តល់ដល់អ្នកដទៃទើបយើងហៅថា "ធនធាន" ។

ប្រសិនបើយើងចាប់ផ្តើមគូរបន្ថែមនៅក្នុងផែនទីដើមរបស់យើង ដែលពីដំបូងមានគ្រួសារមួយចំនួន អោយក្លាយ ទៅជាឃុំមួយ។ យើងអាចនឹងឃើញបែបនេះ ។

២.២.២.២. អំពីទំនាក់ទំនងមនុស្សម្នាក់ៗរវាងគ្រួសារនឹងសហគមន៍

តើទំនាក់ទំនងមនុស្សម្នាក់ៗ គ្រួសារ និងសហគមន៍មានដូចម្តេច ? ហេតុអ្វីបានជាចាំបាច់ត្រូវពិនិត្យមើលទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេ ព្រមទាំងបរិដ្ឋានជុំវិញការរស់នៅរបស់ពួកគេ ។ ហេតុ

ដូចម្ដេចក៏មិនពិនិត្យមើលបុគ្គលជាអ្នកដែលមានបញ្ហា? មនុស្សយើងពុំមែនរស់នៅឯកោតែឯងទេ។ សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សតែងមានទំនាក់ទំនងជាមួយ...ដទៃ ហើយមានឥទ្ធិពលទៅលើការរស់នៅរបស់អ្នកដទៃ ផ្ទុយមកវិញជីវិតរបស់មនុស្សក៏ត្រូវបានរៀបចំអោយមានរបៀបរៀបរយដោយអ្នកដែលរស់នៅជុំវិញគេផងដែរ ។ គេអាចពិនិត្យឃើញយ៉ាងដូច្នេះមនុស្សម្នាក់ៗជាចំណុចកណ្ដាលតូចមួយគ្រួសារជារង្វង់ដែលក្រសោបមនុស្សទាំងនោះ បន្ទាប់មកគឺសហគមន៍រង្វង់ចុងក្រោយដែលធំជាងគេបង្អស់នេះគ្របដណ្ដប់ទៅលើ សហគមន៍ គ្រួសារ បុគ្គល និងអ្វីទាំងអស់រួមមាន វប្បធម៌ ប្រពៃណី ប្រវត្តិសាស្ត្រ សេដ្ឋកិច្ចនិង កាលៈទេសៈសង្គម ។



ប្រសិនបើគ្រួសារមានបញ្ហាដោយសារតែមាននរណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារឈឺ ទាំងនេះនឹងមានផលប៉ះពាល់ទៅលើសមាជិកដទៃទៀតក្នុងគ្រួសារដែលជាអ្នក ដែលទទួលបន្ទុកថែទាំអ្នកជម្ងឺក្នុងគ្រួសារ ។

បញ្ហាដទៃទៀតអាចនឹងកើតមានឡើងគឺ បញ្ហាគ្រួសារដែលពុំមានបុព្វហេតុបណ្ដាលអោយច្បាស់លាស់ ។ ទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រួសារអាចមានការលំបាក (រកាំរកូស) ។ គ្រួសារអាចធ្លាក់ទៅក្នុង

សភាពក្រីក្រ ។ ជូនកាលហេតុការណ៍ទាំងនេះបានបណ្តាលអោយគ្រួសារទាំងមូលធ្លាក់ទៅក្នុងក្តីអស់សង្ឃឹម ។ បញ្ហាមួយអាចជាបុព្វហេតុទៅលើបញ្ហាមួយទៀត ។ ចូរយើងពិនិត្យឧទាហរណ៍ខាងក្រោម ។

នៅក្នុងគ្រួសារ "ក" មានកូនស្រីម្នាក់អាយុ ១៧ ឆ្នាំមានជម្ងឺ ។ ឪពុកនិងម្តាយបាននាំកូនស្រីរបស់គាត់ទៅរកគ្រូជួយព្យាបាល ប៉ុន្តែកូនស្រីរបស់គាត់នៅតែពុំបានប្រសើឡើងទាល់តែសោះ ។ ពួកគាត់ក៏ធ្វើដំណើរទៅមន្ទីរពេទ្យស្រុក ប៉ុន្តែនៅតែមិនអាចជួយព្យាបាលបានដដែល គាត់ក៏បញ្ជូនកូនរបស់គាត់ទៅមន្ទីរពេទ្យខេត្ត កូនរបស់គាត់នៅតែឈឺដដែល ។ គ្រូបានមកព្យាបាលកូនរបស់គាត់ដល់ផ្ទះ ប៉ុន្តែជម្ងឺរបស់កូនគាត់នៅតែមិនស្រាក ។ ប្រាក់កាសជាច្រើនបានចំណាយទៅលើអ្វីដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ ។ ដើម្បីអោយបានប្រាក់គ្រប់គ្រាន់សំរាប់ការចំណាយក្នុងការព្យាបាល និង ទិញថ្នាំបន្ថែមគ្រួសាររបស់គាត់បានលក់ដីមួយក្បាល ក្រោយមកកូនស្រីរបស់គាត់បានស្លាប់ចោលគាត់ ។

គ្រួសារទាំងមូលមានការសោកសៅក្នុងចិត្តពួកគេចង់អោយអ្វី១ប្រព្រឹត្តិទៅអោយបានសមរម្យ ហេតុនេះគេក៏រៀបចំពិធីបុណ្យអោយមានសភាពអធឹកអធម ។ ឪពុកក៏ទៅខ្ចីប្រាក់គេដើម្បីយកមកធ្វើបុណ្យកូនបន្ទាប់ពីនោះត្រូវរកប្រាក់សងទៅគេវិញ ។

ឪពុកនៅតែក្រៀមក្រំក្នុងចិត្តជាខ្លាំង ព្រោះគាត់ស្រឡាញ់កូនស្រីរបស់គាត់ខ្លាំងណាស់ ហើយពេលនេះកូនស្រីគាត់បានចាកចោលគាត់ទៅហើយ ។ នៅពេលដែលត្រូវសងប្រាក់ទៅគេវិញ គាត់គ្មានប្រាក់ទេ ។ គាត់បានព្យាយាមរកការធ្វើដើម្បីអោយបានប្រាក់ ប៉ុន្តែគាត់រកការងារពុំបានធ្វើទាល់តែសោះ ។ គាត់ក៏លក់គោដើម្បីអោយបានប្រាក់ខ្លះ ប៉ុន្តែនៅតែមិនគ្រប់ ។ គាត់ក៏ចាប់លេងល្បែង ព្រោះគាត់សង្ឃឹមថានឹងឈ្នះបានប្រាក់ច្រើន ។ គាត់នៅតែក្រៀមក្រំពីរឿងកូនស្រីរបស់គាត់ គាត់ចាញ់ល្បែងអស់ប្រាក់ គាត់ក៏ចាប់ផ្តើមផឹកស្រា ។

គាត់ស្រវឹងជោគជាំ ប្រពន្ធរបស់គាត់មានការខឹងសំបារជាខ្លាំង ។ គាត់មិនដឹងជាធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចគាត់ក៏វាយប្រពន្ធរបស់គាត់ កូន១របស់គាត់ក៏ចាប់ផ្តើមមានការភ័យខ្លាច ចំពោះឪពុករបស់គេ ។ ពេលនេះគ្រួសារធ្លាក់ទៅក្នុងសភាពក្រីក្រ ឪពុកក្លាយខ្លួនទៅជាមនុស្សប្រមឹក ។ ពេលក្រោយមកទៀតគាត់ក៏បានចាកចេញពីផ្ទះដោយបន្សល់ទុកអោយម្តាយរស់នៅតែ ឯងជាមួយនឹងកូនតូច១ ។

ឧទាហរណ៍ខាងលើបានឆ្លុះបញ្ចាំងអោយឃើញអំពីបញ្ហារបស់បុគ្គលមានផលប៉ះទង្គិចទៅលើគ្រួសារពីគ្រួសារទៅលើសហគមន៍ ។ នៅក្នុងភូមិមួយដែលគ្រួសារជាច្រើនមានបញ្ហានោះ មានន័យថាភូមិទាំងមូលនឹងមានបញ្ហា ។ ប្រសិនបើមានបុរសជាច្រើននៅក្នុងភូមិប្រមឹកស្រាហើយ វក់នឹងល្បែង ភូមិនោះអាចជាភូមិមួយដែលពុំមានសុវត្ថិភាព ។ ប៉ុន្តែផ្ទុយមកវិញហេតុការណ៍ទាំងនេះអាចកើតមានឡើងបានដែរ ប្រសិនបើភូមិនោះពុំមានសុវត្ថិភាពបុរសៗអាចចាប់ផ្តើមផឹកហើយនឹងលេងល្បែង ។ ប្រសិនបើសហគមន៍ទន់ខ្សោយមិនរឹងមាំ ហើយអ្នកដែលរស់នៅទីនោះមានទំនាក់ទំនងតិចតួចរវាងគ្នានឹងគ្នានោះអាចអោយគ្រួសារជាច្រើនជួបប្រទះការលំបាកក្នុងការស្វែងរកដំណោះស្រាយបញ្ហាប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេដែរ ។

សង្គមគឺជាវដ្ត (រង្វង់) មួយដែលគ្របដណ្តប់ធំជាងគេ ។ សហគមន៍បង្កអោយមានឥទ្ធិពលទៅលើសង្គម ហើយសង្គមក៏មានឥទ្ធិពលមកលើសហគមន៍វិញដែរ ។ ទំនៀមទំលាប់ប្រពៃណីដែលមានក្នុងវប្បធម៌ បានបង្កើតអោយមានជាវិធានសំរាប់អោយមនុស្សគ្រប់រូបប្រកាន់យកនូវអាកប្បកិរិយាបែបណាដើម្បីអោយសមស្រប ។ អ្វីទៅជាអាកប្បកិរិយាធម្មតានឹង អ្វីទៅដែលមិនធម្មតា ទាំងនេះគឺអាស្រ័យទៅលើការយល់ដឹងនិងការកំណត់យកទៅតាមសង្គមនីមួយៗដែលបានកំណត់ថា អ្វីទៅជាការធម្មតា និង អ្វីទៅដែលមិនធម្មតា ហើយអ្វីទៅដែលល្អអ្វីទៅដែលអាក្រក់ ។ ចំណេះដឹងបែបនេះត្រូវបានរក្សាទុក និង ផ្ទេរបន្តដោយសាសនិកជន ដោយចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យ ដោយគ្រូបង្រៀន ។ ពួកគេផ្ទេរចំណេះដឹងទាំងនេះតាមរបៀបបង្រៀនពីរបៀបថា តើគេត្រូវរស់នៅបែបណាហើយត្រូវមានអាកប្បកិរិយាបែបណា ។ ប្រជាជនបានត្អូញត្អែរថា ប្រការទាំងអំបាលមាខាងលើនេះ ពុំបានត្រូវគេធ្វើអោយបានគ្រប់ គ្រាន់ល្មមទេក្នុងរយះពេលប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះ ។

នេះគឺជាប្រតិសកម្មមួយដ៏ជិតស្និទ្ធរវាងបុគ្គល គ្រួសារ សហគមន៍ នឹង សង្គម ។ នាពេលនេះយើងកំពុងតែនៅក្នុងសហគមន៍ ធ្វើការស្វែងរកនូវដំណោះស្រាយសំរាប់បញ្ហាដែលកើតមានឡើងនៅក្នុងសហគមន៍ នៅក្នុងគ្រួសារ និង បុគ្គល យើងសង្ឃឹមថានឹងបានជួយធ្វើអោយជីវិតអ្នកខ្លះបានប្រសើរឡើង។

ដើម្បីអោយមានគំនិតភ្លឺថ្លាមានសុខភាពល្អមនុស្សត្រូវការអ្វីៗផ្សេងទៀតជាច្រើន ។ អ្វីៗទាំងនេះគឺអាស្រ័យទៅលើកិរិតស្រទាប់របស់បុគ្គលនោះ គ្រួសារនោះ និងសហគមន៍នោះផងដែរ ។ សេចក្តីត្រូវការរបស់ពួកគេមិនមែនត្រឹមតែ "គ្មានជម្ងឺ" ប៉ុណ្ណោះទេ ពួកគេត្រូវការអោយមាន :

- សុខមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួនរួមមាន : សេចក្តីគោរពនិងសង្ឃឹមជឿជាក់លើខ្លួនឯង ដែលនឹងត្រូវធ្វើឡើងក្នុងចេតនាជាក់លាក់ហើយប្រកបដោយអត្ថន័យនិងសារប្រយោជន៍ ។ អត្តសញ្ញាណផ្ទាល់ខ្លួនរបស់មនុស្សម្នាក់ៗមានសារសំខាន់ចំពោះបុគ្គល និងជាផ្នែកមួយរបស់គ្រួសារ ។ បញ្ហាសន្តិសុខ គឺជាល័ក្ខខ័ណ្ឌជាក់ស្តែងមួយទៀតសំរាប់ សុខមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួនផងដែរ ។

- សុខមាលភាពសំភារ : មនុស្សត្រូវការអោយមានចំណីអាហារ ជំរកនិងសុខភាពល្អ ។ ពួកគេត្រូវការអោយមានប្រាក់កាស ដីធ្លី មធ្យោបាយធ្វើដំណើរទៅមក និងទំនាក់ទំនង ដើម្បីទ្រទ្រង់ការរស់នៅ ។ ដើម្បីអោយអ្វីៗទាំងនេះកើតមានប្រាកដពួកគេចាំបាច់ត្រូវធ្វើការ ហើយពួកគេត្រូវការអោយមានលទ្ធភាពគ្រប់គ្រាន់សំរាប់បំពេញការងារ ។

- សុខមាលភាពសង្គម : ជាការចាំបាច់ណាស់ដែលគេ (មនុស្សយើង) ត្រូវចូលរួមចំណែក និង ជាផ្នែកមួយ រឺក្រុមណាមួយរបស់សហគមន៍ ។ នៅក្នុងសហគមន៍ប្រជាជន នឹងទទួលបាននូវការរីកចំរើននៅពេលដែលគេមានសាមគ្គី ប៉ុន្តែត្រូវមានស្វ័យភាពសំរាប់គ្រួសារផ្ទាល់ខ្លួន និងសមភាពគ្នារវាងគ្រួសារនិងគ្រួសារ ។

រាល់ប្រការទាំងឡាយខាងលើ មានសារៈសំខាន់ជាអនេកទៅលើសុខមាលភាពបុគ្គល គ្រួសារ និងសហគមន៍ ។ គេអាចនឹងសំរេចការងារទាំងនេះបាន លុះត្រាតែគេធ្វើតាមរយៈគ្រួសារ សហគមន៍ និងបុគ្គល ។ នៅពេលដែលមានបញ្ហាណាមួយ កើតមានឡើងទៅលើគោលដៅណាមួយក្នុងចំណោមគោលដៅទាំងបីខាងលើបញ្ហាទាំងនេះនឹងមានឥទ្ធិពលទៅលើគោលដៅពីរផ្សេងទៀតផងដែរ ។

នៅក្នុងស្ថានភាពដែលយើងទទួលយកមុខងារជាអ្នកជួយ យើងគប្បីពិនិត្យមើលទៅគ្រប់ទិដ្ឋភាពទាំងបីខាងលើ ។ ជាការពិតណាស់ដែលថាយើងមិនអាចនឹងធ្វើអោយបានសំរេច ហើយអោយប្រសើរឡើងនូវរាល់រឿងរ៉ាវដែលមាននៅក្នុង សហគមន៍ដោយខ្លួនយើងផ្ទាល់បានទេ ។ ប៉ុន្តែយើង

បានព្យាយាមធ្វើអោយធនធានមនុស្សដែលមានក្នុងសហគមន៍ផ្តល់នូវការរួមចំណែករបស់គេកាន់តែសកម្មឡើង ។ ធនធានដែលយើងកំណត់នៅទីនេះ សំដៅលើអ្នកទាំងឡាយណាដែលមានសមត្ថភាពជួយប្រជាពលរដ្ឋក្នុងការស្វែងរកមធ្យោបាយឬដំណោះស្រាយ ។ ការបង្ការកុំអោយបញ្ហាកើតមានប្រសើរជាងរង់ចាំដោះស្រាយបញ្ហា ។ ហេតុនេះប្រសិនបើប្រជាជនក្នុងសហគមន៍ បានយល់ដឹង អំពីបញ្ហាចិត្តសង្គមនោះ ពួកគេអាចនឹងមានសមត្ថភាពទប់ស្កាត់បង្ការកុំអោយធ្លាក់ទៅរកសភាពធ្ងន់ធ្ងរបាន ។

២.៣. អំពីធនធានក្នុងភូមិ

នៅក្នុងការស្វែងរកដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាចិត្ត-សង្គម យើងគប្បីរក្សាទុកអ្វី១អោយមានលក្ខណៈសមញ្ញធម្មតា ។ ជួនកាលប្រជាពលរដ្ឋទាំងនោះគិតថា ដំណោះស្រាយថ្មីគួរតែជាអ្វីដែលមកពីក្រៅភូមិដែលខ្លួនរស់នៅ ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់គេរកឃើញប្រភពធនធាន សំរាប់ស្វែងរកដំណោះស្រាយនោះ តែងមាននៅនឹងកន្លែងរួចជាស្រេចទៅហើយ ។ នៅតាមភូមិក្នុងប្រទេសកម្ពុជាមានមនុស្សជាច្រើនដែលមានជំនាញក្នុងការជួយដោះស្រាយ និងទប់ស្កាត់ចំពោះបញ្ហាចិត្ត-សង្គម ។ មានមនុស្សជាច្រើនដែលមានមុខនាទីពិសេស១ដោយឡែកនៅក្នុងសហគមន៍ ។ ពួកគេទាំងនោះមានមុខរបរដែលគេ (ប្រជាពលរដ្ឋ) រំពឹងទុកថា នឹងផ្តល់នូវសេវាដ៏ជាក់លាក់មួយដល់ប្រជាពលរដ្ឋ ។ អ្នកទាំងនោះរួមមាន : បុគ្គលិកសុខាភិបាល គ្រូបង្រៀន អ្នកដឹកនាំក្នុងភូមិ ផ្សេងពីនេះទៀត ? ។ ជាធម្មតាប្រជាជនត្រូវចំណាយខ្លះសំរាប់ការជួយទាំងនេះ ។ ក្រៅអំពីនេះ នៅមានមនុស្សមួយចំនួនទៀតដែលមិនមានតួរនាទីផ្លូវការនៅក្នុងរចនាសម្ពន្ធ័រដ្ឋាភិបាល (ក្នុងកំរិតថ្នាក់ភូមិ) ប៉ុន្តែបានធ្វើការងារដោយខ្លួនគេផ្ទាល់ ។ ពួកគេទាំងនោះអាចជាពេទ្យឯកជន គ្រូបុរាណ គ្រូចូលរូប ឆ្មបបុរាណ ។ អ្នកដទៃផ្សេងពីនេះច្រើនទៀតដែលឋិតនៅក្នុងសហគមន៍ ពុទ្ធសាសនា ដូចជាព្រះសង្ឃ ដូនជី តាជី អាចារ្យ ហើយនឹងមនុស្សមួយក្រុមផ្សេងទៀតដែលបានរៀបចំខ្លួនគេឡើងទៅតាមគោលបំណងដោយឡែករបស់គេដូចជាគណៈកម្មការ ឬសមាគមអ្វីមួយ ។

២.៣.១. សមាគមភូមិ

នៅតាមភូមិក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ភូមិខ្លះមានសមាគមភូមិ ហើយនៅភូមិខ្លះទៀតមានបន្តិចបន្តួច រឺក៏គ្មានតែម្តង ។ តើនៅក្នុងភូមិដែលអ្នកកំពុងតែធ្វើការ ឬកន្លែងដែលអ្នករស់នៅនោះមានសមាគមប៉ុន្មាន តើមានសកម្មភាពដែរ ឬទេ ? ។ តើសមាគមន៍ទាំងនេះមានសារប្រយោជន៍នៅក្នុងការ :

• ស្វែងរកមធ្យោបាយឬដំណោះស្រាយសំរាប់អ្នករស់នៅក្នុងភូមិនោះដែរឬទេ ? មានជួយគេអោយផ្សារភ្ជាប់ខ្លួនទៅនឹងសហគមន៍ដែរ រឺទេ មានបានជួយរៀបចំអោយមានការគាំទ្រដល់គ្រួសារ ដែលឋិតនៅក្នុងកាលៈទេសៈដ៏លំបាកណាមួយដែរឬទេ ?

• ផ្តល់នូវឱកាសសំរាប់ការអប់រំជាមូលដ្ឋាននៅក្នុងភូមិ ។ បង្កើនចំណេះដឹងខ្លះស្តីពីបញ្ហាចិត្ត-សង្គម និង សុខភាពផ្លូវចិត្ត ?

អ្នកអាចលើកយកបញ្ហាសមាគម របៀបធ្វើការរួមគ្នាមកពិភាក្សាយ៉ាងសង្ខេបជាមួយសិក្ខាកាម ហើយនិងថាតើ អ្វីទាំងប៉ុន្មានខាងលើនោះវាមានការប្រែប្រួលបែបណានៅក្នុងភូមិក៏ដូចជាតំបន់ ។

លើកយកឧទាហរណ៍អំពីសមាគមមួយនិងរបៀបធ្វើការរួមគ្នា (ពិភាក្សាជាមួយសិក្ខាកាម) ដូចជា សមាគមចានឆ្នាំង សមាគមបុណ្យសព សមាគមជួយសាងសង់ដែលជាទូទៅមានលក្ខណៈជាប្រវាស់ដៃ គណៈកម្មការវត្ត ក្រុមធនាគារស្រូវ សមាគមមាតាបិតា ។

ភាពមានទៅមានមកជារឿងដ៏សំខាន់មួយ ។ វាគឺជាស្នូលនៃអាយុជីវិតរបស់សហគមន៍ ។ នៅតាមបណ្តាភូមិជាច្រើនអ្នកភូមិគេបានប្រាប់យើងថា ប្រការទាំងប៉ុន្មាន ខាងលើបានប្រែប្រួលហើយនឹងកំពុងប្រែប្រួល ។ អ្នកដែលនិយាយប្រាប់យើងមានការលំបាក ក្នុងការស្វែងរកនូវឧទាហរណ៍អោយបានប្រាកដថា អ្វីដែលធ្វើអោយមានការប្រែប្រួលបែបនេះ ប៉ុន្តែអ្វីៗឃើញយ៉ាងដូច្នេះ ។ ជាមួយនោះដែរ សមាគមមួយចំនួនទៀតពីអតីតកាលធ្លាប់មានដំណើរការល្អជាងពេលបច្ចុប្បន្ន តើនេះបណ្តាលមកពីហេតុអ្វី ? ដោយសារភាពក្រីក្រ រឺ មកពីសង្គ្រាម រឺ បាត់បង់ទំនុកចិត្តរវាងគ្នានឹងគ្នា រឺ ប្រែប្រួលសេដ្ឋកិច្ចនាពេលថ្មីៗ រឺ ការយកលុយកាក់ជាធំ ?

សំណួរ : តើសមាគមទាំងនេះ អាចមានប្រយោជន៍ដែរឬទេសំរាប់ធ្វើការងារចិត្ត-សង្គម ?

ការជួយជំរុញអោយមនុស្សមានសកម្មភាពកាន់តែច្រើនឡើងជាមួយសមាគមមួយនោះគឺវាប្រសើរជាងការដែលអោយគាត់រង់ចាំទទួលជំនួយ ព្រោះអាចជួយធ្វើអោយពួកគេទាំងនោះយល់ថា ខ្លួនជាផ្នែកមួយរបស់សហគមន៍ ហើយដែលពុំត្រូវបានគេទុកចោលឡើយ ។

២.៣.២. វត្តមានរបស់អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល

អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលដែលបំពេញការងារតាមភូមិ រឺអង្គការមួយចំនួនទៀតទៅតាមស្រុកអាចមានកម្មវិធីពិសេសដោយផ្ទាល់សំរាប់គ្រួសារប្រជាជនមួយចំនួនទៅតាមភូមិដែលមានបញ្ហាស្រដៀងៗគ្នា អង្គការទាំងអស់នេះអាចនឹងចុះទៅធ្វើការដល់មូលដ្ឋានផ្ទាល់ ។ ជាធម្មតាការឆ្លើយតបរបស់អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលចំពោះសំណូមពរឧបត្ថម្ភគាំទ្រជាលក្ខណៈ សមូហភាពមានភាពល្អប្រសើរជាងលក្ខណៈបុគ្គល ។ ជាការពិត ហើយដែលអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលមួយ ដែលមានកម្មវិធីជាក់លាក់អាចនឹងជួយចំពោះតែបញ្ហាណាដែលត្រូវនឹងកម្មវិធីរបស់គេតែប៉ុណ្ណោះ *ឧទាហរណ៍* អង្គការជនពិការអន្តរជាតិគឺជាអង្គការមួយដែលជួយឧបត្ថម្ភគាំទ្រតែចំពោះជនទាំង ឡាយណាដែលមានបញ្ហាពិការៈផ្នែករាងកាយតែប៉ុណ្ណោះ ។ ពួកគេអាចនឹងចុះទៅជួយករណីទាំង នោះដោយផ្ទាល់ ។ (អ្នកបណ្ដុះបណ្ដាលអាចលើកឧទាហរណ៍ជាច្រើន) ។

២.៣.៣. ក្រុម

នៅសហគមន៍មានបញ្ហាជាច្រើនដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់ ប៉ុន្តែវាមានលក្ខណៈពិសេសដោយឡែកចំពោះបុគ្គលម្នាក់ៗ ។ ចំពោះអ្នកដែលជាអ្នកធ្វើការខាងផ្នែកចិត្ត-សង្គម អ្នកអាចនឹងដឹងថាមានគ្រួសារជាច្រើនដែលមានបញ្ហា ហើយបញ្ហារបស់គេច្រើនតែដូចគ្នា ។ ទោះជាដូច្នេះក៏ដោយគ្រួសារនីមួយៗ នៅតែមានបញ្ហាផ្ទាល់ដាច់ដោយឡែករបស់គេ ។ នៅទីនោះសហគមន៍ក៏ដូចជាប្រភពធនធានក្នុងភូមិដែរ អ្នកទាំងនោះអាចជារនាំង (ឧបសគ្គ) សំរាប់អ្នកដែលមានបញ្ហាចិត្ត-សង្គម ។ អ្នកទាំងនោះអាចជាឧបសគ្គ ពីព្រោះជាញឹកញាប់អ្នកដែលរស់នៅទីនោះមានអារម្មណ៍អាម៉ាស់មុខ ឬអៀនខ្មាស់ចំពោះអ្វីដែលបានកើតមានឡើង ។ ពួកគេទាំងនោះមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស់ចំពោះហេតុការណ៍ដែលនាំអោយកើតមានបញ្ហាទាំងនោះ ។ ហេតុនេះពួកគេមិននិយាយចេញមកនូវបញ្ហាទាំងនោះទេ គេសុខចិត្តលាក់ទុកបញ្ហាទាំងនោះនៅក្នុងចិត្ត ។

ពួកគេមួយចំនួនចង់និយាយចេញមកនូវបញ្ហារបស់គេណាស់ ក៏ប៉ុន្តែពេលខ្លះសហគមន៍បានបញ្ចេញនូវប្រតិកម្ម ដែលនាំអោយគេទទួលរងនូវការអៀនខ្មាស់ ឬ អាម៉ាស់មុខ ។ អ្នកជិតខាងលំបាកនឹងធ្វើអោយអ្នកទាំងនោះមានទំនុកចិត្តណាស់ ។ ជាមួយនោះដែរ ពួកគេអាចមានការលំបាកជាខ្លាំងក្នុងការនិយាយចេញមកនូវរឿងរ៉ាវអាស្រូវ ដែលបានកើតឡើងចំពោះគេ ព្រោះវាធ្វើអោយគេនឹកឃើញនូវរឿងរ៉ាវជាច្រើនក្នុងពេលអតីតកាល ។

ជាការប្រសើរក្នុងការរៀបចំអ្នកទាំងនោះអោយជួបជុំគ្នាជាក្រុម <<សូមអានឧទាហរណ៍ខាងក្រោមនេះ ស្តីអំពី " អន្តរាគមន៍នៅក្នុងសហគមន៍ ">> ។

ឧទាហរណ៍ ករណីស្ត្រីចំណាស់ម្នាក់មានបញ្ហាជាច្រើន គាត់គ្មានសេចក្តីក្លាហានក្នុងការចេញពីផ្ទះឡើយ ហើយសង្ងំនៅតែក្នុងផ្ទះ តាំងពីគាត់ទទួលនូវការខាតបង់មួយដ៏ធ្ងន់ធ្ងរកាលប៉ុន្មានខែកន្លងទៅនេះ ។ មុខរបររបស់គាត់គឺដឹកទំនិញដោយរទេះ គោពីភូមិយកទៅលក់នៅផ្សារ ។ មុខរបររបស់គាត់បានដួលរលំចុះបន្ទាប់ពីគោមួយក្បាល ដែលគាត់ខ្ចីលុយគេទិញនោះឈឺស្លាប់ទៅ ។ ពេលនោះគាត់គ្មានចំណូលអ្វីទៀតទេ ហេតុដូចនេះគាត់ត្រូវតែលក់ គោមួយដែលនៅសល់និង រទេះគោដើម្បីយកប្រាក់សងបំណុលគេមួយចំនួនហើយនៅជំពាក់គេមួយចំនួនទៀត ។ គាត់មានអារម្មណ៍ខ្មាស់គេចំពោះបញ្ហានេះ ហើយគាត់បាននិយាយប្រាប់យើងថា គាត់មិនចង់ដើរនៅក្នុងភូមិទៀតឡើយ ។ គាត់ធ្លាប់ជាកូននៃគ្រួសារមួយដែលគេទទួលស្គាល់ថា ជាគ្រួសារមួយមានមុខមាត់គ្រាន់បើ ។ កាលគាត់នៅពីក្មេង ឪពុកគាត់ ជាចៅហ្វាយ ស្រុក ហើយឥលូវនេះគាត់មានអារម្មណ៍លំបាកខ្លាំងណាស់ ដោយសារគាត់បាន បាត់បង់អ្វី១ដែលមានពីមុនមកនោះ ។

មុខរបររបស់គាត់បានជួយអោយគាត់អាចរកប្រាក់កំរៃបានខ្លះ ។ កាលពីប៉ុន្មានឆ្នាំមុននេះ កូនប្រុសរបស់គាត់ពីរនាក់បានដើរជាន់មីននៅក្នុងព្រៃ ។ កូនប្រុសច្បងរបស់គាត់បានស្លាប់នៅក្នុងឧប្បត្តិហេតុនោះ ។ អ្វីដែលធ្វើអោយគាត់នៅមានការឈឺចាប់ដ៏លើសលប់នោះ គឺ គាត់មិនបាននៅជាមួយកូនគាត់នៅពេលគេស្លាប់ ។ ពេលដែលដំណឹងអកុសលនេះបានលេចឮមកដល់ភូមិអ្នកជិតខាងរបស់គាត់បាននាំគាត់ទៅកាន់វត្ត ដែលមានព្រះសង្ឃជាអ្នកអាចជួយធ្វើអោយគាត់មានអារម្មណ៍ស្ងប់បាន ។ ក្រោយមកគាត់បានដឹងដំណឹងអំពីឧប្បត្តិហេតុដែលកើតមានឡើង ហើយដឹងថា កូនប្រុសច្បងរបស់គាត់បានស្លាប់ហើយ និងកូនប្រុសទីពីរត្រូវបាន គេបញ្ជូនទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ។ ការគិតទៅដល់កូនប្រុសច្បងដែលស្លាប់កណ្តោចកណ្តែងនៅក្នុងព្រៃតែម្នាក់ឯងបានធ្វើអោយគាត់ឈឺចាប់ជាខ្លាំង ។ នៅពេលដែលគាត់បានឮដំណឹងគ្រោះថ្នាក់នេះ ព្រះសង្ឃគង់នៅវត្តនោះឃាត់គាត់កុំអោយទៅ តែគាត់នៅតែទៅមន្ទីរពេទ្យ ។ គាត់បានទៅមើលកូនប្រុសរបស់គាត់ដល់មន្ទីរពេទ្យ ហើយនៅពេលដែលគាត់ត្រឡប់មកវិញ គាត់ត្រូវឡានបុកទៀត ។ បន្ទាប់ពីគាត់សំរាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យប៉ុន្មានថ្ងៃមក គាត់ត្រូវបានគេនាំយកមកកាន់វត្តវិញ ។

អ្នកភូមិបាននាំគាត់មកកាន់ទីវត្ត ពីព្រោះពួកគេនៅចាំបានពីការរញ្ជួលចិត្តយ៉ាងខ្លាំងរបស់គាត់កាលពីឆ្នាំ ១៩៧៧ ពេលដែលប្តីរបស់គាត់ត្រូវបានពួកខ្មែរក្រហមចាប់ខ្លួន ។ គាត់បានឃើញគេដឹកប្តីរបស់គាត់ដូចជាអ្នកទោសដាក់រទេះគោយកទៅ ការនេះធ្វើអោយគាត់ព្រួយចិត្ត និងខឹងអ្នកភូមិទាំងនោះយ៉ាងខ្លាំង ។ អ្នកភូមិមានបញ្ហាក្នុងការមើលខុសត្រូវឃាត់ឃាំងគាត់ដើម្បីសុវត្ថិភាពគាត់ ។ បន្ទាប់ពីប្តីរបស់គាត់ចេញពីគុកវិញ "ប្តីគាត់ក្លាយទៅជាមនុស្សមួយផ្សេង" ស្ងាត់ស្ងៀមមិនចង់និយាយស្តី ។ ប៉ុន្មានខែក្រោយពីកងទ័ពវៀតណាមបានចូលមកលុកលុយប្រទេសកម្ពុជាមកប្តីរបស់គាត់បានលាចាកលោកនេះទៅ ។ គាត់ត្រូវតែចិញ្ចឹមបីបាច់កូន១របស់គាត់ដោយខ្លួនគាត់ផ្ទាល់ជាការពិតគាត់បានរៀបចំទុកដាក់គ្រួសារគាត់បានយ៉ាងល្អ ។ ការជាប់រវល់ជាមួយកិច្ចការដែលត្រូវធ្វើបាន ធ្វើអោយគាត់ឃ្លាតឆ្ងាយពីការគិត ពីអ្វីដែលបានកើតឡើងពីមុន ដូចជាការបាត់បង់ទ្រព្យសម្បត្តិញាតិសណ្តាននៅក្នុងសម័យកម្ពុជាប្រជាធិបតេយ្យ និង ថាតើប្តីរបស់គាត់ត្រូវបានបែកបាក់ពីគាត់របៀបណា ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលកូន១របស់គាត់បានជាន់មីន អ្វី១ទាំងអស់បានផ្លាស់ប្តូរក្រឡាប់ចក្រ ។ ទីបញ្ចប់គ្រួសារដ៏រីកៈរីវរបស់គាត់ត្រូវបានបញ្ចប់នៅពេលដែលគោគាត់ងាប់ និង របររកស៊ីរបស់គាត់ត្រូវបានរលំ រលាយទៅគាត់ហាក់គ្មានផ្លូវអ្វីសំរាប់គាត់ទៀតទេ ។ សហគមន៍ដែលគាត់រស់នៅអស់រយៈពេលជាយូរមកហើយនោះពុំមានឧបត្ថម្ភ គាំទ្រចំពោះបញ្ហាគាត់ទៀតទេ នៅក្នុងដំណាក់កាលនោះ ។ គាត់មានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស់ និងអាម៉ាស់មុខយ៉ាងខ្លាំង ហើយដកខ្លួនថយគេចចេញពីគេឯងហើយសំងំរស់នៅតែក្នុងផ្ទះ។

នៅក្នុងភូមិជាមួយគ្នានោះ ហើយនិងភូមិខ្លះទៀតដែលនៅជុំវិញទីនោះ មានស្ត្រីជាច្រើនដែលទទួលអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹមយ៉ាងខ្លាំងចំពោះស្ថានភាពរបស់គេ ។ ពួកគេបានស្ថិតដាច់ឆ្ងាយពីសហគមន៍មិនចង់ចាកចេញពីផ្ទះ និង មិនចង់និយាយជាមួយនរណាទាំងអស់ ។ នៅពេលដែលស្ត្រីទាំងនោះត្រូវបានអញ្ជើញអោយចូលរួមក្នុងក្រុមដំបូងពួកគេមានការអៀនខ្មាស់ក្នុងការពិភាក្សាលើបញ្ហាដែលគេមាន ប៉ុន្តែក្រោយមកពួកគេបានដឹងថាអ្នកផ្សេង១ក៏មានបញ្ហាច្របូកច្របល់ជាច្រើន ហើយបញ្ហាទាំងនោះបានធ្វើអោយជីវិតគេជួបប្រទះការលំបាកជាខ្លាំង ។ បន្ទាប់មកនៅពេល ដែលពួកគេចាប់ផ្តើមពិភាក្សា លើបញ្ហាទាំងនោះពួកគេទទួលអារម្មណ៍ធូរស្រាលជាខ្លាំង ។ វាជា ការមួយប្រសើរណាស់ទៅហើយដោយគ្រាន់តែគេបានដឹងថា មិនមែនមានតែរូបគេម្នាក់ទេដែលទទួលការឈឺចាប់នោះ ។ ការពិតអ្នកផ្សេងជាច្រើនក៏ធ្លាប់ឆ្លងកាត់ហេតុការណ៍ដូចគេដែរហើយ ឥលូវនេះពួកគេអាចនិយាយពីបញ្ហាទាំងនោះចេញមកក៏បានធ្វើអោយគេទទួលអារម្មណ៍ធូរស្បើយច្រើន។

លើសពីនេះទៅទៀត ពួកគេបានចាកផុតពីភាពឯកោ ហើយជួបជុំ និងមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃទៀតជាថ្មី ។ ក្រុមបានជួយពួកគេអោយវិលត្រឡប់ទៅចូលរួមក្នុងសហគមន៍វិញដែរ ។

ការរៀបចំជាក្រុមអាចកើតឡើងក្នុងគោលបំណងខុសៗគ្នា គឺមិនត្រឹមតែនាំប្រជាជនដែលមានបញ្ហាដូចគ្នាមកជួបជុំគ្នាប៉ុណ្ណោះទេ គឺថែមទាំងដើម្បីផ្តល់ពត៌មានទៅអ្នកភូមិ និង ពិភាក្សាពីលទ្ធភាពគាំទ្ររបស់អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល កម្មវិធីបង្កើនចំណូល ការស្វែងរកមធ្យោបាយសំរាប់ជួយគ្រួសារនៅក្នុងសហគមន៍តាមរបៀបណា និង ពិភាក្សាពីអ្វីៗផ្សេងៗជាច្រើនទៀត ។

២.៣.៤. សហគមន៍ ពុទ្ធសាសនិក

វត្តអារាមមានព្រះសង្ឃ ដូនជី អាចារ្យ ។ វត្តអារាមគឺជាមជ្ឈមណ្ឌលប្រពៃណីរបស់សហគមន៍ជនជាតិកម្ពុជា ។ នៅក្នុងវត្តប្រជាជនអាចរៀនអាចមកជួបជុំគ្នាប្រារព្ធពិធីបុណ្យមកចូលរួមអបអរសាទរថ្ងៃបុណ្យសំខាន់ៗដែលមានក្នុងប្រតិទិន ។ នៅក្នុងវត្តអារាម គេអាចរកបានកន្លែងដាច់ដោយឡែកពីជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ នៅពេលដែលគេត្រូវការផ្សះផ្សារផ្លូវចិត្តរបស់គេឡើងវិញក្រោយពីការលំបាកក្នុងកំលុងពេលមួយនោះ ។ វត្តក៏ត្រូវបានគេទទួលស្គាល់ថា ជាទីកន្លែងសំរាប់ព្យាបាលមួយដែរ ។ ព្រះសង្ឃតែងប្រទាននូវឱវាទ (ធម៌ទេសនា) ស្រោចទឹកមន្ត និង ពេលខ្លះការស្រោចទឹកមន្តនេះធ្វើឡើងលើក្រុមមនុស្សជាច្រើន ។ ការព្យាបាលតាមបែបសាសនាមានរៀបរាប់នៅក្នុងផ្នែក "ការព្យាបាលជាពិសេសតាមបែបបុរាណ" ។

២.៣.៥. រដ្ឋអំណាចភូមិ

រដ្ឋអំណាចមូលដ្ឋានជាផ្លូវការ រួមមានប្រធានភូមិនិងសមាជិកគណៈកម្មាធិការឃុំ ជាមួយនោះដែរគេឃើញមានមេដឹកនាំក្រៅផ្លូវការ ដូចជាចាស់ទុំ មនុស្សដែលមានគេកោតគោរពមួយចំនួនទៀត (មេខ្យល់) ។ គ្រួសារនីមួយៗត្រូវតែមានទំនាក់ទំនងជាមួយរដ្ឋអំណាចមូលដ្ឋានក្នុងការស្វែងរកដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាសមញ្ញៗដូចជាបញ្ហាតំរូវការដីធ្លីបន្ថែម ។ ក្នុងករណីមានបញ្ហាក្នុងគ្រួសារមនុស្សមួយចំនួនអាចនឹងត្រូវការជំនួយពីរដ្ឋអំណាច ឧទាហរណ៍ក្នុងករណីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ។ ប្រធានភូមិជាច្រើនមានការយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការជួយគ្រួសារក្នុងភូមិគេណាស់ ។ វាជាការមានប្រយោជន៍ធំធេងណាស់សំរាប់ពួកគេទាំងនោះក្នុងការយល់ដឹងខ្លះៗពីអ្វីកើតមានឡើងលើការងារចិត្ត- សង្គម ។

២.៣.៦. ប្រព័ន្ធសុខាភិបាលសាធារណៈ

នៅក្នុងប្រព័ន្ធសុខាភិបាលសាធារណៈ រួមមានមន្ទីរពេទ្យខេត្ត មន្ទីរពេទ្យស្រុក មន្ទីរពេទ្យមួយចំនួននៅក្នុងទីក្រុងភ្នំពេញ និង គិលានដ្ឋានតាមឃុំ ។ នៅតាមភូមិខ្លះមានគិលានុប្បដ្ឋាកតែងតាំងជាផ្លូវការប្រចាំភូមិមួយចំនួន ។ ការប្រើប្រាស់មនុស្សបំរើការក្នុងវិស័យសុខភាព សាធារណៈប្រាក់មានកំរិត។ នៅពេលដែលយើងនិយាយពីគិលានុប្បដ្ឋាក ភូមិ ឃុំ តើយើងមិននិយាយអំពីពេទ្យឯកជនទេឬ ? មានហេតុផលជាច្រើនចំពោះភាពអន់ថយក្នុងប្រព័ន្ធសុខភាពសាធារណៈ ។ គិលានុបដ្ឋាកភូមិជាញឹកញាប់អត់មានថ្នាំសំរាប់ព្យាបាល ។ គិលានដ្ឋានប្រចាំឃុំ គឺទទេស្អាត ។ មន្ទីរពេទ្យស្រុកអាចនឹងមិនមានថ្នាំគ្រប់គ្រាន់ បុគ្គលិកសុខភាពត្រូវការប្រាក់បៀវត្សសមរម្យ ។ ពួកគេត្រូវតែទាមទារថ្លៃឈ្នួលព្យាបាល ។ នៅពេលដែលនរណាម្នាក់ទៅទទួលការព្យាបាលនៅផ្ទះគេផ្ទាល់ អ្នកនោះនឹងទទួលបាននូវការព្យាបាលយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ល្អប្រសើរជាង ។ នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យសាធារណៈការព្យាបាលអាចនឹងមិនត្រូវគេធ្វើឡើងដោយយកចិត្តទុកដាក់ឡើយ ងាយយល់ទេ គឺព្រោះតែពួកគេចង់អោយអ្នកជម្ងឺទៅទទួលការព្យាបាលនៅមន្ទីរព្យាបាលរោគឯកជនរបស់ពួកគេ។ ទាំងនេះគឺជាហេតុផល និង ជាបុព្វហេតុទូទៅដែលទាក់ទងគុណភាពក្នុងសេវាសុខាភិបាល ។

មានមូលហេតុជាច្រើនទៀតដែលទាក់ទិនទៅនឹងប្រភេទនៃបញ្ហានិងប្រភេទជម្ងឺដែលអ្នកទាំងនោះមាន ។ ប្រជាជនទាំងនោះ យ៉ាងហោចណាស់ក៏ព្យាយាមស្វែងរកដំណោះស្រាយនៅតាមទីកន្លែងដែលអាចផ្តល់នូវដំណោះស្រាយត្រូវនឹងបញ្ហាដែលគេទាំងនោះមាន ។ ឧ. នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការដីធ្លីអ្នកមិនត្រូវទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតឡើយ នៅពេលដែលអ្នកបាក់ជើង អ្នកមិនទៅរកប្រធានភូមិអោយតវាឡើងវិញទេ ។ នៅពេលដែលយើងនិយាយអំពីបញ្ហាចិត្ត-សង្គម និង បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តការបែងចែកបញ្ហាទាំងពីរនេះអោយដាច់ដោយឡែកពីគ្នាមិនមែនជាការងាយស្រួលឡើយ ។ បញ្ហាទាំងពីរខាងលើវាមានបុព្វហេតុបណ្តាលជាច្រើនក៏មែនពិតជាមួយនោះដែរវាក៏មានដំណោះស្រាយជាច្រើនខុសគ្នាដែលគេអាចជ្រើសយកមកគិត ។ អ្វីដែលយើងត្រូវយល់ដឹងនោះ តើត្រូវស្វែងរកធនធានបែបណាដើម្បីអោយត្រូវនឹងបញ្ហានោះ ។ ដើម្បីឈ្វេងយល់ពីបញ្ហា នេះអោយបានកាន់តែប្រសើរ ដំបូងយើងនឹងពិនិត្យមើលធនធានពិសេសមួយរបស់កម្ពុជា គឺការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ។

២.៤. ផ្នែកព្យាបាលតាមបែបបុរាណ

ការព្យាបាលតាមបែបបុរាណនៅកម្ពុជាគឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់ ។ នៅគ្រប់ភូមិទាំងអស់នៃប្រទេសកម្ពុជាមានធនធានជាច្រើនប្រភេទដូចជាគ្រូ ព្រះសង្ឃ គ្រូចូលរូប ឆ្មបបុរាណ ។ ពួកគេទាំងនោះមានជំនាញផ្សេងៗគ្នា ហើយការរួមគ្នាជួយរបស់ពួកគេប្រកបដោយសក្តានុពលយ៉ាងទូលំទូលាយគ្របដណ្តប់ពាសពេញក្នុងប្រទេស ។ នៅពេលនិយាយដល់ធន ធានសំរាប់បញ្ហាចិត្ត-សង្គមនិងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត គឺសំដៅទៅរកធនធានដែលអាចរកបានទាំងអស់។ ពីព្រោះនៅប្រទេសកម្ពុជាសំបូរណ៍ទៅដោយគ្រូព្យាបាលតាមបែបបុរាណ ហើយក៏ជាធនធានសំរាប់ការងារសុខភាពផ្លូវចិត្តផងដែរ ។ នៅទីនេះ យើងផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសទៅលើផ្នែកនេះ ។

២.៤.១. គ្រូព្យាបាល : ប្រភេទខុសៗគ្នានៃគ្រូព្យាបាល

គ្រូព្យាបាលបែបបុរាណមានច្រើនប្រភេទខុសៗគ្នា ។ តើអ្នកស្គាល់គ្រូព្យាបាលប៉ុន្មានប្រភេទ ? តើមានគ្រូព្យាបាលប៉ុន្មានប្រភេទនៅក្នុងភូមិនេះ ? អ្នកអាចប្រៀបធៀបជាមួយនឹងអ្វី ដែលមានរៀបរាប់នៅក្នុងនេះ : គ្រូព្យាបាលទាំងនោះអាចមានច្រើនឬមានតិចតួចនៅក្នុងសហគមន៍ ដែលអ្នកកំពុងឋិតនៅ ។ នៅពេលដែលអ្នកជជែកពីបញ្ហានេះ អ្នកអាចកត់សម្គាល់ទីកន្លែងដែលគ្រូទាំងនោះរស់នៅក្នុងកំណត់ត្រារបស់អ្នក (ផែនទីឃុំ) ។

ព្រះសង្ឃដែលមានអាចារ្យជាអ្នកជំនួយសំរាប់កិច្ចការទូទៅក្នុងវត្ត (នៅវត្តអាចមានដូនជីឧបាសកនិងឧបាសិការ) ។ គ្រូ មានគ្រូខ្លះជាបុរស គ្រូខ្លះជាស្ត្រី ។ គ្រូចូលរូបពេលខ្លះជាស្រី ពេលខ្លះជាប្រុស ។ មានគ្រូខ្លះជាគ្រហស្ថនិងមានឆ្មបបុរាណ ។

នៅក្នុងខេត្តខ្លះមានគ្រូពូកែៗដាច់គេមួយចំនួន ដែលខ្លះមានប្រភពដើមនៅក្នុងវត្តដែលមានឈ្មោះល្បីសុះសាយទូទាំងប្រទេសកម្ពុជា តើអ្នកមានស្គាល់គ្រូល្បីទាំងនោះខ្លះដែរឬទេ? ។ ព្រះសង្ឃនិងគ្រូខ្លះទទួលព្យាបាលអ្នកជម្ងឺដោយអោយមកគេងព្យាបាលនៅនឹងកន្លែងចំនួនពី ១០ ទៅ ១៥ នាក់និង អ្នកជម្ងឺដែលមកព្យាបាលហើយត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញមានចំនួនជាងមួយរយនាក់ ។ គ្រូព្យាបាលទាំងអស់នោះមិនបានអះអាងថា គេអាចព្យាបាលជម្ងឺវិកលចរិកធ្ងន់ធ្ងរអោយជាបាន ១០០% នៃករណីនោះទេ តែពួកគេជឿជាក់ថា គេអាចព្យាបាលករណីរោគសញ្ញានេះអោយជាសះស្បើយបាន

ប្រហែល ៧០% ដែរ ។ ចំណុចសំខាន់នោះ គឺអ្នកជម្ងឺចំណាយប្រាក់មិនលើស ពីចំនួនដែលពួកគេត្រូវចំណាយទៅលើពេទ្យក្នុងតំបន់ឡើយ ។

២.៥.១.១. គ្រូខ្មែរ : ភាពជំនាញខុសៗគ្នា

ជាគ្រូម្នាក់ គេត្រូវធ្វើការគោរពបូជាជាច្រើន ត្រូវប្រកាន់នូវគ្រលាមយ៉ាងតឹងរ៉ឹង និង ត្រូវឆ្លងកាត់រយៈពេលរៀនសូត្រជាច្រើនឆ្នាំទើបក្លាយជាគ្រូបុរាណ ។ អាចក្លាយជាគ្រូបាន គឺត្រូវតែប្រកាន់ភ្ជាប់នូវគ្រលាមទាំងអស់របស់គេអោយបានហ្មត់ចត់ គោរពប្រតិបត្តិចំពោះគ្រូដើមទាំងអស់ដែលបានផ្តល់ចំពោះវិជ្ជានេះដល់ខ្លួន មិនត្រូវសាបព្រោះមន្តអាគមអាក្រក់ៗ និង មិនត្រូវយកថ្លៃហួសហេតុ ឬ ជញ្ជក់យកផលពីអ្នកជម្ងឺឡើយ ។ គ្រលាមទាំងអស់ គឺដើម្បីការពារកុំអោយគ្រូទាំងអស់នោះប្រើប្រាស់ចំណេះវិជ្ជានោះទៅលើអ្នកជម្ងឺឬទៅលើអ្នកដទៃ ដើម្បីអំណាចផ្ទាល់ឬបារមី ។ គ្រូព្យាបាលភាគច្រើនបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល និង បង្កើនចំណេះដឹងទៅតាម ឯកទេសនៃការព្យាបាល : អ្នកខ្លះ ក៏បានល្បីឈ្មោះ ឧ. អ្នកខ្លះល្បីខាងពិនិត្យជម្ងឺកូនក្មេង ឬព្យាបាលរោគដែលត្រូវអំពើអាបធ្មប់ អ្នកខ្លះល្បីខាងព្យាបាលដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំ និង អ្នកខ្លះពូកែខាងបេះបោចរុក្ខជាតិនៅជុំវិញផ្ទះមកផ្សំ ធ្វើថ្នាំយ៉ាងណាក៏ដោយក៏ពួកគេភាគច្រើនអាចមាន ជំនាញព្យាបាលជម្ងឺឆ្អូតផងដែរ ។

២.៤.១.២ គ្រូចូលរូប

គ្រូចូលរូបគឺមនុស្សភាគច្រើនដែលតែងតែជួបប្រទះវិបត្តិធ្ងន់ធ្ងរខ្លួនឯង។ នៅពេលខ្លះមនុស្សនេះក្លាយខ្លួនជាគ្រូចូលរូបភ្លាមៗដោយមិនបានដឹងខ្លួនជាមុន ។ ម្យ៉ាងទៀតបារមីបានមកសណ្ឋិតក្នុងខ្លួនអ្នកនោះ ដើម្បីជួយដល់ប្រជាជន និង ផ្តល់ដំបូន្មានដល់ពួកគេ ។ មានប្រជាជនជាច្រើនបានទៅរកគ្រូចូលរូបដើម្បីចង់ដឹងពីបញ្ហាផ្សេងៗដែលគេនឹកគិត ។ គ្រូចូលរូបប្រហែលជាជនទីមួយដែលអាចជួយទម្លាយនូវចម្ងល់របស់ពួកគេបាន និង ចាប់ផ្តើមពន្យល់ដល់ពួកគេពីអ្វី ដែលត្រូវធ្វើដើម្បីបញ្ឈប់បញ្ហាបាន ។ គ្រូចូលរូបក៏បានផ្តល់ឱកាសដល់ប្រជាជនអោយគេអាចនិយាយពីបញ្ហារបស់គេបានដែរ ។

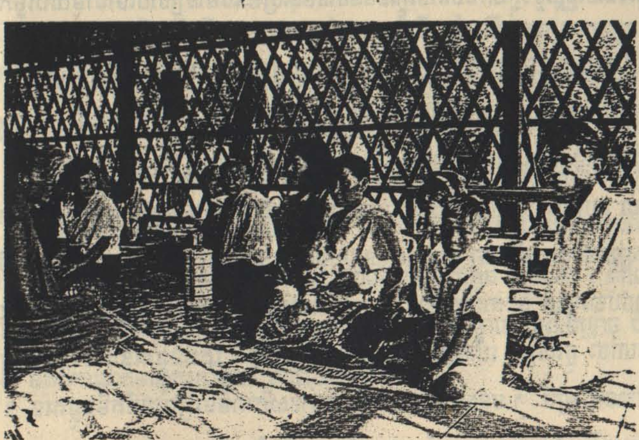
២.៤.១.៣. ឆ្មបបុរាណ (TBA)

ឆ្មបបុរាណគឺច្រើនតែធ្វើការទាក់ទងនឹងអ្វីៗទាំងអស់ជុំវិញការបង្កើតកូន ។ ពួកគេជានិច្ចកាលអាចត្រូវបានប្រជាជនមកពិគ្រោះយោបល់ ដើម្បីសុំការណែនាំចំពោះបញ្ហាសុខភាពស្រាលៗ

របស់គេ ។ ហើយនៅក្នុងករណីជាច្រើនឆ្មបបុរាណត្រូវបានគេគោរពនិងជាស្ត្រីម្នាក់ដែលគេទទួលស្គាល់នៅក្នុងភូមិ ដែលធ្វើអោយគាត់ក្លាយជាធនធានមួយដ៏សំខាន់នៅក្នុងភូមិ ។ ក្នុងពេលពរពោះនិងពេលឆ្លងទន្លេ ស្ត្រីជាច្រើនមានការព្រួយបារម្ភជាខ្លាំងចំពោះសុខភាពរបស់ពួកគេ ។ ដោយការយល់ដឹងពីបច្ចេកទេសចិត្ត-សង្គមដែលបានពណ៌នានៅក្នុងសៀវភៅនេះ ឆ្មបបុរាណអាចនឹងទទួលបាននូវសារប្រយោជន៍ ហើយអត្ថប្រយោជន៍នេះអាចនឹងបន្តផ្តល់ទៅអ្នកភូមិជាច្រើន ពីព្រោះឆ្មបបុរាណជាអ្នកពិគ្រោះយោបល់យ៉ាងសំខាន់ ។

២.៤.១.៤. ព្រះសង្ឃ

ព្រះសង្ឃព្យាបាលប្រជាជនតាមរបៀបផ្សេងៗ ព្រះសង្ឃខ្លះប្រើប្រាស់ឱសថឬផ្សំថ្នាំដោយខ្លួនឯង ។ ព្រះសង្ឃខ្លះមានឈ្មោះល្បីល្បាញតាមរយៈការព្យាបាលដោយប្រើនូវបច្ចេកទេសមួយចំនួនដែលលោកបានរៀនសូត្រពីគ្រូផ្សេងៗអស់ពេលជាច្រើនឆ្នាំ ។ ព្រះសង្ឃក៏មានរៀបពិធីក្នុងការព្យាបាលប្រជាជនផងដែរ ដូចជាស្រោចទឹកមន្តជាដើម ។ ទិដ្ឋភាពនៃការបង្ការរបស់ព្រះសង្ឃមានសារប្រយោជន៍ណាស់ ។ ព្រះសង្ឃអាចទេសនាផ្តល់ឱវាទល្អៗដល់ប្រជាជន ហេតុនេះលោកក៏អាចជួយប្រជាជនអោយរួចចាកផុតពីទុក្ខលំបាកក្នុងជីវិតបាន ។



គ្រូភាគច្រើនទទួលការបហាត់រៀនអស់រយៈពេលជាយូរ ហើយពួកគេមានកាន់គ្រណមយ៉ាងតឹងរ៉ឹង ។ នៅពេលដែលមានវិបត្តិផ្ទាល់ខ្លួនប្រចាំគ្រួសារឬនៅក្នុងសហគមន៍ ពួកគេអាចផ្តល់នូវអន្តរាគមន៍មួយដែលប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាព ។ គ្រូបុរាណមិនប្រកាសខ្លួនថាអាចព្យាបាលបានជម្ងឺផ្លូវចិត្តទាំងអស់នោះបានទេ តែពួកគេជាមនុស្សសំខាន់ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា បុគ្គលបញ្ហា គ្រួសារ និង បញ្ហារបស់សហគមន៍ ។

២.៤.២. ជំងឺ : ជំងឺផ្លូវចិត្តនៅកម្ពុជា

ចំពោះជនបរទេសដើម្បីអាចយល់បានទាំងស្រុងពីសារៈសំខាន់នៃវិធីសាស្ត្រក្នុងផ្នែកបុរាណនេះ ចំបាច់ត្រូវរៀន និង ស្វែងយល់ដឹងអំពីចំណុចសំខាន់ៗ ពាក្យពេជន៍ជាមូលដ្ឋាន មួយចំនួនតាមរបៀបព្យាបាលបែបបុរាណរបស់ជនជាតិកម្ពុជា និង ការចាត់ថ្នាក់ក្នុងការព្យាបាលជម្ងឺផ្លូវចិត្តក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ។ នៅទីនេះយើងសុំអោយពិនិត្យមើលនូវបញ្ហាមួយចំនួនដែលមាននៅភូមិស្រុកក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ដើម្បីអោយដឹងថាតើធនធានមនុស្សដែលមានស្រាប់នៅនឹងកន្លែងអាចជួយរកដំណោះស្រាយបញ្ហាបានតាមរបៀបណាខ្លះ ។ តាមរបៀបខាងលើនេះនឹងអាចជួយយើងស្វែងរកឃើញនូវវិធីសាស្ត្រល្អៗក្នុងការដាក់បញ្ចូលធនធានមនុស្សដែលមានស្រាប់ទៅជាមួយបច្ចេកទេសថ្មី ។

ពុំមែនជាការងាយទេក្នុងការបែងចែកជម្ងឺផ្លូវចិត្តអោយដាច់ដោយឡែកពីជម្ងឺផ្លូវកាយ ។ នៅប្រទេសកម្ពុជាកាលណានរណាម្នាក់មានជម្ងឺគេគ្រាន់តែនិយាយថា "អ្នកនោះឈឺ" ។ អ្នកទាំងនោះជាញឹកញាប់ពួកគេមិនអាចដឹងបានអំពីភាពខុសគ្នារវាងបញ្ហាផ្លូវកាយ បញ្ហាផ្លូវចិត្ត ឬបញ្ហាអសុរកាយ ឧបទ្រពចង្រៃបានឡើយ ។ មនុស្សជាច្រើននិយាយថា អ្នកដែលមានបញ្ហា (មានជម្ងឺ) គឺជាមនុស្សមានទុក្ខមានន័យថា អ្នកនោះមានទុក្ខព្រួយ រងទុក្ខក្រៀមក្រំ សោកសង្រេងមានវិប្បដិសារី មានភាពថប់បារម្ភ និងការភ័យខ្លាច ។ ប្រការនេះអាចនាំអោយមនុស្សវិវឌ្ឍន៍ទៅជាជម្ងឺម្យ៉ាងដែលគ្រូហៅថា "ឆ្កួតចិត្ត" ហើយអ្នកខ្លះទៀតទៅជាខូចចិត្ត (តែមិនឆ្កួតនោះទេ) មនុស្សបែបនេះអាចហៅបានថា "ឡប់" ។ មនុស្សដែលរងទុក្ខអាចមានសភាពមិនរៀបរយតែមិនឆ្កួតទេ ។ ដំណាក់ការបន្ទាប់មកគឺ "វង្វេងស្មារតី" បាត់ការចងចាំភ្លេចភ្លាំង និង មិនស្គាល់ឪពុកម្តាយ ។ អ្នកទាំងនោះ

យល់អោយបានពីបុព្វហេតុទាំងនេះ ព្រោះថាបើមិនដឹងពីបុព្វហេតុពិតប្រាកដទេ នោះក៏មិនអាចនឹងរកដំណោះស្រាយជាក់លាក់អោយប្រជាជនបានដែរ ។

អ្វីដែលយើងព្យាយាមធ្វើពេលនេះគឺការស្វែងយល់ពីបុព្វហេតុផ្សេងៗ ពីប្រភេទជម្ងឺដែលអាចជួយយើងក្នុងការរកដំណោះស្រាយសមស្របទៅនឹងបញ្ហា (ជម្ងឺ) ដែលមាន ។ ភាពមិនរៀបរយប្រក្រតីអាចកើតមកពីបុព្វហេតុផ្សេងៗ ។ យើងនឹងបែងចែកភាពមិនប្រក្រតីទាំងនេះជាក្រុមតាមឧទាហរណ៍ខាងក្រោមនេះ ។

២.៤.២.១. *ការប្រព្រឹត្តខុសនឹងត្រណម*

ជម្ងឺខ្លះអាចបណ្តាលមកពីការល្មើសនឹងត្រណមជា ឧ. ដោយការធ្វើអ្វីមួយខុសឬប្រឆាំង ទៅនិង ព្រលឹងជីដូនជីតា ធ្វើខុសចំពោះគ្រូដើម "នាំអោយខុសគ្រូ" ឬ ខុសត្រណមគ្រូ ឬ ខុសជូរសំបូរ (ឆ្លងជូរសំបូរ) ។ លក្ខណៈនៃការឆ្លងធ្ងន់ធ្ងរអាច បណ្តាលមកពី :

ព្រលឹងជីដូនជីតា ឬជូរសំបូរអាចធ្វើអោយឆ្លងបាននៅពេលដែលជូរសំបូរបំពានលុកលុយលើមនុស្ស ឬនៅពេលដែលវាដកយកការការពារប្រឆាំងនឹងខ្មោចព្រាយបីសាចចេញពីបុគ្គលនោះ ។ ប្រការនេះតែងកើតមានឡើងដោយសារការធ្វើខុសត្រណម ហើយដែលអ្នកជម្ងឺខ្លួនឯងប្រហែលជាអាចដឹងដែរ ។ ឧ. ប្រសិនបើនារីក្មេងម្នាក់បានបំពានទៅលើប្រពៃណីដោយរួមរក្សលួចលាក់បានន័យថា នាងបានធ្វើរំលោភបំពានគ្រួសារនាងព្រមទាំងខ្មោចជីដូនជីតាដែលតាមថែរទាំអ្នកទាំងនោះផងដែរ ។ ជាកម្មពៀរជូរសំបូររបស់នាងនឹងធ្វើអោយនាងឬឪពុកនាងឆ្លងពេលនោះគ្រូនឹងប្រាប់ថា ជម្ងឺនេះបណ្តាលមកពីព្រលឹងខ្មោចជីដូនជីតា (ពេលនេះអ្នកអាចនឹងនឹកឃើញឡើងវិញថាតើបញ្ហា របស់បុគ្គលមានផលប៉ះពាល់ដល់គ្រួសារ ហើយទីបំផុតជះឥទ្ធិពលលើសហគមន៍) ។ ឆ្លងជូរសំបូរ អាចចែកចេញជាបីប្រភេទ គឺវាអាចបណ្តាលមកពីតំណពូជ (មរតក) ពីឪពុក ម្តាយ ឬបណ្តាល មកពីការធ្វើខុសត្រណម ការមិនបានគោរពចំពោះឪពុក ម្តាយ ព្រលឹងខ្មោច ជីដូន ជីតា ឬ បណ្តាល មកពីការដាក់ទណ្ឌកម្មពីខ្មោចព្រាយបីសាច ។

• ជម្ងឺព្រាយក្រឡាភ្លើងកើតមានចំពោះស្ត្រីក្រោយពេលសំរាលកូនដោយសារតែការប្រកាន់ត្រណមមិនបានហៅថា " ទាស់ "

ជម្ងឺទាស់ផ្សេងៗរួមមាន:
១. ទាស់សសៃ - បណ្តាលមកពីធ្វើការធ្ងន់ក្រោយពេលសំរាលកូន
២. ទាស់ចំណី - ដោយសារការទទួលទានចំណី
៣. ទាស់ដំណេក - បណ្តាលមកពីភាប់រួមរក្សជាថ្មី ក្រោយពេលឆ្លងទន្លេ
៤. ទាស់ព្រួយចិត្ត - ស្មុគ្រស្មាញផ្លូវចិត្ត ព្រួយចិត្ត ក្រៀមក្រំចិត្ត
៥. ទាស់ក្រឡាភ្លើង
៦. ជំងឺទាំងអស់នេះអាចនាំអោយមានទាស់ធំ

ចាំបាច់ត្រូវដឹងថាជម្ងឺនេះមានពាក់ព័ន្ធរោគសញ្ញាច្រើនយ៉ាង ។ តាមការយល់ដឹងរបស់គ្រូពេទ្យបច្ចុប្បន្នប្រទេសបុព្វហេតុនៃរោគសញ្ញាជម្ងឺនេះមានលក្ខណៈផ្សេង ។ ដើម្បីអាចព្យាបាលអ្នកជម្ងឺបាន គឺត្រូវព្យាបាលរោគសញ្ញាទាំងអស់នេះហើយបុព្វហេតុនៃជម្ងឺក៏ត្រូវតែព្យាបាលដែរ ។ ពេលខ្លះគ្រូបុរាណមិនអាចព្យាបាលរោគសញ្ញាទាំងនោះបានទេ ហើយជួនកាលវេជ្ជបណ្ឌិតក៏មិនអាចព្យាបាលបុព្វហេតុនៃជម្ងឺនោះបានដែរ ។ *ហេតុនេះទើបគេត្រូវរួមគ្នាធ្វើការងារនេះ*

២.៤.២.២. ជំងឺដែលកើតមានចំពោះកុមារ

- *កូនស្លាប់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះហើយនិងក្រោយមកទៀត (អារើសកូន) (អានជំពូកទី ៦)*

ជម្ងឺស្គន់ ទារកមានលក្ខណៈប្រតិកម្មភ្ញាក់កន្ត្រាក់ៗ (រលាកស្រោមខួរក្បាល ជម្ងឺឆ្កួតជ្រូក វិកលភាពក្នុងវ័យកុមារ) ។ ចំពោះជម្ងឺបែបនេះតាមរបៀបបុរាណគេសំគាល់ថា នេះមានហេតុបង្កស្មុគ្រស្មាញច្រើនដូចជាម្តាយដើមរបស់កុមារមិនព្រមបោះបង់សិទ្ធិគ្រប់គ្រងកូនចៅរបស់គេ ។ ដោយ

ឡែកពីការផ្តល់អន្តរាគមន៍ដោយប្រើឱសថតាមរបៀបផ្នែកបុរាណគេអាចរៀបចំធ្វើពិធីដែលចាំបាច់ក្នុងការនាំអោយមាន សេចក្តីសុខដល់កូននិងម្តាយ ។

២.៤.២.៣. ជំងឺដែលប៉ះពាល់ដល់ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ

ជម្ងឺប្រកាច់ (ឆ្កួតជ្រូក) តាមការពន្យល់បែបបុរាណមានន័យថា សរសៃ នៅក្នុងខ្លួនត្រូវខូចដោយសារមានរបួសក្បាល ឬដោយគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀត ដែលប្រការនេះមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នាទៅនឹងការបកស្រាយ បែបជីវសាស្រ្ត ។ (សូមអានជំពូកឧបសម្ព័ន្ធត្រង់ចំណុច ៨.១) ឆ្កួតសរសៃប្រសាទ (សូមអានជំពូកឧបសម្ព័ន្ធត្រង់ចំណុច ៨.២) .

២.៤.២.៤. ជំងឺគិតច្រើន

ឆ្កួតសតិអារម្មណ៍ នៅទីនេះ តើអ្វីទៅជាបុព្វហេតុនៃការគិតច្រើន ។ មនុស្សជាច្រើនដោយបានចូលក្នុងក្រុមពិភាក្សាកន្លងមកបានទទួលអារម្មណ៍ធូរស្បើយ ព្រោះតែគេមានឱកាសបាននិយាយចេញនូវអ្វីដែលគេបានគិតខ្វល់ខ្វាយ ។ ប្រជាជនទាំងនោះអាចមានការខ្វល់ខ្វាយ ដោយសារការគិតពីអ្វីដែលបានកើតមានឡើងចំពោះពួកគេហើយពួកគេអាច និង ពុំដឹងហេតុអ្វីបានជាហេតុការណ៍ទាំងនោះកើតមានឡើង ។ ពួកគេព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណាអោយដឹងនូវអ្វីដែលបានកើតមានឡើងនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេជួនកាលពួកគេនៅតែមិនអាចយល់បានអំពីអ្វីដែលកើតមានឡើងចំពោះគេ ។ ហេតុនេះពួកគេពុំអាចបញ្ឈប់ខ្លួនគេមិនអោយគិតច្រើនបានទេ ។

២.៤.២.៥. វិបត្តិដែលបណ្តាលមកពីការឈ្លោះទាស់ទែងគ្នា (ជំងឺត្រូវស្នេហ៍ ត្រូវអំពើ)

ឆ្កួតអំពើ នៅទីនោះគឺជាបុព្វហេតុដែលមានន័យមិនច្បាស់លាស់រវាងភពមនុស្ស និង ភពអមនុស្ស ។ បញ្ហាសហគមន៍ និង សង្គម គឺជាចំណុចកណ្តាលដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងវិបត្តិទាំងនេះ ។ មនុស្សដែលក្លាយទៅជាឆ្កួតដោយសារអំពើ ជាទូទៅច្រើនផ្តើមឡើងដោយសារការមានទំនាស់នៅ

ក្នុងទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ ។ ជំងឺឆ្កួតនៅក្នុងជំពូកនេះក៏ជាផលវិបាកដែលបណ្ដាលមកពីអំ ដែលអ្នកនោះប្រព្រឹត្តិខុសនៅក្នុងជាតិនេះឬកាលពីជាតិមុន ឬដោយមនុស្សណាម្នាក់ដូចជាគ្រូធ្មប់ធ្វើ ជូនកាលវាជាផលវិបាក ឬការមិនចុះសំរុងគ្នារវាងប្ដីប្រពន្ធតែជូនកាលអាចមកពីអ្នកផ្សេងទៀតដា ស្នេហ៍ហើយបណ្ដាលអោយមានជម្ងឺ "ឆ្កួតស្នេហ៍"។ មនុស្សម្នាក់អាចធ្វើស្នេហ៍ "ដាក់ស្នេហ៍ នៅពេល ដែលគេចង់អោយមនុស្សម្នាក់ទៀតស្រឡាញ់ខ្លួន ក្រៅពីនេះក៏មានមនុស្សចេះដោ ស្នេហ៍ផងដែរ ។

២.៤.២.៦. បុព្វហេតុផ្សេងគ្នា ផ្នែកផ្សេងគ្នាដំណោះស្រាយផ្សេងគ្នា

មានភាពខុសប្លែកគ្នាជាច្រើនបានបង្ហាញអោយឃើញយ៉ាងពិតប្រាកដ ។ ជម្ងឺខ្លះកើតមានឡើង បណ្ដាលមកពីអ្វីមួយដែលយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ។ ជម្ងឺខ្លះទៀតបណ្ដាលមកពីមានកំហុស ឬ បណ្ដាលមកពីការប្រកាន់អាកប្បកិរិយា ឬការប្រព្រឹត្តខុសឆ្គង ។ ជម្ងឺផ្លូវ-ចិត្តខ្លះមានលក្ខណៈ ច្បាស់លាស់ ។ មនុស្សដែលមានជម្ងឺនេះអាចមានលក្ខណៈជ្រួលច្របល់ ភ័យខ្លាចនិយាយផ្ដេសផ្ដាស ឬឮសម្លេងដែលពុំមាន ពួកគេអាចសើច ឬ ច្រៀង និង មិនដេកពួន ។

ពេលខ្លះជំងឺផ្លូវចិត្តនោះ គឺជាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ។ មនុស្សដែលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តតែងតែ មានសភាពក្រៀមក្រំគិតថា ខ្លួនជាមនុស្សគ្មានតម្លៃបាត់បង់ក្ដីសង្ឃឹមហើយអាចមានបំណងចង់ សំលាប់ខ្លួន ។ អាការៈរោគទាំងនេះពេលខ្លះបាត់ទៅវិញ ដោយពុំចាំបាច់មានការព្យាបាលក្នុង រយៈពេល ២ ឬ ៣ ខែក្រោយពេលជំងឺនេះកើត ។ ជំងឺនេះក៏អាចបន្តក្នុងរយៈពេលវែង ហើយដែល អាចបង្កនូវគ្រោះថ្នាក់ ដោយអ្នកជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តអាច នឹង ធ្វើអត្តឃាដ ។ ទោះបីជាមានការជា សះស្បើយក្នុងរយៈពេលមួយវែងក៏ដោយ អ្នកជំងឺអាចនឹងមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនេះឡើងវិញនៅ ពេលណាមួយ ។ ករណីបែបនេះនឹងមានពិពណ៌នាលំអិតនៅក្នុងជំពូកទី ៤ ។

គ្រូបុរាណខ្លះអាចព្យាបាលជំងឺមួយចំនួនដែលមានលក្ខណៈជាក់លាក់ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព ។ គ្រូខ្លះជាគ្រូដែលមានជំនាញលើផ្នែកមួយផ្សេង ។ នៅពេលដែលប្រជាជនមានបញ្ហាហើយស្វែងរក ដំណោះស្រាយ យើងគួរតែដឹងថា ពួកគេនឹងរកអ្នកណាដែលមិនត្រឹមតែអាចព្យាបាលរោគសញ្ញា ដែលគេមានតែប៉ុណ្ណោះទេ តែព្រមទាំងអាចជួយដោះស្រាយបុព្វហេតុ នៃបញ្ហានោះបានថែម ទៀតផង ។

ប្រភេទជំងឺ	មូលហេតុ
- ឆ្កួតសតិអារម្មណ៍ - ឆ្កួតសសៃប្រសាទ - ឆ្កួតជ្រូក - គ្រុនចាញ់	បញ្ហាទាំងអស់នេះពាក់ព័ន្ធនឹងបញ្ហាជីវសាស្ត្រ ។
- ឆ្កួតខុសគ្រូ ឆ្កួតធមិ - ឆ្កួតសំបូរជូរ	បញ្ហាទាំងអស់នេះបណ្តាលមកពីការកាន់គ្រណាមមិនបាន ឬល្មើស និង គ្រណាម ។
- ទាស់ - ឆ្កួតក្រឡាភ្លើង	ខុសគ្រណាមនៅពេលសំរាលកូន (មុន និង ក្រោយពេលសំរាល) ។
- អារីសកូន - ស្ទន់	បញ្ហាអធម្មជាតិ និង ធម្មជាតិ
- ឆ្កួតអំពើ - ឆ្កួតស្នេហ៍ - ឆ្កួតថ្នប់ - ឆ្កួតព្រាយបីសាច	បញ្ហាទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម ក្នុងគ្រួសារនិងសហគមន៍ ។

តើគ្រូបែបណា និងការព្យាបាលប្រភេទណា ដែលល្អបំផុតសំរាប់បញ្ហាណាមួយនោះ ?

២.៤.៣. ការព្យាបាល : ការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តតាមបែបបុរាណ

២.៤.៣.១. ការព្យាបាលលើផ្លូវកាយ

ការព្យាបាលលើផ្លូវកាយរួមមានទាំងការប្រើប្រាស់ថ្នាំបុរាណផងដែរ ។ ជាទូទៅគ្រូបុរាណតែងមានការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការប្រើប្រាស់ថ្នាំបុរាណរបស់គាត់ ។ កេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់គ្រូអាចត្រូវខូចខាតបាត់បង់ ដូចនេះពួកគេត្រូវតែគោរពតាមគ្រណាមគ្រូយ៉ាងមធ្យ័ត ។ ក្នុងទិដ្ឋភាពខ្លះការព្យាបាលលើរាងកាយរបស់ពួកគេបានបង្កអោយមានជាកង្វល់ ។ ដូចគ្នានោះដែរ មានគ្រូពេទ្យខ្លះល្អ និង គ្រូពេទ្យខ្លះមិនសូវល្អ ដូចគ្នានោះដែរអាចមានគ្រូបុរាណល្អនិងមិនសូវល្អ ។ គ្រូបុរាណខ្លះ

ជូនកាលព្យាបាលតាមរបៀបវាយ ឬដុតអ្នកជំងឺ ឬធ្វើអោយអ្នកជំងឺបានឃើញនូវព្រឹត្តិការណ៍គួរភ័យខ្លាចផ្សេងៗ ។ ពួកគេអាចមានបំណង នឹងធ្វើអោយមានការតក់ស្លុតដែលសន្និដ្ឋាន ថាអាចអោយអ្នកជំងឺវិលមកកាន់ភាពពិតប្រាកដវិញ ។ ការធ្វើបែបនេះអាចនាំអោយមានប្រថុយនឹងគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេសអ្នកជំងឺ ។

២.៤.៣.២. វិធីព្យាបាលតាមបែបមន្តអាគមន៍

ការព្យាបាលដោយមន្តអាគមធ្វើឡើងតាមរយៈនៃការរៀបជាពិធី ។ គ្រូឬព្រះសង្ឃដែលប្រើប្រាស់វិធីនេះតែងត្រូវរៀនសូត្រវិធីនេះអស់រយះពេលយូរជាមុនសិន ទើបគេអាចព្យាបាលតាមរបៀបនេះបាន ។ ពួកគេក៏ត្រូវកាន់គ្រលាមយ៉ាងតឹងរ៉ឹង ។ មានបញ្ហាប្លែកៗមួយចំនួន (វិបល្លាស) ដែលអាចចាត់ទុកជាបញ្ហាចិត្តសង្គម ឬក៏ជាបុព្វហេតុនៃបញ្ហាចិត្ត-សង្គម ដែលគ្រូពេទ្យមិនអាចព្យាបាលបាន ឧ. ការព្យាបាលតាមបែបវេជ្ជសាស្ត្រពុំអាចឆ្លើយតបបានទៅនឹងបុព្វហេតុដែលបណ្តាលមកពីមន្តអាគមន៍ (ជំនឿផ្លូវចិត្ត)។ ការព្យាបាលដែលព្រះសង្ឃ ឬ គ្រូបុរាណបានធ្វើឡើង ចំពោះអ្នកជំងឺបានជួយបំបាត់ចោល បុព្វហេតុជាច្រើនដែលបង្កអោយមានទុក្ខសោកដល់អ្នកជំងឺបាន ។ អ្វីដែលគ្រូបុរាណអាចផ្តល់ក្នុងការព្យាបាលដល់អ្នកជំងឺជា រឿយៗអាចជួយបំពេញបន្ថែមលើអ្វីដែលវេជ្ជសាស្ត្រសម័យមិនអាចធ្វើបាន ។

២.៤.៣.៣. ការពិគ្រោះផ្តល់យោបល់បែបបុរាណ

ជារឿយៗគ្រូបុរាណច្រើនជាមនុស្សចាស់វៃឆ្លាត ដែលចេះដឹងពីវិធីស្តាប់និងនិយាយជាមួយប្រជាជន ។ គេអាចផ្តល់នូវឱវាទដ៏មានតម្លៃផ្តល់ជាមតិយោបល់ ឬក៏ធ្វើការពន្យល់បកស្រាយអោយប្រជាជនបានយល់ ។ ការធ្វើបែបនេះអាចជួយកាត់បន្ថយឬលប់បំបាត់នូវវិប្បដិសារីទុក្ខព្រួយ និងអារម្មណ៍ឈឺចាប់ផ្សេងៗ ដូចជាអារម្មណ៍សោកសៅ ដែលយើងមានក្រោយពីមរណភាពរបស់ញាតិមិត្ត បងប្អូន ឬក្រោយពេលមានព្រឹត្តិការណ៍ដែលគួរអោយឈឺចាប់ដែលបានកើតឡើង ។ ពេលខ្លះមនុស្សឃើញខ្លួនឯងហាក់ដូចជាស្ថិតក្នុងសភាពភាន់ភាំងវង្វេងវង្វាន់នឹងរឿងធ្ងន់ជា ឧ.ទៅពេលដែលមានការឈ្លោះទាស់ទែងក្នុងគ្រួសារ ។ ចំពោះប្រការនេះ គ្រូបុរាណអាចជួយធ្វើអោយប្រជាជនយល់ពីបញ្ហាបាន និង អាចជួយដោះស្រាយបញ្ហានោះបាន ។ ប្រជាជនមានជំនឿលើគ្រូ និង

ហ៊ាននិយាយអ្វីៗប្រាប់គ្រូដោយជឿទុកចិត្ត ហេតុនេះពួកគេមានការងាយស្រួលក្នុងការរៀបរាប់ពីរឿងរ៉ាវរបស់គេប្រាប់គ្រូ ហើយគោរពតាមដំបូន្មាន (ឱវាទ) របស់គ្រូ។

មិនត្រូវស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការជំរុញអោយគ្រូបុរាណចូលរួមផ្តល់នូវការពិគ្រោះយោបល់ដល់ប្រជាជនដែលចង់ពិភាក្សានឹងស្វែងយល់អោយបានដឹងច្បាស់ពីបញ្ហារបស់គេជាដ. គ្រូចូលរូបជូនកាលអាចផ្តល់នូវការពិគ្រោះយោបល់បានយ៉ាងល្អប្រសើរ ។ គ្រូចូលរូបស្តាប់រឿងរ៉ាវរបស់ប្រជាជន ដែលមករកពួកគេអោយជួយពួកគេអាចផ្តល់ឱវាទដល់ប្រជាជនហើយបារមីដែលសណ្ឋិតក្នុងខ្លួន គេអាចនិយាយអ្វីៗបានច្រើនជាងអ្វីដែលអ្នកភូមិអាចនិយាយបានដោយពុំខ្លាចញញើត ។ ជាការប្រសើរដែលអ្នកជម្ងឺអាចនិយាយជាមួយគ្រូចូលរូបបាន-អ្នកជម្ងឺជួនកាលក៏ចង់ទៅរកគ្រូចូលរូបនៅភូមិដទៃ ។ អ្នកប្រហែលជាអាចមានលទ្ធភាពបញ្ចូលគ្រូមួយចំនួនមកក្នុងក្រុមគាំទ្រ ដែលធ្វើការងារជួយដល់ប្រជាជនដែលមានបញ្ហា ។ ជាការប្រសើរ បើមានគ្រូទាំងពីរភេទចូលរួម (គ្រូប្រុសនិងគ្រូស្រី) គប្បីធ្វើយ៉ាងណាអោយឆ្មបបុរាណពាក់ពន្ធ័ជាមួយការងារទាំងនេះអោយ ដូចគ្នានឹងគ្រូបុរាណផងដែរ។ សូមទុកឱកាសអោយគេរាល់គ្នាបាននិយាយ និង បានស្តាប់ការនិយាយនូវអ្វី ដែលអ្នកនោះចង់និយាយ តែមិនត្រូវធ្វើជាដឹកនាំក្នុងមុខនាទីនេះទេ ។ មិនត្រូវធ្វើអ្វីក្នុងលក្ខណះបន្ទាន់ និង ប្រញាប់ប្រញាល់ពេកទេ ។ ប្រជាជនអាចត្រូវការអោយមានពេលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីអាចឈានទៅនិយាយរឿងរ៉ាវពិតប្រាកដរបស់គេ ។

សង្ខេប: តើគ្រូបុរាណប្រើប្រាស់វិធីបែបណាខ្លះក្នុងការព្យាបាល ?

បែបផែននៃការប្រើប្រាស់	*ព្រះសង្ឃ*	*គ្រូ*	*គ្រូចូលរូប*	*ឆ្មបបុរាណ*	*អាចារ្យ*
ឱសថបុរាណ	+	+++	–	+	–
ការពិគ្រោះយោបល់ និង ផ្តល់ឱវាទ	+++	+	++	–/+	+++
វិធីបណ្តេញខ្មោចនិង វិធីបែបមន្តអាគម	++	+++	+	–/+	–/+

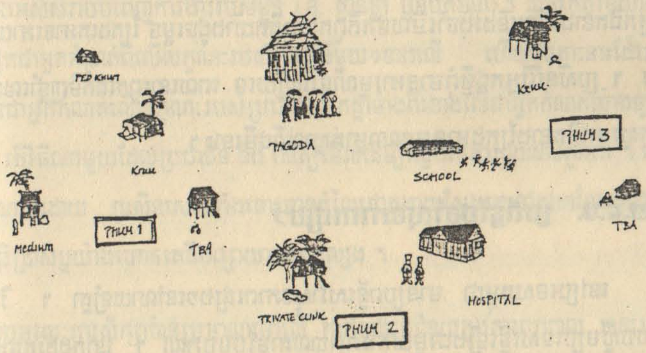
ការព្យាករណ៍បែប ហោរាសាស្ត្រ	++	+	++	-	-/+
អន្តរាគមលើ រាងកាយ	+	+++	-/+	+++	-

សូមពិនិត្យមើលតើគ្រូពេទ្យបុរាណមួយណាក្នុងចំណោមគ្រូទាំងអស់នេះ ដែលមានវត្តមាននៅក្នុងភូមិ ឬ សហគមន៍របស់អ្នក ហើយអាចជួយដល់មនុស្សដែលមានទុក្ខកង្វល់បាន ។ តើមានគ្រូពេទ្យផ្សេងៗដែលល្បីឈ្មោះដទៃទៀត នៅក្នុង ស្រុកភូមិ ឃុំ ផ្សេងៗទៀតដែរឬទេ ? អ្នកគួរជួបប្រាស្រ័យជាមួយគ្រូព្យាបាលទាំងនោះ និងពិភាក្សាអំពីបញ្ហាដែលយើងបានកំពុងពិភាក្សានៅថ្ងៃនេះ ពួកគេប្រហែលជាអាចមានគំនិតយោបល់ជាច្រើនពីរបៀបសហការគ្នាក្នុងការងារនេះ ។ វាជាការដ៏សំខាន់ ដែលអ្នកត្រូវស្គាល់គ្រូព្យាបាលនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នកហើយ អ្នកនឹងអាចស្វែងយល់ពីគ្រូព្យាបាលទាំងនោះមានបំណងរួមសហការការងារជាមួយអ្នកដែរ រឺទេ ។ អ្នកនឹងអាចដឹងបានយ៉ាងឆាប់រហ័សថាតើគ្រូរូបនោះគេជំនាញខាងអ្វី ហើយក៏អាស្រ័យទៅលើរូបអ្នកផ្ទាល់ជាអ្នកសំរេចចិត្តថា តើគ្រូប្រភេទណាដែលអ្នកអាចសហការជាមួយ ។

សារប្រយោជន៍ដែលគេទទួលបាន :

លក្ខណៈសម្បត្តិមួយដែលប្រកបទៅដោយសារប្រយោជន៍ជាច្រើន នៃផ្នែកព្យាបាលបែបបុរាណ គឺការយល់គ្នាទៅវិញទៅមករវាងគ្រូព្យាបាលទាំងនោះ និង ប្រជាជនចំពោះបញ្ហាចិត្ត-សង្គមជាពិសេសនៅពេលដែលគេអ្នកជំងឺ ក្រុមគ្រួសារមានជំនឿយ៉ាងមុតមាំទៅលើការព្យាបាលបែបបុរាណ នោះគេអាចនឹងទទួលបាននូវអត្ថប្រយោជន៍ក្នុងការជួយសំរាលដល់បញ្ហាផ្លូវចិត្តរបស់គេ ។ ការព្យាបាលរបស់គ្រូបុរាណដែលធ្វើឡើងចំពោះសុខភាពផ្លូវចិត្តគឺមិនមានការប៉ះពាល់ជ្រៀតជ្រែកដល់ការព្យាបាលតាមបែបវេជ្ជសាស្ត្រសម័យឡើយ ។ ការប្រើប្រាស់ឱសថដែលគេនិយមការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ និង ឱសថសម័យទំនើប (បច្ចឹមប្រទេស) អាចនឹងជំនួសគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ការប្រើប្រាស់ឱសថដែលគេនិយមតាមការដឹងតៗគ្នា ឱសថបុរាណ និង ឱសថ សម័យទំនើប (បច្ចឹមប្រទេស) គឺអាចប្រើប្រាស់ជាមួយគ្នាបានក្នុងពេលតែមួយ ។

ឥលូវនេះអ្នកអាចគូរផែនទីនៃតំបន់របស់អ្នកមួយបាន (*ការគូរនេះវាអាស្រ័យទៅលើការពិភាក្សារបស់អ្នកជាមួយនឹងមនុស្សពីភូមិមួយ ពីឃុំមួយ ឬពីស្រុកមួយ*) បង្ហាញពីទីកន្លែងផ្សេងៗគ្នាដែលធនធានទាំងនោះរស់នៅ ។



ឥលូវនេះយើងមានផែនទីសហគមន៍មួយនិងចំណុចដែលធនធានរស់នៅ ហើយយើងចាំបាច់ត្រូវតែដឹងពីលទ្ធភាពរបស់ធនធានទាំងនោះ ថាតើគេអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ ។

បញ្ហាខុសគ្នាគឺត្រូវការប្រើប្រាស់ដំណោះស្រាយខុសគ្នា ។ បញ្ហាវេជ្ជសាស្ត្រគឺត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ (ព្យាបាល) ដោយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រផ្ទាល់ ។ ប៉ុន្តែជាមួយនោះដែរក៏មានបញ្ហាជាច្រើនដែលពុំមែនជាបញ្ហាវេជ្ជសាស្ត្រ ។ ប្រសិនបើយើងពិនិត្យមើលលើធនធានជាច្រើនសណ្ឋានដែលយើងពិនិត្យឃើញមាន យើងត្រូវតែដឹងថា តើគួរអោយពួកគេទាំងនោះ ជួយតាមរបៀបណាដើម្បីអោយការងារនេះទទួលបាននូវប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ ។

២.៥. *ជំនួយ និង ការស្វែងរកជំនួយក្នុងការព្យាបាល*

ពេលណាដែលគ្រួសារជួបប្រទះនឹងបញ្ហា ពួកគេព្យាយាមស្វះស្វែងរកជំនួយ ។ ដើម្បីអាចរកបាននូវជំនួយដែល ប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាពគ្រួសាររបស់ពួកគេនឹងទៅកាន់ទីកន្លែងណាដែលគេ

អាចទទួលជំនួយបាន គឺមានន័យថា គេទៅកាន់កន្លែងណាដែលមានមនុស្សអាចជួយដោះស្រាយបញ្ហាដែលគេមាននោះបាន ។ ប្រសិនបើក្នុងគ្រួសារមានអ្នកណាម្នាក់ឈឺ ជួនកាលគេនៅរង់ចាំមើលក្រែងជម្ងឺនោះបាត់ទៅវិញ ប្រសិនបើវាមិនបាត់ទើបពួកគេផ្ដើមសាកសួរយោបល់ពីញាតិមិត្ត ឬ អ្នកជិតខាងហើយនិងរង់ចាំមើលថាតើពួកនោះគិតយ៉ាងដូចម្ដេច ក្រែងគេអាចអោយជាយោបល់មួយ ។ ប្រសិនបើអ្នកជម្ងឺពុំមានអារម្មណ៍ធូរស្បើយទេ ពេលនោះពួកគេក៏ទិញថ្នាំលេប គេក៏អាចសាកសួរអ្នកជិតខាងក្រែងមានអ្នកណាម្នាក់ស្គាល់ពីជម្ងឺនោះ ។

២.៥.១. ប្រព័ន្ធថែទាំសុខភាពផ្សេងៗ

នៅប្រទេសកម្ពុជា មានប្រពន្ធ័សេវាសុខភាពផ្សេងៗនៅលាយឡំគ្នា ។ វិធីព្យាបាលបែបបស្ចឹមប្រទេសធ្វើឡើងជាមួយការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ ។ នៅក្នុងកំរិតថ្នាក់ស្រុកការព្យាបាលតាមលក្ខណៈទំនើបធ្វើឡើងតាមរបៀបបីយ៉ាង :ការទិញថ្នាំប្រើប្រាស់ដោយខ្លួនឯងព្យាបាលដោយពេទ្យឯកជន និង ទទួលការព្យាបាលដោយសេវាសាធារណៈ ។ នេះបង្ហាញអោយឃើញថាជារួមគឺមានបួនបែប នៅក្នុងប្រពន្ធ័ថែទាំសុខភាព ការប្រើប្រាស់ឱសថដោយខ្លួនឯង ដោយគ្រូពេទ្យឯកជន ដោយសេវាសុខភាពសាធារណៈ និង ការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ ។

ប្រជាជនអាចជ្រើសយកការព្យាបាលតាមបែបណាមួយ ក្នុងចំណោមវិធីទាំងបួនខាងលើនៅពេលដែលគេមានបញ្ហាសុខភាពកើតឡើង ។ នៅក្នុងគោលនយោបាយរបស់រដ្ឋាភិបាលការព្យាបាលក្នុងប្រព័ន្ធសុខាភិបាលសាធារណៈតំរូវអោយអ្នកជំងឺបង់ថ្លៃតិចតួចបំផុត ប៉ុន្តែការពិតប្រជាជនបានបង់ថ្លៃលើសេវាសាធារណៈនេះដូចគ្នានឹងសេវាដ៏ទៃទៀតដែរ ។

ប្រជាជនជ្រើសរើសយកការព្យាបាលតាមបែបបុរាណដោយផ្អែកលើគតិមាន និង ការយល់ដឹងរបស់គេ ។ ក្នុងការជ្រើសនេះធ្វើឡើងផ្អែកទៅតាមឥទ្ធិពលនៃកត្តាផ្សេងៗ ។ ចំណុចសំខាន់នៃការបែងចែកយកសេវាណាមួយនោះគឺ ផ្អែកលើជំនឿ ដែលគេជឿថា អ្វីដែលនាំអោយគេមានបញ្ហា ហើយនិងផ្អែកទៅសេវាដែលអ្នកមានជំនាញទាំងនោះបានផ្ដល់ដល់ពួកគេ ។ ប្រជាជនស្វែងរកការជួយពីសំណាក់គ្រូពេទ្យ គ្រូបុរាណឬព្រះសង្ឃ ដោយយោលទៅតាមបុព្វហេតុនៃបញ្ហា ។

ប៉ុន្តែជាទូទៅជំរើសរបស់គេមានកំរិត ពីព្រោះប្រសិទ្ធិភាពនៃការព្យាបាលរបស់គ្រូពេទ្យ គ្រូបុរាណ ឬ ព្រះសង្ឃ .... ដែលមាននៅក្នុងតំបន់របស់ពួកគេអាចពុំមានគុណភាព ។ ប្រជាជនអាចមានជំនឿថា គ្រូពេទ្យអាចជួយគេបានប៉ុន្តែជួនកាលកន្លែងនោះគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិតឬវេជ្ជបណ្ឌិតគ្មានអ្វីទាំងអស់សំរាប់បំពេញការងាររបស់ខ្លួន (ឧ. គ្មានថ្នាំ ឬឧបករណ៍) ។ ដូច្នេះកត្តាមួយចំនួនផ្សេងទៀតជាអ្នកកំណត់ពីលើលក្ខណៈរបស់ប្រពន្ធ័ទីមួយ១ខាងលើ ហើយដូចគ្នានោះដែរកត្តាមួយចំនួនជាអ្នកកំណត់លើលក្ខណៈរបស់ប្រជាជន។ កត្តាទាំងពីរខាងលើជាអ្នកកំណត់យ៉ាងច្បាស់លាស់ថា តើវិធីណាមួយដែលប្រជាជន នឹង ពិនិត្យមើលដើម្បីស្វែងរកការជួយដល់ពួកគេ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនសេវាទាំងនោះមានតំលៃថោកងាយស្វែងរកនៅក្នុងកន្លែងប្រជាជន គេនឹងប្រើប្រាស់ឬយ៉ាងហោចគេនឹងព្យាយាមសាកល្បង ។

តាមរយៈការសិក្សាចាន់ប្រមាណទៅលើ ការស្វែងរកជំនួយក្នុងការព្យាបាល បានអោយដឹងថា ប្រជាជនប្រមាណពី ៤៥ ទៅ ៥០% បានជ្រើសយកជំរើសទីមួយព្យាបាលដោយខ្លួនឯងនិងប្រមាណ ១៨% ជ្រើសយកសេវាសុខាភិបាលសាធារណៈ ។ ប្រជាជនភាគច្រើនជាដំបូងព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហាសុខភាពដោយខ្លួនឯង ដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលគេទិញពីផ្សារ ។ ប្រសិនបើការព្យាបាលបែបនេះពុំមានប្រសិទ្ធិភាព នោះទើបគេទៅពិគ្រោះជាមួយសេវាព្យាបាលតាមបែបបុរាណ ។

ការសំរេចចិត្តក្នុងការស្វែងរកគ្រូព្យាបាលបែបបុរាណមួយ ត្រូវផ្អែកលើកកត្តាមួយចំនួន: តួនាទីក្នុងគ្រួសាររបស់បុគ្គលដែលត្រូវការអោយមានជំនួយ គឺជាប្រការដ៏សំខាន់ ។ ប្តីអាចមានជំរើសធំធេងជាងគេចំពោះការស្វែងរកជំនួយក្នុងការព្យាបាល ។ ម្តាយជាមនុស្សចាំបាច់អោយនៅផ្ទះ ហើយគាត់ពុំសូវមានឱកាសទៅណាមកណាទេ ដូចនេះការស្វែងរកជំនួយក្នុងការព្យាបាលមានកំរិត ។ ចំណែកឯកូន១វិញអាស្រ័យថាតើអ្នកណាអាចទៅថែទាំកូននោះបាន ។ បន្ទាប់ពីនោះគេជ្រើសយកគ្រូណាដែលត្រូវនឹងបញ្ហានោះ ។ តើពេលណាគេទៅរកគ្រូបុរាណ ? តើពេលណាគេទៅរកពេទ្យ ? តើមានប្រាក់ប៉ុន្មាន ? តើគ្រួសារអាចធ្វើដំណើរបានចំងាយប៉ុន្មាន ? តើមានអ្វីជាក់លាក់ដែលអាចទទួលបាន ឧ .នៅមន្ទីរពេទ្យស្រុក (ជាការសំខាន់ បើគេជឿថាមនុស្សដែល

អ្នកទៅរកនោះពិតជាអាចជួយគេបាន) តើគេជឿជាក់លើអ្នកទាំងនោះ ឬទេ ? តើអ្នកទាំងនោះរាប់រកគេតាមរបៀបដែលគេចូលចិត្តឬទេ ? តើអ្នកទាំងនោះគោរពគេ ឬទេ ? តើអ្នកទាំងនោះគួរសមជាមួយគេ ឬ មួយគេជេរប្រទេចគេ ?

២.៥.២. ជ្រើសរើសយកធនធានដែលត្រូវទៅនឹងបញ្ហា

ប្រជាជនអាចមានបញ្ហាផ្សេងៗជាច្រើន តែក៏ជាសំណាងល្អដែរដែលប្រជាជនអាចប្រើប្រាស់ដំណោះស្រាយផ្សេងៗពីគ្នាបាន ។ ជាឧទាហរណ៍ពេលដែលប្តីគេចាកចោលគេពេទ្យឃុំមិនអាចជួយអ្វីគេបានទេ តែអាចមានគ្រូបុរាណខ្លះអាចជួយគេបាន ។ ដូចជាគ្រូចូលរូបអាចជួយអោយគេយល់បានពីអ្វីដែលបានកើតមានឡើងចំពោះគេ និងអ្វីដែលនឹងកើតមាននៅពេលក្រោយទៀត ។ នៅពេលដែលកូនគេស្លាប់ពេទ្យឃុំមិនមានថ្នាំព្យាបាលការឈឺចាប់របស់គេ ក៏ប៉ុន្តែព្រះសង្ឃ ឬដូនជីអាចជួយធ្វើអោយគេបានកក់ក្តៅក្នុងចិត្តពួកគេជួយធ្វើអោយអ្នកទាំងនេះអាចទទួលយកនូវអ្វីៗដែលកើតមានឡើងចំពោះរូបគេ ។ មានឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែងខ្លះអាចបង្ហាញអោយឃើញពីបញ្ហានេះ ។ ប្រសិន បើយើងក្រឡេកមើលផែនទីស្រុក និង ធនធានក្នុងស្រុកពេលនោះយើងអាចដឹងបានថាតើប្រជាជន ស្វែងរកជំនួយនៅកន្លែងណា ។ ពិភាក្សាបញ្ហានេះជាមួយសិក្ខាកាម ដោយប្រើប្រាស់ឧទាហរណ៍ ២ បែប ។ ឧទាហរណ៍ទី ១ ដូចមានចំពោះករណីស្ត្រីខាងក្រោមនេះ :

អ្នកជម្ងឺដែលយើងបានឃើញនៅផ្ទះគ្រូបុរាណ :

> ស្ត្រីម្នាក់អាយុ ២២ ឆ្នាំមកកាន់ផ្ទះគ្រូជាមួយម្តាយដែលមានចំងាយប្រមាណ ២០ គីឡូម៉ែត្រពីផ្ទះរបស់ខ្លួន ។ ពួកគាត់បានជិះម៉ូតូឌុប ដោយចំណាយអស់ប្រាក់ប្រមាណ ៦០០០ រៀល ។ ស្ត្រីនេះបានរៀបការកាលពី ៣ ឆ្នាំមុននេះ នៅពេលដែលនាងមានផ្ទៃពោះ ៧ ខែ នាងបានឈ្លោះទាស់ទែងជាមួយប្តីនាង ។ ប្តីនោះបានវាយនាងត្រូវចំពោះរហូតដល់ដួល ហើយក្រោយពីនោះមកនាងក៏រលូតកូន ។ ម្តាយរបស់នាងបានស្តីបន្ទោសបុរសជាប្តីនោះ ។ ក្រោយមកទៀតនាងក៏មានផ្ទៃពោះម្តងទៀត ហើយឥលូវនេះកូននាងមានអាយុ ៣ ខែ ។ ក្រោយពីសម្រាលកូនបាន ២០ថ្ងៃ បុរសជាប្តីបានបង្រួមភេទជាមួយនាងជាថ្មីទៀត ។

ស្ត្រីនេះក្រោយពីរៀបការបានទៅនៅផ្ទះខាងប្តី ។ ដោយផ្ទះខាងប្តីត្រូវទឹកលិចហេតុនេះគ្រួសារគាត់ក៏រើមកស្នាក់នៅខាងផ្ទះម្តាយនាងវិញជាបណ្តោះអាសន្ន (នៅក្នុងភូមិតែមួយ ពួកគេពុំមានផ្ទះដោយខ្លួនឯងទេ) ។ នៅទីនោះបុរសជាប្តីបានព្យាយាមចាប់រំលោភប្អូនថ្លៃស្រី ក្រោយពីប្រពន្ធខ្លួនសម្រាលកូនបាន ៣ ខែ ។ ពេលនោះ ម្តាយឪពុកនាងបានប្តឹងរដ្ឋអំណាចពីរឿងនេះក៏ប៉ុន្តែប្រធានភូមិជាឪពុករបស់បុរសនោះ ហេតុនេះបញ្ហាពុំត្រូវបានគេដោះស្រាយឡើយ ។ ម្តាយនាងចាប់ផ្តើមអស់សង្ឃឹម ហើយមិនដឹងតើត្រូវធ្វើដូចម្តេចពេលនេះ ។

ឪពុកម្តាយរបស់ស្ត្រីនោះបានបណ្តេញកូនប្រសារនោះចេញពីផ្ទះ ដោយអោយកូនស្រីផ្តិតមេដៃ លែងលះបុរសជាប្តីនោះ នាងព្រមធ្វើតាមឪពុកម្តាយ ទោះបីជានាងនៅតែស្រឡាញ់ប្តីក៏ដោយ ។ ថ្ងៃមួយពេលបុរសជាប្តីមកលេងនិងនាង នាងក៏យល់ព្រមទៅផ្ទះឪពុកម្តាយក្មេកជាមួយប្តី ហើយ រស់នៅទីនោះជាមួយគ្នាអស់មួយរយៈ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលនាងចង់ចេញពីទីនោះនាងត្រូវទទួលការគំរាមកំហែង : "បើនាងឯងហ៊ានតែទៅផ្ទះម៉ែវិញអញនឹងសំលាប់ចោលវាយធ្វើបាប ។ល។" នាងបានព្យាយាមរត់គេច តែត្រូវគេឃើញនិងចាប់ខ្លួននាំយកទៅផ្ទះវិញ ។ ពេលនេះនាងព្យាយាម រត់គេចម្តងទៀតតែមិនយកកូនមកជាមួយទេ ឥឡូវនេះនាងកំពុងរស់នៅផ្ទះម្តាយនាង ។ នាងបានព្យាយាមយកកូនអោយមកនៅជាមួយនាងតែប្តីនាងមិនព្រម ។ សព្វថ្ងៃនេះនាងតែងតែមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចញ័រដៃជើង ឈឺដើមទ្រូងឈឺខ្នង ។

ពួកគេធ្លាប់បានឮថា គ្រូនេះអាចជួយដោះស្រាយបញ្ហាប្តីប្រពន្ធបានគាត់អាចជួយធ្វើអោយប្តីប្រពន្ធលែងលះគ្នាអោយដាច់ឬជួបជុំគ្នាវិញ ។ គ្រូនេះរស់នៅឆ្ងាយពីភូមិរបស់នាងដូចនេះអាចការពារការនិយាយដើមពីសំណាក់អ្នក ភូមិរបស់នាងបាន ។

គ្រូបាននិយាយថា នាងមានបញ្ហាទាស់ដំណេកដោយនាងត្រូវបានបង្ខំអោយរួមភេទក្រោយពេលសម្រាលកូន ហេតុនេះគ្រូត្រូវព្យាបាលជំងឺនេះ។ លោកគ្រូបានទទួលជោគជ័យដោយបានធ្វើអោយនាងមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរឡើង ។ ថ្ងៃស្អែក នាងត្រូវត្រឡប់មកជួបគ្រូម្តងទៀត ថ្ងៃនោះលោកគ្រូមិនបានអោយថ្នាំដែលនាងចង់បាននោះទេ ។ ថ្ងៃស្អែកគ្រូនឹងអោយថ្នាំព្យាបាល

ជម្ងឺទាស់ ដំណេកទៅនាងដើម្បីអោយបានធូរស្បើយ ។ ទាស់ដំណេកមានន័យថា ស្បូនស្ថិតក្នុងស្ថានភាពមិនប្រក្រតីដោយមានឈាមអាក្រក់នៅក្នុងស្បូន ដូចនេះគ្រូត្រូវអោយថ្នាំ និង មន្តអាគមដើម្បីធ្វើអោយសសៃស្បូនវិលមករកភាពល្អប្រក្រតីឡើងវិញ ។ គ្រូនឹងផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើបញ្ហាទាស់ដំណេក ក្រោយមកទៀតលោកគ្រូនឹងអាចជួយធ្វើអោយនាងលែងលះជាមួយប្តីនាងបាន ។

នាថ្ងៃបន្ទាប់មក ស្ត្រីនោះត្រឡប់ទៅផ្ទះគ្រូម្តងទៀតជាមួយប្អូនស្រី គ្រូបានអោយថ្នាំនាងលេប ហើយត្រូវនៅរង់ចាំទីនោះក្រែងមានប្រតិកម្មថ្នាំកើតមាន ។

ស្ត្រីនេះបានទៅរកគ្រូ ហើយបានបង្ហាញអោយឃើញពីការធូរស្បើយ ។ គាត់ជឿថា បញ្ហារបស់គាត់គឺបណ្តាលមកពី "ទាស់" ។ នៅក្នុងករណីបែបនេះ មនុស្សមួយចំនួនអាចមិនដឹងអំពីបុព្វហេតុនៃបញ្ហារបស់ពួកគេ ។ ពួកគេគ្រាន់តែដឹងថាមានអ្វីខុសឆ្គង គេមានអារម្មណ៍មិនល្អ ហើយត្រូវការជំនួយ ។ ពួកគេទុកអោយអ្នកជួយប្រាប់គេ ថាតើបញ្ហារបស់គេនោះបណ្តាលមកពីអ្វី ។ គ្រូអាច សំរេចបានថា ស្ត្រីនោះមានបញ្ហា "ទាស់" ។ គ្រូអាចនឹងព្យាបាលនាង ប៉ុន្តែមួយរយៈក្រោយមក បញ្ហាកើតមានឡើងវិញ ហើយស្ត្រីនោះនឹងព្យាយាមទៅរកជំនួយនៅកន្លែងផ្សេងនាងអាចនឹងទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យនៅទីនោះគេអាចពិនិត្យនាង និង រកឃើញថានាងមានបញ្ហាលើរាងកាយ ។ ក្នុងករណីបែបនេះស្ត្រីនោះមិនខ្វល់ពីបញ្ហានោះជាបញ្ហាអ្វីទេ គឺនាងគ្រាន់តែចង់បានដំណោះស្រាយតែប៉ុណ្ណោះ ។

មនុស្សមួយចំនួនធំអាចនឹងមានប្រតិកម្មដូចគ្នានេះដែរ ពេលដែលគេមានបញ្ហាក្នុងគ្រួសារ តែមានអ្នកខ្លះអាចមានគំនិត គិតឃើញពីបុព្វហេតុនៃបញ្ហារបស់គេបាន ។ ប្រសិនបើគេមានគំនិតនោះជាការល្អដែលគេអាចរកបានការព្យាបាលសមស្របទៅនឹងបញ្ហារបស់គេបាន ។ ក្នុងករណីនេះ ប្រសិនបើគេមិនជឿថាបញ្ហារបស់គេត្រូវបានអ្នកផ្សេងទទួលស្គាល់ ទេនោះគេនឹងពុំមានអារម្មណ៍ថាបានទទួលជំនួយ ហើយប្រសិនបើគេគិតថាមិនមានអ្នកណាយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះបញ្ហារបស់គេទេ នោះៗគេនឹងកាន់តែធ្លាក់ដុនដាប ។

ឧទាហរណ៍ :

ស្ត្រីម្នាក់នៅខេត្តកំពង់ធំ បានបាត់បង់កូនដែលទើបនឹងកើតបាន បីថ្ងៃ។ កាលពីបីខែមុន ប្តីរបស់នាងបានចាកចោលគាត់ទៅនៅជាមួយប្រពន្ធថ្មី ។ ក្រោយពីសម្រាលកូនបាន ៧ថ្ងៃគាត់ មានអារម្មណ៍មិនល្អសោះហើយគាត់ក៏បានទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ។ នៅទីនោះពេទ្យគ្រាន់តែពិនិត្យ គាត់តែបន្តិច ហើយបានប្រាប់ថាគាត់ពុំមានឈឺអ្វីទេ ។ គាត់បានទទួលថ្នាំ Aspirine មួយចំនួន ហើយគេប្រាប់អោយគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះសំរាក ។

ស្ត្រីនោះខឹងខ្លាំងចំពោះឧិវាទនេះ គាត់មានអារម្មណ៍ថា គេមិនយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះ គាត់ ។ ក្រោយពីនោះមកនាងក៏បានទៅរកគ្រូ ។ គ្រូនោះបានធ្វើការព្យាបាលនាងដែលអាចធ្វើ អោយស្ត្រីនោះបានធូរស្បើយ ២-៣ ថ្ងៃ ប៉ុន្តែក្រោយមកជម្ងឺនោះកើតឡើងវិញ ពេលនោះនាង មិនដឹងថា តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាតទៅទៀត ?

ពេលដែលយើងសួរគាត់ថា តើគាត់មានស្គាល់អ្នកណាម្នាក់ ទោះបីមិនមែនជាគ្រូពេទ្យ ក្តីដែលគាត់គិតថាគេអាចជួយគាត់បាននោះ តែគាត់ពុំមានស្គាល់អ្នកណាឡើយ ។ យើងបានប្រាប់ ទៅគាត់ថា យើងធ្លាប់បាន ឮពីស្ត្រីដែលមានបញ្ហាប្រហាក់ប្រហែលនឹងបញ្ហាដែលគាត់មាន ។ នាងបាននិយាយថា "ប្រសិនបើខ្ញុំទៅនិយាយជាមួយអ្នកណាម្នាក់អំពីអ្វីៗដែល កើតមានចំពោះខ្ញុំ ពួកគេមិនចង់ស្តាប់ឡើយ ពួកគេបែរជាព្យាយាមអោយខ្ញុំគិតពីរឿងផ្សេងទៅវិញ ។ ពួកគេគិតថា គេ បានជួយខ្ញុំ ដោយការប្រាប់កុំអោយខ្ញុំគិតច្រើនពីអ្វីដែលបានកើតឡើង ចំពោះខ្ញុំគេថា ខ្ញុំគួរគិតតែពីអ្វីដែលល្អៗមាននាពេលនេះ ។ ប៉ុន្តែពេលនេះខ្ញុំចង់និយាយពីរឿងកូនខ្ញុំពីរឿងប្តីខ្ញុំ ។ ខ្ញុំមិន អាចរកនរណាម្នាក់ដែលចង់និយាយជាមួយខ្ញុំអំពីបញ្ហាទាំងនោះរបស់ ខ្ញុំឡើយ" ។

ជាការចាំបាច់ណាស់ដែលអ្នកជួយត្រូវដឹងពីហេតុផលថា ហេតុអ្វីបានជាប្រជាជនស្វែងរក ជំនួយទៅកន្លែងផ្សេងៗជាមួយមនុស្សផ្សេងៗ ។ ជាការពិតណាស់មេឃុំមិនអាចព្យាបាលជម្ងឺបាន ទេ ជាការពិតព្រះសង្ឃពុំមានសិទ្ធិបែងចែកដីធ្លីអោយកូនចៅប្រជាជនដែលនឹងរៀបការបានទេ ។ វា កាន់តែពិបាកទៅទៀតពេលដែលប្រជាជនចង់បានដំណោះស្រាយ ទៅនឹង បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ឬបញ្ហាចិត្ត-សង្គមផ្សេងៗ ។ យើងត្រូវព្យាយាមយល់អោយបានពីទស្សនៈរបស់អ្នកមានបញ្ហាទាំងនោះ ដែលគេមានចំពោះបញ្ហារបស់គេ ។ ធ្វើយ៉ាងនេះទើបយើងនឹងអាចជួយពួកគេបាន ។

២.៩.៣. វិធីសំយោគ

ជាញឹកញយយើងអាចឃើញថា មនុស្សម្នាក់អាចទទួលបានការធូរស្បើយពីជម្ងឺបាន ដោយការប្រើប្រាស់ធនធានផ្សេងៗក្នុងពេលជាមួយគ្នា ហើយនេះជាវិធីដែលប្រជាជនតែងតែធ្វើ ។ ពួកគេទិញថ្នាំលេប សាកសួររកយោបល់ ទៅរកគ្រូ និង ពិគ្រោះជាមួយពេទ្យភូមិ ។ គ្រូព្យាបាលតាមបែបបុរាណអាចផ្តល់នូវសេវាដ៏មានប្រយោជន៍ក្នុងការថែទាំសុខភាព រួមទាំងការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តផងដែរ ។ យើងត្រូវទទួលស្គាល់ និងលើកសរសើរពីការងារដ៏មានសារប្រយោជន៍ និងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពរបស់គេ ។ គ្រូបុរាណមិនអាចព្យាបាលរាល់បញ្ហាទាំងអស់នោះបានទេ ហើយពួកគេក៏មិនបានប្រកាសថាគេអាចធ្វើបានដែរ ។ ដូចគ្នានឹងវេជ្ជបណ្ឌិតដែរ គ្រូបុរាណមិនអាចធ្វើអ្វីៗបានសព្វយ៉ាងនោះទេ ក៏ប៉ុន្តែពួកគេអាចជួយ និង ព្យាបាលនូវជម្ងឺផ្លូវចិត្តមួយចំនួនបញ្ហាឈឺចាប់ និងភាពស្មុគ្រស្មាញសាំញ៉ាំផ្សេងៗបាន ។ វិធីតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ និងបែបបុរាណអាចជួយបំពេញអោយគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ការប្រើប្រាស់វិធីទាំងពីរនេះរួមគ្នាក្នុងការព្យាបាលអ្នកជម្ងឺផ្លូវចិត្តអាចផ្តល់នូវលទ្ធផលគាប់ប្រសើរជាងការប្រើប្រាស់តែវិធីម្យ៉ាង ។ ជាញឹកញយអ្នកជម្ងឺម្នាក់អាចបានធូរស្បើយពីរោគគាដោយសារតែការប្រើប្រាស់ធនធានផ្សេងៗគ្នាក្នុងពេលជាមួយគ្នា ។

តើធនធានអាចយកទៅប្រើប្រាស់បានដោយរបៀបណា ? តើយើងគួរធ្វើដូចម្តេចដើម្បីអោយប្រជាជនអាចរកបាននូវជំនួយប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាព ? នៅក្នុងមេរៀននេះ យើងបានកំពុងយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើធនធានផ្សេងៗនិងលើវិធីសាស្ត្របែបបុរាណក្នុងការព្យាបាលជម្ងឺ ។ យើងត្រូវយល់អោយបាន ថាតើធនធាននីមួយៗអាចជួយបានអ្វីខ្លះ ។ ប្រសិនបើយើងស្គាល់ពីធនធាននៅទីកន្លែងដែលយើងធ្វើការ នោះយើងអាចជួយផ្តល់យោបល់ដើម្បីអោយការសំរេចចិត្តរបស់អ្នកទាំងនោះថាតើត្រូវទៅរកជំនួយព្យាបាលនៅទីកន្លែងណាហើយប្រព្រឹត្តិទៅបានកាន់តែប្រសើរឡើង ?

២.៤.៤. ធនធានថ្មី

តាមរយៈនៃការចូលរួមក្នុងកម្មសិក្សា យើងបានកំពុងរៀបចំអោយមានធនធានថ្មីសំរាប់សហគមន៍ ។ យើងដែលជាសិក្ខាកាមនៅទីនេះ យើងបានកំពុងដើរតួជាធនធានរួចមកហើយដែរ ។ ក្នុងចំណោមពួកយើង នឹង មាននរណាម្នាក់ចាប់ផ្តើមជួយអ្នកដទៃពីពេលនេះទៅ ។ យើងខ្លួនឯងអាចជាធនធានផង តែយើងក៏អាចបង្កើតអោយមានធនធានមនុស្សដ៏ទៃទៀតផងដែរ ជាពិសេសនៅពេលដែលយើងធ្វើការក្នុងសហគមន៍ ជាដំបូងយើងត្រូវបង្កើតអោយមានធនធានថ្មី ដែលអាចមានសារប្រយោជន៍សំរាប់សហគមន៍ ។

២.៥. *អន្តរាគមន៍ពីសំណាក់សហគមន៍*

បញ្ហាចិត្ត-សង្គមអាចនឹងត្រូវទប់ស្កាត់បាន ប្រសិនបើប្រជាជនទទួលបានពត៌មានសមស្រប នោះគេអាចជួយខ្លួនឯងបានច្រើន ហើយអន្តរាគមន៍ក្នុងសហគមន៍ក៏អាចដំណើរការទៅបានជាមួយគ្នាដែរ ។ នៅក្នុងសៀវភៅនេះយើងមិនអាចរៀបរាប់អោយបានសព្វគ្រប់ទេ ព្រោះនៅមានអន្តរាគមន៍មួយចំនួនទៀតដែលយើងកំពុងពិរភាក ។ យើងនឹងរៀបរាប់បញ្ចូលអោយបានច្បាស់លាស់ពីលទ្ធភាពផ្សេងៗដែលអាចធ្វើទៅបាននៅក្នុងសៀវភៅមេរៀនរបស់យើងក្រោយទៀត ។

ក្រុមជួយខ្លួនឯង

ក្រុមជួយខ្លួនឯងជាក្រុមមនុស្សប្រមាណ ១០នាក់ ដែលតែងតែជួបជុំគ្នា ក្នុងបរិយាកាសសំរបសំរួលដែលអនុញ្ញាត្តិអោយអ្នកទាំងនោះនិយាយអំពីបញ្ហាផ្សេងៗ ដែលគេត្រូវយកមកដោះស្រាយ ។ ការធ្វើបែបនេះអាចធ្វើអោយពួកគេមានអារម្មណ៍ជឿទុកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ក្រុមជួយខ្លួនឯងអាចក្លាយទៅជាក្រុមសកម្ម ដែលអាចមានឥទ្ធិពលទៅលើការរស់នៅរបស់គ្រួសារគេ ហើយនិងក្រោយ មកទៀតចំពោះសហគមន៍ទាំងមូល ។(សូមអានជំពូកទី ៤)

សកម្មភាពទាំងនេះអាចត្រូវចាប់ផ្តើមបានដោយសិក្ខាកាម ដែលដើរតួជាដំបូងក្នុងក្រុមជួយខ្លួនឯង ។ នៅពេលដែលសមាជិកក្នុងក្រុមបានស្គាល់គ្នាល្អហើយមានការជឿទុកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក នោះគេនឹងឯកភាពគ្នាថានឹងធ្វើការរួមគ្នា ដើម្បីធ្វើអោយជីវិតពួកគេបានល្អប្រសើរឡើង

ដូច នេះយើងអាចជួយពួកគេក្នុងការរៀបចំបង្កើតអោយមានក្រុមជួយខ្លួនឯងនេះ ។ ក្រុមបែបនេះ មានសារៈសំខាន់អាចនាំអោយប្រជាជនចាកផុតពីភាពឯកោ ហើយការប្រមូលផ្តុំពួកគេអោយមកជួបជុំក្នុងក្រុមយ៉ាងនេះគឺ ជាជំហ៊ានដំបូងក្នុងការនាំពួកគេអោយចូលខ្លួនទៅក្នុងសហគមន៍វិញ ។ ចំពោះពត៌មានបន្ថែម ទៀតស្តីពីការបង្កើតក្រុម ។ (សូមអាន ជំពូកទី ៤)

ក្រុមដែលគួរផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់

នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកអាចមានគ្រួសារមួយចំនួនដែលមានបញ្ហាដូចឬប្រហាក់ប្រហែលគ្នា ។ ពួកគេអាចមានការលំបាកក្នុងការស្វែងរកជំនួយ ។ បើអ្នកណាម្នាក់អាចនាំពួកគេអោយជួបជុំគ្នា ហើយផ្តល់ឱកាសអោយពួកគេអាចពិភាក្សាគ្នាបានពីបញ្ហាដែលពួកគេមានជារួមនោះ នោះក្រោយមក ក្រុមនេះអាចបង្កើតបានជាក្រុមជួយខ្លួនឯងជាឧទាហរណ៍ ដូចជាក្រុមស្ត្រី ក្រុមស្ត្រីមេម៉ាយ ក្រុមជនពិការ ក្រុមបុរសដែលបានបាត់បង់កូន ក្រុមស្ត្រីក្មេងៗដែលប្តីចាកចោលក្រុមកុមារ និង ក្រុមដទៃផ្សេងៗទៀត ។

ការផ្សព្វផ្សាយផ្តល់ការយល់ដឹង

ការអប់រំប្រជាជនអំពីចំណេះដឹងស្តីពីបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និង បញ្ហាចិត្ត-សង្គមអាចនឹងជួយទប់ស្កាត់នូវបញ្ហាដែលមិនចាំបាច់ផ្សេងៗមិនអោយកើតមានបាន ។ គេអាចចាប់ផ្តើមធ្វើកិច្ចការនេះជាមួយនឹងគ្រួសារមួយដែលត្រូវមើលថែទាំសមាជិកក្នុងគ្រួសារដែលមានជម្ងឺ ។ គេអាចនិយាយពិភាក្សាជាមួយអ្នកជិតខាងរបស់អ្នកជម្ងឺ គេក៏អាចរៀបចំប្រជុំជាមួយអ្នកភូមិ ហើយប្រមូលយកពត៌មានមុន ឬ ក្រោយអង្គប្រជុំក្នុងភូមិដែលមានប្រជាជនចូលរួម ។ ក្នុងនោះអាចមានមនុស្សជាច្រើននាក់ចាប់អារម្មណ៍ចង់ស្តាប់ពីបញ្ហាចិត្ត-សង្គមផ្សេងៗ ។

ប្រព័ន្ធបណ្តាញសង្គម

គិតអំពីការរៀបចំកម្មវិធីដែលអាចផ្តល់ផលប្រយោជន៍ដល់គ្នាទៅវិញទៅមក ។ រៀបចំអោយមានអង្គប្រជុំជាមួយប្រជាជន ពិភាក្សាអំពីគំរោងបង្កើនគុណភាពនៃការរស់នៅ ។ ព្យាយាមភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងបណ្តាអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល (NGOs) និងអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលក្នុងស្រុក ។

ការហ្វឹកហ្វឺនគ្រូបង្រៀន

គ្រូបង្រៀនទាំងអស់ស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ ជាពិសេសលើកុមារដែលអាចមានបញ្ហានៅសាលារៀន ។ នៅពេលដែលគ្រូអាចទទួលព័តមានជាមូលដ្ឋានស្តីអំពីបញ្ហាចិត្ត-សង្គម និង បញ្ហាផ្លូវចិត្តនោះពួកគេអាចមានលទ្ធភាពទទួលស្គាល់ការលំបាករបស់កុមារបានទាន់ពេលវេលា ។ (សូមអានជំពូកទី ៦)

ផ្នែកសាសនា

វត្តអារាមៈមានព្រះសង្ឃជាច្រើនបានមានបន្ទូលអោយដឹងថា ព្រះអង្គមានចំណាប់អារម្មណ៍ចង់រៀនសូត្រអំពីការងារចិត្ត-សង្គម ដោយលោកជឿជាក់ថាលោកនឹងអាចផ្តល់នូវឱវាទល្អៗក្នុងការជួយប្រជាជនបាន ។ ជាការពិតព្រះសង្ឃមានលទ្ធភាពច្រើនក្នុងការពិគ្រោះបញ្ហាជាមួយប្រជាជន។ ការរៀបចំពិធីបុណ្យអាចបានធ្វើឡើង ដើម្បីរំលឹកពីព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់ៗ ។ តើមានពិធីបុណ្យអាចឧទ្ទិសសំរាប់មនុស្សដែលកំពុងបាត់ខ្លួនផ្ទុះរឬទេ ? នៅថ្ងៃសីលក្រុមពិភាក្សាអាចជួបពិភាក្សាគ្នាអំពីការសំរបសំរួលដោះស្រាយផ្លូវចិត្តទៅនឹងអ្វីដែលបានបាត់បង់ (ឧ . ប្តី កូន ប្រពន្ធ ទ្រព្យសម្បត្តិនៅក្នុងវត្តបាន)។

នៅទីវត្តអារាមខ្លះមានតា-យាយចាស់ៗស្នាក់នៅទីនោះ ។ ពួកគាត់ជាមនុស្សល្អដែលយើងអាចទំនាក់ទំនងជាមួយនិងរៀបចំអោយមានជាក្រុមបាន ។ ដូនជីក៏អាចចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនៃបញ្ហា ចិត្ត-សង្គមបានដែរ ។

ដំណោះស្រាយជាក់ស្តែង

មានគ្រួសារជាច្រើនដែលជួបប្រទះនូវបញ្ហាជាក់ស្តែងផ្សេងៗពីគ្នា ។ ការរកដំណោះស្រាយទៅនឹងភាពក្រីក្រ បញ្ហាច្បាប់ទំលាប់ផ្សេងៗ ការបង្កើនប្រាក់ចំណូល និងបញ្ហាផ្សេងៗ ដទៃទៀតគឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់នៃការដោះស្រាយបញ្ហាទុក្ខលំបាកក្នុងគ្រួសារ ។ ក្នុងផ្នែកនេះទំនាក់ទំនងក្នុងបណ្តាញការងារគឺ មានសារៈសំខាន់ចាំបាច់ណាស់ ។ បណ្តាអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល (NGOs) រដ្ឋអំណាចភូមិ ធនធានដទៃទៀតត្រូវធ្វើការពិគ្រោះពិភាក្សា និងភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយគ្នាបើអាច

ធ្វើទៅបាន ។ ក្រុមជួយខ្លួនឯងអាចបង្កើតឡើងជាដំបូងដើម្បីរកប្រាក់ចំណូល និងរិះរកវិធីត្រឹមត្រូវ ដើម្បីអនុវត្ត ។ ចូរចងចាំ ថាបញ្ហាដែលកើតមានក្នុងរយៈពេលយូរអាច នឹង ធ្វើអោយប្រជាជន ព្រិលភ្នែកងងឹតងងល់មិនអាចរកវិធីដោះស្រាយបាន ។ អាចនឹងនៅមានវិធីសមញ្ញ ដែលពួកគេមិន ទាន់មើលឃើញនៅឡើយ ។

សកម្មភាពក្នុងសហគមន៍

ចាប់ផ្តើមពីការធ្វើសកម្មភាពរួមគ្នាមួយចំនួននៅក្នុងសហគមន៍ ។ សកម្មភាពទាំងនោះ រួមមាន ផ្សេងៗគ្នាជាច្រើន ឧ. ការរួមគ្នាធ្វើទូក ប្រណាំងសំរាប់ "បុណ្យអុំទូក" លេងល្ខោន តន្ត្រី ការនិទានរឿង សកម្មភាពជាមួយកុមារ ដូចជាការលេងល្បែងកំសាន្ត ការគូររូប ។ល។ (សូមអាន ជំពូកទី៦) ។ សកម្មភាពទាំងនេះគឺជាការស្តារឡើងវិញនូវអ្វីៗដែលមានរួមគ្នាពីមុនមក ។

២.៧. សង្ខេប :

តាមរយៈការសិក្សាខាងលើយើងឃើញថា មនុស្សម្នាក់ៗជាផ្នែកមួយនៃគ្រួសារហើយ គ្រួសារជាផ្នែកនៃសហគមន៍ ដូចនេះនៅពេលដែលបុគ្គលម្នាក់មានបញ្ហា បញ្ហានោះវាបានជះ ឥទ្ធិពលទៅលើសហគមន៍ ហើយបញ្ហាសង្គមក៏មានឥទ្ធិពលលើបុគ្គល គឺវាមានការទាក់ទងគ្នា ទៅវិញទៅមក ។ បញ្ហានៅក្នុងភូមិ គឺមិនអាចដោះស្រាយ ដោយឡែកៗពីគ្នាតែរៀងខ្លួនបាន ឡើយគេត្រូវតែរួមគ្នាដើម្បីស្វែងរកដំណោះស្រាយ ។ បញ្ហាគ្រួសារ និងបញ្ហារបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ពុំមែនសុទ្ធតែអាចត្រូវបានដោះស្រាយដោយខ្លួនឯងបានឡើយ ។ ជាថ្មីទៀតប្រសិនបើគេរួមគ្នា គេប្រហែលជាអាចស្វែងរកដំណោះស្រាយបាន ។ ជាមួយនោះដែរក៏មានបញ្ហាខ្លះ ដែលកើតមាន ឡើងចំពោះមនុស្សមួយចំនួន គេពុំអាចស្វែងរកដំណោះក្នុងភូមិបានទេ ។ អ្នកខ្លះត្រូវការអោយ មានជំនួយតាមរបៀបវេជ្ជសាស្ត្រ ឬក៏ប្រហែលជាគេត្រូវការអោយមានជំនួយពិសេសណាមួយ ផ្សេងទៀតពីខាងក្រៅ (ក្រៅភូមិ) ។ ដូច្នេះការយល់បានអំពីបញ្ហាផ្សេងគ្នាដែលបានកើតមាន ឡើង យល់ដឹងអំពីប្រភពធនធានក្នុងភូមិ ដែលគេអាចស្វែងរកបាន និងការប្រើប្រាស់នូវប្រភពធនធាន ទាំងនោះ អោយត្រូវទៅនឹងបញ្ហា គឺជាប្រការចាំបាច់ខ្លាំងណាស់ ។

នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា គឺសំបូរទៅដោយប្រភពធនធានផ្សេងគ្នាជាច្រើន ។ ចំពោះអ្នកមានបញ្ហាចិត្តសង្គម គឺអាចនឹងត្រូវការជំនួយពីនរណាម្នាក់ដែលមានសមានចិត្ត ងាយផ្ដល់នូវភាពកក់ក្ដៅដល់គេ និយាយជាមួយគេនឹងចំណាយពេលវេលាជាមួយគេ ។ ចំពោះបញ្ហាខ្លះទៀតអ្នកទាំងនោះអាចនឹងត្រូវការអោយមានជំនួយពីអាជ្ញាធរក្នុងភូមិ ឬពីថ្នាក់ខ្ពស់ផ្សេងទៀត ។ បញ្ហាខ្លះទៀតត្រូវការអោយមានជំនួយពីផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ឬជំនួយពីផ្នែកសាសនា ឬ ឱវាទពីគ្រូបុរាណ ។ គ្រូព្យាបាលតាមបែបបុរាណមានសារប្រយោជន៍ណាស់នៅប្រទេសកម្ពុជា ។ ផ្នែកបុរាណនេះ គឺជាធនធានមួយដ៏មានសារប្រយោជន៍ ហើយដែលយើងត្រូវរកវិធីដើម្បីរួមសហការណ៍ជាមួយ ។ ហេតុនេះជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវដឹងថា នៅក្នុងចំណេះដឹងតាមរបៀបបុរាណរបស់ខ្មែរ ការចាត់ថ្នាក់អំពីបញ្ហា គឺមានលក្ខណះខុសគ្នាអំពីវិទ្យាសាស្ត្រទំនើប ប៉ុន្តែគេពុំអាចនិយាយបានថា តើប្រព័ន្ធមួយណាប្រសើជាងមួយណាការសំខាន់គឺត្រូវធ្វើយ៉ាងណាអោយយល់បានថា តើប្រពន្ធ័ទាំងពីរនេះមួយណាដែលអាចជួយអោយយល់បានពីបញ្ហារបស់ប្រជាជនទាំងនោះបានប្រសើរជាង ។

ប្រសិនបើបញ្ហាត្រូវបានគេដឹងថាមកពីអ្វី នោះគេអាចនឹងមានលទ្ធភាពដឹងបានអំពីផ្នែកផ្សេងទៀតរបស់បញ្ហា។ បញ្ហាទាំងនោះវាអាចជាបញ្ហាដែលទាក់ទិនទៅនឹងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រទិដ្ឋភាពក្នុងទំនាក់ទំនងនឹងទិដ្ឋភាពជំនឿ ។ ដូច្នេះសំរាប់ទិដ្ឋភាពនីមួយៗ យើងអាចជ្រើសរើសប្រភពធនធានណាដែលល្អបំផុតសំរាប់ដោះស្រាយបុញ្ហា ។ នេះគឺជាអ្វីដែលយើងហៅថា " ការប្រើប្រាស់ប្រភពធនធានដែលមានអោយបានប្រសើរបំផុត " ។

ការផ្ដួចផ្ដើមគំនិតជាច្រើនដែលធ្វើឡើងនៅក្នុងសហគមន៍ គឺជាការងារបង្ការ ។ ប្រសិនបើសកម្មភាពទាំងនោះត្រូវបានកើតឡើងនៅក្នុងសហគមន៍ ប្រសិនបើប្រជាជននិយាយអំពីបញ្ហាដែលគេមាន នោះបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀតជាច្រើន ដែលនឹងអាចកើតមានឡើងនាពេលអនាគតនោះនឹងត្រូវបានគេបង្ការកុំអោយកើតមានឡើងបាន ។ បញ្ហាចិត្ត-សង្គម និង បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តមិនសំដៅតែទៅលើបុគ្គលទេ សហគមន៍ទាំងមូលក៏អាចចាំបាច់ត្រូវទទួលការព្យាបាលផងដែរ ។

ជំពូក ៣

ភាពតានតឹង

****

៣.១. សេចក្តីផ្តើម

មនុស្សគ្រប់រូបសុទ្ធតែអាចជួបប្រទះនូវតំណឹងចិត្ត ។ អ្នកខ្លះទទួលរងឥទ្ធិពលច្រើនជាងអ្នកផ្សេងទៀត ។ ឧ. បញ្ហាដែលនាំអោយមានតំណឹងចិត្តដូចគ្នា តែអ្នកខ្លះអាចរងភាពតានតឹងខ្លាំង ឯអ្នកខ្លះអាចមានតិចតួច ។

<u>និយមន័យរបស់តំណឹងចិត្ត << STRESS >></u> :

បណ្តាបញ្ហាឬស្ថានភាពណាមួយដែលនាំអោយមនុស្សមានការលំបាកក្នុងការប្រឈមមុខនឹងដោះស្រាយនោះគេហៅថា តំណឹងចិត្ត ។ បុព្វហេតុដែលបណ្តាលអោយមានតំណឹងចិត្តអាចការពារ ឬកាត់បន្ថយបាន ។

ការការពារ ឬកាត់បន្ថយនេះអាចនិងជួយធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវសុខភាពផ្លូវចិត្ត និង ផ្លូវកាយរបស់មនុស្សយើងបានយ៉ាងច្រើន ។ អ្នកខ្លះអាចនឹងបន្សាំទៅនឹង ហេតុការណ៍ទាំងនោះ ហើយស្វែងរកដំណោះស្រាយចំពោះភាពតានតឹងទាំងនេះ ។

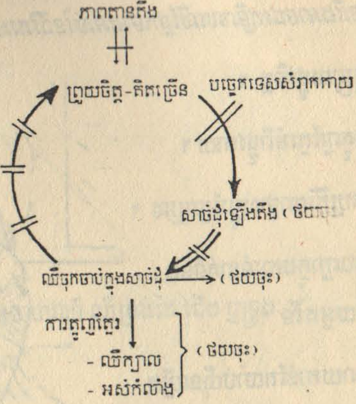
អ្នកដែលកំពុងបិតនៅក្រោមភាពតានតឹង

ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សយើងដឹងថា ខ្លួនកំពុងស្ថិតនៅក្រោមភាពតានតឹងខ្លាំងភ្លាះ

ភាពតានតឹងមួយចំនួនមានលក្ខណៈធម្មតា ។ កាលណាមនុស្សមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនត្រូវគេគំរាមកំហែង ពួកគេតែងមានទំនោរពីធម្មជាតិ និង ជាវិជ្ជមានក្នុងការការពារខ្លួនគេ ឬរត់គេចខ្លួន ។ ប្រតិកម្មនេះអាចមើលឃើញបានតាមរយៈការកើនឡើងនៃការតឹងសាច់ដុំដង្ហើមដកញាប់ ឬចង្វាក់បេះដូងដើរញាប់ជាងធម្មតា ។ ពេលគេមានអារម្មណ៍ ឬគិតថាការគំរាមកំហែងនេះកន្លងផុតទៅហើយនោះពួកគេមានអារម្មណ៍ធូរស្បើយឡើងវិញ ។ ក្នុងកំឡុងពេលគេមានអារម្មណ៍ ធូរស្បើយសាច់ដុំរបស់គេចាប់ផ្ដើមទន់ ចង្វាក់បេះដូងដើរយឺតមកវិញ ហើយគេដកដង្ហើមម្ដងៗ និងទៀងទាត់ ។ ពួកគេមានអារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់អាចសំរាក និង បង្កើនថាមពលរបស់គេឡើងវិញ ។ ចំពោះមនុស្សយើងភាគច្រើនប្រតិកម្មនៃភាពសកម្ម និង ការបន្ធូរអារម្មណ៍ទាំងនេះមានតុល្យភាពស្មើគ្នា ។

មនុស្សគ្រប់រូបតែងជួបប្រទះនូវភាពតានតឹងក្នុងកាលៈទេសៈខុសគ្នាជាច្រើន ។ ឧទាហរណ៍ដោយសារតែគេគ្មានការគាំទ្រពីសំណាក់ក្រុមគ្រួសារញាតិមិត្ត ឬដោយសារពួកគេមានអារម្មណ៍ពុំសូវមានសុវត្ថិភាពចំពោះការរស់នៅរបស់ខ្លួននាពេលអនាគត នេះមានន័យថា ពួកគេជាញឹកញាប់តែងបន្តកើតមានទុក្ខព្រួយជាប្រចាំ ទោះបីជាពួកគេមិនបានទទួលការគំរាមកំហែងជាបន្តទៀតក៏ដោយ ។ មូលហេតុខាងដើមនេះបាននាំអោយសាច់ដុំរបស់គេឡើងតឹង ហើយភាពឡើងតឹងនេះអាចបណ្ដាលអោយមានការឈឺចាប់ផ្លូវកាយ ដែលអាចធ្វើអោយពួកគេមានការព្រួយបារម្ភជាថ្មីម្ដងទៀត បន្ទាប់ពីពេលនោះ។ ការព្រួយបារម្ភទាំងនេះអាចបង្កើននូវភាពតានតឹងសាច់ដុំរបស់ពួកគេម្ដងទៀត ហើយធ្វើអោយមានការឈឺចាប់ផ្លូវកាយនេះមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង ។ ម្យ៉ាងទៀតពួកគេអាច ធ្លាក់ទៅក្នុងសភាពដដែលៗនេះ ដែលអាចបង្កើតអោយមានការថប់អារម្មណ៍ និង ការតូចចិត្តរបស់ គេមានសភាពកើនឡើង ។

រូបទី១ : ភាពតានតឹងដែលមាន
សភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង



រូបទី២ : ការបំបែកភាពតានតឹងតាម
រយៈបច្ចេកទេសសំរាកកាយ

ការហាត់ប្រាណបន្ធូរអារម្មណ៍អាចជួយដល់ការបំបាត់នូវភាពតានតឹង និង ការត្អូញត្អែរនេះបាន ។ តាមរយៈការសិក្សាពីរបៀបកាត់បន្ថយភាពតានតឹងរបស់ខ្លួន ពួកគេកាន់តែមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលច្រើន ហើយអាចសំរាកបានស្រួលផង ។ នៅពេលដែលការព្រួយបារម្ភថយចុះ ភាពតានតឹងក្នុងចិត្តក៏បានកាត់បន្ថយ ដូចនេះការត្អូញត្អែរពីផ្លូវកាយដែលនាំអោយរំខានដល់គេក៏ត្រូវបានកាត់បន្ថយចុះផងដែរ ។

របៀបសំគាល់អ្នកដែលធ្លាប់ទទួលរងនូវភាពតានតឹងខ្លាំង

ភាពតានតឹងកើតមានឡើងពីការមិនសប្បាយចិត្តឬពីស្ថានភាពរស់នៅ វាអាចរំខានដល់ផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត ។ ការកត់សំគាល់អ្នកដែលមានតំណឹងចិត្តខ្លាំងក្លាជាប្រការសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ។ ការសំដែងនូវអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សក៏អាចបណ្តាលអោយមាន ឬបន្ថយនូវភាពតានតឹង ។ ការបណ្តែតបណ្តោយអោយហេតុការណ៍បែបនេះកើតមានឡើងកាន់តែយូរគឺ អាចបង្កអោយមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព និង រារាំងអ្នកទាំងនោះមិនអោយគេប្រកបការងារដែលមានប្រយោជន៍បាន ។ ការទទួលយកនូវយោបល់សាមញ្ញៗអំពីអ្នករស់នៅជុំវិញ និង • បច្ចេកទេសបន្ធូរអារម្មណ៍អាចធ្វើអោយមានការធូរស្បើយពីភាពតានតឹងបានច្រើន ។

ភាពតានតឹងអាចជះឥទ្ធិពលលើផ្នែកទាំងអស់នៃជីវិតរស់នៅរបស់មនុស្សដោយបណ្តាលអោយមាន :

- ទុក្ខព្រួយផ្លូវចិត្ត ។
- ការត្អូញត្អែរអំពីផ្លូវកាយ ។
- អាកប្បកិរិយាផ្លាស់ប្តូរប្រែប្រួល ។
- មានបញ្ហាក្នុងការទំនាក់ទំនង ជាមួយអ្នកដទៃ ។
- ធ្វើអោយកាន់តែយ៉ាប់យ៉ឺនឡើង នៅក្នុងការបំពេញការងារ ។

ភាពតានតឹងបង្កអោយជាការរំខានដល់ការរស់នៅ ប្រចាំថ្ងៃ

អ្នកដែលមានការតានតឹងក្នុងចិត្ត ជាញឹកញាប់មិនដែលត្អូញត្អែរពីភាពតានតឹងទាំងនោះដោយផ្ទាល់ទេ ។ ផ្ទុយទៅវិញពួកគេត្អូញត្អែរតែពីរោគសញ្ញាផ្លូវកាយទៅវិញ ។ ជាមួយនឹងភាពតានតឹងក្នុងចិត្តនេះ ពួកគេអាចមានជំងឺមួយចំនួនដូចជា : ហឺត រលាកក្រពះនិងសំពាធឈាមឡើងខ្ពស់ (លើសឈាម) ដែលតំរូវអោយមានការព្យាបាលតាមវេជ្ជសាស្ត្រ ។

៣.២. *រោគសញ្ញា និងសញ្ញាណផ្សេងៗនៃភាពតានតឹង :*

អ្នកដែលស្ថិតនៅក្រោមភាពតានតឹងអាចនឹងមានរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោម :

៣.២.១. ក្នុងចិត្ត :

- ថប់បារម្ភឬឆាប់ខឹង ។
- អារម្មណ៍ប្រែប្រួលភ្លាមៗ ។
- ការសញ្ជឹងគិតពុំបានល្អ
  (ត្រូវការអោយគេប្រាប់អ្វីៗច្រើនដងទើបអាចយល់និងចងចាំបាន) ។
- គិតពីរឿងដដែលៗមិនឈប់ឈរ (ព្រួយចិត្ត គិតច្រើន) ។

អ្នកជំងឺអាចមានការលំបាកក្នុងការរៀបរាប់អំពីរោគសញ្ញារបស់គេ ហើយម្យ៉ាងទៀតគេអាចនឹងមិនដឹងថា មកពីហេតុអ្វី ។

៣.២.២. ក្នុងខ្លួន :

- អស់កំលាំង
- ឈឺក្បាល
- សាច់ដុំទ្បើងតឹង
- បរិភោគមិនឆ្ងាញ់
- ឈឺនេះឈឺនោះមិនច្បាស់លាស់ ឧទាហរណ៍ ឈឺគ្រង់ដៃ ជើង ឬទ្រូង ។
- ចំពោះស្ត្រី រដូវមានការរអាក់រអួល

ការល្ហិតល្ហៃអស់កំលាំង :

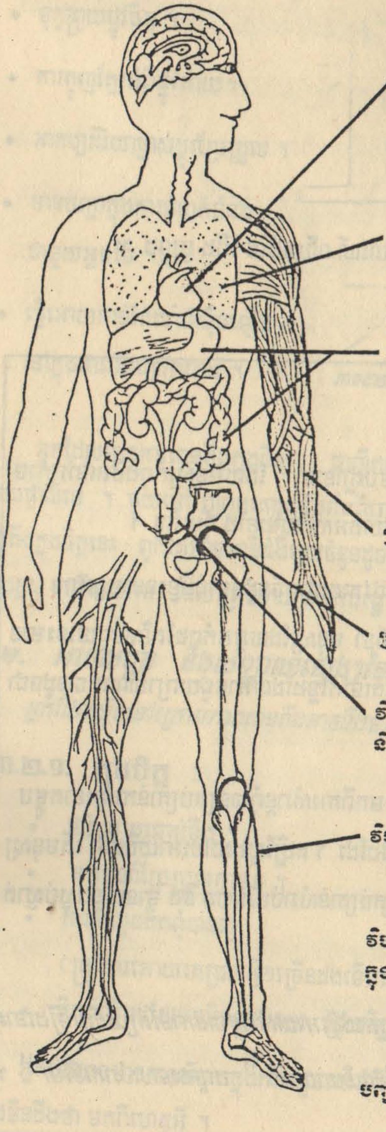
អ្នកអាចកត់សំគាល់បញ្ហាមួយក្នុងចំណោមបញ្ហានានា ដែលមនុស្សកំពុងឋិតនៅក្រោមភាពតានតឹងជាច្រើនតែងតួញត្អែរនោះ គឺការហេវហត់អស់កំលាំងខ្លាំង ល្ហិតល្ហៃ ។

ការអស់កំលាំងអាចនឹងបណ្តាលមកពីជំងឺផ្លូវកាយជាច្រើនដូចជាជំងឺខ្វះឈាមក្រហម គ្រុនចាញ់ របេងជាដើម ។ បើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា មនុស្សដែលអ្នកកំពុងតែខិតខំជួយនេះមានជំងឺផ្លូវកាយណាមួយនោះ សូមជួយបញ្ជូនពួកគេទៅកន្លែងដែលអាចជួយព្យាបាលគេបានដូចជា មន្ទីរពេទ្យ ឬមណ្ឌលសុខភាពនៅក្នុងតំបន់ ។

តាមការពិតការអស់កំលាំងអាចបណ្តាលមកពីការសំរាន្តពុំបានគ្រប់គ្រាន់ការខ្វះខាតម្ហូបអាហារ ឬដោយសារធ្វើការច្រើនហួសប្រមាណផងដែរ ។ គប្បីស្វែងយល់អោយដឹងថា តើមនុស្សដែលអ្នកកំពុងតែខិតខំជួយនោះមានម្ហូបអាហារគ្រប់គ្រាន់សំរាប់បរិភោគ និង មានកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់ស្រួលសំរាប់គាត់សំរាន្តដែរ ឬទេ ។

ចំពោះការណែនាំបន្ថែមស្តីពីការជួយ អ្នកជំងឺអោយសំរាន្តបានកាន់តែប្រសើរឡើងនោះចូល មើលផ្នែកមួយក្នុងមេរៀន នេះត្រង់ចំណុចដែលនិយាយអំពី " បច្ចេកទេសសំរាកលំហែ " ។

រូបទី ៣ : លក្ខណៈ និង ជំងឺបង្កឡើងដោយតំណឹងចិត្ត (Stress : ភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត)



អ្នកជំងឺអាចមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗ ដែលរោគសញ្ញាទាំងអស់នោះលេចឡើងទៅមកៗមិនដាច់ ។ ចូរពិគ្រោះជាមួយមណ្ឌលសុខភាព បើគេមានជំងឺគ្រុន ឬក៏មានសញ្ញាជំងឺផ្លូវកាយផ្សេងទៀត ។ ជម្ងឺក្រពះអាចបណ្តាលមកការទទួលទានគ្រឿងស្រវឹងច្រើនហួសប្រមាណ ឬដោយសារមានព្រូន ដូចជាព្រូនទំពក់ជាដើម ។

ម្យ៉ាងវិញទៀតភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តអាចបណ្តាលអោយមានការប្រែប្រួលនៅក្នុងរាងកាយដែលនាំអោយកើតជម្ងឺដែលបណ្តាលមកពីផ្លូវចិត្ត ។ ឧទាហរណ៍ខ្លះៗអំពីថាតើភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តអាចបណ្តាលអោយមានការប្រែប្រួលនូវមុខងារសកម្មរបស់រាងកាយនិងរោគសញ្ញាឬជម្ងឺ នឹង មានរៀបរាប់ជូននៅក្នុងការប្រៀបធៀបទី ៣ ។

៣.២.៣. អាកប្បកិរិយា :

- សកម្មភាពចុះខ្សោយ គ្មានកំលាំងកំហែងឬមានសកម្មភាពច្រើនហួស និងមិនបានសំរាក ។
- ផឹកស្រា ឬប្រើគ្រឿង ញៀនដូចជាកញ្ឆា ឬ អាភៀនដើម្បីបន្ធូរភាពតានតឹង ។
- ពិបាកប្រមូលអារម្មណ៍ លើកិច្ចការណាមួយ ។
- បញ្ហាដំណេក (ដេកបាន តិច ឬដេកចេះតែភ្ញាក់ ដេកច្រើនជ្រុល ឬដេកនៅពេលថ្ងៃ)

៣.២.៤. ក្នុងការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ :

- ឈ្លោះប្រកែក និងមិនចុះសំរុង
- ពឹងផ្អែកលើអ្នកដទៃជ្រុល ចំពោះរាល់ការសំរេចចិត្ត និង ការគាំទ្រ

ជាការចាំបាច់ខ្លាំងណាស់ដែលគេត្រូវធ្វើការទំនាក់ទំនងឬជជែកពិភាក្សាជាមួយសមាជិកគ្រួសារ និង សហគមន៍ ឬអ្នកផ្សេងទៀតដែលស្គាល់អ្នកជំងឺនោះច្បាស់លាស់ ។

បញ្ហាក្នុងទំនាក់ទំនង

- ដំបូងអ្នកគប្បីស្វែងយល់ពីអាកប្បកិរិយា ថាតើអាកប្បកិរិយាបែបនេះជាអាកប្បកិរិយាធម្មតាសំរាប់អ្នកនោះឬ ។

- បន្ទាប់មកអ្នកត្រូវសួរថា តើសភាពរបស់បុគ្គលនោះមិនប្រក្រតីក្នុងលក្ខណៈណាខ្លះ ។

✱ មនុស្សយើងមួយចំនួន នៅពេលដែលគេជួបប្រទះបញ្ហាតានតឹងក្នុងចិត្តកាន់តែច្រើនឡើងៗ ឬទទួលរងនូវការប៉ះទង្គិចធ្ងន់ធ្ងរទៅលើផ្លូវចិត្ត មួយភាគនៃអ្នកទាំងនោះអាចនឹងវិវត្តទៅកាន់ជំងឺផ្លូវចិត្តស្រាល (ចិត្តវិបល្លាស) សូមអាន ជំពូក ៤ ។

ចំពោះអ្នកដែលមានការលំបាកក្នុងការប្រឈមមុខដោះស្រាយជាមួយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត ការធ្វើអន្តរាគមន៍ភ្លាមៗអាចជួយបង្ការកុំអោយអ្នកនោះធ្លាក់ចូលទៅក្នុងជំងឺផ្លូវចិត្តស្រាល (ចិត្តវិបល្លាស) ដែលនៅក្នុងសៀវភៅនេះយើងហៅថា បញ្ហាចិត្ត-សង្គម ។

នៅផ្នែកខាងក្រោយនៃមេរៀននេះអ្នកនឹងរៀនអំពីការហាត់ប្រាណបន្ធូរអារម្មណ៍ ។ ការហាត់ប្រាណទាំងនេះ គឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់បំផុតក្នុងការជួយធ្វើអន្តរាគមន៍ដល់អ្នកដែលមានបញ្ហាតានតឹងផ្លូវចិត្ត ។

៣.៣. បុព្វហេតុរបស់ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត

ជាការសំខាន់ផងដែរ ដែលត្រូវរកអោយឃើញពីបុព្វហេតុដែលអាចកើតមានភាពតានតឹង ។ សាកសួរដោយយកចិត្តទុកដាក់អំពីព្រឹត្តិការណ៍ដែលពួកគេធ្លាប់ជួបប្រទះកាលពីមុនមកឬនាពេលថ្មីៗនេះ ។ ស្វែងយល់អោយដឹងពីស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នរបស់ពួកគេ និងពេលអនាគត គេមានផែនការអ្វីសំរាប់គ្រួសារឬសហគមន៍របស់ពួកគេ ។ តើមានពត៌មានណាមួយដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធ ស្តីពីការបាត់បង់បងប្អូនសាច់ញាតិ ឬមិត្តភក្តិឬទេ ? ។ តើគេមានបញ្ហានៅក្នុងរង្វង់គ្រួសារ ឬនៅក្នុងកន្លែងធ្វើការងារ ដែរឬទេ ? តើស្ថានភាពចំណូលរបស់គេនោះមានសភាពយ៉ាងដូចម្តេច ?

នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់អាចដឹងនឹងយល់បាន អំពីអ្វីទៅជាបុព្វហេតុបណ្តាលអោយមានភាពតានតឹង នោះវានឹងជួយអោយមនុស្សនោះ ប្រឈមមុខដោះស្រាយជាមួយភាពតានតឹង នេះ

ពលកាន់តែប្រសើរឡើង ។ នៅពេលដែលគេអាចកត់សំគាល់បានពីភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត ដំណាក់កាលបន្ទាប់គឺកាត់បន្ថយកំរិតឬចំនួននៃភាពតានតឹង នឹងអាចជួយបង្ការអ្នកនោះ ពីការវិវឌ្ឍន៍ទៅកាន់ជម្ងឺផ្លូវចិត្តស្រាល (ចិត្តវិបល្លាស) ។

យោលទៅតាមវប្បធម៌និងទំនៀមទំលាប់ខ្មែរ អ្នកខ្លះមានជំនឿហើយអាចនឹងកំណត់ ថាមូលហេតុដែលបណ្តាលអោយមានតំណឹងចិត្ត គឺដោយសារវាសនាអាក្រក់របស់ខ្លួន ឬប្រការចៃដន្យណាមួយជាកម្មផលជាទំនាយ ។ ជាមួយនោះដែរ ការមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស់ ភ័យព្រួយពីការបាប់អោនកិត្តិយសទាស់ (រោគស្ត្រី) ល្មើសឬខុសគ្រលាម្បគ្រួសារឬគ្រូបាធ្យាយការភ័យខ្លាចអ្នកដទៃធ្វើអំពើមកលើខ្លួន ស្នេហ៍ជាដើម ។ល។ នៅពេលដែលអ្នកទាំងនោះមានជំនឿ ឬត្រូវបានគេប្រាប់ថាពួកគេមានបញ្ហាទាំងនេះ នោះបណ្តាលនឹងអោយមានតំណឹងចិត្តកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរបហូតទាល់តែបញ្ហាទាំងនេះអាចដោះស្រាយបាន ។ ការដោះស្រាយខ្លះផ្អែកទៅតាមការធ្វើពិធីតាមទំនៀមទំលាប់ ឬវិធីសាស្ត្រណាមួយ ។

៣.៤. *តើគេត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ?*

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីអោយអ្នកទាំងនោះអាចដោះស្រាយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេនៅក្នុងសហគមន៍របស់គេបាន ។

៣.៤.១. វិធីសាស្ត្រសាមញ្ញ

តើគេកាត់បន្ថយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត ដោយប្រើប្រាស់វិធីសមញ្ញបែបណា ?

អត្ថបទនៅក្នុងផ្នែកនេះនឹងផ្តល់ដល់អ្នកនូវ " ចិត្តសាស្ត្រ " ខ្លះសំរាប់ជា " ជំនួយដំបូង១ " ដល់អ្នកក្នុងការជួយផ្តល់ជាយោបល់ទៅដល់ពួកគេទាំងនោះ អំពីការកាត់បន្ថយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ ។

គោលបំណងនៃការកែប្រែអាកប្បកិរិយាបច្ចុប្បន្ន របស់មនុស្សដែលកំពុងឋិតនៅក្រោមអាការៈតានតឹងផ្លូវចិត្តគឺដើម្បីជួយ :

- ធ្វើអោយមានប្រក្រតីភាពឡើងវិញនូវការសំរាន្តនាពេលយប់ ធ្វើការងារមានប្រយោជន៍

ឡើងវិញ នឹងរីករាយជាមួយនឹងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួន ។

- គិតអំពីវិធីជាវិជ្ជមានក្នុងការដោះស្រាយជាមួយបញ្ហាតំណឹងចិត្ត (ឧ . ដំណោះស្រាយបញ្ហា) ។

- បញ្ឈប់ការដោះស្រាយបញ្ហាតានតឹងផ្លូវចិត្តតាមរបៀបប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ (ឧ ការពឹងផ្អែកតែទៅលើអ្នកដទៃ ការជៀសវាងមិនចង់ជួបជាមួយអ្នកដទៃ ឬឯកោខ្លួនឯង) ។

ការសំរាកលំហែរនឹងអាចជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹងបាន ។ មានវិធីជាច្រើនដើម្បីបន្ធូរបន្ថយអារម្មណ៍ដូចជាការអាន ច្រៀងកំសាន្ត ការស្តាប់ភ្លេងធ្វើដំណើរកំសាន្ត មើលទូរទស្សន៍ជួបជជែកលេងជាមួយមិត្តភក្តិ សមាធិ ឬគ្រាន់តែសំរាកកាយក៏បាន ។ ចូរសួរថា តើអ្នកនោះជាធម្មតាគាត់តែងធ្វើសកម្មភាពអ្វីខ្លះដើម្បីសំរាកបន្ធូរអារម្មណ៍ ហើយព្យាយាមស្វែងយល់អ្វីទៅដែលមានលក្ខណៈសមរម្យសំរាប់ការសំរាកបន្ធូរអារម្មណ៍ ហើយលើកទឹកចិត្តគាត់អោយបន្តសកម្មភាពនោះតទៅទៀត ។ អ្នកដែលមានភាពតានតឹងមានការលំបាកក្នុងការសំរាកណាស់ ដូច្នេះពួកគេគួរតប្បីត្រូវបានបង្រៀនពីការហាត់ប្រាណបន្ធូរអារម្មណ៍ពិសេស១ ។

មនុស្សដែលមានអារម្មណ៍ឯកោគប្បីត្រូវបានទទួលការលើកទឹកចិត្តអោយធ្វើសកម្មភាពដែលមានប្រយោជន៍ខ្លះៗទោះបីជាសកម្មភាពនោះមានលក្ខណៈតូចតាចប៉ុណ្ណាក៏ដោយ ។ អ្នកខ្លះព្យាយាមធ្វើការងារដើម្បីអោយរវល់ជាប់ជានិច្ចធ្វើបែបនេះអាចអោយគេបំភ្លេចអំពីអ្វីៗដែលជាទុក្ខព្រួយរបស់គេ ។ ជាមួយនោះដែរពួកគេក៏ត្រូវជួបជជែកជាមួយមនុស្សនៅក្នុងសហគមន៍ដែលមានជំហររឹងមាំជាងខ្លួនជាពិសេសធនធានមនុស្សក្នុងសហគមន៍ ដូចជាព្រះសង្ឃ ចាស់ទុំក្នុងភូមិ គ្រូបង្រៀន ។ល។ អ្នកខ្លះធ្វើការកាត់បន្ថយនូវភាពតានតឹងរបស់គេដោយការនិយាយប្រាប់ពីបញ្ហារបស់គេទៅកាន់មនុស្សដែលគេមានទំនុកចិត្ត (សូមអាន ==>ជំពូកទី ១) ។

ការសំរាកនៅពេលយប់និងពេលថ្ងៃត្រង់ជាការចាំបាច់ណាស់ ។ ពន្យល់លើកទឹកចិត្តក្រុមគ្រួសារគេ និងសហគមន៍អោយកាត់បន្ថយសំលេងអ៊ូអរដែលនាំរំខាននៅពេលយប់ ។ នៅក្នុងប្រទេស កម្ពុជាស្ត្រីជាមាតាជាញឹកញាប់ត្រូវទទួលយកការទទួលខុសត្រូវក្នុងការថែទាំផ្ទះសំបែង

និង ចិញ្ចឹម បីបាច់កូន ។ នាពេលណាមួយស្ត្រីជាមាតាអាចនឹងមានអារម្មណ៍ថាបន្ទុកទាំងនេះមានទំងន់ហួសប្រមាណដោយហេតុត្រូវថែទាំកូនហើយនិងមនុស្សនៅក្នុងបន្ទុកគ្រួសារហើយអាចជាអ្នកជម្ងឺ ឬជា មនុស្សចាស់ ។ ដោយត្រូវបំពេញការងារច្រើនហួសប្រមាណបែបនេះ គាត់នឹងធ្លាក់ទៅក្នុងសភាពអស់កំលាំងល្ហិតល្ហៃ ឬអាចវិវឌ្ឍន៍ទៅរកបញ្ហាដែលកំពុងកើតមានក្នុងគ្រួសារគឺតំណឹងចិត្ត ។ អ្នកជួយគប្បីព្យាយាមស្វែងរក និងលើកទឹកចិត្តញាតិមិត្រនៅក្នុងគ្រួសារ ឬសហគមន៍អោយជួយសំរាលការងារគាត់ ដោយការមើលថែទាំពួកគេទាំងនោះជំនួសគាត់ ។ ការសំរាកពីការមើលកូន និង អ្នកក្នុងបន្ទុកសូម្បី តែមួយម៉ោង ឬពីរម៉ោងក៏ដោយ ក៏វាជាការជួយដ៏ធំដល់កំលាំងម្តាយដែរ ។

សូមធ្វើការអប់រំផ្តល់យោបល់អោយបានខ្លាំងក្លាបំផុតដល់អ្នក ដែលកំពុងឋិតនៅក្រោមភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តអោយឈប់ប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹងរបស់ពួកគេ ។ សុរាអាចនឹងធ្វើអោយស្ថានភាពខាងលើកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។

បុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់មនុស្សពិបាកកែប្រែណាស់ ។ ក្នុងពេលដែលត្រូវស្ថិតនៅក្រោមសំពាធតំណឹងចិត្តភាពទន់ខ្សោយលេចឡើងកាន់តែច្បាស់ ។ ពេលដែលភាពតានតឹងនេះត្រូវបាន គេបំបាត់ចោលពីក្នុងចិត្ត ហើយអ្នកជំងឺសំរាកបានគ្រប់គ្រាន់ទៀត ពេលនោះគេនឹងមានថាមពលឡើងវិញ ។ ពេលមានភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត អ្នកខ្លះអាចរសាប់រសល់មិនសប្បាយចិត្ត អ្នកខ្លះទៀតក៏អាចបង្កអោយមានការមិនសប្បាយចិត្តដល់អ្នកដទៃផងដែរ ។ ជំលោះផ្សេងៗអាចកើតមានឡើង បណ្តាលមកពីតំណឹងចិត្ត ។ នៅពេលមានជំលោះកើតឡើង គប្បីបំបែកពួកគេអោយឃ្លាតឆ្ងាយពីគ្នាជាបណ្តោះអាសន្ន ហើយអោយគេសំរាកបន្ធូរអារម្មណ៍ ។ តាមបែបនេះប្រហែលជាអាចនឹងជួយបញ្ឈប់គេពីការឈ្លោះប្រកែកបាន យ៉ាងហោចណាស់ក៏អាចជួយអោយមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីនឹងបំបែកកុំអោយរឿងហេតុអាក្រក់កើតឡើង ហើយអាចស្វែងរកវិធីដែលប្រសើរ ជាងនោះដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាក្នុងសហគមន៍ ។ បើសិនជាមានបញ្ហាទំនាក់ទំនងរវាងអ្នកដែលជាសាច់ញាតិ និងគ្នា នោះចូររកអ្នកដែលមានវ័យចំណាស់ ឬមនុស្ស ដែលត្រូវបានគេគោរពនៅក្នុងភូមិដើម្បីជួយដោះស្រាយជំលោះទាំងនោះ ។ ជំរុញទឹកចិត្តអ្នកមានភាពតានតឹង កុំអោយចំណាយកំលាំងឈ្លោះគ្នាឥតប្រយោជន៍ផ្ទុយទៅវិញត្រូវរួមគ្នាប្រើកំលាំងថាមពលរបស់ខ្លួនអោយមានផលប្រយោជន៍ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាដែលគេទាំងអស់គ្នាជួបប្រទះឬធ្វើការងារណាដែលមានគុណប្រយោជន៍ ។

៣.៤.២. សហគមន៍

តើត្រូវដោះស្រាយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តតាមរយៈសហគមន៍ ដោយរបៀបណា ៈ

ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តអាចបង្កជាបញ្ហាដល់មនុស្សដែលរស់នៅជុំវិញ ជិតខាងនឹងសហគមន៍ទាំងមូល ។ ភាពតានតឹង ដែលកើតមានចំពោះនរណាម្នាក់អាចបណ្តាលអោយពួកគេមានទុក្ខព្រួយផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត ។ ភាពតានតឹងកើតមាននៅក្នុងសហគមន៍នឹងបង្កអោយមានជំលោះ កំលាំងចិត្តថយចុះ គំនិតច្នៃប្រឌិតទាប និងបណ្តាលអោយមានបទឧក្រិដ្ឋផង ។

ជាធម្មតាសហគមន៍តែងមានសកម្មភាពសង្គមនានា ដែលអាចជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹងបាន ។ សកម្មភាពទាំងនេះធ្វើអោយមនុស្សគ្រប់រូបមករួមផ្តុំគ្នាហើយសប្បាយរីករាយទាំងអស់គ្នា ។ ការរីករាយពេញចិត្តចំពោះខ្លួនឯង គឺធ្វើអោយមានសុខភាពល្អ ។ ជារឿយ១មនុស្ស យើងខ្លះតែងមានអារម្មណ៍ឯកោ ឧ. ឪពុកម្តាយឬបងប្អូនស្លាប់ចោល ឬបែកបាក់ព្រាត់ប្រាស់គ្រួសារដោយសារសង្គ្រាមជាដើម ។ ការជួបជាមួយអ្នកដទៃដែលពួកគេអាចចូលរួមរីករាយជាមួយសកម្មភាពផ្សេង១ នឹង អាចចែករំលែកការព្រួយបារម្ភរបស់គេបាននោះ គឺជាវិធីដ៏សំខាន់មួយក្នុង ការកាត់បន្ថយភាពតានតឹង ។ ការជួបជុំគ្នានេះជួយពួកគេក្នុងការដោះស្រាយដំណាក់កាលលំបាកក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់ពួកគេ ។

តន្ត្រីការរាំកំសាន្ត និងច្រៀងចំរៀងប្រពៃណី (រាំវង់ រាំក្បាច់ សារ៉ាវ៉ាន់ ឡាំលាវ អាយ៉ៃ) អាចជួយកាត់បន្ថយនូវភាពតានតឹង ។ ការនិទានរឿងអោយស្តាប់ជុំគ្នានាពេលព្រលប់ក៏ជាវិធីមួយសំរាប់សំរាកហើយជួយនាំអោយពួកគេបានជួបជុំគ្នា ហើយចែករំលែកនិងស្វែងយល់ពីអត្ថន័យនៃ ជីវិត ។

ការរាំកំសាន្ត

ខ . អំពីរឿងព្រេងនិទានខាងក្រោមនេះ ដែលរៀបរាប់អំពី "ស្រីកញ្ជើធ្លុះ" គឺជារឿងមួយសមរម្យសំរាប់ក្រុមស្រ្តី ។ ក្រោយពេលនិទានគេអាចលើកយករឿងរ៉ាវដែលមាននៅក្នុងនោះយកមកពិភាក្សា ជាឧទាហរណ៍ ចំណុចដែលសង្គមផ្តល់តំលៃ សេចក្តីសង្ឃឹមចំពោះស្រីគ្រប់លក្ខណ៍ ។

នៅក្នុងសម័យមួយ ស្តេចមួយព្រះអង្គគ្រងរាជ្យ ព្រះអង្គជាក្សត្រប្រកបទៅដោយទសពិធរាជធម៌មិនមានក្តីអាណិតអាសូរ និង មានកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្បីល្បាញ ។ មានបុរសពីរនាក់ប្តីប្រពន្ធជាអ្នកនេសាទរស់នៅយ៉ាងទុរគតខ្សត់ទ្រព្យសម្បត្តិ.....។ ប្រពន្ធកាន់ល្អីសំរាប់ដាក់ត្រីប្តីជាអ្នកជញ្ជាត់ត្រី ប៉ុន្តែកញ្ជើធ្លុះដាច់រយ៉ៃ ត្រីដែលប្តីជញ្ជាត់បានជ្រុះទៅតាមប្រហោងធ្លុះធ្លាយទាំងនោះស្ទើរតែទាំងអស់ទៅវិញ....។ ប្រពន្ធបុរសនេះជាមនុស្សខ្ជិល និង ខ្វះការប្រុងប្រយ័ត្នហើយមិនខ្វីរវល់ជួសកញ្ជើដែលធ្លុះនោះផង ។ ថ្ងៃមួយមានសំពៅឈ្មួញមួយធ្វើដំណើរតាមដងទន្លេ ហើយនាងជាប្រពន្ធរបស់នាយសំពៅបានឃើញកញ្ជើធ្លុះក៏ស្រែកប្រាប់ទៅនាងជាប្រពន្ធចៅនេសាទថា "នែ ហេតុអ្វីបានជាមិនយកអ្វីចុកកញ្ជើ កុំអោយវាលេច" ។

ឈ្មួញនោះមានការខឹងសម្បារជាមួយប្រពន្ធរបស់គាត់ជាខ្លាំង ហើយក៏បានឃើញប្រពន្ធរបស់នាយអ្នកនេសាទត្រី ដែលកំពុងកាន់កញ្ជើនោះមានសំរស់ស្រស់ស្អាត ។ គាត់ក៏ទាមទារអោយបុរសនេសាទត្រីនោះដូរប្រពន្ធគ្នាជាមួយនិងគាត់ ។ ប្រពន្ធរបស់នាយកសំពៅ គឺជាស្រីគ្រប់ល័ក្ខណ៍ក៏ពុំមានទាស់ប្រកែកអ្វី ហើយសុខចិត្តធ្វើតាមបញ្ជារប្តីរបស់ខ្លួនទាំងអស់ ឯចំណែកស្រីកញ្ជើធ្លុះនោះសប្បាយចិត្តខ្លាំងណាស់ ដោយបានក្លាយទៅជាប្រពន្ធរបស់អ្នកមានឯបុរសនេសាទវិញមានការ ភ័យខ្លាចពុំហ៊ានបដិសេធ ការដោះដូរក៏បានកើតមានឡើង ។

ស្រីគ្រប់ល័ក្ខណ៍រូបនោះក៏បោចសំរាមមកចុកកញ្ជើនោះជិត ហើយត្រីដែលបុរសជាប្តីជញ្ជាត់បានកើនឡើងជាលំដាប់ ។ នៅពេលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ នាងបានប្រាប់អោយប្តីយកត្រីដែលជញ្ជាត់បានច្រើននោះ ទៅចែករំលែកអោយញាតិជិតខាង ហើយក្រោយមកទើបអ្នកទាំងនោះដឹងថា បុរសនេសាទត្រីរូបនេះមានប្រពន្ធថ្មីមួយ រូបទៀត ... ។

ថ្ងៃមួយបុរសនេសាទរូបនេះបានទៅរកកាប់អុសយកមកដុត នៅពេលត្រឡប់មកផ្ទះ វិញ ប្រពន្ធស្គាល់ជាក់ថា ជាខ្លឹមច័ន្ទន៍ ប្រពន្ធបានប្រាប់ប្ដីអោយទៅរកយកមកទុកអោយបានច្រើន ហើយនាងក៏បានលក់ខ្លឹមច័ន្ទទាំងនោះ... ហើយក្លាយទៅជាសេដ្ឋី ក្រោយមកនាងបាន ប្រាប់ប្ដីអោយរៀនរត់ ហើយនៅពេលដែលគាត់បានសំរេច នាងក៏បានពឹងគេអោយណែនាំគាត់អោយស្គាល់ស្ដេច ។ នៅពេលដែលសេះរបស់ស្ដេចជាយចូលទៅក្នុងព្រៃមានតែបុរសនោះទេដែលរត់ទាន់ ។ នៅក្នុងព្រៃតែមួយអង្គឯងស្ដេចបានសោយក្រយាដ៏មានឱជារស ដែលស្រីគ្រប់ល័ក្ខណ៍ប្រពន្ធរបស់ចៅ មាណពបានរៀបចំអោយគាត់ ។ បន្ទាប់មកនៅក្នុងហេតុការណ៍ទាំងបី នៅមាណពបានជួយ សង្គ្រោះជីវិតរបស់ក្សត្រ ហើយគាត់បានក្លាយទៅជាអ្នកបំរើដ៏ជំនិតរបស់ព្រះអង្គ។ ទន្ទឹមនឹងនោះប្រពន្ធថ្មីរបស់នាយសំពៅ ដែលជាមនុស្សខ្ជិលច្រអូសគ្មានការយកចិត្តទុកដាក់ នាងបានចាយវាយទ្រព្យសម្បត្តិរបស់នាយសំពៅយ៉ាងខ្ជះខ្ជាយ ។ នៅពេលមានកូនជាមួយនាយសំពៅនោះ ដោយអាងថា ខ្លួនមានទ្រព្យច្រើននាងខាតល័ក្ខណ៍នោះក៏ហែកព្រៃថ្លៃ១ជូតសំអាតលាមកកូនហើយក្រវ៉ាត់ចោលទៅដោយគ្មានសំចៃ ។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះសំពៅ និង ទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទះសម្បែង ក៏តែចេះ ហិនហោចទៅៗ... ។ សម័យថ្ងៃមួយនាយសំពៅបាន ដើរសុំទានទៅដល់ផ្ទះនាងជាប្រពន្ធរបស់ខ្លួនពីមុនស្រីគ្រប់ល័ក្ខណ៍ស្គាល់ជាក់ថា ជាប្ដីរបស់ខ្លួនទើបនាងពោលអោយនាយសំពៅទៅថា ភាពអស្ចារ្យរបស់អ្នកទៅណាបាត់អស់ហើយ ។ នាងត្រូវគេដេញចេញមកដោយដៃទទេ ហើយបានចាកផុតពីភាពទុក្ខលំបាកវេទនា នឹងបានក្លាយទៅជាអ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិ ។ ប្ដីរបស់នាងមានការអៀនខ្មាស់ជាខ្លាំង ហើយបានចាកចេញពីគេហដ្ឋានដ៏ស្ដមស្ដែនោះទៅ ។

ការប្រារព្ធបុណ្យប្រពៃណី ឬបុណ្យសាសនា (ដូចជាចូលឆ្នាំ ភ្ជុំបិណ្ឌ) អាចជួយដល់សហគមន៍ ឬអ្នកភូមិក្នុងការពង្រឹងទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេបាន ហើយពិធីបុណ្យសាធារណៈបែបនេះបានជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តដល់ពួកគេទាំងមូលមិនសំរាប់តែអ្នកដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរតែប៉ុន្មាននាក់តែប៉ុណ្ណោះទេ ។ ការប្រារព្ធធ្វើបុណ្យក្នុងភូមិគឺជាការជំរុញទឹកចិត្តដ៏ល្អមួយបែបទៀត ដើម្បីអបអរដល់ជីវិត និងបង្កើតនូវក្ដីសង្ឃឹមសំរាប់អនាគតរបស់ពួកគេ ។

កីឡា និង ល្បែងកំសាន្ត នានា (ចោលឈូង បោះអង្គុញ ទាញព្រ័ត្រ លាក់កន្សែង) មិនត្រឹមតែផ្តល់ការហាត់ប្រាណផ្នែករាងកាយប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាថែមទាំងអាចធ្វើឱ្យមនុស្សមាន ឱកាសជួបជុំគ្នាទៀតផង ។ ក្មេង១អាចលេងល្បែងតែឯកឯងជាធម្មតាបាន

អំពីការលេងកីឡា

ប៉ុន្តែមនុស្សពេញវ័យត្រូវការលើកទឹកចិត្ត ។ ចូររកមនុស្សនៅក្នុងសហគមន៍អោយទទួលខុសត្រូវលើការរៀបចំចាត់ចែង កីឡា និង ពិធីផ្សេង១ ។ ក្នុងករណីនៅតំបន់ខ្លះពុំមាន ឱកាសនឹងធ្វើបែបនេះបាន បុគ្គលិកសហគមន៍ ឬភ្នាក់ងារសុខភាពស្ម័គ្រចិត្តគួរផ្តល់ការលើកទឹកចិត្តដល់អ្នកនោះ ដោយអោយគេធ្វើការងារណាដែលមានប្រយោជន៏សំរាប់ក្រុមគ្រួសារនិងសហគមន៍ ។ ការជួយបំពេញការងារដែលមានប្រយោជន៍ (កិច្ចការធម្មតា១នៅក្នុងផ្ទះ ដូចជាដាំស្ល បោកគក់ និងមើលថែទាំកូន១) អាចបំពេញនូវផ្នែក ខ្វះខាតដ៏ធំធេងក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃបាន ។

ចូរចងចាំថា អ្នកដែលមានសភាពហាក់ដូចជាមិនអាចជួយធ្វើកិច្ចការបាននោះ ពីមុនពួកគេធ្លាប់រស់នៅក្នុងជីវិត ដែលមានប្រយោជន៏ ហើយប្រហែលជាធ្លាប់ធ្វើការធ្ងន់១ថែមទៀតផង ។ ផលិតភាពនៃការងារគឺជា " ឱសថ " ដ៏មានប្រសិទ្ធភាព ចូរព្យាយាមធ្វើអោយផលិតភាពការងារនានា មានសភាពរស់រវើកជានិច្ច ។ ប្រសិនបើចាំបាច់ អ្នកគួរស្នើទៅអ្នកភូមិអោយរួមគ្នាបង្កើតជាក្រុមដើម្បីទាក់ទាញការយកចិត្តទុកដាក់ពីសំណាក់អោយរដ្ឋបាល ឬអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានអំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់ពួកគេ ហេតុនេះពួកគេទាំងនោះនឹងអាចផ្តល់ដល់មូលដ្ឋានរបស់ពួកគេនូវមធ្យោបាយសំរាប់ធ្វើសកម្មភាពជាសមូហភាព និង មានប្រយោជន៏ ។ កាលធ្វើបានសំរេចកិច្ចការអ្វីមួយនោះ កិច្ចការនោះនឹងផ្តល់សេចក្តីពេញចិត្តដល់ពួកគេមិនខាន ។ នៅពេលទទួលបានសេចក្តីពេញចិត្តនោះ ហើយពួកគេមានអារម្មណ៏មិនសូវតែលតោល និងឥតបានការទៀតដែរ ។ ការធ្វើការងារជាក្រុមធ្វើអោយសមាជិកដែលមានជំហររឹងមាំក្នុងក្រុមអាចជួយជំរុញទឹកចិត្តអ្នកទន់ខ្សោយបាន ។

ជាងនេះទៅទៀតនៅក្នុងជំពូកនេះ អ្នកអាចសិក្សាអំពីមេរៀនការហាត់ប្រាណបន្ធូរអារម្មណ៍។ លំហាត់ទាំងនេះអាចបង្ហាត់ជាក្រុមក៏បាន ឬបង្រៀនគ្នាទៅវិញទៅមកពីម្នាក់ ទៅម្នាក់ក៏បាន ។ គេអាចទទួលបានសារប្រយោជន៍ពីរយ៉ាងគឺ បង្កើនសុខភាពបង្ការកុំអោយឈានទៅមានភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត និងជួយនៅពេលមានបញ្ហាកើតមានឡើង ។

៣.៤.៣. ការអប់រំ

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីអប់រំពួកគេអំពីភាពតានតឹង :

អ្នកអាចជួយមនុស្សដែលមានភាពតានតឹងតាមរយះការធ្វើការងារជាក្រុមឬផ្តល់ការគាំទ្រជាបុគ្គលក៏បាន ។ ជំហាន ដំបូង គឺត្រូវផ្តើមពីការអប់រំពួកគេអំពីភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត ។

អ្នកដែលស្ថិតនៅក្រោមសភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត គប្បីត្រូវធ្វើយ៉ាងណាអោយគាត់ដឹងថា អ្វីដែលបង្កជាបញ្ហាដល់គាត់ ។ ហេតុការណ៍ដែលបណ្តាលអោយមានភាពតានតឹងនរណាក៏អាចមើលឃើញបានដែរ ។ ប៉ុន្តែអ្នកមានភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តខ្លួនឯងជាញឹកញាប់តែងតែមិនបានដឹងថា ភាពតានតឹងទាំងនេះជាមូលហេតុ បណ្តាលអោយពួកគេមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗឡើយ ។ ត្រូវធ្វើអោយគេយល់ដឹងថា ខ្លួនគេគ្មានជំងឺផ្លូវកាយផ្សេងទៀតទេ ហើយក៏មិនក្លាយទៅជាវិកលចរិកដែរ ។ ពួកគេនោះគប្បីដឹងដែរថា គេអាចជួយខ្លួនគេបាន ។

ពួកគេអាចរៀនជួយខ្លួនឯង និងទទួលជំនួយពីអ្នកដទៃ ប៉ុន្តែពេលខ្លះគឺគ្រាន់តែការអោយពួកគេដឹងពីរបៀបធ្វើទំនាក់ទំនងអោយបានល្អប្រសើរ នោះគេអាចជួយខ្លួនឯងបានទៅហើយ ។ ភាពតានតឹងក៏អាចធូរស្បើយបានដោយមធ្យោបាយសមញ្ញ គឺការហាត់ប្រាណបន្ធូរអារម្មណ៍ដែលមនុស្សរាល់គ្នាអាចរៀនចេះបាន ។ ដូចគ្នាទៅនឹងការសំរាន្តដែរ ដែលអាចជួយធ្វើអោយការអស់កំលាំងមានភាពធូរស្បើយបាន ។

ជាធម្មតាក្រោយពីធ្វើការពេញមួយថ្ងៃ មនុស្សយើងតែងមានអារម្មណ៍អស់កំលាំង ហើយការដេកពួនរមែងអាចអោយភាពអស់កំលាំងនេះបានធូរស្បើយឡើងវិញ ។ ប៉ុន្តែការដេកពួនមិនមែនតែងតែគ្រប់គ្រាន់នោះទេ ដូច្នេះពេលភ្ញាក់ពីដេក យើងក៏មិនមែនចេះតែមានអារម្មណ៍ស្រស់បស់

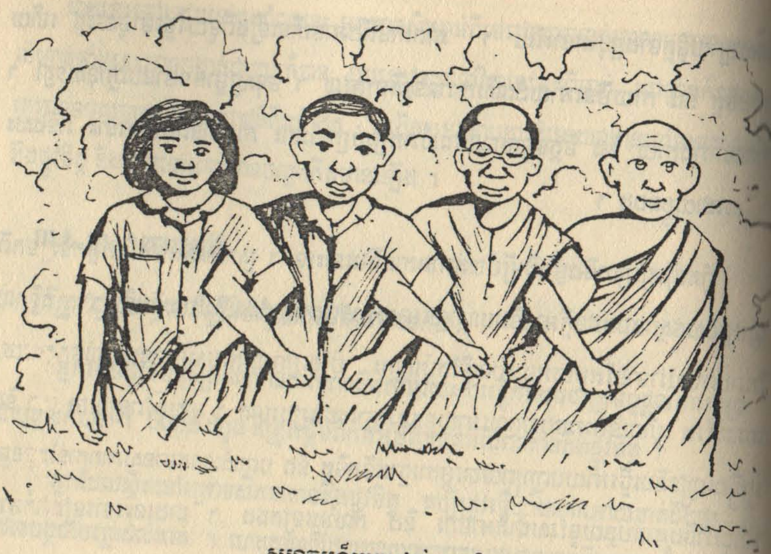
និងសប្បាយចិត្តទាំងស្រុងនោះដែរ ។ ភាពតានតឹងអាចកើនឡើងពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ហើយរាំងចិត្ត និង កាយមិនអោយដំណើរការបានត្រឹមត្រូវល្អ ។ មនុស្សម្នាក់ៗមានបញ្ហាខុសៗគ្នា ។ កាលណារាងកាយ និង ចិត្តទទួលបានការសំរាកគ្រប់គ្រាន់នោះ ភាពតានតឹងទាំងនោះ វានឹងសះស្បើយដោយខ្លួនឯង ។

ពុំគប្បីប្រើស្រានិងថ្នាំដើម្បីបំបាត់ភាពតានតឹងនោះទេ ។ ស្រានិងថ្នាំទោះបីជាអ្នកទិញមកពីផ្សារឬឱសថស្ថានឯកជនក្តីអាចនឹងបណ្តាលអោយមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ផ្លូវកាយនិងចិត្ត។ ឥទ្ធិពលរីករាយរបស់វាមានតែមួយរយៈពេលខ្លីតែប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែគ្រោះថ្នាក់របស់វាបានបន្សល់ទុកក្នុងរយៈពេលដ៏វែង ហើយនឹងអាចបណ្តាលអោយខូចខួរក្បាលជារៀងរហូត ។ អ្នកត្រូវពន្យល់ថា ស្រា និងគ្រឿងញៀននឹងធ្វើអោយបញ្ហាព្រួយបារម្ភការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និង បញ្ហាដំណេកមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ហើយវានឹងកាត់បន្ថយនូវរសជាតិអាហារ និង កំលាំងទៀតផង ។ ជាងនេះទៅទៀតវាក៏អាចបណ្តាលអោយបាត់បង់គ្រួសារ មិត្តភ័ក្តិការងារនិងមុខរបរផងដែរ ។

៣.៤.៤. គ្រួសារនិងសហគមន៍រួមគ្នាផ្តល់ការគាំទ្រ

ភាពតានតឹងអាចមានឥទ្ធិពលទៅលើសហគមន៍ទាំងមូល ។ ជាអ្នកជួយអ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណាទប់ស្កាត់កុំអោយគាត់ គិតថា មានតែគាត់ទេដែលមានបញ្ហាបែបនោះ ។ ពេលបានធូរស្បើយពីភាពតានតឹង ហើយគេម្នាក់ៗត្រូវការគាំទ្របន្ថែមពី អ្នកដទៃ ។

ព្យាយាមជួយបុគ្គលឬគ្រួសារដែលមានលក្ខណៈឯកោ អោយគេមានទំនាក់ទំនងផ្សាភ្ជាប់ជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត និង សហគមន៍ ទោះបីជាអ្នកទាំងនោះកំពុងរស់នៅកន្លែងដែលមានមនុស្សអ៊ូអរក៏ដោយក៏គេអាចមានលក្ខណៈឯកោជាខ្លាំង ។ ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាអោយប្រាកដថា អ្នកដែលមានភាពតានតឹងនេះត្រូវបានទទួលនូវការជួយជ្រោមជ្រែងពីសំណាក់មនុស្សដែលនៅជុំវិញខ្លួនគេហើយជាក់ច្បាស់ថាអ្នកដែលមានបញ្ហានោះបានទទួលចំណីអាហារ ទឹក និងការថែទាំព្យាបាលចំពោះជំងឺណាមួយដែលគេនោះកើតមាន ។



សហគមន៍រួមគ្នាផ្តល់ការគាំទ្រ

ក្នុងនាមជាបុគ្គលិកសង្គ្រោះសង្គម ឬភ្នាក់ងារសុខភាពស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការជាមួយអ្នកភូមិ អ្នកអាចកំណត់បាននូវមនុស្ស ដែលមានតំណឹងចិត្ត ។ អ្នកអាចអប់រំពួកគេអំពីភាពតានតឹង ហើយបង្ហាត់ពីការបហាត់ប្រាណដល់ពួកគេ ។ អ្នកក៏ត្រូវអប់រំគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិពួកគេផងដែរ ។ នៅពេលមានវិបត្តិ (ឧ. ក្រោយពេលមាននរណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារស្លាប់) ញាតិមិត្រអាចជាអ្នកផ្តល់ជំនួយជាក់ស្តែងបាន ដោយធានាអោយប្រាកដថា អ្នកដែលកើតទុក្ខសោកសង្រេងនោះបានទទួលចំណីអាហារ និងបានសំរាកគ្រប់គ្រាន់ ។ ជាមួយនោះផងដែរ គ្រួសារនិងមិត្តភក្តិអាចនឹងជួយបំពេញការងារផ្ទះខ្លះៗ ហើយជួយមើលថែទាំកូនអ្នកទាំងនោះ លើសពីនោះទៀតពួកគេអាចផ្តល់នូវក្តីស្រឡាញ់និងការគាំទ្រផ្លូវចិត្តផងដែរ ។ គ្រួសារគប្បីគាំទ្រតាមវិធីសាស្ត្រជាវិជ្ជមាន សំខាន់ត្រូវជៀសវាងការរិះគន់ និង ឈ្លោះទាស់ទែងគ្នានឹងអ្នកជំងឺ ។ អ្នកដែលមានបញ្ហាទាំងនោះអាចជួយក្នុងការកត់សំគាល់ភាគច្រើននៃបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងររបស់គេ និង រកវិធីក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះ ។ ការជួយបែបនេះជូនកាលគេហៅថា អន្តរាគមន៍លើវិបត្តិ (Crisis Intervention) ។

មនុស្សម្នាក់ ពេលខ្លះអាចមានទុក្ខព្រួយជាខ្លាំង ពីព្រោះមានភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដូច ករណីរងគ្រោះដោយទឹកជំនន់ ផ្លាស់ប្តូរការរស់នៅពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយ (ស្ថានភាព ប់បង្ក) ផ្ទះសម្បែងត្រូវបំផ្លិចបំផ្លាញ ការបែកបាក់បងប្អូនឬញាតិមិត្រស្លាប់ ។ អ្នកដទៃទៀត អាចជួយគេបានដោយគ្រាន់តែនៅជាមួយពួកគេ និងស្តាប់ពួកគេដោយយកចិត្តទុកដាក់ឬផ្តល់ការ គាំទ្រដល់ពួកគេប៉ុណ្ណោះ ។ បន្ទាប់ពីមហន្តរាយនេះបានកើតឡើង អ្នកជួយអាចពន្យល់ និង ផ្តល់ ព័ត៌មានទូទៅ ដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធទៅនឹងសេចក្តីត្រូវការក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ហើយនិងអ្វី ដែលកើតមានឡើង អ្នកអាចជួយប្រាប់ដល់គេនូវកន្លែងណាត្រូវទៅរកជំនួយសំរាប់ធ្វើជំរក ជំនួយ សំភារៈ ។ល។ ការជួយតាមរបៀបនេះគេហៅថាជំនួយផ្លូវចិត្តដំបូង (Psychological first aid)។

លទ្ធភាពផ្សេងទៀត ដែលអាចកាត់បន្ថយភាពតានតឹងបាន គឺធ្វើឡើងតាមរយៈការបង្កើត ជាក្រុម ។ ប្រសិនបើមានមនុស្សជាច្រើនដែលទទួលរងនូវភាពតានតឹងប្រហាក់ប្រហែលគ្នាបែប នេះជាការប្រសើរបើអ្នកអាចប្រមូលផ្តុំពួកគេអោយជួបជុំគ្នាជាក្រុម ហើយពិភាក្សាអំពីបញ្ហារបស់ ពួកគេ ហើយផ្តល់នូវការគាំទ្ររវាងគ្នានិងគ្នាក្នុងចំណោមពួកគេ ។

ក្រុមពិភាក្សាគឺជាក្រុមតូចៗដែលមានមនុស្សមិនជាច្រើនប៉ុន្មាន រួមគ្នាជាក្រុមដើម្បីជជែក អំពីបញ្ហារបស់គេ (តាមរបៀបទុកចិត្តគ្នា) ។ គោលបំណងនៃការជួបប្រជុំនេះ មិនគ្រាន់ តែសំរាប់ ជជែកអំពីបញ្ហារបស់គេតែប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែអ្នកដទៃទៀតនៅក្នុងក្រុមអាចនឹងបានដឹងផង ដែរថា អ្នកផ្សេងក្រៅអំពីខ្លួនក៏មានបញ្ហាស្រដៀងគ្នានេះដែរ ។ ជាងនេះទៅទៀត គឺបានជួយអោយគាត់ អាចរៀនសូត្របាន ថាតើអ្នកផ្សេងទៀតគេដោះស្រាយបញ្ហារបស់គេបានតាមរបៀបណា ។ អ្នក ដែលបានចូលរួមក្នុងក្រុមពិភាក្សាអាចនឹងកាត់បន្ថយអារម្មណ៍ឯកោរបស់គេ នឹង អាចទទួលបាននូវ ការគាំទ្រក្នុងពេលជួបប្រជុំជាមួយអ្នកនៅក្នុងក្រុម (បរិយាយលំអិតក្នុង ====> ជំពូកទី ៤) ។

ទោះបីជាក្នុងស្ថានភាពអាប់អួរយ៉ាងណាក៏ដោយ ម្នាក់ៗគួរស្វែងរកសកម្មភាពដែលមាន ប្រយោជន៍សំរាប់ធ្វើ ។ ការនេះអាចជួយជំរុញ ឆ្ពោះទៅដោះស្រាយស្ថានភាពរបស់គេបាន ។

៣.៤.៥. បច្ចេកទេសសំរាកកាយ

ពេលណាមនុស្សយើងជួបប្រទះនូវការលំបាក និងភាពតានតឹងក្នុងជីវិត ពេលនោះរាងកាយ និង ចិត្តគំនិតរបស់យើងមានការប្រែប្រួល ។ ជាឧទាហរណ៍ កាលណាយើងបានជួបប្រទះនឹងរឿងសោកសៅ ឬព្រឹត្តិការណ៍គួរអោយភ័យខ្លាចពេលនោះ មនុស្សយើងភាគច្រើនមិនអាចសំរាន្តលក់ស្រួល ឬទទួលទានអាហារបានដូចធម្មតាទេ ។ ជារឿយៗយើងតែងមានអារម្មណ៍តានតឹង ឬក៏ចង្វាក់បេះដូងដើរញាប់ ។ ការប្រែប្រួលដែលកើតមានលើរាងកាយ និង ក្នុងផ្លូវចិត្តទាំងនេះអាចនាំអោយយើងធ្វើចលនាបានល្អប្រសើរក្នុងលក្ខណៈបន្ទាន់ គឺបានន័យថា ការភ័យខ្លាច ភាពតានតឹង និង ភាពជ្រួលច្របល់ក្នុងចិត្តអាចជួយយើងបាន ។

តែប្រសិនបើការប្រែប្រួលទាំងនេះមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬក៏កើតមានជាបន្តក្នុងរយៈពេលវែងក្រោយពីហេតុការណ៍ដែលបង្កភាពតានតឹងបានកើតឡើង នោះវាក៏អាចនាំអោយមានគ្រោះថ្នាក់ ។ កាលណាបំលាស់ប្តូរទាំងនេះឈានដល់កំរិតមួយខ្ពស់ ពេលនោះវាចាប់ផ្តើមបង្កនូវភាពរាំងស្ទះ ដែលមិនអនុញ្ញាតអោយយើងបំពេញការងារគ្រប់គ្រាន់ដូចធម្មតាបាន ។ ជាឧទាហរណ៍ យើងពុំមានលទ្ធភាពធ្វើចលនា ឬនិយាយបានស្រួលដូចធម្មតានៅពេលដែលភាពតានតឹងកើតមានភ្លាមៗនោះគឺ ព្រោះតែបំលាស់ប្តូរក្នុងខ្លួនរបស់យើងឡើងហួសកំរិត ។ ក្នុងលក្ខណៈបែបនេះ បំលាស់ប្តូរដែលកើតមានអាចបង្កភាពគ្រោះថ្នាក់ហើយមានឥទ្ធិពលប៉ះពាល់លើសមត្ថភាពដោះស្រាយបញ្ហារបស់យើង ។

នៅទីនេះយើងនឹងផ្តោតអារម្មណ៍លើបច្ចេកទេសសំរាកកាយ ។ មានវិធីបួនយ៉ាងដែលបានរកឃើញតាមការស្រាវជ្រាវរបស់អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ បង្កើតឡើងបាននូវការសំរាក ដែលអាចជួយសំរួលដល់បញ្ហាផ្លូវចិត្តមួយចំនួននឹងញ្ញាថប់បារម្ភ ។

បច្ចេកទេសសំរាកកាយរួមមាន :

៣ .៤ .៥ .១. លំហាត់ដកដង្ហើម

៣ .៤ .៥ .២. ការសំរាករបស់សាច់ដុំផ្សេងៗ

៣ .៤ .៥ .៣. ការចាំពាក្យផ្ទួនៗឡើងវិញ

៣ .៤ .៥ .៤. ការតាំងសមាធិ

ដើម្បីអាចប្រតិបត្តិតាមវិធីទាំងនេះ បានជាការប្រសើរត្រូវកំនត់យកលក្ខខណ្ឌដូចខាងក្រោមនេះ:

ក. ទីកន្លែង - ស្ងាត់ មានខ្យល់អាកាសល្អ ពុំមានការរំខាន

ខ. ពេលវេលា - ពេលព្រឹកនិងពេលល្ងាច ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេលកន្លះម៉ោង មុនពេលទទួលទានអាហារ ។

គ. សំលៀកបំពាក់ - ធូររលុង (សំលៀកបំពាក់ជាតិកប្បាសជាការប្រសើរ)។

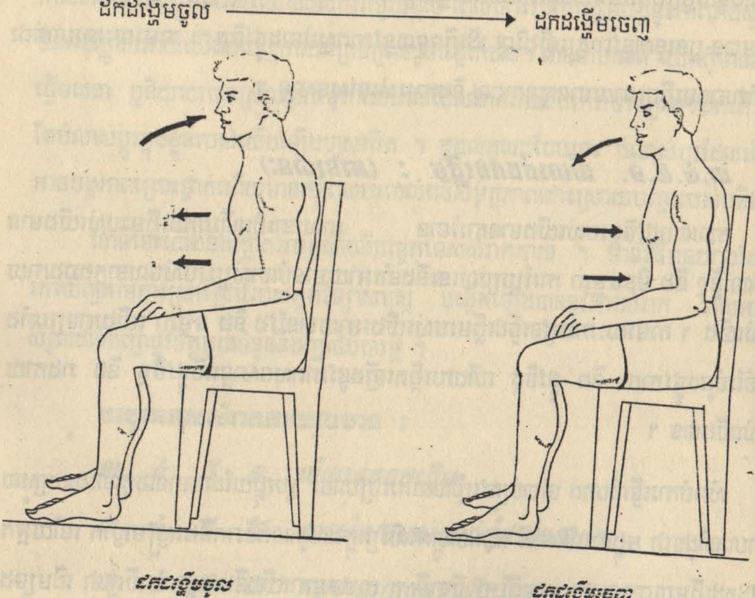
លំហាត់នីមួយៗចាំបាច់ត្រូវធ្វើក្នុងលក្ខណៈសម្រួលដោយសុខសាន្ត ។ ការមានអារម្មណ៍តឹងតែងបន្ទាន់នៅក្នុងចិត្ត ដើម្បីនឹងធ្វើការអ្វីដែលលំបាក ឬក៏ប៉ុនប៉ងព្យាយាមធ្វើអោយចប់ភ្លាមៗ ដូចជាការរត់ប្រណាំងគប្បីត្រូវតែចៀសវាងជានិច្ច ។ ជាឧទាហរណ៍កាលណាជួបប្រទះនឹងស្ថានភាពតានតឹងមួយឬក្នុងបរិយាកាសគួរអោយភ័យខ្លាចឬក៏នៅពេលទំនេរ មនុស្សម្នាក់អាចធ្វើលំហាត់ដកដង្ហើមបាន ឬទន្ទេញនូវពាក្យឡើងវិញ ដើម្បីទទួលនូវភាពស្ងប់ខាងផ្លូវចិត្ត ។ តាមរយៈការហាត់ជាប្រចាំវាអាចបង្កើតអោយមានសុខភាពល្អ និងការរស់នៅសុខសាន្ត ។

៣.៤.៥.១. *លំហាត់ដកដង្ហើម : (អានាបានៈ)*

កាលណាផ្លូវចិត្តរបស់យើងមានការរំខាន ពេលនោះដំណើរដកដង្ហើមរបស់យើងមានលក្ខណៈខ្លីៗ និង មិនធម្មតា ការប្រែប្រួលនេះនឹងនាំអោយមានបំលាស់ប្តូររបស់ចលនាក្នុងរាងកាយរបស់យើង ។ តាមរយៈការរៀនធ្វើដង្ហើមរបស់យើងអោយបានវែង និង ធម្មតា យើងអាចប្រឆាំងនឹងបំរែបំរួលផ្លូវកាយ និង ផ្លូវចិត្ត ហើយបង្កើតឡើងនូវភាពសុខសាន្តលើផ្លូវចិត្ត និង រាងកាយរបស់យើងបាន ។

សំរាប់ការធ្វើលំហាត់ ចាំបាច់ត្រូវជ្រើសយករបៀបឈរ ឬអង្គុយដែលមានលក្ខណៈងាយស្រួល ឧទាហរណ៍ដូចជា អង្គុយលើកៅអី ដេកសណ្តូកលើគ្រែក្នុងលក្ខណៈសំរាកនឹងស្ងៀមស្ងាត់ ហើយអ្នកត្រូវដកដង្ហើមចេញចូលរយៈពេលពីរ ឬ បីនាទី ។ តាមធម្មតាយើងនឹងសម្គាល់ឃើញថា ដើមទ្រូងរបស់យើងមានចលនាពេលណាយើងដកដង្ហើមចេញចូល ។ ក៏ប៉ុន្តែចំពោះការធ្វើលំហាត់នេះ យើង

ត្រូវរៀនប្រើផ្ទៃពោះរបស់យើងក្នុងការដកដង្ហើម ។ យើងនឹងសង្កេតឃើញថា ដើមទ្រូង និង ពោះរបស់យើងរីកឡើងនៅពេលដែលយើងដកដង្ហើមចូល ។ ពេលនោះយើងត្រូវរៀនដកដង្ហើមចូលយឺត១បន្តបន្ទាប់អោយបានវែង១ ។ យើងអាចធ្វើលំហាត់នេះ ដោយងាយស្រួលប្រសិនបើយើងប្រមូល (ផ្ចង់) អារម្មណ៍អោយមូលទៅលើផ្ទៃពោះដែលវានឹងរីកឡើងសន្សឹម១កាលបើយើងដកដង្ហើមចូលវែង១ ។ បន្ទាប់ពីនោះតាមរយៈការធ្វើអោយសាច់ដុំពោះ និងទ្រូងយើងបានសំរាកបន្ទូរខ្យល់ដកដង្ហើមចេញមកក្រៅដោយស្វ័យប្រវត្តិ ។ យើងគួរព្យាយាម ធ្វើយ៉ាងនេះអោយបានយឺត១ និង ជាបន្តបន្ទាប់ ។ ពេលដកដង្ហើមមិនត្រូវបញ្ចេញសូរសម្លេងទេ ។ តាមបែបនេះសង្កេតមើលដង្ហើមចូល និង ចេញអោយបានច្រើនដង ។ ដោយយឺត១ និង បណ្ដើរ១រៀនប្ដូរការដកដង្ហើមរបស់អ្នក នេះអោយនៅផ្ចុំនៅលើផ្ទៃ ពោះដូច្នេះការដកង្ហើមទាំងអស់នឹងត្រូវធ្វើឡើងដោយចលនាសាច់ដុំពោះ ។



ដកដង្ហើមចូល

ដកដង្ហើមចូលដោយពង្រីកសាច់ដុំ ពោះ

ដកដង្ហើមចេញ

ដកដង្ហើមចេញដោយបន្ធូរសាច់ដុំពោះតាមសំរួល

បន្ទាប់ពីនេះមក រាប់ពីមួយដល់បីពេលដកដង្ហើមចូល ហើយរាប់ពីមួយដល់បីម្តងទៀតពេលដកដង្ហើមចេញ ។ រយៈពេលពីរ ឬ បីសប្តាហ៍ក្រោយមកការរាប់នេះត្រូវបង្កើនឡើងតាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ ជាមួយគ្នានេះដែរអ្នកអាចនិយាយ ពាក្យដូចជា "ពុទ្ធោ" គឺ "ពុទ្ធ" ពេលដកដង្ហើមចូល និង "ទ្ធោ" ពេលដកដង្ហើមចេញ ។ តាមបែបនេះជាបណ្តើរៗអ្នក ត្រូវបង្កើនរយៈពេលនៃការនិយាយពាក្យ "ពុទ្ធោ" នេះ ។ ការដកដង្ហើមនេះមិនត្រូវប្រឹងធ្វើដោយលំបាកនោះឡើយ គឺត្រូវធ្វើដោយសម្រួលជានិច្ច ។

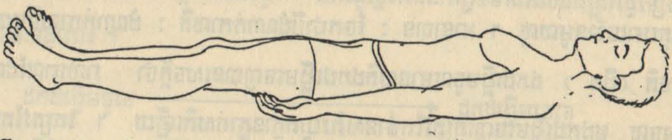
អនាបានៈ ជាការសង្កេតលើខ្យល់ដកដង្ហើមចូលនិងខ្យល់ដង្ហើមចេញ ដោយខ្យល់ចេញចូលប៉ះនឹងច្រមុះ និង បបូរមាត់លើ ឬផ្ទៃពោះធ្វើចលនាចុះឡើងៗ ។ គេត្រូវខំផ្ចង់ប្រមូលអារម្មណ៍ក្នុងចិត្តអោយបានមូលល្អ ។ អានាបាន : ចែកជាបីដំណាក់កាលគឺ : ដំណាក់កាលទីមួយគេត្រូវមានសតិ (ដឹង) ដកដង្ហើមចូលមានសតិដកដង្ហើមចេញបានសេចក្តីថា រាល់ពេលដែលគេដកដង្ហើមចូល ឬដកដង្ហើមចេញគេត្រូវតែមានសតិរហូតគ្មានភ្លាត់សតិឡើយ ។ គេត្រូវតែហាត់ធ្វើយ៉ាងនេះរាប់រយរាប់ពាន់ដងនៃការដកដង្ហើមចូលចេញរហូតដល់សតិមាំមួនអាចទប់ចិត្តអោយមូលនៅក្នុងអារម្មណ៍តែមួយបាន ។ ដំណាក់កាលទីពីរ ការដកដង្ហើមចូលវែង គេដឹងថាចូលវែង គេដឹងថាចេញវែង ដកដង្ហើមចូលខ្លី គេដឹងថាចូលខ្លី ដកដង្ហើមចេញខ្លីគេដឹងថាចេញខ្លី ។ ដំណាក់កាលទី៣ រយៈពេលដកដង្ហើមចូល-ចេញ គ្រោតគ្រាតដឹងថាគ្រោតគ្រាតពេលដកដង្ហើម ចូល-ចេញល្អិតដឹងថាល្អិត ។ ហេតុនេះគេត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ដឹងនូវរាល់ការខុសៗគ្នាទាំងនេះក្នុងការដងដង្ហើមចូលចេញទើបគេអាចប្រមូលអារម្មណ៍អោយមូលតែមួយបាន ។

៣.៤.៥.២. *ការសំរាកសាច់ដុំ ជាដំណាក់ៗ* :

កាលណាបើមានភាពតានតឹងនៅក្នុងចិត្ត ពេលនោះសាច់ដុំទាំងឡាយនឹងស្ថិតនៅសភាពកន្ទ្រាក់និងតានតឹងហើយអាការៈលើរាងកាយនិងលើផ្លូវចិត្តនឹងលេចចេញមកជាសញ្ញាអោយដឹង ជាឧទាហរណ៍ ឈឺក្បាល ឈឺខ្នង រោយក ឈឺសន្លាក់ដៃជើង ចុះខ្សោយកំលាំង និង ហត់នឿយ ។ ក្រៅពីនេះអាចកើតមានឡើងនូវការភ័យខ្លាច តានតឹងក្នុងចិត្ត ហេវហត់អស់កំលាំង ងាយភ្ញាក់ផ្អើល ធ្វើសកម្មភាពផ្តេសផ្តាស និង ម៉ូម៉ៅ ។ ផ្ទុយមកវិញសភាពផ្លូវចិត្តនេះអាចបណ្តាលអោយមាន

ការកន្ត្រាក់សាច់ដុំជាប្រចាំ ឬក៏តំណឹងនៃសាច់ដុំនេះ នឹងនាំអោយមានរោគសញ្ញាលើរាងកាយដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ ។ ឆ្លងតាមរយៈការអនុវត្តន៏ធ្វើ លំហាត់ដូចបានរៀបរាប់ខាងលើអ្នកនឹងទទួលបាននូវភាពធូរស្រាលពីវិបត្តិផ្លូវកាយ និង ផ្លូវចិត្តទាំងអស់នេះ ហើយនិងបង្កើតបាននូវការបន្ធូរអារម្មណ៍ដោយស្ងៀមស្ងាត់ និង សុខសាន្ត ។

ដេកផ្ងារសន្ធូកជើងនៅលើផ្ទៃរាប នៅលើកន្ទេលឬនៅលើគ្រែដោយសម្ញឹងទៅលើ ហើយដាក់ដៃរបស់អ្នកស្របតាមដងខ្លួន ។ បន្ទាប់មកបិទភ្នែក ហើយតាំងចាប់ផ្តើមដកដង្ហើម ចូលនិងចេញយឺត១ ហើយអោយបានវែង១ដូចពោលខាងលើ ។ ពេលនោះ គឺអ្នកត្រូវសំរាកបន្ធូរដងខ្លួនទាំងមូលអោយដេកស្ងៀមស្ងាត់ ដូចជាស្លាប់ ។



សន្សឹម១សំរាកបន្ធូរផ្នែកផ្សេង១នៃរាងកាយនិងសាច់ដុំ ដោយការនិយាយថា "សន្តិ សន្តិ សន្តិ"

ផ្តើមចេញពីម្រាមជើងរបស់អ្នក ហើយសន្សឹម១សំរាកបន្ធូរផ្នែកផ្សេង១នៃរាងកាយ ។ ដំបូងបំផុតអ្នកត្រូវផ្ចង់គំនិតទៅលើម្រាមជើង ហើយសំរាកបន្ធូរអារម្មណ៍អោយបានស្រួល ដោយនិយាយនៅក្នុងចិត្តថា <<ម្រាមជើងរបស់ខ្ញុំបានសំរាកដោយសុខ សន្តិ សន្តិ សន្តិ >> បន្ទាប់មកចេញពីម្រាមជើងផ្ចង់ឆ្ពោះទៅបាតជើងដូចគ្នានេះដែរ សំរាកបន្ធូរដោយនិយាយក្នុងចិត្តថា <<បាតជើងរបស់ខ្ញុំសំរាកដោយសុខ សន្តិ សន្តិ សន្តិ >> ។ ធ្វើតាមរបៀបនេះជាបន្តបន្ទាប់ គឺផ្ចង់ទៅលើដងខ្លួន លើម្រាមជើង បាតជើង ភ្នែកគោល កំភួនជើង ក្បាលជង្គង់ ភ្លៅ ក្រសាល់គូថ កេរ្តិ៍ភេទ ពោះ ខ្នង ដើមទ្រូង ម្រាមដៃ កែងដៃ ដៃ ស្មា ក មុខ និងចុងក្រោយបង្អស់គឺក្បាល ។ ក្នុងពេលសំរាកផ្នែកនីមួយ១ត្រូវនិយាយក្នុងចិត្តថា << ...... របស់ខ្ញុំបាន សំរាកដោយសុខសន្តិ សន្តិសន្តិ >> ។ ពេលដែលឈានពីផ្នែកមួយទៅផ្នែកមួយ ផ្នែកដែលបាន សំរាកបន្ធូររួចហើយ មិនត្រូវធ្វើអោយតានតឹងវិញទេ គឺត្រូវតែស្ថិតនៅក្នុងសភាពធូរស្រាលជានិច្ច ។ នៅទីបញ្ចប់រាងកាយទាំងមូលត្រូវទទួលបានការសំរាកស្ងៀមដូចជាសាកសព ។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់មកលើក

អវយវៈហើយទម្លាក់ចុះវិញវាត្រូវធ្លាក់ចុះដូចកំណាត់ឈើមួយដុំ ។ ការហាត់ទទួលយកនូវភាពសុខសាន្តរបៀបនេះគួរប្រព្រឹត្តទៅក្នុងរយៈពេល ពីរ ទៅ បីនាទី ។ មិនត្រូវងើបក្រោកភ្លាមទេ តែត្រូវសន្សឹម១កំរើកដងខ្លួនតិច១ ហើយទទួលអារម្មណ៍លើរាងកាយជាមុនសិនសឹមក្រោកឡើង ។

ក្នុងវិធីម្យ៉ាងឈ្មោះ Jacobson ចង្កោមសាច់ដុំនៃផ្នែកនីមួយ១កន្ទ្រាក់មុនពេល ដែលវាសំរាកដូច្នេះអ្នកអាចនឹងបានសប្បាយចិត្ត ដោយឃើញភាពខុសគ្នារវាងសភាពនៃការតានតឹង និងសភាពនៃការបានសំរាកបន្ធូរ ។

ការធ្វើលំហាត់សាច់ដុំនេះ ជាវិធីល្អមួយសំរាប់ជួយអោយសំរាកស្រួល ចំពោះមនុស្សដែលមានការលំបាកផ្នែកដំណេកដោយគ្រាន់តែធ្វើលំហាត់ដែលបានរៀបរាប់ខាងលើនៅពេលចូលដំណេក ។

៣.៤.៥.៣. *ការនិយាយពាក្យផ្ទួនៗឡើងវិញ :*

ការនិយាយផ្ទួនឡើងវិញនូវគាថា ឬ ពាក្យ

នៅក្នុងវិធីនេះការនិយាយពាក្យ ឬ ឃ្លាផ្ទួន១ឡើងវិញនឹងបង្កើតអោយមានសភាពនៃសេចក្តីសុខក្នុងផ្លូវចិត្តដូចជាទន្ទេញឃ្លាថា <<ពុទ្ធំ សរណំ គច្ឆាមិ >> ឬតាមបែបឥស្លាមនិយាយថា <<សាប់ហាណាឡាស់ >> ឬពាក្យ <<ទេវតា >> ពាក្យដែលមានន័យល្អ ឬពំនោលអ្វីមួយ ។ ជាដំបូងត្រូវនិយាយពាក្យដែលអ្នកបានជ្រើសយកក្នុងចិត្តនោះម្តងហើយម្តងទៀតឱ្យបានច្រើនដងតាមដែលអាចធ្វើទៅបានធ្វើយ៉ាងនេះពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ កាលបើធ្វើយ៉ាងនេះបានមួយរយៈការពោលពាក្យផ្ទួននេះនឹងទៅជាងាយស្រួលនិយាយ ដែលពេលខ្លះវាធ្វើឡើងបានដោយអ្នកមិន ចាំបាច់គិត ។ បន្ទាប់ពីបានហាត់របៀបនេះអស់រយៈពេលពីរ រឺបីខែ អ្នកគ្រាន់តែនឹកគិតទៅដល់ពាក្យទាំងនោះទៅចិត្តអ្នកជាការស្រេច ។

៣.៤.៥.៤. *ការតាំងសមាធិ:*

ក្នុងការតាំងសមាធិ (ចំរើនភាវនា) អ្នកអាចអង្គុយក្នុងស្ថានភាពមួយដែលមានលក្ខណៈងាយស្រួលសំរាប់ខ្លួនអ្នក ការចាំបាច់ត្រូវរក្សាដងខ្លួន (ខ្នង) អោយត្រង់ ។ ការតាំងសមាធិនេះត្រូវធ្វើ

ជាប្រចាំរាល់ថ្ងៃ តាមពេលវេលាតែមួយនិងនៅកន្លែងស្ងៀមស្ងាត់ពុំមានការរំខាន និងត្រូវជ្រើសយកអ្វីម្យ៉ាងជាគោលសំអាងសំរាប់ការតាំងសមាធិនេះ ។ ដូចជាព្រះ ឬក៏នរណាម្នាក់ដែលអ្នកគោរព ឬទេសភាពល្អត្រកាល ឬក៏អណ្តាតភ្លើងអាចជ្រើសយកជាគ្រឿងសំអាងសំរាប់ធ្វើសមាធិ ។ សំរាប់ជាការផ្លាស់ប្តូរពាក្យឬឃ្លាដែលបានពោលខាងលើអាចប្រើប្រាស់បាន ។ ដោយងាយអ្នកអាចសង្កេតការដកដង្ហើមចូល និង ចេញ ដោយផ្ចង់គិតទៅលើចុងច្រមុះ ឬ ពោះរបស់អ្នក ។

ជាបឋមអ្នកត្រូវរកកន្លែងណាដែលអ្នកអាចអង្គុយបានដោយស្រួលមួយខណៈពេលវែង មិនបណ្តាលអោយមានការឈឺចុកចាប់ ហើយចាប់ផ្តើមធ្វើលំហាត់ដង្ហើម ការសំរាកកាយ និងនិយាយពាក្យផ្ទួនៗដូចបានរៀបរាប់ដូចខាងដើម ។

ដើម្បីសមាធិអ្នកត្រូវផ្ចង់ អារម្មណ៍របស់អ្នក និង រក្សាផ្តោតទៅលើរបស់ដែលអ្នកបានជ្រើសរើសយកនោះអោយជាប់ ។ ប្រសិនបើចិត្តរបស់អ្នកបែកខ្ញែក ហើយបែរទៅរកវត្ថុអ្វីផ្សេង អ្នកត្រូវនាំចិត្តនេះអោយវិលមកវត្ថុដែលអ្នកបានជ្រើសរើសនោះវិញដោយសន្សឹមៗ និងដោយទន់ភ្លន់ និងមិនប្រឹងប្រែងខ្លាំង ។ អ្នកត្រូវរៀនរក្សាចិត្តរបស់អ្នកអោយនៅមូលលើរបស់ដែលអ្នកបានជ្រើសរើសនោះ ។ ហាត់ធ្វើរបៀបនេះដោយសន្សឹមៗក្នុងរយៈពេលពីរ ឬបីនាទី ហើយបង្កើនពេលវេលានេះ នៅពេលដែលអ្នកធ្វើក្រោយៗទៀត។ ក្រោយមកអ្នកនឹងអាចតាំងសមាធិលើវត្ថុមួយបានជាបន្តបន្ទាប់ ។

តាំងចិត្តរបស់អ្នក និងរក្សាវាអោយស្ថិតនៅលើវត្ថុមួយ

កំណត់សំគាល់:

ជាការប្រសើរ អ្នកអាចរៀនពីវិធីទាំងនេះពីអ្នកដែលមានបទពិសោធន៍ដូចជាពីព្រះសង្ឃ ឬអាចារ្យជាដើម ។ល។

៣.៤.៥.៥. ការធ្វើសរសៃ

ធ្វើសរសៃ

ការធ្វើសរសៃត្រូវបានគេប្រើប្រាស់យ៉ាងទូលំទូលាយនៅក្នុងសង្គមជាច្រើន ដើម្បីបន្ធូរនូវភាពតានតឹង និងបង្កើនសុខភាព ។ ចូរស្វែងយល់ និង ពិនិត្យមើលនរណាម្នាក់ (ឧ.គ្រូបុរាណ) អាចជួយបង្រៀន និង អាចធ្វើសរសៃបាន ។

មនុស្សទាំងឡាយអាចធ្វើសរសៃអោយខ្លួនឯងបាន ហើយឪពុកម្តាយអាចធ្វើសរសៃអោយកូនរបស់ខ្លួន ។ ពេលវេលាប្រសើរបំផុតសំរាប់ការធ្វើសរសៃគឺនៅពេលព្រឹក ដែលចាត់ទុកជាផ្នែកមួយនៃទំលាប់ប្រចាំថ្ងៃធម្មតាដូចជាការលប់លាងខ្លួនការងូតទឹកអញ្ចឹងដែរ ។ គួរតែប្រើប្រេងរុក្ខជាតិបើសិនជាមានប្រេងរុក្ខជាតិគឺប្រសើរបំផុតបើសិនជាមានកំដៅឧណ្ហៗ ។

ប្រសិនបើមានពេល ចូរធ្វើសរសៃអោយបានសព្វខ្លួនទាំងមូល ។ ប្រើបាតដៃទាំងពីរធ្វើសរសៃអោយបានខ្លាំងៗចុះឡើងលើដៃ និង ជើង ។ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីការធ្វើដំណើរ ការធ្វើសរសៃលើបាតជើងអាចធ្វើអោយស្រាកស្រាន្តបាន ។

ជំពូក ៤

បញ្ហាចិត្ត - សង្គម

(ជំងឺវិបត្តិផ្លូវចិត្តស្រាល)

៤.១. សេចក្តីផ្តើម

បញ្ហាចិត្ត-សង្គមជាច្រើន ដូចជាតំណឹងចិត្តក្នុងការងារ បាត់បង់មនុស្សជាទីស្រលាញ់ ឬបងប្អូន អំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ បាត់បង់ទ្រព្យសម្បត្តិ ភាពក្រីក្រ គ្មានការងារធ្វើការប៉ះទង្គិច ដែលបណ្តាលមកពីសង្គ្រាមឬហេតុការណ៍ទាំងនោះរួមបញ្ចូលគ្នា ។ រាល់ប្រការដែលបានអធិប្បាយខាងលើនេះសុទ្ធសឹងតែជាកត្តាអាចបណ្តាលអោយមានជំងឺផ្លូវចិត្តស្រាល (ចិត្តវិបល្លាស) ហើយអាចលេចឡើងនូវរោគសញ្ញាជាក់ស្តែងខ្លះៗមួយចំនួនដូចជាភ័យខ្លាច ក្រៀមក្រំ (សោកសៅ) ឬមានការត្អូញត្អែរច្រើនពីបញ្ហាផ្លូវកាយ ឬមានបញ្ហាក្នុងទំនាក់ទំនង សំរាន្តមិនបានឬញៀនសុរា (សូមពិនិត្យមើលក្នុងតារាងបង្ហាញនៅទំព័របន្ទាប់) ។ មនុស្សយើងជាធម្មតានៅពេលដែលគេជួបប្រទះបញ្ហាតំណឹងចិត្តកាន់តែច្រើនឡើងៗ ឬទទួលរងនូវរាល់ការប៉ះទង្គិចធ្ងន់ធ្ងរទៅលើផ្លូវចិត្តអ្នកទាំងនោះងាយធ្លាក់ចូលទៅក្នុងជំងឺវិបត្តិផ្លូវចិត្តស្រាល (ចិត្តវិបល្លាស) ។ ការផ្តល់នូវអន្តរាគមន៍ទាន់ពេលវេលាអាចជួយមនុស្សនោះអោយសំរបតាម និង បង្ការកុំអោយវិវត្តន៍ទៅរកជម្ងឺផ្លូវ ចិត្តបាន ។

អ្នកអាចជួយដល់មនុស្សដែលមានបញ្ហាចិត្តសង្គមបានដោយ :

- ស្តាប់អ្នកនោះនិយាយនូវរឿងរ៉ាវរបស់គេ (សូមអានជំពូក ១ ==>)
- តាមរយៈការហាត់ប្រាណបន្ធូរអារម្មណ៍ (សូមអាន ជំពូក ៣ ==>)
- គ្រួសារនិងសហគមន៍រួមគ្នាផ្តល់ការគាំទ្រ (សូមអាន ជំពូក ២==>)

• ប្រើប្រាស់ប្រភពធនធានក្នុងភូមិ (សូមអាន ជំពូក ២==>)

• តាមរយៈការរួមធ្វើការងារជាក្រុម បណ្តាញការងារអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល ព្រមទាំងការជួយព្យាបាលលើផ្នែកអាកប្បកិរិយា (សូមអានផ្នែកចុងក្រោយនៃជំពូកនេះ==>) ។

ពាក្យដែលប្រជាជនខ្មែរទំលាប់ ហៅជម្ងឺវិបត្តិផ្លូវចិត្តស្រាល គឺជម្ងឺខូចចិត្ត ។ ស្រដៀងគ្នានេះដែរ នៅបស្ចិមប្រទេសកាលពីសម័យមុនគេហៅថា ជំងឺណឺរ៉ូស៊ីស (Neursis) ។ ជំងឺណឺរ៉ូស៊ីសនេះ គេជំនឿថា ជាការរួមបញ្ចូលគ្នារវាងបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់មនុស្សម្នាក់ក្នុងការដោះស្រាយជាមួយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តរួមជាមួយបញ្ហាចិត្តសង្គមដែលកើតមាន ចំពោះគេ ។

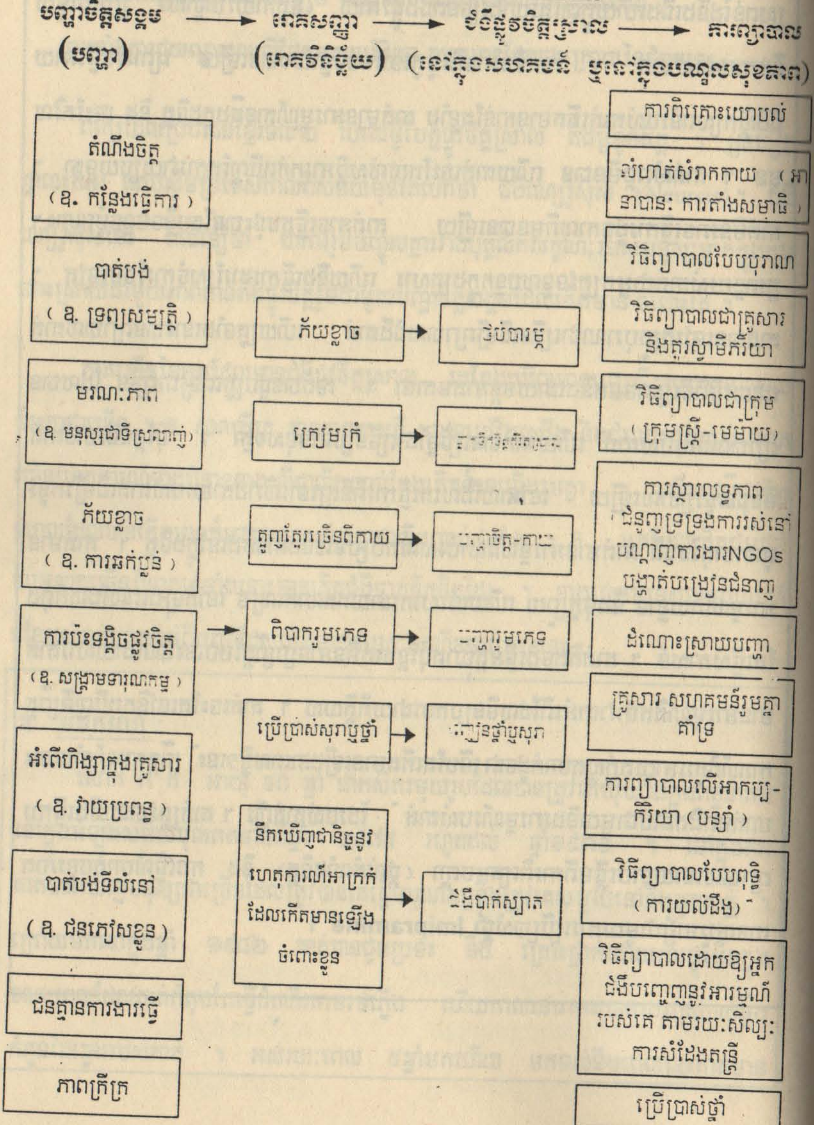
ភាគច្រើននៃអ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តស្រាល គេតែងឃើញមានបញ្ហាចិត្តសង្គមនៅលាយចំរុះគ្នាជាច្រើន ។ ឧ. ភាពក្រីក្រ ភាពគ្មានការធ្វើ ញៀនគ្រឿងស្រវឹង និងជំលោះក្នុងគ្រួសារភាគច្រើនហេតុការណ៍ទាំងប៉ុន្មានខាងលើជាញឹកញាប់តែងកើតមានឡើងរួមគ្នា ។ ហើយជម្ងឺផ្លូវចិត្តស្រាលដែលបានកើតមានក៏មានលក្ខណៈចំរុះគ្នាជាញឹកញាប់ផងដែរ ។ ឧ . អ្នកដែលកើតជម្ងឺថប់បារម្ភភាគច្រើននៃពួកគេទាំងនោះមានកើតជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តដែរ ។ ខាងក្រោមនេះជាឧទាហរណ៍បន្ថែមសំរាប់បញ្ជាក់អំពីបញ្ហាដែលកើតមានជាមួយករណីខាងក្រោមនេះ :

ឧ . អំពីករណី :

លោក ព ក អាយុ ៥០ ឆ្នាំ ជាកសិករមួយរូបដែលបានត្រូវគេឃុំឃាំងក្នុងពន្ធនាគារនៅក្នុងអំឡុងសម័យប៉ុលពតចាប់ពីឆ្នាំ ១៩៧៥ រហូតដល់ ឆ្នាំ១៩៧៩ ។ នៅក្នុងគុកគាត់បានឃើញមនុស្សជាច្រើនដែលត្រូវបានគេធ្វើទារុណកម្មនិងត្រូវគេសម្លាប់នៅនឹងមុខគាត់ ។ ក្រោយមកនៅក្នុងឆ្នាំ ១៩៨២ គាត់បានជួបប្រទះ និង គ្រោះថ្នាក់ដោយការផ្ទុះមីនក្នុងខណៈពេលដែលគាត់កំពុងតែធ្វើដំណើរតាមរថភ្លើង ហើយកាលនោះគាត់បានរងរបួសបាក់ឆ្អឹងកំភួនដៃឆ្វេងរបស់គាត់ ។ អស់រយៈពេល ៥ឆ្នាំមកហើយ មកទល់នឹងពេលនេះគាត់មាន

អារម្មណ៍តានតឹងក្នុងចិត្ត និងពិបាកក្នុងខ្លួនជាខ្លាំង ។ ហើយគាត់មានអារម្មណ៍លំបាក ឈឺស្ពឹកស្រពន់ដៃនឹងជើងហើយត្អូញត្អែរយ៉ាងច្រើនពីជំងឺផ្លូវកាយ (ចិត្តកាយវិបល្លាស) ព្រមជាមួយនឹងការទល់លាមក ។ គាត់មិនអាចជិះម៉ូតូទៅកាន់ទីឆ្ងាយៗបានឡើយ ព្រោះវាធ្វើអោយជំងឺស្ពឹកស្រពន់របស់គាត់កើតមានកាន់តែខ្លាំង គាត់មានអារម្មណ៍តានតឹងក្នុងចិត្ត និង ចេះតែវិលមុខ ។ គាត់សំរាន្តមិនបាន ហើយគាត់ចេះតែយល់សប្តិអាក្រក់ឃើញតែការវាយប្រយុទ្ធគ្នា ។ គាត់មិនអាចធ្វើការដូចកាលពីមុនបានឡើយ គាត់អាចធ្វើការផ្ទះបានតែបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ។ ប្រពន្ធរបស់គាត់ជាអ្នកត្រូវទទួលបន្ទុកក្នុងគ្រួសារ ហើយនឹងធ្វើការងារស្រែចំការថែមទៀត ។ គាត់បានទៅរកគ្រូបុរាណជាច្រើនដើម្បីព្យាបាលជំងឺគាត់ ហើយគ្រូទាំងនោះបានព្យាបាលគាត់ដោយធ្វើពិធីស្រោចទឹកនិងដោយមន្តអាគមគាថា ។ គាត់បានជួបគ្រូពេទ្យជាច្រើន ដែលបានព្យាបាលជំងឺរបស់គាត់ ហើយគាត់បានប្រើថ្នាំជាច្រើនប្រភេទខុសៗគ្នា ។ ប៉ុន្តែជំងឺរបស់គាត់មិនបានធូរស្រាលឡើយ នៅពេលដែលគេធ្វើការពិនិត្យទៅលើរាងកាយរបស់គាត់ដើម្បីរកនូវមូលហេតុនៃជំងឺ គាត់មានអារម្មណ៍រសាប់រសល់តប់ប្រមល់និងតានតឹងនៅក្នុងចិត្ត ។ គាត់មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច និងទុក្ខព្រួយ ហើយយំសោកដោយឥតលាក់លៀម នៅកំឡុងពេលដែលកំពុងតែធ្វើសំភាសន៍ ។ គាត់គិតចង់ធ្វើអត្តឃាតប៉ុន្តែគាត់មិនអាចប្រព្រឹត្តបែបនេះបានដោយសារគាត់មានអារម្មណ៍គិតថាវាជាអំពើដែលមិនប្រកបដោយកិត្តិយស ។ គាត់ចេះតែនៅនឹកឃើញពីព្រឹត្តការណ៍ដ៏គួរអោយតក់ស្លុតហាក់ដូចជា ទើបតែកើតមានឡើងនាពេលថ្មីៗនេះ ព្រឹត្តការណ៍ទាំងនោះហាក់នៅជិតជាប់ជាមួយនិងអារម្មណ៍របស់គាត់ ដៃរបស់គាត់ញ័រ ។ គាត់ត្រូវបានយើងធ្វើការព្យាបាលដោយចាប់ផ្តើមពីការពិគ្រោះបញ្ហា (ផ្តល់កំលាំងចិត្ត) និង ការធ្វើលំហាត់បន្ធូរភាពតានតឹងរួមផ្សំជាមួយការប្រើប្រាស់ថ្នាំ **Imipramine** ។

ផ្លូវបញ្ហាចិត្ត-សង្គម



៤.២ ជម្ងឺថប់បារម្ភ

ការរំខានផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងការភ័យខ្លាច និងការព្រួយបារម្ភ :

ជាធម្មតានៅក្នុងការរស់នៅរបស់មនុស្ស យើងតែងជួបប្រទះនូវការព្រួយបារម្ភ និងការភ័យខ្លាចដែលមនុស្សយើង ចាំបាច់តែងប្រឈមមុខដោះស្រាយជារៀងរាល់ថ្ងៃ បញ្ហានេះអាចរួមមានដូចជាកង្វះខាតអាហារ និងជំរកសមស្រប គ្មានការងារធ្វើ គ្រោះថ្នាក់បណ្តាលមកពីការធក់បួនសង្គ្រាម និង ហេតុការណ៍ដទៃទៀត ។ ក្រៅពីនេះនៅមានហេតុការណ៍មួយចំនួនទៀត ដូចជាជំលោះក្នុងគ្រួសារ (ប្តីមានស្រី ឬប្រពន្ធចុង) គិតច្រើនពីជីវភាពខ្វះខាត ឬទទួលខុសត្រូវលើការងារច្រើនហួសហេតុពេក ។ មនុស្សយើងភាគច្រើនក៏បានគិតច្រើននូវអ្វីៗដែលគេបាន បាត់បង់ និងព្រួយបារម្ភអំពីអនាគតរបស់ពួកគេ ជាពិសេសអនាគតកូនៗរបស់គេ ។

ជួនកាលការភ័យខ្លាចនិងការព្រួយបារម្ភទាំងនេះគ្របដណ្តប់ខ្លាំងក្លាមកលើពួកគេ ។ ហើយបើព្រឹត្តិការណ៍បែបនេះតែងកើតឡើងជារឿយៗនោះវាអាចក្លាយជាបញ្ហាមួយធ្ងន់ធ្ងរជ្រុល ដែលធ្វើអោយពួកគេមិនអាចដោះស្រាយបាន ។ ការព្រួយបារម្ភនិងការភ័យខ្លាចទាំងនេះអាចបង្កើតជាជំងឺផ្លូវកាយ និង ការលំបាកផ្លូវចិត្ត ។ ពេលនោះគ្រួសារឬមិត្តភក្តិអាចនឹងពុំអាចជួយពួកគេអោយប្រឈមមុខដោះស្រាយ ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តបែបនេះបាន ។

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តស្រាលខ្លះអាចកើតមានឡើងលាយឡំជាមួយនឹងជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទង នឹងការភ័យខ្លាច និង ការព្រួយបារម្ភ ។ ពិនិត្យជាទូទៅតាមធម្មតាអ្នកនោះមានសុខភាពល្អ ហើយការងារ ឬសកម្មភាពនៅឯសាលារៀនក៏ពុំ មានអ្វីប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដែរ ។

៤.២.១. រោគសញ្ញា

ជំងឺថប់បារម្ភអាចស្តែងឡើងតាមរយៈរោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត និង រោគសញ្ញាផ្លូវកាយ ។

៤.២.១.១. រោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត

រោគសញ្ញាផ្លូវចិត្តដែលជួបប្រទះញឹកញាប់បំផុតចំពោះជំងឺបែបនេះរួមមាន :

- ភ័យ និងព្រួយបារម្ភជ្រុល (ឧ. គិតច្រើន)

- អាចមានអារម្មណ៍ភ័្ញរខ្លួន តឹងតែង វិលមុខ (ខ្យល់ចាប់) ។
- មានអារម្មណ៍រសាប់រសល់ ក្រហល់ក្រហាយ អន្ទះអន្ទែង អស់កំលាំង ។
- មានអារម្មណ៍ដូចជានៅមិនសុខ មិនអាចអង្គុយមួយកន្លែង ។
- ឆាប់ភ័យខ្លាចនៅពេលឮសំលេងអ្វីខ្លាំង ឬសំលេងអ្វីដែលកើតឡើងភ្លាមៗ ។
- សំរាន្តមិនបាន ។
- រអ៊ូរទាំច្រើន ។
- មិនអាចផ្ចង់អារម្មណ៍លើការងារ ឬការលេងអ្វីមួយ (ការសញ្ជឹងគិតមិនបានល្អ)

៤.២.១.២. *រោគសញ្ញាផ្លូវកាយ :*

- ចង្វាក់បេះដូងដើរមិនទៀង ហើយលោតញាប់ (ញ័រដើមទ្រូង)
- ដង្ហើមខ្លី ឬដង្ហក់ អន្ទះសារក្នុងទ្រូង (តឹងទ្រូង)
- បែកញើស ឬបាតដៃសើមត្រជាក់ ញ័រដៃ
- ស្ងួតមាត់ ហើយចេះតែអួលដើមក
- បត់ជើងតូចញឹកញាប់
- រាគរូស
- អសមត្ថភាពផ្លូវភេទ និង ឬឆាប់ចេញទឹកកាម (មានបញ្ហាក្នុងការរួមភេទ)

៤.២.២. បញ្ហាពិសេសដោយឡែក

អ្នកមានជម្ងឺទាំងនេះខ្លះអាចនឹងមានបញ្ហាពិសេសដោយឡែកផ្សេងៗទៀតដែរ ដូចជា :

៤.២.២.១. *ភាពស្លន់ស្លោរុកគួន*

មានអាការៈភ័យខ្លាចជាខ្លាំង ដោយមិនមានមូលហេតុច្បាស់លាស់ ។ហេតុការណ៍នេះ តែងកើតមានបីឬ បួនដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ឬអាចច្រើនឬតិចជាងនេះ ។ ការនេះអាចមានបែក ញើស ភ័យខ្លាច រួចមានអារម្មណ៍វង្វេង និង មានអារម្មណ៍មួយគិតថាខ្លួនជិតស្លាប់ឬត្រូវគេធ្វើបាប ឬឆ្កួត ។ អាការៈទាំងនេះគេថាភាពស្លន់ស្លោរុកកួន ។

ខ .ពីករណី :

លោកភ ល អាយុ៣៧ ឆ្នាំ ជាជាងឈើដែលបានមកកាន់គ្លីនីកដោយខ្លួនឯង ហើយបាននាំមកជាមួយនូវការត្អូញត្អែរ យ៉ាងច្រើនអំពីបញ្ហាផ្លូវកាយ (ជំងឺចិត្តកាយវិបល្លាស) របស់គាត់ដែលបានកើតមានអស់រយៈពេល៣ឆ្នាំមកហើយ ។ គាត់បានត្អូញត្អែរអំពីការឈឺស្ពឹកស្រពន់ (Paraesthesias) ឈឺខ្នងឈឺចង្កេះ ក្អួតចង្អោរ និង ញ័រទ្រូងជាខ្លាំងនៅពេលដែលគាត់ទើបក្រោកពីដំណេក ។ គាត់មានអារម្មណ៍ល្អ និងមិនមានការឈឺចាប់អ្វីទាំងអស់នៅពេលដែលគាត់កំពុងធ្វើការ ប៉ុន្តែរោគសញ្ញាទាំងនេះបែរជាកើតមានឡើងក្រោយពេលដែលគាត់សម្រាកទៅវិញ ។ គាត់សម្រាន្តលក់ជាធម្មតាព្រមជាមួយនឹងការយល់សប្តិ ដែលគួរអោយរីករាយគាត់ពិសាបាយបានហើយអាចធ្វើការងារជាធម្មតា ។ គាត់រៀបការមានកូន៣នាក់ហើយគាត់មិនចេះពិសាស្រាទេ ។ នៅក្នុងការសាកសួរសំនួរបន្តរទៅទៀត គេបានពិនិត្យឃើញកាន់តែច្បាស់ថា គាត់ធ្លាប់មានអាការៈ ដូចជាញាប់ញ័រក្នុងទ្រូងភ័យខ្លាច និងព្រួយបារម្ភយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ។ ការញាប់ញ័រក្នុងទ្រូងបែបនេះមានរយៈពេលប្រហែលជា ៥នាទី ។ នៅអំឡុងពេលដែលមានហេតុការណ៍ទាំងនេះកើតឡើងសង្វាក់បេះដូងរបស់គាត់លោតញាប់ខ្លាំងខុសប្លែកពីធម្មតា គាត់គិតថា បេះដូងរបស់គាត់រកកល់នឹងគាំង ឬគាត់នឹងត្រូវស្លាប់ ។ បន្ទាប់ពីហេតុការណ៍ទាំងនោះបានកន្លងផុតទៅគាត់មានអារម្មណ៍ដូចធម្មតាឡើងវិញ ។ ហេតុការណ៍ញាប់ញ័របែបនេះបានកើតមានឡើងពី ២ ទៅ ៣ ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ ។ ហេតុនេះការព្យាបាលទៅលើរូបគាត់ត្រូវបណ្តើមឡើងដោយការពិគ្រោះបញ្ហា និងលំហាត់បន្ធូរភាពតានតឹង និងការសំរាករួមផ្សំជាមួយការប្រើប្រាស ់ឱសថសម័យប្រភេទ Imipramine ក្រោមការពិនិត្យតាមដានជាបន្ត គាត់ក៏បានធូរស្បើយជាបណ្តើរៗ ហើយដែរ ។

៤.២.២.២. ជំងឺភ័យខ្លាចមានលក្ខណៈសមញ្ញ

មានការភ័យខ្លាចតក់ស្លុតចំពោះវត្ថុធម្មតា ឬនៅស្ថានភាពធម្មតាដូចជាទីកន្លែង ដែលបិទជិតកន្លែងចំហ ឆ្កា កណ្តុរ ទីខ្ពស់ជាដើម ។ល។

៤.២.២.៣. ជំងឺភ័យខ្លាចដែលមានលក្ខណៈសាំញ៉ាំ

ភ័យខ្លាចខ្លាំងក្នុងការចាកចេញពីផ្ទះ ឬ ពេលឃើញមនុស្សអ៊ូអរ (Agoraphobia) ឬក៏ភ័យខ្លាច គេឃើញទទួលទាន ឬជជែក ជាសាធារណៈ (Social phobia) ។

៤.២.៣. តើត្រូវជួយតាមរបៀបណា

តើត្រូវជួយមនុស្ស ដែលប្រកបទៅដោយ ការព្រួយបារម្ភ ស្ងន់ស្ងោ ឬ ភ័យខ្លាចទីវាល តាមរបៀបណា ។

១. រោគសញ្ញាដូចដែលរៀបរាប់ខាងលើនេះ អាចជាមូលហេតុដែលបណ្តាលមកពីជំងឺផ្លូវកាយផ្សេងទៀត ។ ប្រសិនបើពុំមានមូលហេតុណាមួយជាក់លាក់ដែលបណ្តាលមកពីបញ្ហាចិត្តសង្គម ឬ អ្នកជំងឺចេះតែស្រេកទម្ងន់ ឬការជួយរបស់អ្នកពុំមានប្រសិទ្ធិភាពនោះ គប្បីបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីពិនិត្យ (ជំងឺផ្លូវកាយ) ។ ជំងឺចិត្តវិកល ឬជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចជាបុព្វហេតុនៃរោគសញ្ញាដូចដែលបានរៀបរាប់ខាងលើនេះផងដែរ ។ ក្នុងករណីបែបនេះ (សូមអាន ===> ជំពូក ៥) ។

២. ស្វែងយល់ពីព្រឹត្តការណ៍ក្នុងជីវិត ស្ថានភាពរបស់បុគ្គលនោះ និងហេតុការសង្គមផ្សេងទៀតដែលបណ្តាលអោយជន នោះមានការភ័យខ្លាច និងមានការព្រួយបារម្ភខ្លាំង ។ ស្នើសុំការអនុញ្ញាតពីអ្នកជម្ងឺ ដើម្បីអោយអ្នកអាចជជែកជាមួយគ្រួសាររបស់គេ មិត្តភក្តិ និយោជក និងសហគមន៍ ហើយអ្នកអាចលួងលោមគេអោយជួយដោះស្រាយបញ្ហារបស់អ្នកជំងឺ ។

៣. កុំធ្វើការសន្យាចំពោះជននោះ (អ្នកជំងឺ) ពីអ្វីដែលអ្នកពុំអាចរក្សាការសន្យានោះបាន ។ ចំពោះបញ្ហារបស់មនុស្សខ្លះ អ្នកមិនអាចដោះស្រាយបានទេ សូម្បីតែអាជ្ញាធរក៏ដោយចុះ ។ ក្នុងករណីនេះអ្នកគប្បីធ្វើយ៉ាងណាអោយគេនោះរៀនសំរបខ្លួនទៅនឹងស្ថានភាពជុំវិញខ្លួនគេ ។ មធ្យោបាយចុងក្រោយ ៖ . នៅក្នុងស្ថានភាពមានសង្គ្រាម អ្នកអាចចាំបាច់ត្រូវពិនិត្យមើលថា បើមនុស្សនោះមានការភ័យខ្លាចខ្លាំងក្លា នោះប្រហែលជាអាចត្រូវបញ្ជូនគេទៅកន្លែងផ្សេងទៀតដែលមានបរិយាកាសស្ងប់ស្ងាត់ និង សុវត្ថិភាព ។

៤. ការព្យាបាលតាមលក្ខណៈបុរាណ និង ការអនុវត្តន៍ពិធីផ្សេងៗខាងសាសនា ដូចជាការបួងសួងប្រក់ព្រំស្រោចទឹក សូត្រមន្តរំដោះគ្រោះអាចមានប្រយោជន៍ច្រើន ។ បញ្ជូនជននោះទៅអោយគ្រូបុរាណឬព្រះសង្ឃ ចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យហើយសំណូមពរ អោយគេជួយព្យាបាលដល់ជននោះ

(សូមអាន = => ជំពូក ៥) ។

លំហាត់សំរាកកាយដែលនាំឆ្ពោះទៅរកសេចក្តីស្ងប់ក្នុងចិត្តបាន ដូចជា លំហាត់សំរាកបន្ធូរអារម្មណ៍ លំហាត់ដំណកដង្ហើមនឹងសមាធិ គឺជាវិធីដ៏ល្អសំរាប់ព្យាបាលជំងឺថប់បារម្ភ (បង្រៀនគេពីលំហាត់នេះដែលមានបកស្រាយ នៅក្នុងជំពូក ៣) ។

៥. បើសិនជាមានវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យ និងព្យាបាលអ្នកជំងឺនោះ :

ការភ័យខ្លាច និងការព្រួយបារម្ភ ជូនកាលអាចព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំសម័យ ដូចជាថ្នាំ Diazepam ក្នុងកំរិតពី ២ ទៅ ១០ mg. ពីពីរទៅបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ថ្នាំទាំងនោះអាចធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺអស់កម្លាំង និង ងងុយគេងមិនតែប៉ុណ្ណោះថ្នាំទាំងនោះអាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺធ្វើការខាងផ្នែកគ្រឿងចក្រ ឬធ្វើការជា

អ្នកបើកបរ ។ ថ្នាំនេះអាចធ្វើអោយអ្នកជំងឺញៀន ហើយបើចាំបាច់ត្រូវប្រើថ្នាំ Diazepam នេះ គេគួរប្រើថ្នាំនេះតែក្នុងរយៈពេលពីរឬបីថ្ងៃ រហូតដល់ពីរសប្តាហ៍ ឬរហូតដល់មួយខែយ៉ាងច្រើនបំផុត ។ នៅពេលដែលអ្នកអោយថ្នាំ Diazepam ដល់អ្នកជំងឺលេបត្រូវអោយអ្នកនោះហាត់ប្រាណបន្ធូរអារម្មណ៍ភ្លាមដែរ ។ បន្ទាប់ពី ពីរទៅបីសប្តាហ៍អ្នកជំងឺនោះនឹងអាចធូរស្រាលក្នុងចិត្ត ហើយនិងលែងត្រូវការប្រើថ្នាំនេះទៀតហើយ (ការបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំគប្បីធ្វើឡើងដោយបន្ថយបន្តិចម្តង១) ។

ចូរចងចាំថា : ដំណោះស្រាយដ៏ប្រសើបំផុតចំពោះល័ក្ខខ័ណ្ឌនេះ គឺត្រូវជួយជននោះអោយដោះស្រាយបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេជារឿយ១ត្រូវអោយមានលក្ខណៈជួយជ្រោមជ្រែងពីញាតិសន្តានពីមិត្តភក្តិរបស់អ្នកជំងឺផងដែរ ឬប្រសិន បើមិនអាចធ្វើដូចនេះបានគេគប្បីធ្វើយ៉ាងណាជួយអោយមនុស្សនោះអោយគេអាចរស់រួមខ្លួនជាមួយបញ្ហា ។ ថ្នាំមិនអាចជួយគេអោយដោះស្រាយបញ្ហាដែល បណ្តាលអោយមានជំងឺថប់បារម្ភរបស់គេបានទេ ។

គេអាចជួយជនទាំងនោះដែលមានជំងឺ " ស្លន់ " បានតាមរយៈការប្រើថ្នាំសម័យដូចគ្នានឹងប្រើថ្នាំព្យាបាលជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត គឺពពួក (Imipramine) ។

៦. សំរាប់ជំងឺភ័យខ្លាច ទំរង់ព្យាបាលដែលមានលក្ខណៈសមស្របបំផុត គឺការហាត់កែប្រែលើអាកប្បកិរិយាដូចជារបៀបបន្សាំបន្តិចម្តង១ទៅនឹងស្ថានភាព ឬវត្ថុទាំងនោះ ។

៤.២.៣.១. *ការហាត់កែប្រែលើអាកប្បកិរិយា :*

នៅក្នុងចំណុចនៃការហាត់កែប្រែលើអាកប្បកិរិយានេះ គឺអ្នកព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណាផ្តល់កំលាំងជំនួយជាវិជ្ជមានដល់អ្នកជំងឺ (ផ្តល់រង្វាន់) ចំពោះទំរង់ទ្រង់ទ្រាយអាកប្បកិរិយាណាដែលអ្នកចង់បាន និងផ្តល់កំលាំងជំនួយអវិជ្ជមាន (មិនផ្តល់រង្វាន់) នៅពេលដែលគេសំដែងនូវអាកប្បកិរិយាមិនសមស្របតាមអ្វីដែលអ្នកចង់បាន ។ រង្វាន់ដែលប្រសើរបំផុតចំពោះជំនួយកំលាំងអវិជ្ជមាន (ការមិនផ្តល់រង្វាន់) អាចធ្វើឡើងដោយការព្រងើយកន្តើយ ដោយការមិនផ្តល់នូវការអាណិត អាសូរ

ឬក៏ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងសាមញ្ញ ដោយអោយគេចេញពីកន្លែងនោះទៅកន្លែងផ្សេងក្បែរនោះ "ឧទាហរណ៍នៅពេលដែលក្មេងមានអាកប្បកិរិយាមិនសមរម្យអ្នកអាចធ្វើព្រងើយកន្តើយ និងធ្វើការលើកសរសើរនៅពេលដែលក្មេងនោះសំដែងនូវអាកប្បកិរិយាសមរម្យ " ។

ការហាត់កែប្រែលើអាកប្បកិរិយាដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពមួយបែបទៀតចំពោះការខ្លាចវត្ថុ ឬស្ថានភាព (ជំងឺភ័យខ្លាច) គឺការបន្សាំបន្តិចម្តងៗទៅនឹងវត្ថុ ឬស្ថានភាពដែលនាំអោយគេខ្លាចនោះ ។

ឧទាហរណ៍

បុរសម្នាក់អាយុ ៣០ ឆ្នាំ រស់នៅភូមិអង្គ្រង គាត់ក៏ដូចអ្នកដទៃទៀតដែរ ជាមនុស្សមានសុខភាពល្អមានសេចក្តីក្លាហាន ។ ប៉ុន្តែចាប់តាំងពីបានឃើញសាកសពបងប្អូនរបស់គាត់ស្លាប់ និង បានឃើញសាកសពអ្នកឡើងត្នោតពីររូបផ្សេងទៀត បានស្លាប់ដោយការធ្លាក់ពីលើចុងត្នោត ។ នៅក្នុងពេលបូជាសពទាំងពីរខាងលើបុរសនោះមានការរន្ធត់រហូត ដល់បាត់បង់ស្មារតីក្នុងពេលនោះ ។ ក្រោយមកបុរសនោះត្រូវទៅថែរទាំបងរបស់ខ្លួន ដែលកំពុងសំរាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យដោយកើតជំងឺគ្រុនចាញ់ ហើយក្រោយបងរបស់គាត់បានស្លាប់ បុរសនោះបានបីសាកសពបងប្រុសរបស់គាត់ ដោយផ្ទាល់ ដើម្បីយកទៅទុកក្នុងកន្លែងសំរាប់ដាក់សាកសពរបស់មន្ទីរពេទ្យ នៅទីនោះគាត់ឃើញសាកសពជាច្រើន ។ ចាប់តាំងពីពេលនោះមកគាត់មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច និង បាត់បង់សេចក្តីក្លាហាន ។ គាត់មិនអាចអត់ទ្រាំបាននៅពេលឃើញសាកសពហើយមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចចំពោះភ្លើងសព ។ គាត់មិនអាចធ្វើការបានមាំទាំទៀតទេ ហើយជាមួយនោះ ដែរគាត់ចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញាមួយចំនួនដូចជាហេវហត់អស់កំលាំង ញ័រដើមទ្រូងនៅពេលដែលគាត់ធ្វើការ តឹងទ្រូង ព្រួយហើយសំរាន្តមិនបាន ។ ម្តាយរបស់គាត់នាំទៅរកគ្រូ ប៉ុន្តែនៅតាមផ្លូវធ្វើដំណើរទៅផ្ទះគ្រូមានពិធីបុណ្យ បូជាសពមួយពេលមើលឃើញពិធីនោះភ្លាមគាត់ក៏មានអាការៈភ័យរន្ធត់ ហើយសន្លប់បាត់ស្មារតី ។ ឥឡូវនេះគាត់មិនហ៊ានចាកចេញពីផ្ទះរបស់គាត់ទៀតទេ គាត់អាចធ្វើដំណើរទៅឆ្ងាយ១លុះត្រាតែមាននរណាម្នាក់ទៅជាមួយគាត់ ។

យើងបានបង្រៀនគាត់ពីរបៀបហាត់ប្រាណសំរាកលំហែរកាយ ហើយសូមអោយគាត់ធ្វើលំហាត់នេះមួយថ្ងៃពីរដង ហើយនិងនៅពេលណាដែលគាត់មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ដូចជាឮ

សំលេងភ្លេងសព ។ យើងបានសុំអោយគាត់ធ្វើដំណើរចាក ចេញទៅកាន់ទីកន្លែងឆ្ងាយម្តងបន្តិច១ ដោយមាននរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់គាត់ជាអ្នកជួយជូនដំណើរគាត់ ជាពិសេសនៅពេលដំបូង បន្ទាប់មកបន្តិចម្តង១គាត់រៀនធ្វើដំណើរទៅខាងក្រៅតែម្នាក់ឯង ។ គាត់អាចធ្វើលំហាត់នេះនៅមុនពេលចេញដំណើរ ឬពេលដែលគាត់មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ។ ក្រោយមកគេក៏សំរេចចិត្តនាំគាត់ចេញឆ្ងាយពីផ្ទះរបស់គាត់ទៅកាន់ទីប្រជុំជន ពីព្រោះយើងចង់អោយគាត់ទំលាប់ខ្លួនរបស់គាត់បន្តិចម្តង១ឡើងវិញ ។ ព្រឹកមួយនោះយើងបាននាំគាត់មកកាន់ទីប្រជុំផ្សារឧត្តុង្គដែលជាកន្លែងដែលគាត់ឃើញមនុស្សម្នារជាច្រើនក្នុងគោលការណ៍បំណង បន្សាំជាបណ្តើរនាពេលខាងមុខជួយអោយគាត់បានឃើញពិធីបុណ្យសព និង សាកសពជាថ្មី ។

ការបន្តធ្វើទៅទៀតបែបនេះជាមួយនឹងអ្នកជំងឺបន្តិចម្តង១បានធ្វើអោយប្រសើរ ហើយគេអាចមានលទ្ធភាពធ្វើដំណើរទៅខាងក្រៅម្នាក់ឯង ហើយអាចនឹងធ្វើការងារបានមាំទាំឡើងវិញ ។ គ្រួសាររបស់គាត់មានសេចក្តីរីករាយនឹងសង្ឃឹមទៅលើការវិលទៅរកភាពប្រសើរឡើងវិញរបស់គាត់ ។

៤.៣. ជំងឺចិត្ត-កាយវិបល្លាស

(ការត្អូញត្អែរពីផ្លូវកាយដែលបណ្តាលមកពីផ្លូវចិត្ត)

អ្នកធ្វើការក្នុងសហគមន៍ ឬអ្នកធ្វើការខាងសុខភាពម្នាក់១ភាគច្រើន ច្រើនតែស្គាល់មនុស្សដែលមករកគេអោយជួយ ដោយថ្លែងប្រាប់ពីបញ្ហាផ្សេង១ដែលគេមាន ។ គេត្អូញត្អែររៀបរាប់ពីបញ្ហាដែលកើតមានលើរាងកាយរបស់គេ ដូចជាឈឺក្បាល វិលមុខ ណែនដើមទ្រូងឈឺចាប់ក្នុងខ្លួនត្រង់នេះត្រង់នោះ ។ល។ (គ្រប់ជាតិសាសន៍ មនុស្សយើងតែងបង្ហាញអំពីទុក្ខព្រួយរបស់គេតាមរយៈបញ្ហាផ្លូវកាយដែលគេតែងឮនិងឃើញជាញឹកញាប់) ។ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ប្រជាជនគេតែងពោលអំពីរឿង (ឈឺក្បាល) ដែលទាំងនោះមានន័យច្រើនជាងរឿងឈឺក្បាលធម្មតា ។ ឈឺក្បាលអស់កំលាំងហេវហត់នឹងព្រួយច្រើនពីបញ្ហារបស់គេ ប្រការទាំងនេះ គឺស្ថិតនៅក្នុងចង្កោមរោគសញ្ញាជំងឺភ័យរ៉ាំរ៉ៃ ។

ភ្នាក់ងារសុខភាពតែងមានការពិបាកក្នុងការសន្និដ្ឋានថាវាជាជំងឺអ្វីពិតប្រាកដ ដែលស្ថិតនៅពីក្រោយការត្អូញត្អែរទាំងនេះ បើទោះបីជាខិតខំសួរនូវសំណួរខ្លះៗដើម្បីស្វែងយល់អោយដឹងថា ការត្អូញត្អែរនេះបណ្តាលមកពីជំងឺអ្វី? ប៉ុន្តែសូម្បីតែអ្នកជំងឺខ្លួនឯងក៏ពិបាកក្នុងការសន្និដ្ឋានអោយដឹងថា ការ ត្អូញត្អែរទាំងនោះបណ្តាលមកពីជំងឺអ្វីពិតប្រាកដដែរ ទោះបីជាគេព្យាយាមយ៉ាងណាក៏ដោយ ។ ពេលខ្លះបុគ្គលិកសុខភាពខ្លះអាចគិតថា គាត់ដឹងពីជំងឺដែលបណ្តាលអោយមានការត្អូញត្អែរទាំងនោះ ប៉ុន្តែអ្នកជំងឺខ្លួនឯងមានការត្អូញត្អែរផ្សេងៗទៀតដែលមិនត្រូវនឹងជំងឺ ដែលគេសន្និដ្ឋាននោះឡើយ ។

អ្នកធ្វើការខាងសុខភាពអាចនឹងមានអារម្មណ៍ថា មនុស្សទាំងនេះមានលក្ខណៈខុសប្លែកពីអ្នកដទៃ។ ជួនកាលគេចាប់អារម្មណ៍ថា អ្នកនោះមានការត្អូញត្អែរយ៉ាងទទូចហួសប្រមាណ ។ អ្នកជម្ងឺបែបនេះមើលទៅហាក់ដូចជាមាន អាការៈខ្វល់ខ្វាយហួសពីការពិត ។

អ្នកធ្វើការខាងសុខភាពអាចនឹងជួបការលំបាកក្នុងការរារាំង ឬឃាត់ឃាំងអ្នកជំងឺពីការនិយាយត្អូញត្អែររបស់គេនោះ ។អ្នកជំងឺទាំងនេះមិនអាចឆ្លើយតបនឹងសំណួររបស់បុគ្គលិកសុខភាពអោយបានច្បាស់លាស់ទេ ។

មនុស្សទាំងនេះតែងទៅរកគ្រូពេទ្យជាច្រើននាក់ និងគ្រូព្យាបាលនៅក្នុងតំបន់ដែលគេរស់នៅដើម្បីអោយជួយព្យាបាលគេ តែពុំទទួលបានការធូរស្បើយ ។ ពួកគេអាចប្រើប្រាស់ថ្នាំផ្សេងៗមួយចំនួន តែពុំបានធូរស្បើយទាល់តែសោះ ។ មនុស្សខ្លះទៀតបានយកលាមក ទឹកនោមឈាមរបស់គេទៅពិនិត្យជាច្រើនដង ។ ទោះបីជាប៉ារ៉ាស៊ីត ឬ ជំងឺរបស់គេបានព្យាបាលហើយក៏ដោយក៏គេនៅតែបន្តការត្អូញត្អែររបស់គេ ឬការត្អូញត្អែររបស់គេបាត់ទៅតែក្នុងរយៈពេលមួយដ៏ខ្លី ប៉ុណ្ណោះរួចហើយកើតឡើងវិញដដែល ។

ពេលដែលសង្កេតឃើញបែបនេះ អ្នកធ្វើការខាងសុខភាពអាចនឹងមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងចិត្ត មួរម៉ៅ ឬអស់ទឹកចិត្ត ជួលកាលគេចេញវេជ្ជបញ្ជាអោយមនុស្សនោះដោយសង្ឃឹមក្នុង ចិត្តថា អ្នកនោះនឹងមិនមករកគាត់ទៀតទេ ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក្តី មនុស្សនោះត្រលប់មករកគាត់វិញក្នុងរយៈពេលពីរ ឬ បីសប្តាហ៍ក្រោយមក ហើយធ្វើការត្អូញត្អែរតាមរបៀបដដែល ។ ប្រការនេះ

- ជម្ងឺព្រាយក្រឡាភ្លើងកើតមានចំពោះស្ត្រីក្រោយពេលសំរាលកូនដោយសារតែការប្រកាន់តំណមមិនបានហៅថា " ទាស់ "

ជម្ងឺទាស់ផ្សេងៗរួមមាន:

១. ទាស់សសៃ - បណ្តាលមកពីធ្វើការធ្ងន់ក្រោយពេលសំរាលកូន

២. ទាស់ចំណី - ដោយសារការទទួលទានចំណី

៣. ទាស់ដំណេក - បណ្តាលមកពីឆាប់រួមរក្សជាថ្មី ក្រោយពេលឆ្លងទន្លេ

៤. ទាស់ព្រួយចិត្ត - ស្មុគ្រស្មាញផ្លូវចិត្ត ព្រួយចិត្ត ក្រៀមក្រំចិត្ត

៥. ទាស់ក្រឡាភ្លើង

៦. ជំងឺទាំងអស់នេះអាចនាំអោយមានទាស់ធំ

ចាំបាច់ត្រូវដឹងថាជម្ងឺនេះមានពាក់ព័ន្ធរោគសញ្ញាច្រើនយ៉ាង ។ តាមការយល់ដឹងរបស់គ្រូពេទ្យបច្ចឹមប្រទេសបុព្វហេតុនៃរោគសញ្ញាជម្ងឺនេះមានលក្ខណៈផ្សេង ។ ដើម្បីអាចព្យាបាលអ្នកជម្ងឺបាន គឺត្រូវព្យាបាលរោគសញ្ញាទាំងអស់នេះហើយបុព្វហេតុនៃជម្ងឺក៏ត្រូវតែព្យាបាលដែរ ។ ពេលខ្លះគ្រូបុរាណមិនអាចព្យាបាលរោគសញ្ញាទាំងនោះបានទេ ហើយជួនកាលវេជ្ជបណ្ឌិតក៏មិនអាចព្យាបាលបុព្វហេតុនៃជម្ងឺនោះបានដែរ ។ *ហេតុនេះទើបគេត្រូវរួមគ្នាធ្វើការងារនេះ*

២.៤.២.២. ជំងឺដែលកើតមានចំពោះកុមារ

- *កូនស្លាប់ក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះហើយនិងក្រោយមកទៀត (អារើសកូន) (អានជំពូកទី ៦)*

ជម្ងឺស្គន់ ទារកមានលក្ខណៈប្រតិកម្មភ្ញាក់កន្ត្រាក់ៗ (វលោកស្រោមខួរក្បាល ជម្ងឺឆ្កួតជ្រូក វិកលភាពក្នុងវ័យកុមារ) ។ ចំពោះជម្ងឺបែបនេះតាមរបៀបបុរាណគេសំគាល់ថា នេះមានហេតុបង្កស្មុគ្រស្មាញច្រើនដូចជាម្តាយដើមរបស់កុមារមិនព្រមបោះបង់សិទ្ធិគ្រប់គ្រងកូនចៅរបស់គេ ។ ដោយ

ឡែកពីការផ្តល់អន្តរាគមន៍ដោយប្រើឱសថតាមរបៀបផ្តែកបុរាណគេអាចរៀបចំធ្វើពិធីដែលចាំបាច់ក្នុងការនាំអោយមាន សេចក្តីសុខដល់កូននិងម្តាយ ។

២.៤.២.៣. ជំងឺដែលប៉ះពាល់ដល់ប្រពន្ធ័សសៃប្រសាទ

ជម្ងឺប្រកាច់ (ឆ្កួតជ្រូក) តាមការពន្យល់បែបបុរាណមានន័យថា សរសៃ នៅក្នុងខ្លួនត្រូវខូចដោយសារមានរបួសក្បាល ឬដោយគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀត ដែលប្រការនេះមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នាទៅនឹងការបកស្រាយ បែបជីវសាស្ត្រ ។ (សូមអានជំពូកឧបសម្ពន័ត្រង់ចំណុច ៨.១) ឆ្កួតសរសៃប្រសាទ (សូមអានជំពូកឧបសម្ពន័ត្រង់ចំណុច ៨.២) .

២.៤.២.៤. ជំងឺគិតច្រើន

ឆ្កួតសតិអារម្មណ៍ នៅទីនេះ តើអ្វីទៅជាបុព្វហេតុនៃការគិតច្រើន ។ មនុស្សជាច្រើនដោយបានចូលក្នុងក្រុមពិភាក្សាកន្លងមកបានទទួលអារម្មណ៍ធូរស្បើយ ព្រោះតែគេមានឱកាសបាននិយាយចេញនូវអ្វីដែលគេបានគិតខ្វល់ខ្វាយ ។ ប្រជាជនទាំងនោះអាចមានការខ្វល់ខ្វាយ ដោយសារការគិតពីអ្វីដែលបានកើតមានឡើងចំពោះពួកគេហើយពួកគេអាច និង ពុំដឹងហេតុអ្វីបានជាហេតុការណ៍ទាំងនោះកើតមានឡើង ។ ពួកគេព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណាអោយដឹងនូវអ្វីដែលបានកើតមានឡើងនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេជួនកាលពួកគេនៅតែមិនអាចយល់បានអំពីអ្វីដែលកើតមានឡើងចំពោះគេ។ ហេតុនេះពួកគេពុំអាចបញ្ឈប់ខ្លួនគេមិនអោយគិតច្រើនបានទេ ។

២.៤.២.៥. វិបត្តិដែលបណ្តាលមកពីការឈ្លោះទាស់ទែងគ្នា (ជំងឺត្រូវស្នេហ៍ ត្រូវអំពើ)

ឆ្កួតអំពើ នៅទីនោះគឺជាបុព្វហេតុដែលមានន័យមិនច្បាស់លាស់រវាងភពមនុស្ស និង ភពអមនុស្ស ។ បញ្ហាសហគមន៍ និង សង្គម គឺជាចំណុចកណ្តាលដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងវិបត្តិទាំងនេះ ។ មនុស្សដែលក្លាយទៅជាឆ្កួតដោយសារអំពើ ជាទូទៅច្រើនផ្តើមឡើងដោយសារការមានទំនាស់នៅ

ក្នុងទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ ។ ជំងឺក្នុតនៅក្នុងជំពូកនេះក៏ជាផលវិបាកដែលបណ្ដាលមកពីអំពើដែលអ្នកនោះប្រព្រឹត្តិខុសនៅក្នុងជាតិនេះឬកាលពីជាតិមុន ឬដោយមនុស្សណាម្នាក់ដូចជាគ្រូធ្មប់ធ្វើ ។ ជូនកាលវាជាផលវិបាក ឬការមិនចុះសំរុងគ្នារវាងប្ដីប្រពន្ធតែជូនកាលអាចមកពីអ្នកផ្សេងទៀតដាក់ស្នេហ៍ហើយបណ្ដាលអោយមានជម្ងឺ "ឆ្កួតស្នេហ៍" ។ មនុស្សម្នាក់អាចធ្វើស្នេហ៍ "ដាក់ស្នេហ៍" នៅពេល ដែលគេចង់អោយមនុស្សម្នាក់ទៀតស្រឡាញ់ខ្លួន ក្រៅពីនេះក៏មានមនុស្សចេះដោះស្នេហ៍ផងដែរ ។

២.៤.២.៦. បុព្វហេតុផ្សេងគ្នា ផ្នែកផ្សេងគ្នាដំណោះស្រាយផ្សេងគ្នា

មានភាពខុសប្លែកគ្នាជាច្រើនបានបង្ហាញអោយឃើញយ៉ាងពិតប្រាកដ ។ ជម្ងឺខ្លះកើតមានឡើងបណ្ដាលមកពីអ្វីមួយដែលយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ។ ជម្ងឺខ្លះទៀតបណ្ដាលមកពីមានកំហុស ឬបណ្ដាលមកពីការប្រកាន់អាកប្បកិរិយា ឬការប្រព្រឹត្តខុសឆ្គង ។ ជម្ងឺផ្លូវ-ចិត្តខ្លះមានលក្ខណៈច្បាស់លាស់ ។ មនុស្សដែលមានជម្ងឺនេះអាចមានលក្ខណៈជ្រួលច្របល់ ភ័យខ្លាចនិយាយផ្ដេសផ្ដាសឬឮសម្លេងដែលពុំមាន ពួកគេអាចសើច ឬ ច្រៀង និង មិនដេកពួន ។

ពេលខ្លះជំងឺផ្លូវចិត្តនោះ គឺជាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ។ មនុស្សដែលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តតែងតែមានសភាពក្រៀមក្រំគិតថា ខ្លួនជាមនុស្សគ្មានតម្លៃបាត់បង់ក្ដីសង្ឃឹមហើយអាចមានបំណងចង់សំលាប់ខ្លួន ។ អាការៈរោគទាំងនេះពេលខ្លះបាត់ទៅវិញ ដោយពុំចាំបាច់មានការព្យាបាលក្នុងរយៈពេល ២ ឬ ៣ ខែក្រោយពេលជំងឺនេះកើត ។ ជំងឺនេះក៏អាចបន្តក្នុងរយៈពេលវែង ហើយដែលអាចបង្កនូវគ្រោះថ្នាក់ ដោយអ្នកជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តអាច នឹង ធ្វើអត្តឃាដ ។ ទោះបីជាមានការជាសះស្បើយក្នុងរយៈពេលមួយវែងក៏ដោយ អ្នកជំងឺអាចនឹងមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនេះឡើងវិញនៅពេលណាមួយ ។ ករណីបែបនេះនឹងមានពិពណ៌នាលំអិតនៅក្នុងជំពូកទី ៤ ។

គ្រូបុរាណខ្លះអាចព្យាបាលជំងឺមួយចំនួនដែលមានលក្ខណៈជាក់លាក់ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព ។ គ្រូខ្លះជាគ្រូដែលមានជំនាញលើផ្នែកមួយផ្សេង ។ នៅពេលដែលប្រជាជនមានបញ្ហាហើយស្វែងរកដំណោះស្រាយ យើងគួរតែដឹងថា ពួកគេនឹងរកអ្នកណាដែលមិនត្រឹមតែអាចព្យាបាលរោគសញ្ញាដែលគេមានតែប៉ុណ្ណោះទេ តែព្រមទាំងអាចជួយដោះស្រាយបុព្វហេតុ នៃបញ្ហានោះបានថែមទៀតផង ។

ប្រភេទជំងឺ	មូលហេតុ
- ឆ្កួតសតិអារម្មណ៍ - ឆ្កួតសសៃប្រសាទ - ឆ្កួតជ្រូក - គ្រូនចាញ់	បញ្ហាទាំងអស់នេះពាក់ព័ន្ធនឹងបញ្ហាជីវសាស្ត្រ ។
- ឆ្កួតខុសគ្រូ ឆ្កួតធមិ - ឆ្កួតសំបូរជូរ	បញ្ហាទាំងអស់នេះបណ្ដាលមកពីការកាន់គ្រលាមមិនបាន ឬល្មើស និង គ្រលាម ។
- ទាស់ - ឆ្កួតក្រឡាភ្លើង	ខុសគ្រលាមនៅពេលសំរាលកូន (មុន និង ក្រោយពេលសំរាល) ។
- អារីសកូន - ស្ទន់	បញ្ហាអធម្មជាតិ និង ធម្មជាតិ
- ឆ្កួតអំពើ - ឆ្កួតស្នេហ៍ - ឆ្កួតធ្មប់ - ឆ្កួតព្រាយបិសាច	បញ្ហាទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម ក្នុងគ្រួសារនិងសហគមន៍ ។

តើគ្រូបែបណា និងការព្យាបាលប្រភេទណា ដែលល្អបំផុតសំរាប់បញ្ហាណាមួយនោះ ?

២.៤.៣. ការព្យាបាល : ការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តតាមបែបបុរាណ

២.៤.៣.១. ការព្យាបាលលើផ្លូវកាយ

ការព្យាបាលលើផ្លូវកាយរួមមានទាំងការប្រើប្រាស់ថ្នាំបុរាណផងដែរ ។ ជាទូទៅគ្រូបុរាណតែងមានការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការប្រើប្រាស់ថ្នាំបុរាណរបស់គាត់ ។ កេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់គ្រូអាចត្រូវខូចខាតបាត់បង់ ដូចនេះពួកគេត្រូវតែគោរពតាមគ្រលាមគ្រូយ៉ាងមធ្យ័ត ។ ក្នុងទិដ្ឋភាពខ្លះការព្យាបាលលើរាងកាយរបស់ពួកគេបានបង្កអោយមានជាកង្វល់ ។ ដូចគ្នានោះដែរ មានគ្រូពេទ្យខ្លះល្អ និង គ្រូពេទ្យខ្លះមិនសូវល្អ ដូចគ្នានោះដែរអាចមានគ្រូបុរាណល្អនិងមិនសូវល្អ ។ គ្រូបុរាណខ្លះ

ជូនកាលព្យាបាលតាមរបៀបវាយ ឬដុតអ្នកជំងឺ ឬធ្វើអោយអ្នកជំងឺបានឃើញនូវព្រឹត្តិការណ៍គួរភ័យខ្លាចផ្សេងៗ ។ ពួកគេអាចមានបំណង នឹងធ្វើអោយមានការតក់ស្លុតដែលសន្និដ្ឋាន ថាអាចធ្វើអោយអ្នកជំងឺវិលមកកាន់ភាពពិតប្រាកដវិញ ។ ការធ្វើបែបនេះអាចនាំអោយមានប្រថុយនឹងគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេសអ្នកជំងឺ ។

២.៤.៣.២. វិធីព្យាបាលតាមបែបមន្តអាគមន៍

ការព្យាបាលដោយមន្តអាគមធ្វើឡើងតាមរយៈនៃការរៀបជាពិធី ។ គ្រូឬព្រះសង្ឃដែលប្រើប្រាស់វិធីនេះតែងត្រូវរៀនសូត្រវិធីនេះអស់រយះពេលយូរជាមុនសិន ទើបគេអាចព្យាបាលតាមរបៀបនេះបាន ។ ពួកគេក៏ត្រូវកាន់ត្រណមយ៉ាងតឹងរ៉ឹង ។ មានបញ្ហាប្លែកៗមួយចំនួន (វិបល្លាស) ដែលអាចចាត់ទុកជាបញ្ហាចិត្តសង្គម ឬក៏ជាបុព្វហេតុនៃបញ្ហាចិត្ត-សង្គម ដែលគ្រូពេទ្យមិនអាចព្យាបាលបាន ឧ. ការព្យាបាលតាមបែបវេជ្ជសាស្ត្រពុំអាចឆ្លើយតបបានទៅនឹងបុព្វហេតុដែលបណ្តាលមកពីមន្តអាគមន៍ (ជំនឿផ្លូវចិត្ត) ។ ការព្យាបាលដែលព្រះសង្ឃ ឬ គ្រូបុរាណបានធ្វើឡើង ចំពោះអ្នកជំងឺបានជួយបំបាត់ចោល បុព្វហេតុជាច្រើនដែលបង្កអោយមានទុក្ខសោកដល់អ្នកជំងឺបាន ។ អ្វីដែលគ្រូបុរាណអាចផ្តល់ក្នុងការព្យាបាលដល់អ្នកជំងឺជា រឿយៗអាចជួយបំពេញបន្ថែមលើអ្វីដែលវេជ្ជសាស្ត្រសម័យមិនអាចធ្វើបាន ។

២.៤.៣.៣. ការពិគ្រោះផ្តល់យោបល់បែបបុរាណ

ជារឿយៗគ្រូបុរាណច្រើនជាមនុស្សចាស់វៃឆ្លាត ដែលចេះដឹងពីវិធីស្តាប់និងនិយាយជាមួយប្រជាជន ។ គេអាចផ្តល់នូវឱវាទដ៏មានតម្លៃផ្តល់ជាមតិយោបល់ ឬក៏ធ្វើការពន្យល់បកស្រាយអោយប្រជាជនបានយល់ ។ ការធ្វើបែបនេះអាចជួយកាត់បន្ថយឬលប់បំបាត់នូវវិប្បដិសារីទុក្ខព្រួយ និងអារម្មណ៍ឈឺចាប់ផ្សេងៗ ដូចជាអារម្មណ៍សោកសៅ ដែលយើងមានក្រោយពីមរណភាពរបស់ញាតិមិត្ត បងប្អូន ឬក្រោយពេលមានព្រឹត្តិការណ៍ដែលគួរអោយឈឺចាប់ដែលបានកើតឡើង ។ ពេលខ្លះមនុស្សឃើញខ្លួនឯងហាក់ដូចជាស្ថិតក្នុងសភាពភាន់ភាំងវង្វេងវង្វាន់នឹងងឿងឆ្ងល់ជា ឧ.នៅពេលដែលមានការឈ្លោះទាស់ទែងក្នុងគ្រួសារ ។ ចំពោះប្រការនេះ គ្រូបុរាណអាចជួយធ្វើអោយប្រជាជនយល់ពីបញ្ហាបាន និង អាចជួយដោះស្រាយបញ្ហានោះបាន ។ ប្រជាជនមានជំនឿលើគ្រូ និង

ហ៊ាននិយាយអ្វីៗប្រាប់គ្រូដោយជឿទុកចិត្ត ហេតុនេះពួកគេមានការងាយស្រួលក្នុងការរៀបរាប់ពីរឿងរ៉ាវរបស់គេប្រាប់គ្រូ ហើយគោរពតាមដំបូន្មាន (ឱវាទ) របស់គ្រូ។

មិនត្រូវស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការជំរុញអោយគ្រូបុរាណចូលរួមផ្តល់នូវការពិគ្រោះយោបល់ដល់ប្រជាជនដែលចង់ពិភាក្សានឹងស្វែងយល់អោយបានដឹងច្បាស់ពីបញ្ហារបស់គេជាឧ. គ្រូចូលរូបជូនកាលអាចផ្តល់នូវការពិគ្រោះយោបល់បានយ៉ាងល្អប្រសើរ ។ គ្រូចូលរូបស្តាប់រឿងរ៉ាវរបស់ប្រជាជន ដែលមករកពួកគេអោយជួយពួកគេអាចផ្តល់ឱវាទដល់ប្រជាជនហើយបារមីដែលសណ្ឋិតក្នុងខ្លួន គេអាចនិយាយអ្វីៗបានច្រើនជាងអ្វីដែលអ្នកភូមិអាចនិយាយបានដោយពុំខ្លាចញញើត ។ ជាការប្រសើរដែលអ្នកជម្ងឺអាចនិយាយជាមួយគ្រូចូលរូបបាន-អ្នកជម្ងឺជួនកាលក៏ចង់ទៅរកគ្រូចូលរូបនៅភូមិដទៃ ។ អ្នកប្រហែលជាអាចមានលទ្ធភាពបញ្ចូលគ្រូមួយចំនួនមកក្នុងក្រុមគាំទ្រ ដែលធ្វើការងារជួយដល់ប្រជាជនដែលមានបញ្ហា ។ ជាការប្រសើរ បើមានគ្រូទាំងពីរភេទចូលរួម (គ្រូប្រុសនិងគ្រូស្រី) គប្បីធ្វើយ៉ាងណាអោយឆ្មបបុរាណពាក់ពន្ធ័ជាមួយការងារទាំងនេះអោយ ដូចគ្នានឹងគ្រូបុរាណផងដែរ។ សូមទុកឱកាសអោយគេរាល់គ្នាបាននិយាយ និង បានស្តាប់ការនិយាយនូវអ្វី ដែលអ្នកនោះចង់និយាយ តែមិនត្រូវធ្វើជាដឹកនាំក្នុងមុខនាទីនេះទេ ។ មិនត្រូវធ្វើអ្វីក្នុងលក្ខណៈបន្ទាន់ និង ប្រញាប់ប្រញាល់ពេកទេ ។ ប្រជាជនអាចត្រូវការអោយមានពេលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីអាចឈានទៅនិយាយរឿងរ៉ាវពិតប្រាកដរបស់គេ ។

សង្ខេប: តើគ្រូបុរាណប្រើប្រាស់វិធីបែបណាខ្លះក្នុងការព្យាបាល ?

បែបផែននៃការប្រើប្រាស់	*ព្រះសង្ឃ*	*គ្រូ*	*គ្រូចូលរូប*	*ឆ្មបបុរាណ*	*អាចារ្យ*
ឱសថបុរាណ	+	+++	-	+	-
ការពិគ្រោះយោបល់ និង ផ្តល់ឱវាទ	+++	+	++	-/+	+++
វិធីបណ្តេញខ្មោចនិង វិធីបែបមន្តអាគម	++	+++	+	-/+	-/+

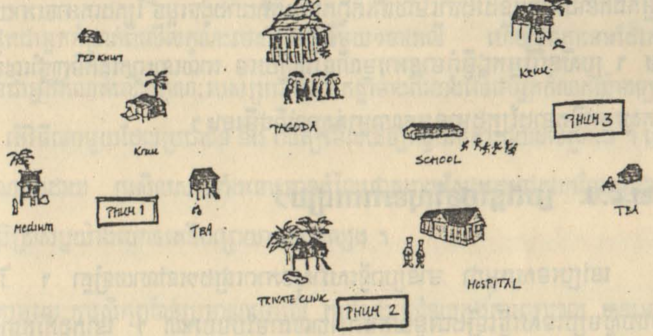
ការព្យាករណ៍បែបវេហាភាសាស្ត្រ	++	+	++	-	-/+
អន្តរាគមលើរាងកាយ	+	+++	-/+	+++	-

សូមពិនិត្យមើលតើគ្រូព្យាបាលបុរាណមួយណាក្នុងចំណោមគ្រូទាំងអស់នេះ ដែលមានវត្តមាននៅក្នុងភូមិ ឬ សហគមន៍របស់អ្នក ហើយអាចជួយដល់មនុស្សដែលមានទុក្ខកង្វល់បាន ។ តើមានគ្រូពូកែៗដែលល្បីឈ្មោះដទៃផ្សេងទៀត នៅក្នុង ស្រុកភូមិ ឃុំ ផ្សេងៗទៀតដែរឬទេ ? អ្នកគួរជួបប្រាស្រ័យជាមួយគ្រូព្យាបាលទាំងនោះ និងពិភាក្សាអំពីបញ្ហាដែលយើងបានកំពុងពិភាក្សានៅថ្ងៃនេះ ពួកគេប្រហែលជាអាចមានគំនិតយោបល់ជាច្រើនពីរបៀបសហការគ្នាក្នុងការងារនេះ ។ វាជាការដ៏សំខាន់ ដែលអ្នកត្រូវស្គាល់គ្រូព្យាបាលនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នកហើយ អ្នកនឹងអាចស្វែងយល់ពីគ្រូព្យាបាលទាំងនោះមានបំណងរួមសហការការងារជាមួយអ្នកដែរ រឺទេ ។ អ្នកនឹងអាចដឹងបានយ៉ាងឆាប់រហ័សថាតើគ្រូរូបនោះគេជំនាញខាងអ្វី ហើយក៏អាស្រ័យទៅលើរូបអ្នកផ្ទាល់ជាអ្នកសំរេចចិត្តថា តើគ្រូប្រភេទណាដែលអ្នកអាចសហការជាមួយ ។

សារប្រយោជន៍ដែលគេទទួលបាន :

លក្ខណៈសម្បត្តិមួយដែលប្រកបទៅដោយសារប្រយោជន៍ជាច្រើន នៃផ្នែកព្យាបាលបែបបុរាណ គឺការយល់គ្នាទៅវិញទៅមករវាងគ្រូព្យាបាលទាំងនោះ និង ប្រជាជនចំពោះបញ្ហាចិត្ត-សង្គមជាពិសេសនៅពេលដែលគេអ្នកជំងឺ ក្រុមគ្រួសារមានជំនឿរយ៉ាងមុតមាំទៅលើការព្យាបាលបែបបុរាណ នោះគេអាចនឹងទទួលបាននូវអត្ថប្រយោជន៍ក្នុងការជួយសំរាលដល់បញ្ហាផ្លូវចិត្តរបស់គេ ។ ការព្យាបាលរបស់គ្រូបុរាណដែលធ្វើឡើងចំពោះសុខភាពផ្លូវចិត្តគឺមិនមានការប៉ះពាល់ជ្រៀតជ្រែកដល់ការព្យាបាលតាមបែបវេជ្ជសាស្ត្រសម័យឡើយ ។ ការប្រើប្រាស់ឱសថដែលគេនិយមការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ និង ឱសថសម័យទំនើប (បច្ចឹមប្រទេស) អាចនឹងជំនួសគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ការប្រើប្រាស់ឱសថដែលគេនិយមតាមការដឹងតៗគ្នា ឱសថបុរាណ និង ឱសថ សម័យទំនើប (បច្ចឹមប្រទេស) គឺអាចប្រើប្រាស់ជាមួយគ្នាបានក្នុងពេលតែមួយ ។

ឥលូវនេះអ្នកអាចគូរផែនទីនៃតំបន់របស់អ្នកមួយបាន (*ការគូរនេះវាអាស្រ័យទៅលើការពិភាក្សារបស់អ្នកជាមួយនឹងមនុស្សពីភូមិមួយ ពីឃុំមួយ ឬពីស្រុកមួយ*) បង្ហាញពីទីកន្លែងខុសៗគ្នាដែលធនធានទាំងនោះរស់នៅ ។



ឥលូវនេះយើងមានផែនទីសហគមន៍មួយនិងចំណុចដែលធនធានរស់នៅ ហើយយើងចាំបាច់ត្រូវតែដឹងពីលទ្ធភាពរបស់ធនធានទាំងនោះ ថាតើគេអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ ។

បញ្ហាខុសគ្នាគឺត្រូវការប្រើប្រាស់ដំណោះស្រាយខុសគ្នា ។ បញ្ហាវេជ្ជសាស្ត្រគឺត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ (ព្យាបាល) ដោយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រផ្ទាល់ ។ ប៉ុន្តែជាមួយនោះដែរក៏មានបញ្ហាជាច្រើនដែលពុំមែនជាបញ្ហាវេជ្ជសាស្ត្រ ។ ប្រសិនបើយើងពិនិត្យមើលលើធនធានជាច្រើនសណ្ឋានដែលយើងពិនិត្យឃើញមាន យើងត្រូវតែដឹងថា តើគួរអោយពួកគេទាំងនោះ ជួយតាមរបៀបណាដើម្បីអោយការងារនេះទទួលបាននូវប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ ។

២.៥. *ជំនួយ និង ការស្វែងរកជំនួយក្នុងការព្យាបាល*

ពេលណាដែលគ្រួសារជួបប្រទះនឹងបញ្ហា ពួកគេព្យាយាមស្វះស្វែងរកជំនួយ ។ ដើម្បីអាចរកបាននូវជំនួយដែល ប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាពគ្រួសាររបស់ពួកគេនឹងទៅកាន់ទីកន្លែងណាដែលគេ

អាចទទួលជំនួយបាន គឺមានន័យថា គេទៅកាន់កន្លែងណាដែលមានមនុស្សអាចជួយដោះស្រាយបញ្ហាដែលគេមាននោះបាន ។ ប្រសិនបើក្នុងគ្រួសារមានអ្នកណាម្នាក់ឈឺ ជូនកាលគេនៅរង់ចាំមើលក្រែងជម្ងឺនោះបាត់ទៅវិញ ប្រសិនបើវាមិនបាត់ទើបពួកគេផ្តើមសាកសួរយោបល់ពីញាតិមិត្ត ឬ អ្នកជិតខាងហើយនិងរង់ចាំមើលថាតើពួកនោះគិតយ៉ាងដូចម្តេច ក្រែងគេអាចអោយជាយោបល់មួយ ។ ប្រសិនបើអ្នកជម្ងឺពុំមានអារម្មណ៍ធូរស្បើយទេ ពេលនោះពួកគេក៏ទិញថ្នាំលេប គេក៏អាចសាកសួរអ្នកជិតខាងក្រែងមានអ្នកណាម្នាក់ស្គាល់ពីជម្ងឺនោះ។

២.៥.១. ប្រព័ន្ធថែទាំសុខភាពផ្សេងៗ

នៅប្រទេសកម្ពុជា មានប្រពន្ធ័សេវាសុខភាពផ្សេងៗនៅលាយឡំគ្នា ។ វិធីព្យាបាលបែបបស្ចឹមប្រទេសធ្វើឡើងជាមួយការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ ។ នៅក្នុងកំរិតថ្នាក់ស្រុកការព្យាបាលតាមលក្ខណៈទំនើបធ្វើឡើងតាមរបៀបបីយ៉ាង :ការទិញថ្នាំប្រើប្រាស់ដោយខ្លួនឯងព្យាបាលដោយពេទ្យឯកជន និង ទទួលការព្យាបាលដោយសេវាសាធារណៈ។ នេះបង្ហាញអោយឃើញថាជារួមគឺមានបួនបែប " នៅក្នុងប្រពន្ធ័ថៃទាំសុខភាព " ការប្រើប្រាស់ឱសថដោយខ្លួនឯង ដោយគ្រូពេទ្យឯកជន ដោយសេវាសុខភាពសាធារណៈ និង ការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ ។

ប្រជាជនអាចជ្រើសយកការព្យាបាលតាមបែបណាមួយ ក្នុងចំណោមវិធីទាំងបួនខាងលើនៅពេលដែលគេមានបញ្ហាសុខភាពកើតឡើង ។ នៅក្នុងគោលនយោបាយរបស់រដ្ឋាភិបាលការព្យាបាលក្នុងប្រព័ន្ធសុខាភិបាលសាធារណៈតំរូវអោយអ្នកជំងឺបង់ថ្លៃតិចតួចបំផុត ប៉ុន្តែការពិតប្រជាជនបានបង់ថ្លៃលើសេវាសាធារណៈនេះដូចគ្នានឹងសេវាដ៏ទៃទៀតដែរ ។

ប្រជាជនជ្រើសរើសយកការព្យាបាលតាមបែបបុរាណដោយផ្អែកលើពត៌មាន និង ការយល់ដឹងរបស់គេ ។ ក្នុងការជ្រើសនេះធ្វើឡើងផ្អែកទៅតាមឥទ្ធិពលនៃកត្តាផ្សេងៗ ។ ចំណុចសំខាន់នៃការបែងចែកយកសេវាណាមួយនោះគឺ ផ្អែកលើជំនឿ ដែលគេជឿថា អ្វីដែលនាំអោយគេមានបញ្ហា ហើយនិងផ្អែកទៅសេវាដែលអ្នកមានជំនាញទាំងនោះបានផ្តល់ដល់ពួកគេ។ ប្រជាជនស្វែងរកការជួយពីសំណាក់គ្រូពេទ្យ គ្រូបុរាណឬព្រះសង្ឃ ដោយយោលទៅតាមបុព្វហេតុនៃបញ្ហា ។

ប៉ុន្តែជាទូទៅជំរើសរបស់គេមានកំរិត ពីព្រោះប្រសិទ្ធិភាពនៃការព្យាបាលរបស់គ្រូពេទ្យគ្រូបុរាណ ឬ ព្រះសង្ឃ .... ដែលមាននៅក្នុងតំបន់របស់ពួកគេអាចពុំមានគុណភាព ។ ប្រជាជនអាចមានជំនឿថា គ្រូពេទ្យអាចជួយគេបានប៉ុន្តែជួនកាលកន្លែងនោះគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិតឬវេជ្ជបណ្ឌិតគ្មានអ្វីទាំងអស់សំរាប់បំពេញការងាររបស់ខ្លួន (ឧ. គ្មានថ្នាំ ឬឧបករណ៍) ។ ដូច្នេះកត្តាមួយចំនួនផ្សេងទៀតជាអ្នកកំណត់ពីលើលក្ខណៈរបស់ប្រពន្ធ័នីមួយៗខាងលើ ហើយដូចគ្នានោះដែរកត្តាមួយចំនួនជាអ្នកកំណត់លើលក្ខណៈរបស់ប្រជាជន ។ កត្តាទាំងពីរខាងលើជាអ្នកកំណត់យ៉ាងច្បាស់លាស់ថា តើវិធីណាមួយដែលប្រជាជន នឹង ពិនិត្យមើលដើម្បីស្វែងរកការជួយដល់ពួកគេ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនសេវាទាំងនោះមានតំលៃថោកងាយស្វែងរកនៅក្នុងកន្លែងប្រជាជនគេនឹងប្រើប្រាស់ឬយ៉ាងហោចគេនឹងព្យាយាមសាកល្បង ។

តាមរយៈការសិក្សាចាន់ប្រមាណទៅលើ ការស្វែងរកជំនួយក្នុងការព្យាបាល បានអោយដឹងថា ប្រជាជនប្រមាណពី ៤៥ ទៅ ៥០% បានជ្រើសយកជំរើសទីមួយព្យាបាលដោយខ្លួនឯងនិងប្រមាណ ១៨% ជ្រើសយកសេវាសុខាភិបាលសាធារណៈ ។ ប្រជាជនភាគច្រើនជាដំបូងព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហាសុខភាពដោយខ្លួនឯង ដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលគេទិញពីផ្សារ ។ ប្រសិនបើការព្យាបាលបែបនេះពុំមានប្រសិទ្ធិភាព នោះទើបគេទៅពិគ្រោះជាមួយសេវាព្យាបាលតាមបែបបុរាណ ។

ការសំរេចចិត្តក្នុងការស្វែងរកគ្រូព្យាបាលបែបបុរាណមួយ ត្រូវផ្អែកលើកកត្តាមួយចំនួន : តួនាទីក្នុងគ្រួសាររបស់បុគ្គលដែលត្រូវការអោយមានជំនួយ គឺជាប្រការដ៏សំខាន់ ។ ប្តីអាចមានជំរើសធំធេងជាងគេចំពោះការស្វែងរកជំនួយក្នុងការព្យាបាល ។ ម្តាយជាមនុស្សចាំបាច់អោយនៅផ្ទះហើយគាត់ពុំសូវមានឱកាសទៅណាមកណាទេ ដូចនេះការស្វែងរកជំនួយក្នុងការព្យាបាលមានកំរិត ។ ចំណែកឯកូនៗវិញអាស្រ័យថាតើអ្នកណាអាចទៅថែទាំកូននោះបាន ។ បន្ទាប់ពីនោះគេជ្រើសយកគ្រូណាដែលត្រូវនឹងបញ្ហានោះ ។ តើពេលណាគេទៅរកគ្រូបុរាណ ? តើពេលណាគេទៅរកពេទ្យ ? តើមានប្រាក់ប៉ុន្មាន ? តើគ្រួសារអាចធ្វើដំណើរបានចំងាយប៉ុន្មាន ? តើមានអ្វីជាក់លាក់ដែលអាចទទួលបាន ឧ .នៅមន្ទីរពេទ្យស្រុក (ជាការសំខាន់ បើគេជឿថាមនុស្សដែល

អ្នកទៅរកនោះពិតជាអាចជួយគេបាន) តើគេជឿជាក់លើអ្នកទាំងនោះ ឬទេ ? តើអ្នកទាំងនោះរាប់រកគេតាមរបៀបដែលគេចូលចិត្តឬទេ ? តើអ្នកទាំងនោះគោរពគេ ឬទេ ? តើអ្នកទាំងនោះគួរសមជាមួយគេ ឬ មួយគេជេរប្រទេចគេ ?

២.៥.២. ជ្រើសរើសយកធនធានដែលត្រូវទៅនឹងបញ្ហា

ប្រជាជនអាចមានបញ្ហាផ្សេងៗជាច្រើន តែក៏ជាសំណាងល្អដែរដែលប្រជាជនអាចប្រើប្រាស់ដំណោះស្រាយផ្សេងៗពីគ្នាបាន ។ ជាឧទាហរណ៍ពេលដែលប្ដីគេចាកចោលគេពេទ្យឃុំមិនអាចជួយអ្វីគេបានទេ តែអាចមានគ្រូបុរាណខ្លះអាចជួយគេបាន ។ ដូចជាគ្រូចូលរូបអាចជួយអោយគេយល់បានពីអ្វីដែលបានកើតមានឡើងចំពោះគេ និងអ្វីដែលនឹងកើតមាននៅពេលក្រោយទៀត។ នៅពេលដែលកូនគេស្លាប់ពេទ្យឃុំមិនមានថ្នាំព្យាបាលការឈឺចាប់របស់គេ ក៏ប៉ុន្តែព្រះសង្ឃ ឬដូនជីអាចជួយធ្វើអោយគេបានកក់ក្ដៅក្នុងចិត្តពួកគេជួយធ្វើអោយអ្នកទាំងនេះអាចទទួលយកនូវអ្វីៗដែលកើតមានឡើងចំពោះរូបគេ ។ មានឧទាហរណ៍ជាក់ស្ដែងខ្លះអាចបង្ហាញអោយឃើញពីបញ្ហានេះ ។ ប្រសិន បើយើងក្រឡេកមើលផែនទីស្រុក និង ធនធានក្នុងស្រុកពេលនោះយើងអាចដឹងបានថា តើប្រជាជន ស្វែងរកជំនួយនៅកន្លែងណា ។ ពិភាក្សាបញ្ហានេះជាមួយសិក្ខាកាម ដោយប្រើប្រាស់ឧទាហរណ៍ ២ បែប ។ ឧទាហរណ៍ទី ១ ដូចមានចំពោះករណីស្ត្រីខាងក្រោមនេះ :

អ្នកជម្ងឺដែលយើងបានឃើញនៅផ្ទះគ្រូបុរាណ :

> ស្ត្រីម្នាក់អាយុ ២២ ឆ្នាំមកកាន់ផ្ទះគ្រូជាមួយម្ដាយដែលមានចំងាយប្រមាណ ២០ គីឡូម៉ែត្រពីផ្ទះរបស់ខ្លួន ។ ពួកគាត់បានជិះម៉ូតូឌុប ដោយចំណាយអស់ប្រាក់ប្រមាណ ៦០០០ រៀល ។ ស្ត្រីនេះបានរៀបការកាលពី ៣ ឆ្នាំមុននេះ នៅពេលដែលនាងមានផ្ទៃពោះ ៧ ខែ នាងបានឈ្លោះទាស់ទែងជាមួយប្ដីនាង ។ ប្ដីនោះបានវាយនាងត្រូវចំពោះរហូតដល់ដួល ហើយក្រោយពីនោះមកនាងក៏រលូតកូន ។ ម្ដាយរបស់នាងបានស្ដីបន្ទោសបុរសជាប្ដីនោះ ។ ក្រោយមកទៀតនាងក៏មានផ្ទៃពោះម្ដងទៀត ហើយឥលូវនេះកូននាងមានអាយុ ៣ ខែ ។ ក្រោយពីសម្រាលកូនបាន ២០ថ្ងៃ បុរសជាប្ដីបានបង្រួមភេទជាមួយនាងជាថ្មីទៀត ។

ស្ត្រីនេះក្រោយពីរៀបការបានទៅនៅផ្ទះខាងប្តី ។ ដោយផ្ទះខាងប្តីត្រូវទឹកលិចហេតុនេះគ្រួសារគាត់ក៏រើមកស្នាក់នៅខាងផ្ទះម្តាយនាងវិញជាបណ្តោះអាសន្ន (នៅក្នុងភូមិតែមួយ ពួកគេពុំមានផ្ទះដោយខ្លួនឯងទេ) ។ នៅទីនោះបុរសជាប្តីបានព្យាយាមចាប់រំលោភប្អូនថ្លៃស្រី ក្រោយពីប្រពន្ធខ្លួនសម្រាលកូនបាន ៣ ខែ ។ ពេលនោះ ម្តាយឪពុកនាងបានប្តឹងរដ្ឋអំណាចពីរឿងនេះក៏ប៉ុន្តែប្រធានភូមិជាឪពុករបស់បុរសនោះ ហេតុនេះបញ្ហាពុំត្រូវបានគេដោះស្រាយឡើយ ។ ម្តាយនាងចាប់ផ្តើមអស់សង្ឃឹម ហើយមិនដឹងតើត្រូវធ្វើដូចម្តេចពេលនេះ ។

ឪពុកម្តាយរបស់ស្ត្រីនោះបានបណ្តេញកូនប្រសារនោះចេញពីផ្ទះ ដោយអោយកូនស្រីផ្តិតមេដៃ លែងលះបុរសជាប្តីនោះ នាងព្រមធ្វើតាមឪពុកម្តាយ ទោះបីជានាងនៅតែស្រឡាញ់ប្តីក៏ដោយ ។ ថ្ងៃមួយពេលបុរសជាប្តីមកលេងនិងនាង នាងក៏យល់ព្រមទៅផ្ទះឪពុកម្តាយក្មេកជាមួយប្តី ហើយ រស់នៅទីនោះជាមួយគ្នាអស់មួយរយៈ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលនាងចង់ចេញពីទីនោះនាងត្រូវទទួលការគំរាមកំហែង : "បើនាងឯងហ៊ានតែទៅផ្ទះម៉ែវិញអញនឹងសំលាប់ចោលវាយធ្វើបាប ។ល។" នាងបានព្យាយាមរត់គេច តែត្រូវគេឃើញនិងចាប់ខ្លួននាំយកទៅផ្ទះវិញ ។ ពេលនេះនាងព្យាយាម រត់គេចម្តងទៀតតែមិនយកកូនមកជាមួយទេ ឥឡូវនេះនាងកំពុងរស់នៅផ្ទះម្តាយនាង ។ នាងបានព្យាយាមយកកូនអោយមកនៅជាមួយនាងតែប្តីនាងមិនព្រម ។ សព្វថ្ងៃនេះនាងតែងតែមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចញ័រដៃជើង ឈឺដើមទ្រូងឈឺខ្នង ។

ពួកគេធ្លាប់បានឮថា គ្រូនេះអាចជួយដោះស្រាយបញ្ហាប្តីប្រពន្ធបានគាត់អាចជួយធ្វើអោយប្តីប្រពន្ធលែងលះគ្នាអោយដាច់ឬជួបជុំគ្នាវិញ ។ គ្រូនេះរស់នៅឆ្ងាយពីភូមិរបស់នាងដូចនេះអាចការពារការនិយាយដើមពីសំណាក់អ្នក ភូមិរបស់នាងបាន ។

គ្រូបាននិយាយថា នាងមានបញ្ហាទាស់ដំណេកដោយនាងត្រូវបានបង្ខំអោយរួមភេទក្រោយពេលសម្រាលកូន ហេតុនេះគ្រូត្រូវព្យាបាលជំងឺនេះ។ លោកគ្រូបានទទួលជោគជ័យដោយបានធ្វើអោយនាងមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរឡើង ។ ថ្ងៃស្អែក នាងត្រូវត្រឡប់មកជួបគ្រូម្តងទៀត ថ្ងៃនោះលោកគ្រូមិនបានអោយថ្នាំដែលនាងចង់បាននោះទេ ។ ថ្ងៃស្អែកគ្រូនឹងអោយថ្នាំព្យាបាល

ជម្ងឺទាស់ ដំណែកទៅនាងដើម្បីអោយបានធូរស្បើយ ។ ទាស់ដំណេកមានន័យថា ស្បូនស្ថិតក្នុងស្ថានភាពមិនប្រក្រតីដោយមានឈាមអាក្រក់នៅក្នុងស្បូន ដូចនេះគ្រូត្រូវអោយថ្នាំ និង មន្តអាគមដើម្បីធ្វើអោយសសៃស្បូនវិលមករកភាពល្អប្រក្រតីឡើងវិញ ។ គ្រូនឹងផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើបញ្ហាទាស់ដំណេក ក្រោយមកទៀតលោកគ្រូនឹងអាចជួយធ្វើអោយនាងលែងលះជាមួយប្តីនាងបាន ។

នាថ្ងៃបន្ទាប់មក ស្ត្រីនោះត្រឡប់ទៅផ្ទះគ្រូម្តងទៀតជាមួយប្អូនស្រី គ្រូបានអោយថ្នាំនាងលេប ហើយត្រូវនៅរង់ចាំទីនោះក្រែងមានប្រតិកម្មថ្នាំកើតមាន ។

ស្ត្រីនេះបានទៅរកគ្រូ ហើយបានបង្ហាញអោយឃើញពីការធូរស្បើយ ។ គាត់ជឿថា បញ្ហារបស់គាត់គឺបណ្តាលមកពី "ទាស់" ។ នៅក្នុងករណីបែបនេះ មនុស្សមួយចំនួនអាចមិនដឹងអំពីបុព្វហេតុនៃបញ្ហារបស់ពួកគេ ។ ពួកគេគ្រាន់តែដឹងថាមានអ្វីខុសឆ្គង គេមានអារម្មណ៍មិនល្អ ហើយត្រូវការជំនួយ ។ ពួកគេទុកអោយអ្នកជួយប្រាប់គេ ថាតើបញ្ហារបស់គេនោះបណ្តាលមកពីអ្វី ។ គ្រូអាច សំរេចបានថា ស្ត្រីនោះមានបញ្ហា "ទាស់" ។ គ្រូអាចនឹងព្យាបាលនាង ប៉ុន្តែមួយរយៈក្រោយមកបញ្ហាកើតមានឡើងវិញ ហើយស្ត្រីនោះនឹងព្យាយាមទៅរកជំនួយនៅកន្លែងផ្សេងនាងអាចនឹងទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យនៅទីនោះគេអាចពិនិត្យនាង និង រកឃើញថានាងមានបញ្ហាលើរាងកាយ ។ ក្នុងករណីបែបនេះស្ត្រីនោះមិនខ្វល់ពីបញ្ហានោះជាបញ្ហាអ្វីទេ គឺនាងគ្រាន់តែចង់បានដំណោះស្រាយតែប៉ុណ្ណោះ ។

មនុស្សមួយចំនួនធំអាចនឹងមានប្រតិកម្មដូចគ្នានេះដែរ ពេលដែលគេមានបញ្ហាក្នុងគ្រួសារ តែមានអ្នកខ្លះអាចមានគំនិត គិតឃើញពីបុព្វហេតុនៃបញ្ហារបស់គេបាន ។ ប្រសិនបើគេមានគំនិតនោះជាការល្អដែលគេអាចរកបានការព្យាបាលសមស្របទៅនឹងបញ្ហារបស់គេបាន ។ ក្នុងករណីនេះប្រសិនបើគេមិនជឿថាបញ្ហារបស់គេត្រូវបានអ្នកផ្សេងទទួលស្គាល់ ទេនោះគេនឹងពុំមានអារម្មណ៍ថាបានទទួលជំនួយ ហើយប្រសិនបើគេគិតថាមិនមានអ្នកណាយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះបញ្ហារបស់គេទេនោះៗគេនឹងកាន់តែធ្លាក់ដុនដាប ។

ឧទាហរណ៍ :

ស្ត្រីម្នាក់នៅខេត្តកំពង់ធំ បានបាត់បង់កូនដែលទើបនឹងកើតបាន បីថ្ងៃ។ កាលពីបីខែមុន ប្តីរបស់នាងបានចាកចោលគាត់ទៅនៅជាមួយប្រពន្ធថ្មី ។ ក្រោយពីសម្រាលកូនបាន ៧ថ្ងៃគាត់មានអារម្មណ៍មិនល្អសោះហើយគាត់ក៏បានទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ។ នៅទីនោះពេទ្យគ្រាន់តែពិនិត្យគាត់តែបន្តិច ហើយបានប្រាប់ថាគាត់ពុំមានឈឺអ្វីទេ ។ គាត់បានទទួលថ្នាំ Aspirine មួយចំនួន ហើយគេប្រាប់អោយគាត់ត្រឡប់ទៅផ្ទះសំរាក ។

ស្ត្រីនោះទឹកខឹងខ្លាំងចំពោះឱវាទនេះ គាត់មានអារម្មណ៍ថា គេមិនយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះគាត់ ។ ក្រោយពីនោះមកនាងក៏បានទៅរកគ្រូ ។ គ្រូនោះបានធ្វើការព្យាបាលនាងដែលអាចធ្វើអោយស្ត្រីនោះបានធូរស្បើយ ២-៣ ថ្ងៃ ប៉ុន្តែក្រោយមកជម្ងឺនោះកើតឡើងវិញ ពេលនោះនាងមិនដឹងថា តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាតទៅទៀត ?

ពេលដែលយើងសួរគាត់ថា តើគាត់មានស្គាល់អ្នកណាម្នាក់ ទោះបីមិនមែនជាគ្រូពេទ្យក្តីដែលគាត់គិតថាគេអាចជួយគាត់បាននោះ តែគាត់ពុំមានស្គាល់អ្នកណាឡើយ ។ យើងបានប្រាប់ទៅគាត់ថា យើងធ្លាប់បាន ឮពីស្ត្រីដែលមានបញ្ហាប្រហាក់ប្រហែលនឹងបញ្ហាដែលគាត់មាន ។ នាងបាននិយាយថា "ប្រសិនបើខ្ញុំទៅនិយាយជាមួយអ្នកណាម្នាក់អំពីអ្វីៗដែល កើតមានចំពោះខ្ញុំ ពួកគេមិនចង់ស្តាប់ឡើយ ពួកគេបែរជាព្យាយាមអោយខ្ញុំគិតពីរឿងផ្សេងទៅវិញ ។ ពួកគេគិតថា គេ បានជួយខ្ញុំ ដោយការប្រាប់កុំអោយខ្ញុំគិតច្រើនពីអ្វីដែលបានកើតឡើង ចំពោះខ្ញុំគេថាខ្ញុំគួរគិតតែពីអ្វីដែលល្អៗមាននាពេលនេះ ។ ប៉ុន្តែពេលនេះខ្ញុំចង់និយាយពីរឿងកូនខ្ញុំពីរឿងប្តីខ្ញុំ ។ ខ្ញុំមិន អាចរកនរណាម្នាក់ដែលចង់និយាយជាមួយខ្ញុំអំពីបញ្ហាទាំងនោះរបស់ ខ្ញុំឡើយ" ។

ជាការចាំបាច់ណាស់ដែលអ្នកជួយត្រូវដឹងពីហេតុផលថា ហេតុអ្វីបានជាប្រជាជនស្វែងរកជំនួយទៅកន្លែងផ្សេងៗជាមួយមនុស្សផ្សេងៗ ។ ជាការពិតណាស់មេឃុំមិនអាចព្យាបាលជម្ងឺបានទេ ជាការពិតព្រះសង្ឃពុំមានសិទ្ធិបែងចែកដីធ្លីអោយកូនចៅប្រជាជនដែលនឹងរៀបការបានទេ ។ វា កាន់តែពិបាកទៅទៀតពេលដែលប្រជាជនចង់បានដំណោះស្រាយ ទៅនឹង បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ឬបញ្ហាចិត្ត-សង្គមផ្សេងៗ ។ យើងត្រូវព្យាយាមយល់អោយបានពីទស្សនៈរបស់អ្នកមានបញ្ហាទាំងនោះ ដែលគេមានចំពោះបញ្ហារបស់គេ ។ ធ្វើយ៉ាងនេះទើបយើងនឹងអាចជួយពួកគេបាន ។

២.៥.៣. វិធីសំយោគ

ជាញឹកញយយើងអាចឃើញថា មនុស្សម្នាក់អាចទទួលបានការធូរស្បើយពីជម្ងឺបាន ដោយការប្រើប្រាស់ធនធានផ្សេងៗក្នុងពេលជាមួយគ្នា ហើយនេះជាវិធីដែលប្រជាជនតែងតែធ្វើ ។ ពួកគេទិញថ្នាំលេប សាកសួររកយោបល់ ទៅរកគ្រូ និង ពិគ្រោះជាមួយពេទ្យភូមិ ។ គ្រូព្យាបាលតាមបែបបុរាណអាចផ្តល់នូវសេវាដ៏មានប្រយោជន៍ក្នុងការថែទាំសុខភាព រួមទាំងការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តផងដែរ ។ យើងត្រូវទទួលស្គាល់ និងលើកសរសើរពីការងារដ៏មានសារប្រយោជន៍ និងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពរបស់គេ ។ គ្រូបុរាណមិនអាចព្យាបាលរាល់បញ្ហាទាំងអស់នោះបានទេ ហើយពួកគេក៏មិនបានប្រកាសថាគេអាចធ្វើបានដែរ ។ ដូចគ្នានឹងវេជ្ជបណ្ឌិតដែរ គ្រូបុរាណមិនអាចធ្វើអ្វីៗបានសព្វយ៉ាងនោះទេ ក៏ប៉ុន្តែពួកគេអាចជួយ និង ព្យាបាលនូវជម្ងឺផ្លូវចិត្តមួយចំនួនបញ្ហាឈឺចាប់ និងភាពស្មុគស្មាញសាំញ៉ាំផ្សេងៗបាន ។វិធីតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ និងបែបបុរាណអាចជួយបំពេញអោយគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ការប្រើប្រាស់វិធីទាំងពីរនេះរួមគ្នាក្នុងការព្យាបាលអ្នកជម្ងឺផ្លូវចិត្តអាចផ្តល់នូវលទ្ធផលគាប់ប្រសើរជាងការប្រើប្រាស់តែវិធីមយ៉ាង ។ ជាញឹកញយអ្នកជម្ងឺម្នាក់អាចបានធូរស្បើយពីរោគគាដោយសារតែការប្រើប្រាស់ធនធានផ្សេងៗគ្នាក្នុងពេលជាមួយគ្នា ។

តើធនធានអាចយកទៅប្រើប្រាស់បានដោយរបៀបណា ? តើយើងគួរធ្វើដូចម្តេចដើម្បីអោយប្រជាជនអាចរកបាននូវជំនួយប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាព ? នៅក្នុងមេរៀននេះ យើងបានកំពុងយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើធនធានផ្សេងៗនិងលើវិធីសាស្ត្របែបបុរាណក្នុងការព្យាបាលជម្ងឺ ។ យើងត្រូវយល់អោយបាន ថាតើធនធាននីមួយៗអាចជួយបានអ្វីខ្លះ ។ ប្រសិនបើយើងស្គាល់ពីធនធាននៅនឹងកន្លែងដែលយើងធ្វើការ នោះយើងអាចជួយផ្តល់យោបល់ដើម្បីអោយការសំរេចចិត្តរបស់អ្នកទាំងនោះថាតើត្រូវទៅរកជំនួយព្យាបាលនៅទីកន្លែងណាហើយប្រព្រឹត្តទៅបានកាន់តែប្រសើរឡើង ?

២.៥.៤. ធនធានថ្មី

តាមរយៈនៃការចូលរួមក្នុងកម្មសិក្សា យើងបានកំពុងរៀបចំអោយមានធនធានថ្មីសំរាប់សហគមន៍ ។ យើងដែលជាសិក្ខាកាមនៅទីនេះ យើងបានកំពុងដើរតួជាធនធានរួចមកហើយដែរ ។ ក្នុងចំណោមពួកយើង នឹង មាននរណាម្នាក់ចាប់ផ្តើមជួយអ្នកដទៃពីពេលនេះទៅ ។ យើងខ្លួនឯងអាចជាធនធានផង តែយើងក៏អាចបង្កើតអោយមានធនធានមនុស្សដ៏ទៃទៀតផងដែរ ជាពិសេសនៅពេលដែលយើងធ្វើការក្នុងសហគមន៍ ជាដំបូងយើងត្រូវបង្កើតអោយមានធនធានថ្មី ដែលអាចមានសារប្រយោជន៍សំរាប់សហគមន៍ ។

២.៦. *អន្តរាគមន៍ពីសំណាក់សហគមន៍*

បញ្ហាចិត្ត-សង្គមអាចនឹងត្រូវទប់ស្កាត់បាន ប្រសិនបើប្រជាជនទទួលបានពត៌មានសមស្របនោះគេអាចជួយខ្លួនឯងបានច្រើន ហើយអន្តរាគមន៍ក្នុងសហគមន៍ក៏អាចដំណើរការទៅបានជាមួយគ្នាដែរ ។នៅក្នុងសៀវភៅនេះយើងមិនអាចរៀបរាប់អោយបានសព្វគ្រប់ទេ ព្រោះនៅមានអន្តរាគមន៍មួយចំនួនទៀតដែលយើងកំពុងរិះរក ។ យើងនឹងរៀបរាប់បញ្ចូលអោយបានច្បាស់លាស់ពីលទ្ធភាពផ្សេងៗដែលអាចធ្វើទៅបាននៅក្នុងសៀវភៅមេរៀនរបស់យើងក្រោយទៀត ។

ក្រុមជួយខ្លួនឯង

ក្រុមជួយខ្លួនឯងជាក្រុមមនុស្សប្រមាណ ១០នាក់ ដែលតែងតែជួបជុំគ្នា ក្នុងបរិយាកាសសំរបសំរួលដែលអនុញ្ញាតិអោយអ្នកទាំងនោះនិយាយអំពីបញ្ហាផ្សេងៗ ដែលគេត្រូវយកមកដោះស្រាយ ។ ការធ្វើបែបនេះអាចធ្វើអោយពួកគេមានអារម្មណ៍ជឿទុកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ក្រុមជួយខ្លួនឯងអាចក្លាយទៅជាក្រុមសកម្ម ដែលអាចមានឥទ្ធិពលទៅលើការរស់នៅរបស់គ្រួសារគេ ហើយនិងក្រោយ មកទៀតចំពោះសហគមន៍ទាំងមូល ។(សូមអានជំពូកទី ៤)

សកម្មភាពទាំងនេះអាចត្រូវចាប់ផ្តើមបានដោយសិក្ខាកាម ដែលដើរតួជាដំបូងក្នុងក្រុមជួយខ្លួនឯង ។ នៅពេលដែលសមាជិកក្នុងក្រុមបានស្គាល់គ្នាល្អហើយមានការជឿទុកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក នោះគេនឹងឯកភាពគ្នាថានឹងធ្វើការរួមគ្នា ដើម្បីធ្វើអោយជីវិតពួកគេបានល្អប្រសើរឡើង

ដូច នេះយើងអាចជួយពួកគេក្នុងការរៀបចំបង្កើតអោយមានក្រុមជួយខ្លួនឯងនេះ ។ ក្រុមបែបនេះមានសារៈសំខាន់អាចនាំអោយប្រជាជនចាកផុតពីភាពឯកោ ហើយការប្រមូលផ្តុំពួកគេអោយមកជួបជុំក្នុងក្រុមយ៉ាងនេះគឺ ជាជំហ៊ានដំបូងក្នុងការនាំពួកគេអោយចូលខ្លួនទៅក្នុងសហគមន៍វិញ ។ ចំពោះពត៌មានបន្ថែម ទៀតស្តីពីការបង្កើតក្រុម ។ (សូមអាន ជំពូកទី ៤)

ក្រុមដែលគួរផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់

នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកអាចមានគ្រួសារមួយចំនួនដែលមានបញ្ហាដូចឬប្រហាក់ប្រហែលគ្នា ។ ពួកគេអាចមានការលំបាកក្នុងការស្វែងរកជំនួយ ។ បើអ្នកណាម្នាក់អាចនាំពួកគេអោយជួបជុំគ្នា ហើយផ្តល់ឱកាសអោយពួកគេអាចពិភាក្សាគ្នាបានពីបញ្ហាដែលពួកគេមានជារួមនេះ នោះក្រោយមក ក្រុមនេះអាចបង្កើតបានជាក្រុមជួយខ្លួនឯងជាឧទាហរណ៍ ដូចជាក្រុមស្ត្រី ក្រុមស្ត្រីមេម៉ាយ ក្រុមជនពិការ ក្រុមបុរសដែលបានបាត់បង់កូន ក្រុមស្ត្រីក្មេងៗដែលប្តីចាកចោលក្រុមកុមារ និង ក្រុមដទៃផ្សេងៗទៀត ។

ការផ្សព្វផ្សាយផ្តល់ការយល់ដឹង

ការអប់រំប្រជាជនអំពីចំណេះដឹងស្តីពីបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និង បញ្ហាចិត្ត-សង្គមអាចនឹងជួយទប់ស្កាត់នូវបញ្ហាដែលមិនចាំបាច់ផ្សេងៗមិនអោយកើតមានបាន ។ គេអាចចាប់ផ្តើមធ្វើកិច្ចការនេះជាមួយនឹងគ្រួសារមួយដែលត្រូវមើលថែទាំសមាជិកក្នុងគ្រួសារដែលមានជម្ងឺ ។ គេអាចនិយាយពិភាក្សាជាមួយអ្នកជិតខាងរបស់អ្នកជម្ងឺ គេក៏អាចរៀបចំប្រជុំជាមួយអ្នកភូមិ ហើយប្រមូលយកពត៌មានមុន ឬ ក្រោយអង្គប្រជុំក្នុងភូមិដែលមានប្រជាជនចូលរួម ។ ក្នុងនោះអាចមានមនុស្សជាច្រើននាក់ចាប់អារម្មណ៍ចង់ស្តាប់ពីបញ្ហាចិត្ត-សង្គមផ្សេងៗ ។

ប្រពន្ធ័បណ្តាញសង្គម

គិតអំពីការរៀបចំកម្មវិធីដែលអាចផ្តល់ផលប្រយោជន៍ដល់គ្នាទៅវិញទៅមក ។ រៀបចំអោយមានអង្គប្រជុំជាមួយប្រជាជន ពិភាក្សាអំពីគំរោងបង្កើនគុណភាពនៃការរស់នៅ ។ ព្យាយាមភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងបណ្តាអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល (NGOs) និងអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលក្នុងស្រុក ។

ការហ្វឹកហ្វឺនគ្រូបង្រៀន

គ្រូបង្រៀនទាំងអស់ស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ ជាពិសេសលើកុមារដែលអាចមានបញ្ហានៅសាលារៀន ។ នៅពេលដែលគ្រូអាចទទួលព័តមានជាមូលដ្ឋានស្តីអំពីបញ្ហាចិត្ត-សង្គម និង បញ្ហាផ្លូវចិត្តនោះពួកគេអាចមានលទ្ធភាពទទួលស្គាល់ការលំបាករបស់កុមារបានទាន់ពេលវេលា ។(សូមអានជំពូកទី ៦)

ផ្នែកសាសនា

វត្តអារាមៈមានព្រះសង្ឃជាច្រើនបានមានបន្ទូលអោយដឹងថា ព្រះអង្គមានចំណាប់អារម្មណ៍ចង់រៀនសូត្រអំពីការងារចិត្ត-សង្គម ដោយលោកជឿជាក់ថាលោកនឹងអាចផ្តល់នូវឱវាទល្អៗក្នុងការជួយប្រជាជនបាន ។ ជាការពិតព្រះសង្ឃមានលទ្ធភាពច្រើនក្នុងការពិគ្រោះបញ្ហាជាមួយប្រជាជន។ ការរៀបចំពិធីបុណ្យអាចបានធ្វើឡើង ដើម្បីរំលឹកពីព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់ៗ ។ តើមានពិធីបុណ្យអាចឧទ្ទិសសំរាប់មនុស្សដែលកំពុងបាត់ខ្លួនផ្ទេរឬទេ ? នៅថ្ងៃសីលក្រុមពិភាក្សាអាចជួបពិភាក្សាគ្នាអំពីការសំរបសំរួលដោះស្រាយផ្លូវចិត្តទៅនឹងអ្វីដែលបានបាត់បង់ (ឧ . ប្តី កូន ប្រពន្ធ ទ្រព្យសម្បត្តិនៅក្នុងវត្តបាន)។

នៅទីវត្តអារាមខ្លះមានតា-យាយចាស់ៗស្នាក់នៅទីនោះ ។ ពួកគាត់ជាមនុស្សល្អដែលយើងអាចទំនាក់ទំនងជាមួយនិងរៀបចំអោយមានជាក្រុមបាន ។ ដូនជីក៏អាចចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនៃបញ្ហា ចិត្ត-សង្គមបានដែរ ។

ដំណោះស្រាយជាក់ស្តែង

មានគ្រួសារជាច្រើនដែលជួបប្រទះនូវបញ្ហាជាក់ស្តែងផ្សេងៗពីគ្នា ។ ការរកដំណោះស្រាយទៅនឹងភាពក្រីក្រ បញ្ហាច្បាប់ទំលាប់ផ្សេងៗ ការបង្កើនប្រាក់ចំណូល និងបញ្ហាផ្សេងៗ ដទៃទៀតគឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់នៃការដោះស្រាយបញ្ហាទុក្ខលំបាកក្នុងគ្រួសារ ។ ក្នុងផ្នែកនេះទំនាក់ទំនងក្នុងបណ្តាញការងារគឺ មានសារៈសំខាន់ចាំបាច់ណាស់ ។ បណ្តាអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល (NGOs) រដ្ឋអំណាចភូមិ ធនធានដទៃទៀតត្រូវធ្វើការពិគ្រោះពិភាក្សា និងភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយគ្នាបើអាច

ធ្វើទៅបាន ។ ក្រុមជួយខ្លួនឯងអាចបង្កើតឡើងជាដំបូងដើម្បីរកប្រាក់ចំណូល និងរិះរកវិធីត្រឹមត្រូវ ដើម្បីអនុវត្ត ។ ចូរចងចាំ ថាបញ្ហាដែលកើតមានក្នុងរយៈពេលយូរអាច នឹង ធ្វើអោយប្រជាជន ព្រិលភ្នែកងងឹតងងល់មិនអាចរកវិធីដោះស្រាយបាន ។ អាចនឹងនៅមានវិធីសមញ្ញ ដែលពួកគេមិន ទាន់មើលឃើញនៅឡើយ ។

សកម្មភាពក្នុងសហគមន៍

ចាប់ផ្តើមពីការធ្វើសកម្មភាពរួមគ្នាមួយចំនួននៅក្នុងសហគមន៍ ។ សកម្មភាពទាំងនោះ រួមមាន ផ្សេងៗគ្នាជាច្រើន ឧ. ការរួមគ្នាធ្វើទូក ប្រណាំងសំរាប់ "បុណ្យអុំទូក" លេងល្ខោន តន្ត្រី ការនិទានរឿង សកម្មភាពជាមួយកុមារ ដូចជាការលេងល្បែងកំសាន្ត ការគូររូប ។ល។ (សូមអាន ជំពូកទី៦) ។ សកម្មភាពទាំងនេះគឺជាការស្តារឡើងវិញនូវអ្វីៗដែលមានរួមគ្នាពីមុនមក។

២.៧. សង្ខេប :

តាមរយៈការសិក្សាខាងលើយើងឃើញថា មនុស្សម្នាក់ៗជាផ្នែកមួយនៃគ្រួសារហើយ គ្រួសារជាផ្នែកនៃសហគមន៍ ដូចនេះនៅពេលដែលបុគ្គលម្នាក់មានបញ្ហា បញ្ហានោះវាបានជះ ឥទ្ធិពលទៅលើសហគមន៍ ហើយបញ្ហាសង្គមក៏មានឥទ្ធិពលលើបុគ្គល គឺវាមានការទាក់ទងគ្នា ទៅវិញទៅមក ។ បញ្ហានៅក្នុងភូមិ គឺមិនអាចដោះស្រាយ ដោយឡែកៗពីគ្នាតែរៀងខ្លួនបាន ឡើយគេត្រូវតែរួមគ្នាដើម្បីស្វែងរកដំណោះស្រាយ ។ បញ្ហាគ្រួសារ និងបញ្ហារបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ពុំមែនសុទ្ធតែអាចត្រូវបានដោះស្រាយដោយខ្លួនឯងបានឡើយ ។ ជាថ្មីទៀតប្រសិនបើគេរួមគ្នា គេប្រហែលជាអាចស្វែងរកដំណោះស្រាយបាន ។ ជាមួយនោះដែរក៏មានបញ្ហាខ្លះ ដែលកើតមាន ឡើងចំពោះមនុស្សមួយចំនួន គេពុំអាចស្វែងរកដំណោះក្នុងភូមិបានទេ ។ អ្នកខ្លះត្រូវការអោយ មានជំនួយតាមរបៀបវេជ្ជសាស្ត្រ ឬក៏ប្រហែលជាគេត្រូវការអោយមានជំនួយពិសេសណាមួយ ផ្សេងទៀតពីខាងក្រៅ (ក្រៅភូមិ) ។ ដូច្នេះការយល់បានអំពីបញ្ហាផ្សេងគ្នាដែលបានកើតមាន ឡើង យល់ដឹងអំពីប្រភពធនធានក្នុងភូមិ ដែលគេអាចស្វែងរកបាន និងការប្រើប្រាស់នូវប្រភពធនធាន ទាំងនោះ អោយត្រូវទៅនឹងបញ្ហា គឺជាប្រការចាំបាច់ខ្លាំងណាស់ ។

នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា គឺសំបូរទៅដោយប្រភពធនធានផ្សេងគ្នាជាច្រើន ។ ចំពោះអ្នកមានបញ្ហាចិត្តសង្គម គឺអាចនឹងត្រូវការជំនួយពីនរណាម្នាក់ដែលមានសមានចិត្ត ងាយផ្តល់នូវភាពកក់ក្តៅដល់គេ និយាយជាមួយគេនឹងចំណាយពេលវេលាជាមួយគេ ។ ចំពោះបញ្ហាខ្លះទៀតអ្នកទាំងនោះអាចនឹងត្រូវការអោយមានជំនួយពីអាជ្ញាធរក្នុងភូមិ ឬពីថ្នាក់ខ្ពស់ផ្សេងទៀត ។ បញ្ហាខ្លះទៀតត្រូវការអោយមានជំនួយពីផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ឬជំនួយពីផ្នែកសាសនា ឬ ឱវាទពីគ្រូបុរាណ ។ គ្រូព្យាបាលតាមបែបបុរាណមានសារប្រយោជន៍ពេកាស់នៅប្រទេសកម្ពុជា ។ ផ្នែកបុរាណនេះ គឺជាធនធានមួយដ៏មានសារប្រយោជន៍ ហើយដែលយើងត្រូវរកវិធីដើម្បីរួមសហការណ៍ជាមួយ ។ ហេតុនេះជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវដឹងថា នៅក្នុងចំណេះដឹងតាមរបៀបបុរាណរបស់ខ្មែរ ការចាត់ថ្នាក់អំពីបញ្ហា គឺមានលក្ខណះខុសគ្នាអំពីវិទ្យាសាស្ត្រទំនើប ប៉ុន្តែគេពុំអាចនិយាយបានថា តើប្រព័ន្ធមួយណាប្រសើជាងមួយណាការសំខាន់គឺត្រូវធ្វើយ៉ាងណាអោយយល់បានថា តើប្រពន្ធ័ទាំងពីរនេះមួយណាដែលអាចជួយអោយយល់បានពីបញ្ហារបស់ប្រជាជនទាំងនោះបានប្រសើរជាង ។

ប្រសិនបើបញ្ហាត្រូវបានគេដឹងថាមកពីអ្វី នោះគេអាចនឹងមានលទ្ធភាពដឹងបានអំពីផ្នែកផ្សេងទៀតរបស់បញ្ហា។ បញ្ហាទាំងនោះវាអាចជាបញ្ហាដែលទាក់ទិនទៅនឹងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រទិដ្ឋភាពក្នុងទំនាក់ទំនងនឹងទិដ្ឋភាពជំនឿ ។ ដូច្នេះសំរាប់ទិដ្ឋភាពនីមួយៗ យើងអាចជ្រើសរើសប្រភពធនធានណាដែលល្អបំផុតសំរាប់ដោះស្រាយបុញ្ហា ។ នេះគឺជាអ្វីដែលយើងហៅថា " ការប្រើប្រាស់ប្រភពធនធានដែលមានអោយបានប្រសើរបំផុត" ។

ការផ្តួចផ្តើមគំនិតជាច្រើនដែលធ្វើឡើងនៅក្នុងសហគមន៍ គឺជាការងារបង្ការ ។ ប្រសិនបើសកម្មភាពទាំងនោះត្រូវបានកើតឡើងនៅក្នុងសហគមន៍ ប្រសិនបើប្រជាជននិយាយអំពីបញ្ហាដែលគេមាន នោះបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀតជាច្រើន ដែលនឹងអាចកើតមានឡើងនាពេលអនាគតនោះនឹងត្រូវបានគេបង្ការកុំអោយកើតមានឡើងបាន ។ បញ្ហាចិត្ត-សង្គម និង បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តមិនសំដៅតែទៅលើបុគ្គលទេ សហគមន៍ទាំងមូលក៏អាចចាំបាច់ត្រូវទទួលការព្យាបាលផងដែរ ។

ជំពូក ៣

ភាពតានតឹង

****

៣.១. សេចក្ដីផ្ដើម

មនុស្សគ្រប់រូបសុទ្ធតែអាចជួបប្រទះនូវតំណឹងចិត្ត ។ អ្នកខ្លះទទួលរងឥទ្ធិពលច្រើនជាងអ្នកផ្សេងទៀត ។ ឧ. បញ្ហាដែលនាំអោយមានតំណឹងចិត្តដូចគ្នា តែអ្នកខ្លះអាចរងភាពតានតឹងខ្លាំង ឯអ្នកខ្លះអាចមានតិចតួច ។

<u>និយមន័យរបស់តំណឹងចិត្ត << STRESS >></u> :

បណ្ដាបញ្ហាឬស្ថានភាពណាមួយដែលនាំអោយមនុស្សមានការលំបាកក្នុងការប្រឈមមុខនឹងដោះស្រាយនោះគេហៅថា តំណឹងចិត្ត ។ បុព្វហេតុដែលបណ្ដាលអោយមានតំណឹងចិត្តអាចការពារ ឬកាត់បន្ថយបាន ។

ការការពារ ឬកាត់បន្ថយនេះអាចនិងជួយធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវសុខភាពផ្លូវចិត្ត និង ផ្លូវកាយរបស់មនុស្សយើងបានយ៉ាងច្រើន ។ អ្នកខ្លះអាចនឹងបន្សាំទៅនឹង ហេតុការណ៍ទាំងនោះ ហើយស្វែងរកដំណោះស្រាយចំពោះភាពតានតឹងទាំងនេះ ។

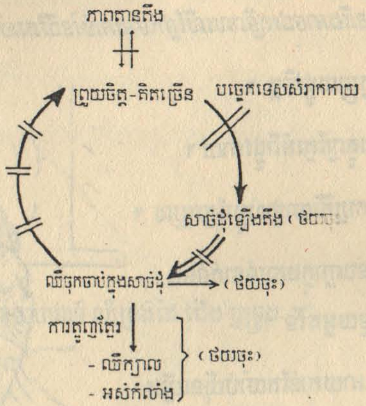
អ្នកដែលកំពុងឋិតនៅក្រោមភាពតានតឹង

ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សយើងដឹងថា ខ្លួនកំពុងស្ថិតនៅក្រោមភាពតានតឹងខ្លាំងក្លា:

ភាពតានតឹងមួយចំនួនមានលក្ខណៈធម្មតា ។ កាលណាមនុស្សមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនត្រូវគេគំរាមកំហែង ពួកគេតែងមានទំនោរពីធម្មជាតិ និង ជាវិជ្ជមានក្នុងការការពារខ្លួនគេ ឬរត់គេចខ្លួន ។ ប្រតិកម្មនេះអាចមើលឃើញបានតាមរយៈការកើនឡើងនៃការតឹងសាច់ដុំដង្ហើមដកញាប់ ឬចង្វាក់បេះដូងដើរញាប់ជាងធម្មតា ។ ពេលគេមានអារម្មណ៍ ឬគិតថាការគំរាមកំហែងនេះកន្លងផុតទៅហើយនោះពួកគេមានអារម្មណ៍ធូរស្បើយឡើងវិញ ។ ក្នុងកំឡុងពេលគេមានអារម្មណ៍ ធូរស្បើយសាច់ដុំរបស់គេចាប់ផ្តើមទន់ ចង្វាក់បេះដូងដើរយឺតមកវិញ ហើយគេដកដង្ហើមម្តងៗ និងទៀងទាត់ ។ ពួកគេមានអារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់អាចសំរាក និង បង្កើនថាមពលរបស់គេឡើងវិញ ។ ចំពោះមនុស្សយើងភាគច្រើនប្រតិកម្មនៃភាពសកម្ម និង ការបន្ធូរអារម្មណ៍ទាំងនេះមានតុល្យភាពស្មើគ្នា ។

មនុស្សគ្រប់រូបតែងជួបប្រទះនូវភាពតានតឹងក្នុងកាលៈទេសៈខុសគ្នាជាច្រើន ។ ឧទាហរណ៍ដោយសារតែគេគ្មានការគាំទ្រពីសំណាក់ក្រុមគ្រួសារញាតិមិត្ត ឬដោយសារពួកគេមានអារម្មណ៍ពុំសូវមានសុវត្ថិភាពចំពោះការរស់នៅរបស់ខ្លួននាពេលអនាគត នេះមានន័យថា ពួកគេជាញឹកញាប់តែងបន្តកើតមានទុក្ខព្រួយជាប្រចាំ ទោះបីជាពួកគេមិនបានទទួលការគំរាមកំហែងជាបន្តទៀតក៏ដោយ ។ មូលហេតុខាងដើមនេះបាននាំអោយសាច់ដុំរបស់គេឡើងតឹង ហើយភាពឡើងតឹងនេះអាចបណ្តាលអោយមានការឈឺចាប់ផ្លូវកាយ ដែលអាចធ្វើអោយពួកគេមានការព្រួយបារម្ភជាថ្មីម្តងទៀត បន្ទាប់ពីពេលនោះ។ ការព្រួយបារម្ភទាំងនេះអាចបង្កើននូវភាពតានតឹងសាច់ដុំរបស់ពួកគេម្តងទៀត ហើយធ្វើអោយមានការឈឺចាប់ផ្លូវកាយនេះមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង ។ ម្យ៉ាងទៀតពួកគេអាច ធ្លាក់ទៅក្នុងសភាពដដែលៗនេះ ដែលអាចបង្កើតអោយមានការថប់អារម្មណ៍ និងការតូញត្អែររបស់ គេមានសភាពកើនឡើង ។

រូបទី១ : ភាពតានតឹងដែលមាន
សភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង



រូបទី២ : ការបំបែកភាពតានតឹងតាម
រយៈបច្ចេកទេសសំរាកកាយ

ការហាត់ប្រាណបន្ធូរអារម្មណ៍អាចជួយដល់ការបំបាត់នូវភាពតានតឹង និង ការតូញត្អែរនេះបាន ។ តាមរយៈការសិក្សាពីរបៀបកាត់បន្ថយភាពតានតឹងរបស់ខ្លួន ពួកគេកាន់តែមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលច្រើន ហើយអាចសំរាកបានស្រួលផង ។ នៅពេលដែលការព្រួយបារម្ភថយចុះ ភាពតានតឹងក្នុងចិត្តក៏បានកាត់បន្ថយ ដូចនេះការតូញត្អែរពីផ្លូវកាយដែលនាំអោយរំខានដល់គេក៏ត្រូវបានកាត់បន្ថយចុះផងដែរ ។

របៀបសំគាល់អ្នកដែលធ្លាប់ទទួលរងនូវភាពតានតឹងខ្លាំង

ភាពតានតឹងកើតមានឡើងពីការមិនសប្បាយចិត្តឬពីស្ថានភាពរស់នៅ វាអាចរំខានដល់ផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត ។ ការកត់សំគាល់អ្នកដែលមានតំណឹងចិត្តខ្លាំងក្លាជាប្រការសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ។ ការសំដែងនូវអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សក៏អាចបណ្តាលអោយមាន ឬបន្ថយនូវភាពតានតឹង ។ ការបណ្តែតបណ្តោយអោយហេតុការណ៍បែបនេះកើតមានឡើងកាន់តែយូរគឺ អាចបង្កអោយមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព និង រាំងអ្នកទាំងនោះមិនអោយគេប្រកបការងារដែលមានប្រយោជន៍បាន ។ ការទទួលយកនូវយោបល់សាមញ្ញៗអំពីអ្នករស់នៅជុំវិញ និង បច្ចេកទេសបន្ធូរអារម្មណ៍អាចធ្វើអោយមានការធូរស្បើយពីភាពតានតឹងបានច្រើន ។

ភាពតានតឹងអាចជះឥទ្ធិពលលើផ្នែកទាំងអស់នៃជីវិតរស់នៅរបស់មនុស្សដោយបណ្តាលអោយមាន :

- ទុក្ខព្រួយផ្លូវចិត្ត ។
- ការត្អូញត្អែរអំពីផ្លូវកាយ ។
- អាកប្បកិរិយាផ្លាស់ប្តូរប្រែប្រួល ។
- មានបញ្ហាក្នុងការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ ។
- ធ្វើអោយកាន់តែយ៉ាប់យ៉ុនឡើងនៅក្នុងការបំពេញការងារ ។

ភាពតានតឹងបង្កអោយជាការរំខានដល់ការរស់នៅ ប្រចាំថ្ងៃ

អ្នកដែលមានការតានតឹងក្នុងចិត្ត ជាញឹកញាប់មិនដែលត្អូញត្អែរពីភាពតានតឹងទាំងនោះដោយផ្ទាល់ទេ ។ ផ្ទុយទៅវិញពួកគេត្អូញត្អែរតែពីរោគសញ្ញាផ្លូវកាយទៅវិញ ។ ជាមួយនឹងភាពតានតឹងក្នុងចិត្តនេះ ពួកគេអាចមានជំងឺមួយចំនួនដូចជា : ហឺត រលាកក្រពះនិងសំពាធឈាមឡើងខ្ពស់ (លើសឈាម) ដែលតំរូវអោយមានការព្យាបាលតាមវេជ្ជសាស្ត្រ ។

៣.២. *រោគសញ្ញា និងសញ្ញាណផ្សេងៗនៃភាពតានតឹង :*

អ្នកដែលស្ថិតនៅក្រោមភាពតានតឹងអាចនឹងមានរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោម :

៣.២.១. ក្នុងចិត្ត :

- ថប់បារម្ភឬឆាប់ខឹង ។
- អារម្មណ៍ប្រែប្រួលភ្លាមៗ ។
- ការសញ្ជឹងគិតពុំបានល្អ
  (ត្រូវការអោយគេប្រាប់អ្វីៗច្រើនដងទើបអាចយល់និងចងចាំបាន) ។
- គិតពីរឿងដដែលៗមិនឈប់ឈរ (ព្រួយចិត្ត គិតច្រើន) ។

អ្នកជំងឺអាចមានការលំបាកក្នុងការរៀបរាប់អំពីរោគសញ្ញារបស់គេ ហើយម្យ៉ាងទៀតគេអាចនឹងមិនដឹងថា មកពីហេតុអ្វី ។

៣.២.២. ក្នុងខ្លួន :

- អស់កំលាំង
- ឈឺក្បាល
- សាច់ដុំទ្បើងតឹង
- បរិភោគមិនឆ្ងាញ់
- ឈឺនេះឈឺនោះមិនច្បាស់លាស់ ឧទាហរណ៍ ឈឺគ្រង់ដៃ ជើង ឬទ្រូង ។
- ចំពោះស្ត្រី រដូវមានការរអាក់រអួល

ការល្អិតល្ហៃអស់កំលាំង :

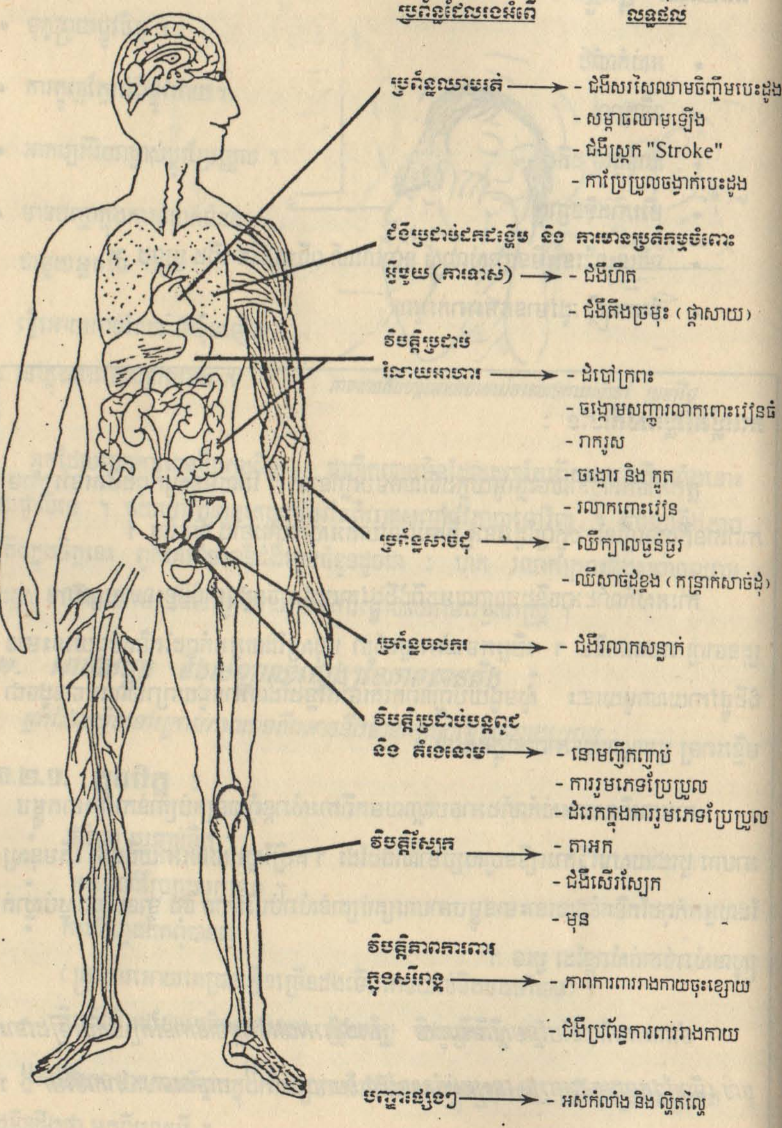
អ្នកអាចកត់សំគាល់បញ្ហាមួយក្នុងចំណោមបញ្ហានានា ដែលមនុស្សកំពុងឋិតនៅក្រោមភាពតានតឹងជាច្រើនតែងតួញត្អែរនោះ គឺការហេវហត់អស់កំលាំងខ្លាំង ល្អិតល្ហៃ ។

ការអស់កំលាំងអាចនឹងបណ្តាលមកពីជំងឺផ្លូវកាយជាច្រើនដូចជាជំងឺខ្វះឈាមក្រហម គ្រុនចាញ់ របេងជាដើម ។ បើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា មនុស្សដែលអ្នកកំពុងតែខិតខំជួយនេះមានជំងឺផ្លូវកាយណាមួយនោះ សូមជួយបញ្ជូនពួកគេទៅកន្លែងដែលអាចជួយព្យាបាលគេបានដូចជា មន្ទីរពេទ្យ ឬមណ្ឌលសុខភាពនៅក្នុងតំបន់ ។

តាមការពិតការអស់កំលាំងអាចបណ្តាលមកពីការសំរាកពុំបានគ្រប់គ្រាន់ការខ្វះខាតម្ហូបអាហារ ឬដោយសារកិច្ចការច្រើនហួសប្រមាណផងដែរ ។ គប្បីស្វែងយល់អោយដឹងថា តើមនុស្សដែលអ្នកកំពុងតែខិតខំជួយនោះមានម្ហូបអាហារគ្រប់គ្រាន់សំរាប់បរិភោគ និង មានកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់ស្រួលសំរាប់គាត់សំរាកដែរ ឬទេ ។

ចំពោះការណែនាំបន្ថែមស្តីពីការជួយ អ្នកជំងឺអោយសំរាកបានកាន់តែប្រសើរឡើងនោះ ចូលមើលផ្នែកមួយក្នុងមេរៀន នេះត្រង់ចំណុចដែលនិយាយអំពី " បច្ចេកទេសសំរាកលំហែ " ។

រូបទី ៣ : លក្ខណៈ និង ជំងឺបង្កឡើងដោយតំណឹងចិត្ត (Stress : ភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត)



អ្នកជំងឺអាចមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗ ដែលរោគសញ្ញាទាំងអស់នោះលេចឡើងទៅមកៗ មិនដាច់ ។ ចូរពិគ្រោះជាមួយមណ្ឌលសុខភាព បើគេមានជំងឺគ្រុន ឬក៏មានសញ្ញាជំងឺផ្លូវកាយផ្សេងទៀត ។ ជម្ងឺក្រពះអាចបណ្តាលមកការទទួលទានគ្រឿងស្រវឹងច្រើនហួសប្រមាណ ឬដោយសារមានព្រូន ដូចជាព្រូនទំពក់ជាដើម ។

ម្យ៉ាងវិញទៀតភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តអាចបណ្តាលអោយមានការប្រែប្រួលនៅក្នុងរាងកាយ ដែលនាំអោយកើតជម្ងឺដែលបណ្តាលមកពីផ្លូវចិត្ត ។ ឧទាហរណ៍ខ្លះៗអំពីថាតើភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តអាចបណ្តាលអោយមានការប្រែប្រួលនូវមុខងារសកម្មរបស់រាងកាយនិងរោគសញ្ញាឬជម្ងឺ នឹង មានរៀបរាប់ជូននៅក្នុងការប្រៀបធៀបទី ៣ ។

៣.២.៣. អាកប្បកិរិយា :

- សកម្មភាពចុះខ្សោយ គ្មានកំលាំងកំហែងឬមានសកម្មភាពច្រើនហួស និងមិនបានសំរាក ។
- ផឹកស្រា ឬប្រើគ្រឿង ញៀនដូចជាកញ្ឆា ឬ អាភៀនដើម្បីបន្ធូរភាពតានតឹង ។
- ពិបាកប្រមូលអារម្មណ៍ លើកិច្ចការណាមួយ ។
- បញ្ហាដំណេក (ដេកបាន តិច ឬដេកចេះតែភ្ញាក់ ដេកច្រើនជ្រុល ឬដេកនៅពេលថ្ងៃ)

៣.២.៤. ក្នុងការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ :

- ឈ្លោះប្រកែក និងមិនចុះសំរុង
- ពឹងផ្អែកលើអ្នកដទៃជ្រុល ចំពោះរាល់ការសំរេចចិត្ត និង ការគាំទ្រ

ជាការចាំបាច់ខ្លាំងណាស់ដែលគេត្រូវធ្វើការទំនាក់ទំនងឬជជែកពិភាក្សាជាមួយសមាជិកគ្រួសារ និង សហគមន៍ ឬអ្នកផ្សេងទៀតដែលស្គាល់អ្នកជំងឺនោះច្បាស់លាស់ ។

បញ្ហាក្នុងទំនាក់ទំនង

• ដំបូងអ្នកគប្បីស្វែងយល់ពីអាកប្បកិរិយា ថាតើអាកប្បកិរិយាបែបនេះជាអាកប្បកិរិយាធម្មតាសំរាប់អ្នកនោះឬ ។

• បន្ទាប់មកអ្នកត្រូវសួរថា តើសភាពរបស់បុគ្គលនោះមិនប្រក្រតីក្នុងលក្ខណៈណាខ្លះ ។

✵ មនុស្សយើងមួយចំនួន នៅពេលដែលគេជួបប្រទះបញ្ហាតានតឹងក្នុងចិត្តកាន់តែច្រើនឡើងៗ ឬទទួលរងនូវការប៉ះទង្គិចធ្ងន់ធ្ងរទៅលើផ្លូវចិត្ត មួយភាគនៃអ្នកទាំងនោះអាចនឹងវិវឌ្ឍន៍ទៅកាន់ជំងឺផ្លូវចិត្តស្រាល (ចិត្តវិបល្លាស) សូមអាន - - ជំពូក ៤ ។

ចំពោះអ្នកដែលមានការលំបាកក្នុងការប្រឈមមុខដោះស្រាយជាមួយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត ការធ្វើអន្តរាគមន៍ភ្លាមៗអាចជួយបង្ការកុំអោយអ្នកនោះធ្លាក់ចូលទៅក្នុងជំងឺផ្លូវចិត្តស្រាល (ចិត្តវិបល្លាស) _ដែលនៅក្នុងសៀវភៅនេះយើងហៅថា បញ្ហាចិត្ត-សង្គម_ ។

នៅផ្នែកខាងក្រោយនៃមេរៀននេះអ្នកនឹងរៀនអំពីការហាត់ប្រាណបន្ធូរអារម្មណ៍ ។ ការហាត់ប្រាណទាំងនេះ គឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់បំផុតក្នុងការជួយធ្វើអន្តរាគមន៍ដល់អ្នកដែលមានបញ្ហាតានតឹងផ្លូវចិត្ត ។

៣.៣. បុព្វហេតុរបស់ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត

ជាការសំខាន់ផងដែរ ដែលត្រូវរកអោយឃើញពីបុព្វហេតុដែលអាចកើតមានភាពតានតឹង ។ សាកសួរដោយយកចិត្តទុកដាក់អំពីព្រឹត្តិការណ៍ដែលពួកគេធ្លាប់ជួបប្រទះកាលពីមុនមកឬនាពេលថ្មីៗនេះ ។ ស្វែងយល់អោយដឹងពីស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នរបស់ពួកគេ និងពេលអនាគត គេមានផែនការអ្វីសំរាប់គ្រួសារឬសហគមន៍របស់ពួកគេ ។ តើមានពត៌មានណាមួយដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធ ស្តីពីការបាត់បង់បងប្អូនសាច់ញាតិ ឬមិត្តភក្តិឬទេ ? ។ តើគេមានបញ្ហានៅក្នុងរង្វង់គ្រួសារ ឬនៅក្នុងកន្លែងធ្វើការងារ ដែរឬទេ ? តើស្ថានភាពចំណូលរបស់គេនោះមានសភាពយ៉ាងដូចម្តេច ?

នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់អាចដឹងនឹងយល់បាន អំពីអ្វីទៅជាបុព្វហេតុបណ្តាលអោយមានភាពតានតឹង នោះវានឹងជួយអោយមនុស្សនោះ ប្រឈមមុខដោះស្រាយជាមួយភាពតានតឹង នេះ

បានកាន់តែប្រសើរឡើង ។ នៅពេលដែលគេអាចកត់សំគាល់បានពីភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត ដំណាក់កាលបន្ទាប់គឺកាត់បន្ថយកំរិតឬចំនួននៃភាពតានតឹង នឹងអាចជួយបង្ការអ្នកនោះ ពីការវិវឌ្ឍន៍ទៅកាន់ជម្ងឺផ្លូវចិត្តស្រាល (ចិត្តវិបល្លាស) ។

យោលទៅតាមវប្បធម៌និងទំនៀមទំលាប់ខ្មែរ អ្នកខ្លះមានជំនឿហើយអាចនឹងកំណត់ ថាបុព្វហេតុដែលបណ្តាលអោយមានតំណឹងចិត្ត គឺដោយសារវាសនាអាក្រក់របស់ខ្លួន ឬប្រការចៃដន្យណាមួយជាកម្មផលជាទំនាយ ។ ជាមួយនោះដែរ ការមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស់ ភ័យព្រួយពីការអាប់អោនកិត្តិយសទាស់ (រោគស្ត្រី) ល្មើសឬខុសត្រណម្យត្រូសារឬគ្រូបាធ្យាយការភ័យខ្លាចអ្នកដ៏ទៃធ្វើអំពើមកលើខ្លួន ស្នេហ៍ជាដើម ។ល។ នៅពេលដែលអ្នកទាំងនោះមានជំនឿ ឬត្រូវបានគេប្រាប់ថាពួកគេមានបញ្ហាទាំងនេះ នោះបណ្តាលនឹងអោយមានតំណឹងចិត្តកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរហួតទាល់តែបញ្ហាទាំងនេះអាចដោះស្រាយបាន ។ ការដោះស្រាយខ្លះផ្អែកទៅតាមការធ្វើពិធីតាមទំនៀមទំលាប់ ឬវិធីសាស្ត្រណាមួយ ។

៣.៤. *តើគេត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ?*

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីអោយអ្នកទាំងនោះអាចដោះស្រាយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេនៅក្នុងសហគមន៍របស់គេបាន ។

៣.៤.១. វិធីសាស្ត្រសាមញ្ញ

តើគេកាត់បន្ថយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត ដោយប្រើប្រាស់វិធីសមញ្ញបែបណា ?

អត្ថបទនៅក្នុងផ្នែកនេះនឹងផ្តល់ដល់អ្នកនូវ " ចិត្តសាស្ត្រ " ខ្លះសំរាប់ជា " ជំនួយដំបូង១ " ដល់អ្នកក្នុងការជួយផ្តល់ជាយោបល់ទៅដល់ពួកគេទាំងនោះ អំពីការកាត់បន្ថយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ ។

គោលបំណងនៃការកែប្រែអាកប្បកិរិយាបច្ចុប្បន្ន របស់មនុស្សដែលកំពុងឋិតនៅក្រោមអាការៈតានតឹងផ្លូវចិត្តគឺដើម្បីជួយ :

- ធ្វើអោយមានប្រក្រតីភាពឡើងវិញនូវការសំរាន្តនាពេលយប់ ធ្វើការងារមានប្រយោជន៍

ឡើងវិញ នឹងរីករាយជាមួយនឹងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួន ។

- គិតអំពីវិធីជាវិជ្ជមានក្នុងការដោះស្រាយជាមួយបញ្ហាតំណឹងចិត្ត (ឧ . ដំណោះស្រាយបញ្ហា) ។

- បញ្ឈប់ការដោះស្រាយបញ្ហាតានតឹងផ្លូវចិត្តតាមរបៀបប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ (ឧ ការពឹងផ្អែកតែទៅលើអ្នកដទៃ ការជៀសវាងមិនចង់ជួបជាមួយអ្នកដទៃ ឬឯកោខ្លួនឯង) ។

ការសំរាកលំហែរនឹងអាចជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹងបាន ។ មានវិធីជាច្រើនដើម្បីបន្ធូរបន្ថយអារម្មណ៍ដូចជាការអាន ច្រៀងកំសាន្ត ការស្តាប់ភ្លេងធ្វើដំណើរកំសាន្ត មើលទូរទស្សន៍ជួបជជែកលេងជាមួយមិត្តភក្តិ សមាធិ ឬគ្រាន់តែសំរាកកាយក៏បាន ។ ចូរសួរថា តើអ្នកនោះជាធម្មតាគាត់តែងធ្វើសកម្មភាពអ្វីខ្លះដើម្បីសំរាកបន្ធូរអារម្មណ៍ ហើយព្យាយាមស្វែងយល់អ្វីទៅដែលមានលក្ខណៈសមរម្យសំរាប់ការសំរាកបន្ធូអារម្មណ៍ ហើយលើកទឹកចិត្តគាត់អោយបន្តសកម្មភាពនោះតទៅទៀត ។ អ្នកដែលមានភាពតានតឹងមានការលំបាកក្នុងការសំរាកណាស់ ដូច្នេះពួកគេគួរតែបានបង្រៀនពីការហាត់ប្រាណបន្ធូរអារម្មណ៍ពិសេស១ ។

មនុស្សដែលមានអារម្មណ៍ឯកោគប្បីត្រូវបានទទួលការលើកទឹកចិត្តអោយធ្វើសកម្មភាពដែលមានប្រយោជន៍ខ្លះៗទោះបីជាសកម្មភាពនោះមានលក្ខណៈតូចតាចប៉ុណ្ណាក៏ដោយ ។ អ្នកខ្លះព្យាយាមធ្វើការងារដើម្បីអោយរវល់ជាប់ជានិច្ចធ្វើបែបនេះអាចអោយគេបំភ្លេចអំពីអ្វីៗដែលជាទុក្ខព្រួយរបស់គេ ។ ជាមួយនោះដែរពួកគេក៏ត្រូវជួបជជែកជាមួយមនុស្សនៅក្នុងសហគមន៍ដែលមានជំហររឹងមាំជាងខ្លួនជាពិសេសធនធានមនុស្សក្នុងសហគមន៍ ដូចជាព្រះសង្ឃ ចាស់ទុំក្នុងភូមិ គ្រូបង្រៀន ។ល។ អ្នកខ្លះធ្វើការកាត់បន្ថយនូវភាពតានតឹងរបស់គេដោយការនិយាយប្រាប់ពីបញ្ហារបស់គេទៅកាន់មនុស្សដែលគេមានទំនុកចិត្ត (សូមអាន ==>ជំពូកទី ១) ។

ការសំរាកនៅពេលយប់និងពេលថ្ងៃគ្រង់ជាការចាំបាច់ណាស់ ។ ពន្យល់លើកទឹកចិត្តក្រុមគ្រួសារគេ និងសហគមន៍អោយកាត់បន្ថយសំលេងអ៊ូអរដែលនាំរំខាននៅពេលយប់ ។ នៅក្នុងប្រទេស កម្ពុជាស្ត្រីជាមាតាជាញឹកញាប់ត្រូវទទួលយកការទទួលខុសត្រូវក្នុងការថែទាំផ្ទះសំបែង

និង ចិញ្ចឹម បីបាច់កូន ។ នាពេលណាមួយស្ត្រីជាមាតាអាចនឹងមានអារម្មណ៍ថាបន្ទុកទាំងនេះមានទំងន់ហួសប្រមាណដោយហេតុត្រូវថែទាំកូនហើយនិងមនុស្សនៅក្នុងបន្ទុកគ្រួសារហើយអាចជាអ្នកជម្ងឺ ឬជា មនុស្សចាស់ ។ ដោយត្រូវបំពេញការងារច្រើនហួសប្រមាណបែបនេះ គាត់នឹងធ្លាក់ទៅក្នុងសភាពអស់កំលាំងល្វិតល្វៃ ឬអាចវិវឌ្ឍន៍ទៅរកបញ្ហាដែលកំពុងកើតមានក្នុងគ្រួសារតឹតំណឹងចិត្ត ។ អ្នកជួយគប្បីព្យាយាមស្វែងរក និងលើកទឹកចិត្តញាតិមិត្រនៅក្នុងគ្រួសារ ឬសហគមន៍អោយជួយសំរាលការងារគាត់ ដោយការមើលថែទាំក្មេងគេទាំងនោះជំនួសគាត់ ។ ការសំរាកពីការមើលកូន និង អ្នកក្នុងបន្ទុកសូម្បី តែមួយម៉ោង ឬពីរម៉ោងក៏ដោយ ក៏វាជាការជួយដ៏ធំដល់កំលាំងម្តាយដែរ ។

សូមធ្វើការអប់រំផ្តល់យោបល់អោយបានខ្លាំងក្លាបំផុតដល់អ្នក ដែលកំពុងឋិតនៅក្រោមភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តអោយឈប់ប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹងរបស់ពួកគេ ។ សុរាអាចនឹងធ្វើអោយស្ថានភាពខាងលើកាន់ តែធ្ងន់ធ្ងរ ។

បុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់មនុស្សពិបាកកែប្រែណាស់។ ក្នុងពេលដែលត្រូវស្ថិតនៅក្រោមសំពាធតំណឹងចិត្តភាពទន់ខ្សោយលេចឡើងកាន់តែច្បាស់ ។ ពេលដែលភាពតានតឹងនេះត្រូវបាន គេបំបាត់ចោលពីក្នុងចិត្ត ហើយអ្នកជំងឺសំរាកបានគ្រប់គ្រាន់ទៀត ពេលនោះគេនឹងមានថាមពលឡើងវិញ ។ ពេលមានភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត អ្នកខ្លះអាចរសាប់រសល់មិនសប្បាយចិត្ត អ្នកខ្លះទៀតក៏អាចបង្កអោយមានការមិនសប្បាយចិត្តដល់អ្នកដទៃផងដែរ ។ ជំលោះផ្សេងៗអាចកើតមានឡើង បណ្តាលមកពីតំណឹងចិត្ត ។ នៅពេលមានជំលោះកើតឡើង គប្បីបំបែកពួកគេអោយឃ្លាតឆ្ងាយពីគ្នាជាបណ្តោះអាសន្ន ហើយអោយគេសំរាកបន្ធូរអារម្មណ៍ ។ តាមបែបនេះប្រហែលជាអាចនឹងជួយបញ្ឈប់គេពីការឈ្លោះប្រកែកបាន យ៉ាងហោចណាស់ក៏អាចជួយអោយមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីនឹងបំបែកកុំអោយរឿងហេតុអាក្រក់កើតឡើង ហើយអាចស្វែងរកវិធីដែលប្រសើរ ជាងនោះដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាក្នុងសហគមន៍ ។ បើសិនជាមានបញ្ហាទំនាក់ទំនងរវាងអ្នកដែលជាសាច់ញាតិ និងគ្នា នោះចូររកអ្នកដែលមានវ័យចំណាស់ ឬមនុស្ស ដែលត្រូវបានគេគោរពនៅក្នុងភូមិដើម្បីជួយដោះស្រាយជំលោះទាំងនោះ ។ ជំរុញទឹកចិត្តអ្នកមានភាពតានតឹង កុំអោយចំណាយកំលាំងឈ្លោះគ្នាឥតប្រយោជន៍ផ្ទុយទៅវិញត្រូវរួមគ្នាប្រើកំលាំងថាមពលរបស់ខ្លួនអោយមានផលប្រយោជន៍ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាដែលគេទាំងអស់គ្នាជួបប្រទះឬធ្វើការងារណាដែលមានគុណប្រយោជន៍ ។

៣.៤.២. សហគមន៍

តើត្រូវដោះស្រាយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តតាមរយៈសហគមន៍ ដោយរបៀបណា:

ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តអាចបង្កជាបញ្ហាដល់មនុស្សដែលរស់នៅជុំវិញ ជិតខាងនឹងសហគមន៍ទាំងមូល ។ ភាពតានតឹង ដែលកើតមានចំពោះនរណាម្នាក់អាចបណ្ដាលអោយពួកគេមានទុក្ខព្រួយផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត ។ ភាពតានតឹងកើតមាននៅក្នុងសហគមន៍នឹងបង្កអោយមានជំលោះ កំលាំងចិត្តថយចុះ គំនិតច្នៃប្រឌិតទាប និងបណ្ដាលអោយមានបទឧក្រិដ្ឋផង ។

ជាធម្មតាសហគមន៍តែងមានសកម្មភាពសង្គមនានា ដែលអាចជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹងបាន ។ សកម្មភាពទាំងនេះធ្វើអោយមនុស្សគ្រប់រូបមករួមផ្ដុំគ្នាហើយសប្បាយរីករាយទាំងអស់គ្នា ។ ការរីករាយពេញចិត្តចំពោះខ្លួនឯង គឺធ្វើអោយមានសុខភាពល្អ ។ ជារឿយ១មនុស្ស យើងខ្លះតែងមានអារម្មណ៍ឯកោ ឧ. ឪពុកម្ដាយឬបងប្អូនស្លាប់ចោល ឬបែកបាក់ព្រាត់ប្រាស់គ្រួសារដោយសារសង្គ្រាមជាដើម ។ ការជួបជាមួយអ្នកដទៃដែលពួកគេអាចចូលរួមរីករាយជាមួយសកម្មភាពផ្សេង១ នឹង អាចចែករំលែកការព្រួយបារម្ភរបស់គេបាននោះ គឺជាវិធីដ៏សំខាន់មួយក្នុង ការកាត់បន្ថយភាពតានតឹង ។ ការជួបជុំគ្នានេះជួយពួកគេក្នុងការដោះស្រាយដំណាក់កាលលំបាកក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់ពួកគេ ។

តន្ត្រីការរាំកំសាន្ត និងច្រៀងចំរៀងប្រពៃណី (រាំវង់ រាំក្បាច់ សារ៉ាវ៉ាន់ ឡាំលាវ អាយ៉ៃ) អាចជួយកាត់បន្ថយនូវភាពតានតឹង ។ ការនិទានរឿងអោយស្ដាប់ជុំគ្នានាពេលព្រលប់ក៏ជាវិធីមួយសំរាប់សំរាកហើយជួយនាំអោយពួកគេបានជួបជុំគ្នា ហើយចែករំលែកនិងស្វែងយល់ពីអត្ថន័យនៃ ជីវិត ។

ការរាំកំសាន្ត

ខ . អំពីរឿងព្រេងនិទានខាងក្រោមនេះ ដែលរៀបរាប់អំពី "ស្រីកញ្ជើធ្លុះ" គឺជារឿងមួយសមរម្យសំរាប់ក្រុមស្ត្រី ។ ក្រោយពេលនិទានគេអាចលើកយករឿងរ៉ាវដែលមាននៅក្នុងនោះយកមកពិភាក្សា ជាឧទាហរណ៍ ចំណុចដែលសង្គមផ្តល់តំលៃ សេចក្តីសង្ឃឹមចំពោះស្រីគ្រប់លក្ខណ៍ ។

នៅក្នុងសម័យមួយ ស្តេចមួយព្រះអង្គគ្រងរាជ្យ ព្រះអង្គជាក្សត្រប្រកបទៅដោយទសពិធរាជ្យធម៌មានក្តីអាណិតអាសូរ និង មានកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្បីល្បាញ ។ មានបុរសពីរនាក់ប្តីប្រពន្ធជាអ្នកនេសាទរស់នៅយ៉ាងទុរគតខ្សត់ទ្រព្យសម្បត្តិ.....។ ប្រពន្ធកាន់ល្ងីសំរាប់ដាក់ត្រីប្តីជាអ្នកជញ្ជូនត្រី ប៉ុន្តែកញ្ជើធ្លុះដាច់រយ៉ៃ ត្រីដែលប្តីជញ្ជូនបានជ្រុះទៅតាមប្រហោងធ្លុះធ្លាយទាំងនោះស្ទើរតែទាំងអស់ទៅវិញ....។ ប្រពន្ធបុរសនេះជាមនុស្សខ្ជិល និង ខ្វះការប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយមិនខ្វីរវល់ជួសកញ្ជើដែលធ្លុះនោះផង ។ ថ្ងៃមួយមានសំពៅឈ្មួញមួយធ្វើដំណើរតាមដងទន្លេ ហើយនាងជាប្រពន្ធរបស់នាយសំពៅបានឃើញកញ្ជើធ្លុះក៏ស្រែកប្រាប់ទៅនាងជាប្រពន្ធចៅនេសាទថា " នែ ហេតុអ្វីបានជាមិនយកអ្វីចុកកញ្ជើ កុំអោយវាលេច " ។

ឈ្មួញនោះមានការខឹងសម្បារជាមួយប្រពន្ធរបស់គាត់ជាខ្លាំង ហើយក៏បានឃើញប្រពន្ធរបស់នាយអ្នកនេសាទត្រី ដែលកំពុងកាន់កញ្ជើនោះមានសំរស់ស្រស់ស្អាត ។ គាត់ក៏ទាមទារអោយបុរសនេសាទត្រីនោះដូរប្រពន្ធគ្នាជាមួយនិងគាត់ ។ ប្រពន្ធរបស់នាយកសំពៅ គឺជាស្រីគ្រប់ល័ក្ខណ៍ក៏ពុំមានទាស់ប្រកែកអ្វី ហើយសុខចិត្តធ្វើតាមបញ្ជារប្តីរបស់ខ្លួនទាំងអស់ ឯចំណែកស្រីកញ្ជើធ្លុះនោះសប្បាយចិត្តខ្លាំងណាស់ ដោយបានក្លាយទៅជាប្រពន្ធរបស់អ្នកមានឯបុរសនេសាទវិញមានការ ភ័យខ្លាចពុំហ៊ានបដិសេធ ការដោះដូរក៏បានកើតមានឡើង ។

ស្រីគ្រប់ល័ក្ខណ៍រូបនោះក៏បោចសំរាមមកចុកកញ្ជើនោះជិត ហើយត្រីដែលបុរសជាប្តីជញ្ជូនបានកើនឡើងជាលំដាប់ ។ នៅពេលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ នាងបានប្រាប់អោយប្តីយកត្រីដែលជញ្ជូនបានច្រើននោះ ទៅចែករំលែកអោយញាតិជិតខាង ហើយក្រោយមកទើបអ្នកទាំងនោះដឹងថា បុរសនេសាទត្រីរូបនេះមានប្រពន្ធថ្មីមួយ រូបទៀត ... ។

ថ្ងៃមួយបុរសនេសាទរូបនេះបានទៅរកកាប់អុសយកមកដុត នៅពេលត្រឡប់មកផ្ទះ វិញ ប្រពន្ធស្គាល់ជាក់ថា ជាខ្លឹមច័ន្ទន៍ ប្រពន្ធបានប្រាប់ប្តីអោយទៅរកយកមកទុកអោយបានច្រើន ហើយនាងក៏បានលក់ខ្លឹមច័ន្ទទាំងនោះ... ហើយក្លាយទៅជាសេដ្ឋី ក្រោយមកនាងបាន ប្រាប់ប្តីអោយរៀនរត់ ហើយនៅពេលដែលគាត់បានសំរេច នាងក៏បានពឹងគេអោយណែនាំគាត់អោយស្គាល់ស្តេច ។ នៅពេលដែលសេះរបស់ស្តេចផាយចូលទៅក្នុងព្រៃមានតែបុរសនោះទេដែលរត់ទាន់ ។ នៅក្នុងព្រៃតែមួយអង្គឯងស្តេចបានសោយក្រយាដ៏មានឱជារស ដែលស្រីគ្រប់ល័ក្ខណ៍ប្រពន្ធរបស់ចៅ មាណពបានរៀបចំអោយគាត់ ។ បន្ទាប់មកនៅក្នុងហេតុការណ៍ទាំងបី នៅមាណពបានជួយ សង្គ្រោះជីវិតរបស់ក្សត្រ ហើយគាត់បានក្លាយទៅជាអ្នកបំរើដ៏ជំនិតរបស់ព្រះអង្គ។ ទន្ទឹមនឹងនោះប្រពន្ធថ្មីរបស់នាយសំពៅ ដែលជាមនុស្សខ្ជិលច្រអូសគ្មានការយកចិត្តទុកដាក់ នាងបានចាយវាយទ្រព្យសម្បត្តិរបស់នាយសំពៅយ៉ាងខ្ជះខ្ជាយ ។ នៅពេលមានកូនជាមួយនាយសំពៅនោះ ដោយអាងថា ខ្លួនមានទ្រព្យច្រើននាងខាតល័ក្ខណ៍នោះក៏ហែកព្រៃថ្លៃ១ជូតសំអាតលាមកកូនហើយក្រវាត់ចោលទៅដោយគ្មានសំចៃ ។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះសំពៅ និង ទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទះសម្បែង ក៏តែចេះ ហិនហោចទៅៗ... ។ សម័យថ្ងៃមួយនាយសំពៅបាន ដើរសុំទានទៅដល់ផ្ទះនាងជាប្រពន្ធរបស់ខ្លួនពីមុនស្រីគ្រប់ល័ក្ខណ៍ស្គាល់ជាក់ថា ជាប្តីរបស់ខ្លួនទើបនាងពោលអោយនាយសំពៅទៅថា ភាពអស្ចារ្យរបស់អ្នកទៅណាបាត់អស់ហើយ ។ នាងត្រូវគេដេញចេញមកដោយដៃទទេ ហើយបានចាកផុតពីភាពទុក្ខលំបាកវេទនា នឹងបានក្លាយទៅជាអ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិ ។ ប្តីរបស់នាងមានការអៀនខ្មាស់ជាខ្លាំង ហើយបានចាកចេញពីគេហដ្ឋានដ៏ស្តីមស្តែនោះទៅ ។

ការប្រារព្ធបុណ្យប្រពៃណី ឬបុណ្យសាសនា (ដូចជាចូលឆ្នាំ ភ្ជុំបិណ្ឌ) អាចជួយដល់សហគមន៍ ឬអ្នកភូមិក្នុងការពង្រឹងទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេបាន ហើយពិធីបុណ្យសាធារណៈបែបនេះបានជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តដល់ពួកគេទាំងមូលមិនសំរាប់តែអ្នកដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរតែប៉ុន្មាននាក់តែប៉ុណ្ណោះទេ ។ ការប្រារព្ធធ្វើបុណ្យក្នុងភូមិគឺជាការជំរុញទឹកចិត្តដ៏ល្អមួយបែបទៀត ដើម្បីអបអរដល់ជីវិត និងបង្កើតនូវក្តីសង្ឃឹមសំរាប់អនាគតរបស់ពួកគេ ។

កីឡា និង ល្បែងកំសាន្ត នានា (ចោលឈូង បោះអង្គុញ ទាញព្រ័ត្រ លាក់កន្សែង) មិនត្រឹមតែផ្តល់ការហាត់ប្រាណផ្នែករាងកាយប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាថែមទាំងអាចធ្វើឱ្យមនុស្សមាន ឱកាសជួបជុំគ្នាទៀតផង ។ ក្មេងៗអាចលេងល្បែងតែឯកឯងជាធម្មតាបាន

អំពីការលេងកីឡា

ប៉ុន្តែមនុស្សពេញវ័យត្រូវការលើកទឹកចិត្ត ។ ចូររកមនុស្សនៅក្នុងសហគមន៍អោយទទួលខុសត្រូវលើការរៀបចំចាត់ចែង កីឡា និង ពិធីផ្សេងៗ ។ ក្នុងករណីនៅតំបន់ខ្លះពុំមាន ឱកាសនឹងធ្វើបែបនេះបាន បុគ្គលិកសហគមន៍ ឬភ្នាក់ងារសុខភាពស្ម័គ្រចិត្តគួរផ្តល់ការលើកទឹកចិត្តដល់អ្នកនោះ ដោយអោយគេធ្វើការងារណាដែលមានប្រយោជន៍សំរាប់ក្រុមគ្រួសារនិងសហគមន៍ ។ ការជួយបំពេញការងារដែលមានប្រយោជន៍ (កិច្ចការធម្មតាៗនៅក្នុងផ្ទះ ដូចជាដាំស្ល បោកគក់ និងមើលថែទាំកូនៗ) អាចបំពេញនូវផ្នែក ខ្វះខាតដ៏ធំធេងក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃបាន ។

ចូរចងចាំថា អ្នកដែលមានសភាពហាក់ដូចជាមិនអាចជួយធ្វើកិច្ចការបាននោះ ពីមុនពួកគេធ្លាប់រស់នៅក្នុងជីវិត ដែលមានប្រយោជន៍ ហើយប្រហែលជាធ្លាប់ធ្វើការធ្ងន់ៗថែមទៀតផង ។ ផលិតភាពនៃការងារគឺជា " ឱសថ " ដ៏មានប្រសិទ្ធភាព ចូរព្យាយាមធ្វើអោយផលិតភាពការងារនានា មានសភាពរស់រវើកជានិច្ច ។ ប្រសិនបើចាំបាច់ អ្នកគួរស្នើទៅអ្នកភូមិអោយរួមគ្នាបង្កើតជាក្រុមដើម្បីទាក់ទាញការយកចិត្តទុកដាក់ពីសំណាក់អោយរដ្ឋបាល ឬអាជ្ញាធរមូលដ្ឋានអំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់ពួកគេ ហេតុនេះពួកគេទាំងនោះនឹងអាចផ្តល់ដល់មូលដ្ឋានរបស់ពួកគេនូវមធ្យោបាយសំរាប់ធ្វើសកម្មភាពជាសមូហភាព និង មានប្រយោជន៍ ។ កាលធ្វើបានសំរេចកិច្ចការអ្វីមួយនោះ កិច្ចការនោះនឹងផ្តល់សេចក្តីពេញចិត្តដល់ពួកគេមិនខាន ។ នៅពេលទទួលបានសេចក្តីពេញចិត្តនោះ ហើយពួកគេមានអារម្មណ៍មិនសូវតែលតោល និងឥតបានការទៀតដែរ ។ ការធ្វើការងារជាក្រុមធ្វើអោយសមាជិកដែលមានជំហររឹងមាំក្នុងក្រុមអាចជួយជំរុញទឹកចិត្តអ្នកទន់ខ្សោយបាន ។

ជាងនេះទៅទៀតនៅក្នុងជំពូកនេះ អ្នកអាចសិក្សាអំពីមេរៀនការហាត់ប្រាណបន្ធូរអារម្មណ៍ ។ លំហាត់ទាំងនេះអាចបង្ហាត់ជាក្រុមក៏បាន ឬបង្រៀនគ្នាទៅវិញទៅមកពីម្នាក់ ទៅម្នាក់ក៏បាន ។ គេអាចទទួលបានសារប្រយោជន៍ពីរយ៉ាងគឺ បង្កើនសុខភាពបង្ការកុំអោយឈានទៅមានភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត និងជួយនៅពេលមានបញ្ហាកើតមានឡើង ។

៣.៤.៣. ការអប់រំ

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីអប់រំពួកគេអំពីភាពតានតឹង :

អ្នកអាចជួយមនុស្សដែលមានភាពតានតឹងតាមរយៈការធ្វើការងារជាក្រុមឬផ្តល់ការគាំទ្រជាបុគ្គលក៏បាន ។ ជំហាន ដំបូង គឺត្រូវផ្តើមពីការអប់រំពួកគេអំពីភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត ។

អ្នកដែលស្ថិតនៅក្រោមសភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត គប្បីត្រូវធ្វើយ៉ាងណាអោយគាត់ដឹងថា អ្វីដែលបង្កជាបញ្ហាដល់គាត់ ។ ហេតុការណ៍ដែលបណ្តាលអោយមានភាពតានតឹងនរណាក៏អាចមើលឃើញបានដែរ ។ ប៉ុន្តែអ្នកមានភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តខ្លួនឯងជាញឹកញាប់តែងតែមិនបានដឹងថា ភាពតានតឹងទាំងនេះជាមូលហេតុ បណ្តាលអោយពួកគេមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗឡើយ ។ ត្រូវធ្វើអោយគេយល់ដឹងថា ខ្លួនគេគ្មានជំងឺផ្លូវកាយផ្សេងទៀតទេ ហើយក៏មិនក្លាយទៅជាវិកលចរិកដែរ ។ ពួកគេនោះគប្បីដឹងដែរថា គេអាចជួយខ្លួនគេបាន ។

ពួកគេអាចរៀនជួយខ្លួនឯង និងទទួលជំនួយពីអ្នកដទៃ ប៉ុន្តែពេលខ្លះគឺគ្រាន់តែការអោយពួកគេដឹងពីរបៀបធ្វើទំនាក់ទំនងអោយបានល្អប្រសើរ នោះគេអាចជួយខ្លួនឯងបានទៅហើយ ។ ភាពតានតឹងក៏អាចធូរស្បើយបានដោយមធ្យោបាយសមញ្ញ គឺការហាត់ប្រាណបន្ធូរអារម្មណ៍ដែលមនុស្សរាល់គ្នាអាចរៀនចេះបាន ។ ដូចគ្នាទៅនឹងការសំរាន្តដែរ ដែលអាចជួយធ្វើអោយការអស់កំលាំងមានភាពធូរស្បើយបាន ។

ជាធម្មតាក្រោយពីធ្វើការពេញមួយថ្ងៃ មនុស្សយើងតែងមានអារម្មណ៍អស់កំលាំង ហើយការដេកពួនរមែងអាចអោយភាពអស់កំលាំងនេះបានធូរស្បើយឡើងវិញ ។ ប៉ុន្តែការដេកពួនមិនមែនតែងតែគ្រប់គ្រាន់នោះទេ ដូច្នេះពេលភ្ញាក់ពីដេក យើងក៏មិនមែនចេះតែមានអារម្មណ៍ស្រស់បស់

និងសប្បាយចិត្តទាំងស្រុងនោះដែរ ។ ភាពតានតឹងអាចកើនឡើងពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ហើយរាំងចិត្ត និង កាយមិនអោយដំណើរការបានត្រឹមត្រូវល្អ ។ មនុស្សម្នាក់ៗមានបញ្ហាខុសៗគ្នា ។ កាលណារាងកាយ និង ចិត្តទទួលបានការសំរាកគ្រប់គ្រាន់នោះ ភាពតានតឹងទាំងនោះ វានឹងសះស្បើយដោយខ្លួនឯង ។

ពុំគប្បីប្រើស្រានិងថ្នាំដើម្បីបំបាត់ភាពតានតឹងនោះទេ ។ ស្រានិងថ្នាំទោះបីជាអ្នកទិញបានមកពីផ្សារឬឱសថស្ថានឯកជនក្តីអាចនឹងបណ្តាលអោយមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ផ្លូវកាយនិងចិត្ត។ ឥទ្ធិពលរីករាយរបស់វាមានតែមួយរយៈពេលខ្លីតែប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែគ្រោះថ្នាក់របស់វាបានបន្សល់ទុកក្នុងរយៈពេលដ៏វែង ហើយនឹងអាចបណ្តាលអោយខូចខួរក្បាលជារៀងរហូត ។ អ្នកត្រូវពន្យល់ថា ស្រា និង គ្រឿងញៀននឹងធ្វើអោយបញ្ហាព្រួយបារម្ភការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និង បញ្ហាដំណេកមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ហើយវានឹងកាត់បន្ថយនូវរសជាតិអាហារ និង កំលាំងទៀតផង ។ ជាងនេះទៅទៀតវាក៏អាចបណ្តាលអោយបាត់បង់គ្រួសារ មិត្តភ័ក្តិការងារនិងមុខរបរផងដែរ ។

៣.៤.៤. គ្រួសារនិងសហគមន៏រួមគ្នាផ្តល់ការគាំទ្រ

ភាពតានតឹងអាចមានឥទ្ធិពលទៅលើសហគមន៏ទាំងមូល ។ ជាអ្នកជួយអ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណាទប់ស្កាត់កុំអោយគាត់ គិតថា មានតែគាត់ទេដែលមានបញ្ហាបែបនោះ ។ ពេលបានធូរស្បើយពីភាពតានតឹង ហើយគេម្នាក់ៗត្រូវការគាំទ្របន្ថែមពី អ្នកដទៃ ។

ព្យាយាមជួយបុគ្គលឬគ្រួសារដែលមានលក្ខណៈឯកោ អោយគេមានទំនាក់ទំនងផ្សាភ្ជាប់ជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត និង សហគមន៏ ទោះបីជាអ្នកទាំងនោះកំពុងរស់នៅកន្លែងដែលមានមនុស្សអ៊ូអរក៏ដោយក៏គេអាចមានលក្ខណៈឯកោជាខ្លាំង ។ ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាអោយប្រាកដថា អ្នកដែលមានភាពតានតឹងនេះត្រូវបានទទួលនូវការជួយជ្រោមជ្រែងពីសំណាក់មនុស្សដែលនៅជុំវិញខ្លួនគេហើយជាក់ច្បាស់ថាអ្នកដែលមានបញ្ហានោះបានទទួលចំណីអាហារ ទឹក។ និងការថែទាំព្យាបាលចំពោះជំងឺណាមួយដែលគេនោះកើតមាន ។

សហគមន៍រួមគ្នាផ្តល់ការគាំទ្រ

ក្នុងនាមជាបុគ្គលិកសង្គ្រោះសង្គម ឬភ្នាក់ងារសុខភាពស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការជាមួយអ្នកភូមិ អ្នកអាចកំណត់បាននូវមនុស្ស ដែលមានតំណឹងចិត្ត ។ អ្នកអាចអប់រំពួកគេអំពីភាពតានតឹង ហើយបង្ហាត់ពីការហាត់ប្រាណដល់ពួកគេ ។ អ្នកក៏ត្រូវអប់រំគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិពួកគេផងដែរ ។ នៅពេលមានវិបត្តិ (ឧ. ក្រោយពេលមាននរណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារស្លាប់) ញាតិមិត្រអាចជាអ្នកផ្តល់ជំនួយជាក់ស្តែងបាន ដោយធានាអោយប្រាកដថា អ្នកដែលកើតទុក្ខសោកសង្រេងនោះបានទទួលចំណីអាហារ និងបានសំរាកគ្រប់គ្រាន់ ។ ជាមួយនោះផងដែរ គ្រួសារនិងមិត្តភក្តិអាចនឹងជួយបំពេញការងារផ្ទះខ្លះៗ ហើយជួយមើលថែទាំកូនអ្នកទាំងនោះ លើសពីនោះទៀតពួកគេអាចផ្តល់នូវក្តីស្រឡាញ់និងការគាំទ្រផ្លូវចិត្តផងដែរ ។ គ្រួសារគប្បីគាំទ្រតាមវិធីសាស្ត្រជាវិជ្ជមាន សំខាន់ត្រូវជៀសវាងការរិះគន់ និង ឈ្លោះទាស់ទែងគ្នានឹងអ្នកជំងឺ ។ អ្នកដែលមានបញ្ហាទាំងនោះអាចជួយក្នុងការកត់សំគាល់ភាគច្រើននៃបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងររបស់គេ និង រកវិធីក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះ ។ ការជួយបែបនេះជូនកាលគេហៅថា អន្តរាគមន៍លើវិបត្តិ (Crisis Intervention) ។

មនុស្សម្នាក់ ពេលខ្លះអាចមានទុក្ខព្រួយជាខ្លាំង ពីព្រោះមានភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដូច ជាករណីរងគ្រោះដោយទឹកជំនន់ ផ្លាស់ប្តូរការរស់នៅពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយ (ស្ថានភាពចាប់បង្ខំ) ផ្ទះសម្បែងត្រូវបំផ្លិចបំផ្លាញ ការបែកបាក់បងប្អូនឬញាតិមិត្រស្លាប់ ។ អ្នកដទៃទៀតអាចជួយគេបានដោយគ្រាន់តែនៅជាមួយពួកគេ និងស្តាប់ពួកគេដោយយកចិត្តទុកដាក់ឬផ្តល់ការគាំទ្រដល់ពួកគេប៉ុណ្ណោះ ។ បន្ទាប់ពីមហន្តរាយនេះបានកើតឡើង អ្នកជួយអាចពន្យល់ និង ផ្តល់នូវពត៌មានទូទៅ ដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធទៅនឹងសេចក្តីត្រូវការក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ហើយនិងអ្វីដែលកើតមានឡើង អ្នកអាចជួយប្រាប់ដល់គេនូវកន្លែងណាត្រូវទៅរកជំនួយសំរាប់ធ្វើជំរក ជំនួយសំភារៈ ។ល។ ការជួយតាមរបៀបនេះគេហៅថាជំនួយផ្លូវចិត្តដំបូង (Psychological first aid) ។

លទ្ធភាពផ្សេងទៀត ដែលអាចកាត់បន្ថយភាពតានតឹងបាន គឺធ្វើឡើងតាមរយៈការបង្កើតជាក្រុម ។ ប្រសិនបើមានមនុស្សជាច្រើនដែលទទួលរងនូវភាពតានតឹងប្រហាក់ប្រហែលគ្នាបែបនេះជាការប្រសើរបើអ្នកអាចប្រមូលផ្តុំពួកគេអោយជួបជុំគ្នាជាក្រុម ហើយពិភាក្សាអំពីបញ្ហារបស់ពួកគេ ហើយផ្តល់នូវការគាំទ្ររវាងគ្នានិងគ្នាក្នុងចំណោមពួកគេ ។

ក្រុមពិភាក្សាគឺជាក្រុមតូចៗដែលមានមនុស្សមិនជាច្រើនប៉ុន្មាន រួមគ្នាជាក្រុមដើម្បីជជែកអំពីបញ្ហារបស់គេ (តាមរបៀបទុកចិត្តគ្នា) ។ គោលបំណងនៃការជួបប្រជុំនេះ មិនគ្រាន់ តែសំរាប់ជជែកអំពីបញ្ហារបស់គេតែប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែអ្នកដទៃទៀតនៅក្នុងក្រុមអាចនឹងបានដឹងផង ដែរថាអ្នកផ្សេងក្រៅអំពីខ្លួនក៏មានបញ្ហាស្រដៀងគ្នានេះដែរ ។ ជាងនេះទៅទៀត គឺបានជួយអោយគាត់អាចរៀនសូត្របាន ថាតើអ្នកផ្សេងទៀតគេដោះស្រាយបញ្ហារបស់គេបានតាមរបៀបណា ។ អ្នកដែលបានចូលរួមក្នុងក្រុមពិភាក្សាអាចនឹងកាត់បន្ថយអារម្មណ៍ឯកោរបស់គេ នឹង អាចទទួលបាននូវការគាំទ្រក្នុងពេលជួបប្រជុំជាមួយអ្នកនៅក្នុងក្រុម (បរិយាយលំអិតក្នុង ====> ជំពូកទី ៤) ។

ទោះបីជាក្នុងស្ថានភាពអាប់អួរយ៉ាងណាក៏ដោយ ម្នាក់ៗគួរស្វែងរកសកម្មភាពដែលមានប្រយោជន៍សំរាប់ធ្វើ ។ ការនេះអាចជួយជំរុញ ឆ្ពោះទៅដោះស្រាយស្ថានភាពរបស់គេបាន ។

៣.៤.៥. បច្ចេកទេសសំរាកកាយ

ពេលណាមនុស្សយើងជួបប្រទះនូវការលំបាក និងភាពតានតឹងក្នុងជីវិត ពេលនោះរាងកាយ និង ចិត្តគំនិតរបស់យើងមានការប្រែប្រួល ។ ជាឧទាហរណ៍ កាលណាយើងបានជួបប្រទះនឹងរឿងសោកសៅ ឬព្រឹត្តិការណ៍គួរអោយភ័យខ្លាចពេលនោះ មនុស្សយើងភាគច្រើនមិនអាចសំរានលក់ស្រួល ឬទទួលទានអាហារបានដូចធម្មតាទេ ។ ជារឿយៗយើងតែងមានអារម្មណ៍តានតឹង ឬក៏ចង្វាក់បេះដូងដើរញាប់ ។ ការប្រែប្រួលដែលកើតមានលើរាងកាយ និង ក្នុងផ្លូវចិត្តទាំងនេះអាចនាំអោយយើងធ្វើចលនាបានល្អប្រសើរក្នុងលក្ខណៈបន្ទាន់ គឺបានន័យថា ការភ័យខ្លាច ភាពតានតឹង និង ភាពជ្រួលច្របល់ក្នុងចិត្តអាចជួយយើងបាន ។

តែប្រសិនបើការប្រែប្រួលទាំងនេះមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬក៏កើតមានជាបន្តក្នុងរយៈពេលវែងក្រោយពីហេតុការណ៍ដែលបង្កភាពតានតឹងបានកើតឡើង នោះវាក៏អាចនាំអោយមានគ្រោះថ្នាក់ ។ កាលណាបំលាស់ប្តូរទាំងនេះឈានដល់កំរិតមួយខ្ពស់ ពេលនោះវាចាប់ផ្តើមបង្កនូវភាពរាំងស្ទះ ដែលមិនអនុញ្ញាតអោយយើងបំពេញការងារគ្រប់គ្រាន់ដូចធម្មតាបាន ។ ជាឧទាហរណ៍ យើងពុំមានលទ្ធភាពធ្វើចលនា ឬនិយាយបានស្រួលដូចធម្មតានៅពេលដែលភាពតានតឹងកើតមានភ្លាមៗនោះគឺ ព្រោះតែបំលាស់ប្តូរក្នុងខ្លួនរបស់យើងឡើងហួសកំរិត ។ ក្នុងលក្ខណៈបែបនេះ បំលាស់ប្តូរដែលកើតមានអាចបង្កភាពគ្រោះថ្នាក់ហើយមានឥទ្ធិពលប៉ះពាល់លើសមត្ថភាពដោះស្រាយបញ្ហារបស់យើង ។

នៅទីនេះយើងនឹងផ្តោតអារម្មណ៍លើបច្ចេកទេសសំរាកកាយ ។ មានវិធីបួនយ៉ាងដែលបានរកឃើញតាមការស្រាវជ្រាវរបស់អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ បង្កើតឡើងបាននូវការសំរាក ដែលអាចជួយសំរួលដល់បញ្ហាផ្លូវចិត្តមួយចំនួននឹងញ្ញាថប់បារម្ភ ។

បច្ចេកទេសសំរាកកាយរួមមាន ៖

៣ .៤ .៥ .១. លំហាត់ដកដង្ហើម

៣ .៤ .៥ .២. ការសំរាករបស់សាច់ដុំជាដំណាក់ៗ

៣ .៤ .៥ .៣. ការចាំពាក្យផ្ទួនៗឡើងវិញ

៣ .៤ .៥ .៤. ការតាំងសមាធិ

ដើម្បីអាចប្រតិបត្តិតាមវិធីទាំងនេះ បានជាការប្រសើរត្រូវកំនត់យកលក្ខណ្ឌដូចខាងក្រោមនេះ

ក. ទីកន្លែង - ស្ងាត់ មានខ្យល់អាកាសល្អ ពុំមានការរំខាន

ខ. ពេលវេលា - ពេលព្រឹកនិងពេលល្ងាច ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ រយៈពេលកន្លះម៉ោង មុនពេលទទួលទានអាហារ ។

គ. សំលៀកបំពាក់ - ធូររលុង (សំលៀកបំពាក់ជាតិកប្បាសជាការប្រសើរ)។

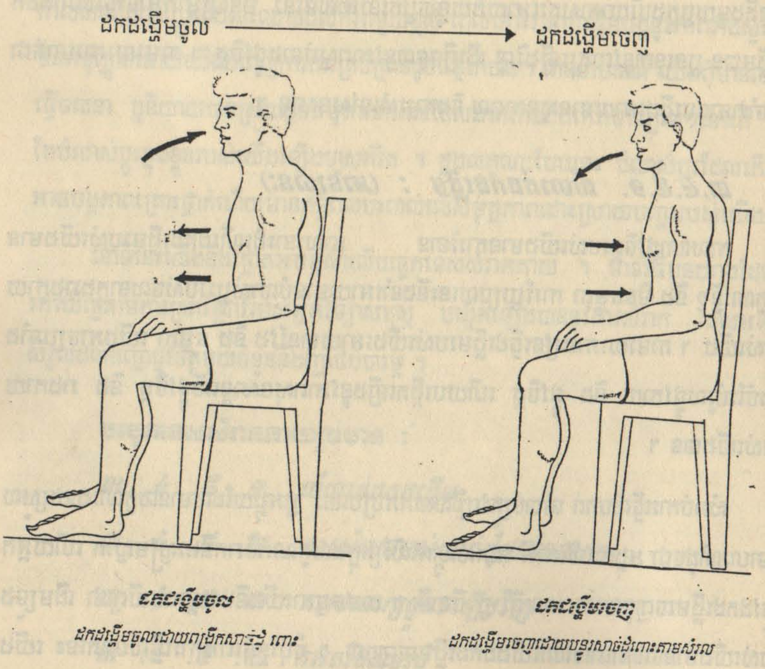
លំហាត់នីមួយៗចាំបាច់ត្រូវធ្វើក្នុងលក្ខណៈសម្រួលដោយសុខសាន្ត ។ ការមានអារម្មណ៍តឹងតែងបន្ទាន់នៅក្នុងចិត្ត ដើម្បីនឹងធ្វើការអ្វីដែលលំបាក ឬក៏ប៉ុនប៉ងព្យាយាមធ្វើអោយចប់ភ្លាមៗ ដូចជាការរត់ប្រណាំងគប្បីត្រូវតែចៀសវាងជានិច្ច ។ ជាឧទាហរណ៍កាលណាជួបប្រទះនឹងស្ថានភាពតានតឹងមួយឬក្នុងបរិយាកាសគួរអោយភ័យខ្លាចឬក៏នៅពេលទំនេរ មនុស្សម្នាក់អាចធ្វើលំហាត់ដកដង្ហើមបាន ឬទន្ទេញនូវពាក្យឡើងវិញ ដើម្បីទទួលនូវភាពស្ងប់ខាងផ្លូវចិត្ត ។ តាមរយៈការហាត់ជាប្រចាំវាអាចបង្កើតអោយមានសុខភាពល្អ និងការរស់នៅសុខសាន្ត ។

៣.៤.៥.១. លំហាត់ដកដង្ហើម : (អានាបាន:)

កាលណាផ្លូវចិត្តរបស់យើងមានការរំខាន ពេលនោះដំណើរដកដង្ហើមរបស់យើងមានលក្ខណៈខ្លីៗ និង មិនធម្មតា ការប្រែប្រួលនេះនឹងនាំអោយមានបំលាស់ប្តូររបស់ចលនាក្នុងរាងកាយរបស់យើង ។ តាមរយៈការរៀនធ្វើដង្ហើមរបស់យើងអោយបានវែង និង ធម្មតា យើងអាចប្រឆាំងនឹងបំរែបំរួលផ្លូវកាយ និង ផ្លូវចិត្ត ហើយបង្កើតឡើងនូវភាពសុខសាន្តលើផ្លូវចិត្ត និង រាងកាយរបស់យើងបាន ។

សំរាប់ការធ្វើលំហាត់ ចាំបាច់ត្រូវជ្រើសយករបៀបឈរ ឬអង្គុយដែលមានលក្ខណៈងាយស្រួល ឧទាហរណ៍ដូចជា អង្គុយលើកៅអី ដេកសណ្តូកលើគ្រែក្នុងលក្ខណៈសំរាកនឹងស្ងៀមស្ងាត់ ហើយអ្នកត្រូវដកដង្ហើមចេញចូលរយៈពេលពីរ ឬ បីនាទី ។ តាមធម្មតាយើងនឹងសម្គាល់ឃើញថា ដើមទ្រូងរបស់យើងមានចលនាពេលណាយើងដកដង្ហើមចេញចូល ។ ក៏ប៉ុន្តែចំពោះការធ្វើលំហាត់នេះ យើង

ត្រូវរៀនប្រើផ្ចៃពោះរបស់យើងក្នុងការដកដង្ហើម ។ យើងនឹងសង្កេតឃើញថា ដើមទ្រូង និង ពោះរបស់យើងរីកឡើងនៅពេលដែលយើងដកដង្ហើមចូល ។ ពេលនោះយើងត្រូវរៀនដកដង្ហើមចូលយឺតៗបន្តបន្ទាប់អោយបានវែងៗ ។ យើងអាចធ្វើលំហាត់នេះ ដោយងាយស្រួលប្រសិនបើយើងប្រមូល (ផ្ចង់) អារម្មណ៍អោយមូលទៅលើផ្ចៃពោះដែលវានឹងរីកឡើងសន្សឹមៗកាលបើយើងដកដង្ហើមចូលវែងៗ ។ បន្ទាប់ពីនោះតាមរយៈការធ្វើអោយសាច់ដុំពោះ និងទ្រូងយើងបានសំរាកបន្ទូរខ្យល់ដកដង្ហើមចេញមកក្រៅដោយស្វ័យប្រវត្តិ ។ យើងគួរព្យាយាម ធ្វើយ៉ាងនេះអោយបានយឺតៗ និង ជាបន្តបន្ទាប់ ។ ពេលដកដង្ហើមមិនត្រូវបញ្ចេញសូរសម្លេងទេ ។ តាមបែបនេះសង្កេតមើលដង្ហើមចូល និង ចេញអោយបានច្រើនដង ។ ដោយយឺតៗ និង បណ្តើរៗរៀនប្តូរការដកដង្ហើមរបស់អ្នក នេះអោយនៅផ្ដុំនៅលើផ្ចៃ ពោះដូច្នេះការដកង្ហើមទាំងអស់នឹងត្រូវធ្វើឡើងដោយចលនាសាច់ដុំពោះ ។



ដកដង្ហើមចូល | ដកដង្ហើមចេញ

ដកដង្ហើមចូលដោយពង្រីកសាច់ដុំ ពោះ | ដកដង្ហើមចេញដោយបន្ធូរសាច់ដុំពោះតាមសំរួល

បន្ទាប់ពីនេះមក រាប់ពីមួយដល់បីពេលដកដង្ហើមចូល ហើយរាប់ពីមួយដល់បីម្តងទៀត ពេលដកដង្ហើមចេញ ។ រយៈពេលពីរ ឬ បីសប្តាហ៍ក្រោយមកការរាប់នេះត្រូវបង្កើនឡើងតាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ ជាមួយគ្នានេះដែរអ្នកអាចនិយាយ ពាក្យដូចជា "ពុទ្ធោ" គឺ "ពុទ្ធ" ពេលដកដង្ហើមចូល និង "ធោ" ពេលដកដង្ហើមចេញ ។ តាមបែបនេះជាបណ្តើរៗអ្នក ត្រូវបង្កើនរយៈពេលនៃការនិយាយពាក្យ "ពុទ្ធោ" នេះ ។ ការដកដង្ហើមនេះមិនត្រូវប្រឹងធ្វើដោយលំបាកនោះឡើយ គឺត្រូវធ្វើដោយសម្រួលជានិច្ច ។

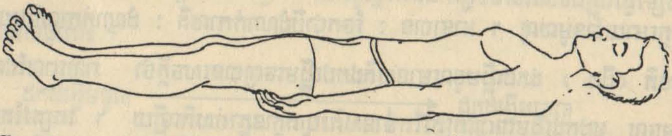
អនាបានៈ ជាការសង្កេតលើខ្យល់ដកដង្ហើមចូលនិងខ្យល់ដង្ហើមចេញ ដោយខ្យល់ចេញចូលប៉ះនឹងច្រមុះ និង បបូរមាត់លើ ឬផ្ទៃពោះធ្វើចលនាចុះឡើងៗ ។ គេត្រូវខំផ្ចង់ប្រមូលអារម្មណ៍ក្នុងចិត្តអោយបានមូលល្អ ។ អានាបាន : ចែកជាបីដំណាក់កាលគឺ : ដំណាក់កាលទីមួយគេត្រូវមានសតិ (ដឹង) ដកដង្ហើមចូលមានសតិដកដង្ហើមចេញបានសេចក្តីថា រាល់ពេលដែលគេដកដង្ហើមចូល ឬដកដង្ហើមចេញគេត្រូវតែមានសតិរហូតគ្មានភ្លាត់សតិឡើយ ។ គេត្រូវតែហាត់ធ្វើយ៉ាងនេះរាប់រយរាប់ពាន់ដងនៃការដកដង្ហើមចូលចេញរហូតដល់សតិមាំមួនអាចទប់ចិត្តអោយមូលនៅក្នុងអារម្មណ៍តែមួយបាន ។ ដំណាក់កាលទីពីរ ការដកដង្ហើមចូលវែង គេដឹងថាចូលវែង គេដឹងថាចេញវែង ដកដង្ហើមចូលខ្លី គេដឹងថាចូលខ្លី ដកដង្ហើមចេញខ្លីគេដឹងថាចេញខ្លី ។ ដំណាក់កាលទី៣ រយៈពេលដកដង្ហើមចូល-ចេញ គ្រោតគ្រាតដឹងថាគ្រោតគ្រាតពេលដកដង្ហើម ចូល-ចេញល្អិតដឹងថាល្អិត ។ ហេតុនេះគេត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ដឹងនូវរាល់ការខុសៗគ្នាទាំងនេះក្នុងការដងដង្ហើមចូលចេញទើបគេអាចប្រមូលអារម្មណ៍អោយមូលតែមួយបាន ។

៣.៤.៥.២. *ការសំរាកសាច់ដុំ ជាដំណាក់ៗ :*

កាលណាបើមានភាពតានតឹងនៅក្នុងចិត្ត ពេលនោះសាច់ដុំទាំងឡាយនឹងស្ថិតនៅសភាពកន្ត្រាក់និងតានតឹងហើយអាការៈលើរាងកាយនិងលើផ្លូវចិត្តនឹងលេចចេញមកជាសញ្ញាអោយដឹង ជាឧទាហរណ៍ ឈឺក្បាល ឈឺខ្នង រោយក ឃើសន្ទាក់ដៃជើង ចុះខ្សោយកំលាំង និង ហត់នឿយ ។ ក្រៅពីនេះអាចកើតមានឡើងនូវការភ័យខ្លាច តានតឹងក្នុងចិត្ត ហេវហត់អស់កំលាំង ងាយភ្ញាក់ផ្អើល ធ្វើសកម្មភាពផ្តេសផ្តាស និង ម៉ូម៉ៅ ។ ផ្ទុយមកវិញសភាពផ្លូវចិត្តនេះអាចបណ្តាលអោយមាន

ការកន្ត្រាក់សាច់ដុំជាប្រចាំ ឬក៏តំណឹងនៃសាច់ដុំនេះ នឹងនាំអោយមានរោគសញ្ញាលើរាងកាយដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ ។ ឆ្លងតាមរយៈការអនុវត្តន៍ធ្វើ លំហាត់ដូចបានរៀបរាប់ខាងលើអ្នកនឹងទទួលបាននូវភាពធូរស្រាលពីវិបត្តិផ្លូវកាយ និង ផ្លូវចិត្តទាំងអស់នេះ ហើយនិងបង្កើតបាននូវការបន្ធូរអារម្មណ៍ដោយស្ងៀមស្ងាត់ និង សុខសាន្ត ។

ដេកផ្ងារសន្ធូកជើងទៅលើផ្ទៃរាប នៅលើកន្ទេលឬនៅលើគ្រែដោយសម្ងឹងទៅលើ ហើយដាក់ដៃរបស់អ្នកស្របតាមដងខ្លួន ។ បន្ទាប់មកបិទភ្នែក ហើយតាំងចាប់ផ្តើមដកដង្ហើម ចូលនិងចេញយឺតៗ ហើយអោយបានវែងៗដូចពោលខាងលើ ។ ពេលនោះ គឺអ្នកត្រូវសំរាកបន្ធូរដងខ្លួនទាំងមូលអោយដេកស្ងៀមស្ងាត់ ដូចជាស្លាប់ ។



សន្សឹមៗសំរាកបន្ធូរផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយនិងសាច់ដុំ ដោយការនិយាយថា " សន្តិ សន្តិ សន្តិ "

ផ្តើមចេញពីម្រាមជើងរបស់អ្នក ហើយសន្សឹមៗសំរាកបន្ធូរផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ ។ ដំបូងបំផុតអ្នកត្រូវផ្ចង់គំនិតទៅលើម្រាមជើង ហើយសំរាកបន្ធូរអារម្មណ៍អោយបានស្រួល ដោយនិយាយនៅក្នុងចិត្តថា <<ម្រាមជើងរបស់ខ្ញុំបានសំរាកដោយសុខ សន្តិ សន្តិ សន្តិ >> បន្ទាប់មកចេញពីម្រាមជើងផ្ចង់ឆ្ពោះទៅបាតជើងដូចគ្នានេះដែរ សំរាកបន្ធូរដោយនិយាយក្នុងចិត្តថា <<បាតជើងរបស់ខ្ញុំសំរាកដោយសុខ សន្តិ សន្តិ សន្តិ >> ។ ធ្វើតាមរបៀបនេះជាបន្តបន្ទាប់ គឺផ្ចង់ទៅលើដងខ្លួន លើម្រាមជើង បាតជើង ភ្នែកគោល កំភួនជើង ក្បាលជង្គង់ ភ្លៅ ក្រសាល់គូថ កេ្តីភេទ ពោះ ខ្នង ដើមទ្រូង ម្រាមដៃ កែងដៃ ដៃ ស្មា ក មុខ និងចុងក្រោយបង្អស់គឺក្បាល ។ ក្នុងពេលសំរាកផ្នែកនីមួយៗត្រូវនិយាយក្នុងចិត្តថា << ...... របស់ខ្ញុំបាន សំរាកដោយសុខសន្តិ សន្តិសន្តិ >> ។ ពេលដែលឈានពីផ្នែកមួយទៅផ្នែកមួយ ផ្នែកដែលបាន សំរាកបន្ធូររួចហើយ មិនត្រូវធ្វើអោយតានតឹងវិញទេ គឺត្រូវតែស្ថិតនៅក្នុងសភាពធូរស្រាលជានិច្ច ។ នៅទីបញ្ចប់រាងកាយទាំងមូលត្រូវទទួលបានការសំរាកស្ងៀមដូចជាសាកសព ។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់មកលើក

អវយវៈហើយទម្លាក់ចុះវិញវាត្រូវធ្លាក់ចុះដូចកំណាត់ឈើមួយដុំ ។ ការហាត់ទទួលយកនូវភាពសុខសាន្តរបៀបនេះគួរប្រព្រឹត្តទៅក្នុងរយៈពេល ពីរ ទៅ បីនាទី ។ មិនត្រូវងើបក្រោកភ្លាមទេ តែត្រូវសន្សឹម១កំរើកដងខ្លួនតិច១ ហើយទទួលអារម្មណ៍លើរាងកាយជាមុនសិនសឹមក្រោកឡើង ។

ក្នុងវិធីម្យ៉ាងឈ្មោះ Jacobson ចង្កោមសាច់ដុំនៃផ្នែកនីមួយ១កន្ត្រាក់មុនពេល ដែលវាសំរាកដូច្នេះអ្នកអាចនឹងបានសប្បាយចិត្ត ដោយឃើញភាពខុសគ្នារវាងសភាពនៃការតានតឹង និងសភាពនៃការបានសំរាកបន្ធូរ ។

ការធ្វើលំហាត់សាច់ដុំនេះ ជាវិធីល្អមួយសំរាប់ជួយអោយសំរាកស្រួល ចំពោះមនុស្សដែលមានការលំបាកផ្នែកដំណេកដោយគ្រាន់តែធ្វើលំហាត់ដែលបានរៀបរាប់ខាងលើនៅពេលចូលដំណេក ។

៣.៤.៥.៣. *ការនិយាយពាក្យផ្ទួន១ឡើងវិញ :*

ការនិយាយផ្ទួនឡើងវិញនូវគាថា ឬ ពាក្យ

នៅក្នុងវិធីនេះការនិយាយពាក្យ ឬ ឃ្លាផ្ទួន១ឡើងវិញនឹងបង្កើតអោយមានសភាពនៃសេចក្តីសុខក្នុងផ្លូវចិត្តដូចជាទន្ទេញឃ្លាថា <<ពុទ្ធំ សរណំ គច្ឆាមិ >> ឬតាមបែបឥស្លាមនិយាយថា <<សាប់ហាណាឡាស់ >> ឬពាក្យ <<ទេវតា >> ពាក្យដែលមានន័យល្អ ឬពំនោលអ្វីមួយ ។ ជាដំបូងត្រូវនិយាយពាក្យដែលអ្នកបានជ្រើសយកក្នុងចិត្តនោះម្តងហើយម្តងទៀតឱ្យបានច្រើនដងតាមដែលអាចធ្វើទៅបានធ្វើយ៉ាងនេះពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ កាលបើធ្វើយ៉ាងនេះបានមួយរយៈការពោលពាក្យផ្ទួននេះនឹងទៅជាងាយស្រួលនិយាយ ដែលពេលខ្លះវាធ្វើឡើងបានដោយអ្នកមិន ចាំបាច់គិត ។ បន្ទាប់ពីបានហាត់របៀបនេះអស់រយៈពេលពីរ រឺបីខែ អ្នកគ្រាន់តែនឹកគិតទៅដល់ពាក្យទាំងនោះ ទៅចិត្តអ្នកជាការស្រេច ។

៣.៤.៥.៤. *ការតាំងសមាធិ*

ក្នុងការតាំងសមាធិ (ចំរើនភាវនា) អ្នកអាចអង្គុយក្នុងស្ថានភាពមួយដែលមានលក្ខណៈងាយស្រួលសំរាប់ខ្លួនអ្នក ការចាំបាច់ត្រូវរក្សាដងខ្លួន (ខ្នង) អោយត្រង់ ។ ការតាំងសមាធិនេះត្រូវធ្វើ

ជាប្រចាំរាល់ថ្ងៃ តាមពេលវេលាតែមួយនិងនៅកន្លែងស្ងៀមស្ងាត់ពុំមានការរំខាន និងត្រូវជ្រើសយកអ្វីម្យ៉ាងជាគោលសំអាងសំរាប់ការតាំងសមាធិនេះ ។ ដូចជាព្រះ ឬក៏នរណាម្នាក់ដែលអ្នកគោរព ឬទេសភាពល្អត្រកាល ឬក៏អណ្ដាតភ្លើងអាចជ្រើសយកជាគ្រឿងសំអាងសំរាប់ធ្វើសមាធិ ។ សំរាប់ជាការផ្លាស់ប្តូរពាក្យឬឃ្លាដែលបានពោលខាងលើអាចប្រើប្រាស់បាន ។ ដោយងាយអ្នកអាចសង្កេតការដកដង្ហើមចូល និង ចេញ ដោយផ្ចង់គិតទៅលើចុងច្រមុះ ឬ ពោះរបស់អ្នក។

ជាបឋមអ្នកត្រូវរកកន្លែងណាដែលអ្នកអាចអង្គុយបានដោយស្រួលមួយខណៈពេលវែង មិនបណ្ដាលអោយមានការឈឺចុកចាប់ ហើយចាប់ផ្តើមធ្វើលំហាត់ដង្ហើម ការសំរាកកាយ និងនិយាយពាក្យផ្ទួនៗដូចបានរៀបរាប់ដូចខាងដើម ។

ដើម្បីសមាធិអ្នកត្រូវផ្ចង់ អារម្មណ៍របស់អ្នក និង រក្សាផ្តោតទៅលើរបស់ដែលអ្នកបានជ្រើសរើសយកនោះអោយជាប់ ។ ប្រសិនបើចិត្តរបស់អ្នកបែកខ្ញែក ហើយបែរទៅរកវត្ថុអ្វីផ្សេង អ្នកត្រូវនាំចិត្តនេះអោយវិលមកវត្ថុដែលអ្នកបានជ្រើសរើសនោះវិញដោយសន្សឹមៗ នឹងដោយទន់ភ្លន់ និងមិនប្រឹងប្រែងខ្លាំង ។ អ្នកត្រូវរៀនរក្សាចិត្តរបស់អ្នកអោយនៅមូលលើរបស់ដែលអ្នកបានជ្រើសរើសនោះ ។ហាត់ធ្វើរបៀបនេះដោយសន្សឹមៗក្នុងរយៈពេលពីរ ឬបីនាទី ហើយបង្កើនពេលវេលានេះ នៅពេលដែលអ្នកធ្វើក្រោយៗទៀត។ ក្រោយមកអ្នកនឹងអាចតាំងសមាធិលើវត្ថុមួយបានជាបន្តបន្ទាប់ ។

តាំងចិត្តរបស់អ្នក និងរក្សាវាអោយស្ថិតនៅលើវត្ថុមួយ

កំណត់សំគាល់:

ជាការប្រសើរ អ្នកអាចរៀនពីវិធីទាំងនេះពីអ្នកដែលមានបទពិសោធន៍ដូចជាពីព្រះសង្ឃ ឬអាចារ្យជាដើម ។ល។

៣.៤.៥.៥. *ការធ្វើសរសៃ*

ធ្វើសរសៃ

ការធ្វើសរសៃត្រូវបានគេប្រើប្រាស់យ៉ាងទូលំទូលាយនៅក្នុងសង្គមជាច្រើន ដើម្បីបន្ធូរនូវភាពតានតឹង និងបង្កើនសុខភាព ។ ចូរស្វែងយល់ និង ពិនិត្យមើលនរណាម្នាក់ (ឧ.គ្រូបុរាណ) អាចជួយបង្រៀន និង អាចធ្វើសរសៃបាន ។

មនុស្សទាំងឡាយអាចធ្វើសរសៃអោយខ្លួនឯងបាន ហើយឪពុកម្តាយអាចធ្វើសរសៃអោយកូនរបស់ខ្លួន ។ ពេលវេលាប្រសើរបំផុតសំរាប់ការធ្វើសរសៃគឺនៅពេលព្រឹក ដែលចាត់ទុកជាផ្នែកមួយនៃទំលាប់ប្រចាំថ្ងៃធម្មតាដូចជាការលប់លាងខ្លួនការងូតទឹកអញ្ចឹងដែរ ។ គួរតែប្រើប្រេងរុក្ខជាតិបើសិនជាមានប្រេងរុក្ខជាតិគឺប្រសើរបំផុតបើសិនជាមានកំដៅឧណ្ហៗ ។

ប្រសិនបើមានពេល ចូរធ្វើសរសៃអោយបានសព្វខ្លួនទាំងមូល ។ ប្រើបាតដៃទាំងពីរធ្វើសរសៃអោយបានខ្លាំងៗចុះឡើងលើដៃ និង ជើង ។ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីការធ្វើដំណើរ ការធ្វើសរសៃលើបាតជើងអាចធ្វើអោយស្រាកស្រាន្តបាន ។

ជំពូក ៤

បញ្ហាចិត្ត - សង្គម

(ជំងឺវិបត្តិផ្លូវចិត្តស្រាល)

៤.១. សេចក្ដីផ្ដើម

បញ្ហាចិត្ត-សង្គមជាច្រើន ដូចជាតំណឹងចិត្តក្នុងការងារ បាត់បង់មនុស្សជាទីស្រលាញ់ ឬបងប្អូន អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ បាត់បង់ទ្រព្យសម្បត្តិ ភាពក្រីក្រ គ្មានការងារធ្វើការប៉ះទង្គិច ដែលបណ្ដាលមកពីសង្គ្រាមឬហេតុការណ៍ទាំងនោះរួមបញ្ចូលគ្នា ។ រាល់ប្រការដែលបានអធិប្បាយខាងលើនេះសុទ្ធសឹងតែជាកត្តាអាចបណ្ដាលអោយមានជំងឺផ្លូវចិត្តស្រាល (ចិត្តវិបល្លាស) ហើយអាចលេចឡើងនូវរោគសញ្ញាជាក់ស្ដែងខ្លះៗមួយចំនួនដូចជាភ័យខ្លាច ក្រៀមក្រំ (សោកសៅ) ឬមានការត្អូញត្អែរច្រើនពីបញ្ហាផ្លូវកាយ ឬមានបញ្ហាក្នុងទំនាក់ទំនង សំរានក្ដមិនបានឬញៀនសុរា (សូមពិនិត្យមើលក្នុងតារាងបង្ហាញនៅទំព័របន្ទាប់) ។ មនុស្សយើងជាធម្មតានៅពេលដែលគេជួបប្រទះបញ្ហាតំណឹងចិត្តកាន់តែច្រើនឡើងៗ ឬទទួលរងនូវរាល់ការប៉ះទង្គិចធ្ងន់ធ្ងរទៅលើផ្លូវចិត្តអ្នកទាំងនោះងាយធ្លាក់ចូលទៅក្នុងជំងឺវិបត្តិផ្លូវចិត្តស្រាល (ចិត្តវិបល្លាស) ។ ការផ្ដល់នូវអន្តរាគមន៍ទាន់ពេលវេលាអាចជួយមនុស្សនោះអោយសំរបតាម និង បង្ការកុំអោយវិវត្តន៍ទៅរកជម្ងឺផ្លូវ ចិត្តបាន ។

អ្នកអាចជួយដល់មនុស្សដែលមានបញ្ហាចិត្តសង្គមបានដោយ :

- ស្ដាប់អ្នកនោះនិយាយនូវរឿងរ៉ាវរបស់គេ (សូមអានជំពូក ១ ==>)
- តាមរយៈការបាត់ប្រាណបន្ធូរអារម្មណ៍ (សូមអាន ជំពូក ៣ ==>)
- គ្រួសារនិងសហគមន៍រួមគ្នាផ្ដល់ការគាំទ្រ (សូមអាន ជំពូក ២==>)

- ប្រើប្រាស់ប្រភពធនធានក្នុងភូមិ (សូមអាន ជំពូក ២==>)
- តាមរយៈការរួមធ្វើការងារជាក្រុម បណ្តាញការងារអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល ព្រមទាំងការជួយព្យាបាលលើផ្នែកអាកប្បកិរិយា (សូមអានផ្នែកចុងក្រោយនៃជំពូកនេះ ==>) ។

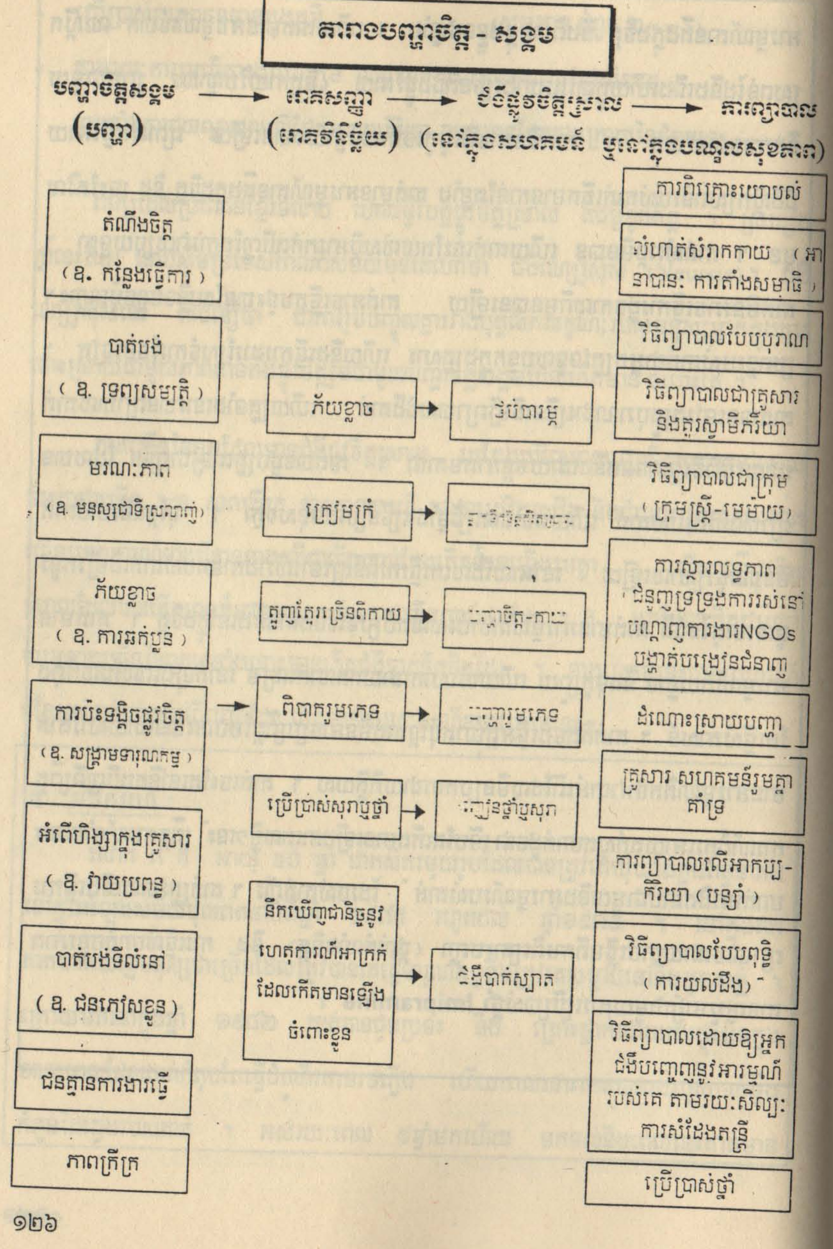
ពាក្យដែលប្រជាជនខ្មែរទំលាប់ ហៅជម្ងឺវិបត្តិផ្លូវចិត្តស្រាល គឺជម្ងឺខូចចិត្ត ។ ស្រដៀងគ្នានេះដែរ នៅបស្ចឹមប្រទេសកាលពីសម័យមុនគេហៅថា ជំងឺណេវ្រ៉ូស៊ីស (Neursis)។ ជំងឺណេវ្រ៉ូស៊ីសនេះ គេជំនឿថា ជាការរួមបញ្ចូលគ្នារវាងបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់មនុស្សម្នាក់ក្នុងការដោះស្រាយជាមួយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តរួមជាមួយបញ្ហាចិត្តសង្គមដែលកើតមាន ចំពោះគេ ។

ភាគច្រើននៃអ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តស្រាល គេតែងឃើញមានបញ្ហាចិត្តសង្គមនៅលាយចំរុះគ្នាជាច្រើន ។ ឧ. ភាពក្រីក្រ ភាពគ្មានការធ្វើ ញៀនគ្រឿងស្រវឹង និងជំលោះក្នុងគ្រួសារភាគច្រើនហេតុការណ៍ទាំងប៉ុន្មានខាងលើជាញឹកញាប់តែងកើតមានឡើងរួមគ្នា ។ ហើយជម្ងឺផ្លូវចិត្តស្រាលដែលបានកើតមានក៏មានលក្ខណៈចំរុះគ្នាជាញឹកញាប់ផងដែរ ។ ឧ . អ្នកដែលកើតជម្ងឺថប់បារម្ភភាគច្រើននៃពួកគេទាំងនោះមានកើតជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តដែរ ។ ខាងក្រោមនេះជាឧទាហរណ៍បន្ថែមសំរាប់បញ្ជាក់អំពីបញ្ហាដែលកើតមានជាមួយករណីខាងក្រោមនេះ :

ឧ . <u>អំពីករណី :</u>

លោក ព ក អាយុ ៥០ ឆ្នាំ ជាកសិករមួយរូបដែលបានត្រូវគេឃុំឃាំងក្នុងពន្ធនាគារនៅក្នុងអំឡុងសម័យប៉ុលពតចាប់ពីឆ្នាំ ១៩៧៥ រហូតដល់ ឆ្នាំ១៩៧៩ ។ នៅក្នុងគុកគាត់បានឃើញមនុស្សជាច្រើនដែលត្រូវបានគេធ្វើទារុណកម្មនិងត្រូវគេសម្លាប់នៅនឹងមុខគាត់ ។ ក្រោយមកនៅក្នុងឆ្នាំ ១៩៨២ គាត់បានជួបប្រទះ និង គ្រោះថ្នាក់ដោយការផ្ទុះមីនក្នុងខណៈពេលដែលគាត់កំពុងតែធ្វើដំណើរតាមរថភ្លើង ហើយកាលនោះគាត់បានរងរបួសបាក់ឆ្អឹងកំភួនដៃឆ្វេងរបស់គាត់ ។ អស់រយៈពេល ៥ឆ្នាំមកហើយ មកទល់នឹងពេលនេះគាត់មាន

អារម្មណ៍តានតឹងក្នុងចិត្ត និងពិបាកក្នុងខ្លួនជាខ្លាំង ។ ហើយគាត់មានអារម្មណ៍លំបាក ឈឺស្ពឹកស្រពន់ដៃនឹងជើងហើយតួញត្អែរយ៉ាងច្រើនពីជំងឺផ្លូវកាយ (ចិត្តកាយវិបល្លាស) ព្រមជាមួយនឹងការទល់លាមក ។ គាត់មិនអាចជិះម៉ូតូទៅកាន់ទីឆ្ងាយៗបានឡើយ ព្រោះវាធ្វើអោយជំងឺស្ពឹកស្រពន់របស់គាត់កើតមានកាន់តែខ្លាំង គាត់មានអារម្មណ៍តានតឹងក្នុងចិត្ត និង ចេះតែវិលមុខ ។ គាត់សំរាន្តមិនបាន ហើយគាត់ចេះតែយល់សប្តិអាក្រក់ឃើញតែការវាយប្រយុទ្ធគ្នា ។ គាត់មិនអាចធ្វើការដូចកាលពីមុនបានឡើយ គាត់អាចធ្វើការផ្ទះបានតែបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ។ ប្រពន្ធរបស់គាត់ជាអ្នកត្រូវទទួលបន្ទុកក្នុងគ្រួសារ ហើយនឹងធ្វើការងារស្រែចំការថែមទៀត ។ គាត់បានទៅរកគ្រូបុរាណជាច្រើនដើម្បីព្យាបាលជំងឺគាត់ ហើយគ្រូទាំងនោះបានព្យាបាលគាត់ដោយធ្វើពិធីស្រោចទឹកនិងដោយមន្តអាគមគាថា ។ គាត់បានជួបគ្រូពេទ្យជាច្រើន ដែលបានព្យាបាលជំងឺរបស់គាត់ ហើយគាត់បានប្រើថ្នាំជាច្រើនប្រភេទខុសៗគ្នា ។ ប៉ុន្តែជំងឺរបស់គាត់មិនបានធូរស្រាលឡើយ នៅពេលដែលគេធ្វើការពិនិត្យទៅលើរាងកាយរបស់គាត់ដើម្បីរកនូវមូលហេតុនៃជំងឺ គាត់មានអារម្មណ៍រសាប់រសល់តប់ប្រមល់និងតានតឹងនៅក្នុងចិត្ត ។ គាត់មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច និងទុក្ខព្រួយ ហើយយំសោកដោយឥតលាក់លៀម នៅកំឡុងពេលដែលកំពុងតែធ្វើសំភាសន៍ ។ គាត់គិតចង់ធ្វើអត្តឃាតប៉ុន្តែគាត់មិនអាចប្រព្រឹត្តបែបនេះបានដោយសារគាត់មានអារម្មណ៍គិតថាវាជាអំពើដែលមិនប្រកបដោយកិត្តិយស ។ គាត់ចេះតែនៅនឹកឃើញពីព្រឹត្តការណ៍ដ៏គួរអោយតក់ស្លុតហាក់ដូចជា ទើបតែកើតមានឡើងនាពេលថ្មីៗនេះ ព្រឹត្តការណ៍ទាំងនោះហាក់នៅជិតជាប់ជាមួយនិងអារម្មណ៍របស់គាត់ ដៃរបស់គាត់ញ័រ ។ គាត់ត្រូវបានយើងធ្វើការព្យាបាលដោយចាប់ផ្តើមពីការពិគ្រោះបញ្ហា (ផ្តល់កំលាំងចិត្ត) និង ការធ្វើលំហាត់បន្ធូរភាពតានតឹងរួមផ្សំជាមួយការប្រើប្រាស់ថ្នាំ **Imipramine** ។


គំរោងបញ្ហាចិត្ត - សង្គម
បញ្ហាចិត្តសង្គម (បញ្ហា)
រោគសញ្ញា (រោគវិនិច្ឆ័យ)
វិបត្តិចិត្តប្រាល (នៅក្នុងសហគមន៍
ការព្យាបាល ឬនៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាព)
តំណឹងចិត្ត (ឧ. កន្លែងធ្វើការ)
បាត់បង់ (ឧ. ទ្រព្យសម្បត្តិ)
មរណៈភាព (ឧ. មនុស្សជាទិស្រលាញ់)
ភ័យខ្លាច (ឧ. ការឆក់ប្លន់)
ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត (ឧ. សង្គ្រាមទារុណកម្ម)
អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ (ឧ. វាយប្រពន្ធ)
បាត់បង់ទីលំនៅ (ឧ. ជនភៀសខ្លួន)
ជនគ្មានការងារធ្វើ
ភាពក្រីក្រ
ភ័យខ្លាច
ក្រៀមក្រំ
ឈឺចាប់ច្រើនពីកាយ
ពិបាករួមភេទ
ប្រើប្រាស់សុរាឬថ្នាំ
និករឃើញជានិច្ចនូវហេតុការណ៍អាក្រក់ដែលកើតមានឡើងចំពោះខ្លួន
វិបត្តិបារម្ភ
បញ្ហាចិត្ត-កាយ
បញ្ហារួមភេទ
ញៀនថ្នាំឬសុរា
ជំងឺបាក់ស្បាត
ការពិគ្រោះយោបល់
លំហាត់សំរាកកាយ (អានាបានៈ ការតាំងសមាធិ)
វិធីព្យាបាលបែបបុរាណ
វិធីព្យាបាលជាគ្រួសារ និងគូរស្វាមីភរិយា
វិធីព្យាបាលជាក្រុម (ក្រុមស្ត្រី-មេម៉ាយ)
ការស្តារលទ្ធភាព ជំនួញទ្រទ្រង់ការរស់នៅ បណ្តាញការងារNGOs បង្ហាត់បង្រៀនជំនាញ
ដំណោះស្រាយបញ្ហា
គ្រួសារ សហគមន៍រួមគ្នាគាំទ្រ
ការព្យាបាលលើអាកប្ប-កិរិយា (បន្សាំ)
វិធីព្យាបាលបែបពុទ្ធិ (ការយល់ដឹង)
វិធីព្យាបាលដោយឱ្យអ្នកជំងឺបញ្ចេញនូវអារម្មណ៍របស់គេ តាមរយៈសិល្បៈ ការសំដែងតន្ត្រី
ប្រើប្រាស់ថ្នាំ

៤.២ ជម្ងឺថប់បារម្ភ

ការរំខានផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងការភ័យខ្លាច និងការព្រួយបារម្ភ :

ជាធម្មតានៅក្នុងការរស់នៅរបស់មនុស្ស យើងតែងជួបប្រទះនូវការព្រួយបារម្ភ និងការភ័យខ្លាចដែលមនុស្សយើង ចាំបាច់តែងប្រឈមមុខដោះស្រាយជារៀងរាល់ថ្ងៃ បញ្ហានេះអាចរួមមានដូចជាកង្វះខាតអាហារ និងជំរកសមស្រប គ្មានការងារធ្វើ គ្រោះថ្នាក់បណ្តាលមកពីការឆក់បួនសង្គ្រាម និង ហេតុការណ៍ដទៃទៀត ។ ក្រៅពីនេះនៅមានហេតុការណ៍មួយចំនួនទៀត ដូចជាជំលោះក្នុងគ្រួសារ (ប្តីមានស្រី ឬប្រពន្ធចុង) គិតច្រើនពីជីវភាពខ្វះខាត ឬទទួលខុសត្រូវលើការងារច្រើនហួសហេតុពេក ។ មនុស្សយើងភាគច្រើនក៏បានគិតច្រើននូវអ្វីៗដែលគេបាន បាត់បង់ និងព្រួយបារម្ភអំពីអនាគតរបស់ពួកគេ ជាពិសេសអនាគតកូនៗរបស់គេ ។

ជួនកាលការភ័យខ្លាចនិងការព្រួយបារម្ភទាំងនេះគ្របដណ្តប់ខ្លាំងក្លាមកលើពួកគេ ។ ហើយបើព្រឹត្តិការណ៍បែបនេះតែងកើតឡើងជារឿយៗនោះវាអាចក្លាយជាបញ្ហាមួយធ្ងន់ធ្ងរជ្រុល ដែលធ្វើអោយពួកគេមិនអាចដោះស្រាយបាន ។ ការព្រួយបារម្ភនិងការភ័យខ្លាចទាំងនេះអាចបង្កើតជាជំងឺផ្លូវកាយ និង ការលំបាកផ្លូវចិត្ត ។ ពេលនោះគ្រួសារឬមិត្តភក្តិអាចនឹងពុំអាចជួយពួកគេអោយប្រឈមមុខដោះស្រាយ ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តបែបនេះបាន ។

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តស្រាលខ្លះអាចកើតមានឡើងលាយឡំជាមួយនឹងជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទង នឹងការភ័យខ្លាច និង ការព្រួយបារម្ភ ។ ពិនិត្យជាទូទៅតាមធម្មតាអ្នកនោះមានសុខភាពល្អ ហើយការងារ ឬសកម្មភាពនៅឯសាលារៀនក៏ពុំ មានអ្វីប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដែរ ។

៤.២.១. រោគសញ្ញា

ជំងឺថប់បារម្ភអាចស្តែងឡើងតាមរយៈរោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត និង រោគសញ្ញាផ្លូវកាយ ។

៤.២.១.១. រោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត

រោគសញ្ញាផ្លូវចិត្តដែលជួបប្រទះញឹកញាប់បំផុតចំពោះជំងឺបែបនេះរួមមាន :

- ភ័យ និងព្រួយបារម្ភជ្រុល (ឧ. គិតច្រើន)

- អាចមានអារម្មណ៍ញ័រខ្លួន តឹងតែងវិលមុខ (ខ្យល់ចាប់) ។
- មានអារម្មណ៍រសាប់រសល់ ក្រហល់ក្រហាយ អន្ទះអន្ទែង អស់កំលាំង ។
- មានអារម្មណ៍ដូចជានៅមិនសុខ មិនអាចអង្គុយមួយកន្លែង ។
- ឆាប់ភ័យខ្លាចនៅពេលឮសំលេងអ្វីខ្លាំង ឬសំលេងអ្វីដែលកើតឡើងភ្លាមៗ ។
- សំរាន្តមិនបាន ។
- រអ៊ូរទាំច្រើន ។
- មិនអាចផ្ចង់អារម្មណ៍លើការងារ ឬការលេងអ្វីមួយ (ការសញ្ជឹងគិតមិនបានល្អ)

៤.២.១.២. *រោគសញ្ញាផ្លូវកាយ :*

- ចង្វាក់បេះដូងដើរមិនទៀង ហើយលោតញាប់ (ញ័រដើមទ្រូង)
- ដង្ហើមខ្លី ឬដង្ហក់ អន្ទះសារក្នុងទ្រូង (តឹងទ្រូង)
- បែកញើស ឬបាតដៃសើមត្រជាក់ ញ័រដៃ
- ស្ងួតមាត់ ហើយចេះតែអួលដើមក
- បត់ជើងតូចញឹកញាប់
- រាគរូស
- អសមត្ថភាពផ្លូវភេទ និង ឬឆាប់ចេញទឹកកាម (មានបញ្ហាក្នុងការរួមភេទ)

៤.២.២. បញ្ហាពិសេសដោយឡែក

អ្នកមានជម្ងឺទាំងនេះខ្លះអាចនឹងមានបញ្ហាពិសេសដោយឡែកផ្សេងៗទៀតដែរ ដូចជា :

៤.២.២.១. *ភាពស្លន់ស្លោរុកគួន*

មានអាការៈភ័យខ្លាចជាខ្លាំង ដោយមិនមានមូលហេតុច្បាស់លាស់ ។ហេតុការណ៍នេះ តែងកើតមានបីឬ បួនដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ឬអាចច្រើនឬតិចជាងនេះ ។ ការនេះអាចមានបែក ញើស ភ័យខ្លាច រួចមានអាម្មណ៍រន្ធត់ និង មានអារម្មណ៍មួយគិតថាខ្លួនជិតស្លាប់ឬត្រូវគេធ្វើបាប ឬឆ្កួត ។ អាការៈទាំងនេះគេថាភាពស្លន់ស្លោរុកកួន ។

ឧ .ពីករណី :

លោកភ ល អាយុ៣៧ ឆ្នាំ ជាជាងឈើដែលបានមកកាន់គ្លីនិកដោយខ្លួនឯង ហើយបាននាំមកជាមួយនូវការត្អូញត្អែរ យ៉ាងច្រើនអំពីបញ្ហាផ្លូវកាយ (ជំងឺចិត្តកាយវិបល្លាស) របស់គាត់ដែលបានកើតមានអស់រយៈពេល៣ឆ្នាំមកហើយ ។ គាត់បានត្អូញត្អែរអំពីការឈឺស្ពឹកស្រពន់ (Paraesthesias) ឈឺខ្នងឈឺចង្កេះ ក្អួតចង្អោរ និង ញ័រទ្រូងជាខ្លាំងនៅពេលដែលគាត់ទើបក្រោកពីដំណេក ។ គាត់មានអារម្មណ៍ល្អ និងមិនមានការឈឺចាប់អ្វីទាំងអស់នៅពេលដែលគាត់កំពុងធ្វើការ ប៉ុន្តែរោគសញ្ញាទាំងនេះបែរជាកើតមានឡើងក្រោយពេលដែលគាត់សម្រាកទៅវិញ ។ គាត់សម្រាន្តលក់ជាធម្មតាព្រមជាមួយនឹងការយល់សប្តិ ដែលគួរអោយរីករាយ គាត់ពិសាបាយបានហើយអាចធ្វើការងារជាធម្មតា ។ គាត់រៀបការមានកូន៣នាក់ហើយគាត់មិនចេះពិសាស្រាទេ ។ នៅក្នុងការសាកសួរសំនួរបន្តរទៅទៀត គេបានពិនិត្យឃើញកាន់តែច្បាស់ថា គាត់ធ្លាប់មានអាការៈ ដូចជាញាប់ញ័រក្នុងទ្រូងភ័យខ្លាច និងព្រួយបារម្ភយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ។ ការញាប់ញ័រក្នុងទ្រូងបែបនេះមានរយៈពេលប្រហែលជា ៥នាទី ។ នៅអំឡុងពេលដែលមានហេតុការណ៍ទាំងនេះកើតឡើងសង្វាក់បេះដូងរបស់គាត់លោតញាប់ខ្លាំងខុសប្លែកពីធម្មតា គាត់គិតថា បេះដូងរបស់គាត់រកកល់នឹងគាំង ឬគាត់នឹងត្រូវស្លាប់ ។ បន្ទាប់ពីហេតុការណ៍ទាំងនោះបានកន្លងផុតទៅគាត់មានអារម្មណ៍ដូចធម្មតាឡើងវិញ ។ ហេតុការណ៍ញាប់ញ័របែបនេះបានកើតមានឡើងពី ២ ទៅ ៣ ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ ។ ហេតុនេះការព្យាបាលទៅលើរូបគាត់ត្រូវបណ្តើមឡើងដោយការពិគ្រោះបញ្ហា និងលំហាត់បន្ធូរភាពតានតឹង និងការសំរាករួមផ្សំជាមួយការប្រើប្រាស់ឱសថសម័យប្រភេទ Imipramine ក្រោមការពិនិត្យតាមដានជាបន្ត គាត់ក៏បានធូរស្បើយជាបណ្តើរៗ ហើយដែរ ។

៤.២.២.២. ជំងឺភ័យខ្លាចមានលក្ខណៈសមញ្ញ

មានការភ័យខ្លាចតក់ស្លុតចំពោះវត្ថុធម្មតា ឬនៅស្ថានភាពធម្មតាដូចជាទីកន្លែង ដែលបិទជិតកន្លែងចំហ ឆ្មា កណ្តុរ ទីខ្ពស់ជាដើម ។ល។

៤.២.២.៣. ជំងឺភ័យខ្លាចដែលមានលក្ខណៈសាំញ៉ាំ

ភ័យខ្លាចខ្លាំងក្នុងការចាកចេញពីផ្ទះ ឬ ពេលឃើញមនុស្សអ៊ូរអរ (Agoraphobia) *ឬក៏ភ័យខ្លាច គេឃើញទទួលទាន ឬដេដែក ជាសាធារណៈ* (Social phobia) ។

៤.២.៣. តើត្រូវជួយតាមរបៀបណា

តើត្រូវជួយមនុស្ស ដែលប្រកបទៅដោយ ការព្រួយបារម្ភ ស្លន់ស្លោ ឬ ភ័យខ្លាចទីវាល តាមរបៀបណា ។

១. រោគសញ្ញាដូចដែលរៀបរាប់ខាងលើនេះ អាចជាមូលហេតុដែលបណ្ដាលមកពីជំងឺផ្លូវកាយផ្សេងទៀត ។ ប្រសិនបើពុំមានមូលហេតុណាមួយជាក់លាក់ដែលបណ្ដាលមកពីបញ្ហាចិត្តសង្គម ឬ អ្នកជំងឺចេះតែស្រែកទម្ងន់ ឬការជួយរបស់អ្នកពុំមានប្រសិទ្ធិភាពនោះ គប្បីបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីពិនិត្យ (ជំងឺផ្លូវកាយ) ។ ជំងឺចិត្តវិកល ឬជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចជាបុព្វហេតុនៃរោគសញ្ញាដូចដែលបានរៀបរាប់ខាងលើនេះផងដែរ ។ ក្នុងករណីបែបនេះ (សូមអាន ====> ជំពូក ៥) ។

២. ស្វែងយល់ពីព្រឹត្តការណ៍ក្នុងជីវិត ស្ថានភាពរបស់បុគ្គលនោះ និងហេតុការសង្គមផ្សេងទៀតដែលបណ្ដាលអោយជន នោះមានការភ័យខ្លាច និងមានការព្រួយបារម្ភខ្លាំង ។ ស្នើសុំការអនុញ្ញាតពីអ្នកជំងឺ ដើម្បីអោយអ្នកអាចជជែកជាមួយគ្រួសាររបស់គេ មិត្តភក្តិ និយោជក និងសហគមន៍ ហើយអ្នកអាចលួងលោមគេអោយជួយដោះស្រាយបញ្ហារបស់អ្នកជំងឺ ។

៣. កុំធ្វើការសន្យាចំពោះជននោះ (អ្នកជំងឺ) ពីអ្វីដែលអ្នកពុំអាចរក្សាការសន្យានោះបាន ។ ចំពោះបញ្ហារបស់មនុស្សខ្លះ អ្នកមិនអាចដោះស្រាយបានទេ សូម្បីតែអាជ្ញាធរក៏ដោយចុះ ។ ក្នុងករណីនេះអ្នកគប្បីធ្វើយ៉ាងណាអោយគេនោះរៀនសំរបខ្លួនទៅនឹងស្ថានភាពជុំវិញខ្លួនគេ ។ មធ្យោបាយចុងក្រោយ ខ្ញុំ . នៅក្នុងស្ថានភាពមានសង្គ្រាម អ្នកអាចចាំបាច់ត្រូវពិនិត្យមើលថា បើមនុស្សនោះមានការភ័យខ្លាចខ្លាំងក្លា នោះប្រហែលជាអាចត្រូវបញ្ជូនគេទៅកន្លែងផ្សេងទៀតដែលមានបរិយាកាសស្ងប់ស្ងាត់ និង សុវត្ថិភាព ។

៤. ការព្យាបាលតាមលក្ខណៈបុរាណ និង ការអនុវត្តន៍ពិធីផ្សេងៗខាងសាសនា ដូចជាការបួងសួងប្រក់ព្រំស្រោចទឹក សូត្រមន្តរំដោះគ្រោះអាចមានប្រយោជន៍ច្រើន ។ បញ្ជូនជននោះទៅអោយគ្រូបុរាណឬព្រះសង្ឃ ចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យហើយសំណូមពរ អោយគេជួយព្យាបាលដល់ជននោះ

(សូមអាន ==> ជំពូក ៥) ។

លំហាត់សំរាកកាយដែលនាំឆ្ពោះទៅរកសេចក្ដីស្ងប់ក្នុងចិត្តបាន ដូចជា លំហាត់សំរាកបន្ធូរអារម្មណ៍ លំហាត់ដំណកដង្ហើមនឹងសមាធិ គឺជាវិធីដ៏ល្អសំរាប់ព្យាបាលជំងឺថប់បារម្ភ (បង្រៀនគេពីលំហាត់នេះដែលមានបកស្រាយ នៅក្នុងជំពូក ៣) ។

៥. បើសិនជាមានវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យ និងព្យាបាលអ្នកជំងឺនោះ :

ការភ័យខ្លាច និងការព្រួយបារម្ភ ជួនកាលអាចព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំសម័យ ដូចជាថ្នាំ Diazepam ក្នុងកំរិតពី ២ ទៅ ១០ mg. ពីពីរទៅបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ថ្នាំទាំងនោះអាចធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺអស់កម្លាំង និង ងងុយគេងមិនតែប៉ុណ្ណោះថ្នាំទាំងនោះអាចបណ្ដាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺធ្វើការខាងផ្នែកគ្រឿងចក្រ ឬធ្វើការជា

អ្នកបើកបរ ។ ថ្នាំនេះអាចធ្វើអោយអ្នកជំងឺញៀន ហើយបើចាំបាច់ត្រូវប្រើថ្នាំ Diazepam នេះ គេគួរប្រើថ្នាំនេះតែក្នុងរយៈពេលពីរឬបីថ្ងៃ រហូតដល់ពីរសប្តាហ៍ ឬរហូតដល់មួយខែយ៉ាងច្រើនបំផុត ។ នៅពេលដែលអ្នកអោយថ្នាំ Diazepam ដល់អ្នកជំងឺលេបត្រូវអោយអ្នកនោះហាត់ប្រាណបន្ធូរអារម្មណ៍ភ្លាមដែរ ។ បន្ទាប់ពី ពីរទៅបីសប្តាហ៍អ្នកជំងឺនោះនឹងអាចធូរស្រាលក្នុងចិត្ត ហើយនិងលែងត្រូវការប្រើថ្នាំនេះទៀតហើយ (ការបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំគប្បីធ្វើឡើងដោយបន្ថយបន្តិចម្តង១) ។

ចូរចងចាំថា : ដំណោះស្រាយដ៏ប្រសើបំផុតចំពោះល័ក្ខខ័ណ្ឌនេះ គឺត្រូវជួយជននោះអោយដោះស្រាយបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេជារឿយ១ត្រូវអោយមានលក្ខណៈជួយជ្រោមជ្រែងពីញាតិសន្តានពីមិត្តភិក្តិរបស់អ្នកជំងឺផងដែរ ឬប្រសិន បើមិនអាចធ្វើដូចនេះបានគេគប្បីធ្វើយ៉ាងណាជួយអោយមនុស្សនោះអោយគេអាចចេះសំរបខ្លួនជាមួយបញ្ហា ។ ថ្នាំមិនអាចជួយគេអោយដោះស្រាយបញ្ហាដែល បណ្តាលអោយមានជំងឺថប់បារម្ភរបស់គេបានទេ ។

គេអាចជួយជនទាំងនោះដែលមានជំងឺ " ស្លន់ " បានតាមរយៈការប្រើថ្នាំសម័យដូចគ្នានឹងប្រើថ្នាំព្យាបាលជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត គឺពពួក (Imipramine) ។

៦. សំរាប់ជំងឺភ័យខ្លាច ទំរង់ព្យាបាលដែលមានលក្ខណៈសមស្របបំផុត គឺការហាត់កែប្រែលើអាកប្បកិរិយាដូចជារបៀបបន្សាំបន្តិចម្តង១ទៅនឹងស្ថានភាព ឬវត្ថុទាំងនោះ ។

៤.២.៣.១. ការហាត់កែប្រែលើអាកប្បកិរិយា :

នៅក្នុងចំណុចនៃការហាត់កែប្រែលើអាកប្បកិរិយានេះ គឺអ្នកព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណាផ្តល់កំលាំងជំនួយជាវិជ្ជមានដល់អ្នកជំងឺ (ផ្តល់រង្វាន់) ចំពោះទំរង់ទ្រង់ទ្រាយអាកប្បកិរិយាណាដែលអ្នកចង់បាន និងផ្តល់កំលាំងជំនួយអវិជ្ជមាន (មិនផ្តល់រង្វាន់) នៅពេលដែលគេសំដែងនូវអាកប្បកិរិយាមិនសមស្របតាមអ្វីដែលអ្នកចង់បាន ។ រង្វាន់ដែលប្រសើរបំផុតចំពោះជំនួយកំលាំងអវិជ្ជមាន (ការមិនផ្តល់រង្វាន់) អាចធ្វើឡើងដោយការព្រងើយកន្តើយ ដោយការមិនផ្តល់នូវការអាណិត អាសូរ

ឬក៏ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងសាមញ្ញ ដោយអោយគេចេញពីកន្លែងនោះទៅកន្លែងផ្សេងក្បែរនោះ "ឧទាហរណ៍នៅពេលដែលក្មេងមានអាកប្បកិរិយាមិនសមរម្យអ្នកអាចធ្វើព្រងើយកន្តើយ និងធ្វើការលើកសរសើរនៅពេលដែលក្មេងនោះសំដែងនូវអាកប្បកិរិយាសមរម្យ" ។

ការហាត់កែប្រែលើអាកប្បកិរិយាដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពមួយបែបទៀតចំពោះការខ្លាចវត្ថុ ឬស្ថានភាព (ជំងឺភ័យខ្លាច) គឺការបន្សាំបន្តិចម្តងៗទៅនឹងវត្ថុ ឬស្ថានភាពដែលនាំអោយគេខ្លាចនោះ ។

ឧទាហរណ៍

បុរសម្នាក់អាយុ ៣០ ឆ្នាំ រស់នៅភូមិអង្គ្រង គាត់ក៏ដូចអ្នកដទៃទៀតដែរ ជាមនុស្សមានសុខភាពល្អមានសេចក្តីក្លាហាន ។ ប៉ុន្តែចាប់តាំងពីបានឃើញសាកសពបងប្អូនរបស់គាត់ស្លាប់ និង បានឃើញសាកសពអ្នកឡើងត្នោតពីររូបផ្សេងទៀត បានស្លាប់ដោយការធ្លាក់ពីលើចុងត្នោត ។ នៅក្នុងពេលបូជាសពទាំងពីរខាងលើបុរសនោះមានការរន្ធត់រហូត ដល់បាត់បង់ស្មារតីក្នុងពេលនោះ ។ ក្រោយមកបុរសនោះត្រូវទៅថែរទាំបងរបស់ខ្លួន ដែលកំពុងសំរាកក្នុងមន្ទីរពេទ្យដោយកើតជំងឺគ្រុនចាញ់ ហើយក្រោយបងរបស់គាត់បានស្លាប់ បុរសនោះបានបីសាកសពបងប្រុសរបស់គាត់ ដោយផ្ទាល់ ដើម្បីយកទៅទុកក្នុងកន្លែងសំរាប់ដាក់សាកសពរបស់មន្ទីរពេទ្យ នៅទីនោះគាត់ឃើញសាកសពជាច្រើន ។ ចាប់តាំងពីពេលនោះមកគាត់មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច និង បាត់បង់សេចក្តីក្លាហាន ។ គាត់មិនអាចអត់ទ្រាំបាននៅពេលឃើញសាកសពហើយមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចចំពោះភ្លើងសព ។ គាត់មិនអាចធ្វើការបានមាំទាំទៀតទេ ហើយជាមួយនោះ ដែរគាត់ចាប់ផ្តើមមានរោគសញ្ញាមួយចំនួនដូចជាហេវហត់អស់កំលាំង ញ័រដើមទ្រូងនៅពេលដែលគាត់ធ្វើការ តឹងទ្រូង ព្រួយហើយសំរានមិនបាន ។ ម្តាយរបស់គាត់នាំទៅរកគ្រូ ប៉ុន្តែនៅតាមផ្លូវធ្វើដំណើរទៅផ្ទះគ្រូមានពិធីបុណ្យ បូជាសពមួយពេលមើលឃើញពិធីនោះភ្លាមគាត់ក៏មានអាការៈភ័យរន្ធត់ ហើយសន្លប់បាត់ស្មារតី ។ ឥឡូវនេះគាត់មិនហ៊ានចាកចេញពីផ្ទះរបស់គាត់ទៀតទេ គាត់អាចធ្វើដំណើរទៅឆ្ងាយ១លុះត្រាតែមាននរណាម្នាក់ទៅជាមួយគាត់ ។

យើងបានបង្រៀនគាត់ពីរបៀបហាត់ប្រាណសំរាកលំហែរកាយ ហើយសូមអោយគាត់ធ្វើលំហាត់នេះមួយថ្ងៃពីរដង ហើយនិងនៅពេលណាដែលគាត់មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ដូចជាឮ

សំលេងភ្លេងសព ។ យើងបានសុំអោយគាត់ធ្វើដំណើរចាក ចេញទៅកាន់ទីកន្លែងឆ្ងាយម្តងបន្តិចៗ ដោយមាននរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់គាត់ជាអ្នកជួយជូនដំណើរគាត់ ជាពិសេសនៅពេលដំបូង បន្ទាប់មកបន្តិចម្តងៗគាត់រៀនធ្វើដំណើរទៅខាងក្រៅតែម្នាក់ឯង ។ គាត់អាចធ្វើលំហាត់នេះនៅមុនពេលចេញដំណើរ ឬពេលដែលគាត់មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ។ ក្រោយមកគេក៏សំរេចចិត្តនាំគាត់ចេញឆ្ងាយពីផ្ទះរបស់គាត់ទៅកាន់ទីប្រជុំជន ពីព្រោះយើងចង់អោយគាត់ទំលាប់ខ្លួនរបស់គាត់បន្តិចម្តងៗឡើងវិញ ។ ព្រឹកមួយនោះយើងបាននាំគាត់មកកាន់ទីប្រជុំផ្សារឧត្តុង្គដែលជាកន្លែងដែលគាត់ឃើញមនុស្សម្នារជាច្រើនក្នុងគោលការណ៍បំណង បន្សាំជាបណ្តើរនាពេលខាងមុខជួយអោយគាត់បានឃើញពិធីបុណ្យសព និង សាកសពជាថ្មី ។

ការបន្តធ្វើទៅទៀតបែបនេះជាមួយនឹងអ្នកជំងឺបន្តិចម្តងៗបានធ្វើអោយប្រសើរ ហើយគេអាចមានលទ្ធភាពធ្វើដំណើរទៅខាងក្រៅម្នាក់ឯង ហើយអាចនឹងធ្វើការងារបានមាំទាំឡើងវិញ ។ គ្រួសាររបស់គាត់មានសេចក្តីរីករាយនឹងសង្ឃឹមទៅលើការវិលទៅរកភាពប្រសើរឡើងវិញរបស់គាត់ ។

៤.៣. ជំងឺចិត្ត-កាយវិបល្លាស

(ការត្អូញត្អែរពីផ្លូវកាយដែលបណ្តាលមកពីផ្លូវចិត្ត)

អ្នកធ្វើការក្នុងសហគមន៍ ឬអ្នកធ្វើការខាងសុខភាពម្នាក់ៗភាគច្រើន ច្រើនតែស្គាល់មនុស្សដែលមករកគេអោយជួយ ដោយថ្លែងប្រាប់ពីបញ្ហាផ្សេងៗដែលគេមាន ។ គេត្អូញត្អែររៀបរាប់ពីបញ្ហាដែលកើតមានលើរាងកាយរបស់គេ ដូចជាឈឺក្បាល វិលមុខ ណែនដើមទ្រូងឈឺចាប់ក្នុងខ្លួនត្រង់នេះត្រង់នោះ ។ល។ (គ្រប់ជាតិសាសន៍ មនុស្សយើងតែងបង្ហាញអំពីទុក្ខព្រួយរបស់គេតាមរយះបញ្ហាផ្លូវកាយដែលគេតែងពួនិងឃើញជាញឹកញាប់) ។ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ប្រជាជនគេតែងពោលអំពីរឿង (ឈឺក្បាល) ដែលទាំងនោះមានន័យច្រើនជាងរឿងឈឺក្បាលធម្មតា ។ ឈឺក្បាលអស់កំលាំងហេវហត់នឹងព្រួយច្រើនពីបញ្ហារបស់គេ ប្រការទាំងនេះ គឺស្ថិតនៅក្នុងចង្កោមរោគសញ្ញាជំងឺភ៉ាំរ៉ែ ។

ភ្នាក់ងារសុខភាពតែងមានការពិបាកក្នុងការសន្និដ្ឋានថាវាជាជំងឺអ្វីពិតប្រាកដ ដែលស្ថិតនៅពីក្រោយការត្អូញត្អែរទាំងនេះ បើទោះបីជាខិតខំសួរនូវសំណួរខ្លះៗដើម្បីស្វែងយល់អោយដឹងថា ការត្អូញត្អែរនេះបណ្តាលមកពីជំងឺអ្វី? ប៉ុន្តែសូម្បីតែអ្នកជំងឺខ្លួនឯងក៏ពិបាកក្នុងការសន្និដ្ឋានអោយដឹងថាការ ត្អូញត្អែរទាំងនោះបណ្តាលមកពីជំងឺអ្វីពិតប្រាកដដែរ ទោះបីជាគេព្យាយាមយ៉ាងណាក៏ដោយ ។ ពេលខ្លះបុគ្គលិកសុខភាពខ្លះអាចគិតថា គាត់ដឹងពីជំងឺដែលបណ្តាលអោយមានការត្អូញត្អែរទាំងនោះ ប៉ុន្តែអ្នកជំងឺខ្លួនឯងមានការត្អូញត្អែរផ្សេងៗទៀតដែលមិនត្រូវនឹងជំងឺ ដែលគេសន្និដ្ឋាននោះឡើយ ។

អ្នកធ្វើការខាងសុខភាពអាចនឹងមានអារម្មណ៍ថា មនុស្សទាំងនេះមានលក្ខណៈខុសប្លែកពីអ្នកដទៃ ។ ជួនកាលគេចាប់អារម្មណ៍ថា អ្នកនោះមានការត្អូញត្អែរយ៉ាងទទូចហួសប្រមាណ ។ អ្នកជម្ងឺបែបនេះមើលទៅហាក់ដូចជាមាន អាការៈខ្វល់ខ្វាយហួសពីការពិត ។

អ្នកធ្វើការខាងសុខភាពអាចនឹងជួបការលំបាកក្នុងការរារាំង ឬឃាត់ឃាំងអ្នកជំងឺពីការនិយាយត្អូញត្អែររបស់គេនោះ ។អ្នកជំងឺទាំងនេះមិនអាចឆ្លើយតបនឹងសំណួររបស់បុគ្គលិកសុខភាពអោយបានច្បាស់លាស់ទេ ។

មនុស្សទាំងនេះតែងទៅរកគ្រូពេទ្យជាច្រើននាក់ និងគ្រូព្យាបាលនៅក្នុងតំបន់ដែលគេរស់នៅដើម្បីអោយជួយព្យាបាលគេ តែពុំទទួលបានការធូរស្បើយ ។ ពួកគេអាចប្រើប្រាស់ថ្នាំផ្សេងៗមួយចំនួនតែពុំបានធូរស្បើយទាល់តែសោះ ។ មនុស្សខ្លះទៀតបានយកលាមក ទឹកនោមឈាមរបស់គេទៅពិនិត្យជាច្រើនដង ។ ទោះបីជាប៉ារ៉ាស៊ីត ឬ ជំងឺរបស់គេបានព្យាបាលហើយក៏ដោយក៏គេនៅតែបន្តការត្អូញត្អែររបស់គេ ឬការត្អូញត្អែររបស់គេបាត់ទៅតែក្នុងរយៈពេលមួយដ៏ខ្លី ប៉ុណ្ណោះរួចហើយកើតឡើងវិញដដែល ។

ពេលដែលសង្កេតឃើញបែបនេះ អ្នកធ្វើការខាងសុខភាពអាចនឹងមានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងចិត្ត មួរម៉ៅ ឬអស់ទឹកចិត្ត ជួលកាលគេចេញវេជ្ជបញ្ជាអោយមនុស្សនោះដោយសង្ឃឹមក្នុង ចិត្តថាអ្នកនោះនឹងមិនមករកគាត់ទៀតទេ ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក្តី មនុស្សនោះត្រលប់មករកគាត់វិញក្នុងរយៈពេលពីរ ឬ បីសប្តាហ៍ក្រោយមក ហើយធ្វើការត្អូញត្អែរតាមរបៀបដដែល ។ ប្រការនេះ

អាចនឹងធ្វើអោយគ្រូពេទ្យងឿយណាយក្នុងចិត្តជាខ្លាំង ។ ពេលខ្លះអ្នកជំងឺអាចនឹងទៅរកអ្នកព្យាបាលផ្សេងទៀត ដោយនាំយកការត្អូញត្អែរទៅជាមួយ ។

ខ.អំពីករណី :

អ្នកស្រី ស អាយុ ៣៥ ឆ្នាំមានកូនពីរនាក់ ប្តីរបស់គាត់ជាបុគ្គលិករោងចក្រតំបាញតែបច្ចុប្បន្ននេះពុំមានដំណើរការទេ ហើយប្តីរបស់គាត់ក៏ពុំមានធ្វើការឯណាទៀតដែរ ។ រាល់ថ្ងៃគាត់រស់ដោយសារការជួយផ្គត់ផ្គង់ពីបងប្រុសរបស់គាត់ម្នាក់ ដែលធ្វើការអោយអង្គការ NGO ។ កាលពី ២ឆ្នាំ មុនអ្នកស្រី ស គាត់មានជំងឺឈឺពោះយ៉ាងខ្លាំង និងលាមកមានសំបោរផង ។ ជំងឺនេះកើតមានជាប្រចាំហើយមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលដែលក្នុងផ្ទះរបស់ គាត់មានបញ្ហា (បញ្ហាក្នុងគ្រួសារ)។

ពេលគាត់បត់ជើងឃើញមានសំបោរម្តងៗធ្វើអោយគាត់ភ័យព្រួយជាខ្លាំង ព្រោះគាត់គិតថា ខ្លួនគាត់អាចមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ។ កំឡុងពេលនោះធ្វើអោយគាត់សំរានមិនសូវលក់ហើយចេះតែសុបិន្តអាក្រក់ ។ នៅក្នុងសុបិន្តជាញឹកញាប់គាត់ឃើញមានបុរសដេញតាមគាត់ចាប់រំលោភគាត់ហើយគាត់ពុំមានលទ្ធភាពនឹងគេចខ្លួនទាល់តែសោះ ។ គាត់ភ្ញាក់ពីដំណេកដោយនាំមកជាមួយនូវអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចយ៉ាងខ្លាំង ។ ម្ហូបអាហារភាគច្រើនបានបង្ករអោយមានបញ្ហាដល់ក្រពះរបស់គាត់ ជាពិសេសអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ ។ គាត់ក៏ចាប់ផ្តើមតមអាហារបន្តិចម្តងៗ ជាពិសេសអាហារដែលគាត់ពិសាទៅធ្វើអោយបត់ ជើងមកមានសំបោរបច្ចុប្បន្នគាត់ទទួលទានបានតែអាហារណាដែលពុំមានប្រើប្រាស់គ្រឿងច្រើន ដូចជាបាយនឹងត្រីងៀត ។ រដូវរបស់គាត់ក៏រអាក់រអួលមិនទៀងទាត់ ។ នៅពេលមានរដូវម្តងៗគាត់មានការភ័យខ្លាច ហើយណែនក្នុងទ្រូងរកក្អួតចង្អោរ ហើយអាការៈរោគផ្សេងៗទៀតក៏មានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរផងដែរ ។ គាត់ជួបការលំបាកក្នុងការថែរទាំកូនរបស់គាត់ ដោយសារតែពួកគេទាំង នោះចេះតែពុំស្ងៀវជាហេតុនេះពេលយប់គាត់ត្រូវបានចំណាយពេលវេលាជាច្រើនក្នុងការថែរក្សាពួកគេ ។ ដោយហេតុផលទាំងនេះបានធ្វើអោយគាត់មិនចង់មានកូនថែមទៀតទេ ។ កាលពី ២ឆ្នាំមុននេះ គាត់បានទៅពេទ្យដើម្បីអោយជួយធ្វើការពន្យាកំណើត (ដាក់កង) ចាប់ពីពេលនោះមកគាត់ចាប់ផ្តើមមានអាការៈឈឺក្តៅនៅក្នុងពោះ ដោយមិនអាចទ្រាំទ្រតទៅ ទៀតបានគាត់ក៏បញ្ឈប់ការប្រើ

កងពន្យាកំណើត ។ ហើយគាត់ក៏បញ្ឈប់ការរួមរក្សជាមួយ ប្តីជាង ៧ ខែហើយ ។ នៅពេលបត់ជើងតូចគាត់សំគាល់ឃើញមានអាការៈក្តៅ និង ឈឺខ្នង និង ស្រៀវស្រាញក្នុងក្បាលអស់រយៈពេលជាយូរហើយ ថែមទាំងមានអារម្មណ៍តឹងណែនក្នុងទ្រូង ញ័របេះដូង ត្រជាក់ចុងដៃចុងជើង ។ ដោយសារបញ្ហារាងកាយទាំងអស់នេះធ្វើ អោយគាត់មិនអាចធ្វើការអ្វីបានឡើយ គាត់មានអារម្មណ៍ម៉ូមៅក្នុងផ្ទះ ហើយចេះតែខឹងគេឯងក្នុងគ្រួសារចំពោះរឿងបន្តិចបន្តួចដែលមិនគួរអោយខឹងសព្វថ្ងៃគាត់ចំណាយពេលភាគច្រើន និយាយតែពីបញ្ហាក្នុងរាងកាយរបស់គាត់ ។ ម្តាយរបស់គាត់គឺ ជាដូនជីម្នាក់ហើយជាអ្នក ប្រតិបត្តិតាមផ្លូវព្រះពុទ្ធសាសនា ដែលបានជួយអោយគាត់បានរួចចាកជំងឺឈឺពោះ (មាន លក្ខណៈស្រដៀងគ្នានឹងជំងឺរបស់កូនស្រីគាត់ដែរ) ។ ម្តាយគាត់បានយកគាត់ទៅវត្ត ប៉ុន្តែគាត់ពិនិត្យឃើញថាការអនុវត្ត និងស្តាប់ធម៌នោះវាជាការពិបាក និង គួរអោយធុញទ្រាន់ ។ គាត់មានការភ័យខ្លាចចំពោះការស្រោចទឹករបស់ព្រះសង្ឃព្រោះពិបាកនិងទ្រាំចំពោះទឹកត្រជាក់ ។ គាត់ធ្លាប់បានទទួលការពិនិត្យ និង ព្យាបាលដោយវេជ្ជបណ្ឌិតជាច្រើន ទាំងភ្នំពេញ ហើយនិងបាត់ដំបង វេជ្ជបណ្ឌិតខ្លះស្ទើរតែជាអ្នកឯកទេសខ្ពស់បំផុតនៅកម្ពុជា ហើយនឹងបានធ្វើការពិនិត្យ វិភាគតាមរបៀបផ្សេងៗជាច្រើនគាត់បានលេប និង ចាក់ថ្នាំជាច្រើន ដោយបានចំណាយរហូតដល់ទៅ ១៥០០ ដុល្លារក្នុងការព្យាបាលរោគរបស់គាត់ប៉ុន្តែពុំបានធូរស្រាលសោះ ។ គាត់ក៏ធ្លាប់ព្យាបាលដោយថ្នាំបូរាណហើយនិងវិធីបូរាណផ្សេងទៀតជាច្រើន ដូចជារកគ្រូទស្សន៍ទាយក្រោសខ្យល់ជាដើម ។ គាត់បាននិយាយត្អូញដដែលៗយ៉ាងតំអូញ យោងទៅរករោគសញ្ញារាងកាយរបស់គាត់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ល្អិតល្អន់ នឹងសូមអោយមានការអាណិតអាសូរ ។ គាត់ធ្លាក់ទៅក្នុងក្តីអស់សង្ឃឹម និងយំជាញឹកញាប់ ពេលគិតអំពីរឿងរបស់គាត់នេះ ។ គាត់មានអារម្មណ៍ថា បើស្លាប់ទៅវាប្រសើជាជាងដែលរស់នៅក្នុងស្ថានភាពបែបនេះ ហើយសង្ឃឹមថានឹងមានវត្ថុអ្វីមួយដែលធ្វើអោយគាត់ដេកលក់រហូតមិនភ្ញាក់ឡើងវិញ ។ គាត់ត្រូវបានបញ្ជូនអោយមកជួបអ្នកធ្វើការខាងកម្មវិធីសុខភាពផ្លូវចិត្ត សហគមន៍កម្ពុជា ដោយវេជ្ជបណ្ឌិតម្នាក់នៅទីក្រុងភ្នំពេញ ។ ពេលនោះយើងចាប់ផ្តើមបង្រៀនគាត់នូវបច្ចេកទេសបន្ធូរអារម្មណ៍ហើយនឹងការពិគ្រោះយោបល់ (Counseling) ហើយក៏សូមអោយគាត់ចាប់ផ្តើមវិលត្រលប់ទៅធ្វើកិច្ចការផ្ទះរបស់គាត់បន្តិចម្តងៗឡើងវិញ ហើយនឹងទៅកាន់វត្តអារាមអោយបានទៀងទាត់ស្តាប់ឪវាទ និង ប្រតិបត្តិតាមផ្លូវព្រះពុទ្ធសាសនា ។ ចំពោះការ

ព្យាបាលដែលត្រូវធ្វើបន្តទៀត ហើយត្រូវការរយៈពេលយូរ គឺត្រូវធ្វើឡើងតាមរយៈការពិគ្រោះយោបល់ (Counseling) និង ការព្យាបាលខាងផ្លូវចិត្ត ដោយសំដី (Psychotherapy) ។ ពិនិត្យមើលអោយឃើញនូវមុខនាទីរបស់ជំងឺ ឧ. ហេតុផលមួយអាចមកពីការងារផ្ទះសំរាប់គាត់គឺវាច្រើនពេកឬក៏ជាការងារដែលគាត់មិនចូលចិត្តដូចនេះជម្ងឺធ្វើអោយគាត់បានទទួលនូវការយកចិត្តទុកដាក់ និង ការអាណិតអាសូរយ៉ាង ងាយពីអ្នកនៅជុំវិញកាន់តែច្រើនឡើង ។ ជាមួយនោះដែរម្តាយរបស់គាត់ដែលបានបួស ជាដូនជីក្នុងវ័យចុងក្រោយរបស់គាត់ក៏ធ្លាប់បានទទួលការឈឺចាប់អំពីជំងឺចិត្តកាយវិបល្លាសក្នុងពេលពីមុនមកដែរ ។ ដូចនេះកូនរបស់គាត់ (អ្នកជំងឺ) កាលពីក្មេងអាចបានឃើញ ហើយរៀនរបៀបដោះស្រាយបញ្ហាតាមអ្វីដែលម្តាយរបស់គាត់បានធ្វើពីមុនមក ។ ដោយសារការឈឺជាប់ជាប្រចាំម្តាយរបស់គាត់អាចនិងមិនបានរក្សាគាត់ (អ្នកជំងឺ) អោយបានជិតដល់ទេនាពេលនោះ ។ អ្នកជំងឺពេលនេះអាចកំពុងលៃលករកវិធីយ៉ាងណាអោយអ្នកផ្សេងទៀត បំពេញនូវអ្វីដែលគាត់ពុំបានទទួលកាលពីមុនមក ។ម្យ៉ាងវិញទៀតអ្វី ដែលផ្សាភ្ជាប់នៅក្នុងសុបិន្តរបស់គាត់គឺសេចក្តីប្រាថ្នាក្នុងការរួមភេទ ប៉ុន្តែត្រូវរារាំងដោយការភ័យខ្លាចមានកូន ហេតុនេះអ្វី ដែលគាត់បានទទួលគឺពុំបានធ្វើអោយគាត់មានការពេញចិត្ត ។ រឿងទាំងនេះនឹង ត្រូវតែរួមបញ្ចូល ហើយធ្វើការពិនិត្យដោះស្រាយ ។ ម្តាយរបស់គាត់បានទទួលនូវការស្ងប់ចិត្តចាប់តាំងពីពេលដែលបានចូលប្រតិបត្តិធម៌ ហេតុនេះគេអាចនឹងធ្វើទៅបានក្នុងការជួយជ្រោមជ្រែងដល់អ្នកជំងឺអោយមានទំនាក់ទំនងយូរអង្វែងជាមួយព្រះសង្ឃ ឬដូនជីដែលជាអ្នកអាចផ្តល់ការពិគ្រោះ ហើយនឹងតំរែតំរង់ចិត្តរបស់គាត់ពីការខ្វល់ខ្វាយតែពីរឿងជំងឺអោយទៅជាអ្នកដែលមានសុខភាពបរិបូរណ៍ឡើងវិញ ។

៤.៣.១. ទ្រង់ទ្រាយ

តើអ្វីទៅជាការត្អូញត្អែរពីជំងឺផ្លូវកាយដែលបណ្តាលមកពីផ្លូវចិត្ត ? (Somatization)

អ្នកទាំងនោះនឹងមានលក្ខណៈដូចបានរៀបរាប់ជូនខាងក្រោមនេះ :

- គេមានការត្អូញត្អែរពីជំងឺផ្លូវកាយដែលលំបាក ឬមិនអាចរកអោយដឹងនូវបុព្វហេតុរបស់ជំងឺទាំងនោះ ។

គេអាចមានលេចចេញនូវរោគសញ្ញាខ្លះៗ ឬរោគសញ្ញានោះមិនប្រាកដជាក់លាក់ ដូចជា ឈឺសព្វរាងកាយ ឬអស់កំលាំងជាប់ជាប្រចាំ ចុកណែនដើមទ្រូង វិលមុខ (តឹងទ្រូង: ក្តៅទ្រូង : អន្ទះ សារក្នុងចិត្ត : ស្ពះៗ ក្នុងទ្រូង : ឈឺទ្រូង ដង្ហើមខ្សោយ : ញ័រដើមទ្រូង : ហាក់ដូចជាមាន ដុំពោះ: រមួលពោះចង់ចង្អោរ ; ក្តៅក្នុង ខួរក្បាល : ក្តៅក្បាលខ្លាំង : វិលមុខ : ឈឺប្រដុំចិញ្ចើម : ឈឺចាក់ដោត : ឈឺចាក់ក្នុងពោះ ; ឈឺសព្វសាច់ដុំ) ឈឺម្តងត្រង់នេះម្តងត្រង់នោះ ឬឈឺរត់ ម្តងត្រង់ នេះម្តងរត់ត្រង់នោះ ។

- គេអាចមានជំងឺបន្តិចបន្តួច (ស្រាល) ប៉ុន្តែនេះមិនសមនឹងភាពត្អូញត្អែរ ដ៏លើសលប់របស់ គេនោះទេ ។

នៅគ្រប់មណ្ឌលថែទាំសុខភាព ទាំងបុរាណ ទាំងសម័យ គេបានជួបជាញឹកញាប់នូវមនុស្ស ដែលមានការត្អូញត្អែរពីជំងឺផ្លូវកាយដែលបណ្តាលមកពីផ្លូវចិត្ត (ជំងឺចិត្ត-កាយវិបល្លាស Somat-ization) ប្រមាណ 20-30 ភាគរយនៃចំនួនមនុស្សពេញវ័យដែលបានមកកាន់មណ្ឌលសុខភាព តែងមានបញ្ហានេះ ។ នៅក្នុងស្ថានភាពដែលប្រកបដោយវិបត្តិស្មុគ្រស្មាញ បញ្ហាទាំងនេះ កើតមាន រឹតតែញឹកញាប់ ជាពិសេសនៅពេលដែលអ្នកជំងឺគិតថា ភូមិស្រុករបស់ខ្លួនត្រូវរងនូវការគំរាម កំហែង ឬនៅពេលដែលមនុស្សយើងមានការភ័យខ្លាចអំពីអ្វីមួយ នោះភាពត្អូញត្អែរបែបនេះនឹង កើតមានឡើងកាន់តែញឹកញាប់ ។

យើងប្រើពាក្យ*អ្នកត្អូញត្អែរផ្លូវកាយដែលបណ្តាលមកពីផ្លូវចិត្ត* ព្រោះថា ការត្អូញត្អែរទាំង នេះមើលទៅហាក់ដូចជាមាន " មុខងារ " រឺ " ប្រើ " សំរាប់មនុស្សដែលមានអ្វីមួយរំខាននៅក្នុងចិត្ត របស់គេប៉ុន្តែគេបែរជាត្អូញត្អែរពីផ្លូវកាយ ។ ជា ឧ .កុមារម្នាក់ដែលពុំបាន ធ្វើកិច្ចការសាលា (នៅផ្ទះ) លុះព្រឹកឡើងមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចក្នុងការទៅសាលារៀន ជាមួយគ្នាភ្លាមៗនោះកុមារ នោះក៏មានអាការៈឈឺចុកពោះ ។ ការឈឺចុកពោះនេះ ម្តាយរបស់គេបានផ្អាកមិនអោយគេទៅរៀនរួច ហើយគេក៏គេចផុតពីការស្តីបន្ទោសរបស់គ្រូប៉ុន្តែមិនមែនមានន័យថា កុមារនេះមានគោលបំណង ពិតប្រាកដដើម្បីគេចវេះនោះទេ ។ តែនេះជាទំនាក់ទំនងរវាងផ្លូវចិត្តទៅនឹងផ្លូវកាយ ។ *ឧទាហរណ៍* មនុស្សម្នាក់មានការធុញថប់នឹងមនុស្សណាម្នាក់ការធុញថប់ នេះបាននិរន្តន៍ធ្វើអោយគេទៅជាឈឺក្បាល·

ការត្អូញត្អែរពីការឈឺក្បាលអាចអោយគេគេចចេញពី មនុស្សនោះបានជំនួសការនិយាយប្រាប់គេដោយ ត្រង់ (នោះពុំមែនជាការធ្វើពុត ឬក៏មានបំពាង នឹងធ្វើនោះទេ) ។

៤.៣.២. មុខនាទី

តើភាពត្អូញត្អែរទាំងនេះមានតួនាទីដូចម្តេច ?

មនុស្សខ្លះមានបញ្ហាអាថ៌កំបាំងផ្ទាល់ខ្លួន ឬបញ្ហាអាថ៌កំបាំងទាក់ទិននឹងសង្គមដែលខ្លួនរស់នៅ ពួកគេមានការលំបាកនឹងប្រាប់ពីបញ្ហាទាំងនោះ តែគេបែរជាមានការងាយស្រួលក្នុងការប្រាប់ដល់អ្នកដទៃនូវបញ្ហារបស់គេតាមរយៈការត្អូញត្អែរពីបញ្ហាផ្លូវកាយរបស់គេទៅវិញ ។មនុស្សខ្លះមានការព្រួយបារម្ភថា បើគេនិយាយពីបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ នោះអ្នកដទៃនឹង គិតថាគេមានជម្ងឺផ្លូវចិត្តជាហេតុនាំអោយខូចខាត ប៉ះពាល់ដល់កិត្តិយសរបស់គេនិងគ្រួសារគេ ដោយហេតុថា សង្គម និងវប្បធម៌មិនបានចាត់ទុកថាប្រការបែបនេះគឺ ជារឿងមិនល្អ ។

មនុស្សខ្លះអាចនឹងគិតថា នេះជាវិធីដ៏ល្អប្រសើរដែលគេអាចនិយាយទៅកាន់ភ្នាក់ងារសុខភាព ។ ការដើរតួជាមនុស្សម្នាក់មានជំងឺផ្នែករាងកាយវាអាចនឹងងាយស្រួលជាងពាក្យដែល គេនិយាយថាគេមានបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួន ។

ភាគច្រើននៃទំនៀមទំលាប់ប្រពៃណីបានគិរិត ហើយវប្បធម៌ បានអនុញ្ញាតអោយគេអាចបញ្ចេញនូវបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនតាមរយៈការត្អូញត្អែរពីរឿងផ្លូវកាយ ។ ឧទាហរណ៍ ក្នុងទំនៀមទំលាប់ប្រពៃណីខ្មែរការបញ្ចេញមកនូវបញ្ហារបស់ខ្លួនអោយអ្នកដទៃដឹងពុំមែនជាការប្រសើរឡើយ ដូចជាពាក្យដែលខ្មែរតែងនិយាយថា <<ហែកទ្រូងឯងអោយអ្នកក្រៅមើល ឬក៏និយាយធ្វើអ្វី ព្រោះជាការស្តោះទឹកមាត់លើដើមទ្រូងខ្លួនឯង >> ។ ប្រការនេះវាហាក់ដូចជាវប្បធម៌របស់គេជាអ្នកកំណត់មិនអោយនិយាយអំពីរឿង តឹងតែងផ្នែកផ្លូវចិត្តប្រាប់គេឯង គឺថា : កាលបើអ្នកមានបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនគេគប្បីបញ្ចេញវាតាមរយៈការត្អូញត្អែរ ផ្នែករាងកាយរបស់គេវិញ ។

មនុស្សខ្លះអាចនឹងមិនដឹងថា គេមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ។ ភាពតានតឹងក្នុងចិត្តរបស់គេបានបង្កើតអោយមានបញ្ហាទាំងនោះ ដែលបញ្ហានោះវាស្តែងចេញអោយឃើញតាមរយៈរាងកាយរបស់គេ

(ប្រការនេះបានពន្យល់នៅក្នុងជំពូក ២) ហេតុនេះអ្នកខ្លះអាចចំណាយលុយកាក់នឹងពេលវេលាជាច្រើនដើម្បីស្វែងរកជំនួយក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាផ្លូវកាយរបស់គេ ។ នៅពេលណាដែលគេពិនិត្យមើលអោយបានស៊ីជំរៅទៅលើប្រវត្តិរបស់អ្នកនោះគេនឹងអាចមើលឃើញកាន់តែច្បាស់ថា បញ្ហាផ្លូវចិត្តបានបង្កប់នៅក្រោមបញ្ហាផ្លូវកាយរបស់គេនោះ ។

អ្នកដែលតែងមានការត្អូញត្អែរពីផ្លូវកាយ (ជំងឺចិត្ត-កាយវិបល្លាស) ជាញឹកញាប់ គេគិតថាខ្លួនគេមានរោគសញ្ញា និងមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដោយផ្តោតទៅករណីខ្លះដូចជា ឡើងជណ្តើរហត់: យូរអ្វីធ្ងន់សាច់ដុំឡើងតឹងហើយឈឺឬញាំឆ្អែតពេកក្លូរពោះ) ។ល។ ហើយយល់ច្រឡំថានេះជាសញ្ញានៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ (នេះគេហៅថា ជំងឺចេះតែបារម្ភពីសុខភាព (Hypo-chondriasis) ។ អ្នកខ្លះបើទោះបីជាវេជ្ជបណ្ឌិតបានប្រាប់គេថា គេគ្មានរោគអ្វីធ្ងន់ធ្ងរក៏ដោយក៏គេនៅតែព្រួយបារម្ភ ហើយចេះតែគិតថាគេមាន រោគបេះដូង : ជំងឺមហារីក អេដស៍ ឬជំងឺអ្វីធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត ។

ជាមួយនោះដែរពាក្យមួយឃ្លាដែលគេឃើញមានប្រើជាញឹកញាប់នៅក្នុងការរស់នៅរបស់ប្រជាជនកម្ពុជា គឺ "សរសៃប្រសាទ " ដែលនេះមានន័យថា ខួរក្បាលរបស់អ្នកនោះ អាចខូចប្រហែលជាមកពីគេនោះគិតច្រើនពេកឬក៏បណ្តាលមកពីបញ្ហាផ្លូវកាយណាមួយ ឬការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តណាមួយដែលបណ្តាលមកពីហេតុការណ៍សង្គម ។

ជួនកាលមនុស្សពេញវ័យអាចបាត់បង់នូវមុខងារសកម្មភាពរបស់រាងកាយភ្លាមៗមួយរំពេច ដូចជា មិនអាចនិយាយបាន (បាត់បង់សំលេង) អវៈយវៈមិនអាចធ្វើចលនាបាន (ដៃជើង) ឬមានការលំបាកក្នុងការលេបទឹកមាត់ ឬមិនអាចតែម្តង ។ នេះសអោយឃើញថា គេមានតំណឹងចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដែលអាចបណ្តាលមកពីការប្រឡងធ្លាក់ឬបញ្ហាស្នេហា ។ ជាធម្មតាការនេះអាចវិលមករកសភាពធម្មតាក្នុងរវាងប៉ុន្មានម៉ោង ឬបីបួនថ្ងៃបន្ទាប់មកទៀត ជាពិសេសប្រសិនបើ ហេតុការណ៍ដែលបណ្តាលអោយមានតំណឹងចិត្តនោះ បានបញ្ចប់ទៅវិញ ។ ចំពោះបស្ចឹមប្រទេស គេហៅជំងឺបែបនេះថា Conversion Hysteria (គេពុំអាចកំរើកដៃ ឬពុំអាចនិយាយបាន ពីព្រោះគេមានការរកាំចិត្ត ខកចិត្ត ហើយអ្នកដែលនៅជុំវិញត្រូវមើលថែទាំគេ ដែលទាំងនេះវា គឺជាលទ្ធផលរបស់រោគ

សញ្ញារបស់ពួកគេ) ជំងឺបែបនេះគេអាចព្យាបាលបានដោយងាយ ដោយការស្រោចទឹក ឬប្រោះព្រំតាមបែបសាសនា ឬតាមការព្យាបាលបែបបុរាណ ឬធ្វើពិធីបណ្តេញ ខ្មោចព្រាយចង្រៃចេញ ។

ការត្អូញត្អែរអំពីផ្លូវកាយទាំងនេះក៏អាចជាការបង្ហាញអោយឃើញនូវរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរមួយចំនួនដូចជា ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ជំងឺចិត្តវិកល ជំងឺថប់បារម្ភ ជម្ងឺបាក់ស្បាត (PTSD) ។ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាគ្រូបុរាណបានធ្វើការចាត់ថ្នាក់រោគសញ្ញាផ្លូវកាយមួយចំនួនធំដែលជាប់ទាក់ទិនទៅនឹងផ្លូវចិត្តហើយត្រូវបានគេហៅថា ឆ្កួតអំពើ ឬឆ្កួតស្នេហ៍ជួរជំបូរដែល ដូចគ្នា ទៅនឹងជំងឺចិត្តវិកល (Psychosis) (សូមអានជំពូក២ ត្រង់ចំណុច ២.៤.៨.៥) ។ ប្រសិនបើពិនិត្យមើលឃើញលក្ខណៈដូចដែលបានរៀបរាប់ក្នុងចំណុចខាងលើនេះ នោះការផ្តល់ការព្យាបាលគឺ ជាអាទិភាពចំបងបំផុត។ ម្យ៉ាងវិញទៀតភាគច្រើននៃជំងឺចិត្ត-កាយវិបល្លាស គេអាចនឹងឃើញមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តស្រាល និង ជំងឺថប់បារម្ភ ចំពោះអ្នកដែលមានបញ្ហាបែបនេះ ចំណុចមួយចំនួនដែលមានរៀបរាប់ខាងក្រោមនេះអាចជួយ :

៤.៣.៣. ត្រូវជួយតាមរបៀបណា

តើត្រូវជួយអ្នកដែលមានជំងឺចិត្តវិបល្លាស (ការត្អូញត្អែរពីជំងឺកាយដែលបណ្តាលមកពីផ្លូវចិត្ត) តាមរបៀបណា ?

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីអោយស្គាល់មនុស្សប្រភេទនេះ ? តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីគាំទ្រគេ និង ក្រុមគ្រួសាររបស់គេ ? ដំណាក់កាលខាងក្រោមនេះអាចជួយអ្នកក្នុងការដោះស្រាយជាមួយអ្នកទាំងនោះ ។

ដំណាក់កាលទី ១ : បើអ្នកនោះមិនទាន់បានទទួលការពិនិត្យទៅលើជំងឺផ្លូវកាយ

ប្រការចាំបាច់ក្នុងដំណាក់ទីមួយ គឺត្រូវធ្វើអោយប្រាកដថា អ្នកជំងឺពុំមានជំងឺផ្លូវកាយណាផ្សេងទៀតទេ ។

ប្រសិនអ្នកជាអ្នកជួយដែលមិនបានទទួលការហ្វឹកហ្វឺនខាងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រទេនោះ :

ត្រូវបញ្ជូនអ្នកនោះទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ហើយធ្វើសំណូមពរដល់គ្រូពេទ្យអោយធ្វើការពិនិត្យទៅលើសុខភាពរបស់គេ ។ ជំរាបគ្រូពេទ្យ (ដោយផ្ទាល់មាត់រឺដោយសំបុត្រ) ថាអ្នកគិតថាមនុស្សនេះអាចមានបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនឬបញ្ហាសង្គមណាមួយដែលស្ថិតនៅពីក្រោយការត្អូញត្អែរនេះ ។ អ្នកត្រូវស្នើគ្រូពេទ្យអោយធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ។ ប្រសិនណាបញ្ហានោះជាបញ្ហាប្រព័ន្ធសរីរាង្គពិតប្រាកដនោះគ្រូពេទ្យចាំបាច់ត្រូវផ្តល់ការព្យាបាលលើបញ្ហាទាំងនោះ *(ជាមួយគ្នានោះដែរសូមកុំបញ្ឈប់ការធ្វើការជាមួយនឹងបញ្ហាចិត្ត-សង្គមរបស់គាត់)* ។ ប្រសិនណាជាគេនោះពុំមែនឋិតនៅក្នុងបញ្ហាប្រព័ន្ធសរីរាង្គទេនោះអ្នកធ្វើការខាងសុខភាព គប្បីបញ្ជូនមនុស្សត្រលប់មកអោយអ្នកវិញ ដើម្បីអ្នកអាចបន្តការព្យាបាលលើបញ្ហាចិត្ត-សង្គមរបស់គេ ។

ប្រសិនណាអ្នកជាគ្រូពេទ្យ :

ត្រូវត្រួតពិនិត្យសុខភាពនិងព្យាបាលអ្នកទាំងនោះដូចករណីបានរៀបរាប់ខាងលើ ។ ត្រូវជៀសវាងការពិនិត្យណាមួយ ឬការបញ្ជូនទៅកាន់អ្នកឯកទេស ឬមន្ទីរពិសោធន៍ណាមួយប្រសិនមិនចាំបាច់ លុះត្រាតែអ្នកគិតថា មនុស្សនោះមានអ្វីដែលជាសញ្ញានៃជំងឺផ្លូវកាយ ។ ប្រការនេះគឺជាការជៀសវាងដើម្បីកុំអោយអ្នកជំងឺយល់ច្រឡំថាខ្លួនមានជំងឺផ្លូវកាយ ។

ប្រសិនណាវាជាជំងឺផ្លូវកាយអ្នកចាំបាច់ត្រូវផ្តល់ការថែទាំ ដែលជាការបង្ហាញអោយឃើញថាអ្នកមានការយកចិត្តទុកដាក់ដល់បុគ្គលនោះ ។ ដោយការយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់ទៅលើការត្អូញត្អែររបស់គេ អ្នកអាចបង្កើនអារម្មណ៍ទុកចិត្តពីគេ ។ អ្នកនឹងត្រូវការនូវអារម្មណ៍បែបនេះនៅក្នុងដំណាក់កាលបន្តបន្ទាប់ខាងក្រោយមកទៀត ។

ដំណាក់កាលទី ២ : ត្រូវប្រាប់អ្នកនោះអំពីលទ្ធផលនៃការពិនិត្យសុខភាពនិងព្យាបាល ។

ដំណាក់កាលទី ៣ : ធ្វើអោយអ្នកនោះមានការទុកចិត្តថា រោគសញ្ញានេះមិនមែនជាការចាប់ផ្តើមនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរទេ ត្រូវទទួលស្គាល់ថានោះជាបញ្ហា ប៉ុន្តែបញ្ហានេះមិនមែននាំអោយ ឬធ្វើអោយជំងឺ កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទេ ។ ចូរនិយាយថាអ្នកទទួលស្គាល់ថា មានរោគសញ្ញាមែនពិតទោះជាបុព្វហេតុដែលមានលើសរីរាង្គកាយមិនទាន់ច្បាស់លាស់ក៏ដោយ ។ មិនត្រូវនិយាយថា "*អ្វីៗនៅធម្មតា*" ចំពោះអ្នកដែលយល់ថាអ្វីៗមិនធម្មតានោះ ។

ចំពោះអ្នកដែលគិតថាក្នុងខ្លួនរបស់គេមានសភាពខុសពីប្រក្រតី តែងរំពឹងថាដាច់ខាតអ្នកនឹងផ្តល់ថ្នាំ ឬចេញវេជ្ជបញ្ជាអោយគេទិញថ្នាំ ។ ដូចនេះប្រសិនបើអ្នកមិនផ្តល់ថ្នាំអោយគេទេនោះ គេអាចមានការខកចិត្តចំពោះអ្នក ហើយគាត់នឹងទៅរកអ្នកផ្សេងទៀត ។ ទោះដូច្នេះក៏ដោយក៏អ្នកមិនត្រូវផ្តល់ថ្នាំដល់គេទេ ។ សូមជំរាបគាត់អោយបានម៉ឺងម៉ាត់ថា ការប្រើប្រាស់ថ្នាំក្នុងការព្យាបាលអាការៈជំងឺរបស់គាត់ពុំបានជួយដល់គាត់សោះឡើយ ។ ការផ្តល់ថ្នាំនឹងធ្វើអោយអ្នកជំងឺគិតថាខ្លួនគេមានជំងឺផ្លូវកាយ ដែលជាហេតុនាំអោយអ្នករឹតតែមានការលំបាកក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាចិត្ត - សង្គមរបស់គេថែមទៀត ។ ជាមួយនោះដែរ គឺវានឹងបញ្ឈប់អ្នកពីការធ្វើការងារឆ្ពោះទៅដោះស្រាយបញ្ហាដែលកំពុងកើតមានទាំងនោះ ។

<u>ដំណាក់កាលទី ៤ :</u> បកស្រាយពន្យល់ដោយពាក្យសាមញ្ញដូចជា មនុស្សពេលខ្លះតែងមានអារម្មណ៍ថា ប្រព័ន្ធសរីរាង្គក្នុងខ្លួនគេឈឺឬមានការតំរាមកំហែង ។

គប្បីផ្តល់យោបល់ជាលក្ខណៈទូទៅដោយមិនយោលទៅតាមអ្វីដែលអ្នកនោះបានត្អូញត្អែរ ។ ចូរពន្យល់ប្រាប់គាត់ថា មនុស្សគ្រប់រូបពេលខ្លះចាំបាច់ត្រូវតែឆ្លងកាត់ប្រការបែបនេះ ។ អ្នកអាចលើកជាឧទាហរណ៍ *អ្នកក៏អាចមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឈឺ ឬក៏មិនស្រួលខ្លួន អ្នកផ្សេងទៀតក៏អាចឈឺក្បាល ឬឈឺពោះ ប្រការនេះវាអាចនឹងមានជាបន្តបន្ទាប់ដែលនេះវាគឺជាផ្នែកមួយជាធម្មតានៅក្នុងជីវិត* ។

ដំណាក់កាលទី ៥ : បកស្រាយពន្យល់ដោយពាក្យសាមញ្ញថា : បញ្ហាចិត្ត-សង្គមអាចបណ្តាលអោយមានអាការៈរោគក្នុងរាងកាយយ៉ាងដូចម្តេច ។

ប្រសិនជាអ្នកនោះមិនជឿអ្នក អ្នកអាចនិយាយប្រាប់ថា << *នៅពេលដែលមនុស្សយើងអស់កំលាំងគេអាចនឹងមានអារម្មណ៍ថាមានភាពតឹងនៅក្នុងសាច់ដុំកនេះគឺបណ្តាលអោយឈឺក្បាល* >> ឬក៏អ្នកអាចបញ្ជាក់ដោយប្រើជាភាសាបែបតំបន់ ដែលគេនិយមពន្យល់ ពីទំនាក់ទំនងរវាងការត្អូញត្អែរ និង ភាពតានតឹង ។ រាល់ការនិយាយដែលគេនិយមនៅប្រទេសកម្ពុជាយើង ភាគច្រើននិយាយលេងថា << *កើតទុក្ខច្រើននាំឆាប់ចាស់ ឬកើតទុក្ខច្រើននាំអោយឈឺក្បាល ឬសរសៃប្រសាទ* >> ។

ចំណាំ

ប្រសិនណាអ្នកនោះមានការលំបាកក្នុងការយល់អំពីចំណងទាក់ទងរវាងការតូញត្អែររបស់គេទៅនឹងបញ្ហាចិត្ត-សង្គម ហើយនិងបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេដែលស្ថិតនៅពីក្រោមនោះ អ្នកមិនចាំបាច់ប្រកែកថាចំណងទាក់ទងបែបនេះមានមែនទេ ។ "ការយល់ពិចិត្តវិទ្យា" មិនមែនជាប្រការចាំបាច់ដាច់ខាតដើម្បីយកមកជួយមនុស្សបែបនេះទេ គេអាចជំនួសមកវិញដោយការសាកសួរទៅគាត់ថា តើការតូញត្អែរមានការប៉ះពាល់យ៉ាងដូចម្តេចទៅលើការរស់នៅរបស់គេ ។

ដំណាក់កាលទី ៦ : ជួយអ្នកនោះអោយបានសំរាក (មានអធិប្បាយក្នុង ==>ជំពូក ៣)

ដំណាក់កាលទី ៧ : ជួយអ្នកនោះអោយដោះស្រាយពីបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួន និង បញ្ហាសង្គមដែលគេមាន (សូមពិនិត្យមើល ==> ជំពូក ១)

ជាអ្នកបំពេញការងារសុខភាពផ្លូវចិត្ត អ្នកគប្បីព្យាយាមស្វែងរកប្រភពផ្សេងទៀត ដែលអាចមានលទ្ធភាពជួយដល់អ្នក នោះបានដូចជាក្រុមគ្រួសារ និង មិត្តភក្តិ ធនធានមនុស្សក្នុងភូមិ ព្រះសង្ឃ អាចារ្យ ចាស់ទុំក្នុងភូមិ ប្រធានភូមិ ឆ្មបបុរាណ ដូនជី គ្រូបុរាណរួមទាំងអ្នកផ្សេងទៀតដែលជាសកម្មជនក្នុងសហគមន៍ (សូមអាន ==> ជំពូក២)។ សូមពិនិត្យមើលផងដែរថា តើគេអាចទទួលបាននូវការគាំទ្របែបណាពីស្ថាប័នសង្គម ? ជាមួយគ្នានោះ ត្រូវស្វែងយល់ថាតើអ្នកនោះអាចចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាពផលិតណាមួយ ដែលនឹងអាចជួយអោយគេបង្កើនចំណូលដើម្បីពង្រីកពង្រឹងឡើងនូវជំនឿលើខ្លួនគេដែរ រឺទេ ។

ដំណាក់កាលទី ៨ : ប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្របែបបុរាណ

ការព្យាបាលជំងឺចិត្ត-កាយវិបល្លាសដែលធ្វើឡើងតាមរយៈពិធីក្នុងសាសនា ឬតាមទំនៀមទំលាប់ និងការព្យាបាលតាមបែបបុរាណរួមទាំងកោសខ្យល់ជប់ខ្យល់ធ្វើសរសៃរអាចទទួលបានផលល្អដែរ ។ ជំរុញលើកទឹក ចិត្តអ្នកទាំងនោះអោយជួបពិគ្រោះជាមួយព្រះសង្ឃ ឬគ្រូចូលរូប ។ ចំពោះអ្នកដែលមានជំនឿយ៉ាងមុតមាំទៅលើការព្យាបាលបែបបុរាណពួកគេអាចនឹងទទួលបាននូវអត្ថ ប្រយោជន៍យ៉ាងធំធេងពីការព្យាបាលបែបនោះ ។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះដែរ សង្គមនឹងគាំទ្រ ហើយយល់បានអំពីបញ្ហារបស់ពួកគេ ។

ដំណាក់កាលទី ៩ :

ជាដាច់ខាតមិនត្រូវផ្តល់ថ្នាំអោយគេទេ ប៉ុន្តែគប្បីអញ្ជើញគាត់អោយមកកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការជាថ្មីទៀត ឬអ្នកទៅជួបជាមួយគាត់ជាថ្មីម្តងទៀត ។ គប្បីធ្វើយ៉ាងណាអោយអ្នកនោះគិតថា ការបដិសេធពុំព្រមអោយថ្នាំរបស់អ្នកទៅគាត់ គឺមិនមែនមានន័យថា អ្នកចង់ផ្តាច់ទំនាក់ទំនងនោះទេ ។ រៀបចំពេលវេលាសំរាប់ការមកពិនិត្យសាកសួរអ្នកនោះជាថ្មីទៀត (Follow-up) ថាតើពេលណាអ្នកនឹងមកម្តងទៀតនៅពេលខាងមុខនេះ ។

ដំណាក់កាលទី ១០ : ប្រសិនណាជាមានវេជ្ជបណ្ឌិត ទោះបីជាអ្នកជំងឺនោះមានរោគសញ្ញាជាដុំកំភួនក្តី ថ្នាំសំរាប់ព្យាបាលជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ដូចជា Imipramine អាចមានប្រសិទ្ធភាពនៅក្នុងការចាប់ផ្តើមព្យាបាលដំបូង ។ យោងតាមអ្វីដែលអ្នកជំងឺរំពឹង វេជ្ជបណ្ឌិតភាគច្រើន និង ផ្តល់ថ្នាំខ្លះ (Placebo) ដល់គេ។ ការផ្តល់ថ្នាំខ្លះ (Placebo) នេះអាចនឹងមានប្រសិទ្ធិភាពខ្លះដែរ ព្រោះថាអ្នកជំងឺមានជំនឿបែបនោះទៅហើយ បើទោះបីជាថ្នាំនោះពុំមានសកម្មភាពអ្វីដែលត្រូវនឹងជំងឺរបស់គាត់ក៏ដោយ ។ វាអាចជួយអោយគាត់បានស្រាកស្រាន្តជាបណ្តោះអាសន្ន ប៉ុន្តែជាការប្រសើរគេត្រូវជៀសវាង ដោយផ្អែកលើមូលហេតុមួយចំនួនដែលមានបញ្ជាក់នៅដំណាក់កាលទី ៣ និង ទី ៩ ។

ឧ.អំពីករណីៈ

លោក ល ស អាយុ ៤២ឆ្នាំ ជាអតីតអ្នកទេសាទ ដែលបានកើត ជម្ងឺឈឺក្បាលចំនួនជាង ៣ ឆ្នាំមកហើយ ។ គាត់មានអារម្មណ៍ថាមានការពិបាកក្នុងខ្លួនយ៉ាងខ្លាំង ហើយក្បាលរបស់គាត់នៅតែបន្តការឈឺចាប់ជាប់ជាប្រចាំ ចេះតែមានអារម្មណ៍ញ័រក្នុងដើមទ្រូង ឈឺពោះ អស់កំលាំងល្ហិតល្ហៃ នឹងសំរាន្តមិនលក់ស៊ើរគ្រប់ពេល ។ គាត់មានការព្រិលភ្នែក ហើយមើលឃើញអ្វីសុទ្ធតែមានរូបពីរ១មានអារម្មណ៍ហាក់ដូចជាចរន្តឈាមកំពុងរត់នៅក្នុងជើងរបស់គាត់ ។គាត់សម្រាន្តមិនបានលក់ស្រួលទេ ហើយចេះតែយល់សប្តិជារៀងរាល់យប់ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលគាត់ក្រោកឡើង គាត់មិនអាចចងចាំនូវរឿងរ៉ាវដែលគាត់បានយល់សប្តិឃើញនោះទេ ។ គាត់តែងលេបថ្នាំងងុយគេងជារឿយ១ ។ គាត់ឆាប់មានការតក់ស្លុតនៅពេលដែលមានឧប្បត្តិហេតុអ្វីមួយបានកើតមានឡើងនៅក្នុងគ្រួសាររបស់គាត់ ។ ដោយហេតុមកពីគាត់មានជម្ងឺបែបនេះទើបធ្វើអោយគាត់មិនអាចប្រកបរបរចិញ្ចឹមជីវិតបាន ។ គាត់មានប្រពន្ធហើយមានកូន ៣នាក់ក្នុងបន្ទុក ។ ប្រពន្ធ

គាត់ជាអ្នកដែលទទួលបន្ទុកក្នុងការផ្គត់ផ្គង់ជីវភាពគ្រួសារ ហើយក៏ជាអ្នកដែលធ្វើការសម្រេចចិត្តចំពោះរាល់បញ្ហាធំៗនៅក្នុងគ្រួសារផងដែរ ។ គាត់បានព្យាយាមស្វែងរកការព្យាបាលពីសំណាក់គ្រូពេទ្យជាច្រើនរូបនៅក្នុងក្រុង បាត់ដំបង ក្រុងភ្នំពេញ នឹងនៅប្រទេស វៀតណាមថមទៀត ។ គ្រូពេទ្យទាំងនោះបានធ្វើការពិនិត្យសង្កេតយ៉ាងហ្មត់ចត់ទៅលើរាងកាយរបស់គាត់រួមទាំងការពិនិត្យឈាម ការថតដោយ កាំរស្មីអ៊ិច នឹងបានពិនិត្យបេះដូងដោយម៉ាស៊ីនស្វ័យប្រវត្តិ (ECG) ។ គាត់បានទទួលការព្យាបាលដោយការប្រើថ្នាំប្រមាណជា ៣០មុខផ្សេងគ្នាជាមួយនឹងការចាក់ថ្នាំនឹងការចាក់សេរ៉ូមយ៉ាងច្រើន ព្រមទាំងបានសំរាកព្យាបាលនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យទៀតផង ។ គាត់បាន ចំណាយប្រាក់ជាង ៥០០០ ដុល្លាអាមេរិកទៅលើការព្យាបាលទាំងនេះ គាត់បានបញ្ជាក់ប្រាប់ថា គាត់ព្យាយាមរកការព្យាបាលជំងឺរបស់គាត់តាមវិធីបុរាណផ្សេងៗ ក្នុងនោះគាត់បានរកគ្រូបុរាណចំនួន៥នាក់នឹងគ្រូចូលរូបចំនួន ២នាក់ ។ គាត់កោសខ្យល់ស្ទើរតែរាល់ថ្ងៃហើយប្រពន្ធរបស់គាត់តែងជួយធ្វើសសៃរអោយគាត់ជារឿយៗ ។ នៅពេលដែលគាត់បានទៅដល់គ្លីនិកផ្លូវចិត្តជាលើកដំបូងគាត់មានការថប់បារម្ភ និងតានតឹងក្នុងចិត្ត ។ ដៃរបស់គាត់ញ័រគួរអោយកត់សំគាល់នៅពេលដែលគាត់លាតសន្ធឹង ហើយមានបែកញើសនៅលើបាតដៃទៀតផង កម្រិតនៃជីពចររបស់គាត់លោត ៩០ដង ក្នុង ១នាទី ។ គាត់អស់កំលាំងរសាប់រសល់ព្រួយចិត្ត ហើយគាត់បានព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណាកុំគិតច្រើនពេក ។ គាត់មានអារម្មណ៍ថាពេលវេលាមួយថ្ងៃៗហាក់ដូចជាយូរខ្លាំងណាស់សំរាប់គាត់ ។ ក្នុងខណៈដែលគាត់រៀបរាប់ពី[illegible]នៃជំងឺរបស់គាត់ ទឹកភ្នែករបស់គាត់ក៏ចាប់ផ្តើមហូរចេញមក ។ គាត់បានសារភាពថាគាត់មានគំនិតធ្វើអត្តឃាត ប៉ុន្តែគាត់មានការភ័យខ្លាចពេក ជាហេតុនាំអោយគាត់ពុំហ៊ានសាកល្បងធ្វើ ។ គ្រូពេទ្យម្នាក់ដែលបានព្យាបាលជំងឺរបស់គាត់បានប្រាប់គាត់ថា ស្ថានភាពនៃជំងឺរបស់គាត់ពុំអាចព្យាបាលជាទេ ។ គាត់បានឆ្លើយអោយដឹងថា ប្រសិនបើការព្យាបាលនាពេលនេះពុំអាចធ្វើអោយជំងឺរបស់គាត់បានធូរស្រាលទេនោះគាត់នឹងធ្វើអត្តឃាត ។ គាត់តែងតែមានចរិតឆាប់ទទួលនូវឥទ្ធិពលពីឧប្បត្តិហេតុនានា ទោះជាឧប្បត្តិហេតុនោះតូចតាចក៏ដោយ ហើយគាត់មានប្រតិកម្មយ៉ាងលើសលប់តបទៅនឹងព្រឹត្តការណ៍ ឬស្ថានការនោះ ដែលគេអាចហៅថា Neurotic personality ។ យើងបានចាប់ផ្តើមព្យាបាលគាត់ដោយប្រើ Imipramine និង វិធីពិគ្រោះបញ្ហា និងលំហាត់បន្ធូរភាពតានតឹងព្រមទាំងស្នើរសុំអោយគាត់ត្រលប់ទៅធ្វើការងារដែលគាត់ធ្លាប់បានធ្វើពីមុនមកអោយបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។

> *កំណត់សំគាល់* : ករណីបែបនេះការព្យាបាលត្រូវការពេលវេលាមួយរយៈ អ្នកពិគ្រោះបញ្ហាឬអ្នកជួយព្យាបាល គេដោយសំដី (Psychotherapist) ត្រូវការពេលវេលាមួយដើម្បីស្វែងយល់នូវមូលហេតុនិងមុខនាទីរបស់ជំងឺ និង ភាពពឹងផ្អែកទៅលើប្រពន្ធរបស់គាត់ ។ ព្រោះអ្នកជម្ងឺរបៀបនេះអាចកាលពីក្មេងគាត់បានទទួលការថ្នាក់ថ្នមពីម្តាយរបស់គាត់ឬពីសំណាក់អ្នកថែរក្សារគាត់ដែលស្រដៀងគ្នា និង ប្រពន្ធគាត់ថ្នាក់ថ្នមគាត់នាពេលនេះ (ព្រោះគាត់ឈឺ) ឬកាលពីកុមារភាពគាត់ពុំសូវបានទទួលនូវសេចក្តីស្រលាញ់និងការថែទាំ ។ ម្យ៉ាងទៀតប្រហែលជាមានឧប្បត្តិហេតុឬក៏ស្ថានការណ៍តឹងតែងណាមួយ ដែលបានកើតឡើងនៅពេលដែលគាត់កំពុងនេសាទ ដែលប្រហែលជាអាចមានទំនាក់ទំនងគ្នាជាមួយអ្នកនេសាទដទៃទៀត ឬហេតុការដែលប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ណាមួយបានកើតឡើង ឬគាត់ត្រូវបានចាកចេញពីផ្ទះអស់រយៈពេលជាយូរ ។ ការយកចិត្តទុកដាក់ប្រកបដោយក្តីអាណិតអាសូរ ដែលគាត់ទទួលបានមកពីជំងឺរបស់គាត់និងការទៅជួបគ្រូពេទ្យ និង គ្រូបុរាណជាច្រើនអាចធ្វើអោយគាត់មានការចាប់ចិត្តដោយមិនដឹងខ្លួន ឬ ជាការបំពេញនូវសេចក្តីត្រូវការដែលខ្លួនមិនដែលបានទទួលគួរអោយពេញចិត្តពីមុនមក ។ គាត់និងត្រូវការអោយគេជួយអោយបានកាន់តែច្រើនថែមទៀតក្នុងការទទួលយកមុខនាទីជាអ្នកដែលមិនពឹងផ្អែកទៅលើអ្នកដទៃដូច្នេះបញ្ហាទាំងនេះចាំបាច់ត្រូវទទួលបាននូវការយកចិត្តទុកដាក់អោយកាន់តែខ្លាំងថែមទៀតនាថ្ងៃខាងមុខ ។

៤.៤. *ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត (DYSTHYMIA)*

គឺជាការធ្លាក់ចុះនៃអារម្មណ៍ដែលនាំអោយមានការក្រៀមក្រំ បាត់បង់ភាពសប្បាយរីករាយ និងបាត់បង់ការចាប់អារម្មណ៍លើវត្ថុផ្សេងៗជុំវិញខ្លួន ។ ជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តជាញឹកញាប់បណ្តាលមកពីការបាត់បង់អ្វីមួយដូចជាការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រលាញ់ ប្រាក់កាស អាម៉ាស់មុខ ទ្រព្យសម្បត្តិ ភាពបរិសុទ្ធ បាត់បង់ផ្ទះសំបែង រងទារុណកម្មឬរំលោភបំពាន ។

៤.៤.១. រោគសញ្ញា

រោគសញ្ញានៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ដែលគេជួបប្រទះញឹកញាប់មានអធិប្បាយ ==> ក្នុងជំពូក ៥

- ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តច្រើនមានលក្ខណៈរ៉ាំរ៉ៃពេលកើតមានច្រើនប្រព្រឹត្តទៅអស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ ។

៤.៤.២. ត្រូវជួយតាមរបៀបណា

តើគេត្រូវជួយអ្នកដែលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តតាមរបៀបណា ?

៤.៤.២.១. *ការពិគ្រោះយោបល់* (Counseling)

- ស្តាប់រឿងរ៉ាវរបស់អ្នកជំងឺ ហើយអោយគេនិយាយអោយបានហូរហែពីការបាត់បង់ ឬពីបញ្ហាចិត្ត-សង្គមដែលនាំអោយ គេធ្លាក់ទឹកចិត្ត ។
- លើកទឹកចិត្តអ្នកជំងឺអោយបញ្ចេញមកនូវអារម្មណ៍សោកសៅរបស់គេដូចជានៅពេលដែលគេយំ (ទុកអោយគេយំ) ។
- ធ្វើអោយគេមានការគោរព និងទុកចិត្តខ្លួនឯង ។
- ក្នុងករណីមានទុក្ខសោកដោយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ស្លាប់ត្រូវអោយគេនិយាយរៀបរាប់ពីអ្នកស្លាប់នោះ ហើយអោយគេទទួលយកថា អ្នកនោះបានស្លាប់ទៅហើយ ។ ការធ្វើបុណ្យ សពតាមទំរង់ប្រពៃណីដូចជាបុណ្យ ៧ ថ្ងៃ ១០០ថ្ងៃ ខួបមួយឆ្នាំ ឬនៅថ្ងៃបុណ្យសពអោយប្រព្រឹត្តទៅបានសមរម្យតាមប្រពៃណីអាចជួយអោយអ្នកនោះវិលមករកភាពធម្មតាបាន ព្រោះថាពិធីបែបនេះបានផ្តល់អោយគេនូវការគាំទ្រពីសំណាក់មជ្ឈដ្ឋានជុំវិញ និង បញ្ឈប់គេពីការស្តីបន្ទោសលើខ្លួនឯង [illegible] សោកសៅ ។

៤.៤.២.២. ក្នុងករណីទទួលទារុណកម្ម ឬត្រូវគេរំលោភ ករណីនេះត្រូវការអោយមានការព្យាបាលតាមរបៀបពិសេស (សូមអានផ្នែកខាងក្រោយ [illegible] រៀននេះ) ។

៤.៤.២.៣. គ្រួសារ និងសហគមន៍ចាំបាច់ត្រូវរួមគ្នាគាំទ្រ (សូមអាន ==> ជំពូក ២/៣) ។ គប្បីប្រើប្រាស់សក្តានុពលនៃប្រភពធនធានក្នុងភូមិសំរាប់ជួយអ្នកទាំងនោះក្នុងការជួយដោះស្រាយបញ្ហាសេដ្ឋកិច្ចសង្គមរបស់គេ (សូមអាន ==> ជំពូក ៣) ។

៤.៤.២.៤. លើកទឹកចិត្តអ្នកជំងឺអោយវិលត្រលប់ទៅបំពេញការងារប្រចាំថ្ងៃ ក៏ដូចជាការចូលរួមធ្វើបុណ្យទាន និងការងារ ក្នុងសហគមន៍ ។

៤.៤.២.៥. ជួយអ្នកជំងឺអោយគេគិតអ្វីៗជាវិជ្ជមាន (ការ [illegible] ផ្នែកការត្រិះរិះ ឬពិចារណា) អ្នកដែលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តតែងតែគិតអ្វីៗ [illegible] អវិជ្ជមានហើយ

គិតថា គេពុំអាចធ្វើអ្វីបានទាំងអស់ គិតថាអ្វីៗសុទ្ធតែបរាជ័យ ហើយមានទុទិដ្ឋិនិយមអំពីអនាគត។ អ្នកចាំបាច់ត្រូវជួយគេអោយផ្លាស់ប្តូរ និង អោយគិតពីលទ្ធភាពវិជ្ជមានជោគជ័យ ហើយសាងក្តីសង្ឃឹម សំរាប់អនាគត ។

៤.៤.២.៦. ធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណអំពីលទ្ធភាពដែលអាចអោយគេប្រថុយប្រថានក្នុងការសំលាប់ខ្លួន ។ ប្រសិនបើគេចង់ សំលាប់ខ្លួន មែន (សូមអាន ===> ជំពូក៥) ។

៤.៥. ជំងឺចាក់ស្បាត (PTSD)

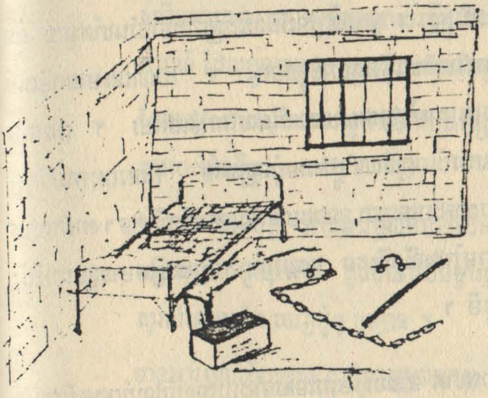
ប្រតិកម្មកើតមានឡើងពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលបណ្តាលមកពីព្រឹត្តិការណ៍ដែលពោរពេញដោយក្តីរន្ធត់

អាការៈរោគផ្លូវចិត្តអាចទាក់ទងទៅ និងស្ថានការណ៍គំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតដែលគួរអោយរន្ធត់ ។ ព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនេះភាគច្រើនអាចបណ្តាលមកពីកត្តាខាងក្រៅ ឧ. សង្គ្រាមការបាត់បង់ទីលំនៅ ការរំលោភបំពាន មីន ធ្វើទារុណកម្ម និង ជាប់ពន្ធនាគារ គ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ ភ្លើងឆេះចោរប្លន់ ។ល។ ព្រឹត្តិការណ៍ខ្លះទៀតអាចបណ្តាលមកពីគ្រោះថ្នាក់ធម្មជាតិ ដូចជាទឹកជំនន់ដែលអាចបណ្តាលអោយបាត់បង់ជីវិតមនុស្សច្រើន ។

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលបណ្តាលមកពីសង្គ្រាម

មនុស្សយើងភាគច្រើន ដែលបានជួបប្រទះនូវព្រឹត្តិការណ៍ដ៏គួរឱ្យរន្ធត់ក្នុងជីវិត មិនមែនដោយស្វ័យប្រវត្តិ សុទ្ធតែអាចក្លាយជាអ្នកមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តទាំងអស់គ្នានោះទេ (គឺអាស្រ័យលើការផ្តល់នូវអត្ថន័យ ការវាយតម្លៃទៅលើព្រឹត្តិការណ៍ កត្តាផ្សេងៗទៀតនិងមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញសហគមន៍របស់គេនិងខ្លួនគេផ្ទាល់ ជាមនុស្សងាយរងការឈឺចាប់រឺទេ) ។

ចូរចងចាំថា អ្នកដែលធ្លាប់ត្រូវបានគេចាប់ខ្លួន ឬឃុំខ្លួនអាចនឹងធ្លាប់បានទទួលរងនូវទារុណកម្ម ។ អ្នកដែលមានការត្អូញត្អែរច្រើនពីជំងឺផ្លូវកាយដែលបណ្ដាលមកពីជំងឺផ្លូវចិត្ត (ជំងឺកាយវិបល្លាស) ជំងឺថប់បារម្ភ និង ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចនឹងមានទំនាក់ទំនង ឬធ្លាប់ទទួលរងនូវទារុណកម្ម ឬការចាប់ខ្លួន ។ ការធ្វើទារុណកម្មមានន័យថា ជាការធ្វើអោយមានការឈឺចាប់លើរាងកាយរបស់មនុស្សនោះ ឬឈឺចាប់លើផ្លូវចិត្ត ការប៉ះទង្គិចចិត្ត ។



ទារុណកម្ម

ការធ្វើឱ្យឈឺចាប់ខ្លាំង និង ទារុណកម្មធ្វើឡើងដោយជនដែលចង់បានពត៌មានឬចង់ផ្លាស់ប្ដូរទស្សនៈជំនឿរបស់បុគ្គល ដែលជាអ្នកទទួលការធ្វើបាប និង ការបំបាក់ស្មារតី ។ បច្ចេកទេសធ្វើទៅលើរាងកាយជា ញឹកញាប់ត្រូវបានគេប្រើដោយវាប់ បញ្ចូលការវាយដំ និង ការឆក់ខ្សែភ្លើង ។

ទារុណកម្មដទៃទៀតដែលគេធ្វើមកលើមនុស្សអាចមានការបង្អត់អាហារ ទឹក មិនអោយឮសំលេង ឬពន្លិចច្រមុះទៅក្នុងទឹក ឬត្រូវគេធ្វើដោយប្រការផ្សេងៗនៃអំពើហឹង្សា ប្រព្រឹត្តលើរាងកាយផ្សេងទៀត និងការរំលោភបំពានទៅលើផ្លូវភេទ ។ បច្ចេកទេសធ្វើបាបទៅលើផ្លូវចិត្តដូចជាការចោទប្រកាន់ទាំងគ្មានកំហុស ឬធ្វើអោយឃើញផ្ទាល់ភ្នែកនូវការធ្វើទារុណកម្ម និងសំលាប់ញាតិមិត្រនៅចំពោះមុខ ត្រូវបានគេយកមកប្រើដើម្បីបំបែកការទប់ទល់របស់អ្នកទាំងនោះ ។ ផលវិបាកដែលកើតមានញឹកញាប់លើផ្លូវចិត្ត ឧ. ភ័យខ្លាច ធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬបាក់ស្បាត ។ អ្នកនោះអាចជួប ប្រទះការលំបាកក្នុងការផ្ចង់ស្មារតីប្រមូលអារម្មណ៍ គេងមិនលក់ និង យល់សប្តិអាក្រក់នៅពេលយប់ ហើយនិងទទួលនូវការឈឺចាប់លើរាងកាយយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ បញ្ហាទាំងនេះជាធម្មតាច្រើនកើតមានភ្លាមៗ ។ ប៉ុន្តែបញ្ហានេះក៏អាចនឹងចាប់ផ្ដើមក្នុងពេលជាច្រើនខែ ឬឆ្នាំក្រោយពីការ ធ្វើបាបហើយអាចមានរយៈពេលយូរជាងនេះទៀត ។

ពីព្រោះតែប្រពៃណីស្ត្រីខ្មែរដែលត្រូវគេរំលោភភាគច្រើននឹងទ្រាំរស់នៅយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់ហើយព្យាយាមមិននិយាយដល់បញ្ហាទាំងនេះប្រាប់នរណាឡើយ ទោះបីជាមួយគ្រួសារក៏ដោយ ។

ចូរចងចាំថា ស្ត្រីដែលមានអាការៈស្ងៀមស្ងាត់ ឬមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬតែងតែគេចចេញពីអ្នកដទៃ នោះអាចនឹងមានលទ្ធភាពទទួលនូវការរំលោភលើរាងកាយពីសំណាក់អ្នកដទៃ ។ ការចាប់រំលោភ គឺជាបំពានលើផ្លូវភេទដែលកើតមានចំពោះស្ត្រី ជាពិសេសគឺនារីទន់ខ្សោយ ។ ករណីនេះច្រើនកើតឡើងនៅក្នុងពេលដែលពុំមានការការពារពីសំណាក់ច្បាប់ ។ ការចាប់រំលោភផ្លូវភេទជាប្រការគួរអោយរន្ធត់ចិត្តសំរាប់ស្ត្រី ។ អ្នករងគ្រោះដែលគេត្រូវគេចាប់រំលោភមួយចំនួនទទួលរងនូវការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងរហូតដល់ហ៊ានធ្វើអត្តឃាដខ្លួនឯង ។ ករណីនេះមានឥទ្ធិពលអាក្រក់ដល់ជនរងគ្រោះ គ្រួសារជនរងគ្រោះក៏ដូចជាសហគមន៍ដែលគេរស់នៅដែរ ។ ការចាប់រំលោភ មិនគ្រាន់តែជាមធ្យោបាយនៃការបំពេញចំណង់ផ្លូវភេទប៉ុណ្ណោះទេ តាមរយៈការសិក្សាបានបង្ហាញអោយឃើញថាជាវិធីដែលបុរសចង់បង្ហាញថា ខ្លួនឯងមានអំណាចលើនារីភេទ។ ការរំលោភលើផ្លូវភេទ គឺជាប្រភេទនៃអំពើហឹង្សាមយ៉ាងលើស្ត្រីភេទ ឯការរំលោភផ្សេងទៀតមានដូចជាអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ និង ហឹង្សាក្នុងស្រុកភូមិ ។

នៅក្នុងប្រទេសជាច្រើនលើពិភពលោក ទាំងបស្ចឹមប្រទេសទាំងប្រទេសដែលកំពុងអភិវឌ្ឍន៍កំពុងតែកើតមានបញ្ហាយ៉ាងច្រើនសម្បើមដែលបណ្ដាលមកអំពីការជួញដូរផ្លូវភេទ បញ្ហានេះបាននឹងកំពុងកើតធ្ងន់ធ្ងរនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាផងដែរ ។

៤.៥.១. រោគសញ្ញា

៤.៥.១.១. រោគសញ្ញាដែលកើតមានជាញឹកញាប់ទាក់ទងទៅនឹងអំពើហឹង្សានិងហេតុការណ៍ភ័យខ្លាចមាន

- នឹកគិតឥតឈប់ឈរនូវព្រឹត្តិការណ៍ដែលពោរពេញទៅដោយក្ដីឈឺចាប់ និងរន្ធត់ ហើយចេះតែបន្តចងចាំនឹងគិត ហើយមិនអាចឈប់គិត ពីវាបាន (គិតច្រើនហួសប្រមាណ) ។
- *ការនឹកឃើញរឿងដើម* : អ្នកជំងឺនោះនឹកឃើញនូវព្រឹត្តិការណ៍ឈឺចាប់ និង រន្ធត់នោះហាក់ដូចជាកើតឡើងវិញម្ដងទៀតយ៉ាងពិតៗ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកជំងឺនោះមានអារម្មណ៍

ថា គេកំពុងមើលឃើញដោយផ្ទាល់ភ្នែកនូវឃាតកម្មលើឪពុកម្ដាយគេ គឺដូចគ្នាទៅនឹងព្រឹត្តិការណ៍ដែលបានកើតឡើងពិត១កាលពីពីរបីខែ ឬពីរបីឆ្នាំកន្លងទៅនេះ ។ ពួកគេឮសូរសំលេងធុំក្លិន ហើយមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនគេទាក់ទិនទៅនឹងឃាតកម្មនោះ ។ ជននោះនឹងឆ្លងកាត់ព្រឹត្តិការណ៍ដែលពោរពេញដោយក្ដីឈឺចាប់ និងរន្ធត់នោះម្ដងទៀតនៅពេលដែលគេភ្ញាក់ឡើង ។ គេអាចនឹង នឹកឃើញនូវព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនោះភ្លាមមួយរំពេចផងដែរក្នុងកំឡុងពេលធ្វើការ ។

- សុបិនអាក្រក់ (យល់សប្តិគួរអោយរន្ធត់ និងភ័យខ្លាចមម៉ើមមាយស្រម៉ើស្រមៃ) ពីហេតុការណ៍ ដែលខ្លួនបានជួបប្រទះ ដេកចេះតែភ្ញាក់ ។
- តែងជៀសវាងស្ថានភាព ឬការពិភាក្សាផ្សេង១ដែលរំលឹកដល់ព្រឹត្តិការណ៍ដែលបានឆ្លងកាត់ដ៏ឈឺចាប់នោះ ។
- ងាយអាក់អន់ចិត្ត មានអារម្មណ៍រំខានដោយសំលេងអ៊ូអរខ្លាំង និង សំលេងដែលឮឡើងភ្លាម១មួយរំពេច ដូចជាការបិទទ្វារព្រក្កាំង ឬសំលេងធ្លាក់នៃរបស់អ្វីមួយ ។ សូរសំលេងខ្លាំង ចេញម៉ូតូ ឬឡាន ។
- មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ភ្ញាក់ៗ ព្រួយបារម្ភ ។
- មានអារម្មណ៍សោកសៅ និងអស់សង្ឃឹម ។
- មានការលំបាកក្នុងការធ្វើទំនាក់ទំនងពុំមានការចាប់អារម្មណ៍ជាមួយអ្នកដទៃ ឬ ធ្វើខ្លួនអោយឯកោពីសង្គម ។
- បាត់បង់ការចាប់អារម្មណ៍ក្នុងជីវិត បាត់បង់ថាមពល មានអារម្មណ៍នឿយណាយរាល់ពេល (សោកសង្រេង អាលោះអាល័យ)។ មានការពិបាកក្នុងការធ្វើការងារ ឬធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ ។ បាត់បង់ចំណង់ផ្លូវភេទ ។
- ការចងចាំខ្សោយឬមិនបានល្អ ។ ការសញ្ជឹងគិតមិនបានល្អ ភ្លេចមុខភ្លេចក្រោយ ចងចាំមិនបាន ។
- ខឹងនឹងរឿងតូចតាចចិត្តពុះកញ្ជ្រោល ខឹងសម្បាមួរម៉ៅ បោះបោកបញ្ចោះបន្សោក ។

- មានអារម្មណ៍បន្ទោសខ្លួនឯងដែលនៅរស់ក្នុងពេលដែលអ្នកដទៃផ្សេងទៀតបានស្លាប់ ឬ គិតថាអ្នកដទៃបានក្បត់ខ្លួន បន្ទោសខ្លួនឯង អៀនខ្មាស និងបាត់បង់ទំនុកចិត្ត។
- ស្រវឹងជោគជាំ ឬប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន ។

៤.៥.១.២ លើសពីនេះទៅទៀត ជនរងគ្រោះដោយការចាប់រំលោភ អាចជួបប្រទះនូវ ហេតុការណ៍ មួយចំនួនដូចខាងក្រោម :

- មានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀន ឬខូចកេរ្តិ៍ឈ្មោះ ឬក៏អាម៉ាស់មុខ (អាប់អោនកិត្តិយសនៅក្នុងសហគមន៍) ។
- មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនប្រលាក់ប្រលូស ។
- គិតថាខ្លួនជាមនុស្សឥតប្រយោជន៍មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនទន់ខ្សោយគ្មានការការពារ (អាចទទួលរងគ្រោះជាថ្មី) ។

ជនរងគ្រោះដោយការចាប់រំលោភ

- មានអារម្មណ៍ស៊ូទ្រាំទទួលយកហេតុការណ៍ទាំងនេះឬចាត់ទុកថាជាវាសនាអាក្រក់ ។
- ភ័យខ្លាចចំពោះអនាគត ។
- មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនមានកំហុស ដោយធ្វើអោយខូចកេរ្តិ៍ឈ្មោះគ្រួសារ ។
- ដាក់ខ្លួនឯងអោយនៅឯកោ ឬដោយក្រុមគ្រួសាររុញច្រានគេអោយនៅឯកោ ។
- ភ័យខ្លាចចំពោះមនុស្សចំលែក (ជាពិសេសចំពោះមនុស្សប្រុស) ។
- ក្រេវក្រោធ ។

ជាធម្មតាអ្នកជំងឺបាក់ស្បាតទាំងនោះ តែងមានការហត់ហេវដោយសារភេតសញ្ញាទាំងនេះ ។ ពួកគេនឹងមានការទ្រុឌទ្រោមផ្នែករាងកាយដោយសារការនឹកឃើញរឿងដើម និង ការយល់សប្តិអាក្រក់ជារៀងរាល់ថ្ងៃពេលគេគេង ។ ជនរងគ្រោះនៅពេលដែលមានសុបិនអាក្រក់ធ្វើអោយគេភ្ញាក់នៅពេលយប់ ហើយពួកគេមានការភ័យខ្លាច និង រន្ធត់ជាខ្លាំងដែលជាហេតុមិនអាចអោយគេដេកលក់វិញបាន ។ នៅពេលព្រឹកឡើងពួកគេមានការអស់កំលាំងជាខ្លាំងដោយសារដេកមិនគ្រប់គ្រាន់បន្ទាប់មកគេក៏ចាប់ផ្តើមគិតពីរឿងដើម ហើយមានការកើតទុក្ខ។ នៅពេលរាត្រីឈានចូលមកដល់ហើយព្រឹត្តការណ៍បែបនោះចេះតែកើតឡើងដដែល១ចុះឡើង១ម្តងហើយ ម្តងទៀតឥតឈប់ឈរ។

អ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តនេះ មានការព្រួយបារម្ភច្រើនណាស់ ហើយឆាប់ភ័យរន្ធត់ទៀតផង។ ពួកគេខ្លាចចំពោះ ហេតុការណ៍ធម្មតាដូចជាភ្លាពងងឹត ការជួបជាមួយមនុស្សម្នា ឬ ការធ្វើដំណើរតាមរថយន្តតូច ឬរថយន្តក្រុង ។ ពួកគេជាញឹកញាប់តែងប្រកែកមិនព្រមនៅតែម្នាក់ឯង ។ ភាគច្រើននៃអ្នកជំងឺផ្លូវចិត្តបែបនេះមានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹមនិងធ្លាក់ទឹកចិត្ត ហើយវាបានបំផ្លាញខ្លួនគេថែមទៀត។

៤.៩.២. ការប៉ះទង្គិចទៅលើផ្លូវចិត្តដែលមានលក្ខណៈទូលំទូលាយ
(Collective trauma)

យោលទៅតាមអតីតកាលដែលកន្លងទៅថ្មី១នេះ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាហេតុការណ៍នៃការប៉ះទង្គិចទៅលើផ្លូវចិត្តដ៏ធំមហិមាបានកើតមានឡើង មានផលប៉ះពាល់ទៅលើមនុស្សស្ទើរគ្រប់ រូប តាមហេតុផលណាមួយឬផ្លូវណាមួយ ។ ដូចនេះគេចាំបាច់ផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើការប៉ះទង្គិចលើផ្លូវចិត្ត (Collective trauma) ពីគ្រួសារមួយទៅគ្រួសារមួយ ពីភូមិទៅលើប្រជាជាតិទាំងមូល ឧ .ការប៉ះទង្គិចដែលបណ្តាលមកពីការអត់ឃ្លាន ការវិនាស ព្រាត់ប្រាស់សង្គ្រាមស្លាប់ការបំផ្លិចបំផ្លាញ .. ។ល។

ប្រការទាំងនេះបានបង្ខំឱ្យគេត្រូវទទួលស្គាល់ ថា ជាបញ្ហាធម្មតានៅក្នុងការរស់នៅរបស់គេ ។ រោគសញ្ញាមួយចំនួនដូចជាពិបាកចិត្ត ឬស្រមៃ ឃើញហេតុការណ៍តែងកើតមានឡើងជាញឹកញាប់ ហើយពួកគេទាំងនោះ

ពុំបានគិតថាវា គឺជារឿង មួយដែលមិនធម្មតា ។ ហេតុនេះគេត្រូវចងចាំថាប្រជាជនកម្ពុជាភាគច្រើនដែលបានរួចចាកពីហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចទាំងនោះសព្វថ្ងៃគេបាននិយាយថារឿងសោកសៅទាំងនេះបានកើតមានឡើង រាប់មិនអស់នៅក្នុងចិត្តរបស់គេ ហើយពួកគេក៏មិនឃើញមានជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ។ ក្នុងស្ថានភាពបែប នេះការពិនិត្យមើលទៅលើសហគមន៍ទាំងមូលថាតើ គេដោះស្រាយបញ្ហានោះដោយរបៀបណា ហើយនឹងអ្វីទៅដែលយើងអាចធ្វើបាននៅក្នុងសហគមន៍ ឧ. អ្នកជួយគប្បីយកចិត្តទុកដាក់ពិនិត្យមើលលើការពង្រឹង និង កសាងឡើងវិញនូវបណ្តាញទាក់ទង និងរចនាសម្ព័ន្ធគ្រួសារ និងភូមិ លើក ទឹកចិត្តដល់កម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍សហគមន៍ (សូមអាន ===> ជំពូក២) ។

៤.៩.៣. តើគេកត់សំគាល់តាមរបៀបណា ?

របៀបកំណត់អ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តដែលបណ្តាលមកពីព្រឹត្តិការណ៍ដែលពោរពេញដោយក្តីរន្ធត់

- សំណូមពរអោយអ្នកជំងឺនោះប្រាប់អ្នកពីបទពិសោធន៍គួរអោយភ័យខ្លាច និង ឈឺចាប់ផ្សេងៗដែលគេបានជួបប្រទះ ។

<u>ចូរចងចាំថា :</u> ជាការប្រសើរត្រូវសួរជននោះនូវសំណួរដោយត្រង់មួយចំនួន ដែលបានត្រៀមជាស្រេចដូចជា << *តើអ្នកបានជួបប្រទះការអត់ឃ្លានការខ្វះទីជម្រកការធ្វើទារុណកម្ម ការចាប់រំលោភ ឬទទួលការចោទប្រកាន់ដោយបង្ខំអោយជាប់គុក ការស្លាប់របស់សមាជិកគ្រួសារដោយ*

ឃាតកម្ម ឬដោយប្រការផ្សេងទៀត មានរបួសការប្រយុទ្ធ ។ល។ >> កុំសួរសំណួរទូទៅដូចជា <<ចូរអ្នកប្រាប់ខ្ញុំមក តើអ្នកធ្លាប់ជួបប្រទះហេតុការណ៍ដែលពោរពេញទៅដោយក្ដីឈឺចាប់ ឬរន្ធត់នោះដោយរបៀបណា ?>> ។ ស្វែងយល់អោយដឹងថាតើមានព្រឹត្តិការណ៍ណាមួយក្នុងចំណោមព្រឹត្តិការណ៍គួរអោយរន្ធត់នានានៅតែកើតមានឡើង ចំពោះអារម្មណ៍របស់គេ ។

- កំណត់ថាតើជននោះមានរោគសញ្ញាណាមួយក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាដូចបានរៀបរាប់ខាងលើទេ ។ ស្វែងយល់អោយដឹងថា តើរោគសញ្ញានោះកើតឡើងញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកជំងឺ ម្នាក់អាចប្រាប់អ្នកថាគេយល់សប្ដិអាក្រក់ ។ ចូរសួរគេថាតើគេយល់សប្ដិអាក្រក់រាល់យប់ ឬមួយសប្ដាហ៍ម្ដង ឬក៏មួយខែម្ដង ។

- សួរបញ្ជាក់អោយច្បាស់អំពីការយល់សប្ដិអាក្រក់ទាំងអស់ ។ សុំអោយអ្នកជម្ងឺនោះប្រាប់អ្នកអោយបានល្អិតល្អន់អំពីអ្វីដែលគេឃើញនៅក្នុងសុបិន្តអាក្រក់នោះ ។ រឿងរ៉ាវនៅក្នុងសុបិននោះ គឺសឹងតែដូចគ្នានឹងព្រឹត្តិការណ៍ដែលពោរពេញដោយក្ដីឈឺចាប់ និង រន្ធត់ដែលពួកគេបានជួបប្រទះនោះបេះបិទ ។ ជាទូទៅសុបិន គឺជាបែបផែនមួយតាមលក្ខណៈធម្មជាតិ ដែលជាចំណែកមួយបង្ហាញពីអ្វីដែលកើតមានឡើង ។ វាមិនជាការនាំអោយមានការពិបាកចិត្តទេសំរាប់ការដោះស្រាយបញ្ហាលំបាក (យល់សប្ដិ) ក្នុងពេលកំពុងគេងលក់ ប៉ុន្តែវាអាចធ្វើអោយអារម្មណ៍ដក់ជាប់នឹកឃើញឡើងវិញនៅពេលក្រោកពីគេង ។ ម្យ៉ាងទៀតមនុស្សនោះអាចនឹងពុំមានលទ្ធភាពទទួលស្គាល់ហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តទាំងនោះ ទោះជានៅក្នុងសុបិនក៏ដោយ ហេតុនេះទើបបានជាវា កើតមានឡើងវិញទៀតក្លាយជាសុបិនអាក្រក់។

- *ចូរចងចាំថា : អ្នកខ្លះអាចមានរោគសញ្ញាមួយចំនួន ក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាទាំងនេះ ប៉ុន្តែមិនឈឺទេ ។ ទាល់តែពេលដែលអាការៈរោគនោះមានជាញឹកញាប់ធ្ងន់ធ្ងរ និងធ្វើអោយជននោះមិនអាចធ្វើការបានតទៅទៀត ទើបគេមានអារម្មណ៍ថាឈឺ ហើយស្ទះស្វែងរកជំនួយពីអ្នកដទៃ ។*

- ស្វែងយល់អោយដឹងថារោគសញ្ញានេះរំខានដល់ការងារ ការរៀនសូត្រ ការងារផ្ទះ និង សកម្មភាពផ្សេងៗទៀតច្រើនប៉ុណ្ណា ។

ខ. អំពីករណី

មីង *អ យ* អាយុ ៤៥ ឆ្នាំ ជាស្ត្រីមេម៉ាយ ប្ដីរបស់គាត់ស្លាប់កាលពីឆ្នាំ១៩៨៧ ដោយសារការវាយប្រយុទ្ធ គ្នារវាងកងទ័ពរដ្ឋាភិបាលជាមួយខ្មែរក្រហមហើយគ្រាប់ផ្លោងធ្លាក់ចំផ្ទះរបស់គាត់ បណ្ដាលអោយភ្លើងឆេះផ្ទះ ។ ប្ដីរបស់គាត់ ដែលត្រូវរបួសដោយសារគ្រាប់ផ្លោងហើយមិនអាចគេចខ្លួនបានក៏ត្រូវស្លាប់នៅក្នុងភ្លើងនោះទៅ ។ គាត់បានឃើញប្ដីរបស់គាត់ទទួលរងនូវទារុណនឹងស្លាប់នៅចំពោះមុខរបស់គាត់ ។ កូនរបស់គាត់ទាំងបីអ្នកសុទ្ធតែត្រូវរបួសធ្ងន់ធ្ងរ និង រលាកភ្លើងធ្ងន់ធ្ងរមួយត្រូវរបួសក្បាលហើយត្រូវកាត់ជើងម្ខាងឯកូនពីរ ទៀតក៏ត្រូវធ្លាក់ខ្លួនពិការអស់មួយជីវិត ហើយមិនអាចចូលសាលារៀនបាន ។ ក្រោយពីរឿងរ៉ាវទាំងនេះបានកន្លងផុតទៅគាត់ក៏ប្រកបរបរលក់ត្រី ដើម្បីទ្រទ្រង់ជីវភាពគ្រួសារដោយគ្មាននរណាម្នាក់ជួយដល់គាត់ឡើយ ។ គាត់តែងទទួលរងទុក្ខជាញឹកញាប់ ពីជំងឺឈឺក្បាលវិលមុខ នឹងមានអារម្មណ៍ក្ដៅក្បាល គាត់សំរានម្ដពុំសូវបានហើយចេះតែយល់សប្តិអាក្រក់ឃើញពីអ្វីដែល បានកើតមានឡើងជូនកាលគាត់បានឃើញគេដុតជញ្រាំងស្រូវវាដូចគ្នានឹងអ្វីដែលបានកើតមានឡើងចំពោះប្ដីគាត់ ។ នៅពេលថ្ងៃជាញឹកញាប់គាត់តែងនឹកឃើញនូវហេតុការណ៍ដ៏ គួរអោយភ័យខ្លាចទាំងនេះ ពេលខ្លះវាហាក់ដូចជាបានកើតឡើងម្ដងទៀត ។ ពេលណាដែលមានបញ្ហា ឬការលំបាក អ្វីមួយកើតឡើងវាបានធ្វើអោយគាត់នឹកគិត ទៅសេចក្ដីក្រីក្រលំបាករបស់គាត់ដែលគាត់មិនអាចផ្ដល់ចំណីអាហារនិងអោយកូនរបស់គាត់ទៅសាលារៀនបាន រិតតែធ្វើអោយគាត់នឹកឃើញឡើងវិញអំពីហេតុការណ៍ទាំងនោះកាន់តែខ្លាំង ។ នៅពេលដែលគាត់នឹកឃើញហេតុការណ៍ទាំងនោះ ហើយនិងស្ថានភាពរស់នៅរបស់គាត់សព្វថ្ងៃ គាត់ចាប់ផ្ដើមខឹងម៉ូម៉ៅស្ដីបន្ទោសវាយដំកូនរបស់គាត់ ។ សមត្ថភាពធ្វើការងាររបស់គាត់ចេះតែយ៉ាប់យ៉ឺនឡើងៗ ហើយគាត់ក៏មានការលំបាកក្នុងការប្រឈមមុខកាន់តែខ្លាំងឡើង ។ គាត់បានមកកាន់ គ្លីនិកសុខភាពផ្លូវចិត្តតាមរយៈការប្រាប់របស់អ្នកជំងឺម្នាក់ នៅពេលមកដល់គាត់បាននិយាយប្រាប់ថា គាត់គិតច្រើនណាស់ គឺព្រួយពីរឿងកូនរបស់គាត់ហើយមានអារម្មណ៍ថាគ្មាននរណាម្នាក់ជួយគ្រួសារគាត់ទេ ។ ពួកគេ (កូនគាត់) ពុំមានលុយកាក់គ្រប់គ្រាន់ ហើយគាត់មានការព្រួយបារម្ភថា ពួកគេពុំដឹងទៅជាយ៉ាងណា គាត់មានការរសាប់រសល់ហើយកើតមានតំណឹងចិត្ត ។ ការព្យាបាលចាប់ផ្ដើមដោយការពិគ្រោះយោបល់ (Counseling) នឹងលំហាត់បន្ធូរភាពតានតឹងហើយនិងមានផែនការបញ្ចូលគាត់ទៅក្នុងក្រុម

ពិភាក្សាស្រ្តី ។ ស្វែងរកអង្គការ NGO ណាដែលសមស្រប ដើម្បីអោយជួយផ្តល់ជំនួយសេដ្ឋកិច្ច សង្គមដល់គ្រួសារគាត់ ហើយសង្ឃឹមយ៉ាងមុតមាំថា គាត់នឹងបានរៀនវិជ្ជាជីវៈអ្វីមួយដើម្បីអោយគាត់អាចរកប្រាក់ចំណេញពីការ ធ្វើអាជីវកម្មបាន ។

៤.៥.៤. ត្រូវជួយយ៉ាងដូចម្តេច

របៀបជួយអ្នកដែលមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តដែលបណ្តាលមកពីព្រឹត្តិការណ៍ដែលពោរពេញដោយក្តីរន្ធត់

ការកើតទុក្ខផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងដល់ហេតុការណ៍ដែលធ្លាប់ឆ្លងកាត់ និងដែលពោរពេញដោយក្តីឈឺចាប់ ឬគួរអោយរន្ធត់អាចធ្វើអោយអ្នកជំងឺមានការទន់ខ្សោយយ៉ាងខ្លាំង ។ ប្រការនេះអាចធ្វើអោយអ្នកជំងឺមិនសប្បាយចិត្តធុញថប់ មួម៉ៅ ខឹងសំបារអស់សង្ឃឹមហើយភាគច្រើននៃអ្នកជំងឺនេះមានអារម្មណ៍ថាគេកំពុងរស់នៅក្នុងឋាននរក ..។ អ្នកអាចជួយពួកគេតាមវិធីដូចខាងក្រោម :

៤.៥.៤.១. ប្រាប់អ្នកនោះថាគេមានប្រតិកម្មពីការរិះគិតរបស់គេ ហើយការចងចាំពីទុក្ខព្រួយដែលចេះតែអោយគេនឹកឃើញឡើងវិញនោះ គឺជាផ្នែកមួយនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត។ ចូរកុំសួរពួកគេអោយនិយាយអំពីបទពិសោធន៍គួរអោយរន្ធត់របស់ពួកគេអោយសោះ ។ នៅក្នុងពេលសម្ភាសន៍ជាលើកដំបូងការសាកសួរសំណួរអំពីហេតុការណ៍ដែលពួកគេបានឆ្លងកាត់ច្រើនពេកអាចធ្វើអោយពួកគេមានអារម្មណ៍កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។ នៅក្នុងដំណាក់កាលបន្ទាប់ គឺនៅពេលពួកគេមានអារម្មណ៍គ្រាន់បើទើបពួកគេអាចពិភាក្សាពីការចងចាំទាំងនោះបាន ។

៤.៥.៤.២. បញ្ជូនជននោះអោយទៅកន្លែងព្យាបាលនឹងពិគ្រោះយោបល់បែបបូរាណ ដើម្បីអោយជួយគេ ។ ការសុខចិត្តយល់ព្រមទទួលយកនូវអ្វីដែលកើតមានឡើង និងទទួលស្គាល់សោកនាដកម្មរបស់ខ្លួនអាចជួយដល់ជននោះក្នុងការរៀបចំជីវិតរបស់ពួក គេជាថ្មីឡើងវិញផងដែរ។

<u>ចំណាំ</u> : ពិធីបុណ្យសាសនា និងការប្រតិបត្តិបែបសាសនា អាចមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមានយ៉ាងខ្លាំងក្លាទៅលើអ្នកដែលកើតជម្ងឺ បែបនេះ ។ (សូមអាន ===> ជំពូក ២) ។

៤.៥.៤.៣. ប្រាប់អ្នកនោះថា ពេលគេមានអារម្មណ៍គ្រាន់បើហើយ អ្នកមានបំណងចង់អោយពួកគេនិយាយពីរឿងរ៉ាវជីវិតរបស់ពួកគេប្រាប់អ្នក ប៉ុន្តែលុះត្រាតែពួកគេយល់ថាមានប្រយោជន៍។ បន្ទាប់មកចូរអោយអ្នកនោះសំដែងចេញនូវបទពិសោធន៍គួរអោយឈឺចាប់របស់ពួកគេប្រាប់អ្នក ។

៤.៥.៤.៤. ផ្តល់ការពិគ្រោះ (កំលាំងចិត្ត) ដែលមានលក្ខណៈគាំទ្រដល់ពួកគេ ។ បើសមាជិកគ្រួសារដែលបានបាក់បែកគ្នានោះមានបំណងចង់រួមគ្នាឡើងវិញ ចូរជួយពួកគេអោយបានរស់នៅជួបជុំជាមួយគ្នាវិញ ។ លើកទឹកចិត្តក្រុមគ្រួសារអោយគាំទ្រ និង រួមគ្នាជាធ្លុងមួយ ។

៤.៥.៤.៥. សកម្មភាពស្តីពីការហាត់ប្រាណការសំរាក លំហែសុទ្ធសឹងផ្តល់នូវផលប្រយោជន៍សំរាប់អ្នកដែលមានជំងឺប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត (សូមអាន ==> ជំពូក ៣)

៤.៥.៤.៦. ជួយដល់ជននោះក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាសង្គម ឬបញ្ហាការងាររបស់គេដែលត្រូវប៉ះពាល់ដោយសារតែគេមានជំងឺនេះ។

៤.៥.៤.៧. បណ្តាញការងាររបស់អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល និងរដ្ឋាភិបាលមានប្រយោជន៍ធំធេងក្នុងការរៀបចំស្តារលទ្ធភាពដល់អ្នកជំងឺ និងគ្រួសាររបស់គេឡើងវិញ ។

៤.៥.៤.៨. __បើសិនជាមានវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យ និងព្យាបាលអ្នកជំងឺនោះ__ :

មនុស្សគ្រប់រូបដែលកើតជំងឺផ្លូវចិត្តប្រភេទនេះ មិនមែនសុទ្ធតែត្រូវការអោយមានការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំនោះទេ ប៉ុន្តែអ្នកខ្លះអាចទទួលបាននូវអត្ថប្រយោជន៍ពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំដែរ ។ ការដេកមិនសូវលក់ និងការយល់សប្តិអាក្រក់អាចជួយបំបាត់បានយ៉ាងឆាប់រហ័សដោយការប្រើថ្នាំសម័យ ឬបុរាណផ្សេងៗ ឬការបន្សំនៃថ្នាំទាំងពីរប្រភេទ ។ ថ្នាំសម័យក៏អាចព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តដែលជានិច្ចកាលតែងកើតមានឡើងចំពោះជម្ងឺប្រភេទនេះ ។ *មានតែអ្នកដែលទទួលការបណ្តុះបណ្តាលនិងមានជំនាញពិតប្រាកដតែប៉ុណ្ណោះទើបអាចចេញវេជ្ជបញ្ជាអោយទិញថ្នាំទាំង នេះបាន ។*

- អាចអោយថ្នាំ ដូចជាថ្នាំ Imipramine ឬថ្នាំ Amitriptyline ដែលមានកំរិតដល់ទៅ 100 mg នៅមុនពេល ចូលដំណេក ។
- ប្រយ័ត្នចំពោះការស្ងួតមាត់ ព្រិលភ្នែក និង ចង្វាក់បេះដូងមិនទៀងទាត់ ជាពិសេសបើដឹងថាជននោះមានជំងឺបេះដូង អ្នកត្រូវជៀសវាងក្នុងការប្រើថ្នាំនេះ *(ពីព្រោះថ្នាំទាំងនេះអាចអោយអ្នកជំងឺស្លាប់បាន)* ។
- ចំពោះថ្នាំទាំងពីរប្រភេទខាងលើសំខាន់បំផុតត្រូវប្រើក្នុងកំរិត 25mg ជាដំបូងសិនហើយបន្ទាប់មកបន្ថែម ២៥mg រៀងរាល់ពីរទៅបីថ្ងៃម្តង ។ ថ្នាំទាំងនេះជាទូទៅមានប្រយោជន៍ភាគច្រើនចំពោះរោគសញ្ញាផ្សេងៗ ប៉ុន្តែការយល់សប្តិអាក្រក់នៅតែបន្តធ្វើទុក្ខខ្លះៗដែរ ។
- វាអាចនឹងជួយសំរាលការយល់សប្តិអាក្រក់នេះបានយ៉ាងច្រើនបើមនុស្សនោះបាននិយាយប្រាប់អំពីយល់សប្តិអាក្រក់របស់គេដល់អ្នកអោយបានញឹកញាប់តាមដែលគេចង់ធ្វើ ។

៤.៥.៤.៨. នៅពេលមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដូវទារុណកម្មការរំលោភ ឬ អំពើហឹង្សាផ្លូវភេទវិធីអន្តរាគមន៍ ពិសេសផ្សេងៗ នឹងត្រូវការជាចាំបាច់ ។

ខ. អំពីករណី

អ្នកស្រី *ត ភ* អាយុ ៤៤ ឆ្នាំ មានកូន ៦នាក់ក្នុងបន្ទុករស់នៅឧត្តុង្គ។ គាត់បានត្អូញត្អែរអំពីការឈឺក្បាលដែលបានកើតមានអស់រយៈពេល ១០ឆ្នាំមកហើយដោយសារ " គិតច្រើន " ។ នៅពេលដែលសួរថាតើគាត់គិតច្រើនពីអ្វី ? គាត់ចាប់ផ្តើមរៀបរាប់ពីហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចទៅលើផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដែលបានកើតមានឡើងកាលពីឆ្នាំ១៩៧៣ ។ គាត់កំពុងតែជញ្ជូនម្ហូបអាហារអោយយុទ្ធជន ភ្លាមៗនោះគាត់ក៏បានប្រទះឃើញរថក្រោះមួយគ្រឿង បើកតំរង់មករកគាត់ ។ នៅជុំវិញខ្លួនគាត់មានមនុស្សស្លាប់នឹងរបស់របរជាច្រើនត្រូវវង់ការ បំផ្លិចបំផ្លាញដោយសារគ្រាប់ផ្លោង ។ មិត្រភក្តិនឹងអ្នកដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយគាត់ជាច្រើននាក់បានបាត់បង់ជីវិត ។

គាត់ឃើញសាកសពនឹងបំណែកជើងដៃឈាមនឹងមនុស្សទ្រហោយំដោយក្តីឈឺចាប់ ។ ការទំលាក់គ្រាប់បែកនៅតែបន្តយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរហើយគាត់បានសម្ងំលាក់ខ្លួននៅក្នុងលេណដ្ឋាន ហើយលេណដ្ឋានបានបាក់ដោយសារគ្រាប់បែកទំលាក់ ។ គាត់ត្រូវកប់ទៅក្នុងខ្សាច់នៅពេលដែលលេណដ្ឋានបាក់ហើយគាត់ក៏ត្រូវរបួសក្បាលរហូតដល់សន្លប់បាត់ស្មារតី ។ គាត់ត្រូវគេបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យតែគាត់ពុំអាចចាំបានថាតើគាត់សន្លប់អស់រយះពេលប៉ុន្មានទេ ។ គាត់មានការលំបាកក្នុងការរកនឹកឡើងវិញអោយបានល្អិតល្អន់ តើមានហេតុការណ៍អ្វីខ្លះដែលបានកើតមានឡើង ។ គាត់ព្យាយាមបំភ្លេចហើយជាញឹកញាប់ខំទប់ស្កាត់កុំអោយកើតមាននៅក្នុងការចងចាំរបស់គាត់ (បង្ខំអោយវាចេញពីខួរក្បាលរបស់គាត់) ។ ពេលខ្លះគាត់ដូចជាគ្មានចងចាំអ្វីទាល់តែសោះ ប៉ុន្តែពេលខ្លះគាត់ចងចាំយ៉ាងច្បាស់នូវទស្សនីយភាពទាំងនេះ ជាពិសេសនៅពេលដែលឃើញរថយន្តទាហានរឺឮសំលេងផ្ទុះខ្លាំងៗ ។ សព្វថ្ងៃនេះគាត់ក្លាយទៅជាមនុស្សដែលមានការភ័យខ្លាចជាខ្លាំង ។ គាត់តែងតែយល់សប្តិអាក្រក់អំពី ហេតុការណ៍ទាំងនោះ ទោះបីជាគេងនៅពេលយប់ ឬពេលថ្ងៃក៏ដោយ គាត់បានបង្ហាញអោយឃើញថាខ្លួនគាត់មានទុក្ខសោកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលដែលគាត់រៀបរាប់ឡើងវិញអំពីហេតុការណ៍ដែលគាត់បានឆ្លងកាត់ ដៃរបស់គាត់ញ័រពេលនិយាយរឿងរ៉ាវទាំងនោះ ។ គាត់ខំព្យាយាមមិនរំលឹកពីហេតុការណ៍ទាំងនោះ គាត់និយាយថាគាត់មិនចង់រំលឹករឿងរ៉ាវទាំងនោះឡើយ ។ បន្ទាប់ពីឆ្នាំ ១៩៧៩ កងទ័ពវៀតណាមបានមកចាប់យកប្តីគាត់ពីផ្ទះទៅពួកទាហ៊ានទាំងនោះបានបាញ់កាំភ្លើងឡើងលើជាច្រើនគ្រាប់ មុនពេលចាប់យកប្តីគាត់ទៅគាត់ភិតភ័យញ័រសព្វរាងកាយ ។ សព្វថ្ងៃនេះគាត់ទទួលទានអាហារមិនបានហើយមិនអាចធ្វើការងារបានដូចពីមុន ។ គាត់តែងសន្លប់រយះពេល ២ ម៉ោង ឬច្រើនជាងនេះហើយ ១ ឬ ២ ដងជារៀងរាល់ខែ ។ គាត់តែងឈឺទ្រូង តឹងថប់ក្នុងទ្រូង ហាក់ដូចជាមានសំពាធអ្វីធ្ងន់មកសង្កត់ហើយ ធ្វើអោយគាត់ពិបាកដកដង្ហើម (គាត់បាននិយាយថាការឈឺបែបនេះវាបានចាប់ផ្តើមមានឡើងតាំងតែពីពេលដែលគាត់កប់នៅក្នុងលេណដ្ឋាន) ។ គាត់ចាប់ផ្តើមមិនយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំខ្លួនឯង ជួនកាលអង្គុយយំហើយនឹងមានអារម្មណ៍សោកសៅ ។ គាត់ត្រូវបានទទួលការព្យាបាលដោយការប្រើថ្នាំ (Imipramine)ការពិគ្រោះយោបល់ (Counseling) នឹងការធ្វើលំហាត់សំរាកបន្ធូរភាពតានតឹងហើយនឹងអោយគាត់ចូលរួមជាមួយក្រុមពិភាក្សាស្ត្រីដែលគេបានរៀបចំឡើង ។ ស្ថានភាពរបស់គាត់បានប្រសើរឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស ហើយការទទួលទាន

ដំណោកទទួលអាហារបានវិលត្រលប់មករកភាពធម្មតា ហើយការដែលតែងតែនឹង ឃើញឡើង វិញរាល់ហេតុការណ៍ទាំងអំបាលមាណ ឃើញថាមានការថយចុះគួរអោយកត់សំគាល់ ។ ទោះជាយ៉ាងនេះ ក្តីគាត់នៅតែជាមនុស្សដែលងាយនឹងទទួលរងនូវឥទ្ធិពលនឹងការឈឺចាប់ពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ហើយអាចមានទុក្ខព្រួយនៅពេលដែលរឿងទាំងនេះត្រូវបានលើកឡើង ។ ផែនការសំរាប់ការព្យាបាលយូរអង្វែងគឺ បន្តិចម្តង១ជួយបន្ថយការ ងាយរងនូវឥទ្ធិពលពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដោយការប្រើប្រាស់បច្ចេកទេសពិសេស (Special Technique) ដែលមានអធិប្បាយនៅផ្នែកខាងក្រោមនេះ ។

៤.៥.៥. ការព្យាបាលតាមលក្ខណៈពិសេស :

វាជាការប្រសើរគេអាចប្រើប្រាស់រូបភាពជាក្រុមបាន ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការក្នុងតំបន់មួយដែលមនុស្សភាគច្រើនធ្លាប់ឆ្លងកាត់នូវវេទនារម្មណ៍ដែលឈឺចាប់ដូចគ្នា (ឧទាហរណ៍ ក្រោយពីសង្គ្រាម) ។ ប៉ុន្តែពេលខ្លះវាអាចមានលក្ខណៈប្រសើរ បើគេចាប់ផ្តើមជាមួយមនុស្សម្នាក់១ដាច់ដោយឡែក ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើហេតុការណ៍ (បទពិសោធន៍) ដែលជនរងគ្រោះធ្លាប់បានជួបប្រទះនោះ មិនបានចែករំលែកអោយអ្នកដទៃដឹង ទោះបីជាមនុស្សនោះបានចូលរួមជាសមាជិកម្នាក់នៃក្រុមពិភាក្សា ឬក្រុមគាំទ្រហើយក៏ដោយ តែគាត់នៅតែមានការតួញត្អែរជាខ្លាំង ក្រោយពេលប្រជុំជាមួយក្រុម ហើយក៏អាចមានអ្នកខ្លះទៀតមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចក្នុងការចូលរួមជួបជុំគ្នានៅក្នុងក្រុមដែលមានមនុស្សច្រើនបែបនោះ ។ ជាការប្រសើរបំផុតបើយើងអាចចាប់ផ្តើមពិគ្រោះក្នុងលក្ខណៈជាបុគ្គលជាមួយគេសិន ព្រោះថាមនុស្សម្នាក់ដែលមានតួនាទីក្នុងសហគមន៍ ឬ ចលនានយោបាយ គេប្រហែលជាមិនអាចប្រាប់នូវការធ្វើបាប ឬអំពើហឹង្សារបស់ពួកគេនៅចំពោះ មុខអ្នកដទៃបានទេ ។ ហេតុនេះវាជាការប្រសើរ គឺត្រូវជួយពួកគេក្នុងលក្ខណៈជាបុគ្គល ។

ការហាត់កែប្រែអាកប្បកិរិយា របៀបគិតសំរាប់មនុស្សដែលរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ

នៅក្នុងផ្នែកនេះអ្នកនឹងរៀនជាដំណាក់ៗនូវវិធីជួយមនុស្សដែលទទួលរងការប៉ះទង្គិចខ្លាំងទៅលើផ្លូវចិត្ត ។ ការជួបជុំគ្នាម្តងៗនឹងត្រូវប្រើពេល ៤០ - ៤៥ នាទី ។ ចំពោះការប្រជុំគ្នាលើកដំបូង១ អ្នកគួរសុំអោយអ្នកជំងឺនាំមកជាមួយនូវសមាជិកគ្រួសារឬមិត្តភក្តិរបស់គេមកជាមួយផង ។

នេះជាគម្រោងសំរាប់ជួបប្រជុំ ប៉ុន្តែគម្រោងនេះអាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ និង សំរបសំរួលដោយផ្អែកទៅលើសេចក្តីត្រូវការ របស់បុគ្គល ឬទៅតាមស្ថានភាព ។

<u>ក្នុងដំណាក់កាលជួបប្រជុំលើកទី១</u>

<u>វត្ថុបំណង :</u> ដើម្បីបង្កើតទំនាក់ទំនង និងការជឿទុកចិត្តរវាងអ្នកជួយជាមួយមនុស្ស ដែលត្រូវការជំនួយ និង សមាជិកគ្រួសារឬមិត្តភក្តិដែលមកជាមួយគេ ។

ក្នុងជំនួបលើកដំបូងត្រូវធ្វើអោយមនុស្សមានអារម្មណ៍ស្រួលចិត្ត - ។ រកកន្លែងដែលស្ងាត់ ហើយមិនមានការរំខានពីអ្នកដទៃ ។ ប្រាប់គេនូវឈ្មោះនិងការងាររបស់អ្នក ។ សូមស្តាប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្នជាមួយការយកចិត្តទុកដាក់ដើម្បីអោយអ្នកចូលរួម និង សមាជិកគ្រួសាររបស់គេអាចនិយាយដោយចំហរ ។ ផ្តល់សេចក្តីគោរពរបស់អ្នកដល់គេ និង សូមសំដែងនូវភាពថ្លៃថ្នូរ និងការយោគយល់ ទៅលើមនុស្សនោះ ។ និយាយប្រាប់គេថា រាល់អ្វីៗដែលគេប្រាប់មកអ្នកនោះអ្នកនឹងរក្សាជាការសម្ងាត់ ហើយបង្ហាញអោយគេឃើញថាយើងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នកដែលមកស្វែងរកជំនួយនោះ ។ សូមសួរនៅពេលដែលអ្នកយល់ពុំបានច្បាស់លាស់ថា តើការនិយាយរបស់គេមានន័យថាម៉េច ក្នុងការសួរបញ្ជាក់បន្ថែមជាការល្អបំផុតត្រូវប្រើសំណួរសាមញ្ញៗដូចជា <<ក្រោយមកមានអ្វីកើតឡើងទៀត >> ឬ <<តើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េច នៅពេលរឿងនេះកើតឡើង ?>> ក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះដែរសំណួររបស់អ្នកគប្បីមានលក្ខណៈ ច្បាស់លាស់នឹងមិនមានរូបភាពជាទូទៅ ។ អ្នកអាចជួយជននោះអោយបញ្ចេញអារម្មណ៍របស់គេ ឬ និយាយអំពីអតីតកាល ដោយការងក់ក្បាលដោយការនិយាយថា <<ខ្ញុំយល់>> ឬដោយការសួរជាសំណួរសាមញ្ញ១ ។ <u>សំខាន់គឺត្រូវអនុញ្ញាតិអោយគេនិយាយ មុនដោយយើងមិនត្រូវអោយដំបូន្មាន ឬដំណោះស្រាយបញ្ហាអ្វីឡើយ</u> ។ (សូមអាន = =>ជំពូក ១ ស្តីពីជំនាញក្នុងការស្តាប់)

ជាដំបូងសូមអោយអ្នកដែលស្វែងរកជំនួយ និងសមាជិកគ្រួសាររបស់គេនិយាយនូវអ្វីដែលកើតឡើង ។ លើកទឹកចិត្តគេអោយនិយាយនូវរឿងទាំងអស់របស់គេ ។ គេគួរប្រាប់អ្នកនូវអ្វីដែលគេបានធ្វើ គេមានវេទនារម្មណ៍របៀបណា គេមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាលើផ្នែករាងកាយ តើគេគិតអ្វីជាពិសេស ។ មុននឹងបញ្ចប់ជំនួបលើកដំបូងនេះ អ្នកចាំបាច់ត្រូវប្រាប់គេថា ការជួបគ្នារបៀបនេះនឹងធ្វើឡើង រៀងរាល់មួយអាទិត្យម្តងហើយនឹងត្រូវធ្វើជាច្រើនដងប្រសិនណាជាចាំបាច់ ។

ជំនួបលើកទី ២ និង ទី ៣ :

គោលបំណង : ផ្តល់ពត៌មានអំពីភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តនិងបង្រៀនពីបច្ចេកទេសក្នុងការបន្ធូរភាពតានតឹង

បកស្រាយពន្យល់អំពីជំងឺតានតឹងផ្លូវចិត្ត ហើយនឹងការដោះស្រាយបន្ធូរភាពតានតឹងទាំងនេះ ។ បង្រៀនពីរបៀបសំរាកលំហែរដែលមាន ===> ក្នុងជំពូក ៣ ។ ជំនួបបែបនេះអាចត្រូវការអោយមានជាច្រើនដងដើម្បីអោយគេអាចយល់បានពីលំហាត់សំរាក ។ សូមអោយគេធ្វើការហាត់ប្រាណបែបនេះនៅផ្ទះរបស់គេអោយបានពីរដងក្នុងមួយអាទិត្យផងដែរ ។

ជំនួបលើកទី ៤

គោលបំណង : ធ្វើការកំណត់សម្គាល់នូវអ្វីដែលធ្វើអោយគេមានការភ័យខ្លាចជាងគេ ។

សូមអោយជនរងគ្រោះនិយាយរៀបរាប់ប្រាប់ពីរឿងទាំងអស់ដែលបានកើតឡើង ។ សួរថាពេលណាដែលធ្វើអោយលំបាកជាងគេបំផុតនោះ ចម្លើយអាច "នៅពេលសង្គ្រាមចាប់ផ្តើម " ឬ " នៅពេលឃើញមានគ្រោះរ៉ាំងស្ងួត " ឬ " នៅពេល ទាហានចាប់ផ្តើមបាញ់ " ឬ " នៅពេលគេធ្វើបាបខ្ញុំ " ឬ "នៅពេលខ្ញុំចាកចេញពីផ្ទះសម្បែងភូមិកំណើតរបស់ខ្ញុំ "ភាគច្រើននៃអ្នកទាំងនោះនឹងនិយាយបញ្ជាក់ប្រាប់អ្នកនូវរយៈពេលនៃការលំបាកបំផុតពីរឬបីដងផ្សេងពីគ្នា ។ ដូច្នេះចូរអ្នកកត់ចម្លើយរបស់គេ ។

បន្ទាប់មកលើកឡើងអំពីពេលលំបាកទីមួយដែលគេប្រាប់អ្នក សួរថាតើក្នុងរយៈពេលនៃពេលមានការលំបាកនោះ តើមានការលំបាកឬភាពតានតឹងពិសេសណាដទៃទៀតនៅក្នុងកំលុង

ពេលនោះដែរឬទេ ? ។ បើមានកត់ពេលទាំងនោះទុក ។ ឧទាហរណ៍ "នៅពេលគេចាប់ខ្ញុំចេញពីគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ" "ពេលគេចងខ្ញុំ" "ពេលគេភ្ជង់កាំភ្លើង" នៅពេលឮសំលេងយន្តហោះ" ។ បន្ទាប់មកនៅរាល់ពេលទាំងអស់ដែលគេប្រាប់អ្នក អ្នកត្រូវសួរសំណួរខាងក្រោម ហើយកត់ចម្លើយទុកដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ។

- *អ្នកធ្វើអ្វីនៅពេលនោះ ?*
- *អ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក ?*
- អ្នកគិតពីអ្វីនៅពេលនោះ ?
- តើអ្នកបានឮអ្វីនៅពេលនោះ ?
- *តើអ្នកមានអារម្មណ៍ផ្សេងពីនេះទៀតទេ* (ប្រសិនបើគេមិនឆ្លើយ សូមលើកឧទាហរណ៍ *ដូចជា អ្នកមានអារម្មណ៍ ខ្លាច ខឹង ឬមិនមានកំលាំង ឬខ្មាស់ ?*)

មនុស្សយើងអាចនឹងកើតមានឡើងនូវការរំជួលអារម្មណ៍ នៅពេលកំពុងឆ្លើយតបនឹងសំណួរទាំងនេះហើយក៏ជារឿងល្អមួយដែរ ។ វាជួយពួកគេអោយធូរស្បើយខ្លះចំពោះអ្វីដែលបានកើតឡើង ។ ប្រសិនបើគេមានការញញើតមិនហ៊ាននិយាយ សូមកុំបង្ខំគាត់ ។ អ្នកខ្លះត្រូវការពេលវេលាសំរាប់និយាយ យំ និង នៅស្ងៀមស្ងាត់ ។ បន្ទាប់ពីផ្តល់ពេលវេលាដល់ពួកគេរួច ហើយអ្នកអាចនិយាយថាអ្នកយល់ហើយថា វាអាចជាការលំបាកក្នុងការរកពាក្យមកនិយាយអំពីអ្វីដែលបានកើតឡើង ។ ជួនកាលអ្នកទាំងនោះអាចមានការងាយស្រួលជាង ដោយជាដំបូងគេចាប់ផ្តើមគូររូបអ្វីមួយដែលអាចកើតមានឡើង អ្នកអាចស្នើអោយគេធ្វើដូច្នេះហើយបន្ទាប់មកសាកសួរអំពីផ្នែកនីមួយៗរបស់រូបគំនូរទាំងនោះថាតើមានន័យយ៉ាងដូចម្តេច ។ សួរគេថា ចង់បន្តចូលរួមក្នុងការប្រជុំតទៅទៀត ឬទេ ។ រួចហើយលើករយៈពេលលំបាកមួយទៀតដែលគេលើកឡើង ហើយត្រូវសួរអំពីពេលដែលពិបាកបំផុតក្នុងរយៈពេលនោះ ។ ចូរកត់ចម្លើយទុកចំពោះពេលនីមួយៗត្រូវសួរសំណួរដដែលៗដូចជា <<អ្នកធ្វើអ្វី >> <<អ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច ? >> <<អ្នកគិតដូចម្តេច ? >> ។ល។

បន្ទាប់មកសួរថា តើមានរយៈពេលណាមួយដែលលំបាកជាងពេលណាផ្សេងៗទៀតដែរ ឬទេ ? ។ កត់ត្រារយៈពេលដែលលំបាកបំផុត រយៈពេលដែលលំបាកបន្តបន្ទាប់មកទៀត និង ផ្សេងៗទៀតតាមលំដាប់លំដោយ ។

នៅពេលបញ្ចប់ទៅនៃជំនួបប្រជុំ សូមអ្នកថ្លែងនូវអំណរគុណ សំដែងការពេញចិត្តរបស់អ្នកទៅ លើការដែលបុគ្គលនោះមានសេចក្តីក្លាហានហ៊ាននិយាយពីហេតុការណ៍ដែលគេបានជួបប្រទះ(ភ្ជួកាត់) ។

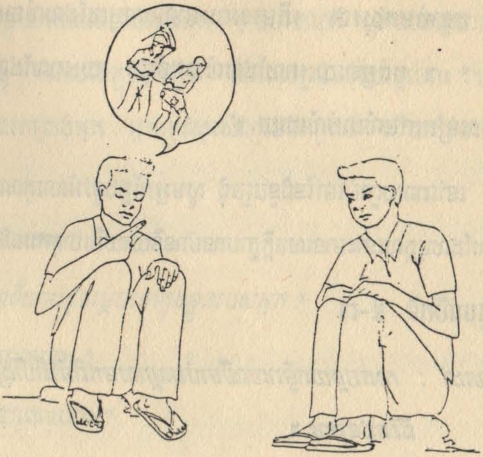
ការជួបលើកទី ៥-៧

គោលដៅ : កាត់បន្ថយឥទ្ធិពលឈឺចាប់បណ្តាលមកពីអំពើហឹង្សាឬទារុណកម្ម ដែលមាននៅក្នុង ជីវិតជននោះ ។

ប្រាប់ជនរងគ្រោះដោយអំពើហឹង្សាថា ការជួបពិភាក្សាលើកនេះ អ្នកទាំងពីរនឹងវិលត្រលប់ទៅ ធ្វើការពិភាក្សារហេតុកាណ៍ឈឺចាប់ដែលលើកឡើងក្នុងការជួបគ្នាលើកមុនៗជាថ្មីទៀត ។ វាមិន ស្រួលទេ ប៉ុន្តែដើម្បីព្យាបាល គឺដូចគ្នានឹងការព្យាបាលបូសមួយអញ្ចឹង ។ វាឈឺណាស់ក្នុងពេល ដែលបូសចាប់ផ្តើមមានមុខ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលបូសធ្លាយមកអ្នកក៏ចាប់ផ្តើមគ្រាន់បើហើយបូសនោះ ក៏ជាបាត់ទៅវិញដែរ ។

បើគេត្រូវការសំរាក សុំអោយអ្នកនោះសំរាកតាមរបៀបដែលគេទើបនឹងរៀនកាលពីលើក មុនដូចជាការហាត់ដកដង្ហើម (ការសំរាកលំហែរ និងការហាត់ប្រាណ) ។ បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើម ត្រលប់ទៅរកចំណុចចាប់ផ្តើមដែលឈឺចាប់តិចបំផុតនៃស្ថានភាពលំបាកក្នុងចិត្តរបស់គេ ដែលអ្នក បានកត់ទុកក្នុងរយៈពេលជំនួបលើកមុនៗ ។ ជួយគេអោយធ្វើរបៀបនេះដោយការអានសេចក្តីពិស្តា ដែលអ្នកកត់ទុកនាពេលនោះ ហើយព្យាយាមជួយគេអោយនឹកឃើញនូវហេតុការណ៍ទាំងនោះដោយ ការអាននូវអ្វីដែលអ្នកបានកត់ត្រាប្រសិនជាចាំបាច់ហើយធ្វើអោយដូចហេតុការណ៍បាននិងកំពុងកើត មានឡើងនៅក្នុងពេលនោះ ។ ដូចជាផ្តល់នូវឧទាហរណ៍ឡើងវិញថា អ្នកនៅក្នុងបន្ទប់របស់អ្នក (ក្នុងគុក) សិរបជើងកំពុងឆ្ពោះមករកអ្នកធ្វើអោយអ្នកគិតថា គេមកយកអ្នកទៅធ្វើបាប អ្នកមាន អារម្មណ៍ខ្លាច និង មានអារម្មណ៍ថា គេទះកំភ្លៀងអ្នក ។

ជាដំបូងពន្យល់ថា ប្រសិនបើបទពិសោធន៍នៃការចងចាំក្លាយទៅជាឈឺចាប់មែនទែនក្នុងពេលកំពុងនិយាយគេអាចផ្អាកមួយរយៈ ។ គេអាចបញ្ជាក់ការចង់សំរាក ដោយលើកចង្អុលដៃ ឬ ក៏លើកដៃមួយតែម្តង ពិនិត្យមើលរូបភាព) ។



ប្រសិនបើបុគ្គលគេបង្ហាញសញ្ញាសុំសំរាកដោយប្រើម្រាមដៃ ត្រូវផ្អាកហើយនិយាយថា "សូមទុកអោយរូបភាពបាត់បន្តិចម្តងៗរហូតដល់អ្នកលែងមើលឃើញវាទៀត " ។ បន្តការដកដង្ហើមនិងសំរាកតាមរបៀបដែលគេបានរៀនរហូតដល់ពេលដែលគេមានអារម្មណ៍ស្រួលចិត្ត ។ នៅពេលបុគ្គលបានសំរាករួចរាល់ហើយត្រូវបន្តរគិតដល់ការចងចាំដោយចាប់ផ្តើមពីចំណុចដែលបានបញ្ឈប់ពីមុន ។ បន្ទាប់ពីបានឆ្លងកាត់ស្ថានការលំបាកទាំងស្រុងហើយ ម្តងទៀតសូមអោយអ្នកនោះសំរាក ។ បន្ទាប់មកនិយាយឡើងវិញនូវពេលវេលាលំបាកៗ ពីដើមដំបូងរហូតដល់ចុងបញ្ចប់ ។

ជាថ្មីម្តងទៀតប្រាប់អោយគេបានសំរាក ។ ចូរសួរថាៈ តើការរំលឹកឡើងវិញពីហេតុការណ៍ឈឺចាប់ដែលអ្នកនោះបានជួបប្រទះនាលើកទី ២ នេះមានការឈឺចាប់តិចជាងកាលពីលើកទី ១ មែន ឬទេ ? បន្ទាប់មកសួរថា តើគេមានអារម្មណ៍តឹងតែងទៀតឬទេ ? <u>ក្នុងខណៈដែលអ្នកអាន ឬថា ឡើងវិញនូវហេតុការណ៍ទាំងនោះ</u> ។ សូមនិយាយប្រាប់គេថា ដើម្បីអោយអារម្មណ៍តឹងតែង របស់គេថយចុះ ជាការប្រសើរបំផុតគេត្រូវធ្វើលំហាត់នៃការសំរាក ។បន្ទាប់មកលើកយកហេតុការណ៍ទាំងនោះមក និយាយឡើងវិញជាថ្មី ។ ក្រោយមកទៀតសួរគេថា តើការតឹងតែងនោះវាចុះថយឬទេ ឬមួយវា ស្ទើរតែបាត់ទៅហើយ ? ។ ប្រសិនបើចម្លើយឆ្លើយថា "បាទ ឬ ចាស់ " នោះសូមប្រាប់បុគ្គលអោយនិយាយឡើងវិញនូវពាក្យ "ខ្ញុំបានរំដោះរួចពី ហេតុការណ៍អាក្រក់នេះហើយ " ។

បន្ទាប់ពីអ្នកបានអោយគេនិយាយចេញនូវដំណាក់កាលដ៏លំបាកបីឬបួនដងផ្សេងទៀតរួចមក ហើយសង្កេតឃើញថាអ្នកនោះពុំមានលើកចង្អុលដៃ ឬម្រាមដៃជាសញ្ញាថា គេចង់សំរាកអ្នកត្រូវដកស្រង់យកការលំបាកបំផុតផ្សេងទៀតដែលអ្នកបានកត់ត្រាទុកហើយអនុវត្តដូចគ្នា ។ គេត្រូវធ្វើរបៀបនេះរហូតដល់ការលំបាក១បំផុត ដែលអ្នកបានកត់ត្រាទុកត្រូវបានលើកយកមករំលឹកទាំងអស់ ។ នៅក្នុងការជួបប្រជុំជាមួយគ្នាមួយលើក១ អាចលើកហេតុការណ៍ដ៏ពិបាកណាមួយដែលអ្នកនោះបានឆ្លងកាត់យកមករំលឹកសារចុះសារឡើងពីរ បី ឬបួនដង ចំពោះហេតុការណ៍និមួយ១ដែលបានកត់ត្រាទុក ។ ក្រោយពីជំនួបប្រជុំ ចូរប្រាប់បុគ្គលដែលចូលរួមថា គេបានទទួលជោគជ័យក្នុងការឆ្លងកាត់ផ្នែកពិបាកបំផុតនៃដំណើរការព្យាបាល ។ ប្រាប់គេថាប្រសិនបើគេបន្តទៅយ៉ាងដូច្នេះការជួបជុំដើម្បីជួយបែបនេះនឹងត្រូវគេបញ្ចប់បានឆាប់ ។

បន្ទាប់ពីនោះមកទៀត ជាមួយអ្នកទាំងនោះ អ្នកគប្បីនាំគេឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលពិបាកដទៃទៀត ដែលអ្នកបានកត់ត្រានៅក្នុងដំណាក់ទី ៤ ។

ជំនួបលើកទី ៨ :

គោលដៅ : បញ្ចប់ការជួបប្រជុំ

សូមប្រាប់អ្នកដែលចូលរួមថា គេនៅមានការជួបពិគ្រោះបញ្ហាពីរឬបីដងទៀតតែប៉ុណ្ណោះ ។ សូមប្រាប់គេថា នៅថ្ងៃអនាគត ពេលខ្លះគេអាចនឹងមានអារម្មណ៍ខាននេះកើតឡើងវិញជាថ្មី ។ សូមពន្យល់គេថាប្រការនេះជាធម្មតាទេ ដូចជាស្នាមសំលាកមួយដូច្នោះដែរ ក្រោយពីជាសះស្បើយនៅពេលខ្លះក៏ឈឺឡើងវិញដែរ ។បង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នកនឹងសរសើរចំពោះការដែលជននោះអាចប្រឈមមុខទៅនឹងការនិយាយឡើងវិញអំពីអតីតកាលដ៏លំបាករបស់គេ ។ ត្រូវនិយាយប្រាប់គេថាការរីកចំរើនបែបនេះនឹងបន្តម្តងបន្តិច១រហូតដល់ជាសះស្បើយទាំងស្រុង ។ហើយបើមានអារម្មណ៍ខាននេះកើតឡើងវិញជាថ្មីចំពោះរូបគេជាធម្មតា ប្រការនេះវានឹងបាត់បង់ទៅវិញដោយពុំចាំបាច់មានជំនួយពីអ្នកដទៃឡើយ ។ ការវិលត្រលប់មករកភាពធម្មតា (បាត់ការឈឺចាប់) នេះជាទូទៅត្រូវការអោយមានរយៈពេលពីរ ឬបីម៉ោង ឬអាចដល់ទៅពីរ ឬបីថ្ងៃ ។ បន្ទាប់ពីនោះបើគេពិនិត្យឃើញថា គេនៅតែមិនអាចធ្វើបានដោយខ្លួនគេបានទេនោះ គេអាចធ្វើការណាត់ជួបជាមួយអ្នកជាបន្តទៅទៀត ។

ពិធីមួយចំនួនដូចជា សែនព្រេន បន់ស្រន់អាចជួយសំរាលអារម្មណ៍ រឺអាចអោយគេបានប្រសើរ បើបុគ្គល ឬគ្រួសាររបស់គេមានអារម្មណ៍ថា នៅតែជាការចាំបាច់សំរាប់គេ ។ គេអាចនឹងចង់ចូលរួមក្រុម មនុស្សមួយក្រុម ដែលធ្លាប់បានឆ្លងកាត់ហេតុការណ៍ស្រដៀងគ្នានោះអាចជារឿងល្អមួយដែរ ។

<u>ចូរចងចាំថា :</u> *ជាការប្រសើរណាស់ចំពោះបុគ្គលនោះ បើគេអាចរកឃើញតួនាទីដ៏មានប្រយោជន៍សំរាប់ជីវិតរបស់គេ ។*

ចូរប្រាប់គេថា មនុស្សយើងមានពេលខ្លះរកឃើញថា ការឈឺចាប់របស់គេអាចផ្តល់ផលប្រយោជន៍ជាវិជ្ជមាននៅក្នុងការរស់នៅរបស់គេខ្លះដែរ ទោះបីជាគេគិតថា វាពិបាកនឹងជឿក៏ដោយ ។

៤.៥.៦. ជួយជនរងគ្រោះដែលត្រូវបានគេចាប់រំលោភ

មុនពេលដែលអ្នកចាប់ផ្តើម អ្នកត្រូវចាប់អារម្មណ៍ទៅលើបណ្តាចំណុចមួយចំនួនខាងក្រោមនេះជាមុនសិន ៖ . នរណាជាអ្នកធ្វើសំភាសន៍ ? នារី រឺក៏នរណាម្នាក់ដែលមានវ័យចំណាស់ជាជនរងគ្រោះ ? នរណាម្នាក់ដែលស្គាល់ជនរងគ្រោះ ?

- គោរពនឹងរក្សាការសម្ងាត់ (ពត៌មានដែលមានទាក់ទិននឹងមនុស្សម្នាក់ៗ) គ្រប់ករណីដែលត្រូវគេចាប់រំលោភ ការរក្សារការសំងាត់ជាករណីចាំបាច់បំផុត ។ ប្រសិនបើជនរងគ្រោះមានអារម្មណ៍ថា អ្នកពិគ្រោះបញ្ហាឬអ្នកជួយជា មនុស្សដែលមិនអាចទុកចិត្តបានអ្នកជំងឺនឹងមិននិយាយអ្វីទាំងអស់ ហើយអ្នកជួយក៏មិនអាចបំពេញកិច្ចការរបស់ខ្លួនបានល្អដែរ ។ ជាឧទាហរណ៍ អ្នកជួយគប្បីត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ចគឺមិនត្រូវនិយាយរឿងរ៉ាវអ្វីដែលទាក់ទងទៅនឹងការចាប់រំលោភ ព្រោះអ្នកនោះ អាចគិតថា ជារឿងរបស់នាងទោះបីជាពួកគេមិនបញ្ចេញឈ្មោះរបស់នាងក៏ដោយ ។ ជនរងគ្រោះ ឬស្ត្រីដទៃអាចគិតថា អ្នកជួយជាមនុស្សដែលមិនអាចទុកចិត្តបានក្នុងការរក្សារឿងរ៉ាវរបស់គេជាសម្ងាត់ ។ ចំណុចនេះពុំបានជួយលើកទឹកចិត្ត ហើយបានបញ្ឈប់អ្នកផ្សេងទៀតដែលមានបំណងនឹងនិយាយរឿងរ៉ាវរបស់គេចេញមក ។ ជន

រងគ្រោះដោយគេរំលោភខ្លះមិនចង់ប្រាប់រឿងរ៉ាវរបស់គេទៅបុគ្គលិកសង្គ្រោះឬសូម្បីតែប្ដី ឬក្រុមគ្រួសាររបស់គេក៏ដោយ ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្ដីសូមអ្នកកំណត់ក្នុងចិត្តថាអំពើហឹង្សាលើផ្លូវភេទបានកើតមានឡើងជាញឹកញាប់ទៅលើស្ដ្រីនឹងកុមារី ។ ជនរងគ្រោះដោយអំពើហឹង្សាលើផ្លូវភេទពុំចង់និយាយរឿងសោកនាដកម្មរបស់ខ្លួនប្រាប់ដល់នរណាទាំងអស់ ពីព្រោះគេមានអារម្មណ៍ថាពួកគេ នឹងទទួលការអាម៉ាស់មុខ ។

- ប្រសិនបើជនរងគ្រោះកើតជម្ងឺកាមរោគ (STD) ឬមានផ្ទៃពោះពីការចាប់រំលោភ សូមធ្វើយ៉ាងណាអោយនាងបានទទួលការពិនិត្យថែទាំពីសំណាក់មណ្ឌលសុខភាព រឺកន្លែងសំរបសំរួលណាមួយ ។ មិនត្រូវបង្ខំនាងអោយទៅកាន់មន្ទីពេទ្យអ្នកត្រូវតែបញ្ជាក់ប្រាប់គាត់អោយបានច្បាស់ថា គាត់ត្រូវការអោយមានការពិនិត្យព្យាបាលពីសំណាក់គ្រូពេទ្យដែលមានជំនាញ ។

- បង្ហាញនូវការគាំទ្រនិងការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះជនរងគ្រោះដោយស្ដាប់រឿងរ៉ាវរបស់នាង ។ តែមិនត្រូវមានអារម្មណ៍សន្និដ្ឋានទៅលើរូបនាងឡើយ ។ ភាគច្រើននៃវប្បធម៌របស់ជនជាតិអាស៊ី ស្ដ្រីដែលត្រូវគេរំលោភ តែងត្រូវបានគេចាត់ទុកជាមនុស្សមួយដែលហាក់ដូចជារស់នៅឃ្លាតឆ្ងាយពីសង្គម ។ វាអាចជាការលំបាកដល់អ្នកដែលជាភ្នាក់ងារសុខភាពក្នុងការធ្វើខ្លួនអ្នកអោយឃ្លាតឆ្ងាយអំពីវប្បធម៌របស់អ្នក ។ ហេតុនេះអ្នកត្រូវដឹងថា អ្នកចាំបាច់ត្រូវប្រើប្រាស់នូវជំនាញអាកប្បកិរិយានឹងមិនត្រូវធ្វើការបន្ទោសណាមួយទៅលើរូបនាងឡើយ ទោះបីជាសហគមន៍របស់អ្នកគេបានធ្វើការស្ដីបន្ទោសដល់នាងក៏ដោយចុះ ។

មិនត្រូវអោយជនរងគ្រោះនិយាយពីបញ្ហាត្រូវគេចាប់រំលោភរបស់នាងឡើងវិញជាច្រើនសារទៀតទេ ។

កំណត់សម្គាល់ : ករណីនេះមិនដូចជាការពិគ្រោះបញ្ហាជទៃទៀតទេ (Counseling) ហេតុនេះ<u>មិនត្រូវ</u>អោយជនរងគ្រោះ និយាយពីបញ្ហាត្រូវគេចាប់រំលោភរបស់នាងសាចុះសាឡើងទេ ។ ព្រោះការធ្វើបែបនេះវាអាចធ្វើអោយនាងមានអារម្មណ៍ថានាងត្រូវគេចាប់រំលោភសារជាថ្មី ។

- ពន្យល់ប្រាប់នាងថាអ្វីដែលកើតមាននោះពុំមែនជាកំហុសរបស់នាងឡើយ មិនមែនមានតែនាងទេ ដែលមានរឿងរ៉ាវបែបនេះនាងត្រូវតែចេះតស៊ូរស់ដើម្បីអនាគតទៅថ្ងៃមុខ ។ ការពន្យល់បែបនេះជាការចាំបាច់សំរាប់ជនរងគ្រោះព្រោះតាមសាសនា និងវប្បធម៌ជនរងគ្រោះជឿថាសោកនាដកម្មដែលកើតមានចំពោះរូបនាង នេះមាន ន័យថាជាការដាក់ទណ្ឌកម្មលើរូបនាង ដោយសារតែគេបានប្រព្រឹត្តអ្វីខុសឆ្គងពីមុន ។

- ប្រសិនបើជនរងគ្រោះនៅតែមានអារម្មណ៍បន្ទោសខ្លួនឯងនៅក្នុងចិត្ត អ្នកគប្បីលើកទឹកចិត្តដល់អ្នករងគ្រោះអោយបញ្ចេញកំហឹងចំពោះមនុស្ស ដែលបានរំលោភនាងនៅចំពោះមុខអ្នក ។ ការដែលអាចបញ្ចេញកំហឹងបន្ទោសដល់អ្នកចាប់រំលោភនាងអាចជួយនាងអោយគេចផុតពីការសោកសៅទាំងនេះបាន ហើយវិលត្រលប់មករកភាពធម្មតាវិញ ។

- បង្រៀនដល់ជនរងគ្រោះពីវិធីផ្សេងៗដើម្បីជៀសវាងបានពីការចាប់រំលោភក្នុងពេលអនាគត ។ ការធ្វើដំណើរចុះ ឡើងជាក្រុមនៅពេលយប់អាចជួយអ្នកអោយរក្សាសុវត្ថិភាពបាន ។ ស្ត្រីទាំងនោះគប្បីបង្កើតឡើងនូវបណ្តាញទំនាក់ទំនងមួយដែលអាចផ្តល់ពត៌មានទៅអោយរដ្ឋអំណាចពីបុរសដែលមានបំណងចង់ចាប់ស្ត្រីរំលោភ ។

- រកវិធីបំបាត់ភាពឯកោពីក្នុងសង្គមទៅលើជនរងគ្រោះ ។ ជនរងគ្រោះគប្បីមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកជិតខាងក្រុមគ្រួសារដើម្បីជៀសវាងភាពឯកោ ។

- រៀបចំបង្កើតក្រុមគាំទ្រសំរាប់ជនរងគ្រោះប្រសិនជាអាចធ្វើទៅបាន ។ មនុស្សយើងគ្រប់រូបត្រូវការមនុស្សម្នាក់ ដែលអាចពឹងពាក់បានដើម្បីទទួលការគាំទ្រផ្នែក អារម្មណ៍ និងការយោគយល់គ្នាក្នុងសង្គម ។

ខ. អំពីករណី

ស្ត្រីម្នាក់ជាកូនរបស់កសិករក្រីក្រ រស់នៅក្នុងខេត្តបាត់ដំបងជាមួយបងស្រី បង ប្រុសដែលពិការ (ថ្លង់) ឪពុកម្តាយរបស់នាងបានស្លាប់ជាយូរមកហើយ ដោយសារតែភាព ក្រីក្រ និង មានដីស្រែបន្តិចបន្តួចសំរាប់ដាំដំណាំនាងបានធ្វើដំណើរពីកន្លែងមួយ ទៅកន្លែងមួយធ្វើការងារផ្សេងៗរកកំរៃចិញ្ចឹមជីវិត ។ ដោយធ្វើដំណើរបែបនេះនាងត្រូវគេចាប់រំលោភ ដូចសត្វតិរច្ឆាន ដោយបុរសប្រាំនាក់ក្នុងមួយយប់ ។ ចាប់តាំងពីពេលនោះ មកនារីរងគ្រោះចាប់មានការភ័យខ្លាចជាខ្លាំង ហើយនាងត្រូវបានអ្នកស្រុកចាត់ទុកថាជាមនុស្សល្ងីល្ងើ ។ បន្ទាប់ពីត្រូវគេចាប់រំលោភ មកអកប្បកិរិយារបស់នាងក្លាយជាកាចសាហាវ ភ័យខ្លាចក្រេវក្រោធ ហើយជាញឹកញាប់បង្កើតជាជំលោះជាមួយបងស្រីរបស់នាង ។ ក្រោយពេលត្រូវគេចាប់រំលោភនាងមានផ្ទៃពោះ ហើយកើតបានកូនស្រីមួយរូប សព្វថ្ងៃនេះមានអាយុ ១១ ឆ្នាំ ហើយ។ ប៉ុន្តែជាអកុសលកុមារីតូចនេះក្លាយជាក្មេងកំព្រាគ្មានឪពុកអោយបានពិតប្រាកដ ។ កុមារីតូចនេះមានតែម្តាយដ៏ក្រីក្រ ហើយមានអកប្បកិរិយាកាចសាហាវ ខឹងសម្បារ ហើយតែងស្រោចកំហឹងមកលើនាង ។ ម្តាយដែលជាជនរងគ្រោះដោយការរំលោភជាច្រើនដង តែងតែជេរប្រទេចនិងហៅកូនរបស់គាត់ "អញស្អប់នាងឯងណាស់មីកូន គេចាប់រំលោភអញ កុំអីអញគ្មានក្បាលហាងឯងទេ" ។ ដោយជាប់ទាក់ទិននិងឆ្លងកាត់ ហេតុការប៉ះទង្គិចផ្លូវ ចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ដែលបណ្តាលមកពីការចាប់រំលោភ នៅក្នុងការស្ទាបស្ទង់របស់យើង យើងសង្កេតឃើញនូវទិដ្ឋភាពរបស់ស្ត្រីនេះដូចតទៅ :

១- គ្មានការគាំទ្រខាងផ្នែកស្មារតី និង ភាពកក់ក្តៅនៅក្នុងជីវិតរបស់គាត់ ។

២- រងគ្រោះពីព្រោះការចាប់រំលោភពីសំណាក់បុរស ។

៣- ការចាប់រំលោភបានបន្សល់នូវកូនឥតខាន់ស្លាមួយដែលគាត់មិនចង់បាន ។

៤- បាត់បង់កិត្តិយស និង ព្រហ្មចារី

៥- មានអារម្មណ៍ទទួលការអាម៉ាស់ពីសហគមន៍

៦- ឯកោ

៧- ក្លាយខ្លួនទៅជាមានអកប្បកិរិយាកាចសាហាវ និង ភាពល្ងីល្ងើ ។

៨- ក្រីក្រ

ក្រុមការងារយើងបានជ្រើសរើសស្ត្រីរូបនេះអោយចូលទៅក្នុងសមាជិកក្រុមពិភាក្សា ប៉ុន្តែយើងមានការលំបាកខ្លះ ពីព្រោះស្ត្រីរូបនេះ ជាដំបូងបានបដិសេធន៍ពុំព្រមចូលរួមជាមួយអ្នកដទៃទៀត ។ នាងមិនព្រមស្តាប់សមាជិកដទៃទៀតនិយាយ នៅក្នុងកំលុងពេលពិភាក្សានាងមិនអាចយល់បានអំពីការប្រៀបធៀបបញ្ហារបស់នាងទៅនឹងបញ្ហារបស់សមាជិកដទៃទៀត ប៉ុន្តែនេះគឺ ជាឧទាហរណ៍មួយដ៏ល្អសំរាប់អ្នកដទៃទៀតនៅក្នុងក្រុម ដើម្បីយល់អោយកាន់តែច្បាស់អំពីការគាំទ្រការផ្តល់នូវទំនុកចិត្តកក់ក្តៅ និងទទួលស្គាល់នូវបញ្ហារបស់អ្នក ដែលរងគ្រោះដែលអាចនិងមានលទ្ធភាពកើតឡើងនៅគ្រប់ទីកន្លែង ។ ជនរងគ្រោះត្រូវការអោយមានការគាំទ្រខាងផ្នែកស្មារតី និង លើកទឹកចិត្ត មិនធ្វើការវិនិច្ឆ័យលើកិរិយាបទ បន្ទោស បង្អាប់ រិះគន់មើលងាយពីសំណាក់គ្រួសារ និងមនុស្សនៅក្នុងសហគមន៍ ។ អាកប្បកិរិយាកក់ក្តៅពីសំណាក់សមាជិកក្នុងក្រុម ហើយនិងការគាំទ្ររបស់គេអាចនឹងមានលទ្ធភាព អោយជនរងគ្រោះរូបនេះមានសង្ឃឹមនៅក្នុងជីវិត ហើយអាចជួយធ្វើអោយស្ថានភាពរស់នៅរបស់គាត់បានប្រសើរឡើង ។

៤.៦. អន្តរាគមន៍ផ្សេងៗទៀត លើបញ្ហាចិត្តសង្គម

៤.៦.១. ក្រុម

របៀបបង្កើតក្រុមគាំទ្រ

អញ្ជើញមនុស្សមួយចំនួនដែលមានបញ្ហាស្រដៀងគ្នា បង្កើតក្រុមគាំទ្រទៅវិញទៅមក ដើម្បីប្តូរបទពិសោធន៍គ្នា ។ ប្រសិនបើអាចទៅបានក្រុមនេះគួរមានសមាជិកប្រុសនិងស្រីរួមគ្នា ព្រោះគេអាចមានវិធីដោះស្រាយបញ្ហាដោយតាមរបៀបផ្សេងៗគ្នា ។ ឧ . ជួនកាលបុរសអាចនឹងមិនហ៊ានបង្ហាញចេញនូវអារម្មណ៍របស់គេឯនារីអាចនឹងហ៊ានបង្ហាញនូវវិបត្តិរបស់ខ្លួនដែលទាំងនេះអាចនាំអោយឈានទៅរកការពិភាក្សាបាន ។ ជាការប្រសើរ ហើយអាចជួយជំរុញអោយបានកាន់តែខ្លាំងបើក្រុមនេះមានសមាជិកមួយ ឬពីររូបដែលជាអ្នកបានរំដោះរួចពីហេតុការណ៍ដ៏ឈឺចាប់របស់ខ្លួនហើយអោយគាត់ធ្វើជាគំរូ ឬផ្តល់អោយគាត់នូវតួនាទីជាមេដឹកនាំក្រុមពិភាក្សានេះ បរិមាណសមាជិកក្នុងក្រុមដែលល្អគួរមានចន្លោះពី ៦ ទៅ ១០ នាក់ ។

• *ព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណាអោយមានការចូលរួមពីសំណាក់អ្នកដែលបានជាសះស្បើយពីបញ្ហាផ្លូវចិត្ត អោយជួយដល់អ្នក ដែលមានបញ្ហាស្រដៀងគាត់ពីមុនមក ។ នេះគឺជារបៀបដែលគេតែងសង្កេតឃើញកើតមាន នៅក្នុងវត្តអារាម ។*

អ្នកចាំបាច់ត្រូវលើកយកនូវអ្វីមួយមកពិភាក្សាជាមួយគ្នា នៅពេលដែលក្រុមទើបជួបគ្នាដំបូង ។ អ្នកជួយអាចបំពេញមុខនាទីជាអ្នកសំរបសំរួលក្នុងការដឹកនាំការប្រជុំក្រុមជាលើកដំបូង ។ ក្រុមពិភាក្សានេះជារបស់សមាជិកក្រុមគ្រប់១រូប ហេតុនេះភាពជោគជ័យរឺមិនជោគជ័យគឺ វាអាស្រ័យទៅលើសមាជិកក្នុងក្រុមជាអ្នកអនុវត្តន៏ ។ ប្រការសំខាន់គឺត្រូវនិយាយ និងធ្វើអោយច្បាស់ ទាំងអស់គ្នាថា ហេតុអ្វីបានជាគេត្រូវការជួបជុំគ្នា ។ ចំណុចនេះរួមបញ្ចូលទាំង :

1. ផ្តល់អោយម្នាក់១នូវឱកាសសំរាប់និយាយពីរឿងអតីតកាល និងបញ្ហារបស់គេ ។
2. បង្កើននូវបទពិសោធន៏ក្នុងការរួមគ្នាក្នុងក្រុមដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា ។ បន្ទាប់ពីនោះមានសមាជិកក្នុងក្រុមខ្លះអាច នឹងចាប់ផ្តើមបង្កើតក្រុមពិភាក្សាមួយដោយខ្លួនគេផ្ទាល់បាន ។
3. ដើម្បីរៀនពីបទពិសោធន៏ពីគ្នាទៅវិញទៅមក អំពីវិធីដែលមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការជួយដោះស្រាយបញ្ហា ។ របៀបដែលមនុស្សម្នាក់ដោះស្រាយបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនគេអាចជួយអោយមនុស្សម្នាក់ទៀតយកទៅដោះស្រាយបញ្ហារបស់គេដែលមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នានេះបាន ។
4. ជួយអោយសមាជិកក្រុមអាចនិយាយពីអារម្មណ៏នឹងធ្វើអោយអារម្មណ៏របស់គេបានធូរស្បើយ ។
5. រៀនពីការគោរពការលាក់ការណ៏កិច្ចការផ្ទៃក្នុងរបស់មនុស្សម្នាក់១ជាសម្ងាត់ ។ អ្វីដែលគេបានប្រាប់គ្នាទៅវិញ ទៅមកក្នុងក្រុមត្រូវបានរក្សាការដឹងលឺតែក្នុងរង្វង់ក្នុងក្រុម ។ ជាមួយគ្នានោះដែរ គោរពការលាក់ការណ៏សម្ងាត់នៅពេលកំពុងជួយគាំទ្រមនុស្សដទៃទៀត ។

6. បានផ្តល់ការគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក ។ នៅក្នុងការជួបប្រជុំគ្នាមួយលើកពីរលើកដំបូងសមាជិកក្នុងក្រុមអាចពិភាក្សាគ្នាការរៀបចំក្រុមរបស់គេហើយនឹងការជួបប្រជុំគ្នាគួរធ្វើឡើងរបៀបម្តេច ដើម្បីអោយសមស្របទៅតាមពេលវេលាដែលគេទាំងអស់គ្នាអាចចូលរួមបាន ។ ឧ. ការជួបជុំគ្នាអាចធ្វើឡើងជារៀងរាល់អាទិត្យយ៉ាងតិចណាស់ក៏មួយម៉ោងដែរ ។ សមាជិកក្នុងក្រុមអាចផ្លាស់ប្តូរវេនគ្នាក្នុងការដឹកនាំក្រុមពិភាក្សា ។ បន្ទាប់ពីបានស្គាល់គ្នាទៅវិញទៅមកជិតដិតរួចហើយអ្នកគប្បីប្រើប្រាស់ពេលវេលានៃការជួបជុំណាមួយដើម្បីរៀននឹងអនុវត្តន៍អំពីបច្ចេកទេស សំរាក ឬហាត់ប្រាណ ។ ការជួបជុំលើកក្រោយ ក្រុមអាចចាប់ផ្តើមដោយការធ្វើបច្ចេកទេសសំរាក ឬហាត់ប្រាណ ។ ការជួបជុំមួយលើកពីរ លើកក្រោយមកទៀត គប្បីពិភាក្សាអំពីភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត នឹងប្រតិកម្មតបតជាញឹកញាប់ទៅនឹងភាពតានតឹង ។ សំរាប់អ្នកដែលទទួលទារុណកម្ម ឬអំពើហឹង្សាដទៃទៀត ដែលបានចូលរួមពិភាក្សាក្នុងក្រុមគាំទ្រអត្ថបទខាងក្រោយអាចនឹងត្រូវប្រើនៅក្នុងការពិភាក្សា ។

> អ្វីដែលបានកើតឡើងចំពោះអ្នក ហើយអាក្រក់បំផុតនោះ បញ្ហាតួញត្អែរដូចគ្នានេះនរណាក៏អាចមានដែរ បើគេបានជួបប្រទះនូវហេតុការណ៍ដ៏អាក្រក់ដូចគ្នានេះ ។ មនុស្សភាគច្រើនដែលមានការពិបាកចិត្តខ្លាំងដោយប្រការផ្សេងៗដូចជាគ្រោះថ្នាក់សង្គ្រាម ឬការចាប់រំលោភជាដើមតែងតែមានប្រតិកម្មជាស្វ័យប្រវត្តិ ។ ជាធម្មតាគេមានប្រតិកម្មយ៉ាងច្បាស់ និង ធ្វើអ្វីដែលចាំបាច់ដើម្បីគេចចេញ ឬ អោយរួចជីវិត ។ នៅពេលគ្រោះថ្នាក់កន្លងផុតទៅគេអាចនឹងមានអារម្មណ៍តក់ស្លុតហើយពិបាកនឹងជឿថា គេអាចគេចផុតពីគ្រោះថ្នាក់នោះ ។ គេអាចមានអារម្មណ៍ខ្លាច ភ័យញ័រ ខឹង ឬកើតទុក្ខជាច្រើនម៉ោងឬជាច្រើនថ្ងៃ ។ គេគួរតែមានមនុស្សម្នាក់មកធានាចំពោះគេ ឬប្រាប់គេថាអ្វីៗវាបានរំលងផុត ហើយបានចប់សព្វគ្រប់អស់ហើយ និង រូបគេនៅក្នុង សុវត្ថិភាពពេញលេញ ដែលនេះវាជាការផ្តល់នូវភាពកក់ក្តៅ ឬទំនុកចិត្ត ។
>
> ជាញឹកញាប់អ្នកមិនចង់អោយនឹកឃើញហេតុការណ៍ទាំងនេះជាថ្មីទៀតទេឬក៏អ្នកមិនចង់អោយនរណាម្នាក់និយាយអំពីរឿងអ្វីដែលបានកើតមានពីអតីតកាល ។ នៅពេលខ្លះវាដូចជា

ធ្វើអោយគេគិតឃើញឡើងវិញនូវហេតុការណ៍ដ៏គួរអោយភ័យ ខ្លាចនេះម្តងទៀត ។ គេចងចាំរឿងគ្រប់យ៉ាង គេឃើញយ៉ាងល្អិតល្អន់ដូចនៅចំពោះមុខគេ ហើយគេមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយ ខ្លាចអាម៉ាស់មុខ ឬ ខឹងសម្បា ។

មនុស្សយើងអាចនឹងមានការប្រែប្រួលក្រោយពីការជួបប្រទះនឹងភាពរន្ធត់អ្វីមួយ ។ ឧទាហរណ៍ បុរសម្នាក់អាចនឹងក្តៅក្រហាយគ្រប់ពេល ទោះបីពីមុនគាត់ធ្លាប់តែជាមនុស្សដែលគួរអោយចូលចិត្ត ។ គាត់អាចក្លាយទៅជាលែង ចង់មានការទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ ។ ប្រសិនបើអ្នកនោះត្រូវគេធ្វើបាប អ្នកត្រូវចងចាំថា ការធ្វើបាបគឺត្រូវបានគេយកទៅប្រើដើម្បីបំផ្លាញបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់មនុស្ស ។ អ្នកធ្វើបាបគេនេះជាញឹកញាប់គេព្យាយាមបំភ័យមនុស្សតាមដែលអាចធ្វើបាន ឬក៏បំបែកបំបាក់ មនុស្ស ។

ការជួបជុំគ្នាជាក្រុមជាច្រើនសារនឹងជួយគេអោយរសាយពីអនុស្សាវរីយ៍ដ៏ឈឺចាប់បន្តិចម្តងៗ ដូចគ្នា និងការដែលអ្នកញ៉ាំអាហារ ដោយបំបែកវាទៅជាដុំតូចដែលធ្វើអោយស្រួលក្នុងការរំលាយវា ។ ជាធម្មតាទេ ចំពោះការមានយល់សប្តិអាក្រក់នៅពេលយប់ អនុស្សាវរីយ៍ដែលឈឺចាប់ការក្តៅក្រហាយ និង ការយំ សូមកុំបារម្ភថាអ្នកនឹងក្លាយទៅជា "ឆ្កួត "អោយសោះ ។ ដោយផ្អែកទៅ លើជំនឿនិងវប្បធម៌ជាមូលដ្ឋានរបស់គេ អ្នកខ្លះអាចពន្យល់ឬនិយាយថា បញ្ហារបស់គេបណ្តាលមកពីកម្មផលពីអាប ធ្មប់ ឬដោយអ្នកតាខឹងសម្បា ឬគេគិតថា គេបានបាត់បង់ព្រលឹង ឬក៏ថាគេ ទទួលការធ្វើទារុណកម្មសំរាប់អ្វីមួយដែលគេបានធ្វើក្នុងជាតិនេះ ឬ ជាតិមុន ។ ព្រះសង្ឃ និង គ្រូបុរាណមានតួនាទីសំខាន់ណាស់ក្នុងការជួយមនុស្សដែលមានជំនឿបែបនេះ ។ ពួកគេទាំងនោះ អាចជួយដោះស្រាយបាននូវហេតុការណ៍ដែលប៉ះទង្គិចទៅលើផ្លូវចិត្តនៅក្នុងសហគមន៍ទាំងមូល ។

អ្នករងគ្រោះដោយការធ្វើទារុណកម្ម ឬការចាប់រំលោភអាចនឹងមានបញ្ហាចិត្ត-សង្គម ។ អ្នកខ្លះអាចមានខ្លាំងអ្នកខ្លះអាចមានតិច ។ មនុស្សមួយចំនួនមានអារម្មណ៍អាម៉ាស់ ឬបន្ទោសខ្លួនឯងបន្ទាប់ពីព្រឹត្តការណ៍ទាំងនេះកើតមានចំពោះខ្លួន ឬក៏ព្រោះថា ការនេះបានធ្វើអោយគេបាត់បង់កិត្តិយសពីសង្គម ។ គេអាចបន្ទោសខ្លួនឯងដែលបានរស់រានមានជីវិត ហើយបណ្តោយអោយ

មនុស្សជាទីស្រលាញ់ស្លាប់ ។ អ្នកខ្លះអាចមានអារម្មណ៍ហាក់ដូចជាខ្លួនជាមនុស្សក្បត់ថ្វីបើខ្លួនបានឆ្លងកាត់ការឈឺចាប់រួចហើយក៏ដោយ ។ តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយភាគច្រើននៃពួកគេពុំបានធ្វើដូច្នោះទេ ហើយគេបានធ្វើអ្វីដែលល្អបំផុតដែលគេអាចធ្វើទៅបាន ឬបើគេបានធ្វើដូច្នោះមែន ក៏ដោយសារតែស្ថានភាពបង្ខំអោយគេធ្វើអាក្រក់នាអតីតកាលដែរ ។ ក្នុងករណីនេះការដោះស្រាយតាមបែបសាសនា ឬការឧទ្ទិសផ្លានតាមបែបបុរាណអាចនឹងជួយគេអោយដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនេះបាន ។

ការជួបជុំគ្នាទាំងនេះអាចជួយអ្នកអោយមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរនៅថ្ងៃអនាគត ។ មនុស្សជាច្រើនក្នុងពិភពលោកបានរកឃើញភាពកក់ក្តៅ និងការគាំទ្រតាមវិធីនេះ ។ ការចងចាំរបស់គេស្តីពីអ្វីដែលបានកើតឡើងកាន់តែមានការឈឺចាប់តិចៗ និងកាន់តែរយាលទៅៗ ។ គេនឹងរីករាយជាមួយនឹងជីវិតថ្មីឡើងវិញ ទោះបីនៅមានការឈឺចាប់កើតឡើងម្តងម្កាលក៏ដោយចុះ ដើម្បីអោយមានអារម្មណ៍ល្អឡើងវិញ គេចាំបាច់ត្រូវឆ្លងកាត់ពេលលំបាកមួយចំនួនដែរ ។ គេត្រូវប្រឈមមុខទល់នឹងអតីតកាលដែលឈឺចាប់មុនពេលដែលគេបំភ្លេចវាបាន ។ ពីមួយពេលទៅមួយពេល គេនឹងនៅតែឮរឿងជាច្រើនដែលរំឭកគេដល់សេចក្តីវេទនាដែលគេបានឆ្លងកាត់ ។ ប៉ុន្តែជាសន្សឹមៗ គេនឹងមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង ។ សូមគិតថាបញ្ហារបស់អ្នកវាហាក់ដូចជាមុខរបួសចាស់មួយ ដែលគគ្រិច ។ ដើម្បីព្យាបាលមុខរបួសអ្នកត្រូវយករបស់គគ្រិចចេញពីមុខរបួស ឬក៏លាងមុខ របួសនោះសិន ។ ការធ្វើរបៀបនេះវាអាចឈឺចាប់ ប៉ុន្តែមានតែធ្វើរបៀប នេះទេទើបអាចធ្វើអោយមុខរបួសនោះជា តែបានបន្សល់ទុកនូវស្នាមសំលាក ។ ប៉ុន្តែជួនកាលស្នាមសំលាកនោះនៅតែធ្វើអោយមានការឈឺចាប់ដែរស្នាមសំលាកវាឈឺដោយខ្លួនវា ឬក៏វាបណ្តាលមកពីការប្រែប្រួលរបស់ធាតុអាកាសឬក៏នរណាម្នាក់ដាក់សំពាធលើស្នាមរបួសនោះ ។ ក៏ប៉ុន្តែស្នាមរបួសនោះក៏ជារឿងមួយល្អដែរពីព្រោះវាអាចការពារជំងឺធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងៗឬវាអាចការពារយើងក្នុងអនាគត ។

ការជួបប្រជុំជាបន្តមកទៀត អាចត្រូវគេប្រើដើម្បីពិភាក្សាអំពីបទពិសោធន៍នៃហេតុការណ៍ឈឺចាប់របស់មនុស្សម្នាក់ៗ ហើយនិងបញ្ហាដែលវានាំអោយប៉ះពាល់មកលើជីវិតការរស់នៅរបស់យើង ។ សមាជិកក្នុងក្រុមអាចជួយចែករំលែកគ្នា ទៅវិញទៅមកពីរំលែកអារម្មណ៍ដែលភ្ជាប់ទៅជាមួយព្រឹត្តិការណ៍ដែលនាំអោយឈឺចាប់ ។ បន្ទាប់ពីការប្រជុំជាច្រើនលើកសមាជិកក្រុមអាចនឹង

ចង់បន្តការប្រជុំជាក្រុមរហូតដល់ពេលដែលគេមានអារម្មណ៍ថា គេមានឱកាសគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីនិយាយអំពីរឿងរបស់ខ្លួនគេផ្ទាល់ ។ ការប្រាប់រឿងរ៉ាវរបស់គេជាច្រើនលើកអាចជួយមនុស្សម្នាក់អោយភ្ជាប់ខ្សែជីវិតជាថ្មីឡើងវិញម្តងទៀត ។ សូមធ្វើអោយប្រាកដថា ភ្លាម១ ឬក្រោយមកទៀត សមាជិកម្នាក់១នឹងមានឱកាសនិយាយ អំពីរឿងអតីតកាលរបស់គេ ។ ក្នុងរយៈពេលប្រជុំអ្នកអាចប្រើប្រាស់បច្ចេកទេសផ្សេង១ដែលមានក្នុងជំពូកនៃសៀវភៅនេះ ។ ដូចគ្នានេះដែរ បច្ចេកទេសដកដង្ហើម និង បច្ចេកទេសសំរាក ឬការហាត់ប្រាណជាការប្រសើរនឹងកាន់តែមានសារៈសំខាន់ថែមទៀត បើគេអាចមានទំរង់អ្វីថ្មី១បន្ថែមទៀត ។ ក្រុមគាំទ្របែបនេះអាចនឹងបន្តនូវការជួបគ្នាពីមួយពេលទៅមួយពេលដើម្បីផ្តល់នូវការជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ។ នៅពេលដែល សមាជិកបានធូរស្រាលពីបញ្ហាក្រុមពិភាក្សាអាចសំរេចចិត្តផ្តួចផ្តើមគំនិតទទួលធ្វើការងារអភិវឌ្ឍន៍ ឬ កម្មវិធីបង្កើនប្រាក់ចំណូល ។

ក្រុមគាំទ្រ អាចប្រើប្រាស់សំរាប់ជួយដល់អ្នករងគ្រោះដោយការចាប់រំលោភ

ក្រុមគាំទ្រនេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងស្ត្រីដែលត្រូវគេរំលោភ និង ស្ត្រីដែលមានការឈឺចាប់ដោយរឿងរ៉ាវផ្សេង១ដូចជាអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារជាដើម ។ល។ ដែលកើតមានក្រៅពីរំលោភ ។ សកម្មភាពការងាររបស់ក្រុមគួរតែជា ការងារអ្វីដែលសមាជិកក្នុងក្រុមមានការចាប់អារម្មណ៍ និង ពិនិត្យឃើញថាមានប្រយោជន៍ និង ធ្វើអោយគេមានគំនិតជាវិជ្ជមាន ។ ករណីនេះនឹងជួយទប់ស្កាត់ជនរងគ្រោះពីការគិតជាប្រចាំអំពីការរំលោភដែលបានកើតមានឡើងលើរូបគេ ។ ពួកគេនឹងមានអារម្មណ៍ប្រាកដប្រជាក្នុងចិត្តថា គេនៅមានលទ្ធភាពធ្វើនូវអ្វីដែលមានប្រយោជន៍និងចាំបាច់បាន ។ ដូចគ្នាដែរក្រុមគាំទ្រ នឹងជួយដល់ជនរងគ្រោះអោយគេឈប់មានអារម្មណ៍គិតថាខ្លួនគេជាជនរងគ្រោះ ហើយចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍វិជ្ជមានចំពោះខ្លួនគេផ្ទាល់ និងរួមវិភាគទានការងាររបស់គេក្នុងក្រុម ។

ក្រុមនេះអាចពិភាក្សាលើបញ្ហារបស់ពួកគេទាំងនោះ ប៉ុន្តែនៅក្នុងកិច្ចចាប់ផ្តើមនៃការពិភាក្សាត្រូវនិយាយដល់សេចក្តីត្រូវការទូទៅរបស់ក្រុម ដោយមិនផ្តើមនិយាយពីបញ្ហាចាប់រំលោភ ឬការធ្វើអោយមានទុក្ខភ្លាមនោះឡើយ ។ ដរាបណាសមាជិកក្នុងក្រុមទាំងអស់មានអារម្មណ៍ស្រួលក្នុងចិត្តហើយមានទំនុកចិត្តរវាងគ្នានិងគ្នាគ្រប់១គ្នាហើយ ពេលនោះប្រធានក្រុម

អាចផ្តើមនិយាយពីការពិភាក្សាទូទៅលើអំពើហិង្សាផ្លូវភេទចំពោះស្ត្រី ដូច្នោះទើបស្ត្រីមានបំណងចង់ចូលរួម ។ ស្ត្រីខ្លួនឯងទាំងអស់គ្នាគួរតែឯកភាពក្នុងការដាក់ពេលវេលា និង ទីកន្លែងប្រជុំ ។ អង្គប្រជុំរបស់ "ក្រុមគាំទ្រ " ត្រូវប្រើសំរាប់បង្ហាត់បង្រៀនសមាជិករបស់ក្រុមនេះ ឬក៏បង្កើនការចេះដឹងរបស់គេក្នុងសកម្មភាពការងារ មានដូចជាការដេរប៉ាក់ ការអាន និងសរសេរ បញ្ហាសុខភាព និងការផ្គត់ផ្គង់អាហាររបស់ស្ត្រី និង ពីរបៀបរកប្រាក់កាស ។

៤.៦.២. ការស្តារលទ្ធភាពពលកម្ម

ការស្តារលទ្ធភាពពលកម្ម ដោយប្រើប្រាស់បណ្តាញការងាររបស់រដ្ឋាភិបាលនិងអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល (NGO)

អ្នកដែលស្ថិតនៅក្រោមសំពាធចិត្ត-សង្គម គេមានវិធីជាច្រើនដើម្បីផ្តល់នូវការគាំទ្រដល់អ្នកទាំងនោះ ដែលក្នុងនោះរួមមានទាំងការទទួលបាននូវអត្ថប្រយោជន៍ពីការស្តារ និង អភិវឌ្ឍន៍សេដ្ឋកិច្ចនៃកម្មវិធីរបស់រដ្ឋាភិបាល និង អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល ។

ភាពក្រីក្រ និង គ្មានការងារធ្វើអាចជាមូលហេតុចម្បងដែលនាំអោយពួកគេមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ។ ពួកគេខ្លះអាចជាជនពិការ ជាឧទាហរណ៍ ពិការជើងដោយសាររងរបួសក្នុងការជាន់មីន ឬ ក៏មានពិការភាពផ្លូវចិត្តដែលមានទំនាក់ទំនងទៅនឹងជំងឺចិត្តវិកលរ៉ាំរ៉ៃ ។ ជនរងគ្រោះដោយសារការធ្វើទារុណកម្ម ឬការចាប់រំលោភលើរាងកាយនឹងត្រូវការអោយមានជំនួយពីសេដ្ឋកិច្ចសង្គម និង ធ្វើនិតិសម្បទា ។ កម្មវិធីដែលមានលក្ខណៈឆ្លើយតបទៅនឹងសេចក្តីត្រូវការរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ដូចជាឥណទានជនបទ កម្មវិធីបង្កើនសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួន (វិជ្ជាជីវៈ កាត់ដេរ ត្បាញ វាយ អង្គុលីលេខ ជួសជុលគ្រឿងអេឡិចត្រូនិច ។ល។) និងកម្មវិធីដទៃទៀត ការងារទាំងនេះនឹង ជួយដល់មនុស្សនោះអោយមានជំនឿលើខ្លួនឯងជាថ្មីម្តងទៀត និងវិលត្រលប់មកផ្សារភ្ជាប់ជាមួយសង្គមឡើងវិញ។ ការផ្តល់ការពិគ្រោះ (Counseling) ទៅលើផ្លូវចិត្តដោយមិនមានការស្តារ ឡើងវិញនូវសេដ្ឋកិច្ចសង្គមតែឯងអាចនឹងមិនបានទទួលបាននូវប្រយោជន៍ច្រើនណាស់ណាទេ ឬ អាចផ្ទុយមកវិញផងក៏មាន ។ នៅក្នុងសហគមន៍កម្ពុជាភាគច្រើននៃការត្អូញត្អែររបស់គេ គឺច្រើនតែភ្ជាប់ទៅនឹងបញ្ហាក្រីក្រ ។ ចំពោះលោកអ្នកដែលជាអ្នក ធ្វើការខាងផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងសហគមន៍អ្នកត្រូវយល់ថា បញ្ហាក្រីក្រអស់ទាំងនេះជាបញ្ហាបន្ទាប់មិនមែនជាបញ្ហាចម្បងនៃការត្អូញត្អែររបស់គេនោះទេ ។

ហេតុអ្វី ? ព្រោះថាក្រោយសង្គ្រាមជាងពីរទសវត្សភាគច្រើន នៃប្រជាពលរដ្ឋក្នុងសហគមន៍ តែងគិតថាភាពក្រីក្រជាបុព្វហេតុដែលបណ្តាលអោយមានបញ្ហា ក៏ប៉ុន្តែលោកអ្នកទាំងនោះភ្លេចគិតថា នៅពេលដែលគេមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តគេនឹងធ្លាក់ទៅក្នុងស្ថានភាពក្រីក្រ ពីព្រោះថា គេធ្លាក់ទៅក្នុងក្តីអស់សង្ឃឹមបាត់បង់ចំណូលចិត្តក្នុងការធ្វើការងារ និង មានជំងឺចិត្ត កាយវិបល្លាសដែលនាំអោយគេមិនអាចប្រកបរបរចិញ្ចឹមជីវិតបាន ។

ការផ្តល់នូវកំលាំងចិត្ត គឺជាការជួយអោយគេគេចផុតអំពីភាពដែលនាំអោយស្ថានភាពគេកាន់តែដុនដាបទៅៗ ។ ការធ្វើអោយប្រសើរឡើងវិញពីអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម ជំនឿចិត្តការគោរពចំពោះខ្លួនគេនិងបំផុសជំរុញ អាចនឹងធ្វើអោយគេពិនិត្យមើលឡើងវិញនូវឱកាស ដូចជាធ្វើការងារអ្វីមួយ ឬប្រើប្រាស់ធនធានដែលគេមានដើម្បីរកចំណូល ។

ឧទាហរណ៍ :

ស្ត្រីមួយរូប មានទីលំនៅក្នុងស្រុកសង្កែ ខេត្តបាត់ដំបង ។ ប្តីរបស់គាត់បានស្លាប់ចោលគាត់តាំងពីឆ្នាំ ១៩៨៨ ។ សព្វថ្ងៃនេះគាត់រស់នៅតែម្នាក់ឯង ហើយប្រកបរបរធ្វើស្រែ និង ចិញ្ចឹមជ្រូកដើម្បីចិញ្ចឹមជីវិត ។ ក្រោយពេលប្តីគាត់ស្លាប់ចោលគាត់ទៅ ប្តីរបស់គាត់បានបន្សល់ទុកអោយគាត់នូវផ្ទះមួយដីស្រែបន្តិចបន្តួច ព្រមទាំងគោពីរក្បាល ។ ស្ត្រីនោះបានរៀបរាប់ថា : ជាមួយនឹងដីស្រែបន្តិចបន្តួច និងគោពីរក្បាលដែលប្តីគាត់បានបន្សល់ទុកអោយគាត់ គឺធ្វើអោយគាត់អាចចិញ្ចឹមជីវិតបានដោយងាយស្រួលដោយគ្មានការព្រួយបារម្ភអ្វីឡើយ ។ ប៉ុន្តែការគិតទុករបស់គាត់ គឺពុំបានសមតាមបំណងរបស់គាត់ឡើយ ។ ក្រោយពេលប្តីគាត់ស្លាប់ គាត់ចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ភ័យព្រួយការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់គាត់ចាប់ផ្តើមថយចុះបន្តិចម្តងៗ គាត់បានព្យាយាមរកពេទ្យឯកជននៅក្នុងភូមិអោយជួយព្យាបាលគេក៏បានផ្តល់ថ្នាំអោយគាត់ ។ តែជាញឹកញាប់គាត់ចេះតែវិលមុខអស់កំលាំងរាល់ការងារស្រែចំការរបស់គាត់ គឺគាត់ជួលគេធ្វើទាំងស្រុង ហើយផលដែលបានមកគាត់ត្រូវចែករំលែកអោយគេពាក់កណ្តាល គោគាត់ប្រវាស់ទៅអោយអ្នកដទៃ ព្រោះតែគាត់មិនអាចឃ្វាល ឬ ច្រូតស្មៅអោយគោស៊ីបាន ។ គាត់ហាក់មានអារម្មណ៍ភ័យព្រួយឯកោ ណាខ្លាចខ្លួនស្លាប់គេយកគោស្រែរបស់ខ្លួន ប្រសិនណាជាមិនស្លាប់ ក៏ខ្លួនមិនអាចធ្វើកើតព្រោះគាត់ចេះតែអស់កំលាំងធ្វើការ

អ្វីក៏មិនកើត ។ គាត់មានអារម្មណ៍ថា អ្នកនៅជុំវិញខ្លួន របស់គាត់ចេះតែចង់ដណ្តើមកាន់កាប់ដីភូមិរបស់គាត់ ការខ្វះខាតក្នុងការរស់នៅរបស់គាត់ចេះតែចោទធ្ងន់ធ្ងរឡើងៗ ។

នៅពេលដែលបុគ្គលិករបស់អង្គការសុខភាពផ្លូវចិត្តចុះទៅធ្វើការជាមួយគាត់នាពេលដំបូងៗ ស្ត្រីរូបនោះបាននិយាយថា "ខ្ញុំត្រូវការជំនួយជាអង្ករ ឬសំភារៈ ព្រោះខ្ញុំឈឺ ដោយសារតែខ្ញុំព្រួយចិត្តចំពោះជីវភាពខ្វះខាតរបស់ខ្ញុំ" ប៉ុន្តែបុគ្គលិកទាំងនោះបានបដិសេធ ព្រោះគេគ្មានកម្មវិធីអ្វីដែលផ្តល់ជំនួយជាសំភារៈ ហេតុនេះនៅពេលនោះស្ត្រីរូបនោះមានប្រសាសន៍ថា "អ្នកមករំខានតែពេលវេលាខ្ញុំឥតប្រយោជន៍ ហេតុនេះខ្ញុំមិនចង់ជួបអ្នកទៀតទេ" ។ ក្រុមបុគ្គលិកទាំងនោះមិនហ៊ានបង្ខំគាត់ដែរ ហើយក្រុមបុគ្គលិកទាំងនោះក៏បាន ព្យាយាមធ្វើការជាមួយអ្នកដទៃ ។ ក្រោយមកស្ត្រីរូបនោះក៏បានសាកសួរទៅអ្នកដទៃពីអ្វី ដែលអ្នកឯទៀតបានចូលរួមជាមួយបុគ្គលិកសុខភាពផ្លូវចិត្ត ហើយបន្ទាប់មកគាត់ក៏សាកល្បងចូលរួមក្នុងក្រុមពិភាក្សា ។ នៅក្នុងក្រុមពិភាក្សាគាត់ក៏បានរកឃើញនូវហេតុផលពិតនៃបញ្ហារបស់គាត់ គឺបញ្ហាគីក្រមិនមែនជាបញ្ហាចម្បងទេ បញ្ហាចម្បងរបស់គាត់ គឺបញ្ហាកំលាំងចិត្ត ។

ក្រោយពីគាត់ត្រូវបានជួយដោយក្រុមពិភាក្សារបស់គាត់ សព្វថ្ងៃគាត់មានថាមពលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីកែលំអរការរស់នៅរបស់គាត់ ។ គាត់បានយល់ឃើញថា ខ្លួនគាត់មិនតម្រូវអោយមានការគាំទ្រខាងផ្នែកសំភារៈទេ តែគាត់តម្រូវអោយមានការគាំទ្រខាងផ្នែកស្មារតី ។

ក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះដែរ ប្រការសំខាន់ គឺធ្វើយ៉ាងណាលើកទឹកចិត្តបុគ្គលនិងសហគមន៍អោយមានសកម្មភាពរួមចំណែកនៅក្នុងកម្មវិធីស្តារ និងអភិវឌ្ឍន៍សហគមន៍របស់ពួកគេ ។ ពួកគេទាំងនោះគប្បីចូលរួមរាល់ការសំរេចចិត្ត និងធ្វើការតាមផែនការ ។ លើកទឹកចិត្តគេអោយទទួលយកនូវតួនាទីនៃភាពជាមេដឹកនាំ និង អនុញ្ញាតអោយគេប្រើប្រាស់ធនធានមនុស្ស និង ធនធានធម្មជាតិដែលមាននៅនឹងកន្លែង ដោយមិនធ្វើអោយមានគ្រោះថ្នាក់ដល់តុល្យភាពបរិស្ថាននៅនឹងកន្លែង ។ នៅពេលដែលបុគ្គលម្នាក់ៗ និងសហគមន៍សកម្ម និងបានរួមចំណែកនៅក្នុងកម្មវិធីស្តារ

និងអភិវឌ្ឍន៍ លទ្ធផលដែលជាផ្លែផ្កាដែលបានសំរេចឡើងដោយការរួមចំណែករបស់គេនោះនឹងធ្វើអោយគេមានសេចក្តីពេញចិត្ត និង វិនិយោគក្នុងអនាគត ។ ការស្តារបែបនេះជាវិធីព្យាបាលមួយដែលធ្វើឡើងដោយខ្លួនគេផ្ទាល់ ។

ស្វែងយល់នូវរាល់ស្ថាប័នរបស់រដ្ឋាភិបាល និង អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ។ ធ្វើការកត់ត្រានូវចំនួនស្ថាប័នអង្គការទាំងនោះនិងបែបផែនការងារបន្ទាប់មកផ្សារភ្ជាប់នូវសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកជំងឺរបស់អ្នកទៅនឹងស្ថាប័ន ឬអង្គការដែលមានលក្ខណៈសមស្រប។ ប្រសិនបើជននោះមានបំណងស្វែងរកជំនួយ ឬទំនាក់ទំនងផ្សេងទៀត អ្នកអាចជួយអោយជននោះភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអង្គការ ឬស្ថាប័ននោះបានដោយផ្ទាល់ដោយផ្តល់ជាលិខិតបញ្ជូនអធិប្បាយពីមូលហេតុ ឬនាំគេទៅជួបអ្នកទាំងនោះដោយខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ឬប្រាប់អំពីរបៀបធ្វើទំនាក់ទំនង និងគោលដៅ ។ ធ្វើការតាមពិនិត្យជាបន្ត (Follow-up) ដល់អ្នកជំងឺរបស់អ្នក ថាតើការបញ្ជូនគេទៅកាន់កន្លែងនោះរបស់អ្នកបានទទួលជោគជ័យដែរឬទេ ? ពេលខ្លះអ្នកចាំបាច់ត្រូវមានសកម្មភាពខ្លះៗដើម្បីធ្វើអោយប្រាកដថាទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សដែលអ្នកបានបញ្ជូនទៅនឹងអង្គការនោះ ទទួលផ្លែផ្កាដូចដែលខ្លួនអ្នកបានទៅជជែកជាមួយអង្គការនោះដោយខ្លួនអ្នកដែរឬទេ ? ។ លើកទឹកចិត្តអ្នកជំងឺអោយបន្ត ឬ ស្វែងរកផ្លូវផ្សេងៗទៀត ជាមួយនឹងអង្គការនោះ ។ ក្នុងពេលជាមួយនោះដែរអ្នកគប្បីធ្វើការទាក់ទង ជាមួយស្ថាប័នរដ្ឋាភិបាល និងអង្គការផ្សេងទៀតដើម្បីពន្យល់នូវអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើស្នើផ្តល់នូវការសហប្រតិបត្តិការ និង ការផ្តល់ជាមតិយោបល់ចំពោះបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងស្វាគមន៍ផងដែរនូវរាល់ការបញ្ជូនមកអ្នកនូវអ្នកដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ។

ssssssssssssssssssssssssssss
ssssssssssssssssssss
sssssssss

[illegible]

[illegible] (Follow-up) [illegible]

[illegible]

ជំពូក ៥

ជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ

៥.១. សេចក្ដីផ្ដើម

អ្នកជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ឬចិត្តវិកល (Psychosis) ត្រូវបានស្ដែងឡើងដោយការប្រែប្រួលផ្លាស់ប្ដូរអាកប្បកិរិយាអារម្មណ៍ ការគិត និង ដំណើរការប្រចាំថ្ងៃមានការថយចុះជាខ្លាំង ។ អ្នកចាំបាច់ត្រូវធ្វើការ សិក្សាពីរបៀបធ្វើការកត់សម្គាល់នូវលក្ខណៈជំងឺទាំងនេះ ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចបញ្ជូនគេទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យដើម្បីអោយគេអាចទទួលការព្យាបាល ហើយអ្នកអាចបន្តការពិនិត្យតាមដានគេបាននៅពេល ដែលគេត្រឡប់មកកាន់សហគមន៍វិញ។

សូមពិនិត្យមើលលើតារាងក្នុងទំព័របន្ទាប់ដែលអាចជួយអ្នក អោយយល់ពីលក្ខណៈខុសគ្នានៃអ្នកជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ (ចិត្តវិកល), និងជំងឺផ្លូវចិត្តស្រាល ឬ ចិត្ត-សង្គម ។

វិធានទាំងប្រាំសំរាប់កំណត់ និងជួយដល់អ្នកដែលមានជម្ងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ :

អ្នកត្រូវបានគេពឹងឱ្យជួយកំណត់ និងថែទាំអ្នកទាំងនោះ ដែលមកពីសហគមន៍របស់អ្នក ហើយមានទុក្ខព្រួយ និង បញ្ហាផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ។

សិក្សាអំពីវិធានទាំងប្រាំនេះ ហើយប្រើប្រាស់វិធានទាំងនេះក្នុងកិច្ចសម្ភាសន៍របស់អ្នក :

វិធានទី ១ : សិក្សាអំពីឈ្មោះទាំងឡាយដែលជនជាតិខ្មែរយើងទំលាប់ប្រើប្រាស់សំរាប់ហៅចំពោះជំងឺផ្លូវចិត្ត។ រួមមាន (*ឆ្កួតអំពើ ; ឆ្កួតព្រាយ ; ឆ្កួតបិសាច ; ឆ្កួតអ្នកតា ; ឆ្កួតស្នេហ៍; ឆ្កួតធ្មប់; ឆ្កួតសតិអារម្មណ៍; ឆ្កួតសរសៃប្រសាទ; វង្វេងស្មារតី; ឡប់*) ។

អ្នកអាចមិនមែនជាគ្រូព្យាបាលតាមបែបសាសនា ឬបែបបុរាណ ប៉ុន្តែអ្នកចាំបាច់ត្រូវដឹងអំពីរបៀបដែលគ្រូព្យាបាលបែបបុរាណ និង បុព្វជិតកំណត់ និងព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត ។ ក្នុងកំឡុងពេលជួបគ្នាលើកដំបូង ចូរសួរអ្នកជំងឺរបស់អ្នក និងគ្រួសាររបស់គេអំពីឈ្មោះជំងឺដែលគេជឿថាអ្នកជំងឺនោះកំពុងកើតមាន ។ សូមធ្វើការកត់ត្រាទុកនូវពាក្យដែលគេប្រើសំរាប់ហៅ ជំងឺទាំងនោះ សួរថា តើពួកគេបានទទួលការព្យាបាលបែបបុរាណអ្វីខ្លះរួចមកហើយបើសិនជាមាន ។ ពត៌មានទាំងនេះ នឹងជួយអ្នកឱ្យយល់អំពីអ្វីដែលសហគមន៍របស់គេគិតថាបានកើតមានឡើងចំពោះអ្នកជំងឺនោះ ជាមួយនោះដែរពត៌មានទាំងនេះនឹងជួយឱ្យអ្នកដឹង ថាតើគ្រួសារអ្នកជំងឺ នឹង អ្នកជំងឺខ្លួនគេផ្ទាល់យល់ស្របទៅលើហេតុផលទាំងនោះដែរ ឬទេ គេគិតថា គេគួរធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច ហើយគ្រូបុរាណអាចជួយព្យាបាលអ្នកជំងឺតាមវិធីណាខ្លះហើយ ។

វិធានទី ២ :

អ្នកជំងឺចិត្តវិកល ដែលមានលក្ខណៈដកថយ ស្ងៀមស្ងាត់ហួសប្រមាណ

រៀនអំពីពាក្យពេជន៍នៅក្នុងសហគមន៍ ដែលគេនិយមប្រើរៀបរាប់អំពីទុក្ខព្រួយ។ អ្នកគប្បីយល់ដឹងនូវពាក្យផ្សេងៗពីគ្នាជាច្រើនដែលអ្នកស្រុកប្រើដើម្បីបរិយាយ ឬ សំដែងចេញមកអោយអ្នកដឹងថាពួកគេមានជំងឺផ្លូវចិត្ត ហើយមានលក្ខណៈចង្អុលបង្ហាញ ឬ មានន័យដូចម្តេច ។ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជានៅពេលដែលគេមានជំងឺពួកគេពុំដែលនិយាយថាគេមានជំងឺផ្លូវចិត្ត ជម្ងឺផ្លូវកាយ រឺក៏មានបញ្ហាអបិយជំនឿ ។

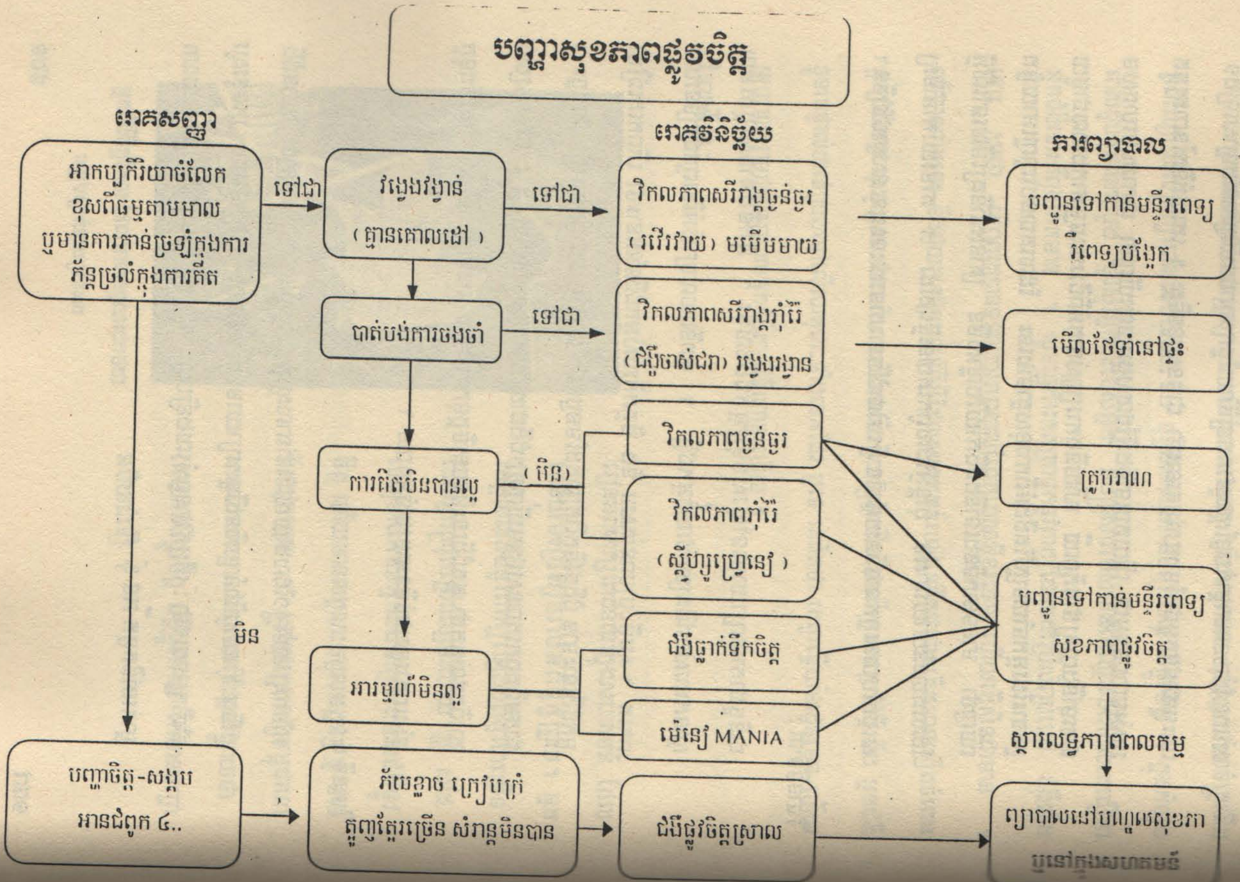
នៅពេលដែលនរណាម្នាក់បានស្តែងនូវអាកប្បកិរិយាប្លែកៗអោយឃើញកាន់តែច្បាស់ឡើងៗ នោះប្រជាជនកម្ពុជារមែងហៅអ្នកនោះថា ជាមនុស្សខូចចិត្ត ។ គោលគំនិតនៃពាក្យឆ្កួតរបស់ប្រជាជនកម្ពុជា ឆ្លើយតបទៅនឹងអ្វីដែលសង្គមយល់ឃើញថា ជាការសមហេតុសមផលទៅនឹងពាក្យថាអភ័ព្វឈឺ ហើយនឹងការប្រាស់ចាកអំពីជីវភាពធម្មតាក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះដែរអ្នកចាំបាច់ត្រូវតែដឹងអំពីការខុសគ្នាទាំងនេះ ដែលគេបានបញ្ចេញអោយអ្នកឃើញថា មានទំនាក់ទំនងទៅនឹងជំងឺកាយវិបល្លាសមិន គ្រាន់តែពិនិត្យមើលទៅលើអ្វីដែលគេបាននិយាយនោះទេ ប៉ុន្តែអ្វីដែលពួកគេបានធ្វើផងដែរ ។ តាមរយៈការពិនិត្យសង្កេតបែបនេះអ្នកអាចនឹងយល់បាន អ្វីទៅជាជំងឺនោះតាមរយៈទស្សនៈខុសគ្នាជាច្រើន។

វិធានទីទី ៣ :

ជានិច្ចជាកាលព្យាយាមទៅសួរសុខទុក្ខអ្នកជំងឺដល់ផ្ទះ អ្នកនឹងអាចសង្កេតមើលស្ថានភាពរស់នៅពិតប្រាកដរបស់អ្នកជម្ងឺ ។ អ្នកនឹងយល់ច្បាស់អំពីបញ្ហាជាច្រើនរបស់ពួកគេ ។ សួរប្តី ឬប្រពន្ធគ្រួសារ និង មិត្តភក្តិរបស់អ្នកជំងឺទាំងនោះថា តើពួកគេជឿថាអ្នកជំងឺនោះមាន ជំងឺផ្លូវចិត្តពិតប្រាកដមែនឬទេ ។ ហេតុអ្វីបានជាពួកគេជឿយ៉ាងដូច្នេះ ។ ជាការពិតពួកគេបានសង្កេតឃើញអ្នកជំងឺជាយូរយាណាស់មកហើយ ។ ពួកគេអាចប្រាប់ការពិតដល់អ្នកថា អ្នកជំងឺនេះមិនយកចិត្តទុកដាក់ និង មានបំណងបដិសេធ ឬក៏កើតទុក្ខខ្លាំងពេករហូតដល់មិនអាចប្រាប់អ្នកបាន។

វិធានទី ៤ :

ប្រើពាក្យសាមញ្ញៗដែលងាយយល់នៅពេលសួរអ្នកជំងឺអំពីលទ្ធភាពដែលអាចកើតមានជំងឺផ្លូវចិត្ត ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកព្យាយាមចង់ដឹងថាអ្នកជំងឺកើត "មមាល" ឬទេចូរសួរជាពាក្យងាយៗថា : "តើអ្នកមានឮសំលេងខ្សិបដាក់ត្រចៀក អ្នកនៅពេលដែលគ្មាននរណាម្នាក់នៅជិតអ្នក រឺទេ ?"


បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត
រោគសញ្ញា
អាកប្បកិរិយាចំលែក ខុសពីធម្មតាមមាល ឬមានការភាន់ច្រឡំក្នុងការ ភ័ន្តច្រលំក្នុងការគិត
ទៅជា
វង្វេងវង្វាន់ (គ្មានគោលដៅ)
ទៅជា
បាត់បង់ការចងចាំ
ទៅជា
ការគិតមិនបានល្អ
(មិន)
អាកប្បកិរិយាមិនល្អ
មិន
បញ្ហាចិត្ត-សង្គម អានជំពូក ៤..
ភ័យខ្លាច ក្រៀមក្រំ ត្អូញត្អែរច្រើន សំរាន្តមិនបាន
រោគវិនិច្ឆ័យ
វិកលភាពសរីរាង្គធ្ងន់ធ្ងរ (រវើរវាយ) មមើមមាយ
វិកលភាពសរីរាង្គរ៉ាំរ៉ៃ (ជំងឺចាស់ជរា) វង្វេងវង្វាន
វិកលភាពធ្ងន់ធ្ងរ
វិកលភាពរ៉ាំរ៉ៃ (ស្គីហ្សូហ្វ្រេនៀ)
ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត
ម៉ានៀ MANIA
ជំងឺផ្លូវចិត្តស្រាល
ការព្យាបាល
បញ្ជូនទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ វិពេទ្យបង្អែក
មើលថែទាំនៅផ្ទះ
គ្រូបុរាណ
បញ្ជូនទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ សុខភាពផ្លូវចិត្ត
ស្តារលទ្ធភាពពលកម្ម
ព្យាបាលនៅមណ្ឌលសុខភាព ឬនៅក្នុងសហគមន៍

វិធានទី ៥ :

ប្រាប់អ្នកទាំងនោះដែលអ្នកចង់ជួយនៅពេលជួបគ្នាគ្រាដំបូងថា *អ្នកនឹងមិនប្រាប់នរណាម្នាក់អំពីរឿងអ្វីដែលគេនិយាយ ឬអ្វីដែលទាក់ទងនឹងគេឡើយ បើសិនជាគ្មានការអនុញ្ញាតពីគេទេនោះ ។* អ្នកត្រូវលាក់ការណ៍នូវអ្វីដែលគេនោះនិយាយប្រាប់ ។ ធ្វើដូចនេះនឹងជួយការពារគេពីសំណាក់និយោជក រដ្ឋអំណាច សមាជិកគ្រួសាររបស់គេ និង អ្នកដទៃទៀតដែលចង់ដឹងរឿងអ្វីមួយអំពីអ្នកនោះ ដែលសាមីខ្លួនគេចង់លាក់ជាការសម្ងាត់ ។ បើសិនអ្នកប្រាប់នរណាម្នាក់នូវប្រវត្តិ ឬការសម្ងាត់របស់អ្នកណាមួយនោះ អ្នកនឹងលែងបានទទួលនូវការជឿទុកចិត្តពីសំណាក់អ្នកដទៃទៀតជាមិនខាន ។

៥.២. *វិបត្តិផ្លូវអារម្មណ៍*

៥.២.១. ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត (DEPRESSION)

អ្នកប្រហែលជាធ្លាប់ជួបប្រទះឃើញនូវប្រភេទអ្នកជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរជាច្រើន ។ ជំងឺផ្លូវចិត្តដែលជាប់ទាក់ទិនទៅនឹងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរអាចនឹងឈានរហូតដល់ការធ្វើអត្តឃាដ ។ រោគសញ្ញាធ្លាក់ទឹកចិត្តក៏អាចធ្វើអោយជនទាំងនោះទទួលរងនូវពិការភាព (កាយវិកល) និង ជាឧបសគ្គរាំងដល់ពួកគេក្នុងការសិក្សា ក្នុងការងារ និងមិនអាចទទួលនូវភាពសប្បាយរីករាយបានផងដែរ ។

មូលហេតុនៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តដែលកើតមានញឹកញាប់បំផុត គឺការបាត់បង់សមាជិក គ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ (ទុក្ខព្រួយជាខ្លាំង ឬមាននរណាម្នាក់ស្លាប់ចោល) ឈឺរ៉ាំរ៉ៃកាលពីក្មេងបាត់បង់ទ្រព្យសម្បត្តិមានតំលៃ ឬធ្លាក់ខ្លួនក្រខ្លាំង ។ មូលហេតុមួយទៀតនៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តដែលកើតញឹកញាប់ គឺការឆ្លងកាត់ព្រឹត្តិការណ៍គួរអោយអាម៉ាស់ ឬគួរអោយខ្មាសអៀននៅក្នុងសហគមន៍ដូចជា ការមានផ្ទៃពោះខុសប្រពៃណីការបែកបាក់ក្នុងជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ ឬក៏ត្រូវបណ្តេញចេញពីការងារ។ ការឆ្លងកាត់នូវព្រឹត្តិការណ៍ដែលពោរពេញដោយក្តីឈឺចាប់ និង រន្ធត់ ដូចជាការធ្វើទារុណកម្ម ការចាប់រំលោភ ឬត្រូវវាយប្រហារ និង ប្លន់ពីសំណាក់ក្រុមចោរក៏អាចបណ្តាលអោយមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តផងដែរ ។

ចំពោះអ្នកធ្លាក់ទឹកចិត្តមួយចំនួនអ្នកមិនអាចរកមូលហេតុឃើញទេ ។ ការធ្លាក់ទឹកចិត្តទាំងនេះហាក់ដូចជាកើតឡើងដោយគ្មានមូលហេតុតែម្តង ។ មនុស្សយើងនៅពេលដែលគេបាត់បង់អ្វីមួយ គេច្រើនមានអារម្មណ៍សោកសៅមួយរយៈពេលខ្លីរួចហើយវិលមករកភាពធម្មតាវិញ។ ពួកគេភាគច្រើនគ្មានជំងឺផ្លូវចិត្តដែលហៅថា "ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត" នេះទេ ។ អ្នកដែលធ្លាក់ទឹកចិត្តមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ និង អស់សង្ឃឹមរាប់ខែ គ្មានអ្វីធ្វើអោយគេរីករាយបានទេ ព្រោះពួកគេជឿថា គ្មានអ្វី និង គ្មាននរណាម្នាក់អាចជួយសំរាលការឈឺចាប់របស់គេបានឡើយ ។ ពួកគេមិនត្រូវការជំនួយ ឬ សុំអោយគេជួយទេ ពីព្រោះពួកគេជឿថា ស្ថានភាពរបស់ខ្លួនមិនអាចកែលំអបាន ឬក៏ពួកគេមិនចង់ទទួលយកជំនួយនោះ ។

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

៥.២.១.១ រោគសញ្ញា

រោគសញ្ញាដែលកើតមានញឹកញាប់បំផុតរបស់ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តរួមមាន ៖

- ក្រៀមក្រំ និងទុក្ខសោកជាទំងន់
- អស់សង្ឃឹម
- គិតអំពីការធ្វើទុក្ខទោសខ្លួនឯង *(ប៉ុនប៉ងសំលាប់ខ្លួន)*

- ងាយយំ (*យំស្រែក*)
- ព្រួយបារម្ភជាប្រចាំ (*គិតច្រើន*)
- អន្ទះសាតានតឹង (ក្រហល់ក្រហាយ អន្ទះអន្ទែង)
- គ្មានការរីករាយក្នុងជីវិត
- គ្មានកំលាំងកំហែង ឆាប់នឿយហត់ (*ខ្សោះកំលាំង ល្ហើយ*)
- ជំងឺផ្លូវកាយដូចជា : ឈឺក្បាលដែលមិនព្រមបាត់ (ជំងឺចិត្តកាយវិបល្លាស សូមអាន ==>ជំពូក៤)
- ដេកមិនលក់
- ជីវិតគ្មានន័យ (ឥតតំលៃ)
- ស្រកទំងន់ (*ស្គម ចុះខ្សោយ*)
- គ្មានអារម្មណ៍ខាងផ្លូវភេទ
- មានការលំបាកក្នុងការផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់ ឬចងចាំ (*ការសញ្ជឹងគិតការចងចាំមិនល្អ*) ។
- មានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនឯង " អន់ " គ្មានតំលៃ ឬមិនគួរអោយគោរពជាងអ្នកដទៃ ។
- អស់សង្ឃឹម គិតពីរឿងស្លាប់ មានគំនិតចង់សំលាប់ខ្លួន

ចំណាំ អ្នកដែលធ្លាក់ទឹកចិត្តជាញឹកញាប់តែងតួញត្អែអំពីរោគសញ្ញាលើរាងកាយ (ចិត្តកាយវិបល្លាស) ។ ហេតុនេះអ្នកមិនត្រូវមើលរំលង ឬភ្លេចចោលនូវសញ្ញាទាំងឡាយនៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តពីព្រោះតែការតួញត្អែរអំពីរោគសញ្ញាលើរាងកាយនោះទេ ។

៥.២.១.២. ការកត់សំគាល់

របៀបធ្វើសំភាសន៍ និងកត់សម្គាល់អ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្ត

- ស្វែងយល់អោយដឹងថា តើអ្នកជម្ងឺមានរោគសញ្ញានៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តដែរឬទេ។ តើរោគ សញ្ញាទាំងនេះមានរយះពេលយូរប៉ុន្មាន ។ សួរអ្នកជំងឺនោះ និង គ្រួសាររបស់គេថា តើរោគសញ្ញាទាំងនេះវាបណ្ដាលអោយប៉ះពាល់ដល់ការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់គេ

ឬទេ ? ។ ឧទាហរណ៍ (ការងារផ្ទះ ការងារសាលារៀនកិច្ចការផ្សេងទៀត) ឬធ្វើអោយ ប៉ះពាល់ទៅដល់សមត្ថភាព ប្រកបរបរចិញ្ចឹមជីវិតរបស់អ្នកនោះដែរឬទេ ។

- សួរអ្នកជំងឺ និង គ្រួសាររបស់គេអំពីព្រឹត្តិការណ៍អ្វីខ្លះដែលកើតឡើងហើយដែលបណ្តាលអោយគេមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនេះ ។

- អ្នកមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លះនឹងបដិសេធថាខ្លួនគេគ្មានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ និង អស់សង្ឃឹមទេ ។ ពួកគេនឹងបដិសេធថាខ្លួនគេគ្មានកើតអ្វីទេ ទោះបីជាមានព្រឹត្តិការណ៍អាក្រក់ទើបនឹងកើតឡើងចំពោះខ្លួនគេក៏ដោយ ។ ជាញឹកញាប់គេតែងត្អូញត្អែរពីជំងឺផ្លូវកាយទៅវិញ ។ អ្នកជំងឺខ្លះអាចមានអ្នកជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត តែគេមានការត្អូញត្អែរតែបន្តិចបន្តួចហើយរស់នៅយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់ ។ ពួកគេទាំងនេះកំពុងស្ថិតនៅក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដែលពេលខ្លះអាចឈានទៅដល់ការធ្វើអត្តឃាតខ្លួនឯង ។

- ស្វែងយល់នៅក្នុងការសម្ភាសន៍លើកដំបូងរបស់អ្នកអោយបានដឹងថា តើអ្នកជំងឺនោះមានបំណងធ្វើអត្តឃាត ឬអត់ ។

អ្នកជំងឺ ដែលបង្ហាញសញ្ញាពីបំណងលាប់ខ្លួន

ចូរសួរនូវសំណួរដោយផ្ទាល់មួយចំនួន ដូចខាងក្រោម :

- " *តើអ្នកគិតថា ជីវិតអ្នកគ្មានន័យទេឬ ?* " បើសិនជាដូច្នេះ..........

- " *តើអ្នកចង់ស្លាប់ជាជាងចង់រស់នៅឬ ?* " បើសិនជាដូច្នេះ..........

- " *តើអ្នកមានដែលគិតចង់សំលាប់ខ្លួនដែរឬទេ ?* " បើសិនជាដូច្នេះ..........

- " *តើអ្នកដែលព្យាយាមសំលាប់ខ្លួន ឬមានផែនការបំរុងសំលាប់ខ្លួនឬទេ ?* "..........

ចូរសួរផងដែរអំពីការប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាតកាលពីលើកមុន (ការភ្ជាប់ប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាតដែលមានពីមុនមកអាចបង្កើនអោយមានគ្រោះថ្នាក់កាន់តែខ្លាំង ការសាកសួរអាចជួយអោយអ្នកពិភគួរទុកជាមុនបាន ថាតើអាចនឹងមានអ្វីកើតឡើងចំពោះអ្នកជំងឺនេះ) ។

- អ្នកមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរអាចនឹងឮ ឬមើលឃើញ ឬធុំក្លិនអ្វីដែលមិនមានទាល់តែសោះ (មមាល) ។ សួរសំណួរត្រង់ៗដែលពិសោធន៍អោយដឹងពីបញ្ហានេះដូចជា : " *តើពេលខ្លះអ្នកមានឮ សំលេងនៅពេលដែលគ្មានមនុស្ស (មមាល) នៅទីនោះដែរឬទេ ?* " អ្នកត្រូវសួរមនុស្ស ដែលបាននិយាយប្រាប់អ្នកថាគាត់ឮសំលេងនោះ តើគាត់មានដែលឮសួរសំលេងនោះបញ្ជាគាត់អោយសំលាប់ខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃដែរឬទេ ? ។ ប្រសិនបើពួកគេឆ្លើយថា " *បាទ ចាស* " ចូរសួរថា : " *តើគាត់មានអារម្មណ៍អាចអត់ទ្រាំនឹងសំលេងទាំងនោះដែលប្រាប់អោយគាត់ធ្វើឃាតខ្លួនឯងបានដែរឬទេ?* " ។ អ្នកដែលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តមួយចំនួនក៏និយាយផងដែរថា គាត់មានអារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយដែលទាក់ទងទៅនិងសេចក្តីស្លាប់ ឧ. ពួកគេធុំក្លិនសាកសព ឬទទួលអារម្មណ៍ថាមានពស់ ឬដង្កូវចោមរោមខ្លួនគេយ៉ាងស្អេកស្កះ ។ សាកសួរសមាជិកក្រុមគ្រួសារអ្នកជំងឺថា <u>តើអ្នកជំងឺមានជំនឿទៅលើអ្វីមួយ ឬជំនឿផ្ទុសផ្តាសដែលក្រុមគ្រួសារមិនជឿដែរឬទេ</u> (<u>ការភ័ន្តច្រឡំក្នុងការគិត</u>) ។ អ្នកជំងឺអាចមានជំនឿ ឧ. គេជាមនុស្ស ដើមហេតុបណ្តាលអោយមានរាល់វាសនាអាក្រក់ ដែលនាំអោយមានការធ្លាក់ចុះនៃឬប្រទេសជាតិ ឬកូនរបស់ពួកគេត្រូវបានគេពង្រាត់ចេញអំពីគេនឹងត្រូវគេយកទៅសំលាប់ ។ ជួនកាលគេមានជំនឿ ថារាងកាយរបស់គេមានអ្វីទាស់ខុសដូចជាថា : ខ្លួនគេមានជំងឺមហារីក ។ ប្រសិនបើគេឮសួរ សំលេងដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ ឬក៏មានជំនឿខុសពីធម្មតា

អ្នកគួរចាប់អារម្មណ៍ទៅលើលទ្ធភាពនៃជំងឺចិត្តវិកល (សូមអានផ្នែកបន្ទាប់) ពីព្រោះរោគសញ្ញាដំបូងៗនៃជំងឺចិត្តវិកលអាចមានរោគសញ្ញានៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនៅក្នុងនោះ ។ ដោយឡែកពីនេះទៀតពួកគេអាចនឹងរងការឈឺចាប់ ពីជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដែលទាមទារអោយមានការព្យាបាលយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ ។

៥.២.១.៣. តើត្រូវជួយរបៀបណា ?

មានវិធីជាច្រើនដែលអាចប្រើប្រាស់បានសំរាប់ជួយអ្នកដែលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត (អធិប្បាយនៅក្នុងជំពូក៤)

តើត្រូវជួយអ្នកដែលមានគំនិតចង់សំលាប់ខ្លួនតាមរបៀបណា ?

១. ដំបូងអ្នកត្រូវសួរខ្លួនឯងថា : " តើអ្នកជំងឺនោះមានបំណងធ្វើអត្តឃាដ និង អាចធ្វើទុក្ខទោសខ្លួនឯងដែរ ឬទេ ? " ។ សូមអានទូវតារាងដែលបានរៀបរាប់ខាងក្រោមនេះ ដើម្បីត្រួតពិនិត្យប្រៀបធៀបមើល ថាតើអ្នកជំងឺដែលអ្នកព្យាយាមជួយនោះមានហេតុផលដូចក្នុងតារាងនេះដែរ ឬអត់ ។ អ្នកដែលមានបញ្ហាណាមួយជាប់ពាក់ព័ន្ធ ជាមួយសំណួរដូចខាង ក្រោមនេះអាច "មានបំណងធ្វើអត្តឃាដ" ។

- ឮ ធុំក្លិន ឬមើលឃើញអ្វីដែលមិនមាន (មមាល) ។
- យល់ខុសថាខ្លួនគេជិតស្លាប់ហើយ ។
- មានអាវុធគ្រាប់បែក ឬថ្នាំពុល
  ឬវត្ថុផ្សេងៗទៀតដែលងាយធ្វើអោយមានគ្រោះថ្នាក់ ។
- មានផែនការល្អិតល្អន់ដើម្បីធ្វើឃាតខ្លួនឯង ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់ខ្លួន ។
- ពីមុនមកធ្លាប់បានប៉ុនប៉ងធ្វើឃាតខ្លួនឯង ។
- មានជម្ងឺផ្លូវកាយរ៉ាំរ៉ៃ និង ជំងឺដែលអាចបណ្តាលអោយស្លាប់បាន ។
- រស់នៅតែម្នាក់ឯង ហើយគ្មាននរណាមើលថែរក្សា និងការពារអោយគេចផុតពីគ្រោះថ្នាក់ ។
- ផឹកស្រា ឬប្រើថ្នាំញៀន ។

២. បើសិនជានរណាម្នាក់មានបំណងធ្វើអត្តឃាត សូមដាក់គាត់អោយនៅក្រោមការតាមដានសង្កេតនៅក្នុងផ្ទះ ឬក្នុងមណ្ឌលរបស់សហគមន៍ និង ឋិតក្រោមការពិនិត្យរហូតទាល់តែជឿជាក់ថា អ្នកជំងឺមិនបង្ករអោយមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លួនឯងតទៅទៀត ។

៣. បើសិនជាអ្នកជំងឺណាម្នាក់ទើបតែប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាត ចូរព្យាយាមវាយតំលៃមើលថា តើការនេះមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរប៉ុណ្ណា ។ ស្វែងយល់ដោយប្រើតារាងខាងលើដើម្បីអោយដឹងថាតើ ពួកគេនៅចង់ធ្វើអត្តឃាដខ្លួនឯងទៀតដែរឬទេ ។ បើសិនជាពួកគេនៅតែបង្ក "គ្រោះថ្នាក់" ដល់ខ្លួនឯងអ្នកត្រូវធ្វើសំណូមពរអោយគ្រួសារញាតិមិត្តអ្នកជិតខាងជួយដល់អ្នកជំងឺ ដោយផ្តល់ការការពារ និង ការតាមសង្កេតដល់គេជាប់ជាប្រចាំ ។ អ្នកជំងឺបែបនេះប្រហែលជាត្រូវចាប់ផ្តើមទទួលការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំសម័យ ។ អ្នកក៏អាចចាប់ផ្តើមផ្តល់ការពិគ្រោះ (Counseling) ដល់អ្នកជំងឺក្នុងពេលនោះបានដែរ ។

៤. លើកទឹកចិត្តអ្នកនោះអោយវិលត្រលប់ទៅធ្វើការ ឬទៅសាលារៀនវិញអោយបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ ពន្យល់ប្រាប់អ្នកនោះ និងគ្រួសាររបស់គេថា នៅពេលដែលជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តបានសះស្បើយហើយ អ្នកជំងឺនឹងមានអារម្មណ៍ល្អឡើងវិញដូចធម្មតាជាមិនខាន ។

៥. ចំពោះអ្នកដែលទទួលរងគ្រោះដោយសារការធ្វើទារុណកម្ម ការរំលោភបំពានលើរាងកាយ និង ផ្លូវភេទជាញឹកញាប់ងាយ នឹង ធ្លាក់ចូលក្នុងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនឹងធ្វើអត្តឃាដ ។ ស្ថានភាពមួយទៀតដែលងាយធ្វើអោយអ្នកជំងឺធ្លាក់ទៅក្នុងក្តីអស់សង្ឃឹមហើយនាំទៅដល់ការធ្វើអត្តឃាតអាចនឹងកើតមាននៅពេលណាដែលគេដឹងថាគេឋិតនៅក្រោមការលុកលុយពីជំងឺអេដស៍ ឬ ជំងឺមហារីក ។ ដូច្នេះចំពោះករណីប្រភេទនេះ គឺចាំបាច់ត្រូវផ្សារភ្ជាប់គេជាមួយអ្នកដែលមានជំនាញក្នុងការពិគ្រោះ (Counseling) (*សូមអាន ===→ជំពូក ៤*) ហើយគ្រួសារ នឹង សហគមន៍ត្រូវរួមគ្នាផ្តល់ការគាំទ្រ ។

៦. ការប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាល

ប្រសិនជាវេជ្ជបណ្ឌិតអាចមានលទ្ធភាពពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺនោះ :

វេជ្ជបណ្ឌិតអាចចេញវេជ្ជបញ្ជាអោយប្រើថ្នាំព្យាបាល ដូចជាថ្នាំ Imipramine ថ្នាំ Amit-riptyline ឬថ្នាំដែលស្រដៀងគ្នាទៅនឹងថ្នាំទាំងនេះ ដោយចាប់ផ្ដើមពី ២៥ mg ទៅ ១០០ mg ។ ជាការប្រសើរបំផុត ការប្រើថ្នាំនេះគប្បីចាប់ផ្ដើមពីកំរិតទាបបំផុតនៅមុនពេលចូលដំណេកហើយ បង្កើនកំរិតប្រើប្រាស់នាសប្ដាហ៍ក្រោយមកទៀត ។ តាមដានពិនិត្យមើលប្រតិកម្មថ្នាំ ទៅលើអ្នកជំងឺដូចជា មានអាការៈស្ងួតមាត់ ស្រវាំងភ្នែក ចង្វាក់បេះដូងដើរមិនទៀង ឬវិលមុខ ជាពិសេសនៅពេលដែលអ្នកជំងឺក្រោកពីដេកនៅពេលព្រឹក ។ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺនោះមាន ជំងឺបេះដូង (អ្នកអាចកត់សំគាល់ឃើញសង្វាក់បេះដូងគាត់លោតខ្លាំង ឬឮសូរតាមរយៈការត្រួតពិនិត្យលើសរីរាង្គ) ។ អ្នកកើតជំងឺឆ្កួតជ្រូក ឬជំងឺធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត (ជំងឺងងឹតភ្នែក glaucoma: enlarged prostate ក្រពេញទឹកនោម ') ទោះជាក្នុងកាលៈទេសៈណាក៏ដោយ គេមិនអាចប្រើប្រាស់ពពួកថ្នាំដែលមានខាងលើសំរាប់ព្យាបាលអ្នកដែលមានបញ្ហាដូចបានរៀបរាប់ខាងដើមបានទេ ។

ចំណាំ : អ្នកជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តដែលមិនធូរស្រាលតាមរយៈការពិគ្រោះ (Couseling) និងការប្រើបាស់ថ្នាំអាចបណ្ដាលមកពីជំងឺផ្លូវកាយ ។ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺពុំបានធូរស្រាលទេនោះ គេគួរបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតដែលមានឯកទេស ។

៥.២.២. ជំងឺមេទ្បៀ MANIA

ជម្ងឺ MANIA គឺជាជំងឺវិបត្តិនៃផ្លូវអារម្មណ៍ (វិបល្លាស) ដែលមានរោគសញ្ញា ដោយការស្ដែងឡើងនូវអាកប្បកិរិយាខុសប្លែកពីធម្មតា ដូចជាសើចសប្បាយរីករាយហួសប្រមាណសំរាន្ដតិចតួច និយាយច្រើនខុសប្លែកពីធម្មតា ឬគិតថាខ្លួនជាមនុស្សអស្ចារ្យដូចជាយល់ថាខ្លួនជាអាទិទេព ។ ជំងឺនេះមានសណ្ឋានផ្ទុយគ្នាពីជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្នុងលក្ខណៈច្រើនយ៉ាង ។ ជំងឺ

MANIA ភាគច្រើនកើតមានរយៈពេលមិនលើសពីបីខែ (ឬអាចតិចជាងបីខែ) និង ជាទិច្ចកាល គឺច្រើនភ្ជាប់មកជាមួយជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត (ជម្ងឺ MANIA អាចកើតមានឡើងសារជាថ្មីម្តងទៀត ក្នុងរយៈពេលមួយ ឬ ពីរឆ្នាំ) ។

ខ.អំពីករណី

កញ្ញា *ក ស ស* អាយុ ១៦ឆ្នាំ រស់នៅក្នុងឃុំអូរដំបងពីរ នាងបានចូលរៀន នៅសាលាមធ្យមសិក្សារកវិតមួយ ។ ឪពុករបស់នាងដែលបាននាំនាងទៅកាន់គ្លីនិកសុខភាព ផ្លូវចិត្តបានមានប្រសាសន៍អោយដឹងថា មួយឆ្នាំចុងក្រោយនាងមិនបានទៅសាលារៀនទេ ដោយហេតុថាបន្តិចម្តងៗនាងចាប់ផ្តើមនិយាយច្រើនខុសប្លែកពីធម្មតា ។ នរណាក៏ដោយ អោយតែគេស្តាប់ នាងនិយាយរហូត មិនតែប៉ុណ្ណោះ គឺនាងបានទៅរកអ្នកជិតខាង រឺ នរណា ដែលស្គាល់នាង ហើយចេះតែនិយាយរហូត ។ នាងដាស់ឪពុករបស់នាងអោយក្រោកតាំងពី ម៉ោងបីទៀបភ្លឺ ហើយនាងនោះក៏ចាប់ផ្តើមនិយាយ ។ ជាញឹកញាប់នាងតែងប្តូរអស់ពីរឿង នេះទៅរឿងនោះ ធ្វើអោយអ្នកខ្លះអស់សំណើចដោយសារតែការនិយាយកំប្លែងលេងសើចនិង ច្រៀងរបស់នាង ។ នាងចាប់ផ្តើមដើរចេញទៅខាងក្រៅផ្ទះខុសប្លែកពីធម្មតា ទៅផ្សារទិញ អីវ៉ាន់ហើយបន្ទាប់មកចែកចាយនំនិងស្ករទៅអ្នកដទៃ ។ នាងព្យាយាមធ្វើការច្រើនបែបយ៉ាង នៅជុំវិញផ្ទះរបស់នាង ដោយការចាប់ផ្តើមធ្វើការមួយមុខពុំទាន់រួចរាល់ទៅធ្វើមួយមុខទៀត ពុំដែលបានធ្វើអ្វីមួយអោយរួចរាល់ ។ នាងបានបង្ហាញអោយឃើញថា ខ្លួននាងមានកំលាំង យ៉ាងក្លៀវក្លា និងមានផែនការច្បាស់លាស់ ការអៀនខ្មាស់ដែលតែងមានជាធម្មតាក្នុងខ្លួននាង ត្រូវបានថយចុះ នាងចាប់ផ្តើមនិយាយជាមួយមនុស្សចំលែករួមទាំងមនុស្សប្រុសផងដែរ ។ នៅពេលមាននរណាម្នាក់ព្យាយាមឃាត់ឃាំង ឬបញ្ឈប់នាង នាងមានការខឹងសំបារជាខ្លាំង ។ នាពេលនេះនាងមានអាការៈគឃ្លើននឹងខឹងសំបារ ។ នៅពេលដែលយើងបានឃើញនាងនៅ គ្លីនិក នាងសប្បាយរីករាយនិយាយដោយឯកឯងនឹងយ៉ាងល្អិតល្អន់ដោយគ្មានដឹងទិសតំបន់ ។ នាងផ្លាស់ប្តូរសាច់រឿងដែលនាងនិយាយជាញឹកញាប់ (គំនិតរវើរវាយ) ប៉ុន្តែគួរអោយចង់ស្តាប់

នឹងចង់ដឹង ។ នាងមិនអាចអង្គុយស្ងៀមទោះបីជាមួយភ្លែតក៏ដោយ នាងក្រោកឈរដើរចុះ ដើរឡើង ទៅនិយាយជាមួយអ្នកជំងឺដទៃទៀត ហើយត្រលប់មកវិខានដល់ការធ្វើសំភាសន៍ រីនិយាយពីនេះពីនោះ ដែលនាំអោយវិខានដល់អ្វីដែលគេកំពុងតែធ្វើជាមួយឱពុករបស់នាង ។ ផ្អែកតាមប្រវត្តិរបស់គ្រួសារ ម្តាយរបស់នាងក៏ធ្លាប់មានបញ្ហាស្រដៀងគ្នានេះដែរ ដោយពេលខ្លះគាត់មានសកម្មភាពច្រើនហួសប្រមាណនឹងនិយាយមិនឈប់ ពេលខ្លះទៀតមានអាការៈស្រងូតស្រងាត់ (ធ្លាក់ទឹកចិត្ត) ។ ម្តាយរបស់នាងត្រូវបានព្យាបាលអោយជានៅក្នុងកំលុងឆ្នាំ ១៩៨០ ដោយគ្រូបុរាណ ។ នាង (អ្នកជំងឺ) ត្រូវបានទទួលការព្យាបាលហើយបានធូរស្រាលឡើងបន្តិចដោយការប្រើប្រាស់ថ្នាំ (Chlorpromazine) រហូតដល់បានសះស្បើយ ។ ៦ខែក្រោយមកជំងឺរបស់នាងបានលាប់មកវិញដោយមានរោគសញ្ញាដូចពីមុន ។

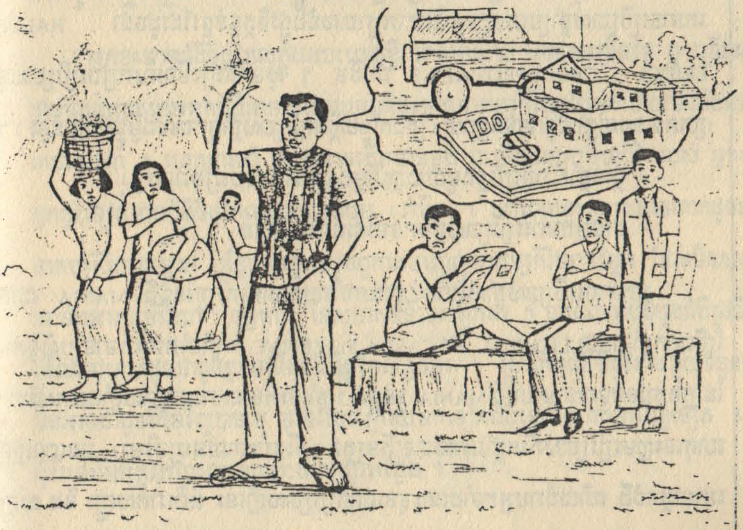
៥.២.២.១. រោគសញ្ញា

យើងអាចដឹងថា គេមានជំងឺ MANIA ប្រសិនបើគេមានរោគសញ្ញាដូចការរៀបរាប់ខាងក្រោមនេះ :

មានការ - ជឿជាក់លើខ្លួនឯងហួសហេតុ

- កើនឡើងនូវអារម្មណ៍ (សប្បាយរីករាយមិនសមហេតុផល)
- កើនឡើងនូវអាកប្បកិរិយា ដូចជានិយាយស្តីច្រើន ខុសពីធម្មតា នៅមិនស្ងៀម និយាយមិនចេះឈប់ ច្រៀងរាំដោយឯកឯង *(ប៉ាច់ប៉ោច ឡូឡា)* ។
- កើនឡើងនូវបំាមពលនឹងហាក់ដូចជាមានផែនការល្អិតល្អន់យ៉ាងច្រើន ឧ. ការផ្សងព្រេងក្នុងមុខជំនួញមួយដ៏ធំ ។
- កើនឡើងនូវចំណង់ផ្លូវភេទ ។
- កើនឡើងនូវជំនឿផ្នែកសាសនា (តាំងខ្លួនជាព្រះ ជាស្តេច .....) ។

- លែងគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន យកចិត្តទុកដាក់រាក់ទាក់ហួសប្រមាណ ដូចជាអោយអ្វីដែលខ្លួនមានទាំងអស់ទៅអោយអ្នកដទៃ (ម្ហូប លុយកាក់ ......) ។
- ថយចុះនូវការដេក ។



ជំងឺមេទៀវ

៥.២.២.២. ត្រូវជួយតាមរបៀបណា

តើយើងត្រូវជួយអ្នកជំងឺមេទៀវតាមរបៀបណា ?

ធ្វើការពន្យល់ដល់គ្រួសាររបស់អ្នកជំងឺ ឬសហគមន៍ (ប្រសិនបើគេប្រកែកប្រណាំងជាមួយអ្នកដែលមានជំងឺបែបនេះ នោះគេនឹងមិនអាចជួយអ្វីដល់អ្នកជំងឺបានទេ យកល្អគេគួរល្ងលោម រឺ បន្ទូប់អារម្មណ៍របស់អ្នកជំងឺវិញ) ។ ករណីបែបនេះ សូមបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅកាន់គ្លីនីកសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬមន្ទីរពេទ្យដើម្បីទទួលការ ព្យាបាល ។

ការប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាល

នៅកន្លែងដែលមានវេជ្ជបណ្ឌិត:

គេអាចប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រភេទដូចគ្នានិងការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដែរដូចជា HALOPERIDOL : CHLORPROMAZINE ជាដើម ។ សូមពិនិត្យមើលពីរបៀបប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រភេទនេះនៅក្នុងជំពូកខាងក្រោយ (ត្រង់កន្លែងស្តីពីប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាលជម្ងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ) ។

- ផ្តល់ថ្នាំសំរាប់ប្រើក្នុងមួយសប្តាហ៍ម្តង (សំរាប់លេបរៀងរាល់ថ្ងៃ)
- ជាធម្មតាការប្រើប្រាស់ថ្នាំអាចមានរយៈពេលបីខែ

អ្នកអាចប្រើប្រាស់ថ្នាំសំរាប់ទប់ស្កាត់ការវិលត្រលប់មកវិញនៃជំងឺ MANIA ដោយប្រើពពួកថ្នាំ ដូចជា LITHIUM និង CARBA MAZEPINE ។ ថ្នាំទាំងនេះក៏មានប្រសិទ្ធិភាពដែរក្នុងការទប់ទល់ជាមួយជំងឺ MANIA ធ្ងន់ធ្ងរ ។ ថ្នាំនេះក៏មានសារធាតុពុលខ្លាំងណាស់ដែរ ។ ហេតុនេះសូមប្រើប្រាស់កំរិតថ្នាំអោយបានត្រឹមត្រូវ (កំរិតប៉ះពាល់អប្បបរិមា) មុនពេលផ្តល់អោយអ្នកជំងឺ ហើយជំរាបអ្នកទាំងនោះមុនពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំនេះ អំពីរោគសញ្ញា និង សញ្ញាដំបូងៗ ដែលបង្ហាញអោយឃើញពីប្រតិកម្ម រឺការពុលរបស់ថ្នាំ ។ ឧ.រាគរូសចង្អោរ ភាគរូស ពិបាកដើរ ឬនិយាយស្តីនៅពេលមានលេចចេញសញ្ញាទាំងនេះគេត្រូវបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំនេះភ្លាម ។

៥.៣. ជំងឺចិត្តវិកល

មានមនុស្សមួយចំនួនបានកើតជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរហៅថាចិត្តវិកល (អ្នកខ្លះហៅថាឆ្កួត ឬឡប់សតិ) ។ អ្នកដែលមានជម្ងឺវិបត្តិផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរបែបនេះធ្វើអោយមានការលំបាកក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងនិងក្នុងការរស់នៅ ដោយសារតែមានអាកប្បកិរិយាចម្លែកៗរំខាននៅក្នុងការរស់នៅ ហើយនឹងមានការភ័ន្តច្រឡំក្នុងការគិត បាត់បង់អ្វីជាភាពពិតរបស់ខ្លួន ខ្វះលំនឹក ។ អ្នកជម្ងឺកើន

ឡើងភាពមមាល (ឬ សូរសំលេងផ្ដេសផ្ដាស) ជូនកាលរហូតដល់វាយដំលើខ្លួនឯង និង លើអ្នកដទៃ ហើយជាញឹកញាប់ពុំបានដឹងថា ខ្លួនគេមានជំងឺចិត្តវិកលទាល់តែសោះ ។

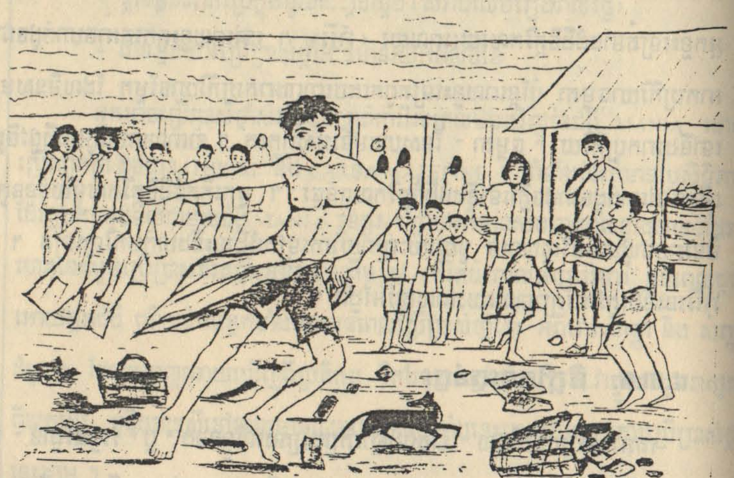
ភាពខុសប្លែកគ្នារវាងជំងឺចិត្តវិកលធ្ងន់ធ្ងរនិងចិត្តវិកលរ៉ាំរ៉ៃ

អ្នកខ្លះមានជំងឺចិត្តវិកលក្នុងរយៈពេលខ្លី អាចមានរយៈពេលជាច្រើនថ្ងៃ ឬ ច្រើនសប្ដាហ៍ក្នុងកំលុងពេលនោះអ្នកជំងឺអាចរត់គេចចេញពីផ្ទះមានអាកប្បកិរិយាប្លែកៗហើយមិនដឹងថាខ្លួនគេជានរណា ។ ហេតុការណ៍ នេះវាអាចកើតមានម្ដង ឬច្រើនដងក្នុងមួយជីវិតរបស់ អ្នកជំងឺ ។ អ្នកខ្លះទៀតមានជំងឺចិត្តវិកលរយៈពេលយូរ (រ៉ាំរ៉ៃ) ។ នៅពេលខ្លះពួកគេអាចហាក់ដូចជាមានអាកប្បកិរិយាធម្មតា ប៉ុន្តែពេលខ្លះទៀតពួកគេបញ្ចេញអាកប្បកិរិយាចម្លែក ដែលមិនសមស្របទៅនឹងអាកប្បកិរិយា " ធម្មតា " នៃសហគមន៍របស់ពួកគេ ។ នាពេលចាប់ដំបូងជំងឺផ្លូវចិត្តរ៉ាំរ៉ៃមើលទៅហាក់ដូចជាដូចគ្នាទៅនឹងជំងឺចិត្តវិកលធ្ងន់ធ្ងរ ។ អ្នកកើតជំងឺចិត្តវិកលមួយចំនួនតូចនឹងមិនអាចជាដូចដើមវិញបានទេ មួយរយៈក្រោយមកទៀតជំងឺនេះនឹងហាក់មកវិញទៀត ។ បញ្ហារ៉ាំរ៉ៃនេះនឹងត្រូវការព្យាបាលរយៈពេលយូរអង្វែង ។

៩.៣.១. ចិត្តវិកលធ្ងន់ធ្ងរ

គេអាចនាំអ្នកជំងឺដែល " បាត់បង់ស្មារតីគ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯង " ឬ " វង្វេងវង្វាន់ " មករកអ្នកដើម្បីអោយជួយ ។ មនុស្សដែលបាត់បង់ស្មារតីក្នុងការគ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯងមិនអាចមានលទ្ធភាពស្ដាប់អ្នកដទៃ គេអាចស្រែកខ្លាំងៗ និងគំរាមកំហែងចង់ធ្វើបាបខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ (*កម្រោលចូលច្រវេងច្រវាង*) ឬអង្គុយយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់នៅក្នុងបន្ទប់ (*មានអាការៈធ្មឹងៗ មិនចាប់ អារម្មណ៍ចំពោះមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញខ្លួនឯង សំកុក ភាំងៗ ភ្លឹកៗ*) បដិសេធមិនព្រមទទួលទានអាហារ ឬសំអាតខ្លួនប្រាណហើយបដិសេធមិនព្រមឆ្លើយនឹងសំណួររបស់អ្នក ឬក៏ធ្វើតាមបង្គាប់បញ្ជារបស់អ្នកឡើយ ។ ជាញឹកញាប់គ្រូព្យាបាលបែបបុរាណចាត់ទុកថា អ្នកជម្ងឺបែបនេះមាន ជំងឺ ដូចជា : *ខ្មួតអ្នកតា ខ្មួតព្រាយ ខ្មួតជូរជំបូរ ខ្មួតស្នេហ៍ ខ្មួតធ្មប់ ជាដើម ។ ល ។*

ជនដែលវង្វេងវង្វាន់ ឬ បាត់បង់គោលដៅនឹងមិនអាចប្រាប់អ្នកថា តើគេជាអ្នកណា ឬម៉ោងប៉ុន្មាន ហើយថ្ងៃអី ឬសប្តាហ៍ទីប៉ុន្មាន ឬអ្វីដែលគេកំពុងធ្វើ ហើយនិងហេតុអ្វី ? គេប្រហែលជាមិនចាំបានអំពីទំនាក់ទំនងដែលគេមានពីមុនមកបានផង ។ អ្នកជំងឺដែលវង្វេងវង្វាន់អាចទៅជាលែងគ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯងបាន ។ ភាពវង្វេងវង្វាន់បែបនេះជាសញ្ញាមួយអោយឃើញថាអ្នកនោះមានជំងឺសរីរាង្គកាយធ្ងន់ធ្ងរ ដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងដំណើរការរបស់ខួរក្បាល ។ ពួកគេទាំងនោះនឹងមានសញ្ញា និងរោគសញ្ញាណនៃជំងឺផ្លូវកាយទៀតផង ។ អ្នកជំងឺប្រភេទនេះទាមទារអោយបញ្ជូនទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យដើម្បីទទួលការព្យាបាលជាបន្ទាន់ ។



អ្នកជំងឺដែលបាត់បង់ការគ្រប់គ្រងលើខ្លួន

៥.៣.១.១. *ការកត់សំគាល់*

ធ្វើដូចម្តេចទើបអាចកត់សម្គាល់អ្នកជំងឺចិត្តវិកលធ្ងន់ធ្ងរបាន ?

១. ជាការងាយណាស់ក្នុងការកំណត់មនុស្សដែលមានជំងឺបែបនេះ ។ អ្នកនឹងអាចដឹងពីអ្នកជំងឺ តាមរយៈគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ឬក៏សមាជិកនៃសហគមន៍របស់គេ ។ ពួកគេមានការព្រួយបារម្ភអំពីអាកប្បកិរិយាចម្លែករបស់អ្នកជំងឺ ឬគ្រោះថ្នាក់ដោយ

អំពើហឹង្សាដែលបង្កឡើង ដោយអ្នកជំងឺចំពោះខ្លួនឯងផ្ទាល់ និងចំពោះអ្នកដទៃ ។ ប្រសិនមនុស្សនោះបានបាត់បង់ស្មារតីគ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯង ពេលនោះពួកគេនឹងមិនធ្វើតាមអ្វីដែលអ្នកបានប្រាប់ ដើម្បីអោយគេរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់ ។

២. ស្វែងយល់ពីគ្រួសាររបស់អ្នកជំងឺអោយបានដឹងថា តើអ្នកជំងឺនោះមានការប្រែប្រួលផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយាភ្លាមៗដែរឬទេ ? តើព្រឹត្តិការណ៍អ្វីដែលអាចបណ្តាលអោយមានការផ្លាស់ប្តូរនេះ ?

៣. *ចូរចងចាំថា : អាកប្បកិរិយាវង្វេងវង្វាន់ និងអាកប្បកិរិយាបាត់បង់ស្មារតីគ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯង អាចបណ្តាលមក ពីបញ្ហាផ្លូវកាយជាច្រើន ដូចជា :*

- *មានជំងឺឆ្លងធ្ងន់ធ្ងរ ជម្ងឺគ្រុនចាញ់ប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល រលាកខួរក្បាល ឬជំងឺដទៃៗ ទៀតដែលកើតមានញឹកញាប់នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ។*
- កង្វះខាតជីវជាតិ *(ដូចជាជំងឺខ្វះវីតាមីន B)*
- *ការបញ្ឈប់គ្រឿងស្រវឹង ឬ គ្រឿងញៀន (អ្នកញៀនខ្លាំងក្លា)*
- *របួសក្បាល*
- *បន្ទាប់ពីមានជំងឺឆ្កួតជ្រូក*

អ្នកទាំងនេះទាមទារអោយមានការព្យាបាលជាបន្ទាន់ បើពុំនោះទេគេអាចប្រថុយគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្លាប់ ។ គេអាចធ្វើការកត់សំគាល់បានយ៉ាងងាយ ពីលក្ខណៈរោគសញ្ញាច្របូកច្របល់ទាំងនោះនឹងការស្តែងអោយឃើញឡើងតាមរយៈជំងឺផ្លូវកាយមួយចំនួនដូចជាក្តៅខ្លួនប្រកាច់រឹងក ឬ មានជំងឺ Papiloedema ឬការកំរើកទាញសរសៃម្រាមជើង ។ មូលហេតុទាំងនេះគេអាចរកឃើញតាមរយៈការពិនិត្យទៅលើរាងកាយ ។

ចំណាំ : ជួនកាលអ្នកដែលមានជំងឺ(ស្គីហ្សូហ្រ្វេនៀ) អាចលេចឡើងនូវអាការៈ "វង្វេងវង្វាន់" ដូចជាផ្តល់នូវចំលើយពុំត្រឹមត្រូវទៅតាមសំណួរដែលអ្នកបានសួរ ប៉ុន្តែបើអ្នកធ្វើការសង្កេតអោយ

បានដិតដល់អ្នកអាចនឹងសន្និដ្ឋានដឹងថា មនុស្សនោះនៅដឹងនូវអ្វីៗដែលមាននៅជុំវិញខ្លួនគេ (ឧ. គាត់នៅស្គាល់អ្នកដែលធ្លាប់មានទំនាក់ទំនងពីមុន គាត់ដឹងថាខ្លួនគាត់កំពុងតែនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ) តាមរយៈសកម្មភាពរបស់គេ ។ មនុស្សដែលមានអាការៈវង្វេងវង្វាន់ស៊ប់ លទ្ធភាពនៃការស្គាល់នូវអ្វីៗដែលមាននៅជុំវិញខ្លួនគេមានសភាពថយចុះ ។ បើទោះជាអ្នកមានការភាន់ច្រឡំនៅក្នុងការកំណត់លើអការៈវង្វេងវង្វាន់នេះក៏ដោយសំរាប់អ្នកជំងឺស្គីហ្សូហ្វ្រេនៀការបញ្ជូនរូបគេទៅកាន់កន្លែងព្យាបាលផ្លូវកាយក៏មិនជាបញ្ហាអ្វីដែរ ។ ប៉ុន្តែចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺវង្វេងវង្វាន់ដែលបណ្តាលមកអំពីផ្លូវកាយហើយអ្នកព្យាយាមធ្វើការព្យាបាលដោយការប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាលចិត្តវិកលនោះគឺជាគ្រោះថ្នាក់មួយដ៏ធំ ។

៤. អាកប្បកិរិយាខុសប្លែកពីធម្មតានេះអាចបណ្តាលមកពីមានជំងឺផ្លូវចិត្តមិនធម្មតាលាយឡំជាមួយចិត្តវិកលធ្ងន់ធ្ងរ ។ ជំងឺចិត្តវិកលធ្ងន់ធ្ងរអាចជាការចាប់ផ្តើមនៃជំងឺចិត្តវិកលរ៉ាំរ៉ៃ ឬ អាចជាផ្នែកមួយក្នុងប្រការធ្ងន់ធ្ងរដទៃ ។

ឧ.អំពីករណី

លោកពូ ត ត អាយុ៥៣ឆ្នាំមានគ្រួសារ គាត់ជាកសិករនឹងជាជាងឈើរស់នៅក្នុងភូមិទួលរវៀងមានកូនប្រាំនាក់ ។ គាត់ជាមនុស្សចាស់ទុំម្នាក់ដែលគេគោរពនៅក្នុងភូមិ ដោយសារមុខជំនាញរបស់គាត់ជាជាងឈើ ហើយជាមនុស្សដែលបានសាងសង់សាលារៀន ផ្ទះហើយនិងឧបករណ៍កសិកម្ម ។ យោងតាមគ្រួសាររបស់គាត់រៀបរាប់ប្រាប់អស់រយៈពេលបីសប្តាហ៍មកហើយដែលគាត់ចាប់ផ្តើមនិយាយច្រើនខុសពីធម្មតា និង ពុំសូវជាសំរាន្ត ។ អាកប្បកិរិយារបស់គាត់កាន់តែឃ្លើនខ្លាំងឡើងក្នុងកំលុងពេលដប់ថ្ងៃចុងក្រោយមកនេះ គាត់សើច ឬញញឹមដោយគ្មានមូលហេតុ ។ អ្នកជំងឺរូបនេះបានត្អូញត្អែរថា គាត់ឈឺក្បាល នឹងមានអារម្មណ៍តានតឹងនៅក្នុងក្បាល ។ គាត់ឡើងដើមឈើដែលដុះនៅជិតផ្ទះរបស់គាត់ហើយ អង្គុយនៅទីនេះអស់រយៈពេលជិត ២៤ម៉ោង ។ គ្រួសាររបស់គាត់បាន ព្យាយាមលួងលោម គាត់អោយចុះមកវិញតែគាត់បានបដិសេធ ។ នៅទីបំផុតព្រឹកឡើង ទើបគាត់យល់ព្រមចុះមកវិញដោយខ្លួនគាត់ ។

គ្រួសាររបស់គាត់បានយកគាត់ទៅព្យាបាលនៅវត្តព្រែកតូចប៉ុន្តែគាត់មានអាការៈភ័យខ្លាចក្នុងការទៅកាន់ទីនោះ ។ គ្រួសាររបស់គាត់បានសុំអោយអ្នកភូមិជួយដោយហេតុថាគាត់ជាមនុស្សម្នាក់ដែលគេគោរពនៅក្នុងភូមិ ដូច្នេះរឿងបែបនេះត្រូវបានពួកគេយល់ព្រមជួយដោយងាយ ។ អ្នកភូមិដែលមានគ្នាប្រហែល ៤០នាក់ បានជួយចាប់គាត់ហើយចងនឹងក្រណាត់ភួយ រួចបញ្ជូនគាត់ទៅកាន់វត្តដែលបានគ្រោងទុកទៅតាមរ៉ឺម៉ក ។ គ្រួសាររបស់គាត់បានចំណាយអស់ប្រាក់ប្រហែល ១០០០ បាត (ប្រាក់ថៃ) សំរាប់ការព្យាបាលនៅវត្ត តែពុំបានទទួលលទ្ធផលប្រសើរទាល់តែសោះ ជាមួយនោះដែរគាត់ក៏បានចំណាយប្រាក់កាសខ្លះថែមទៀតសំរាប់ការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ ដូចជាធ្វើពិធីសែនព្រេនដូនតា ។ ក្នុងការរៀបចំនេះគេបានចំណាយប្រាក់អស់២០០បាតបន្ថែមទៀត ប៉ុន្តែអាកប្បកិរិយារបស់គាត់បានបញ្ចេញសញ្ញាកាន់តែអាក្រក់ឡើង ។ គាត់និយាយមកកាន់ខ្លួនឯង និងធ្វើអោយរំខានដល់អ្នក ជិតខាងដែលរស់នៅជុំវិញផ្ទះរបស់គាត់ផង ។ គាត់ពុំសូវសំរាន្តទាំងពេលយប់ក៏ដូចជាពេលថ្ងៃ ហើយធ្វើសកម្មភាពហួសប្រមាណ ។ គាត់ទាររកបាយចំណី តែពេលដែលគាត់ទទួលទាន គឺបាចត្រវែងម្ហូបអាហារទាំងនោះទៅដី ។ គាត់អត់មុជទឹកអត់ផ្លាស់ប្តូរសំលៀកបំពាក់ ។ គាត់ចាប់ផ្តើមបញ្ចេញអាការៈកាចសាហាវចំពោះអ្នកផ្ទះរបស់គាត់នឹងអ្នកជិតខាង ។ គាត់វាយបំបែកកែវចានក្នុងផ្ទះ ។ គាត់វាយបំបែកក្តារក្រាលព្រមទាំងជញ្ជាំងផ្ទះនឹងវាយកូនរបស់គាត់ ។ គាត់ចាប់ផ្តើមធ្វើខ្លួនគាត់អោយរស់នៅឯកកោ ដោយបង្ខាំងខ្លួនគាត់នៅក្នុងបន្ទប់មួយហើយបិទទ្វារបង្អួចជិត ។ នៅសប្តាហ៍ទីពីរអ្នកភូមិបានរួមគ្នាជួយចាប់គាត់ចងដាក់ច្រវាក់ ។ បន្ទាប់មកពួកគេបានទៅប្រាប់អ្នកធ្វើការក្នុងសហគមន៍ នៅឯគ្លីនីកសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។

នាពេលដំបូងគាត់ (អ្នកជំងឺ) បានបដិសេធពុំព្រមលេបថ្នាំ អ្នកភូមិក៏បានរួមគ្នាជួយចាប់បង្ខំគាត់អោយលេបថ្នាំ ក្រោយមកទៀតប្រពន្ធរបស់គាត់បានលាយជាមួយបាយអោយគាត់ទទួលទានដោយពុំអោយគាត់ដឹងខ្លួន ។ អស់រយៈពេលបីថ្ងៃក្រោយមកគាត់យល់ព្រមលេបថ្នាំ តែជាប្រភេទថ្នាំផ្សះ (Antibiotic). ដូចជាពពួក Tetracyclin (Capsules) ដែល

វិញពីកន្លែងលក់ថ្នាំសំរាប់ព្យាបាលដំបៅដៃរបស់គាត់ដែលមានរបួស ។ គេបានយកថ្នាំ Chlorpromazine កិនទៅជាម្សៅច្រកទៅក្នុងស្រោមថ្នាំហើយប្រាប់គាត់ថានេះជាប្រភេទថ្នាំផ្សះខាងលើ ។ មួយសប្តាហ៍ក្រោយមកទៀតគាត់ចាប់ផ្តើមទទួលទានចំណីអាហារសំរាន្តនិងនិយាយដូចធម្មតាឡើងវិញ ។ នៅសប្តាហ៍ទីបី គេបានស្រាយច្រវាក់ចេញពីគាត់ ។ អ្នកជំងឺរូបនេះបានចាប់រកថ្នាំលេបដោយខ្លួនឯងនៅក្នុងសប្តាហ៍ទីប្រាំពីរ ។ ស្ថានភាពរបស់គាត់បានប្រសើរឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស ហើយគាត់ក៏បានវិលត្រលប់មកកាន់ជីវិតរស់នៅនឹងប្រកបមុខរបរដូចធម្មតា ។ ជាបណ្តើរៗការប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រូវបានកាត់បន្ថយ ។ គាត់ហាក់ដូចជាអៀនក្នុងការទៅកាន់គ្លីនិកសុខភាពផ្លូវចិត្តប្រពន្ធរបស់គាត់ជាអ្នកទៅយកថ្នាំពីគ្លីនិកមកជូនគាត់ ។ គ្រួសាររបស់គាត់ទាំងមូលបានកត់សំគាល់ថាគាត់ជាទាំងស្រុងហើយ ។

អ្នកជំងឺរូបនេះបានធ្លាប់កើតមានអាកប្បកិរិយាចំឡែកបែបនេះពីមុនមក :

- កាលពីគាត់អាយុ ២៦ ឆ្នាំអ្នកជំងឺរូបនេះបានធ្លាប់កើតមានអាកប្បកិរិយាចំឡែកបែបនេះអស់រយៈពេលពីរសប្តាហ៍ក្រោយមកបានជាទៅវិញដោយការព្យាបាលរបស់គ្រូបុរាណ ។

- នៅក្នុងឆ្នាំ១៩៧៩ ហេតុការណ៍បែបនេះបានកើតមានឡើងម្តងទៀត (ដូចជាគាត់មិនចង់ជួបនឹងទាក់ទងជាមួយមនុស្ស គាត់ខ្លាចមនុស្ស ហើយចង់រស់នៅស្ងាត់ស្ងៀមតែម្នាក់ឯងនៅទីកន្លែងណាមួយ) គាត់បានវិលត្រលប់មកកាន់សភាពដូចធម្មតាវិញ បន្ទាប់ពីគាត់បានទទួលការព្យាបាលពីសំណាក់គ្រូបុរាណ ។

- នៅឆ្នាំ១៩៨២ គាត់បានរៀបការជាមួយស្ត្រីមេម៉ាយម្នាក់មានកូនពីរ បញ្ហាផ្លូវចិត្តទាំងប៉ុន្មានខាងលើពុំឃើញមានកើតឡើងទៀតទេ ក្រោយពេលដែលគាត់រៀបការហើយ ។ គាត់មានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយប្រពន្ធរបស់គាត់ បីឆ្នាំក្រោយមកប្រពន្ធរបស់គាត់មានកូនពីរនាក់ ទៀតក្រោយពីបានរួមរស់ជាមួយគាត់ ហេតុនេះចំនួនសមាជិកក្នុងគ្រួសារកើនឡើងដល់ ៦ នាក់ អាកប្បកិរិយាចំឡែករបស់គាត់បានកើតមានឡើងជាថ្មីម្តងទៀត តែពុំមានលក្ខណៈកាចសាហាវទេ ។ គាត់មានសភាពស្ងៀមស្ងាត់ គាត់អាចធ្វើការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់គាត់បានដូច

ធម្មតា ។ បន្ទាប់មកអាកប្បកិរិយាប្លែកបែបនេះបានកើនឡើង (ញញឹមតែម្នាក់ឯង) ហេតុការណ៍បែបនេះបានកើតមានឡើងអស់រយៈពេល ៦ខែ រួចក៏បាត់ទៅវិញដោយពុំមានការព្យាបាល ។

- មួយឆ្នាំក្រោយមកទៀត ប្រពន្ធរបស់គាត់មានកូនម្នាក់ទៀតជាមួយនឹងគាត់ នៅក្នុងកំលុងឆ្នាំនោះគាត់មានបញ្ហា ស្រដៀងគ្នាទៅនឹងបញ្ហាដែលគាត់មានពីរឆ្នាំមុន ។ គាត់ស្ងៀមស្ងាត់ ញញឹមតែម្នាក់ឯង គាត់មិនអាចធ្វើការបានទេ (បញ្ហាបែបនេះកើតមានឡើងនៅក្នុងថ្ងៃសីល) ៦ខែក្រោយមកគាត់បានទទួលការជួយព្យាបាលពីសំណាក់គ្រូបុរាណ ។

- មួយឆ្នាំក្រោយមកទៀតគាត់មានកូនម្នាក់ទៀត ។ រហូតមកដល់ពេលបច្ចុប្បន្ននេះគាត់មានកូន ៤ នាក់ហើយ ដែលជាកូនរបស់គាត់ជាមួយប្រពន្ធក្រោយ ។ អាកប្បកិរិយាចំឡែករបស់គាត់ឆ្នាំនេះមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នាទៅនឹងពេលមុនៗដែរ ។ គ្រួសាររបស់គាត់ព្រមទាំងអ្នកជិតខាងមានជំនឿ ថាអាកប្បកិរិយាប្លែកបែបនេះ គឺបណ្តាលមកពីការដាក់ទុក្ខទោសពីសំណាក់គ្រូបាធ្យាយរបស់គាត់ពីជាតិមុនហើយដែលវាកើតម្តងត្រូវមានរយៈពេលបីខែ ។ ......

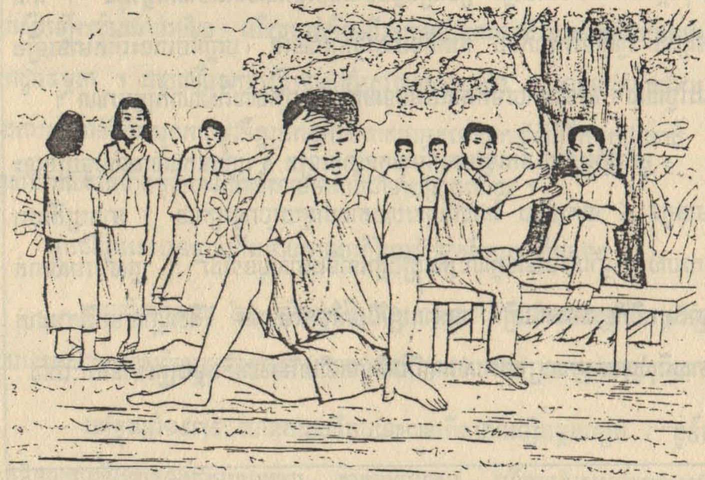
៥.៣.១.២ *ត្រូវជួយតាមរបៀបណា*

តើត្រូវជួយអ្នកដែលមានវិបត្តិផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរតាមរបៀបណា

១. គប្បីប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកជំងឺដោយទន់ភ្លន់និងផ្អែមល្ហែមហើយផ្តល់នូវពាក្យលួងលោម ដែលជាការគាំទ្រដល់ពួកគេ ។

២. ដាក់អ្នកជំងឺក្នុងបន្ទប់មួយដែលស្ងាត់នៅផ្ទះ ឬនៅគ្លីនីកដែលមិនសូវមានសំលេងអ៊ូអរ ។ ក្នុងបន្ទប់មិនត្រូវមានវត្ថុគ្រោះថ្នាក់ ដែលអ្នកជំងឺអាចឆក់យកមកធ្វើអោយខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃមានរបួស ។ ស្ថានភាពអ្នកជំងឺនឹងកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ បើសិនជាមាន

សំលេងអ៊ូអរ និង មានមនុស្សទៅមើលច្រើនពេក ។ ជាទូទៅពួកគេរស់នៅតាមផ្ទះរៀង១ខ្លួន ដែលមានបងប្អូនគ្រួសារ សាច់ញាតិជាអ្នកមើលថែរក្សា និងជួយដល់ការព្យាបាល ប៉ុន្តែអ្វីដែលចាំបាច់គឺត្រូវរក្សាអ្នកជំងឺអោយឋិតនៅក្នុងកន្លែងសុវត្ថិភាពពិតផង ជៀសវាងការរំខានពីមនុស្សដទៃ ឬអ្នកជិតខាង ជាពិសេសក្មេង១ តែម្តងវាអាចបង្កអោយមានបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើងទៀត ។



ការរំខានដែលបណ្តាលមកពីអ្នកដទៃទៀត

៣. ក្រៅពីគ្រូពេទ្យជាអ្នកព្យាបាលក្នុងសហគមន៍ អ្នកជំងឺត្រូវមានការទទួលខុសត្រូវផ្ទាល់ពីជន បង្គោលអនាម័យ រឺភ្នាក់ងារសុខភាព ស្ម័គ្រចិត្តដែលជាមនុស្សនៅជិតបំផុតនឹងអ្នកជំងឺ អាចជួយដោះស្រាយនូវអ្វីដែលគេ អាចធ្វើទៅបាន មុនពេលជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ ដូចជាការប្រើថ្នាំអោយបានទៀងទាត់ ថែរក្សាអនាម័យ ពិនិត្យមើលប្រតិកម្មថ្នាំ និង សភាពប្រែប្រួលនៃអ្នកជម្ងឺ ។

៤. ឃាត់ឃាំងជនដែលវង្វេងស្មារតីលែងគ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯងបាន តែសូមកុំឃាត់ឃាំងគេតាមតែកំរោល ។ វិធីងាយបំផុតប្រើប្រាស់ក្រមាក្រណាត់ ឬសារ៉ុងរមូរធ្វើជាខ្សែ

ចងដៃ និង ជើងភ្ជាប់ទៅនឹងខ្លួនប្រាណ "*សូមមេត្តាកុំចងគេនឹងច្រវាក់*" ដោយពឹងពាក់គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកជំងឺអោយជួយអ្នកធ្វើដូច្នេះទាំងអ្នក និង អ្នកជំងឺមិនទទួលរងរបួស ។ កុំព្យាយាមឃាត់ឃាំងអ្នកជំងឺដោយខ្លួនឯង ។ វិធីដ៏ប្រសើរមួយទៀត គឺការសណ្ដំគេដោយថ្នាំ ដែលធ្វើឡើងដោយបុគ្គលិកវេជ្ជសាស្ត្រ ។

អ្នកជំងឺដែលត្រូវដាក់ច្រវាក់មុនពេលព្យាបាល

អ្នកជំងឺដែលត្រូវដោះច្រវាក់ក្រោយពេលព្យាបាល

៥. នៅពេលដែលអ្នកជំងឺនោះត្រូវបានការពារក្នុងកន្លែងមានសុវត្ថិភាពរួចហើយ ត្រូវប្រាប់មនុស្សមួយចំនួនជាទូទៅគឺ គ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកជំងឺអោយចាំមើលអ្នកជំងឺរហូតទាល់តែអ្នកជំងឺ នោះឈប់បង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកដទៃតទៅទៀត ។

៦. ជំងឺចិត្តវិកលធ្ងន់ធ្ងរខ្លះកើតមានក្នុងរយៈពេលខ្លី ហើយមានលក្ខណៈច្បាស់លាស់ដែលមិនមានទំនាក់ទំនងទៅនឹងជំងឺសរីរាង្គកាយទេ ហើយអាចជួយព្យាបាលបានតាមវិធីព្យាបាលបែបបុរាណ។ គេអាចពិគ្រោះរឿងនេះជាមួយនឹងគ្រូ ដែលមានសមត្ថភាព (គ្រូជំនាញខាងព្យាបាលជំងឺ វិកលចរិក) ។

៧. រកវិធីផ្សេងទៀតក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះ ឬប្រសិនបើអ្នកជំងឺមិនបានប្រសើរឡើងទេនោះ ។ ចូរស្នើដល់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាក គិលានុបដ្ឋាកយិកាក្នុងមណ្ឌលសុខភាពអោយពិនិត្យអ្នកជំងឺអោយបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ បើសិនជាការវង្វេងវង្វាន់របស់អ្នកជំងឺបណ្តាលមកពីបញ្ហាផ្លូវកាយ នោះជំងឺនេះត្រូវព្យាបាលដោយវេជ្ជបណ្ឌិតអោយបានត្រឹមត្រូវ ។ ហើយជាទូទៅជំងឺបែបនេះការព្យាបាលត្រូវធ្វើឡើងនៅមន្ទីរពេទ្យ ។

៥.៣.១.៣. *ការប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាល*

បើសិនជាមានវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យ និងព្យាបាលអ្នកជំងឺនោះ :

១. ព្យាយាមរៀបចំផ្តល់ថ្នាំសម័យដើម្បីរំងាប់អារម្មណ៍អ្នកជំងឺដែលកំពុងតែបង្កគ្រោះថ្នាក់ និងវង្វេងស្មារតីលែងគ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯងបាន ។ អ្នកអាចផ្តល់ថ្នាំរំងាប់អារម្មណ៍ទាំងនោះដូចជាថ្នាំ Haloperidol ឬ ថ្នាំ Chlorpromazjne ដើម្បីនាំអ្នកជំងឺទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យដោយសុវត្ថិភាព ។ ចំពោះអ្នកជំងឺដែលបាត់បង់ស្មារតីគ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯងធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំងជាងគេ បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ឬបុគ្គលិកមន្ទីរពេទ្យអាចអោយថ្នាំ Haloperidole ទៅគេបាន ។ គេអាចចាក់ថ្នាំនេះ ក្នុងចំនួនពី 5 mg ទៅ 10 mg ចូលក្នុងសាច់ដុំរៀងរាល់ម៉ោង ដោយប្រើកំរិតថ្នាំសរុបទាំងអស់ 20mg កំរិតនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំ (DOSE) គួរធ្វើឡើងដោយផ្អែកតាមអាយុ ទម្ងន់ ស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នកជំងឺ ។

២. អ្នកជំងឺដែលមានសភាពមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ ឬមនុស្សចាស់អាចប្រើថ្នាំ Haloperidol ត្រឹមតែ ១ mg ទៅ ២ mg ពី២ទៅ ៥ដង ក្នុងមួយថ្ងៃប៉ុណ្ណោះបានហើយ ។ នៅពេលដែលចាំបាច់ខ្លាំង គេអាចចាក់ថ្នាំ Holoperidol 2 mgទៅ 5mg ចូលទៅក្នុងសាច់ដុំរបស់អ្នកជម្ងឺរៀងរាល់បួនទៅប្រាំមួយម៉ោង ដោយប្រើកំរិតសរុបទាំងអស់ 10mg ។ នៅពេលដែលរោគសញ្ញារបស់អ្នកជំងឺចាប់ផ្តើមបង្ករអោយមានការរំខាន អ្នកអាចផ្តល់ថ្នាំ Holoperidol នៅពេលយប់ម្តងប៉ុណ្ណោះបានហើយ ។

៣. សំរាប់ប្រតិកម្មទាំងនេះមាន រឹងសាច់ដុំ រសាប់រសល់ (មិនអាចអង្គុយនៅស្ងៀមបាន) ហៀរទឹកមាត់និងភ្នែកក្រឡេកក្រឡាប់ នឹងសាច់ដុំញាក់កន្ត្រាក់ ។ វេជ្ជបណ្ឌិតអាចដោះស្រាយបញ្ហានេះបានដោយកាត់បន្ថយកំរិតថ្នាំ ឬដោយបន្ថែមថ្នាំRihexyphenidyl អាចហៅម្យ៉ាងទៀតថា Bebzhexol ជាទូទៅអាចផ្តល់អោយក្នុងកំរិត 2mg (ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ) ។

៤. បើសិនជាគ្មានថ្នាំ Haloperidol ទេ គេអាចប្រើថ្នាំ Chlorpromazine បាន ។ អ្នកជំងឺ ដែលមានអាការៈធ្ងន់ធ្ងរជាងគេប្រហែលជាត្រូវចាក់ថ្នាំ Chlorpromazine 50 mg ទៅក្នុងសាច់ដុំ ។ ថ្នាំនេះអាចចាក់អោយអ្នកជំងឺម្តងទៀតក្នុងរយៈពេលមួយម៉ោង បើសិនជាអ្នកជំងឺនោះមិនធូរស្រាល យើងអាចចាក់បន្តរៀងរាល់ម៉ោង រហូតដល់អ្នកជំងឺនោះ នៅស្ងៀមស្ងាត់ដោយប្រើកំរិតថ្នាំសរុបទាំងអស់ 200 mg ។

៥. ប្រសិនបើអ្នកប្រើថ្នាំ Chlorpromazine សំរាប់ចាក់សាច់ដុំអ្នកជំងឺនោះអ្នកគួរតែប្តូរទៅជាថ្នាំលេបវិញអោយបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ព្រោះការចាក់ថ្នាំមានការឈឺចាប់ខ្លាំងណាស់ហើយអាចអោយសំពាធឈាមថយចុះយ៉ាងទាបបំផុតមួយរំពេច ។

៦. អ្នកជំងឺដែលមានអាការៈមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរអាចអោយថ្នាំ Chlorpromazine 25mg-50mg លេបពីរ ឬបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ តាមដានពិនិត្យមើលចំពោះអការវិលមុខនៅពេលប្រើថ្នាំនេះ ជាពិសេសនៅពេលដែលអ្នកជំងឺក្រោកឈរឡើង ។ ផ្តល់ថ្នាំ Trihexyphenidyl នៅពេលដែលអ្នកជំងឺត្អូញត្អែរអំពីប្រតិកម្មនៃថ្នាំដែលស្រដៀង គ្នាទៅនឹងប្រតិកម្មដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំ Haloperidol ដែរ ។ បញ្ឈប់ រឺបន្ថយការប្រើប្រាស់កំរិតថ្នាំ ប្រសិនបើសំពាធឈាមធ្លាក់ចុះទាប ។

៧. អ្នកជំងឺដែលអាការៈរបស់គេបណ្តាលមកពីមូលហេតុផ្នែករាងកាយ ចាំបាច់ត្រូវថែរទាំព្យាបាលជាបន្ទាន់ពីសំណាក់វេជ្ជបណ្ឌិត ។ ចំពោះអ្នកជំងឺដែលមានអាកប្បកិរិយាចម្លែកហើយរំខាន (ឧ. សំរាកមិនបានគាច សាហាវ) គេអាចប្រើពូកថ្នាំ Haloperdol សំរាប់ជួយសំរាលបញ្ហាទាំងនេះ ។ បើសិនជាអាការៈធ្ងន់ធ្ងររបស់អ្នកជំងឺបណ្តាលមកពីវិបត្តិផ្លូវចិត្តភ្ញាំរ៉ៃជាដើម អាការៈនេះត្រូវតែព្យាបាល ។ (សូមមើលផ្នែកបន្ទាប់) ។

៩.៣.២ ជំងឺចិត្តវិកលរ៉ាំរ៉ៃ (ស្គីហ្សូហ្វ្រេនៀ)

នៅក្នុងការរស់នៅ គេអាចនឹងជួបប្រទះជនដែលមានបញ្ហាចិត្តវិកលរ៉ាំរ៉ៃស្ទើរតែគ្រប់កន្លែង ។ អ្នកជំងឺទាំងនេះបើមិនព្យាបាលទេ ពួកគេអាចនឹងកើតមានរោគសញ្ញាចិត្ត វិកលកាន់តែច្រើនឡើង ។ ជាងនេះទៅទៀតដំណើរការនៃជីវិតគ្រួសារ ការងារនិងការសិក្សា របស់ពួកគេនឹងត្រូវទទួលរងនូវការរំខានកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង ដោយសារតែជម្ងឺរបស់ពួកគេ ។ ជម្ងឺចិត្តវិកលរ៉ាំរ៉ៃបានបង្កអោយមានបញ្ហាជាច្រើនដល់អ្នកជំងឺខ្លួនឯង និង សហគមន៍របស់គេ។

ការរំខានដល់ជីវភាពក្រុមគ្រួសារ
ដែលបណ្តាលមកពី ជំងឺចិត្តវិកលរ៉ាំរ៉ៃ

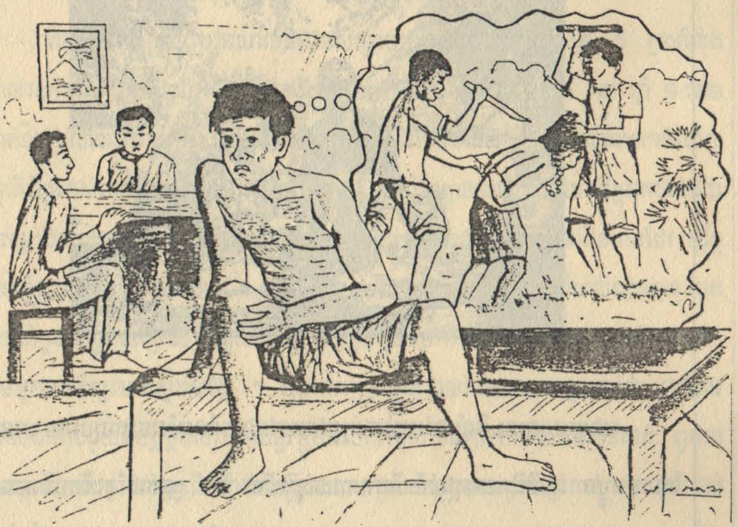
នៅក្នុងសហគមន៍ រីគ្រូបុរាណគេច្រើនហៅជំងឺទាំងនេះថា *ឆ្កួតសតិអារម្មណ៍ ឬឆ្កួតសរសៃប្រសាទ វិបត្តិផ្លូវចិត្តរ៉ាំរ៉ៃ* ។ ប្រសិនបើអ្នកអាចកត់សំគាល់ជំងឺចិត្តវិកលរ៉ាំរ៉ៃបាន នោះអ្នកអាចបញ្ជូនគេទៅកាន់កន្លែងដែលគេអាចទទួលបានថ្នាំសំរាប់ព្យាបាលពីសំណាក់វេជ្ជបណ្ឌិត ហើយនឹងជួយអោយពួកគេអាចរស់ក្នុងផ្ទះសម្បែងជាមួយគ្រួសារគេវិញ ជាកន្លែងដែលពួកគេអាចប្រកបការងាររបស់ខ្លួនបាននឹងនាំឆ្ពោះទៅរកការធ្វើអោយជីវិតមានន័យដូចធម្មតាឡើងវិញ។

ពេលខ្លះពួកគេអាចបន្តមានសកម្មភាពចម្លែកនឹងអាកប្បកិរិយាមិនប្រក្រតី ជាញឹកញាប់គេតែងធ្វើអ្វីដែលផ្សេងពីការពិត ។ ពួកគេមានជំនឿចម្លែកដែលគ្មានភាពពិត ។ ឧទាហរណ៍ ពួកគេអាចជឿ ៉ពួកគេរស់នៅក្នុងភពមួយផ្សេង (បារមីខ្មោចព្រាយ) ។ ជួនកាលពួកគេមានអារម្មណ៍យ៉ាងមុតមាំថា អ្នកដទៃព្យាយាមចង់ធ្វើបាបគេ ។

ជាញឹកញាប់គេអាចឮសូរសំលេង និង ឃើញ ឬធុំក្លិនអ្វីដែលតាមការពិតមិនមានសោះ។

ឧ . ពួកគេអាចឮសូរសំលេងដូនតា ដែលស្លាប់ទៅនិយាយជាមួយគេ ឬនិយាយអំពីគេនៅក្បែរៗ

ត្រចៀក ។ ជូនកាលគេចូលរួមក្នុងការនិយាយឆ្លើយឆ្លងនោះដែរហើយមើលទៅហាក់ដូចជានិយាយមកកាន់ខ្លួនឯង ។ គេអាចឃើញ អ្នកខ្លះក្នុងចំណោមពួកគេទាំងនោះត្រូវគេចងនឹងច្រវ៉ាក់ ឬ ដាក់បង្ខាំងនៅក្នុងបន្ទប់មួយតែឯង ។ អ្នកខ្លះទៀត ដើរតែពាសពេញផ្លូវ និង ខ្លះទៀតដេកនៅតាមទីវត្តអារាម ។



មានគំនិតផ្ដេសផ្ដាស់ (មិនប្រាកដប្រជា)

ឱ. អំពីករណី

អ្នកស្រី *ហ ស ភ* មានអាយុ ៣៨ ឆ្នាំព្រមទាំងកូនរបស់គាត់ ៣នាក់ រស់នៅក្នុងខុមតូចមួយក្បែរមាត់ស្ទឹងសង្កែ ចម្ងាយប្រមាណ៧គីឡូម៉ែត្រពីទីក្រុងបាត់ដំបង ។ គាត់ត្រូវមនុស្សគ្រប់គ្នាហៅថាមនុស្សឆ្កួត ដោយសារតែអាកប្បកិរិយា និង របៀបរស់នៅដ៏ចំលែករបស់គាត់ ដូចជារបៀបស្លៀកពាក់ខុសប្លែកពីធម្មតាមានក្រណាត់ពណ៌ជាច្រើន ដែលហែកមកពីសំលៀកបំពាក់ផ្សេង១ក្រវាត់ក្រមា និងមានពាក់វ៉ែនតាខ្មៅថែមទៀតផង ។ ស្ទើរតែរៀង

រាល់ថ្ងៃគាត់ដើរទៅកាន់ក្រុងបាត់ដំបងដែលមានចម្ងាយ ៧ គីឡូម៉ែត្រ ពីកន្លែងដែលគាត់រស់នៅដើម្បីប្រមូលសំរាមស្ទើរគ្រប់ប្រភេទដែលគេចាក់ចោលនៅទីនោះ ។ គាត់រើសសំរាមទាំងនោះមកទុកជខ្ទមរបស់គាត់នៅក្បែរមាត់ស្ទឹង ហើយទុកដាក់របស់របរទាំងនោះ ដើម្បីប្រើប្រាស់ដោយឡែក១ពីគ្នា ។

ដោយហេតុនេះ ទីលំនៅរបស់គាត់ត្រូវតែរទៅដោយគំនរសំរាមគ្រប់ប្រភេទ ។ នៅពេលដែលបងប្អូន ញាតិជិតខាងផ្តល់ចំណីអាហារដល់រូបគាត់ និង កូនគាត់តែងតែបដិសេធជានិច្ច ប៉ុន្តែនៅពេលដែលម្ហូបអាហារទាំងនោះត្រូវតែបោះចោលទៅក្នុងគំនរ ឬធុងសំរាមទើបគាត់រើសយកទៅទទួលទាន ។ គាត់តែងមានជំនឿថាអ្នក ដទៃព្យាយាមបំពុលគាត់ ហេតុនេះហើយបានជាគាត់ បដិសេធមិនព្រមទទួលយកចំណីអាហារ ដែលគេបានផ្តល់អោយគាត់ ដោយគាត់យល់ថាចំណីអាហារ ដែលគេបោះចោលទើបគ្មានគ្រោះ ថ្នាក់អ្វីដល់រូបគាត់ និង កូន ។ ដោយគាត់បានកើតនៅក្នុងឆ្នាំរការ (ឆ្នាំមាន់) គាត់មានជំនឿថា រូបគាត់ជាមាន់ពាក់កណ្តាល និង ពាក់កណ្តាលទៀតជាពស់ ហេតុនេះហើយគាត់តែងកាពារសត្វពស់ និងមិនបរិភោគសាច់មាន់ ។ នាពេលមួយពស់វែកបានចូលទៅក្នុងខ្ទមគាត់បានសំពះពស់នោះ ។ គាត់

និយាយច្រើននៅពេលយប់ជួនកាលស្រែកឡូឡា ជាហេតុធ្វើអោយរំខានដល់អ្នកជិតខាង។ ជាពិសេស គាត់កាចណាស់ចំពោះមនុស្សប្រុស ជួនកាលគាត់គ្រវែងពូកគេ នឹង ដំបងដេញកាប់ នឹងកាំបិតគប់នឹងដុំថ្មជាដើម ដោយពុំមានហេតុផលច្បាស់លាស់ ។ ចំពោះអ្នកជិតខាងតែងតែផ្តល់ចំណីអាហារដល់កូនរបស់គាត់ដោយ លួចលាក់មិនអោយគាត់ដឹង ។

ពីមុនគាត់ជាគ្រូបង្រៀនសាលាបឋមសិក្សាមួយនៅជំរំជាយដែនខ្មែរថៃ ។ ក្នុងកំលុងពេលរស់នៅជំរំជាយដែនខ្មែរថៃ ប្តីរបស់គាត់បានបោះបង់រូបគាត់ចោល ។ នា ឆ្នាំ ១៩៩២ គាត់នឹងកូនបានធ្វើមាតុភូមិនិវត្តន៍មកកាន់ភូមិកំណើតរបស់គាត់វិញ ។ ពេលនោះគាត់ឃើញញាតិមិត្តរបស់គាត់មានជីវភាពធូធារគ្រប់ៗគ្នា ប៉ុន្តែគ្មាននរណាម្នាក់យកចិត្តទុកដាក់ជួយផ្គត់ផ្គង់ដល់រូបគាត់និងកូនឡើយ ។ ឪពុកម្តាយនឹងបងស្រីរបស់គាត់រស់នៅជិតគាត់ដែរ ប៉ុន្តែគាត់ពុំព្រមសុំជំនួយពីពួកគេទេ ។ អាកប្បកិរិយារបស់គាត់ចាប់ផ្តើមប្លែកពីពេលនោះមក គាត់បាននាំកូនដកខ្លួនចេញពីសាច់ញាតិរបស់គាត់បន្តិចម្តងៗមករស់នៅឆ្ងាយពីពួកគេគាត់បានសង់ខ្ទមមួយនៅក្បែរមាត់ស្ទឹងសង្កែ ។ អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលដែលមានឈ្មោះហៅថា CFDS បាននឹងកំពុងជួយឧបត្ថម្ភដល់រូបគាត់នូវម្ហូបអាហារហើយនឹងប្រាក់កាសសំរាប់កូនគាត់ ពួកគេបានផ្តល់ជាកំរៃខ្លះដល់អ្នកជិតខាងដើម្បីអោយគេជួយដាំស្លអោយកូនរបស់គាត់ ។ កូនរបស់គាត់ទាំងពាបានចូលសាលារៀនក្រោមការជួយឧបត្ថម្ភរបស់អង្គការ CFDS ជាមួយនោះដែរ អង្គការនេះបានបញ្ជូនអ្នកជម្ងឺរូបនេះមកកាន់ IPSER។ ពីដំបូងគាត់បានយល់ព្រមលេបថ្នាំ ដោយសារតែគាត់យល់ថាការលេបថ្នាំអាចជួយធ្វើអោយគាត់សំរាន្តលក់។ ក្រោយមកគាត់បដិសេធមិនព្រមលេបថ្នាំទៅវិញ ដោយនិយាយថាការលេបថ្នាំធ្វើអោយគាត់ដេកលក់ ហើយពេលដែលគាត់កំពុងដេកលក់បុរសអាចឆ្លៀតឱកាសបំពានលើរូបកាយគាត់បាន គាត់ត្រូវការ ការពារខ្លួនគាត់ និងប្រុងប្រយត្ន័ជានិច្ច ។

អ្នកជំងឺទាំងនោះទោះបីជាមានសភាពបែបណាក៏ដោយ ក៏ការព្យាបាលតាមបែបសម័យជាញឹកញាប់តែងអាចជួយដល់ពួកគេបាន ។ អ្នកដែលកើតជម្ងឺនេះមិនមែនជាមនុស្សអាក្រក់ទេ

ពួកគេគ្រាន់តែជាអ្នកជម្ងឺម្នាក់តែប៉ុណ្ណោះ ។ អ្នកដែលកើតជម្ងឺនេះទំនងជាត្រូវអ្នកដទៃធ្វើបាប ឬបោកប្រាស់ច្រើនជាងពួកគេធ្វើបាប ឬបោកប្រាស់អ្នកដទៃ ។ ភាគច្រើននៃអ្នកជម្ងឺអាចនឹងវិលត្រលប់មករកភាពជាមនុស្សមានប្រយោជន៍អាចកសាងគ្រួសារនឹងប្រកបរបរចិញ្ចឹមជីវិតខ្លួនឯងបានប្រសិនបើគេបានទទួលការព្យាបាល អោយបានត្រឹមត្រូវ ។

៥.៣.២.១. រោគសញ្ញា

រោគសញ្ញាចំបងៗនៃជំងឺនេះគឺ :

ពេកិតមមាល

- មានជំនឿមិនពិត (ឧ. *តាំងខ្លួនជាអាទិទេពជាអ្នកមាន ឬស្គាល់អារក្សអ្នកតា*) ។
- ឮសំលេង ឬឃើញ ឬធុំក្លិនអ្វី ដែលតាមការពិតមិនមាន (មមាល)
- និយាយលឿនជ្រុល ឬនិយាយយឺតជ្រុលខ្លាំង១ (*និយាយឡូឡា*) ។
- និយាយមករកខ្លួនឯង ឬនិយាយច្រំដែល១ទៅរកអ្នកដទៃ (ឧ. *និយាយរអ៊ូ១ និយាយមិនបានការមិនដឹងដប់ និយាយមិនត្រូវនិយាយរហ៊ុម១និយាយតែម្នាក់ឯង និយាយច្រំដែល១*) ។
- មិននិយាយស្ដី ឬរំភើបហួស ។
- មានអាកប្បកិរិយាចំលែក (ឧ. *បេះទាញប្រុយកន្ទេល ឡើងជញ្ជាំង ខាំស៊ីសារុង ចាញ់ក្ដៅលៀនអណ្ដាត "ខម" ញាក់មុខអាកប្បកិរិយាទទឹងរឹងរូសស្រាតខោ អាវ វាយកូនចៅ*) ។
- ដេកមិនលក់ ឬដេកចេះតែភ្ញាក់
- ឆាប់រកាំចិត្ត ឬភ័យខ្លាចចំពោះទំនាក់ទំនងស្និតស្នាល និង ការទទួលខុសត្រូវផ្ទាល់ខ្លួននានា ។

ធម្មតាការរស់នៅក្នុងសហគមន៍មនុស្សយើងតែងមានជំនឿលើអ្វីដែលជាទំនៀមទំលាប់របស់ពួកគេ ដែលមាននៅតាមភូមិ ឃុំ ស្រុកតំបន់ អាស្រ័យហេតុនេះអ្នកចាំបាច់ត្រូវស្វែងយល់លើជំនឿ និងរបៀបរស់នៅរបស់ពួកគេ អ្នកមិនត្រូវសើចចំអកចំពោះជំនឿរបស់ពួកគេឡើយ ។ ដូចជាករណីអ្នកជំងឺចិត្តវិកលធ្ងន់ធ្ងរម្នាក់ដែល គេបានជួបប្រទះក្នុងសហគមន៍ អ្នកជំងឺក៏ដូចជាក្រុមគ្រួសារមានជំនឿថា ពួកគេបានធ្វើខុសទៅគ្រពោមរបស់គ្រួសាររបស់គេ ដោយការបរិភោគសាច់ទន្សាយ ហើយនេះជាមូលហេតុចំបងដែលបណ្តាលអោយអ្នកជំងឺនោះក្លាយទៅជា "ឆ្កួត" នេះគឺ ជាជំនឿរបស់អ្នកភូមិ ។ មានមនុស្សជាច្រើនមានជំនឿថា ការខូចបង់នូវភ័ព្វវាសនា និងការ បាត់បង់វត្ថុដទៃរបស់ខ្លួន គឺបណ្តាលមកអំពីត្រូវអំពើ ឬកម្មពៀរដែលគេបានសាងពីជាតិមុន ។ នេះជាជំនឿដែលបានកើតមាននៅពីក្រោយវប្បធម៌ ដែលកើតមាននៅក្នុងសហគមន៍របស់គេ ហើយពុំគប្បីចាត់ទុកថាជារឿងប្លែកខុសពីធម្មតា ឬជារឿងវង្វេងវង្វាន់ (ការភាន់ច្រឡំក្នុង ការគិត) ហើយអាចធ្វើការកត់សំគាល់ថា ជារោគសញ្ញាចិត្តវិកល ។ ប៉ុន្តែចំពោះអ្នកជំងឺចិត្តវិកលដែលមានការវង្វេងវង្វាន់ (ការភាន់ច្រឡំក្នុងការគិត) អ្នកជំងឺនេះនឹងមានជំនឿចំលែក ទោះបីជាសហគមន៍ក៏យល់ថាចំលែកដែរ ។

៥.៣.២.២. ការកត់សំគាល់

របៀបកំណត់អ្នកដែលមានជំងឺចិត្តវិកលរ៉ាំរ៉ៃ

១. ស្វែងយល់អោយដឹងថា តើអ្នកជំងឺនោះមានរោគសញ្ញាណាមួយ ក្នុងចំណោមរោគសញ្ញាទាំងអស់នៃជំងឺចិត្តវិកលរ៉ាំរ៉ៃដែរ ឬទេ ។ សាកសួរអ្នកជំងឺនោះ ថាតើរោគសញ្ញានេះកើតមានជាដំបូងពីពេលណាមក ។ តើអ្នកជំងឺនេះមានធ្លាប់បានទទួលការព្យាបាលតាមវិធីសាស្ត្របែបបុរាណ ឬសម័យដែរឬទេ ? ។ តើហេតុការណ៍អ្វីខ្លះដែលបណ្តាលអោយមានករណីធ្ងន់ធ្ងរនេះ ឬធ្វើអោយរោគសញ្ញានេះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង? ។ តើការព្យាបាលបែបណាខ្លះ ដែលអ្នកជំងឺយល់ ថាអាចជួយបន្ធូបន្ថយអាការៈរោគរបស់ខ្លួនបាន ?។ គ្រួសារសាច់ញាតិអ្នកជិតខាងប្រភពផ្សេងៗទៀតជាកត្តាយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការផ្តល់នូវពត៌មានចាំបាច់

ដើម្បីកំណត់អោយបានច្បាស់អំពីសភាពជំងឺ ឬប្រវត្តិអ្នកជំងឺនឹង អ្វីដែលកើតមានក្នុងសហគមន៍ជាធម្មតាអ្នកជំងឺម្នាក់ឯងមិនអាចផ្តល់ពត៌មានអោយយើងបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីយកជាការបានទេ ។

២. ធ្វើការកត់ត្រានូវរាល់ការរៀបរាប់ស្ថិតិការព្យាបាលអ្នកជំងឺដែលបានធ្វើកន្លងមករហូតដល់បច្ចុប្បន្ននេះ (ប្រភេទនៃការព្យាបាលរួមបញ្ចូលបុរាណ-សម័យពេលវេលា) ។

៣. សួរអ្នកជំងឺនោះដោយផ្ទាល់ថា :

- តើគេមានដែលឮសំលេងអ្វី នៅពេលដែលគ្មាននរណាម្នាក់នៅជិតខ្លួនគេផងនោះដែរ ឬទេ ? ។ បើសិនជាមាន តើ...
- តើសំលេងនោះធ្លាប់បានប្រាប់គេអោយធ្វើបាបខ្លួនឯងឬអ្នកដទៃឬទេ? បើសិនជាមានតើ ...
- តើសំលេងនោះធ្លាប់បានប្រាប់គេអោយសំលាប់ខ្លួនឯង ឬសំលាប់អ្នកដទៃដែរ ឬទេ? អ្នកចាំបាច់ត្រូវស្វែងយល់ថាតើអ្នកជំងឺនឹងធ្វើតាមសំលេងបង្គាប់បញ្ជារនេះដែរ ឬទេ ? ហើយធ្វើការសំរេចចិត្តតើស្ថានភាពនោះមានគ្រោះថ្នាក់បែបណាចំពោះអ្នកជំងឺ ។

៤. ដូចគ្នានឹងជំងឺចិត្តវិកលធ្ងន់ធ្ងរដែរ រោគសញ្ញានៃជំងឺចិត្តវិកលភ្លាំរៀអាចបណ្តាលមកពីជំងឺដទៃទៀតក្នុងសារពាង្គកាយ ឬបណ្តាលមកពីរោគចាស់ជរា (អាយុលើសពី ៦៥ ឆ្នាំ) ។ លក្ខណៈនៃសញ្ញាច្បាស់លាស់របស់រោគចាស់ជរា (Chronic organic psychosis) ការថយចុះ ឬបាត់បង់នូវការចងចាំ និងការថយចុះបន្តិចម្តងៗនៃមុខងាររបស់រាងកាយ និងសកម្មខាងប្រាជ្ញា ។ នៅក្នុងល័ក្ខខ័ណ្ឌបែបនេះជួនកាលគេហៅថា ជម្ងឺបាត់បង់ប្រាជ្ញា (ទាក់ទងទៅនឹងខួរក្បាល) ឬជំងឺជរា ។ ចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺលើសឈាមហេតុការណ៍បែបនេះអាចកើតមានឡើងឆាប់ជាងអ្នកដែលមានសុខភាពធម្មតា (ឧ. កើតមានឡើងមុនឈានចូលវ័យ ៦៥ ឆ្នាំ ជាពិសេសប្រសិនបើគេមានជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល (Cerbro Vascular Accident CVA) ។ ជំងឺចិត្តវិកលអាចកើតមាន

ឡើងផងដែរនៅពេលដែលមនុស្សនោះមានជំងឺអេដស៍ ។ មនុស្សដែលស្ថិតនៅក្នុងសភាពបែបនេះទាមទារអោយមានការពិនិត្យមើល និងទទួលការថែរទាំនៅផ្ទះជាដរាបដូចទារក ។

ឧ. អំពីករណី

មីង ម ភ អាយុ ៦៧ឆ្នាំ កូនប្រុសរបស់គាត់បាននាំគាត់មកកាន់គ្លីនិកសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ស្រុកឧត្តុង្គ ជាមួយនឹងការត្អូញត្អែរពីការឈឺក្បាល វិលមុខ និង..... អស់រយៈពេលបីឆ្នាំមកហើយ ។ នៅក្នុងការសាកសួរជាបន្តបន្ទាប់ បានបង្ហាញអោយឃើញថា នាពេលថ្មីៗនេះការចងចាំរបស់គាត់មានការធ្លាក់ចុះជាខ្លាំង ។ គាត់ភ្លេចអ្វីៗទាំងអស់ ទោះបីជាគាត់បានទទួលទានអាហាររបស់គាត់ហើយក្តី ក៏ពេលខ្លះគាត់ស្រាប់តែទាររកអាហារទៀត ទោះបីជាគាត់ទើបតែបានបរិភោគហើយក៏ដោយ ។ នៅក្នុងកំឡុងពេលដែលគាត់វង្វេងវង្វាន់គាត់បានច្រឡំពេលវេលាយល់ថា យប់ជាថ្ងៃ ថ្ងៃជាយប់ ហើយក្នុងពេលនោះដែរ គឺគាត់បន្ទោរបង់ដាក់សំពត់ដោយមិនដឹងខ្លួន ។ កូនរបស់គាត់បាននិយាយថា មុនដំបូងពួកគាត់គិតថា ការវង្វេងវង្វាន់បែបនេះជារឿងធម្មតានៅក្នុងវ័យចំណាស់ តែស្ថានភាពរបស់គាត់ កាន់តែយ៉ាប់យ៉ឺនពីមួយថ្ងៃទៅមួយ ទើបពួកគេនាំគាត់មកមន្ទីរពេទ្យ ។ យើងបាននិយាយពន្យល់ទៅកូនរបស់គាត់ថា នេះគឺជាស្ថានភាពរបស់មនុស្សចាស់វង្វេងវង្វាន់កាន់តែលំបាកឡើងៗ ។ វាបានបង្ហាញអោយច្បាស់ថាជំងឺបែបនេះមិនអាចព្យាបាលបានទេ ដូច្នេះគាត់ចាំបាច់ត្រូវអោយមានមនុស្សថែរទាំនៅផ្ទះ ។ ស្ថានភាពរបស់គាត់និងកាន់តែយ៉ាប់យ៉ឺនបន្តិចម្តងៗ ហើយគាត់អាចងាយរងគ្រោះដោយសាររអិលដួល ឬធ្លាក់ពីលើអ្វីមួយ ។ ប្រសិនបើគាត់មានសភាពច្រាសច្រាល ដើរតត្រុកពេញក្នុងផ្ទះ ឬគាត់ពុំអាចសំរាន្តបានទេនោះ កូនរបស់គាត់អាចនាំគាត់មកគ្លីនិក ដើម្បីបានទទួលថ្នាំខ្លះដែលអាចជួយសំរួលបញ្ហាខាងលើបាន ។ ប៉ុន្តែជាវិធានទូទៅ គេត្រូវជៀសវាងការប្រើប្រាស់ថ្នាំក្នុងករណីមិនចាំបាច់ ។

ក្នុងករណីជារោគសញ្ញាផ្លូវកាយ អ្នកគប្បីរៀបចំធ្វើយ៉ាងណាអោយអ្នកជម្ងឺបានទទួលការព្យាបាលពី សំណាក់ វេជ្ជបណ្ឌិត ។

៥.៣.២.៣. ត្រូវជួយតាមរបៀបណា

តើត្រូវជួយអ្នកដែលមានជំងឺចិត្តវិកលវ៉ាំរ៉ៃតាមរបៀបណា

គេចាំបាច់ត្រូវធ្វើគម្រោងព្យាបាលរយៈពេលយូរដើម្បីជួយដល់អ្នកជំងឺនោះ ។ *គោលដៅទាំងប្រាំមួយនៃគម្រោងរបស់អ្នកគឺត្រូវ :*

១. បង្ការកុំអោយអ្នកជំងឺធ្លាក់ទៅក្នុងជំងឺចិត្តវិកលធ្ងន់ធ្ងរដោយផ្តល់ការព្យាបាលជាប្រចាំ ។

២. ការពារអ្នកជំងឺនោះកុំអោយមានគ្រោះថ្នាក់ ។

៣. រកវិធីអោយអ្នកជំងឺនោះមានការងារធ្វើជាប្រចាំ ដូចជាធ្វើកិច្ចការអ្វីមួយ ទៅសាលារៀន ឬ ជួយនាំគេទៅក្រៅដើរលេងខាងក្រៅ ។

៤. អប់រំគ្រួសារ ឬសហគមន៍កុំអោយខឹងធ្វើបាប ឬប្រមាថដល់អ្នកជំងឺនោះ ។ ត្រូវតែអប់រំដល់ពួកគេថា អ្នកជំងឺនោះមានជំងឺម្យ៉ាងដែលបណ្តាលអោយគេមានអាកប្បកិរិយានិង សកម្មភាព ប្លែកៗបែបនេះ ។

៥. ការព្យាបាលអាចធ្វើឡើងតាមរយៈបុគ្គលិកសុខភាពក្នុងសហគមន៍ ដូចជាបុគ្គលិកស្ម័គ្រចិត្តក្នុងភូមិដើម្បីជួយថែទាំ និងអប់រំលើគ្រួសារ សាច់ញាតិនឹងអ្នកជិតខាង ។ ក្រៅពីជន បង្គោលសុខភាពនេះ នៅមានប្រធានភូមិ បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព គ្រូបង្រៀន ចាស់ទុំក្នុង ភូមិ ព្រះសង្ឃ ដូនជី គ្រូបុរាណ (នោះជាប្រភពធនធានមនុស្សនៅតាមភូមិដែលអាចជួយបាន) សូមអាន ====> ជំពូក ២ ។

៦. អ្នកគប្បីព្យាយាមបំផុសអោយអ្នកជំងឺស្ម័គ្រចិត្តវិលត្រលប់ទៅធ្វើការងារគេវិញ ហើយធ្វើយ៉ាងណាអោយគេគិតថាខ្លួនគេជាជាចំណែកមួយរបស់សហមន៍ ។ បើជននោះអាចបានទទួលការបង្ហាត់បង្រៀនវិជ្ជាជីវៈអ្វីមួយឬមានមុខរបរ ឬត្រូវបានគេជួលអោយធ្វើការក្នុងបរិដ្ឋានសមស្របនឹងជួយអោយស្ថានភាពជំងឺនេះរិតតែប្រសើរឡើង។ អ្នកជំងឺក្នុងសហគមន៍ ភាគច្រើនចាំបាច់ត្រូវទទួលការថែរក្សា និងព្យាបាល

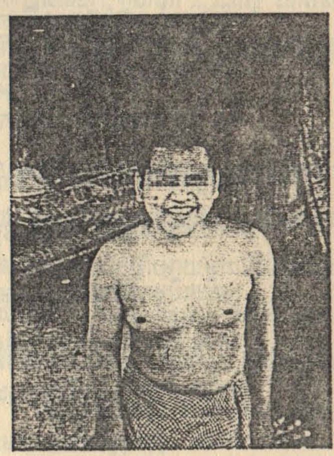
នៅក្នុងផ្ទះរបស់គេ ដែលអាចអោយក្រុមគ្រួសារជាអ្នកថែទាំដោយផ្ទាល់ ។ អ្នកធ្វើការក្នុងសហគមន៍អាចផ្តល់យោបល់ និង សម្របសម្រួលសំរាប់ការស្តារលទ្ធភាពរបស់អ្នកជំងឺឡើងវិញ ។

ឧ. អំពីករណី :

យុវជន ឧ ឧ គឺជាសិស្សដែលមានប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃក្នុងការរៀនភាសាបរទេស ឪពុករបស់គាត់គឺជាគ្រូបុរាណម្នាក់ ។ នៅពេលដែលទើបឈានចូលអាយុ ២០ឆ្នាំ យុវជនរូបនេះបានទៅធ្វើការដើម្បីរកកំរៃនៅឯប្រទេសថៃ។ ក្នុងពេលរស់នៅទីនោះគាត់ត្រូវបានគេផ្តល់ថ្នាំម្យ៉ាងឈ្មោះ Amphetamine ដែលអាចជួយមនុស្សអោយមានកម្លាំងខ្លាំង ធ្វើការបានយូរ ដូច្នេះគេអាចរកលុយបានច្រើន ។ អ្នកភូមិហៅថ្នាំនេះថា "ថ្នាំសេះ" ព្រោះនៅប្រទេសថៃគេប្រើថ្នាំប្រភេទនេះបញ្ច្រាកសេះប្រណាំងដើម្បីអោយសេះរត់លឿនហើយអាចដណ្តើមជ័យជំនះក្នុងការរត់ប្រណាំងបាន ។ នៅពេលដែលយុវជនរូបនេះវិលត្រលប់មកកាន់ភូមិកំណើតវិញទឹកមុខរបស់គាត់មានសភាពខុសប្លែកពីប្រក្រតី ។ មិនយូរប៉ុន្មានគាត់បានបង្ហាញអោយឃើញនូវអាកប្បកិរិយាមិនចាប់ អារម្មណ៍ ឬខ្វល់ខ្វាយចំពោះអ្វីដែលកើតមានឡើងនៅជុំវិញខ្លួនគាត់ទាល់តែសោះ ។ អាកប្បកិរិយា បែបនេះមានសភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរបន្តិចម្តងៗ ។ គាត់ចាប់ផ្តើមគេងមិនលក់ ដើរចេញពីផ្ទះ ដើរតត្រុកម្តងទៅនេះម្តងទៅនោះបង្កើតអោយមានបញ្ហាជាច្រើន ។ គាត់មានអាកប្បកិរិយាកាចឃោឃៅចំពោះអ្នកដទៃជាពិសេសចំពោះក្មេងៗ ។ ជាបណ្តើរៗគាត់ឈប់និយាយជាមួយអ្នកដែលមិនមែនជាសមាជិកក្នុងក្រុមគ្រួសារគាត់ ។ គ្រួសាររបស់គាត់បានព្យាយាមព្យាបាលជំងឺគាត់តាមវិធីសាស្ត្របុរាណ និងធ្វើការសែនព្រេនជាច្រើនតែពុំបានទទួលលទ្ធផល ។ គាត់បាន វាយឪពុករបស់គាត់នៅពេលដែលឪពុកបានព្យាយាមឃាត់គាត់មិនអោយដើរតត្រុក យុវជនរូប នេះក៏បានវាយកំទេចគ្រឿងសង្ហារឹម ហើយលោតទម្លាក់ខ្លួនពីលើផ្ទះរហូតដល់ត្រូវរបួសខ្លួនឯង។ ពេលនោះគ្រួសារបានចាប់គាត់ចងដាក់អោយនៅក្រោមផ្ទះ (ជាមួយនឹងសសរផ្ទះ) ប៉ុន្តែគាត់នៅតែអាចកាច់បំបាក់សសរផ្ទះបានទៀត ។

ហើយអ្នកភូមិបានអោយយោបល់ទៅគ្រួសារថា អោយយកគាត់ទៅចងនៅទីណាដែលមានដីសើម ព្រោះវាអាចជាថ្នាំជួយព្យាបាលជំងឺ "ឆ្កួត" ដោយសារថ្នាំសេះ ដែលបានលេប កាលគាត់ធ្វើការឯប្រទេសថៃ ។ ពួកគេជឿ ថា ដីសើមអាចស្រូបយកជាតិថ្នាំចេញពីក្នុងខ្លួនបាន ក្រោយមក គាត់ត្រូវគេចាប់ដាក់ច្រវ៉ាក់ភ្ជាប់ទៅនឹងដើមឈើខាងក្រៅផ្ទះ ហើយកក្រណាត់ សំពត់កៅស៊ូប្លាស្ទិកពណ៌ខៀវ ដែលបានផ្តល់ដោយ UNHCR សម្រាប់ធ្វើជម្រកដើម្បីការពារអាកាសធាតុ ។ គេបានជីករណ្តៅមួយ នៅក្បែរខ្លួនគាត់សម្រាប់គាត់បន្ទោរបង់លាមក ហើយគ្រួសារគាត់យល់ថា នៅពេលដែលគាត់ពិសាឆ្អែតគាត់មានកម្លាំងខ្លាំង ហើយអាចបង្កនូវបញ្ហាកាន់តែច្រើនឡើងដែរ ដូច្នេះហើយបានជាពួកគេកាត់បន្ថយអាហារគាត់ ដើម្បីអោយកម្លាំងរបស់គាត់ចុះខ្សោយ ។ គាត់ត្រូវបានគេដាក់ច្រវ៉ាក់រយៈពេលចំនួន ៣ ឆ្នាំ នៅពេលដែលក្រុមការងាររបស់យើងបានចុះទៅជួបអ្នកជំងឺដទៃ ទៀតនៅក្នុងភូមិនោះ អ្នកភូមិបានអោយដំណឹងដល់ក្រុមយើងអំពីអ្នកជំងឺរូបនេះ ។ យើងបានចាប់ផ្តើមព្យាបាលគាត់ដោយប្រើ Chloropromazine ហើយនឹងអោយដោះច្រវ៉ាក់ចេញ ។ គាត់ចាប់ផ្តើមមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ ចេះសំអាត ថែរទាំខ្លួនឯង និង ទទួលទានចំណីអាហារ ។ ប៉ុន្តែគាត់នៅតែបន្តដេកនៅនឹងដី (កន្លែងដែលគេចងគាត់ពីមុន)

គាត់បដិសេធពុំព្រមក្រោកឡើងហើយនឹងដើរទៅណេះទៅណោះ ។ យើងបានសុំអោយគ្រួសាររបស់គាត់ជួយធ្វើយ៉ាងណាអោយគាត់ក្រោក ហើយនាំគាត់បន្តិចម្តងៗ អោយដើរជិតៗជុំវិញទីនោះ ។ នៅពេលដែលគាត់អាចធ្វើបែបនេះបានដោយខ្លួនគាត់ហើយនោះពួកគេបានសុំអោយអ្នកជំងឺចូលមកនៅក្នុងផ្ទះវិញ ហើយនឹងចាប់ផ្តើមធ្វើកិច្ចការផ្ទះតូចៗឡើងវិញស្ថានភាពគាត់បានប្រសើរឡើងជាបណ្តើរៗ ។



សំរេចគោលដៅ

អ្នកអាចសំរេចគោលដៅទាំងនេះបានដោយ :

១. ធ្វើអោយអ្នកជំងឺនោះជឿទុកចិត្តលើអ្នក។ អ្នកដែលមានជំងឺចិត្តវិកលចិត្តភាំរែអាចមានមន្ទិលសង្ស័យច្រើនចំពោះរូបអ្នក ។ បើមានហេតុការណ៍បែបនេះ ចូរពិភាក្សាបញ្ហានេះ ជាចំហរជាមួយអ្នកជំងឺនោះ ។ អ្នកត្រូវតែមានឥរិយាបទផ្អែមល្ហែម និងរាក់ទាក់ស្និទ្ធស្នាល ។

ចូរចងចាំថា : ប្រការសំខាន់មិនស្ថិតនៅត្រង់ថា អ្នកជួបមនុស្សនោះយូរប៉ុណ្ណាទេ ប៉ុន្តែសំខាន់គឺ ត្រង់ថា អ្នកជួបគេញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា ។ ព្យាយាមរកពេលជួបនិយាយជាមួយគេរយៈពេលខ្លីៗអោយបានច្រើនដង យ៉ាងហោចណាស់អោយបានម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍ដែរ ។ អ្នកនោះប្រហែលជាមិនអាចជួបជជែកជាមួយអ្នកបានលើសពីដប់ប្រាំនាទីទេក្នុងពេលជួបម្តងៗ ។ សូមអ្នកជួយធ្វើយ៉ាងណាអោយពួកគេជៀសវាងពីមនុស្ស និង ឬ ស្ថានភាពដែលធ្វើអោយរោគសញ្ញារបស់ពួកគេមានលក្ខណៈកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។

២. ធ្វើផែនការមួយជាមួយនឹងអ្នកជំងឺនោះ និង ជាមួយគ្រួសារគេដើម្បីអោយគេមានកិច្ចការធ្វើជាប្រចាំ. *<u>អ្នកដែលគ្មានកិច្ចការធ្វើ នឹង នាំអោយកើតមានបញ្ហា</u>* ។ ការទុកអោយអ្នកជម្ងឺនៅស្ងៀមទំនេរក៏អាចធ្វើអោយរោគសញ្ញារបស់គេកាន់តែមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរបានដែរ ។ ចូររកការងារឬសកម្មភាពណាដែលអ្នកជំងឺនោះអាចធ្វើបានហើយចង់ធ្វើ ។

៣. ជួយអ្នកជំងឺនោះអោយឈប់ផឹកគ្រឿងស្រវឹង ។ គ្រឿងស្រវឹងនឹងធ្វើអោយរោគសញ្ញាចិត្តវិកលមាន លក្ខណៈកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរហើយពិបាកព្យាបាល ។

៤. ប្រសិនបើអ្នកជំងឺនោះយល់ព្រម សូមអ្នកនិយាយជាមួយក្រុមគ្រួសាររបស់គេជាមួយចាស់ទុំ និយោជក និង សាសនិកជនក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ ដោយប្រាប់ពួក គេថាអ្នកនោះមានជំងឺយ៉ាងពិតប្រាកដ ហើយត្រូវការការឧបត្ថម្ភពីពួកគេ ។ ផ្តល់យោបល់ដល់គេ (ក្រុមគ្រួសារសហគមន៍) នូវមធ្យោបាយ ឬវិធីងាយៗដែលគេអាចជួយដល់អ្នកជំងឺ ។ សូមប្រាប់អោយគេផ្តល់ពត៌មានមកដល់អ្នកភ្លាម បើសិនជាអ្នកជំងឺមានលក្ខណៈបង្ហាញថាស្ថានភាពជំងឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។ ការនេះអាចជួយអោយអ្នករកឃើញនូវមូលហេតុដែលបណ្តាលអោយមានការកើតទុក្ខនេះ ហើយអាចជៀសវាងបាន ។ បើអ្នកជំងឺនោះមានអាការៈកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ គេអាចត្រូវការថ្នាំមួយកំរិតទៀត (ចូរអានខាងក្រោម) ។

ការប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាល

បើសិនជា<u>វេជ្ជបណ្ឌិត</u>ពិនិត្យមើល និងព្យាបាលអ្នកជំងឺនោះ :

១. ព្យាយាមចាត់ចែងអោយថ្នាំសម័យដល់អ្នកជំងឺនោះ ដូចជាថ្នាំ Haloperidol ក្នុងកំរិត 5mg ក្នុងមួយថ្ងៃនៅពេលចូលដំណេក ។ គេអាចអោយថ្នាំក្នុងកំរិតខ្ពស់ជាងនេះ (កម្រិតបំផុត) ប៉ុន្តែចូរប្រយ័ត្នចំពោះប្រតិកម្មចំបងៗនៃថ្នាំនេះ ។ (*ចំពោះសេចក្តីលំអិតចូរមើលជំពូកខាងលើដែលស្តីអំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម័យក្នុងការព្យាបាលជំងឺចិត្តវិកលធ្ងន់ធ្ងរ)* ។

២. សំរាប់ប្រតិកម្មទាំងនេះគេអាចអោយថ្នាំ Trihexyphenidyl ក្នុងកំរិត 2.5 mg នៅពេលព្រឹក និង ពេលចូលដំណេក ។ បើនៅមានប្រតិកម្មដដែលចាំបាច់ត្រូវបន្ថយកំរិតថ្នាំ Haloperidol ឬ ថ្នាំ Chlorpromazine ។

៣. ជានិច្ចកាលត្រូវពិនិត្យមើលអោយបានច្បាស់ថា អ្នកជំងឺនោះពិតជាបានលេបថ្នាំដែរ ឬទេ។ បើអ្នកដឹងតាមរយៈអ្នកជំងឺ ឬតាមរយៈគ្រួសារថា ខ្លួនគេមិនទទួលទានថ្នាំទេ ឬបើអ្នកមានការសង្ស័យថាគេពិតជាមិនទទួលទានថ្នាំទេ នោះអ្នកអាចចាក់ថ្នាំអោយអ្នកជម្ងឺនោះរៀងរាល់ពីរទៅបួនសប្តាហ៍ ។ ឧទាហរណ៍ គេអាចប្រើថ្នាំ Fluphenazine Decanoate ក្នុងកំរិត ២៥ ទៅ ៥0 mg សំរាប់ចាក់សាច់ដុំរៀងរាល់បីទៅបួនសប្តាហ៍ម្តង ហើយពួកគេអាចនឹងត្រូវការចាក់ថ្នាំបែបនេះជារៀងរហូត ។ គេអាចអោយថ្នាំ Trhexyphenidyl ផងដែរបើ អ្នក នោះតូចចិត្តពីប្រតិកម្មថ្នាំ ។

ssssssssssssssssssssss
sssssssssssssssss
sssssssss

២. [illegible] Trihexyphenidyl [illegible] 2.5 mg [illegible]

[illegible]

Haloperidol ឬ ក៏ Chlorpromazine ។

[illegible]

៣. [illegible]

[illegible] Fluphenazine Decanoate [illegible] 25 [illegible] 50 mg [illegible]

[illegible] Trihexyphenidyl [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

១ [illegible] Haloperidol [illegible] 5mg

[illegible]

ជំពូក ៦

ការជួយដល់កុមារ

៦.១. *សេចក្តីផ្តើម*

នៅពេលដែលកុមារជាច្រើនជួបប្រទះ ព្រឹត្តិការណ៍តានតឹងផ្លូវចិត្ត ក្នុងពេលមានសង្គ្រាម និង គ្រោះអត់ឃ្លាន ពួកគេទាំងនោះមិនមែនសុទ្ធតែទទួលរងនូវបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តទាំងអស់នោះទេ ។ បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កុមារអាចកើតមានពីការទទួលរងនូវឥទ្ធិពលមិនល្អនៅគ្រប់ស្ថានភាពនៅពេលដែលពួកគេមិនបានទទួលការថែទាំអោយបានដិតដល់ (ឧ. កុមារកំព្រា កុមារដែលរស់នៅជាមួយឪពុកម្តាយ ដែលមានជីវភាពយ៉ាប់យ៉ឺនហើយមិនអាចឧបត្ថម្ភ និងផ្តល់ដល់កុមារនូវអ្វីដែលជាសេចក្តីត្រូវការជាបឋមរបស់ពួកគេ) ។ ទោះបីជាមានកុមារមិនច្រើនណាស់ណា ដែលត្រូវការអោយមានការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តក៏ដោយ ក៏បុគ្គលិកដែលបំពេញការងារជាមួយកុមារ និង គ្រួសាររបស់គេគប្បីមានលទ្ធភាពស្គាល់ និងយល់ពីអាកប្បកិរិយាមិនធម្មតា ឬទុក្ខព្រួយយ៉ាងខ្លាំងរបស់កុមារ ទើបគេអាចនឹងសំគាល់បានថា តើកុមារមួយណាដែលត្រូវការអោយមានជំនួយអន្តរាគមន៍ជាបន្ទាន់ ។ ហើយពួកគេទាំងនោះចាំបាច់ត្រូវដឹងផងដែរ ថាតើកន្លែងណាដែលមានលក្ខណៈសមស្របសំរាប់ស្វែងរកជំនួយដល់កុមារ ។ សំខាន់ជាងនេះទៅទៀតពួកគេត្រូវដឹងថាសកម្មភាពរវាងគេនិងកុមារត្រូវធ្វើតាមរបៀបវិជ្ជមានបែបណា ដើម្បីអោយមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ ។

យោលទៅតាមគោលការណ៍ទូទៅ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន កុមារគប្បីត្រូវទទួលការបីបាច់ក្នុងរង្វង់គ្រួសារ និងក្នុងសហគមន៍ដែលគេរស់នៅ ។ បុគ្គលិកដែលធ្វើការផ្នែកថែទាំបីបាច់កុមារ គប្បីស្វែងរកអោយមានការជួយគាំទ្រតាមផ្លូវទំនៀមទំលាប់ តាមប្រព័ន្ធសុខាភិបាល សាសនា និង សាលារៀនព្រមទាំងធនធានមនុស្សដែលមាននៅក្នុងកន្លែង ដែលគេកំពុងរស់នៅ ធ្វើបែបនេះ គេអាចថែទាំកុមារបានតាមរបៀបមួយសមស្រប ហើយមានលក្ខណៈឆ្លើយតបទៅនឹងវប្បធម៌របស់គេផងដែរ ។

ការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កុមារ

ប្រជាជនអាចជួយខ្លួនឯង និងកូនៗរបស់គាត់បាន ប្រសិនបើគាត់បានទទួលឱកាសចេះដឹងសំរាប់បំពេញកិច្ចការនេះ ។ ការជួយដល់សហគមន៍ទាំងមូលដើម្បីពង្រឹងការងារសុខភាពផ្លូវចិត្ត គឺជាការផ្តល់នូវការឧបត្ថម្ភយ៉ាង ធំធេងដល់កុមារ ។

៦.២. សេចក្តីត្រូវការជាមូលដ្ឋានសំរាប់កុមារ

កុមារមានសេចក្តីត្រូវការចាំបាច់ជាមូលដ្ឋានមួយចំនួនសំរាប់ទ្រទ្រង់ជីវិតនិងការរស់នៅ ដូចជាម្ហូបអាហារ សំលៀកបំពាក់ សេចក្តីស្រលាញ់ និង សុវត្ថិភាព ។ កុមារមិនអាចលូតលាស់ដូចប្រក្រតីបានទេប្រសិនបើគេមិនបានទទួលនូវតំរូវការជាមូលដ្ឋានខាងលើនេះ ។ នៅពេលដែលតំរូវការជាមូលដ្ឋានទាំងនេះទទួលបានសមល្មមកុមារនិងមានអារម្មណ៍ល្អ ហើយអាចមានលទ្ធភាពលូតលាស់ទាំងផ្នែករាងកាយនិងប្រាជ្ញា ។

<u>កត្តាដែលធ្វើអោយសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងសុខមាលភាពរបស់កុមារមានភាពប្រសើរឡើងរួមមាន</u>

- ភាពសុខសាន្តដែលមានលក្ខណៈរឹងមាំ បានមកពីគ្រួសារដែលរស់នៅជួបជុំគ្នាអាចផ្តល់ដល់កុមារ ។
- ការរស់នៅក្នុងបរិយាកាសមួយដែលប្រកបដោយស្ថេរភាព មិនមានការផ្លាស់ប្តូរពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ (ឧទាហរណ៍ ដូចជាសង្គ្រាមការបាត់បង់ទីជំរកគ្រោះធម្មជាតិ) ។ កុមារត្រូវការអោយមានបង្អែកមួយដែលជាទីទំនុកចិត្តសំរាប់ពួកគេ ។
- តំរូវការផ្នែកសំភារៈ មានដូចជាចំណីអាហារ ទឹក និងសេវាសុខភាព ។
- ក្នុងការរស់នៅក្នុងស្ថានភាពមួយដែលជីវិតមានភាពសុខសាន្តជាធម្មតា (ពុំមានសង្គ្រាម ឬរស់នៅក្នុងជំរំជនភៀសខ្លួន) កុមារត្រូវការនូវគំរូជាវិជ្ជមានពីមនុស្សដែលនៅជុំវិញគេ (អ្នកធ្វើជាគំរូល្អ ដែលកុមារអាចធ្វើត្រាប់បាន) ឪពុក ម្តាយ

បងប្អូន ឬអ្នកនៅក្នុងសហគមន៍ ។ កុមារត្រូវការរៀនសូត្រ នូវជំនាញថ្មីៗក្នុងការអប់រំខ្លួន និង ការជួយជំរុញបន្ថែម ។

- មានជំនឿចំពោះអនាគត និងឱកាសក្នុងការទទួលយកនូវឥទ្ធិពលពីអ្វីដែលបានកើតមានឡើងចំពោះគេ ។
- ការយល់ឃើញមួយចំនួន និងការទទួលយកនូវអ្វីបានកំពុងកើតមានលើខ្លួនគេ ហើយយល់ថា ហេតុអ្វី បានជា ហេតុការណ៍ទាំងនេះបានកើតមានឡើង ។
- ឱកាសក្នុងការលូតលាស់បានត្រឹមត្រូវទៅតាមដំណាក់កាលនៃការលូតលាស់របស់កុមារ ។ ឧទាហរណ៍ ការទទួលអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងទារកភាពអាចបណ្តាលអោយការលូតលាស់នៃបញ្ញាស្មារតីយឺតយ៉ាវ ។
- ជួយដល់មាតាបិតានិងកុមារអោយចាកផុតពីអារម្មណ៍តក់ស្លុត ។ ដោយផ្តល់នូវពេលវេលា និងឱកាសសំរាប់អោយគេទទួលបានមកវិញនូវភាពជាសះស្បើយ ឬធូរស្រាលក្នុងអារម្មណ៍ក្រោយ ពេលមរណៈភាពរបស់មនុស្សជិតស្និទ្ធជាមួយគេ និង ក្រោយពីគេបានទទួលរងទុក្ខសោកទៅនឹងអ្វីដែលគេបានបាត់បង់ ។ (ឧ. ផ្ទះ សម្បែង - ប្រដាប់ប្រដាលេងរបស់គេ) ។

<u>*កំណត់សំគាល់*</u> *: តំរូវការចាំបាច់ជាមូលដ្ឋានសំរាប់កុមារគឺចំណីអាហារគ្រប់គ្រាន់ ទីជំរកត្រឹមត្រូវសេចក្តីស្រលាញ់ការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត និង យកចិត្តទុកដាក់ដល់ការលូតលាស់ជាធម្មតានៃចិត្តសាស្ត្ររបស់កុមារ ។*

នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា តាមទំនៀមទំលាប់ពីបុរាណមានទស្សនាទាននៃពាក្យថា " កប " ជាមួយនិងពាក្យថាកបនេះគឺមានន័យថាជាការចុះសម្រុងគ្នារវាងម្តាយនិងកូន ។ នៅក្នុងទំនាក់ទំនងគ្នាដែលកើតមានឡើងតាមលក្ខណៈធម្មជាតិបែបនេះកុមារអាចទទួលបាននូវសេចក្តីស្រលាញ់ ការគាំទ្រខាងផ្នែកស្មារតី និងការថែទាំដ៏ចាំបាច់មួយចំនួនទៀតសំរាប់ការចំរើនធំធាត់ និងលូតលាស់ជាធម្មតារបស់គេ ។

នៅសន្និបាតស្តីអំពីសិទ្ធិកុមារ (CRC) ដែលត្រូវបានអនុម័តដោយអង្គការសហប្រជាជាតិបានប្រកាសថា : កុមារគ្រប់១រូបមានសិទ្ធិទទួលយកនូវសេចក្តីត្រូវការជាមូលដ្ឋានទាំងនេះ ហើយ យើងទាំងអស់គ្នាគប្បីខិតខំប្រឹង ប្រែងផ្តល់អោយកុមារអោយបានគ្រប់១រូប ។

៦.៣. សេចក្តីត្រូវការជាពិសេសសំរាប់កុមារ

៦.៣.១. នៅក្នុងកាលៈទេសៈដ៏លំបាក

នៅពេលដែលកុមារចំរើនវ័យធំឡើងក្នុងស្ថានភាពមួយដ៏លំបាក កុមារអាចនឹងពុំបានទទួលនូវតំរូវការជាមូលដ្ឋានរបស់ខ្លួនអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ប្រការទាំងនេះអាចឈានទៅការពន្យា ឬមានភាពមិនប្រក្រតីនៅក្នុងដំណើរការលូតលាស់របស់ពួកគេ ។ កុមារដែលរស់នៅក្នុងកាលៈទេសៈមួយដ៏លំបាកត្រូវការអោយមានការថែទាំជាពិសេសប្រសិនណាជាមិនចង់អោយពួកគេទទួលរងនូវឥទ្ធិពលមិនល្អ ។

៦.៣.១.១. មានសង្គ្រាម

នៅពេលដែលកុមារ និងឪពុកម្ដាយរបស់គេក្លាយខ្លួនជាជនរងគ្រោះដោយសារសង្គ្រាម ពួកគេតែងជួបប្រទះនូវការបាត់បង់ទីជំរក បែកបាក់ព្រាត់ប្រាស់ គ្មានលំនឹងពិតប្រាកដ ទុក្ខព្រួយ និង សេចក្ដីលំបាកវេទនា ។ ទាំងអស់នេះអាចបង្កជាការរាំងបង្អាក់ដល់ការលូតលាស់ជាធម្មតា និង ការវិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ ។

ឪពុកម្ដាយដែលទទួលរងនូវការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត អាចនឹងពុំមានលទ្ធភាពផ្ដល់ការថែទាំចាំបាច់ មួយចំនួនដល់កូនៗរបស់ពួកគេ ។ ស្ថានភាពខ្លះដែលមានឥទ្ធិពលទៅលើ ឪពុកម្ដាយទាំងនោះរួមមាន :

- តក់ស្លុតនឹងព្រឹត្តិការណ៍ដែលធ្លាក់ខ្លួនទៅក្នុងភ្លើងសង្គ្រាម ហើយក្លាយខ្លួនជាគ្រួសារមួយដែល បាត់បង់ទីជំរក ។
- មរណភាពនៃសមាជិកម្នាក់ឬច្រើននាក់ក្នុងគ្រួសារ ។
- មានទុក្ខសោកដោយការបាត់បង់នូវប្រពៃណីជាតិ ការងារ និងទ្រព្យសម្បត្តិ ។
- ភ័យខ្លាចចំពោះសុវត្ថិភាពខ្លួនឯងក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន និង ទៅអនាគត ។
- ព្រួយបារម្ភអំពីសុវត្ថិភាពនិងសុខមាលភាពរបស់សមាជិកគ្រួសារ ។
- ធ្លាប់បានទទួលរងនូវការឃុំឃាំងខ្លួន អំពើហិង្សា និង ទារុណកម្ម ឬបានឃើញព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនេះដោយផ្ទាល់ ។

៦.៣.១.២. ភាពក្រីក្រ

កុមាររស់នៅក្នុងជីវភាពក្រីក្រតែងជួបប្រទះនូវការអត់ឃ្លានយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ហេតុនេះគេមិនដែលបានទទួលនូវសេចក្ដីត្រូវការចាំបាច់ជាមូលដ្ឋានដូចជាម្ហូបអាហារ ទីជំរក និងការថែទាំ ឡើយ ។ ភាពក្រីក្រមានន័យថា

- មានការងារតិចតួច ឬពុំមានការងារធ្វើសោះ ។

- មានកន្លែងរស់នៅតូចចង្អៀត មិនមាន ទឹក ម្ហូបអាហារបរិភោគគ្រប់គ្រាន់ ។
- បាត់បង់មុខនាទីធម្មតាក្នុងជីវិត វប្បធម៌ ឬកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ ។ ទាំងអស់នេះអាចនាំអោយមនុស្សមាន អារម្មណ៍មិនប្រាកដប្រជា នឿយណាយ និង ធ្លាក់ទឹកចិត្ត ។
- មើលឃើញអ្នកដ៏ទៃទៀតរស់នៅក្នុងសភាពប្រសើរជាងខ្លួន (ឧ . អ្នកមាន) ។
- ជាស្ថានភាពមួយដែលមនុស្សមិនអាចដឹងបានថានឹងមានអ្វីកើតឡើងចំពោះគេ ។

ព្រោះតែស្ថានភាពនេះមាតាបិតាក្រីក្រទាំងឡាយអាចនឹងក្លាយទៅជាមនុស្សពឹងផ្អែកតែទៅលើអ្វីដែល កើតមានឡើងដោយឯកឯង (នរណាម្នាក់ធ្វើអោយ ឬផ្តល់អោយ) ចំពោះគេ។ គេអាចមិនខ្វល់ខ្វាយនឹងអ្វីដែលកើតឡើងចំពោះគេនោះទេ (តែលគោលគ្មានពុំនឹង) ។ បុរស១ បាត់បង់មធ្យោបាយក្នុងការផ្គត់ផ្គង់ក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្លួនចំណែកស្ត្រីៗវិញបាត់បង់ប្រពៃណីថែទាំទុកដាក់គ្រួសារ និងចិញ្ចឹមបីបាច់អប់រំកូនចៅរបស់គេ ។ គេរាល់គ្នាបាត់បង់ការគោរពចំពោះខ្លួនឯង ការបំផុសជំរុញ និងមិនមានការចាប់អារម្មណ៍ក្នុងជីវិត ។

៦.៣.២. បញ្ហា

បញ្ហាដែលកុមារត្រូវប្រឈមមុខក្នុងកាលៈទេសៈដ៏លំបាក

៦.៣.២.១. ការប្រែប្រួលក្រលាប់ចាក់នៃសង្គម

នៅក្នុងស្ថានភាពក្រីក្រ មានសង្គ្រាម ឬសង្គមមានការប្រែប្រួលក្រលាប់ចាក់កុមារអាចទទួលរងសេចក្តីលំបាកវេទនា :

- កុមារត្រូវបានបំបែកចេញពីក្រុមគ្រួសាររបស់គេនៅពេលដែលគេឋិតនៅក្នុងវ័យ ក្មេងពេកនៅឡើយ ក៏ព្រោះតែការបង្ខំអោយគេផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែង ឬក៏ព្រោះតែភាពក្រីក្រគោកយ៉ាករបស់គេ ។
- តួនាទីកុមារក្នុងសហគមន៍ និង សហគមន៍មានការប្រែប្រួល ។

- សេចក្ដីត្រូវការរបស់គ្រួសារអាចបង្ខំកុមារអោយត្រូវបំពេញមុខនាទីជាមនុស្សពេញវ័យមុនពេលដែលអាយុអាចធ្វើបាន ។

៦.៣.២.២. *បញ្ហាពិសេស*

បញ្ហាពិសេសជាច្រើនដែលមានញឹកញាប់នៅក្នុងសង្គមដែលមានចលាចលខ្លាំង :

៦.៣.២.២.១. *គ្រួសារដែលងាយរងការឈឺចាប់ :*

គ្រួសារដែលងាយរងការឈឺចាប់ គឺជាគ្រួសារដែលប្រឈមនឹងការកើនឡើងនៃបញ្ហាចិត្តសង្គម ហេតុនេះហើយគេមិនអាចមានលទ្ធភាពបំពេញអោយកូនៗ របស់គេនូវតំរូវការជាមូលដ្ឋានទាំងនេះ ។ គ្រួសារប្រភេទនេះ ត្រូវការអោយយើងកត់សំគាល់ និង ជួយអោយបានឆាប់មុនពេលការបែកបាក់គ្រួសារកើតមានឡើង ហើយក៏ជាការបង្ការកុំអោយហេតុការណ៍ទាំងនេះកើតមានឡើង ។

<u>នៅក្នុងពេលមានអាសន្នកើតឡើង : មានគ្រួសារបីសណ្ឋានដែលងាយរងការឈឺចាប់</u>

- គ្រួសារដែលមានតែម្ដាយ ឬតែឪពុកជាពិសេសគ្រួសារណាដែលមានកូនតូចៗច្រើន ។
- គ្រួសារធំ - គ្រួសារដែលមានសមាជិកច្រើន ។
- គ្រួសារណាដែលទទួលថែទាំក្មេងដទៃបន្ថែមទៀត ក្រៅពីកូនរបស់ខ្លួនផ្ទាល់ ។

៦.៣.២.២.២. *កុមារដែលគ្មានអាណាព្យាបាល :*

កុមារប្រភេទនេះគេមានសេចក្ដីត្រូវការជាពិសេស ។ ប្រសិនបើសេចក្ដីត្រូវការរបស់គេពុំបានទទួលទេនោះ បញ្ហាផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរមួយអាចនឹងកើតមានឡើងបាន ។ ជាប្រការធម្មតាការកើតទុក្ខចំពោះការបាត់បង់គ្រួសារ និង ផ្ទះសម្បែង ហេតុនេះហើយកុមារចាំបាច់ ត្រូវបានគេអនុញ្ញាត្តិ និងលើកទឹកចិត្តអោយនិយាយពីការបាត់បង់ទាំងនោះ ។ កុមារមួយចំនួន និង កុមារដែលគ្មានអាណាព្យាបាលអាចក្លាយខ្លួនទៅជាក្មេងតាមចិញ្ចើមថ្នល់ម៉ានលក្ខណៈរស់នៅលំបាកវេទនានៅក្នុងទីក្រុង ។

គ្រួសារជាច្រើន អាចនឹងឈានដល់ចំណុចបោះបង់កុមារចោលបាន ។ ប្រសិនបើពួកគេមិនអាចថែទាំកុមារទាំងអស់ ដែលនៅក្នុងបន្ទុកថែទាំរបស់គេ ។ នៅពេលដែលគេ :

- ពួកគេពុំមានទឹក អាហារ ប្រេង ឬសំភារៈដទៃទៀតអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ហើយមិនឃើញមានជំនួយពីសហគមន៍មកដល់ ។
- ពួកគេខូចទឹកចិត្ត ហើយគ្មានជំនឿចំពោះអនាគតនិងលទ្ធភាពរបស់គេ ក្នុងការថែទាំកូនរបស់គេ ។
- ពួកគេឈឺឬស្ថិតក្នុងជីវភាពដ៏ក្រតោកយ៉ាកដល់ទីបំផុត និងគ្មានសេចក្ដីសង្ឃឹម ។ នេះមានន័យថា ទាំងផ្លូវកាយ និង ផ្លូវចិត្តពួកគេមិនអាចមានលទ្ធភាពថែទាំកូនៗរបស់គេបាន ។
- កូនរបស់គេម្នាក់ឬច្រើននាក់មានសុខភាពទន់ខ្សោយ និង មិនអាចជាស្រួលឡើងវិញបាន ។

គួរអោយសោកស្ដាយ : នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាដែលបានកើតមានទំនោរបោះបង់កូនចោល សំរាប់គ្រួសារខ្លះ ដែលចង់"គេចចេញ" អោយផុតពីបញ្ហាជាមួយកុមារ ។ ជូនកាលពួកគេយកទៅអោយញាតិចិញ្ចឹម ជូនកាលពួកគេគ្រាន់តែយកទៅបំបរបង់ចោលនៅកន្លែងណាមួយដូចជា : ផ្សារ ឬវត្តអារាម ។

៦.៣.២:២.៣. *ការរំលោភនិងការកេងប្រវ័ញ្ចលើកុមារ :*

កុមារអាចត្រូវបានគេវាយដំ ដាក់ទោសយ៉ាងធ្ងន់ដោយការឃុំឃាំង និងបង្អត់អាហារ ហើយប្រើអោយធ្វើការជាទំងន់ ។ ដោយសេចក្ដីត្រូវការខាងផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច និងដោយភាពគ្រីក្រតោកយ៉ាក កុមារអាចត្រូវបង្ខំចិត្តធ្វើការងារ ។ ការងារមួយចំនួនដូចជាការងារឧស្សាហកម្ម ការងារក្នុងរោងចក្រសំលៀកបំពាក់ កុមារក្មេងៗត្រូវបានគេបង្ខំអោយធ្វើការក្នុងរយៈពេលជាច្រើនម៉ោងនៅក្នុងល័ក្ខខ័ណ្ឌគ្មានអនាម័យទាល់តែសោះ ។

កុមារាកុមារីក្មេងៗអាចត្រូវបានគេប្រើអោយបំរើសកម្មភាពរួមភេទ ។ ពួកគេអាចត្រូវគេបំបែកពីឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ (យកទៅលក់) និងបង្ខំអោយពួកគេចូលទៅក្នុងពេស្យាចារនៅតាមផ្ទះបន ។ ក្នុងចំណោមពួកគេជាច្រើននាពេលខាងមុខនឹងកើតជម្ងឺអេដស៍ ។ កុមារមួយចំនួនអាចត្រូវបានគេយកទៅប្រទេសផ្សេងៗទៀតសំរាប់បំរើអោយមូលហេតុជាច្រើនដូចជាៈការចិញ្ចឹមធ្វើជាកូនធ្វើជាអ្នកបំរើយកទៅរួមភេទ ... ។ល។

៦.៣.២.២.៤. មាគ៌ាទៅកាន់ការអប់រំ

កុមារជាច្រើនគ្មានលទ្ធភាពអាចចូលរៀនបានដោយសារតែភាពក្រីក្រតោកយ៉ាករបស់គេ ការខ្វះខាតមធ្យោបាយ សំភារៈសិក្សា ចំងាយផ្លូវដែលត្រូវធ្វើដំណើរគ្មានសាលារៀន ...។ល។ កុមារជាច្រើនរៀនបានតែត្រឹមបឋមសិក្សាតែប៉ុណ្ណោះ ។

កុមារគួរតែត្រូវបានគេផ្តល់អោយនូវលទ្ធភាពគ្រប់គ្រាន់ទៅកាន់សាលាដើម្បីរៀនសូត្រអប់រំខ្លួន ហើយបានចូលរួមជាមួយកុមារដែលមានវ័យស្មើគ្នា ។

៦.៣.៣. ការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារ

ការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារអាចទទួលរងនូវការបង្អាក់រាំងស្ទះដោយសារការរំខានមួយចំនួនក្នុងគ្រួសារ ភាពចលាចលក្នុងប្រទេស ទឹកជំនន់ គ្រោះទុរ្ភិក្ស ការជំលៀសពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយ ការបាត់បង់ក្រុមគ្រួសារ ឬសហគមន៍ទាំងមូល ការប្រែប្រួលក្រលាប់ចាក់នៃសង្គម ឬដោយសារការធ្វើទំនើបភាវូបនីយកម្ម ។

៦.៣.៣.១. ហេតុអ្វីបានជាការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះកើតមានឡើង ?

ហេតុអ្វីបានជាការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារមានការផ្លាស់ប្តូរ ?

- ក្រុមគ្រួសារមិនអាចផ្គត់ផ្គង់ដល់កូនៗបានតាមរបៀបដែលគេធ្លាប់បានធ្វើពីមុន ។ តួនាទីដែលមាតាបិតាអាចបំពេញបានពីមុន គេមិនអាចធ្វើបានតទៅទៀត ។

- បុរសជាមេគ្រួសារមិនមានលទ្ធភាពធ្វើការ និង ផ្គត់ផ្គង់គ្រួសារបានដូចពីមុន គ្មានលទ្ធភាពសំរេចនូវអ្វីៗដែល នឹង កើតមានឡើងចំពោះគ្រួសារគេ ។

- ស្ត្រីមិនអាចបំពេញកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃបានដូចដែលគេធ្លាប់បានធ្វើសំរាប់គ្រួសារគេពីមុន។

- ក្រុមគ្រួសារមិនអាចទទួលបានការឧបត្ថម្ភពីសហគមន៍តទៅទៀត ជាឧទាហរណ៍ សហគមន៍មិនអាចផ្តល់ឱកាស ធ្វើបុណ្យតាមបែបសាសនា ឬការអប់រំដល់កុមារបានតទៅទៀត ។

- គំរោងអភិវឌ្ឍន៍មួយចំនួនអាចធ្វើអោយគ្រួសារឬសហគមន៍ទាំងមូលបាត់បង់ទីលំនៅត្រូវផ្លាស់ប្តូរទៅកាន់ទីកន្លែងថ្មី ឬគ្រួសារទាំងមូលត្រូវធ្វើដំណើរទៅកាន់ទីក្រុងដើម្បីរកការធ្វើ ។

ប្រការទាំងអស់ខាងលើនេះ ជះឥទ្ធិពលលើក្រុមគ្រួសារ ហើយជាពិសេសលើការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារ ។

៦.៣.៣.២. តើការប្រែប្រួលទាំងនេះកើតមានឡើងតាមរបៀបណារ

ប្រការដែលនាំអោយការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារមានការផ្លាស់ប្តូរគឺ :

- មាតាបិតាមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនពុំមានលទ្ធភាពគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីជួយដល់កូនរបស់គេ។

- គេត្រូវបាត់បង់ដីធ្លី បាត់បង់អាជីពចិញ្ចឹមជីវិត ហើយឈានទៅដល់ការបាត់បង់លទ្ធភាពសំរាប់ផ្គត់ផ្គង់គ្រួសាររបស់គេ ។

- មុខនាទីក្នុងគ្រួសារមានការផ្លាស់ប្តូរឬបាត់បង់ ។ ភាពតានតឹងដែលបណ្តាលមកពីកត្តាទាំងអស់នេះអាចនាំអោយមានអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ ការធ្វើទុក្ខទោសដល់កុមារ ឬការមិនយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សារដល់កុមារ ។ ភាពរួមគ្នាក្នុងគ្រួសារអាចបែកបាក់គ្នា ។

- ជាញឹកញាប់គ្រួសារដែលមានម្តាយម្នាក់គត់ជាមេគ្រួសារ ។

- ម្តាយមេម៉ាយជានិច្ចកាលត្រូវតែខិតខំប្រឹងអស់ពីកំលាំងកាយចិត្តក្នុងការធ្វើការងារ ដើម្បីចិញ្ចឹមគ្រួសារ ។ ករណីនេះនាំអោយខូចខាតជាទំងន់ដល់ទំនាក់ទំនងល្អជាធម្មតា រវាងម្តាយនិងកូន (ព្រោះម្តាយ រវល់ ខ្វាំងនឹងការងារ) ។
- ការរស់នៅក្នុងជីវិតតាមបែបសម័យនិយម អាចនាំអោយមានការផ្លាស់ប្តូររបៀប ដែលតែងមានពីមុនមក ។

ប្រសិនបើមាតាបិតា ក្នុងចេតនាល្អព្យាយាមប្រកាន់ខ្ជាប់ យ៉ាងតឹងរ៉ឹងទៅនឹងរបៀប បែបបុរាណ ហើយក្នុងបំណងអោយកូនចៅរបស់ខ្លួនចំរើនវ័យ ធំធាត់ឡើងក្នុងវិន័យដ៏តឹងរ៉ឹងនោះ។ ការដាក់ពិន័យ ហើយនិងព្រមានដាស់តឿន ឬ បង្ខំកុមារហួសប្រមាណ ដោយអោយធ្វើអ្វីមួយ ដែលឪពុកម្តាយចង់បាននោះ វាអាចមានផលមិនល្អប៉ះពាល់ដល់កុមារ ។ ឪពុកម្តាយដែលប្រកប ដោយមហិច្ឆិតាអាចខិតខំយ៉ាងខ្លាំង ដោយធ្វើយ៉ាងណាអោយកូន អាចសំរេចគោលដៅដែលមិន អាច ឬដែលខ្លួនចង់បាន ។ ក្នុងករណីបែបនេះជាការពិតណាស់ ពួកគេពុំមានការស្រលាញ់កូន ពិតប្រាកដទេ (ទោះបីជាគេទទូចថា គេស្រលាញ់កូន ចង់អោយធ្វើអ្វី ទាំងអស់អោយបានល្អ បំផុតសំរាប់កូន) ព្រោះគេបានប្រើប្រាស់កូនអោយសំរេចគោលដៅរបស់ខ្លួនដោយពុំទទួលស្គាល់ ការពិតអ្វីទាំងអស់ ។ ខាងក្រោមនេះជាឧទាហរណ៍ អំពីប្រការហួសហេតុ មួយដែលបានកើត មានឡើង ។

ឱ . អំពីករណី

ម្តាយម្នាក់អាយុ ៤៥ ឆ្នាំបានធ្វើដំណើរមកកាន់គ្លីនិកសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ឯកភ្នំជាមួយនឹងការត្អូញត្អែរថាគាត់មាន ការលំបាកក្នុងការដកដង្ហើម "ភ្លេចភ្លាំងច្រើនណាស់" ខឹងសំបារជាមួយប្តីរបស់គាត់ហើយនឹងសំរាន្តមិនបាន។ នៅក្នុងសំណួរជាបន្តបន្ទាប់មកទៀត គេបានដឹងថាកូនប្រុសរបស់គាត់មួយរូបអាយុ ១០ ឆ្នាំ បានធ្វើអត្តឃាត កាលពី ២ ឆ្នាំមុន ។ ឪពុកចង់អោយកូនទៅធ្វើស្រែចំការខ្លះ ប៉ុន្តែកុមារនោះបានប្រកែក ។ នៅពេលដែលឪពុក ព្យាយាមចាប់បង្ខំ ក្មេងនោះក៏បានផឹកថ្នាំសំលាប់ ហើយក៏ស្លាប់ទៅ ។ ឪពុកគឺ ជាមនុស្សប្រកាន់

តឹងរ៉ឹង ហើយមានបំណងអោយកូនរបស់គាត់ចំរើនវ័យឡើង យោលទៅតាមរបៀបពីបុរាណ (តាមច្បាប់កូនចៅ) ។ ការប្រលងក្នុងការសិក្សារទូទាំងប្រទេសទើបនឹងកន្លងផុតទៅកាលពីប៉ុន្មានសប្តាហ៍មុននោះ ឪពុកបានបង្ខំកូនអោយរៀនហើយអ្វីៗក៏ប្រព្រឹត្តទៅបានល្អ ។ គាត់មានបំណងអោយកូនរបស់គាត់ជាកូនល្អ ។ សំរាប់គេអោយគេធំឡើងតាមគន្លងមួយ ល្អហើយគិតថា គេនឹងក្លាយជាមនុស្សដែលមានគេគោរពទទួលស្គាល់មានឋានៈនៅក្នុងសង្គម ។ ទោះបីជាយ៉ាងដូច្នេះ ក៏ដោយ កូនប្រុសរបស់គាត់បានប្រឆាំងជាមួយនឹងគាត់ហើយគាត់ក៏ដាក់ពិន័យទៅលើរូប គេ ជាញឹកញាប់ ។ ឱកាសចុងក្រោយប្រហែលជាគេលែងស៊ូតទៅទៀតបាន ។

៦.៤. បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត

បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កុមារ

កុមារដែលពុំបានទទួលនូវសេចក្តីត្រូវការជាមូលដ្ឋានរបស់ខ្លួន កុមារដែលធំធាត់ឡើងនៅក្នុងកាលៈទេសៈមួយដ៏លំបាក ពួកគេអាចវិវឌ្ឍន៍ទៅមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តនឹងអាកប្បកិរិយាតាមច្រើន បែប ។

៦.៤.១. ការកត់សំគាល់

តើធ្វើយ៉ាងណាទើបអាចសំគាល់បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលកើតមានចំពោះកុមារ ?

ដើម្បីអោយដឹងថាតើកុមារណាដែលអាចមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត អ្នកចាំបាច់ត្រូវការស្តាប់ និងពិនិត្យសង្កេតអោយបានដិតដល់ ។ ស្តាប់នូវអ្វីៗដែលកុមារនិយាយជាពាក្យសំដី ឬជាអាកប្បកិរិយាដែលគេសំដែងចេញ ។ សង្កេតនូវរាល់អ្វីៗដែលកុមារធ្វើ ដូចជាពេលអ្នកនិយាយជាមួយគេ ឬពេលគេលេងម្នាក់ឯង ឬពេលគេលេងជាមួយក្មេងៗដទៃទៀត ។ ជាបន្ទាប់នៅក្នុងជំពូកនេះអ្នកនឹងឃើញតារាងដែលបង្ហាញអំពីសញ្ញាទុក្ខព្រួយជាច្រើនរបស់កុមារ ដែលមានលក្ខណៈខុសៗគ្នាទៅតាមដំណាក់កាលនៃអាយុរបស់គេ ។

• និយាយជាមួយឪពុកម្តាយរបស់កុមារ ហើយនិងមនុស្សធំពេញវ័យដែលស្គាល់កុមារនោះ ។ តើអាកប្បកិរិយារបស់កុមារនាពេលនេះវាខុសគ្នាពីអាកប្បកិរិយារបស់គេពីមុនមកឆ្ងាយណាស់ទៅឬ ? តើបុគ្គលិកលក្ខណៈ ទម្លាប់របស់គេនិងទស្សនវិស័យរបស់គេនោះមានការផ្លាស់ប្តូរ ឬប្រែប្រួលខ្លាំងប៉ុណ្ណា ? តើពួកគេគិតថា ក្មេងនេះត្រូវការអោយគេជួយឬទេ ?

• និយាយជាមួយនឹងក្មេងផ្ទាល់នូវអ្វី១ដែលកើតមានជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយសង្កេតមើលពីការឆ្លើយរបស់ក្មេងនោះតើមានសភាពយ៉ាងណាដែរ ។ តើក្មេងនោះអាចស្តាប់ និងយល់នូវអ្វី១ដែលអ្នកកំពុងនិយាយដែរឬទេ ? តើសកម្មភាពរបស់ក្មេងនោះសមស្របទៅតាមវ័យអាយុរបស់វាដែរ ឬទេ ?

• តើក្មេងនោះមានបង្ហាញចេញមកនូវភាពស្ងៀមស្ងាត់ក្នុងចិត្ត ឬមិនសប្បាយចិត្ត ? តើគេមានការលំបាកក្នុងការផ្តង់អារម្មណ៍ដើម្បីឆ្លើយតបនឹងសំណួររបស់អ្នកឬទេ ?

• ប្រៀបធៀបអាកប្បកិរិយារបស់ក្មេងរូបនេះទៅនឹងក្មេងដទៃទៀត ដែលមានអាយុស្មើគ្នា ឬក៏មានស្ថានភាពរស់នៅដូចគ្នា ។ តើអាកប្បកិរិយាបែបនេះវាដូចគ្នាទៅនឹងក្មេងដែលរស់នៅក្នុងភូមិជាមួយគ្នាដែរឬទេ ?

• សង្កេតមើលក្មេងពេលដែលវាលេង ។ តើការលេងរបស់វាមានលក្ខណៈសមស្របទៅនឹងអាយុរបស់វាដែរឬទេ ? តើការលេងរបស់វាមានបែបផែនដូចក្មេងដទៃ ឬក៏ខុសលក្ខណៈគ្នាបែបណាខ្លះ ?

ពេលអ្នករកឃើញកុមារម្នាក់ ដែលមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត អ្នកគួរសួរទៅឪពុកម្តាយរបស់ក្មេង ឬអ្នកថែរក្សាក្មេងដើម្បីស្វែងរកបញ្ហាដែលមាន ថាតើវាមានបញ្ហានេះពីមុនមក ឬជាបញ្ហាដែលទើបនឹងកើតមាននៅពេលថ្មី១នេះ ហើយប្រហែលជាបណ្តាលមកពីព្រឹត្តិការណ៍ថ្មី១ដែលទើបកើតមានក្នុងជីវិតរបស់ក្មេងនោះ ។

បើសិនជាបញ្ហានេះកើតមានយូរយារមកហើយ ការព្យាបាលនឹងមានលក្ខណៈផ្សេង។ បញ្ហាក៏អាចនឹងទៅជាធ្ងន់ធ្ងរដែរ បើមានបុព្វហេតុនៃការរំខានថ្មី១ទៀត ។

បញ្ហាដែលកើតឡើងដោយសារការរំខានថ្មីៗគេអាចនឹងជួយ (ព្យាបាល) អោយបានប្រសើរឡើងវិញដោយការជួយដល់ក្រុមគ្រួសារកុមារ និងកុមារផ្ទាល់ ។

សំគាល់ :

មិនត្រូវដាក់ឈ្មោះរោគវិនិច្ឆ័យ "ជំពូក" ដល់កុមារ ឬមនុស្សពេញវ័យទេ គឺគ្រាន់តែរៀបរាប់នូវអាកប្បកិរិយា និង របៀបដែលវាកើតមានឡើងញឹកញាប់យ៉ាងណាជាការស្រេច ។ ជាឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាក្មេងម្នាក់មានការពិបាកចិត្តខ្លាំង នោះអ្នកមិនត្រូវកត់ត្រាដាក់ថាជារោគ ឬជាជំពូកអ្វីឡើយក្នុងឯកសារកត់ត្រានោះ គឺគ្រាន់តែរៀបរាប់នៅក្នុងការកត់ត្រានោះថា ក្មេងឈ្មោះ "ទីណា" គេតែងឃើញវាយំនៅពេលថ្ងៃ វាមិនចាប់អារម្មណ៍ទេ ពេលគេហៅវាអោយចូលរួមសកម្មភាពជាមួយក្មេងដទៃ ហើយវាដេកមិនលក់នៅពេលយប់ ករណីនេះកើតមានឡើងអស់រយៈពេលពីរសប្តាហ៍មកហើយ" ។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថា ក្មេងម្នាក់រងទុក្ខសោកពីការជិះប៉ុបារម្ភធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកប្រើការពណ៌នាដូចជា "សារុណមិនអាចគិតវិភាគត្រិះរិះបាន ឬក៏អង្គុយសំកុកក្នុងថ្នាក់រៀន ដេកមិនលក់ ហើយបរិភោគតិចតួច ។ គេបានចោទសួរសំណួរច្រើនទាក់ទងនឹង អនាគតដ៏ខ្លីខាងមុខរបស់គេ ហើយបដិសេធមិនព្រមនិយាយពីអ្វីដែលគេបានជួបប្រទះពីមុន ។ សារុណបានធ្លាក់ក្នុងសភាពបែបនេះរយៈពេលពីរខែមកហើយ ចាប់តាំងពីពេលដែលនាងបានមកកាន់ទីនេះ ។ ការរៀបរាប់នៅក្នុងកំណត់ត្រាបែបនេះបានជួយអោយយើងបានដឹងច្រើនជាងការនិយាយថា "ក្មេងនេះធ្លាក់ទឹកចិត្ត" ឬ "មិនធម្មតា" ។

វាជាប្រការដែលមិនប្រកបដោយគតិបណ្ឌិត ចំពោះមនុស្សចាស់ ដែលដាក់រោគវិនិច្ឆ័យអោយក្មេងថា "សរសៃប្រសាទ" ព្រោះវានឹងអាចដក់ជាប់ក្នុងចិត្តកុមារអស់មួយជីវិត ។ ជាការប្រសើរ គឺគ្រាន់តែរៀបរាប់ពីអាកប្បកិរិយារបស់ក្មេងនោះ និង ប្រាប់ថា តើគេធ្លាក់ក្នុងស្ថានភាពបែបនេះរយៈពេលប៉ុន្មានហើយ ។

៦.៤.២. ទំលាប់បុរាណ

ការយល់ឃើញតាមទំនៀមទំលាប់បុរាណចំពោះជំងឺរបស់កុមារ

ប្រសិនបើអ្នកមានបំណងជួយដល់គ្រួសារកុមារដែលមានជំងឺ អ្នកចាំបាច់ត្រូវដឹងថាតើពួកគេទាំងនោះគិតថា អ្វីទៅជាបុព្វហេតុបណ្តាលអោយកុមារនោះមានជម្ងឺហើយគប្បីព្យាបាលតាមរបៀបណា ។ តាមទំលាប់បែបបុរាណរបស់កម្ពុជា គ្រួសារខ្លះបានពន្យល់បង្ហាញអំពីបុព្វហេតុដែលបណ្តាលអោយកុមារមានជំងឺដោយផ្អែកលើ ឧ . កម្មផល . ការពុំស៊ីសង្វាក់គ្នារវាងធាតុនៅក្នុងខ្លួន ឬឈាមរវាងម្តាយ និង ឪពុក . ឪពុកម្តាយបានធ្វើអ្វីមួយខុសឆ្គង នៅក្នុងការថែទាំកូនរបស់គាត់ ។ នៅពេលដែលអ្នកមានបំណងជួយដល់គ្រួសាររបស់កុមារដែលរងការឈឺចាប់ជា ឧ. ពីជំងឺឆ្កួតជ្រូក តេតាណូស (ក្មេងដែលទើបនឹងកើត) ឬជំងឺការលូតលាស់ខាងផ្នែកខួរក្បាលមានការយឺតយ៉ាវខុសពីធម្មតា ។ ឪពុកម្តាយរបស់កុមារអាចនឹងឮនូវអ្វីដែលអ្នកបាននិយាយប្រាប់គាត់ ប៉ុន្តែពួកគាត់អាចនឹងមិនយល់ពីអ្វីដែលអ្នកបានពន្យល់ និង ការព្យាបាលដែលអ្នកបានជំរាបប្រាប់គាត់ ។ ហេតុនេះជាបឋមអ្នកចាំបាច់ត្រូវយល់អំពីភាសាស័ព្ទនិងអ្វីទៅដែលគាត់គិតអំពីជំងឺនេះ ។ គេចែកចេញជាបីក្រុមធំៗនៃប្រភេទជំងឺដែលមានផលប៉ះពាល់ទៅលើកុមារ :

ក្រុមទីមួយគឺអារីសកូន :

ក្រោយពេលសំរាល ទារកនេះយំជាខ្លាំង មិនព្រមបៅ ស្រកទំងន់ ក្រោយមកក៏បានស្លាប់ទៅ មានន័យថាគេពុំមានជោគជ័យក្នុងការបីបាច់ទារក ។ ជួនកាលហេតុការណ៍បែបនេះបានកើតមានឡើងតែបន្តិចក្រោយពេលសំរាល ប្តីក៏បន្ទោសប្រពន្ធរួចហើយ ចាកចោលនាងទៅរកប្រពន្ធថ្មីមួយទៀតដែលគាត់អាចបង្កើតកូនមានសុខភាពល្អបាន ។ មាតា បិតាអាចនឹងពុំយល់នូវអ្វីដែលអ្នកបានបកស្រាយថា ហេតុការណ៍បែបនោះទាក់ទងទៅនឹង ការបរាជ័យក្នុងការបំប៉នទារក ហើយអ្នកក៏ពិភាក្សាជាមួយគាត់អំពីរបបចំណីអាហាររបស់ទារក ។ ប៉ុន្តែពួកគាត់មានចំណង់យកកូន ទៅរកព្រះសង្ឃ ឬគ្រូអោយប្រតិបត្តិតាមរបៀបពីធីជំនួស (អាទេសកម្ម) ដូចជាដូរឈ្មោះ ឬធ្វើ ជាពិធីផ្ទេរអោយទារកនោះទៅព្រះសង្ឃជាដើម ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនយល់ដល់ការជំរុញនេះទេ នោះអ្នកអាចនឹងព្យាយាមបន្ទុចបង្អាក់មិនលើកទឹកចិត្តដល់ពួកគាត់ក្នុងការធ្វើ

"របៀបផ្ដេសផ្ដាស" បែបនេះ ។ សូមកុំជ្រែតជ្រែក ការធ្វើបែបនេះពុំបណ្ដាលអោយមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ ហើយអាចនិងជួយដល់ឪពុកម្ដាយកាត់បន្ថយពីការមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចបាត់បង់ទារក ។ ប្រការសំខាន់គឺ គេអាចធ្វើពិធីសំរាប់ទារក ហើយក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះទារកទទួលការជួយតាមបែបវេជ្ជសាស្ត្រ ដោយផ្ទាល់ (ប្រហែលពីរូបអ្នក) ។ អ្នកគប្បីបកស្រាយពន្យល់អំពីវេជ្ជសាស្ត្រ និង ស្ថានភាពកង្វះជីវជាតិអាហារទៅដល់ឪពុកម្ដាយ ហើយក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះដែរ លើកទឹកចិត្តពួកគេអោយប្រាប់អ្នកអំពីទស្សនៈផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ ។

ក្រុមទីពីរគឺ ជំងឺស្កន់ :

ជំងឺប្រភេទនេះមានផលប៉ះពាល់រហូតទៅដល់កុមារដែលមានអាយុ ១២ ឆ្នាំ ។ រោគសញ្ញាភាគច្រើនគឺ ការចាប់ផ្ដើមដោយប្រកាច់ (ដូចឆ្កួតជ្រូក) ។ ករណីខ្លះមានលក្ខណៈដូចគ្នាទៅនឹងអ្វីដែលវេជ្ជសាស្ត្របែបបស្ចិមប្រទេសហៅ "ឆ្កួតជ្រូក" ករណីខ្លះទៀតដូចគ្នានឹងជំងឺតេតាណូស ករណីខ្លះទៀតអាចនឹងដូចជំងឺរិបត្តិខួរក្បាល ។ ក្នុងសភាពបែបនេះ , អ្នកប្រហែលជានឹងបកស្រាយពន្យល់បុព្វហេតុបណ្ដាលតាមវេជ្ជសាស្ត្រ និង ព្យាបាលគ្រួសារគេ ប៉ុន្តែពួកគេអាចគិតតាមរបៀបបុរាណជា ឧ . ក្មេងប្រកាច់ពីព្រោះម្ដាយដើម "អវតា" មកយកគេត្រលប់ទៅភពរបស់គេវិញ ។ អ្នកចាំបាច់ត្រូវធ្វើអោយមានការទុកចិត្តពី សំណាក់ពួកគេនឹងគោរពនូវអ្វីជាជំនឿរបស់គេ បើពុំដូច្នោះទេ ពួកគេនឹងពុំយល់ថាហេតុអ្វី បានជាអ្នកចង់ជួយស្រោចស្រង់កូនរបស់គេ ឧ . លេបថ្នាំសំរាប់បញ្ឈប់ការប្រកាច់ ។ ពួកគេត្រូវទទួលការលើកទឹកចិត្តក្នុងការប្រើឱសថព្យាបាលក្នុងពេលដែលពួកគេបានទទួលការ គាំទ្រពីសំណាក់គ្រូអោយការពារទារកប្រឆាំងទល់និងម្ដាយដើម ។

ឧទាហរណ៍ខាងក្រោមនេះ និងរៀបរាប់ការបកស្រាយតាមបែបបុរាណ អំពីការជៀសមិនផុតពីសេចក្ដីស្លាប់របស់កូនប្រុសក្នុងគ្រួសាររបស់ពួកគេ ។ ការពន្យល់បកស្រាយតាមបែបបុរាណនេះអាចនិងត្រឹមត្រូវឆ្លើយតបទៅនិងបំណកស្រាយរោគវិនិច្ឆ័យតាមវេជ្ជសាស្ត្រទៅលើការបន្សល់ទុក ឬតំណរពូជ ដែលករណីបែបនេះអាចមានបានតាមរយៈការរួមរក្ស ។ បុគ្គលិកសហគមន៍អាចជួយពួកគេ ដោយការស្ដាប់ដែលប្រកបទៅដោយសមានៈចិត្តអាណិតអាសូរទៅលើការរៀបរាប់

ទាំងនេះ។ ការជួយអោយគ្រួសារពួកគេអនុវត្តតាមពិធីបែបសាសនា ឬបែបបុរាណនៅពេលដែលកូនរបស់គេទើបនឹងកើតអាចជួយអោយគេមានទំនុកចិត្ត និងផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ជាបន្ថែមទៀតក្នុងការថែទាំកូន ហើយត្រូវផ្តល់យោបល់បន្ថែមចំពោះការចិញ្ចឹមនិងថែទាំកូនអោយបានកាន់តែត្រឹមត្រូវឡើងដល់គេ ។ ពិនិត្យមើលអ្វីដែលមិនធម្មតាមានមកពីកំណើត ឬជាតំណរពូជ ដោយមានការជួយពីសំណាក់ វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងផ្តល់ការគាំទ្រដល់ម្តាយ និង គ្រួសាររបស់ពួកគេចំពោះការបាត់បង់ទាំងនេះ។

ឧទាហរណ៍ អំពីករណី :

ស្ត្រីម្នាក់អាយុ ៤៥ឆ្នាំ ជាកសិកររស់នៅខេត្តកណ្តាល បានប្រាប់អំពីរឿងរ៉ាវគ្រួសារ របស់គាត់ថា "ពូជរបស់គាត់ចិញ្ចឹមកូនប្រុសមិនកប" បងប្អូនប្រុសៗរបស់គាត់ចំនួន ៦នាក់ និងចៅប្រុស ២នាក់ទៀតបានស្លាប់ ។ ម្តាយរបស់គាត់មានកូន ៩នាក់ (ប្រុស ៦ ស្រី ៣) បងប្អូនប្រុសៗរបស់គាត់៥នាក់បានស្លាប់ក្រោយពេលអាយុបានមួយអាទិត្យ ពីរអាទិត្យ ពីរខែ ឬបីខែ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយប្អូនប្រុសរបស់គាត់ម្នាក់បានរស់នៅរហូតដល់មានអាយុ ១៩ឆ្នាំ ហើយស្ទះដង្ហើមស្លាប់ដោយសារការបរិភោគត្រី ។ គាត់ពុំមានកូនប្រុសទេ គាត់បាននិយាយថា "គាត់កបតែនឹងចិញ្ចឹមកូនស្រី" ។ ដូចគ្នានោះ ដែរចៅប្រុសរបស់គាត់ទាំងពីរនាក់បានស្លាប់ក្នុងហេតុផលស្រដៀងគ្នាទៅ និង បងប្អូនរបស់គាត់ទាំង ៦នាក់ ។ ពួកគេគ្មានឈឺ អ្វីធ្ងន់ធ្ងរពួកគេគ្រាន់តែមានអាការៈក្តៅខ្លួនបន្តិចបន្តួច ឬយំទាល់តែស្លាប់ ។ ស្ត្រីរូបនោះគាត់បានមានប្រសាសន៍ថា : ហេតុអ្វីបានជារឿងហេតុទាំងនេះ កើតមានឡើងចំពោះតែគ្រួសារគាត់ ។ គាត់បាននាំកូនចៅរបស់គាត់ទៅទទួលទឹកមន្តពីព្រះសង្ឃ ឬពីគ្រូ ។ គាត់ក៏ព្យាយាមធ្វើតាមវិធីបែបបុរាណខ្មែរមួយចំនួនទៀតដែរ ប៉ុន្តែវាមិនបានជួយអ្វីដល់គាត់ទាល់តែសោះ។ គាត់និយាយថា ប្រសិនគ្រួសាររបស់គាត់ជាគ្រួសារ "អារីសកូន" ក្មេងៗទាំងនោះគួរតែស្លាប់ តាំងពីតូចទាំងកូនប្រុស ទាំងកូនស្រី ប៉ុន្តែបែបជាស្លាប់កូនប្រុសទៅវិញ"។ ហេតុនេះគាត់មាន ជំនឿថា"

ពួជគាត់ជាពូជចិញ្ចឹមកូនប្រុសមិនបាន ៉ មិនកបនិងកូនប្រុស ៉ ព្រោះតែបែបនេះ វាបានធ្វើអោយគាត់មានសុខភាពមិនល្អ (ឈឺក្បាល វិលមុខ មានអារម្មណ៍ដូចជាតឹងទ្រូង តានតឹង ពិបាកដកដង្ហើម អស់កំលាំង សំរាន្តមិនបាន មិនសប្បាយចិត្ត ព្រួយ គិតច្រើន យល់សប្តិអាក្រក់ ធ្លាក់ទឹកចិត្ត អស់សង្ឃឹម ។ល។) គាត់បានព្យាយាមសំលាប់ខ្លួនម្តង កូនស្រីរបស់គាត់ក៏បានព្យាយាមសំលាប់ខ្លួនពីរដងហើយដែរ ។

៦.៤.៣. គ្រូបង្រៀន

ទោះបីជាឪពុកម្តាយទទួលយកនូវមុខនាទីដ៏សំខាន់នៅក្នុងការរស់នៅរបស់កុមារក៏ដោយ តែឥទ្ធិពលរបស់គ្រូបានបង្កើនជាបណ្តើរៗ នៅពេលដែលកុមារធំដឹងក្តីនឹងចាប់ផ្តើមទៅសាលារៀន។ គ្រូបង្រៀនឋិតនៅក្នុងមុខនាទីមួយដ៏សមស្របក្នុងការតាមដានសង្កេតពិនិត្យមើលកុមារនៅក្នុងថ្នាក់រៀន ។ ពួកគេអាចប្រៀបធៀបក្មេងទាំងនោះជាមួយក្មេងដ៏ទៃទៀត នឹងរកមើលអោយដឹងពីបុព្វហេតុនៃបញ្ហាចំពោះកុមារនោះ នៅពេលដែលវាមានអាកប្បកិរិយាខុសប្លែកពីគេ ។ ការពិនិត្យមើលចំពោះកុមារនៅក្នុងសាលារៀន ជាប្រការមួយដ៏ល្អសំរាប់ជាជំនួយដល់ការចង្អុលបង្ហាញអំពីការកើតឡើងនូវបញ្ហាពីដំបូងៗមក ។ ពិសេសជាងនេះទៅទៀត គឺកត់សំគាល់ការប្រែប្រួលអាកប្បកិរិយាដែលកុមារធ្លាប់មានពីមុនមក ។ ឧ. ក្មេងម្នាក់ដែលតែងមានការសប្បាយរីករាយ ចូលរួមជាមួយក្មេងដ៏ទៃទៀត ប៉ុន្តែអាចភ្លាមៗមួយរំពេចក្លាយទៅស្រងូតស្រងាត់ដកថយចេញពីការចូលរួមជាមួយគេ ។ កុមារខ្លះទៀតតែងធ្វើកិច្ចការសាលាបានល្អ ស្រាប់តែកិច្ចការសាលាអាចចាប់ថយចុះធ្វើមិនល្អ ។ គ្រូគប្បីចោទសួរថា តើមានបុព្វហេតុអ្វីដែល បណ្តាលអោយកុមារមានបញ្ហាបែបនេះ ។ គ្រូអាចសួរទៅកុមារទាំងនោះនៅក្រោយពេលម៉ោងរៀន ដោយពុំត្រូវធ្វើអោយរឿងនោះហាក់ដូចជាធំដុំពេកទេ នៅចំពោះមុខក្មេងដទៃទៀត ។ គ្រូក៏អាចជួបជាមួយឪពុកម្តាយក្មេងទាំងនោះ ដើម្បីស្វែងយល់អំពីស្ថានភាពដែលកើតមានឡើងនៅឯគេហដ្ឋានរបស់ក្មេងនោះ បន្ទាប់ពីនោះទើបគ្រូអាចរួមគ្នាជាមួយមាតាបិតា ធ្វើការដោះស្រាយបញ្ហាទាំង

នោះ ។ គ្រូគប្បីមានចំណេះដឹងខ្លះអំពីការលូតលាស់របស់កុមារ តាមបែបណាដែលមានសភាពជាប្រក្រតី ហើយគប្បីមានលទ្ធភាពធ្វើការកត់សំគាល់លើបញ្ហាអាកប្បកិរិយារបស់កុមារ ។ ជាគ្រូបង្រៀនដ៏ល្អម្នាក់គួរត្រូវដឹងផងដែរ អំពីវិធីសមញ្ញមួយចំនួន ក្នុងការជួយដល់កុមារ និង គ្រួសាររបស់គេ ។ គេគប្បីមានលទ្ធភាពស្គាល់ផងដែរអំពីបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ ដែលទាមទារ អោយមានការថែទាំយ៉ាងពិសេស ។

៦.៥. ត្រូវជួយតាមរបៀបណា

ការផ្តល់នូវការជួយដល់កុមារ :

កុមារត្រូវការទទួលនូវបទពិសោធន៍វិជ្ជមានមួយក្នុងការរស់នៅ ភ្ជាប់តាមរយៈមនុស្សចាស់ដែលជាអ្នកថែទាំគេ ។ កុមារជាច្រើនបានទទួលរងគ្រោះពីការបាត់បង់ជាច្រើនលើកច្រើនសាររួមទាំងឪពុកម្តាយ និង ញាតិមិត្តដទៃទៀត ។ ការបាត់បង់នេះរួមជាមួយការកើតទុក្ខព្រួយយ៉ាងខ្លាំង និង ការដែលមាននរណាម្នាក់ស្លាប់ចោលខ្លួន អាចប៉ះពាល់យ៉ាងធំធេងលើអាកប្បកិរិយារបស់កុមារ ។ ទោះបីជាវិបត្តិនេះកើតឡើងភ្លាម១ ឬជាច្រើនឆ្នាំ ក្រោយមកក៏ដោយ ការបាត់បង់អាចរំខានយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរលើការបំពេញមុខងាររបស់កុមារ និងមនុស្សជំទង់ ហើយប៉ះពាល់ដល់វិសាលភាពនៃលទ្ធភាពបន្តការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់គេផង ។ ការនេះធ្វើអោយកុមារមានការលំបាកក្នុងការបង្កើតទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃព្រោះកុមារខ្លាចជួបប្រទះការបាត់បង់ម្តងទៀត ។ ដើម្បីជួយអោយកុមារអាចយកឈ្នះលើការខ្លាចរបៀបនេះ អ្នកត្រូវការ ការអត់ធ្មត់ ។ អ្នកត្រូវចំណាយពេលវេលាដ៏យូរមួយ អ្នកត្រូវតែផ្តល់ដល់កុមារនូវទស្សនៈថា ពួកគេបានទទួលនូវការស្រលាញ់ពីអ្នកដទៃពិតប្រាកដ ។

កុមារដែលឪពុកម្តាយលែងលះគ្នា ហើយរស់នៅក្រោមស្ថានភាពលំបាក ជាញឹកញាប់មានរោគសញ្ញាជាច្រើនដែលបណ្តាលឡើងដោយសារការព្រាត់ប្រាស់ពីក្រុមគ្រួសាររបស់គេ ។ គេបានបាត់បង់ការយកចិត្តទុកដាក់ ពិសេសដែលគេធ្លាប់បានទទួលជាលក្ខណៈបុគ្គលក្នុងគ្រួសារ

របស់គេ និងទស្សនៈជាកម្មសិទ្ធ និងការធានារ៉ាប់រង ដែលនៅក្រោមកាលៈទេសៈណាមួយដែលធ្វើអោយរូបគេអាចពឹងផ្អែក និងមានភាពកក់ក្ដៅជារៀងរហូតទៅលើគ្រួសារគេនោះ ។

ក្នុងការផ្ដល់ជំនួយផ្លូវចិត្តជាចាំបាច់ ដើម្បីគាំទ្រកុមារដែលឪពុកម្ដាយលែងលះគ្នា បទពិសោធន៍បានបង្ហាញថា មធ្យោបាយងាយស្រួលមួយក្នុងចំណោមមធ្យោបាយដ៏ទៃទៀតដើម្បីធ្វើអោយកុមារត្រលប់ទៅរកភាពធម្មតាវិញគឺ ជាការជួបជុំជាថ្មី ជាមួយសមាជិកគ្រួសារដែលបានបែកបាក់គ្នានោះ ។ ការបង្កើតឡើងវិញនូវទំនាក់ទំនងភ្ជាប់ជាមួយសមាជិកក្នុងគ្រួសារ ទោះបីជាពេលខ្លះអវត្តមានរបស់ឪពុកម្ដាយនៅមានបន្តក៏ដោយ ក៏វាអាចជួយផ្ដល់ឡើងវិញដល់កុមារនូវទស្សនៈនៃក្ដីសង្ឃឹមក្នុងអនាគត មានសុវត្ថិភាពនឹងកក់ក្ដៅផងដែរ ។

កុមារដែលបែកបាក់គ្រួសារ ចាំបាច់ត្រូវតែបានគេអនុញ្ញាតអោយមានឱកាសដើម្បីបញ្ចេញទុក្ខសោក និងភាពកំសត់លើការបាត់បង់គ្រួសារ មិត្តភក្ដិ ទ្រព្យសម្បត្តិ វប្បធម៌និងទឹកដីកំណើតរបស់គេ ។ វិធីដែលទុក្ខសោកត្រូវបញ្ចេញ និងការជួយអោយសះស្បើយពីទុក្ខសោកអាចធ្វើ ទៅបានគឺពឹងផ្អែកលើកុមារ ។ ជាញឹកញាប់កុមារជាច្រើន ពុំមានឱកាស ឬលទ្ធភាពដែលអាចអោយគេបញ្ចេញនូវទុក្ខសោកដែលគេមាននោះឡើយ ។ លទ្ធផលរបស់ប្រការទាំងនេះអាចធ្វើអោយការលូតលាស់របស់កុមារត្រូវថយចុះក្នុងពេលនោះ ឬក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំក្រោយមក ។

កុមារដែលត្រូវគេធ្វើបាបចាប់រំលោភ ឬយកទៅជួញដូរផ្លូវភេទ គឺត្រូវការអោយមានការការពារជាពិសេសប្រសិនបើបញ្ហាដែលកើតមានក្នុងគ្រួសារនោះជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងររហូតឈានដល់ការបែកបាក់គ្នានោះ ប្រការចាំបាច់គឺត្រូវព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណាអោយគ្រួសារនោះបានមូលគ្នាឡើងវិញ ។ ប្រសិនជាគ្រួសារនោះមិនអាចរួបរួមគ្នាបានវិញ ឬក៏មានប្រការណាមួយដែលអាចធ្វើអោយកុមារងាយនឹងធ្លាក់ទៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់ គេគប្បីផ្ដល់ការគាំទ្រនឹងជួយដល់នរណាម្នាក់ដែលជាសមាជិកក្នុងគ្រួសារនោះ ហើយដែលគេមានជំនឿអាចជួយមើលថែទាំកុមារនោះបាន ។

ការធ្វើការងារជាមួយនឹងបណ្ដាញការងាររបស់អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលគឺជាជំនួយមួយប្រសើរបំផុត ជាពិសេសគឺនៅក្នុងកាលៈទេសៈដែលការជួយដល់គ្រួសារមិនអាចធ្វើទៅបាន ។ ចំពោះកុមារដែលរស់នៅគ្មានទីជំរក ឬនៅក្រៅការឃុំគ្រងរបស់អង្គការដូចជាកុមាររស់នៅតាមចិញ្ចើមថ្នល់ ឬ កុមារដែលទទួលរងក្រោមការជួញដូរផ្លូវភេទ នឹងក្លាយជាករណីដែលចាំបាច់ត្រូវផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់ ។ ការស្រលាញ់ និង ការថែទាំទាំងឡាយដែលកុមារទាំងឡាយបានទទួលដូចជាតំរូវការ ចាំបាច់ជាមូលដ្ឋានគេគប្បីចាត់ជាអាទិភាពសំរាប់កុមារទាំងនោះ ។

ជាធម្មតាកុមារត្រូវការនូវការអប់រំដើម្បីអោយការលូតលាស់ និង ការរីកចំរើនរបស់ពួកគេមានភាពប្រសើរឡើង ។ នៅតំបន់ខ្លះ ដែលមានការខ្វះខាតសាលារៀន ឬ ខ្វះខាតគ្រូ បង្រៀនអ្នកអាចជួយដល់ភូមិ ឬ ឃុំក្នុងការរៀបចំបង្កើតសាលារៀន ឬ គ្រូបង្រៀនប្រចាំក្នុងភូមិ ឬឃុំរបស់គេផ្ទាល់ ។ អាគារមួយគឺយើងអាចរកបាន ឬក៏អាចកសាងឡើងបាន ។ មនុស្សពេញវ័យមួយចំនួនដែលមានបទពិសោធន៍ និងធ្លាប់រៀនអាចណែនាំបញ្ចុះបញ្ចូលអោយគេជួយបង្រៀនពីរបី ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយចំពោះក្មេងធំៗក៏អាចជួយដល់កុមារតូចៗដែលមានអាយុតិចជាងខ្លួនបានដែរ ។

បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កុមារនឹងវិធីដែលអ្នកអាចជួយ គឺអាស្រ័យទៅលើអាយុ និងការវិវឌ្ឍន៍របស់កុមារ ។ កុមារដែលមានអាយុខុសគ្នា នឹងមានកាយសម្បទា អត្តចរិក អាកប្បកិរិយា និង អារម្មណ៍ សេចក្ដីត្រូវការ និង ជំនាញខុសៗគ្នា ។ ហេតុដូច្នេះហើយការជួយដល់កុមារតាមរបៀបណានោះគឺផ្អែកទៅលើអាយុ និង ការវិវឌ្ឍន៍ របស់ គេមានទំហំប៉ុណ្ណា ។

វិធីមួយចំនួនដែលអ្នកអាចជួយដល់កុមារដែលមានអាយុខុសៗគ្នានិងម្ដាយរបស់គេបាននឹងមានលើកឡើងនៅក្នុងចំណុចដូចខាងក្រោមនេះ :

៦.៩.១. ទារកចាប់ពីថ្ងៃសំរាលរហូតដល់អាយុ ២ ឆ្នាំ

ការជួយដល់ទារកតូចៗ និង ម្ដាយ :

ទារកគឺជាកំលុងពេលក្រោយសំរាល ហើយគឺជាពេលដែលអ្វី១ត្រូវពឹងផ្អែកលើម្តាយទាំងស្រុងដើម្បីរៀនជាបណ្តើ១ ដូចជាការរៀនអង្គុយ ឈរ ដើរ និង និយាយ ។ នេះគឺជារយៈពេលដែលការមានចំណងទាក់ទង និង ការជំពាក់ចិត្តជាខ្លាំងទៅនឹងម្តាយ ។

៦.៥.១.១. ការកត់សំគាល់

ការសំគាល់ទារកដែលត្រូវការជំនួយជាពិសេស :

សូមប្រយ័ត្នចំពោះសញ្ញាទុក្ខព្រួយ និងបញ្ហាទាំងអស់នេះរបស់កុមារដែលឋិតនៅក្នុងអាយុពីរឆ្នាំដំបូង :

- យំជាប់គ្រប់ពេលវេលា ឬ យំយូរ និង ស្រែក) ។
- មានការចាប់អារម្មណ៍បន្តិចបន្តួចលើអ្វីដែលកើតឡើង ឬមានការភ័យខ្លាចនឹងអ្វី១ដែលឋិតនៅជុំវិញខ្លួន ។ ប្រការនេះអាចបណ្តាលមកពីកង្វះជីវជាតិ ឬ ការយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សាមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ឬជារឿយ១ខ្វះទាំងពីរ ។
- មានការពិបាកក្នុងការញ៉ាំនិងគេង ។
- បោកក្បាល (ខាងមុខ) ទៅនឹងជញ្ជាំង ឬការបោក (យោល) ទៅមុខទៅក្រោយ ។
- ពុំមានការនិយាយ "អ៊ុះអ៊ុះ" របស់ក្មេង ឬភាសាដែលក្មេងតែងនិយាយ ។
- ភាពមិនអើពើ : នេះប្រហែលជាបណ្តាលមកពីក្មេងនោះមិនបានទទួលនូវការទាក់ទងផ្អែករាងកាយអោយបានគ្រប់គ្រាន់ (ការប្រលែងលេង ឬ បង្រៀនអោយវាចេះធ្វើអ្វីមួយ) ។
- ការវិលត្រលប់ទៅរកអាកប្បកិរិយាដូចទារកដែលមានវ័យក្មេងខ្ចីវិញ ឧ. ក្មេងឈប់ព្យាយាមរៀនដើរ ឬ និយាយ ។

• ទារកដែលសកម្មភាពដំបូងរបស់វាមានការចាប់ផ្ដើមលូតលាស់យឺត ដូចជាការញញឹម អង្គុយ ដើរ ឬ និយាយស្ដី ។

កំណត់ចំណាំ : ទារកទាំងអស់មិនមានការលូតលាស់ដូចគ្នាទេ ។

សញ្ញាទាំងអស់នេះអាចបណ្ដាលមកពីកង្វះជីវជាតិអាហារខ្វះការយកចិត្តទុកដាក់ថែរក្សា ឬក៏ខ្វះទាំងពីរ ។ ជាញឹកញាប់បច្ច័យអាក្រក់ទាំងនេះច្រើនកើតមកពីការខ្វះភាពអើពើចំពោះក្មេងដោយផ្ដើមចេញពីភាពងាយស្រួលយល់មួយចំនួន ដូចជាមិនយកចិត្តទុកដាក់លើអ្វីដែលក្មេងត្រូវការ ។ គឺជាការពិតណាស់ ដែលថាមានក្មេងផ្សេងៗទៀតក្នុងបន្ទុករបស់អ្នកទាំងនោះ ដែលមានវ័យច្រើនជាងវា ហើយទាមទារត្រូវការយកចិត្តទុកដាក់ដែរ ។ ទារកដែលមានសភាពស្ងៀមស្ងាត់មិនអើពើនឹងអ្វីៗ ដែលអ្នកខ្លះចាត់ទុកថាជាការល្អ *"ទារកល្អ"* ពីព្រោះវាមិនរពឹស ប៉ុន្តែការពិតនេះជាសញ្ញាណបង្ហាញអោយឃើញនូវលក្ខណៈកង្វះជីវជាតិ ឬការមិនយកចិត្តទុកដាក់លើវា ។

បញ្ហាដ៏ចំបងមួយទៀតដែលអាចកើតមានចំពោះទារក គឺការយឺតយ៉ាវក្នុងការលូតលាស់របស់ពួកគេ ។ ការយឺតយ៉ាវក្នុងការលូតលាស់ អាចបណ្ដាលមកពីមូលហេតុផ្លូវកាយ និង ចិត្តរួមទាំងកង្វះជីវជាតិផងដែរ ។

៦.៥.១.២. ពិការភាពលើផ្នែកគំនិតប្រាជ្ញា

ការរីកចំរើនរបស់ទារក អាចត្រូវរំខានដោយសារតែមូលហេតុនៃការផ្លាស់ប្ដូរជាច្រើនសណ្ឋានក្នុងដំណើរជីវិតរបស់គេ ។ កុមារដែលស្ថិតនៅក្នុងអាយុ ២ឆ្នាំ អាចនឹងពិការផ្នែកខួរក្បាលនេះអស់មួយជីវិតប្រសិនបើមានការបះពាល់ខូចខាតដល់ការលូតលាស់របស់ផ្នែកនេះ ។ ពិការភាពផ្នែកគំនិតប្រាជ្ញា (គំនិតប្រាជ្ញាមានការលូតលាស់យឺតរឺការលូតលាស់នៃគំនិតប្រាជ្ញាមានកំរិតទាបជាងធម្មតា) អាចបណ្ដាលមកពីកត្តាដូចខាងក្រោមនេះ ដែលនាំអោយមានការខូចខាតដល់ខួរក្បាល :

នៅក្នុងកំលុងពេលមានផ្ទៃពោះ :

- ដោយសារម្តាយមានជំងឺជាទម្ងន់ ឬជួបប្រទះនូវកង្វះខាតជីវជាតិអាហារ ។

នៅក្នុងកំលុងពេលសំរាល (ឆ្លងទន្លេ)

- ដោយសារទារកទទួលខ្យល់អុកស៊ីហ៊្សែនមិនគ្រប់គ្រាន់ ។
- ដោយសារការមានរបួសនៅពេលសំរាល ។

នៅក្នុងកំលុងពេលទារកភាព

- មានជំងឺរលាកខួរក្បាល ស្រោមខួរក្បាល ឬការរាគរូសជាញឹកញាប់ ។
- គ្រោះថ្នាក់ដល់សន្លប់ (ឧ. ធ្លាក់ពីលើដើមឈើ ដួលពោកត្រូវក្បាល) ។
- មិនមានចំណីអាហារគ្រប់គ្រាន់ ។

អ្នកអាចកត់សំគាល់ទារកពិការផ្នែកគំនិតប្រាជ្ញាម្នាក់បាន ដោយសារការសំរេចចិត្តទៅលើអ្វី ដែលគេបង់ទៅរកនោះមានការយឺតយ៉ាវ (ឧទាហរណ៍ : ការឈរ ដើរ និង ការនិយាយស្តី នៅក្នុងពីរឆ្នាំដំបូង) ការលូតលាស់ អាកប្បកិរិយានិងមុខងារសកម្មផ្សេងទៀតរបស់រាងកាយ បានបង្ហាញថាពួកគេឋិតនៅពីក្រោមកំរិតអាយុរបស់ពួកគេ ។ ទាំងនេះបានឆ្លុះបញ្ចាំងអោយឃើញនូវភាពអសមត្ថភាពផ្នែកបញ្ញាស្មារតីនិងភាពមិនប៉ិនប្រសប់ក្នុងការរៀនពីអ្វីដែលមាននៅជុំវិញគេនៅក្នុងផ្ទះ ។ ពួកគេមានការពិបាកក្នុងការនិយាយ ការធ្វើទំនាក់ទំនង ឬនៅក្នុងការប្រព្រឹត្តជាទំលាប់ចំពោះអនាម័យផ្ទាល់របស់គេ ។ ភាគច្រើននៃកុមារដែលមានពិការភាពផ្នែកគំនិតប្រាជ្ញា វាមិនឆ្លាតតែវាអាចថែរក្សាខ្លួនវាបានធ្វើការងារ១ជាមួយនឹងការបំប៉នបន្ថែម និងទៅសាលារៀនដើម្បីរៀនអាន និង សរសេរ ។ នៅពេលខ្លះកុមារដែលមានពិការភាពផ្លូវចិត្តអាចមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរ លក្ខណៈបែបនេះកុមារត្រូវការអោយមានការថែរក្សាជាចាំបាច់ដូចជាទារកដែរ ។ ក្នុងករណីបែបនេះម្តាយ និង ក្រុមគ្រួសាររបស់ក្មេងដែលពិការត្រូវការនូវសមានចិត្តអាណិត អាសូរ និង ការគាំទ្រពីសំណាក់មជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅក្នុងការមើលថែទាំកូនរបស់គេ ។

ពិការផ្នែកគំនិតប្រាជ្ញា ឬការលូតលាស់នៃគំនិតប្រាជ្ញាមានការិតយឺតយ៉ាវ គឺជាឧទាហរណ៍មួយដ៏សំខាន់ ដែលកាយលក្ខណៈបែបនេះមានផលប៉ះពាល់ជាខ្លាំងទៅលើកុមារហើយមានការលំបាកក្នុងការស្វែងរកពាក្យពេចន៍អោយបានច្បាស់នៅក្នុងភាសាខ្មែរ ។ លទ្ធភាពមួយក្នុងការចាត់ថ្នាក់ប្រភេទនេះ គឺធ្វើការបរិយាយដោយផ្អែកលើគំនិត " ការលូតលាស់មានការយឺតយ៉ាវជាខ្លាំង " ការវិវឌ្ឍន៍ផ្នែកប្រាជ្ញាបែបនេះអាចនឹងធ្វើអោយមានការភាន់ច្រឡំទៅ លើកុមារខ្លះដែលត្រូវការពេលយូរសំរាប់ឈានទៅដល់ការលូតលាស់ខាងសតិបញ្ញាហើយ និង ធ្វើអោយគេយល់ថា បញ្ហានេះបណ្តាលមកពីតំណរពូជរបស់គ្រួសារ ។ លទ្ធភាពនៃជំរើសមួយទៀតដែលគេប្រើជាច្រើននៅតាមតំបន់ជនបទ " គ្រាសកន្លង " ។ ប្រជាជនមានជំនឿ ថា : ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ នៅពេលដែលមានសូរ្យគ្រាស ឬ ច័ន្ទគ្រាស គឺមិនត្រូវដើរចេញក្រៅ ឬមើលសូរ្យគ្រាស ឬច័ន្ទគ្រាស នោះបានទេ ព្រោះអាចបណ្តាលអោយកូនដែលមាននៅក្នុងផ្ទៃម្តាយត្រូវរងនូវ "គ្រាសកន្លង " ហើយគេជឿថាទារកដែលប្រសូត្រមអាចមានលក្ខណៈល្ងីល្ងើ ឬហៅម្យ៉ាងទៀតថា " មិនគ្រប់ទឹក "។ នៅតាមតំបន់ខ្លះគេមានជំនឿថាអ្នកដែលមានផ្ទៃទាំងនោះអាចចេញមកមើលបានតែត្រូវមានដាក់អ្វីមួយនៅក្នុងថ្នក់សំពត់ (ឧ. អកកំបោរ ដុំថ្ម ដែក គោល) ។

ទោះបីជាមានបុព្វហេតុដែលបណ្តាលអោយការលូតលាស់ខាងផ្នែកសតិបញ្ញាមានការយឺតយ៉ាវដល់ការលូតលាស់ចិត្តគំនិត និង សរីរាង្គកាយក្តី ។ ចំណុចសំខាន់ក្នុងការព្យាបាល គឺធ្វើយ៉ាងណាអោយម្តាយនិងកូនបានទទួលការណែនាំបង្ហាត់បង្រៀនពីកម្មវិធីជួយធ្វើអោយទារកមានដំណើរការឡើងវិញ ។ ហើយនោះក៏អាចជួយបង្ការដល់ការលូតលាស់កុំអោយមានសភាពកាន់តែយឺតយ៉ាវថែមទៀតដែរ ។

៦.៥.១.៣. ការបណ្តុះបណ្តាល

ការជួយស្ត្រីជាម្តាយក្នុងការបណ្តុះបណ្តាលទារករបស់គេ :

"បណ្តុះបណ្តាល" មានន័យថា សកម្មភាពជួយជំរុញទឹកចិត្តទារកអោយធ្វើអ្វីមួយ

- វិញ្ញាណរបស់ពួកគេ (ចក្ខុវិញ្ញាណ សោតវិញ្ញាណ . . .) ។
- ភាពប៉ិនប្រសព្វធ្វើចលនារបស់ពួកគេ (ជំនាញក្នុងការធ្វើចលនា) ។
- ភាពប៉ិនប្រសប់របស់ពួកគេក្នុងការរៀន និងដោះស្រាយបញ្ហា ។
- ភាពប៉ិនប្រសព្វរបស់ពួកគេក្នុងការធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ ។
- ការចង់ដឹងចង់ឃើញនិងពិសោធន៍ជាមួយវត្ថុនៅក្នុងបរិយាកាសជុំវិញខ្លួន ។

គោលបំណងនៃការបណ្តុះបណ្តាលនេះ គឺការរក្សាការវិវឌ្ឍន៍ (លូតលាស់) របស់ទារក ឬជួយពួកគេអោយបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបានដើម្បីអោយការលូតលាស់តាមធម្មតារបស់ក្មេងប្រព្រឹត្តិទៅបានតាមគំរិតដែលត្រូវលូតលាស់ ។ ប្រការទាំងនេះគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់សំរាប់ហេតុផលពីរយ៉ាងគឺ : មួយជួយជំរុញដល់ការធ្វើចលនាផ្នែករាងកាយរបស់ក្មេង ។ ពីរលើកទឹកចិត្តទារកក្នុងការធ្វើអោយទារកនោះមានភាពស្និតស្នាលជាមួយនឹងម្តាយ ឬ អ្នករក្សាគេ ។ ស្ត្រីជា ម្តាយ និង កុមារត្រូវទទួលខុសត្រូវលើការងារដែលត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ទាំងនេះ ធ្វើដូច្នេះទំនាក់ ទំនងរបស់ពួកគេនិងចាប់ផ្តើមរឹងមាំឡើង (កប) ។ ស្ត្រីជាម្តាយអាចមានអារម្មណ៍ទុកចិត្ត និង គ្រប់គ្រងខ្លួនឯង យ៉ាងហោចណាស់ក៏បានមួយផ្នែកតូចចំពោះជីវិតរបស់គាត់ដែរ ។ ពេលគឺគាត់អាចឃើញលទ្ធផលជាវិជ្ជមានភ្លាមៗ ដែលកើតមានលើបុត្ររបស់គាត់ ហើយពេលនោះម្តាយនឹងរីករាយ រីឯទារកវិញមានចិត្តចង់ បន្តនូវអ្វីដែលវាបាន និងកំពុងធ្វើនោះដែរ ។

ការជំពាក់ចិត្តទៅលើម្តាយ គឺជាជំហានដ៏សំខាន់មួយចំពោះការលូតលាស់របស់ទារក ។ ឈានពីបទពិសោធន៍ជាដំបូងរបស់ទារក គឺសេចក្តីស្រលាញ់ និងការជឿទុកចិត្ត ជាមួយនេះទារករៀនពីជំនាញទំនាក់ទំនងតាមអ្វីដែលពួកវាតែងតែបានប្រើប្រាស់ ។

៦.៥.១.៣.១. ការរៀននិយាយ

វិធីបណ្ដុះបណ្ដាលក្នុងការរៀននិយាយ

សកម្មភាពខាងក្រោមនេះអាចជួយទារកក្នុងការរៀននិយាយ :

- និយាយទៅកាន់ទារកនៅពេលបំបៅដោះ ឬនៅពេលបញ្ចុកចំណីអាហារ ។ សំលឹង និង និយាយ ឬច្រៀង ទៅកាន់ទារកនៅពេលបំបៅដោះឬបញ្ចុកអាហារ ។

- ដាក់ទារកនៅលើភ្លៅរបស់អ្នក ឬលើកវាឡើងចំពោះមុខអ្នកហើយនិយាយរកវា។ ហៅឈ្មោះវា ឬបង្ហាញអោយវាស្គាល់ផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ ឬរបស់អ្វីម្យ៉ាងទៅវា ហើយច្រៀង និង និយាយរឿងអោយវាស្ដាប់ ។

- នាំក្មេងអោយដើរលេងជាមួយអ្នករួចនិយាយហៅវត្ថុផ្សេងៗ ។ និយាយរឿងអ្វីៗដែលនៅជុំវិញខ្លួន ឬអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ ។ និយាយប្រាប់កុមារនូវកន្លែងដែលអ្នកទៅ ។

លទ្ធផលដែលពួកគេទទួលបានគឺ :

1. ម្ដាយផ្ដល់ដល់កូននូវការយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំនិងភាពកក់ក្ដៅតាមរយៈទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ និងការយកចិត្តទុកដាក់ដែលគាត់បានផ្ដល់ដល់កូន ។

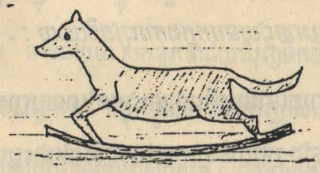
2. ទារកដែលមានអាយុកាន់តែច្រើនគេចាប់ផ្ដើមដឹងពីអ្វីៗដែលមាននៅជុំវិញខ្លួនគេបាន។

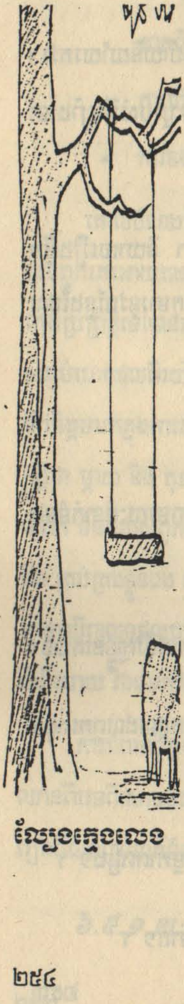
3. ទារកមានឱកាសនឹងស្ដាប់ឮពាក្យ និង រៀនពីរបៀបដែលអ្នកផ្ដល់ដល់ពួកគេដូចជាអ្វីដែលអ្នកបាននិយាយដដែលៗជាមួយពួកគេ ។

4. ទារកចាប់ផ្ដើមចេះចាំពាក្យ និងឈ្មោះរបស់វត្ថុផ្សេងៗ និងសកម្មភាពផ្សេងៗ ។

5. ទារកដែលមានវ័យធំបន្តិច គេចាប់ផ្ដើមចេះនិយាយពាក្យមួយម៉ាត់ៗ ។

វិធីផ្សេងទៀតក្នុងការបណ្តុះបណ្តាលកុមារ ៖

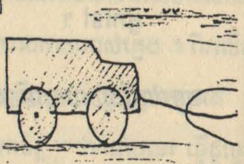




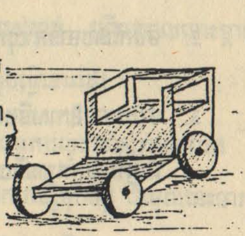
- ជួយដល់គ្រួសារនោះអោយសង់ឬរកវត្ថុសំរាប់លេងសមញ្ញ១ពីរបីដើម្បីជំរុញលើកទឹកចិត្តម្តាយនិងកូនអោយគេអាចលេងជាមួយគ្នាបានសំរាប់រយៈពេលខ្លី១ ហើយជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

ល្បែងក្មេងលេង

- រៀបចំអោយក្មេងដែលមានអាយុច្រើនជាងឬញាតិមិត្តអាចលេងឬបញ្ចើចទារក ប្រសិន ជាគេមានការរវល់សំរាប់ក្មេងលេងនៅក្នុងដៃ ។



- ផលិតឧបករណ៍ក្មេងលេងពីសំភារៈដែលមាននៅនឹងកន្លែង ការផលិតឧបករណ៍ក្មេងលេងនេះជាវិធីម្យ៉ាងផ្សារភ្ជាប់ការយកចិត្តទុកដាក់របស់ឪពុកម្តាយមកលើកូនផងដែរ ។
- ការនិទានរឿងព្រេងនិងបទចំរៀងគួរដាក់បញ្ចូលជាផ្នែកមួយនៃសកម្មភាពនេះដែរ ។



- រកឧបករណ៍ដែលក្មេងអាចលេងបានក្នុងស្ថានភាពធម្មតា ។

ល្បែងក្មេងលេង

- ការនិទានរឿងព្រេងនិងបទចំរៀងគួរដាក់បញ្ចូលជាផ្នែកមួយនៃសកម្មភាពនេះដែរ។
- រកឧបករណ៍ដែលក្មេងអាចលេងបានក្នុងស្ថានភាពធម្មតា ។

៦.៥.១.៣.២. ការលេង

ប្រើប្រាស់ការលេងដើម្បីទាក់ទាញចិត្តទារក :

ប្រដាប់លេង	សកម្មភាព និង គោលបំណង
ប្រដាប់ក្មេងលេងតាមបែបប្រពៃណីដែលឪពុកម្ដាយធ្វើ	លើកទឹកចិត្តឪពុកម្ដាយអោយចូលរួមជាមួយនឹងកូនពេលវា លេង
ដាក់ដុំឈើតូចដោតបន្តគ្នា	ប្រើជាស្នូរិក១ ដើម្បីទាក់ទាញទឹកចិត្តទារកអោយស្ដាប់សំលឹងរកសំលេង ។
ដុំថ្មធំបន្តិចនិងកំប៉ុងមួយ	ដុំថ្មទាំងអស់ដាក់ក្នុងកំប៉ុងនិងដកចេញមកវិញដើម្បីជួយសំរបសំរួលចលនាភ្នែកនិងដៃរបស់ក្មេង ។
តុក្កា ឬ រូបរាងសត្វធ្វើពីក្រណាត់	បង្រៀនទារកអោយចេះស្គាល់រូបរាង ទារកអាចប៉ះនឹងមានចំណូលចិត្តហើយប្រើប្រាស់ម្រាមដៃលេងជាមួយវត្ថុទាំងនោះ ។
ដុំក្រណាត់មូលទន់១មួយដុំ	ប្រមៀលចុះឡើងរវាងមនុស្សធំ និង ទារកដើម្បីធ្វើអោយភ្នែក និង ដៃមានចលនាកាន់តែប្រសើរឡើង ។ ប្រការនេះជួយដល់ទារកអាចលេងជាមួយមនុស្សដទៃបាន ។
យករបស់ដែលមានពណ៌ភ្លើត១ចងព្យួរនៅពីលើគ្រែទារក	ប្រសិនបើឧបករណ៍ដាក់ជុតពីដៃ ទារកនឹងសំលឹងមើលវត្ថុទាំងនោះ វេវត្ថុទាំងនោះតាមភ្នែកទារក ហើយដាក់អោយទារកចាប់បាន ។

៦.៥.១.៣.៣. ពិការភាព

ការបណ្ដុះបណ្ដាលទារកដែលមានបញ្ហាកង្វះជីវជាតិមានជំងឺឬមានការយឺតយ៉ាវក្នុងការលូតលាស់

ទារកដែលទើបសះស្បើយពីបញ្ហាកង្វះជីវជាតិធ្ងន់ធ្ងរ ពីជំងឺ ឬពីការយឺតយ៉ាវក្នុងការលូតលាស់ត្រូវការអោយមានការលើកទឹកចិត្តពួកគេអោយព្យាយាមធ្វើចលនាប្រើប្រាស់រាងកាយជាថ្មីទៀត :

ខាងក្រោមនេះជាឧទាហរណ៍ខ្លះៗ :

- ជានិច្ចកាលពិនិត្យរកមើលសកម្មភាពណាដែលធ្វើទៅអាចអោយទារកសំលឹងមើលស្ដាប់ ឈោងចាប់និយាយទៅកាន់គេឯង និងគិតពីអ្វីដែលកំពុងកើតមាន ។
- ពេលហុចឧបករណ៍លេងទៅទារកត្រូវកាន់វាអោយជាប់ហើយទុកអោយទារកឈោងចាប់ ។
- ដាក់វត្ថុអោយផុតពីដៃទារកនៅកន្លែងឆ្ងាយបន្តិចទុកអោយទារកលូនទៅចាប់យក ។
- *សំគាល់ :* សូមកុំបន្តដាក់ប្រដាប់លេងអោយផុតដៃទារកជាថ្មីម្ដងទៀត នៅពេលដែលគេហៀបនឹងចាប់យកបាន ព្រោះករណីនេះអាចនាំអោយទារកនឿយណាយ និងបាត់បង់ភាពក្លាហាន ដែលចង់ព្យាយាម ។
- រកកន្លែងមួយសមល្មម ធ្វើរបាមួយអោយទារកចាប់កាន់ និងប្រើជើងធាក់រុញរៀនដើរដូច្នេះពួកគេអាចតោងឈរបាន ។ អ្នកអាចដាក់វត្ថុរបស់លេងក្នុងកំពស់មួយដែលក្មេងអាចឈោងចាប់បានពេលគេងើបឈរ ។
- លើកទឹកចិត្តក្មេងដែលចេះឈរអោយឈានជើងចេញពីរបស់ដែលគេកំពុងចាប់កាន់ ហើយអោយបោះជំហានទៅរកម្ដាយដែលរង់ចាំចាប់គេ ។
- សកម្មភាពត្រូវធ្វើឡើងបន្តិចម្ដងៗ ពីព្រោះទារកដែលមិនទាន់សកម្មត្រូវការពេលវេលាដើម្បីរៀនប្រើប្រាស់រាងកាយរបស់គេ ហើយធ្វើអោយគេទុកចិត្តក្នុងការសាកល្បង ។

• ការធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយមាតា ដូចជាសំលឹងគ្នាទៅវិញទៅមកនិយាយ និង ធ្វើសំលេងដាក់ទារកជាការចាំបាច់ ។

• អ្នកអាចជួយឬជំរុញអោយមាតាធ្វើនូវរាល់សកម្មភាពទាំងអស់ខាងលើ ដោយរួមធ្វើការងារនេះជាមួយមាតានោះ ។ អ្នកអាចនឹងឃើញថា ការរួមគ្នាជាក្រុមតូចដើម្បីធ្វើការងាររួមគ្នាអាចទទួលបានសារប្រយោជន៍ច្រើន បើបែបនេះក្រុមស្ត្រីអាចនឹងត្រូវរៀបចំឡើង។

• អ្វីដែលអ្នកបានបង្រៀនស្ត្រីជាម្តាយ និង អាចបង្រៀនដល់មនុស្សផ្សេងទៀត ដែលថែទាំកុមារដូចជា ជីដូនជីតា ឪពុក មិត្តភក្តិ បងប្អូន អ្នកជិតខាង ...។

ខាងក្រោមនេះជាឧទាហរណ៏ បានបង្ហាញអោយឃើញថា កុមារដែលមានពិការភាពរាងកាយនិងគំនិត អស់រយៈពេល ៨ ឆ្នាំមកហើយ ហេតុដូចម្តេចបានជាការបណ្តុះបណ្តាលនៅតែអាចជួយបាន ។

ឧ. ករណី :

សៀមរស់នៅក្នុងភូមិសំរោងលើ ជាមួយម្តាយហើយនិងបងស្រីពីរនាក់ (ម្នាក់អាយុ ១៦ ឆ្នាំ និង ម្នាក់ទៀត ១៤ ឆ្នាំ) ។ ឪពុករបស់គេពុំសូវបាននៅផ្ទះទេ ពីព្រោះគាត់ជាអ្នកបើកបរត្រាក់ទ័រ ។ សៀមមានអាយុ ៨ឆ្នាំហើយ ដៃនិងជើងរបស់គេខ្សោយ គ្មានកំលាំង និងគ្មានប្រយោជន៍ ។ គេមិនអាចអង្គុយ ឬ ក្រោកឈរដោយខ្លួនគេបានទេ វាមិនអាចប្រើដៃរបស់វាអោយធ្វើអ្វីបានល្អ ឬអាចញុំាអ្វីដោយខ្លួនឯងបានទេ ។ គេអាចនិយាយបានតែបន្តិចបន្តួចដូចជា បាទអរគុណ ពុក ម៉ែ នំប៉ុង ប៉ុន្តែកែវភ្នែករបស់គេមានលក្ខណៈសកម្មហើយ គេក៏មានការចាប់អារម្មណ៍ទៅលើអ្វីដែលកើតមានឡើងនៅជុំវិញខ្លួនរបស់គេ ។ វាត្រូវការអោយគេបញ្ចុកបាយ ស្លៀកពាក់និងសំអាតខ្លួនប្រាណ ។ គេមិនអាចលាងសំអាតខ្លួនរបស់គេ ក្រោយពេលបត់ជើងធំរួច ។ ឪពុក ម្តាយ បងស្រីទាំងពីររបស់វាស្រលាញ់វាខ្លាំង ប៉ុន្តែការថែរក្សាវាមានការលំបាកកាន់តែខ្លាំងឡើងៗ ពីព្រោះសៀមវាកាន់តែធំឡើងៗ ហើយធ្វើអោយកាន់តែលំបាកក្នុងការរកផ្លូវដោះស្រាយ " វាកាន់តែធ្ងន់ឡើងៗពេលបីវា " ។ នៅក្នុងកំលុង

ពេលដែលយើងទៅមើលវាជាលើកដំបូង យើងមានការចាប់អារម្មណ៍ថា ក្មេងនេះវាមានបំណងពង្រីកសមត្ថភាពរបស់វា ។ យើងធ្វើការសាកល្បងខ្លះៗ ឧ . ផ្តល់ការគាំទ្រ និងលើកទឹកចិត្តអោយគេឈរ យើងឃើញថា គេអាចឈរបាន ។ យើងសង្កេតឃើញថា ក្មេងនេះបានព្យាយាមយ៉ាងខ្លាំងក្លារក្នុងការក្រោកឈរ ហើយចង់ដើរ ។ វាហាក់ដូចជាយល់នូវការណែនាំដែលយើងបានផ្តល់អោយវា ប៉ុន្តែជាការលំបាកសំរាប់វាក្នុងការធ្វើតាមអ្វីដែលយើងបានណែនាំ ។ យើងពន្យល់ទៅម្តាយ (ក្រុមគ្រួសារ និងញាតិជិតខាង) ថា : ប្រហែលជាមានលទ្ធភាពធ្វើអោយសៀមអាចរៀនអង្គុយ ឈរ និង ដើរដោយខ្លួនគេបាន ។ ប៉ុន្តែជាបណ្តើរៗ យើងត្រូវធ្វើអោយសាច់ដុំរបស់គេមានភាពរឹងមាំ ដោយការញ៉ាំអាហារដែលមានជីវជាតិហាត់ប្រាណ និង ធ្វើសរសៃ ។ ការងារនេះត្រូវធ្វើឡើងពីបីទៅបួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ យើងបានអញ្ជើញអ្នកជិតខាងនិងមិត្រភក្តិរស់សៀម អោយរួមសហការណ៍ជួយម្តាយរបស់គេ ដោយការធ្វើអោយសៀមកំរើកឡើងវិញ និងជួយធ្វើសរសៃ ។ ពួកគេទាំងនោះ ធ្វើការនេះដោយពេញចិត្ត ។ អ្នកជួយ (បុគ្គលិកសង្គមសង្រ្គោះ) បានទំនាក់ទំនងជាមួយមជ្ឈមណ្ឌលជនពិការក្សៀនឃ្លាំង ដែលធ្វើសហប្រតិបត្តិការជាមួយអង្គការជនពិការអន្តរជាតិ និង អង្គការអតីតយុទ្ធជន ។ ពួកគេទាំងនោះបានយល់ព្រមទៅពិនិត្យសៀមដើម្បីធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណ។ សៀមត្រូវបានគេទទួលអោយនៅទីនោះចំនួនបីសប្តាហ៍ ។ ម្តាយរបស់គេបានស្នាក់នៅជាមួយជារៀងរហូតក្នុងកំលុងពេលបីសប្តាហ៍នោះ ។ សៀមត្រូវបានគេបង្រៀនអោយចេះក្រឡាប់ខ្លួនអោយចេះជំរុញខ្លួនឯងឡើងទៅកាន់កន្លែងអង្គុយបាន អោយគេចេះឈរខ្លួនឯងបាននៅពេលដែលគ្មានមនុស្សជួយទប់ អោយចេះដើរជុំវិញគ្រែ ។ គេមិនគ្រាន់តែរៀនពីការព្យាបាលប៉ុណ្ណោះទេ គេថែមទាំងបានរៀនលេងជាមួយក្មេងៗពិការដ៏ទៃទៀតផងដែរ ។ ម្តាយរបស់គេរៀនពីរបៀបបង្រៀនកូនរបស់គាត់អំពីរបៀបជួយនិងអំពី របៀបជួយធ្វើសរសៃហើយគាត់ថែមទាំងបានជួបជាមួយគ្រួសារដ៏ទៃទៀត ដែលមានកូនជាមនុស្សពិការផងដែរ ។ គាត់បានទទួលនូវការគាំទ្រផ្លូវចិត្តជាច្រើន ។ សៀម និង ម្តាយរបស់គេមានមោទនៈជាខ្លាំងចំពោះការរីកចំរើនដែលគេទាំងពីរបានធ្វើ ។ ក្រុមគ្រួសារ និងញាតិមិត្ត ជិតខាងមានការភ្ញាក់ផ្អើលជាខ្លាំងចំពោះការរីកចំរើនទាំងនេះ ហើយសន្យាថានឹងបន្តជួយធ្វើការហាត់ប្រាណដល់សៀមថែមទៀត។

សៀមអាចដើរបានជិត១ដោយខ្លួនគេផ្ទាល់ ។ មើលទៅគេហាក់ដូចជាសប្បាយចិត្តណាស់នៅពេលដែលគេអាចធ្វើដំណើរទៅកាន់រានលក់ដូរតាមផ្លូវថ្នល់ដើម្បីទិញទំនិញដែលគេចូលចិត្ត ។ យើងនៅតែតាមដានជាបន្តនាពេល៦ខែខាងមុខនេះ យើងនឹងយកគេទៅកាន់មណ្ឌលក្បៀនឃ្លាំងជាថ្មីទៀត ដើម្បីធ្វើការវាយតំលៃទៅលើការរីកចំរើន ។ យើងប្រហែលជាអាចពង្រីក សមត្ថភាព គេនាពេលខាងមុខថែមទៀតបាន ។

៦.៥.១.៣.៤. *ក្រុម*

ការបណ្តុះបណ្តាលកុមារតាមរបៀបប្រើប្រាស់រូបភាពជាក្រុម :

ប្រការខ្លះដែលអ្នកត្រូវចងចាំពេលបង្កើតក្រុមរបៀបនេះ :

- ក្រុមនីមួយ១មិនគួរមានស្ត្រីលើសពី ៦ ទៅ ៨ នាក់ហើយនឹងកូនរបស់គេ ។
- ជាការល្អប្រសិនបើក្រុមនេះអាចឋិតនៅក្រោមការដឹកនាំដោយមនុស្សម្នាក់ ដែលមានចំណេះដឹងជាមូលដ្ឋានលើការបណ្តុះបណ្តាលកុមារ ហើយនិងធ្លាប់ធ្វើការងារជាក្រុមជាមួយមាតា ឬធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ក្នុងការជួយដល់កុមារ ។ អ្នកដឹកនាំគប្បីចូលរួមក្នុងគ្រប់ក្រុមពិភាក្សា និង ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពជាមួយនឹងស្ត្រីជាម្តាយ ។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះគេអាចឆ្លៀតបំប៉នបន្ថែមសមាជិកផ្សេងទៀតអោយគេអាចចាប់ផ្តើមបង្កើតក្រុមផ្ទាល់របស់គេ ។
- អង្គប្រជុំគួរធ្វើនៅពេលព្រឹកដែលមានអាកាសធាតុត្រជាក់ មុនពេលដែលទារក និងមនុស្សពេញវ័យអស់កំលាំង ។
- ក្រុមនេះគួរជួបប្រជុំអោយបានញឹកញាប់ ។ អង្គប្រជុំគួរធ្វើយ៉ាងតិចរយៈពេលមួយម៉ោង ហើយធ្វើយ៉ាងតិចមួយសប្តាហ៍ម្តង ។
- មាតាទាំងអស់ត្រូវដឹងពីចំនួនដងដែលក្រុមនឹងជួបប្រជុំ ប្រជុំពេលណា នៅម៉ោងប៉ុន្មាន ។

៦.៥.១.៤. មាតា

មាតាដែលត្រូវការជំនួយជាពិសេស :

ប្រសិនមាតាម្នាក់មានការពិបាកចិត្តយ៉ាងខ្លាំងចំពោះស្ថានភាពរបស់ខ្លួន អ្នកអាចសំរេចចិត្ត បើសិនជាចាំបាច់ដើម្បីរៀបចំអោយមានការគាំទ្រមួយបន្ថែមទៀតក្រៅពីអ្វីដែលក្រុមខាងលើ អាចធ្វើបាន ។ ជាការប្រសើរ ដោយទុកម្តាយនិងទារកអោយស្នាក់នៅផ្ទះបើអាចធ្វើទៅបាន ។ ប្រសិនណាជាអាច ខាងក្រោមនេះជាវិធីខ្លះៗដែលអ្នកអាចផ្តល់ការគាំទ្របាន :

- រៀបចំការសួរសុខទុកនៅគេហដ្ឋានដើម្បីពិនិត្យមើលអោយច្បាស់ថា មាតា និងទារក បានទទួលការគាំទ្រអោយបានគ្រប់គ្រាន់ក្នុងគ្រាដំបូង ។ ពេលដែលគេបានធូរស្រាល ហើយការចុះសួរសុខទុក្ខអាចបន្ថយបន្តិចម្តងៗ ។
- ប្រសិនណាជាអាច គប្បីស្នើសុំអោយសាច់ញាតិបងប្អូន ឬអ្នកជិតខាង ឬស្ត្រីដែលរស់នៅម្នាក់ឯងអោយឆ្លៀតជួយមើលថែទាំម្តាយ និងទារកអោយបានជាប្រចាំផង ។
- ក្រោយមកក្រុមដែលតែងតែទៅសួរសុខទុក្ខដល់គេហដ្ឋានគប្បីទទួលការហ្វឹកហ្វឺន ហើយបន្តធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយម្តាយទាំងនោះបន្តទៀត ។
- ក្នុងករណីមួយចាំបាច់ វាជាការល្អប្រសើរដែលត្រូវនាំមាតានិងទារកទៅកាន់កន្លែងមួយ ដែលគេបានទទួលការថែទាំយកចិត្តទុកដាក់ ។ មាតា និង ទារកមិនត្រូវដាក់អោយនៅដាច់ដោយឡែកពីគ្នាទេ ។

៦.៥.២. កុមារអាយុពី ២ ដល់ ៥ ឆ្នាំ

ការជួយដល់កុមារដែលមានអាយុពី ២ ដល់ ៥ឆ្នាំ

កុមារចាប់ផ្តើមស្គាល់ ដឹងពីពិភពនៅជុំវិញខ្លួនរបស់គេ ដោយការលេងជាមួយវត្ថុជាមួយ នឹងល្បែងសំរាប់ក្មេងលេងតាមរបៀបអ្វីដែលថ្មីហើយប្លែក ហើយនិងឈានចូលទៅក្នុងទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត ។ កុមារនាពេលនេះអាចយល់បានថាភាសាឬពាក្យសំដី គឺជា

តំណាងធ្វើការទាក់ទងពីអ្វីដែលគេចង់បានឬចង់ធ្វើ ។ នៅក្នុងដំណាក់កាលពីរឬបីឆ្នាំខាងមុខ ពួកគេត្រូវចំណាយថាមពលជាច្រើននៅក្នុងការអនុវត្តន៍ និយាយធ្វើការកែតំរូវអោយបានត្រឹមត្រូវ និង ការរៀនពាក្យ និងវិធីប្រើពាក្យទាំងឡាយ ។

៦.៥.២.១. *ការកត់សំគាល់*

កត់សំគាល់ក្មេងដែលមានអាយុ ២ ដល់ ៥ឆ្នាំ

ដែលជាអ្នកត្រូវការអោយមានជំនួយជាពិសេស

រោគសញ្ញាចាំបាច់ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ ចំពោះកុមារដែលឋិតនៅក្នុងវ័យខាងលើ :

- វិលត្រលប់ទៅកាន់ដំណាក់កាលវិវឌ្ឍន៍ជាដំបូងវិញ ឧ .កុមារអាចវិលត្រលប់ទៅរកសកម្មភាពដូចជាកូនក្មេងតូចទាំងក្នុងការនិយាយ ឬក្នុងការគ្រប់គ្រងអាកប្បកិរិយារបស់គេ ។
- ជញ្ជក់មេដៃ និងម្រាមដៃ ។
- កុមារទាំងនោះទោះបីជាត្រូវបានគេបង្រៀនអោយចេះប្រើប្រាស់បង្គន់ហើយក៏ដោយ ក៏នៅតែនោម ដាក់ខោ ទាំងពេលយប់និងពេលថ្ងៃ ។
- បន្ទោរបង់លាមកគ្មានសណ្តាប់ធ្នាប់ ។
- សុបិន្តអាក្រក់នៅពេលយប់ និងសុបិន្តឃើញតែសប្បដិភ័យ (រឿងភ័យខ្លាច) ។
- ភ័យខ្លាចចំពោះការពិត ឬក៏ការស្រម័យឃើញវត្ថុអ្វីមួយ ។
- កុមារមានអាកប្បកិរិយា ឬធ្វើអ្វីមួយហួសហេតុដែលក្រុមគ្រួសារមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ។
- បំពារបំពានទៅលើអ្នកដទៃ ។
- ខ្លាចគេហួសហេតុ ឬគ្មានការទុកចិត្តទៅលើអ្នកដទៃ ។
- កុមារមិនអាចមានលទ្ធភាពគិត ឬនឹកគិតទៅអ្វីមួយ ។

- កុមារដែលមានអាកប្បកិរិយាទុយមុយមិនសកម្មទាល់តែសោះ ឬមិនមានសន្ទុះ ។
- កុមារដែលមានការលំបាកក្នុងការរៀនសូត្រ ។

ក្នុងខណៈដែលអ្នកជួយដល់កុមារក្នុងគ្រួសារ ឬ ក្នុងក្រុម អ្នកចាំបាច់ត្រូវដឹង តើសកម្មភាពបែបណាដែលមានលក្ខណៈសមស្របទៅនឹងអាយុកុមារ ។

៦.៥.២.២. ជួយតាមរបៀបណា

តើត្រូវជួយកុមារដែលមានអាយុពី ២ ដល់ ៥ ឆ្នាំតាមរបៀបណា

៦.៥.២.២.១. សកម្មភាពក្នុងការនិយាយ

បង្កើនឱកាសសំរាប់អោយកុមារប្រើប្រាស់ជំនាញសន្ទនាថ្មីៗដែលគេទើបបានជួបប្រទះ ។ ពិនិត្យរកមើលវិធីដែលអាចបញ្ចូលពាក្យថ្មីៗ និងអត្ថន័យរបស់វា ។ ប្រការសំខាន់បំផុតនោះ គឺការបន្តរៀបចំអោយមានពេលវេលាដ៏ពិសេសណាមួយដើម្បីជជែកនិងស្តាប់កុមារដោយផ្ទាល់ បើទោះបីជាគេអាចធ្វើតែពីរបីនាទីក្នុងមួយថ្ងៃក៏ដោយ ។ នៅក្នុងលក្ខណៈជាក្រុមកុមារនឹងចាប់ផ្តើមដោយអង្គុយដកង់ដើម្បីច្រៀង និង លេងល្បែងផ្សេងៗ ។ គេអាចនឹងមិនទាន់អាចធ្វើអ្វី បានទេ ប៉ុន្តែនេះជាការចាប់ផ្តើមរៀនអំពីរបៀបថាតើត្រូវធ្វើដូម្តេច ។

សកម្មភាពកំសាន្ត :

វត្ថុសំរាប់ក្មេងលេង	សកម្មភាព	មូលហេតុ
ដុំត្រួស រូបធ្វើពីឌីកដ្ឋ គ្រាប់អង្កាំ ឬ កំណាត់ឈើតូច១	កុមារអាចរើសយកចេញដាក់វាទៅតាមលំដាប់ផ្សេង១ ទៅតាមពណ៌ និង ទៅតាម រូបរាង ។	អាចអោយដឹងនូវរបៀបបំណានុក្រមនៃការចាត់ថ្នាក់វត្ថុ នេះជាគោលគំនិតដំបូងនៃការរៀបចំដាក់អោយមានជាក្រុម ជា ប្រភេទជាពួក និងសំរាប់រាប់ ។
លេងជាមួយវត្ថុអ្វីដែលមនុស្សចាស់ធ្វើដូចជាការរំពៃមើលការបោសសំអាត ធ្វើថ្នាលបន្លែ និង ការសរសេរ ។ សកម្មភាពបែបនេះអាចនឹងមិនតំរូវអោយមានល្បែងក្មេងលេងទេ ត្រូវការអោយមានតែមនុស្សចាស់ចូលរួមក្នុងពេលលេងល្បែងដែលប្រឌិតនេះ ។	សូមអោយកុមារជួយអ្នកនៅក្នុងកិច្ចការសមញ្ញខ្លះ១ ដូចជាយួរទឹក ឬ ម្ហូប និង ជួយក្នុងកិច្ចការផ្ទះ ។ ត្រូវចូលរួមនៅពេលណាដែលក្មេងចង់គ្រាប់តាមអ្នកនូវអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើ ។ ផ្តល់ជាឧទាហរណ៍នូវអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើក្នុងមួយថ្ងៃ១ ហើយប្រាប់ថាហេតុអ្វី ។	នេះគឺជាវិយមួយដែលកុមារលេងតាមការធ្វើគ្រាប់ ។តាមការលេងបែបនេះកុមារអាចរៀនតាមរយៈទង្វើរបស់មនុស្សចាស់ និង ចាប់ផ្តើមស្គាល់នូវអត្តសញ្ញាណរបស់ខ្លួនគេផ្ទាល់ផងដែរ។ សំខាន់ជាងនេះទៅទៀត នោះគឺជាជំហានដំបូងក្នុងការរៀនដោយយកចិត្តទុកដាក់នៅក្នុងគោលគំនិតអោយដឹងអំពីអ្វីដែលខុសហើយនិងត្រូវអំពីសីលធម៌អំពីកាតព្វកិច្ចសង្គម និង ថាតើមនុស្សចាស់យកចិត្តទុកដាក់អ្នកផ្សេងទៀតយ៉ាងដូចម្តេច ។

ប្រើវត្ថុតូចៗធ្វើអោយដៃមាន ជំនាញល្អ ដូចជាប្រើក្រដាសសំរាប់ហែកនៅក្នុងការព្រាងធ្វើអោយចេញជារូបរាង ឬ សំរាប់កាត់ ខ្មៅដៃពណ៌ ឈើសំរាប់គូសដី គ្រាប់អង្កាំសំរាប់វាយតៗគ្នា (ធ្វើពីក្រដាស ឬ ពីដីឥដ្ឋ) ពែង ឬ ថូសំរាប់ដាក់ទឹកចាក់ចុះឡើង ភក់ដីខ្សាច់ គ្រួសល្អិត ឧបករណ៍សំរាប់កាត់ដេរសមញ្ញៗ ។ល។ វត្ថុសំរាប់ជំនាញចលនាខ្លាំងៗ ដូចជាកង់រង្វង់ និង ឈើសំរាប់ធ្វើអោយរមូល ដុំមូលសំរាប់ទាត់និងគ្រវែង (អាចធ្វើពីក្រណាត់ឈើ ឬជារបស់ដែលត្បាញឡើង ជាមួយគ្នានេះកំប៉ុងធ្វើពីសំណក៏អាចប្រើសំរាប់ទាត់បានដែរ) ។ ទោង (ធ្វើពីក្រណាត់អង្រឹង ឬ ពីខ្សែពួរ) ឈើរបាសំរាប់តោងឡើង ឬ ក្តារព្យួរ (ប្រសិនបើមានបន្ទះក្តារ ដែក និង ឫស្សី គឺអាចប្រើបានទាំងអស់) ។	សំរាប់ជំនាញតូចៗត្រូវធ្វើការហាត់លេងជាមួយវត្ថុក្មេងលេងដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ វា នឹងបង្កើតបានជារូបភាព ឬ ការប៉ិនប្រសព្វដល់កុមារ ។ សំរាប់ជំនាញចលនាធំៗ ដូចជាការលោតជើងម្ខាង គ្រវែង និង ទាត់ជាទូទៅក្នុងអាយុប៉ុណ្ណោះត្រូវលេងតែម្នាក់ឯង? (មិនមែនធ្វើជាក្រុមទេ) ។	ធ្វើអោយភ្នែក អវៈយវៈមានចលនាសម្របគ្នាប្រសើរឡើង និងធ្វើអោយខ្លួនប្រាណក៏មានចលនាសម្របគ្នានៅក្នុងកាលៈទេសៈដ៏ចាំបាច់ ណាមួយ ។ ដូចជាការនិយាយស្តីត្រូវការពេលវេលាដ៏វែងដើម្បីធ្វើការវិវឌ្ឍន៍ ហើយជំនាញទាំងនេះត្រូវបានរំលឹកឡើងវិញនឹងយកមកប្រើប្រាស់មិនឈប់ឈរ ។ វានឹងអាចបង្កើតនូវការជឿជាក់លើខ្លួនឯងនិងអោយតម្លៃលើខ្លួនឯងនៅពេលដែលជំនាញ ឈានដល់កំរិត ។ ប្រការនេះជាការ លើកទឹកចិត្តកុមារអោយមានឯករាជភាព និង សេចក្តីក្លាហានដើម្បីឈានទៅចាប់យកអ្វីដែលថ្មីថែមទៀត ។

៦.៥.២.២.២. *ការរួមគ្នាជាក្រុម*

ជាមួយម្តាយរបស់ពួកគេ កុមារអាចអង្គុយជក់ង់និងចាប់ផ្តើមរៀនស្តាប់ រៀនច្រៀង និង ពាក្យនិយាយលេង ដែលនេះអាចជួយក្នុងការនិយាយ ។ ការច្រៀងប្រកបដោយកាយវិការ ឬចលនាដងខ្លួន (របាំប្រពៃណី) ជាការជួយសម្របចលនានឹងចង្វាក់។ ដំណើរការជាក្រុមបែប នេះ វាជាដំណាក់កាលចាប់ផ្តើមរៀនធ្វើការជាមួយអ្នកដទៃ ។

៦.៥.៣. កុមារដែលមានអាយុ ៦ ដល់ ១២ ឆ្នាំ

វ័យនេះត្រូវបានគ្របដណ្តប់អស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំទៅលើជីវិតរបស់កុមារ ហើយក្នុង កំលុងពេលនោះក៏ជាដំណាក់កាលវិវឌ្ឍន៍ដ៏សំខាន់របស់ក្មេងផងដែរ ។ អ្វីដែលជាទស្សនវិស័យ របស់គេអំពីពិភពលោក និង អំពីអ្វីដែលបានកើតមានឡើងក្នុងពិភពលោក បានធ្វើអោយមាន ការប្រែប្រួលពេញដោយក្តីរំភើបជាខ្លាំងក្នុងកំលុងពេលនោះ ។ ពួកគេរៀនធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយ មនុស្សដែលមានវ័យស្របាលគ្នាហើយ និង ជាមួយមនុស្សចាស់ដែលនៅជុំវិញខ្លួន របស់គេ ។

៦.៥.៣.១. *ការកត់សំគាល់*

កំណត់សំគាល់កុមារដែលមានវ័យខាងលើដែលត្រូវការអោយមានជំនួយជាពិសេស

រោគសញ្ញា ដែលត្រូវផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ ចំពោះកុមារ (អាយុពី ៥ ដល់ ១២ ឆ្នាំ):

- យំជាប់ជានិច្ច
- ញាប់ញ័រ ឬភ័យខ្លាចខ្លាំង
- បោកឬទង្គិចក្បាលខ្លួនឯងដោយខ្លួនឯងជាញឹកញាប់
- ដេកមានលក្ខណៈមិនធម្មតាសុបិន្តអាក្រក់ តេងមិនសូវលក់ ឬដេកច្រើនហួសប្រមាណ។
- នោមយប់
- ញ៉ាំមិនធម្មតា

- តួញត្អែរដូចជាឈឺក្បាល វិលមុខ ឈឺខ្នង រោយគ្របកភ្អែកប្រព័ន្ធរំលាយអាហារមិនស្រួល ។ល។ ជាមួយការដែលមិនបានបង្ហាញអោយឃើញជាក់លាក់ (សូមអាន ជំពូក ៤ ជំងឺចិត្តកាយវិបល្លាស) ។
- កាយវិការព្រហើនកោងកាចឬឡូឡាខ្លាំងៗក្នុងកំលុងពេលលេង ។
- គេចមុខពីគេឯង ចាប់ផ្តើមស្ងាត់ស្ងៀមជ្រុលនិងស្រគត់ស្រគំ មិនដែលបញ្ចេញនូវអារម្មណ៍ ឬសេចក្តីប៉ងប្រាថ្នា ឬផ្តើមថយចុះនូវកំលាំងចិត្ត និង មិនអើពើចំពោះអ្វីដែលនៅជុំវិញខ្លួន ។
- វិលត្រលប់ទៅភាពក្មេងជាងអាយុ ដោយបញ្ចេញអាការៈដូចជាក្មេងជាងអាយុកាលរបស់គេ (ឧទាហរណ៍មិនអាចគ្រប់គ្រងការបន្ទោរបង់) ។
- រសាប់រសល់ និងមិនមានលទ្ធភាពបំពេញកិច្ចការរបស់ខ្លួនអោយបានត្រឹមត្រូវ ។
- មិនមានលទ្ធភាពក្នុងការសញ្ជឹងគិត ឬ ចងចាំនូវអ្វីនៅក្នុងសាលា បាត់បង់ការប្រុងស្មារតី ។
- ងាយខឹងជាមួយអ្នកដទៃ ឬមិនអាចមានលទ្ធភាពចូលរួមធ្វើការជាមួយអ្នកដទៃ ។
- មានការភ័យខ្លាចជាខ្លាំង និងមិនមានការទុកចិត្តលើអ្នកណាម្នាក់ដែលនៅជុំវិញខ្លួន ។
- គិតជាប់ជាប្រចាំថា ហេតុការណ៍ដ៏អាក្រក់ណាមួយនឹងកើតឡើងនាពេលអនាគត ។

៦.៥.៣.២. ជួយតាមរបៀបណា

តើជួយកុមារក្នុងវ័យ ៥ ដល់ ១២ឆ្នាំ តាមរបៀបណា ?

ប្រសិនណាជាបញ្ហាផ្លូវចិត្តរបស់កុមារមិនទាន់ធ្លាក់ទៅក្នុងសភាពធ្ងន់ធ្ងរទេនោះជំហានដំបូង គឺការយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់ប្រកបដោយសមានចិត្តអាណិតអាសូរពីសំណាក់ឪពុកម្តាយឬក៏អ្នកថែរក្សាក៏អាចនិងជួយគេបានដែរ ។ ប្រសិនបើត្រូវការអោយជួយបន្ថែមទៀត នោះវិធីមួយដែលត្រូវធ្វើ គឺការផ្តល់ឱកាសសំរាប់វាលេង ឬក៏សកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលជួយដោយត្រង់ផ្ទាល់តែម្តងទៅលើកុមារដើម្បីអោយបានធូរស្បើយពីសភាពតានតឹង និងការថប់បារម្ភរបស់គេ ។

៦.៥.៣.២.១. *ការកំសាន្ត*

ហេតុអ្វីបានជាវិធីកំសាន្តអាចជួយដល់កុមារបាន ?

- វាគឺជាវិធីសំរាកលំហែរ និងការចូលរួមទំនាក់ទំនងក្នុងសកម្មភាពជាមួយកុមារដទៃទៀតសំរាប់អោយមានការសប្បាយរីករាយ ។ នេះតំរូវអោយមានការចូលរួមតែបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះពីសំណាក់មនុស្សចាស់ ។

- នេះក៏ជាវិធីមួយធ្វើអោយសារពាង្គកាយ ផ្លូវចិត្ត ផ្លូវអារម្មណ៍មានការយល់ដឹងពីសង្គម ហើយវិវឌ្ឍន៍ប្រសើរឡើង។

- កុមារស្តែងឡើងពីអារម្មណ៍របស់គេតាមរយៈការគូរ លាប ធ្វើរូបពីដីឥដ្ឋ ឬ តាមសកម្មភាព នាដកម្ម (សិល្បៈផ្សេងៗ) ។ នៅក្នុងខណៈនោះ ចំពោះមនុស្សធំណាដែលស្គាល់កុមារ និង ស្តាប់យល់នូវជំរៅចិត្តរបស់កុមារអាចជួយអោយកុមារអាចបញ្ចេញយោបល់និងអារម្មណ៍របស់គេបាន ។

- ល្បែងលេងជាវិធីផ្តល់ដល់កុមារអោយនិយាយពីអារម្មណ៍ និង ពីអ្វីដែលបានកើតមានឡើងចំពោះគេនៅក្រោយពេលហេតុការណ៍អ្វីមួយបានកើតមានឡើង ។ ការព្យាបាលពិសេសតាមរបៀបលេងល្បែងបែបនេះតំរូវអោយមានជំនួយពីសំណាក់អ្នកជំនាញការខាងកុមារឬក៏នរណាម្នាក់ដែលមានជំនាញក្នុងការងារនេះ ។

កុមារដែលមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តក៏អាច និង ត្រូវបានជួយដោយការជួបជុំគ្នាជាក្រុមបានដែរ។ ជំនួបជាក្រុមបែបនេះជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់សំរាប់ធ្វើការជាមួយកុមារដែលមានអាយុដូចខាងលើ ។ មនុស្សធំដែលជាអ្នកដឹកនាំក្រុម អាចធ្វើគោលដៅ និង សកម្មភាពផ្សេងៗអាស្រ័យលើសេចក្តីត្រូវការរបស់កុមារ ។

៦.៥.៣.២.២. *ការរួមគ្នាជាក្រុម*

ហេតុអ្វីជំនួបជាក្រុមអាចជួយដល់កុមារបាន ?

- ជំនួបជាក្រុមអាចផ្ដល់នូវរចនាសម្ព័ន្ធ ភាពមិនផ្លាស់ប្ដូរ ជាកន្លែងដែលមានសន្តិសុខ និងសុវត្ថិភាពសំរាប់រៀន ។ នេះជាលំនឹងមួយដ៏ជិតស្និទ្ធ ដែលជាគំរូបង្ហាញអោយឃើញការចាប់ផ្ដើមការប្រព្រឹត្តិទៅ និងទីបញ្ចប់សំរាប់កុមារ ។ ការធ្វើបែបនេះស្ដាប់ទៅដូចជាសមញ្ញ ប៉ុន្តែនេះជាប្រភពសុវត្ថិភាពដ៏កក់ក្ដៅមួយដ៏សំខាន់ចំពោះកុមារ ។
- ជំនួបជាក្រុមបែបនេះ អនុញ្ញាតអោយកុមារបានឃើញអ្នកដទៃទៀត ដែលមានអារម្មណ៍ និង បញ្ហាស្រដៀងគ្នា ។ កុមារអាចនឹងឃើញថា ថាតើកុមារដទៃ ទៀតមានប្រតិកម្មតបត និង រៀនអំពីជំហានដោះស្រាយបញ្ហាតាមរបៀបណា ។
- ជំនួបជាក្រុមបានធ្វើអោយពួកគេមានសកម្មភាពជាមួយអ្នកដទៃទៀត ក្នុងរចនាសម្ព័ន្ធដែលបានរៀបចំឡើង ជាកន្លែងដែលកុមារបានស្គាល់នូវអ្វីជាទំលាប់ និង អ្វីដែលពួកគេត្រូវប្រកាន់យក ។

<u>ប្រភេទក្រុមកុមារ</u> :

"ការកំសាន្ត" មានន័យថាជាល្បែងយ៉ាងសមញ្ញ ឧ. ដូចជាកីឡា ល្បែងលេង រឺ សកម្មភាពផ្សេងៗទៀតដែលកុមារអាចនិងលេងបាននៅគ្រប់កាលៈទេសៈ ។ រាល់ឧបករណ៍មិនទាមទារធំដុំទេ អ្វីក៏ដោយអោយតែអាចធ្វើបាន ត្រូវមានការចូលរួមពីសំណាក់ឪពុកម្ដាយ និងមនុស្សចាស់ពី សហគមន៍ក្នុងការជួយរៀបចំ និង ធ្វើអោយមានសកម្មភាព ។

ការយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំងចំពោះការរៀបចំសកម្មភាពជាក្រុមអាចនឹងផ្ដល់នូវប្រយោជន៍ : រកមនុស្សចំក្នុងសហគមន៍ ដើម្បីអោយបង្រៀនកុមារអោយចេះលេងល្បែងប្រជាប្រិយ ឬសិល្បៈវប្បធម៌ ដូចជារាំកំសាន្ត ច្រៀង និងនាដកម្ម ។ សកម្មភាពវប្បធម៌ គឺ ពង្រឹងចំណង

ទាក់ទងក្នុងសហគមន៍ និង ធ្វើអោយមានជាសកម្មភាព និង ទម្រង់ការដល់កុមារ ។ ចម្រៀងប្រជាប្រិយ របាំ និង រឿង កំសាន្តធ្វើអោយ មានភាពជិតស្និទ្ធ និង មានសេចក្តី សុខដល់កុមារ ។ គេបានស្គាល់នូវអ្វីដែលគេត្រូវប្រកាន់យកនឹងមានអារម្មណ៍ថា អាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបានបង្កើនភាពកក់ក្តៅ និងទំនុកចិត្តនៅក្នុងគ្រួសាររបស់គេ ។

ជំនួបជាក្រុមបែបនេះអាចផ្តល់នូវការព្យាបាលជារបៀបធម្មជាតិតាមរយៈសកម្មភាពផ្សេងៗដែលបានផ្តល់ឱកាសអោយកុមារចេះបញ្ចេញអារម្មណ៍ដោយខ្លួនគេ ។ ចំពោះកុមារដែលមិនអាចនិយាយអំពីបញ្ហារបស់គេបាននោះ ការគូររូបតូរ្យតន្ត្រី និងនាដកម្មអាចផ្តល់ជំនួយអោយនាំអោយគេទំលាយអារម្មណ៍របស់គេចេញមក និងជួយគេក្នុងការចែករំលែកការភ័យខ្លាច។ នេះគឺតំរូវអោយមានការជួយ និងការគាំទ្រប្រកបដោយសមានចិត្តអាណិតអាសូរពីមនុស្សចាស់ដែលបានទទួលការហ្វឹកហ្វឺនខាងស្តាប់និងគាំទ្រកុមារ ។

<u>*ក្រុមគួរមាន :*</u>

- រចនាសម្ព័ន្ធសមស្រប និងស្មោះភាព ។
- ត្រូវជួបម្តងឬពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ និងមានរយៈពេលយ៉ាងតិចក៏មួយម៉ោង ។
- ជួបគ្នានៅពេលដដែល និងការបន្តជួបតទៅទៀត ស្របទៅតាមអ្វីដែលបានយល់ព្រមរួចមកហើយ ។
- សមាជិកត្រូវមានពីបួនទៅប្រាំមួយនាក់ ប៉ុន្តែមិនអាចច្រើនជាងប្រាំបីនាក់ ។
- អនុញ្ញាតិអោយកុមារមានភាពដាច់ដោយឡែករបស់គេ ប៉ុន្តែត្រូវរក្សាការសម្ងាត់ របស់គេ ។
- ភាពស្ងប់ស្ងៀម ទីកន្លែងដាច់ដោយឡែក គ្មានការចំអកពីអ្នកមើល និង ពីសំណាក់មាតាបិតា ។

- ដោយមានការរៀបចំពីសំណាក់អ្នកដឹកនាំ ជួនកាលអាចត្រូវការពិភាក្សាជាមួយឪពុកម្តាយកុមារ និង កុមារផងដែរ ហើយជាការជួបជំនុំមួយដាច់ដោយឡែកពីអ្វីដែលក្រុមបានកំពុងធ្វើ ។
- បង្កើតបរិយាកាសសន្តិសុខ និង សុវត្ថិភាព ធ្វើដូចនេះកុមារអាចបញ្ជាក់អោយបានជាក់លាក់នូវអ្វីដែលគេត្រូវការ ។

៦.៤.៤. អាយុពី ១២ ឆ្នាំឡើងទៅ (វ័យជំទង់)

សេចក្តីត្រូវការរបស់ក្មេងដែលមានអាយុពី ១២ ឆ្នាំ (វ័យជំទង់) ហើយនឹងបន្តឈានចូលទៅអាយុ២០ឆ្នាំ លើផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត :

១. *លក្ខណៈធម្មតានៅក្នុងដំណាក់កាលនេះរួមមាន* ចាប់ផ្តើមជាបណ្តើរៗឈានទៅរកជីវិតជាឯកជនកាន់តែច្រើនឡើងៗ និង ម្ចាស់ការក្នុងការទទួលខុសត្រូវដោយឡែកពីគ្រួសារ ។ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាទំនោររបៀបនេះ ជាធម្មតាច្រើនចាប់ផ្តើមនាពេលអាយុបានច្រើនបន្តិច និង ជួនកាលពុំបានបំពេញអោយបានសព្វគ្រប់ ពួកគេហាក់ដូចជាបន្តរស់នៅជាមួយគ្នា ហើយនឹងពឹងផ្អែកគ្នាទៅវិញទៅមក មើលទៅបីដូចជាការពង្រីកក្រុមគ្រួសារទៅវិញ ។

២. សារៈសំខាន់នៃការអនុវត្តន៏ ភាពស្ទាត់ជំនាញរបស់ខ្លួនជាមួយមនុស្សដែលមានអាយុស្រករគ្នា ។

៣. សេចក្តីត្រូវការក្នុងការយកគំរាប់តាមមនុស្សពេញវ័យដោយសន្សឹមៗ កុមារនឹងទទួលយកតួនាទីជាមនុស្សពេញវ័យនៅក្នុងសហគមន៍និងសង្គមរបស់ពួកគេ ។ ដំណើរឆ្លងកាត់ពីកុមារភាពទៅមនុស្សពេញវ័យជាកត្តាសំខាន់នៃអាយុជីវិត ។

៦.៥.៤.១. ការកត់សំគាល់

ពួកគេបង្ហាញទុក្ខព្រួយតាមរយៈរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោម :

- ការបែកចេញពីអ្នកដទៃ ។ គេអាចនឹងបរាជ័យក្នុងការបង្កើតទំនាក់ទំនង ។
- គិតថាខ្លួនដូចនរណាមួយហួសហេតុ (ឧ. ដូចតារាភាពយន្ត រឺអ្នកចំរៀងល្បីណាមួយដូចស្តេច រឺដូចប្រធានាធិបតី...។ល។ មានគំនិតពឹងផ្អែកលើអ្នកដទៃហួសហេតុក្នុងការសំរេចចិត្ត ។
- មានអាកប្បកិរិយាចរិក ឬសកម្មភាពកាចសាហាវ ។
- រំជួលចិត្តខ្លាំង អន្ទះអន្ទែងក្នុងខ្លួន ឬមិនអាចនៅស្ងៀមមួយកន្លែង ឬមិនអាចផ្ចង់ស្មារតី ។
- កើតទុក្ខខ្លាំង ឬមិនអើពើនឹងអ្វីផ្សេងៗដែលមាន អង្គុយសំកុកមួយកន្លែង ។
- រអាក់រអួលក្នុងអារម្មណ៍ ឬការប្រែប្រួលនៃអារម្មណ៍ (នៅពេលអាកប្បកិរិយាផ្លាស់ប្តូរពីកំរិតខ្ពស់មួយទៅ កំរិតខ្ពស់មួយទៀតក្នុងរយៈពេលខ្លី) ។
- ត្អូញត្អែរពីដំណើរមុខងារសកម្មរបស់សរីរាង្គ ឬ រាងកាយដែលបណ្តាលឡើងដោយសតិអារម្មណ៍ ឧ . ការឈឺក្បាលញឹកញាប់ ដំណើរមិនស្រួលនៃពោះការរោយស្រវាំងភ្នែក ។ (សូមអានជំពូកទី ៤)
- មានបញ្ហាក្នុងការទទួលទានដំណេក ។

ឧទាហរណ៍អំពីករណី :

"ផាត" ជាក្មេងប្រុសអាយុ១២ឆ្នាំរស់នៅជាមួយម្តាយរបស់គេជាស្ត្រីមេម៉ាយមានកូន ៤នាក់ ។ ប្តីរបស់គាត់ជាអ្នកបើកបររថយន្តឈ្នួលបានស្លាប់នៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរកាលពីឆ្នាំ ១៩៨៩ ដោយសារបើកបរក្នុងពេលស្រវឹងស្រាជោគជាំ ។ គ្រួសារនេះធ្លាក់ទៅក្នុងស្ថានភាពយ៉ាប់យ៉ឺន យ៉ាងឆាប់រហ័ស ។ ម្តាយចាប់ផ្តើមខិតខំប្រកបមុខរបរយ៉ាងមមាញឹក ដើម្បីទ្រទ្រង់គ្រួសារ ។ គាត់គ្មានពេលវេលាទៀតទេសំរាប់មើលថែទាំកូនទាំង ៤នាក់ ពីព្រោះរៀងរាល់ថ្ងៃ គាត់ត្រលប់មកផ្ទះវិញនាពេលព្រលប់ ហើយមានអារម្មណ៍ងងុយគេងភ្លាមពីព្រោះគាត់អស់កំលាំងណាស់។ កូនរបស់គាត់ទាំងអស់បានទៅសាលារៀន ។ "ផាត" គឺជាកូនប្រុសតែម្នាក់គត់ក្នុងគ្រួសារ វាត្រូវបានគេតំកើង។ វាមិនដែលបានជួយគ្រួសារក្នុងការធ្វើការងារផ្ទះសម្បែង វាចូលចិត្តលេងជាមួយនឹងក្មេងជិតខាង វាកាត់បន្ថយពេលវេលាទៅសាលារៀនដើម្បីទៅកន្លែងផ្សេងទៀត ។ ថ្ងៃមួយគេត្រលប់មកផ្ទះវិញយ៉ាងយឺត ហើយប្រាប់ក្រុមគ្រួសាររបស់គេថា គេបានបាត់កង់នៅសាលារៀន ។ មួយសប្តាហ៍ក្រោយមកទៀតវាមានការឈ្លោះទាស់ទែងវាយតប់ជាមួយមិត្តភក្តិនៅសាលារៀន ក្រោយពេលលេងបៀជាមួយគ្នា ។ ជាញឹកញាប់នៅក្នុងផ្ទះវាតែងមានជំលោះជាមួយនឹងបងប្អូនបង្កើតរបស់វា វារអ៊ូរទាំអំពីបញ្ហាហូបចុក និងនិយាយ ថាម្ហូបធ្វើពីត្រីរាល់ថ្ងៃ ។ កាលពីឆ្នាំមុនវាបានរត់ចេញពីផ្ទះអស់រយះពេលពេញមួយសប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីត្រូវបានម្តាយរបស់វាស្តីបន្ទោសពីរឿងគេចសាលារៀន។ នៅពេលដែលវាត្រលប់មកផ្ទះវិញវាចាប់ផ្តើមត្អូញត្អែរពីបញ្ហាឈឺចាប់ក្នុងពោះ ហើយវាមិនអាចធ្វើការធូន់បាន និង មិនអាចទៅសាលារៀនបាន ។ វាទទូចថាវាអាចញ៉ាំបានតែបបរ ម្តាយមានការព្រួយបារម្ភខ្លាំងណាស់ ចំពោះកូនប្រុសតែមួយរបស់គាត់ ដូច្នេះគាត់ក៏យកកូនរបស់គាត់ទៅពេទ្យ ។ ប៉ុន្តែវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យឃើញថា ពុំមានអ្វីទាស់ខុសចំពោះគេទេ ។ វេជ្ជបណ្ឌិតក៏បានបញ្ជូនក្មេងនោះទៅកាន់មជ្ឈមណ្ឌលស្តារលទ្ធភាព ពីព្រោះគាត់ឃើញក្មេងនេះលេងបៀនៅក្នុងកំលុងពេលរង់ចាំទទួលការព្យាបាលនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ។

រោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀតលើបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តរួមមាន :

- មមាល ឬស្រម័យថាគេឃើញ ឬឮអ្វីមួយ តែអ្វីដែលគេឮឬឃើញនោះមិនមែនជាការពិតទេ ។
- សង្ស័យឬមិនទុកចិត្តអ្នកដទៃ ។ ក្មេងក៏អាចនឹងមានអារម្មណ៍ថា គេប៉ុនប៉ងធ្វើទុក្ខទោសដល់ខ្លួន ។
- ប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាត ។

៦.៥.៤.២. ជួយតាមរបៀបណា

ការជួយដល់វ័យជំទង់ៗ :

- កុមារជំទង់ៗត្រូវការអោយគេចាត់ទុកខ្លួនគេដូចជាមនុស្សពេញវ័យ ។ ត្រូវសំដែងការជឿទុកចិត្តលើពួកគេដោយនិយាយប្រាប់ការពិតដល់គេ ។ ត្រូវសំដែងការគោរពដល់គេ និង ផ្តល់ការទទួលខុសត្រូវដល់គេក្នុងនាមគេជាមនុស្សពេញវ័យអោយតម្លៃចំពោះគុណសម្បត្តិជាវិជ្ជមានរបស់គេ និង លើកសរសើរចំពោះស្នាដៃរបស់គេនៅ ចំពោះមុខក្រុមមនុស្សដែលមានវ័យ ឬបាន:ដូចគ្នា ។ ក្មេងជំទង់ៗអាចនឹងទទួលផលប្រយោជន៍ ពីការលេងកំសាន្ត និង ពីសកម្មភាពជាក្រុមដូចជាកុមារដទៃទៀតដែរ ប៉ុន្តែពួកគេត្រូវការអោយមានឯករាជ្យភាព និង សេរីភាពច្រើនជាង ។ ចំពោះក្មេងជំទង់ដែលបន្សល់ទុកនៅខាងក្រៅខ្លួន ឬនៅតែម្នាក់ឯងគប្បីជួយធ្វើយ៉ាងណាអោយគេបានចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាពក្រុម និងលេងជាមួយក្រុមមនុស្សមានអាយុស្រកគ្នា ។
- ក្រុមអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីអោយក្មេងជំទង់ៗពិភាក្សាពីបញ្ហារបស់ពួកគេ បញ្ចេញនូវទុក្ខកង្វល់ និង ក្តីព្រួយបារម្ភពីស្ថានភាពឬអនាគតរបស់គេ ។ ចូលរួមក្នុងការធ្វើអោយអារម្មណ៍របស់គេមានការធូរស្រាល និង រៀបចំគម្រោងសំរាប់អនាគតរបស់ពួកគេ ។
- ក្មេងជំទង់ៗចូលចិត្តអោយគេផ្តល់អោយនូវការងារជាក់លាក់ ដូចជាការធ្វើរោងសំរាប់ពិធីបុណ្យ ឬរៀបចំសំអាតទីកន្លែងក្នុងភូមិ ហើយអនុញ្ញាតអោយពួកគេរៀបចំដំណើរការងារនេះតាមរបៀបរបស់ពួកគេ ។ ឧទាហរណ៍មួយទៀតពួកគេអាចត្រូវបានគេអោយមើលការខុសត្រូវ

ក្នុងការថែទាំកុមារតូចៗនៅក្នុងកំលុងពេលជាក់លាក់ណាមួយ ។ ពួកគេអាចបែរមកជួយថែរក្សាកុមារៗ ឬបង្រៀននូវចំណេះដឹងជាមូលដ្ឋានដូចជា អាន សរសេរ និងលេខនព្វន្ត ។ ឧទាហរណ៍មួយទៀតសំរាប់ក្មេងជំទង់ៗគឺត្រូវបានគេអោយទទួលខុសត្រូវចំពោះជំនួយបឋមក្នុងភូមិ ឬសហគមន៍ ។ វគ្គបំពាក់បំប៉ននៃជំនួយបឋមអាចត្រូវបានគេរៀបចំឡើងសំរាប់ពួកគេ ។

- ចំពោះវិជ្ជាជីវៈ និង ការបណ្តុះបណ្តាលជំនាញអាជីពសំរាប់ក្មេងជំទង់ ពឹងផ្អែកលើចំណាប់អារម្មណ៍ និង សមត្ថភាពរបស់ពួកគេ មាតាបិតា ឬអាណាព្យាបាលគប្បីព្យាយាមពិនិត្យមើលអំពីលទ្ធភាពជួយផ្តួចផ្តើមដល់គេ ។ ការស្វែងរកការងារមួយសមស្របសំរាប់ពួកគេគឺជាវិធីមួយដ៏សំខាន់ក្នុងការជួយដល់ក្មេងជំទង់ៗអោយមានអារម្មណ៍ជិតជាប់ចង់ធ្វើ និងមានសេចក្តីសង្ឃឹមលើខ្លួនគេផ្ទាល់ ។

- ចំពោះវិជ្ជាជីវៈនិងការពិគ្រោះបញ្ហាទាក់ទិននឹងវិជ្ជាជីវៈ រឺអាជីព ក៏ដូចជាពត៌មាន និង ការសិក្សាអប់រំទៅលើបញ្ហាផ្សេងៗ រួមទាំងបញ្ហារួមភេទ និង ជំងឺអេដស៍អាចនឹងផ្តល់នូវសារៈប្រយោជន៍ជាច្រើនដល់ពួកគេ ។ គ្រូបង្រៀន ចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យក្នុងភូមិ ព្រះសង្ឃ ឬក៏មនុស្សផ្សេងៗទៀតត្រូវមាននាទីជាអ្នកផ្តល់នូវគំរូវិជ្ជមានជាចាំបាច់ក្នុងការជួយបង្រៀនដល់ពួកក្មេងជំទង់ៗ ។

- រៀបចំឡើងនូវសកម្មភាពកីឡា ភ្លេង ពិពណ៌វប្បធម៌ និង នាដកម្ម គឺជាវិធីដែលគេទទួលស្គាល់ថា បានភ្ជាប់យុវវ័យនៅក្នុងសកម្មភាពជាវិជ្ជមានផ្សេងៗ ។

- ជំរុញលើកទឹកចិត្តក្មេងជំទង់ៗក្នុងការធ្វើអោយទេពកោសល្យ និង ជំនាញរបស់គេមានការរីកចំរើនប្រកបដោយភាពប៉ិនប្រសប់ និង ឆ្នៃប្រឌិតលើវិស័យមួយចំនួនដូចជាសិល្បៈភ្លេង កីឡា បច្ចេកទេសជំនាញ ចំណេះដឹងនៅសាលានិងសមត្ថភាពក្នុងការដឹកនាំ ។

- ផ្តល់នូវប្រឹក្សា និងការជួយដល់កុមារវ័យជំទង់ទាំងឡាយណាដែលមានបញ្ហាពិសេស ។

- ការពិគ្រោះយោបល់ (Counseling) និង ការជួយគប្បីផ្តល់ដល់ក្មេងជំទង់ៗណាដែលមានបញ្ហាជាពិសេស ។

៦.៥.៥. ការថែទាំជាចំបាច់

ជាទូទៅភាគច្រើនកុមារដែលមានបញ្ហាអាចត្រូវជួយបានតាមវិធីដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ ។ ចំពោះអ្នកដែលមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរជាងនេះឬការជួយរបស់អ្នកមិនអាចធ្វើអោយកុមារនោះបានប្រសើរឡើងទេនោះ អ្នកត្រូវធ្វើការពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកដែលមានបទពិសោធន៍ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហារបស់កុមារដូចជាអ្នកឯកទេសខាងកុមារជាដើម ។

ប្រសិនជាមានអ្នកឯកទេសខាងផ្នែកកុមារបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀតដែលកើតមានចំពោះកុមារ គេអាច និងជួយដោះស្រាយបានដោយយោលទៅតាមប្រភេទមួយចំនួនដូចខាងក្រោមនេះ :

១. ការប្រែប្រួលផ្លូវអារម្មណ៍: កុមារអាចឈានទៅរកការធ្លាក់ទឹកចិត្តការថប់បារម្ភ ការភ័យខ្លាចនឹងវត្ថុអ្វីមួយ (រោគខ្លាច) ទុក្ខព្រួយដោយសារការបំបែកចេញពីឪពុកម្តាយ ឬមានការលំបាកក្នុងការសំរបខ្លួនទៅជា សភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត។

ការព្យាបាល :

- ការពិគ្រោះ (Conselling) ផ្តល់យោបល់ក្នុងលក្ខណៈជាបុគ្គលនិងគ្រួសារ
- ទទួលការជួយពីសំណាក់គ្រូបង្រៀន ធនធានមនុស្សក្នុងភូមិ ដូចជាព្រះសង្ឃ ឬចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យ (យាយ១) ។
- ជារឿយ១នាំកុមារអោយគូររូប ឬលេងល្បែងកំសាន្តអោយបានទៀងទាត់
- បន្សាំជាបណ្តើ១ជាមួយអ្វីដែលគេភ័យខ្លាច
- លំហាត់សំរាកកាយ

✱ ប្រសិនណាជាមិនបានធូរស្រាលទេ ត្រូវបញ្ជូនគេទៅមន្ទីរពេទ្យបង្អែក ។

២. អាកប្បកិរិយាកាចសាហាវ ឬមិនសមរម្យ :

- ប្រព្រឹត្តបទល្មើស ឬ ផ្តើន
- ការមិនស្តាប់បង្គាប់ ជំនះរឹងទទឹង

- លួច ឆក់ កុហក

- វាយធ្វើបាបក្មេងដទៃ មានចរិកបំពារបំពានការទសាហាវនិងបំផ្លិចបំផ្លាញ

ការព្យាបាល :

- ត្រូវមានជំនួយពីឪពុកម្ដាយ គ្រូបង្រៀន និងប្រភពធនធានក្នុងភូមិ ដូចជា ព្រះសង្ឃ មនុស្សចាស់ទុំ ដោយផ្ដើមពីការអប់រំសីលធម៌ វិន័យ និងអាកប្បកិរិយាសមរម្យ ដោយការផ្ដល់ជារង្វាន់នៅពេលដែលគេមានអាកប្បកិរិយាសមរម្យ ហើយធ្វើជាមិនដឹង មិនឮនៅពេលដែលគេមានអាកប្បកិរិយាមិនសមរម្យ ។

- លើកសរសើរនៅពេលដែលក្មេងមានអាកប្បកិរិយាសមរម្យ

* បញ្ជូនទៅកាន់អ្នកឯកទេសខាងកុមារប្រសិនបើក្មេងនោះមិនបានប្រសើរឡើង ។

៣. កុមារដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត :

- ព្យាយាមបង្ខាំងខ្លួនឯងអោយនៅឯកោ

- ពុំសូវមានទំនាក់ទំនងជាមួយឪពុកម្ដាយ

- ចលនារបស់រាងកាយខុសប្លែកពីធម្មតា

- ការលូតលាស់មានសភាពយឺតយ៉ាវ

ការព្យាបាល :

* បញ្ជូនទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ។

៤. បញ្ហាផ្សេងទៀតដែលកើតមានជាញឹកញាប់ចំពោះកុមារ :

- បែកញើសជោគនៅពេលយប់ ។

- មានសកម្មភាពជ្រុល ។

- ការរំលោភបំពានលើផ្លូវកាយ និង ផ្លូវភេទ ។

ការព្យាបាល :

- ភាគច្រើននៃកុមារទាំងនោះនឹងបានគេចផុតពីការបែកញើសជោគនៅពេលយប់ និង ភាពមានសកម្មភាពជ្រុលទាំងនេះនៅពេលដែលគេធំឡើង ។ សូមធ្វើយ៉ាងណាអោយឪពុកម្តាយ និង កូនមានអារម្មណ៍ថា បញ្ហានេះនឹងបានសះស្បើយ ។ ប្រសិនបើបញ្ហាទាំងនោះកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ គេអាចព្យាយាមប្រើប្រាសវិធីរៀនកែប្រែអាកប្បកិរិយា ។ ចំពោះការបែកញើសនៅពេលយប់ គេអាចសូមអោយក្មេងកុំអោយផឹកទឹក ពីរម៉ោងមុនពេល ចូលដំណេក ។ បន្ទាប់ពីនោះគេអាចដាស់អោយក្មេងឡើងបត់ជើងតូចម្តងក្នុងពេលពាក់កណ្តាលអធ្រាត។ នៅពេលដែលក្មេងនោមយប់ គេគប្បីដាស់វាអោយភ្ញាក់ផ្លាស់ប្តូរសំពត់ឬខោ មុនពេលចូលគេងជាថ្មីទៀត ។ គេមិនត្រូវលេងសើច ឬសើចចំអកអោយវាទេនៅពេលដែលវានោមដាក់ខោ ឬសំពត់ ។ ប្រសិនបើគេពុំបាននោមដាក់ខោ ឬ សំពត់អស់រយៈពេលមួយសប្តាហ៍ គេគួរផ្តល់ជារង្វាន់លើកទឹកចិត្តដល់ក្មេងទាំងនោះ ។

- ចំពោះកុមារដែលទទួលរងនូវការរំលោភបំពានលើផ្លូវកាយ និង ផ្លូវភេទ គឺត្រូវអោយមានការការពារជាចាំបាច់ ។

កុមារដែលមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អនឹងរស់នៅដោយសុខសាន្ត

ជំពូក ៧

បញ្ហាគ្រឿងស្រវឹង និង គ្រឿងញៀន ដទៃទៀត

៧.១. សេចក្ដីផ្ដើម

បញ្ហាគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនដទៃទៀតគឺជាបញ្ហាដែលកើតមានជាញឹកញាប់នៅក្នុងសង្គម ។ បញ្ហាទាំងនេះអាចនឹងថយចុះនៅពេលដែលប្រជាជនរស់នៅក្នុងសភាពក្រីក្រ ប៉ុន្តែពេលខ្លះបញ្ហានេះអាចនឹងកើនឡើងផងដែរ ។

មានហេតុផលជាច្រើនដែលបណ្ដាលអោយមានការកើនឡើងនូវគ្រោះថ្នាក់នៃបញ្ហាគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនដទៃទៀត ។ មនុស្សនោះខ្លួនឯងក៏ដូចជាសហគមន៍ដែរ គឺបានយល់ដឹងពីមូលហេតុដែលគ្រោះថ្នាក់នឹងកើតមានឡើង ហើយគេអាចមានវិធីជាច្រើនដើម្បីការពារ និងដើម្បីជួយដល់អ្នកដែលទទួលគ្រោះថ្នាក់នេះ ។ នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះគ្រឿងស្រវឹង គឺជាបញ្ហាចម្បងនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាបើប្រៀបធៀបទៅនឹងបញ្ហាដែលបង្កឡើងដោយគ្រឿងញៀនដទៃទៀត ។ ប៉ុន្តែបញ្ហាគ្រឿងញៀនទាំងអស់នេះអាចនឹងក្លាយទៅជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ នៅពេលអនាគតខាងមុខនេះផងដែរ ។

៧.២. បញ្ហាគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនដទៃទៀត :

អ្នកដែលប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀនដទៃទៀតតែងតែប្រឈមមុខនឹងការបង្កអោយមានបញ្ហាច្រើន ។ បញ្ហាទាំងនេះអាចរួមមានបញ្ហាសុខភាព បញ្ហាគ្រួសារ និងបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួន ។ ការដែលគេប្រើសារជាតិទាំងនេះកាន់តែច្រើន កាន់តែបង្កអោយមានបញ្ហារឹតតែច្រើនដែរ ។

ជាញឹកញាប់អ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនស្រវឹងទាំងនោះ ច្រើនផ្ដើមដោយការមានបញ្ហាចិត្តសង្គមជាដើមហេតុ ទើបបណ្ដាលចាប់ផ្ដើមផឹកឬប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនទាំងនោះ ។ ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីពួកគេនៅតែបន្តផឹកស្រា ឬប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន គេនឹងក្លាយទៅជាញៀនអត់ សារធាតុនេះមិនបាន ហើយដែលនាំទៅរកស្ថានភាពមួយស្មុកស្មាញនាពេលខាងមុខនិងធ្វើអោយបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។ មនុស្សនោះអាចនឹងចាប់ផ្ដើមនិយាយថា "ខ្ញុំមិនខ្វល់ អំពីអនាគត ឬពីអ្វីដែលកើតមានចំពោះរូបខ្ញុំ ឬចំពោះអ្នកដទៃនោះឡើយ" ។ អ្នកខ្លះអាចចាប់ផ្ដើមប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬ គ្រឿងញៀនដទៃទៀត ដើម្បីជាមធ្យោបាយជៀសវាងការប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាពិតៗរបស់ខ្លួន (កាត់សាញ) ។ អ្នកផ្សេងទៀតដែលបាត់បង់មុខរបរអាចមានពេលទំនេរច្រើនដោយគ្មានការងារដែលមានប្រយោជន៍សំរាប់ធ្វើ ។ នៅពេលដែលគ្រួសារ ឬរចនាសម្ព័ន្ធ និងវិធានសង្គមមួយចំនួនមិនត្រូវបានគេយកចិត្តទុកដាក់ ឬបាត់បង់ យុវវ័យជាពិសេសអាចចាប់ផ្ដើមប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន ។

៧.២.១. តំរូវការ :

បញ្ហាគ្រឿងស្រវឹងនិងគ្រឿងញៀនដែលបានកើតមានឡើង គឺដោយសារការខិតខំស្វែងរកទីផ្សាររបស់អ្នកលក់ :

ប្រសិនជានៅក្នុងសហគមន៍មានមនុស្សផឹកស្រាជាប្រចាំ ពេលនោះនឹងមានឈ្មួញ និងផ្ដល់ស្រាអោយដើម្បីគេអាចយកចំណេញ ។ ស្រដៀងគ្នានេះដែរប្រសិនបើប្រជាជនអាចមានប្រាក់ទិញគ្រឿងញៀន បានគេនឹងផ្ដល់គ្រឿងញៀនទាំងនេះអោយភ្លាម ។ អ្នកលក់គ្រឿងញៀន (ឈ្មួញគ្រឿងញៀន) អាចទទួលផលប្រយោជន៍ពីអ្នកប្រើប្រាស់ទាំងនោះបានដោយងាយ ។ ពួកគេអាចប្រើប្រាស់អ្នកញៀនទាំងនោះអោយធ្វើសកម្មភាព ខុសច្បាប់នានាដោយការទូទាត់ដល់អ្នកទាំងនោះវិញនូវការអោយគ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន ។ ពួកគេរិះរកគ្រប់វិធីដើម្បីផ្ដល់គ្រឿងស្រវឹង និង គ្រឿងញៀនដល់អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយធ្វើអោយគេក្លាយទៅជាមនុស្ស ដែលរស់នៅអាស្រ័យថ្នាំញៀន ដោយលាក់កំបាំងពីអាជ្ញាធរមានសមត្ថកិច្ច ។

៧.២.២. ផលវិបាក

តើបញ្ហានេះអាចមានឥទ្ធិពលដល់ជីវភាពរស់នៅរបស់អ្នកប្រើប្រាស់យ៉ាងណា ?

សារជាតិទាំងនេះអាចធ្វើអោយខូចសុខភាពរបស់ពួកគេយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ហើយនៅពេលដែលពួកគេរស់នៅក្នុងជីវភាពក្រីក្រលំបាក នោះគំហិតនៃការខូចសុខភាពនេះនឹងមានសភាពរិតតែធ្ងន់ធ្ងរ ។ នៅពេលដែលប្រជាជនចំណាយប្រាក់ដ៏តិចតួចដែលគេមានទៅលើគ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន នោះបានធ្វើអោយជីវភាពគ្រួសាររបស់គេកាន់តែមានការលំបាកថែមទៀត ។ បញ្ហាសង្គមនានាដែលកើតមានឡើងបណ្តាលមកពីការប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬថ្នាំញៀនអាចមានឥទ្ធិពលដល់គ្រួសារ និង សហគមន៍ទាំងមូល ។

ទោះបីជាមានតែមនុស្សពីរបីនាក់ចាប់ផ្តើមប្រើគ្រឿងស្រវឹងឬប្រើថ្នាំញៀនក៏ដោយ ប៉ុន្តែវាបានប៉ះពាល់ទៅដល់សីលធម៌និងសណ្តាប់ធ្នាប់របស់សហគមន៍ទាំងមូលដែរ ។

៧.២.៣. ការបង្ការ

តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ ?

ជួយសហគមន៍អោយរៀបចំខ្លួនឯងដើម្បីការពារតម្រូវការគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនកុំអោយមានក្នុងសហគមន៍ ។ ជាការសំខាន់ផងដែរដែលត្រូវការពារកុំអោយអ្នកក្រៅផ្តល់ថ្នាំញៀនចូលមកក្នុងសហគមន៍ ។

៧.៣. ការជួយដល់សហគមន៍

អ្នកអាចចាំបាច់ត្រូវប្រាប់អ្នកដឹកនាំក្នុងសហគមន៍អំពីគ្រោះថ្នាក់ដែលប្រជាជនចាប់ផ្តើមប្រើគ្រឿង ស្រវឹង និង គ្រឿងញៀនដទៃទៀតនោះ ។ ជាមួយនោះដែរត្រូវប្រាប់អោយពួកគេដឹងដែរថា អ្នកពីខាងក្រៅអាចបង្កើតអោយមានតំរូវការគ្រឿងញៀនទាំងនេះ ។ អ្នកដឹកនាំសហគមន៍គប្បីដឹងថាយុវវ័យគឺជាគោលដៅដ៏ងាយស្រួលរបស់ពួកអ្នកជំរុញ (អ្នកលក់ថ្នាំញៀន) ។ បញ្ហានេះគឺអាចក្លាយជាការពិតបានជាពិសេសបើអ្នករស់នៅក្នុងសហគមន៍មិនមានការរៀបចំអោយបាន

ត្រឹមត្រូវ ឬប្រសិនបើគេមានក្ដីសង្ឃឹមតិចតួច ឬគ្មានក្ដីសង្ឃឹមថានឹងវិលត្រឡប់ទៅរកជីវភាពក្នុងសង្គមដូចធម្មតាអោយបានឆាប់វិញទេនោះ ។

៧.៣.១. ភាពជាមេដឹកនាំ

បន្ទាប់មកអ្នកអាចលើកទឹកចិត្តអ្នកដឹកនាំអោយប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះបញ្ហានានា

- តើពួកគេគិតថា ការប្រើគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនផ្សេងៗទៀត បានចាប់ផ្ដើមកើតមានឡើងរួចទៅហើយ ឬកំពុងកើនឡើង ?

- តើពួកគេគិតថាបញ្ហាទាំងនេះអាចកើតមានក្នុងពេលឆាប់នេះឬ ? បើដូច្នេះមែន ពួកគេអាចសុំការគាំទ្រពីបុគ្គលម្នាក់ៗឬជាក្រុមអោយផ្ដល់ការគាំទ្រ ដើម្បីបង្ការកុំអោយបញ្ហានេះកើតមានឡើង។ ពួកគេអាចព្យាយាមធ្វើអោយសហគមន៍ទាំងមូលចូលរួមជួយធ្វើសកម្មភាពដើម្បីការពារកុំអោយកើតមានបញ្ហានេះ ។ ពួកគេអាចមានលទ្ធភាពពិនិត្យឃើញ ឬស្វែងយល់ថា តើមានអ្នកពីខាងក្រៅណាខ្លះដែលកំពុងព្យាយាមបង្កើតទីផ្សារលក់គ្រឿងញៀន នៅក្នុងកន្លែងរបស់គេនេះ ។ ពួកគេអាចរកឃើញផងដែរថា តើអ្នកខាងក្រៅទាំងនោះជានរណា ហើយតើគេមកពីខាងណា បន្ទាប់មកគេអាចសំរេចជ្រើសរើសវិធីល្អបំផុតដើម្បីបញ្ឈប់អ្នកទាំងនោះ ។

នៅពេលដែលសហគមន៍ និងអ្នកដឹកនាំរបស់គេយល់ពីបញ្ហាគ្រោះថ្នាក់នេះ ហើយ អ្នកអាចបន្តពិភាក្សាជាមួយពួកគេពីវិធីបញ្ចុះបញ្ចូលមនុស្សកុំអោយប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬថ្នាំញៀន ។ ចូរធ្វើអោយគេម្នាក់ៗយល់ដឹងពីការជួញដូរថ្នាំញៀន និង គ្រោះថ្នាក់ ដែលអាចកើតមាន ។ ជួយណែនាំអ្នកទាំងនោះអោយគេចេះជួយការពារគ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីកុំអោយគេផ្ដើមប្រើ ឬបន្តការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬ ថ្នាំញៀនតទៅទៀត ។ បញ្ឈប់សកម្មភាពអ្នកខាងក្រៅដែលចង់យកចំណេញពីស្ថានភាពរស់នៅរបស់សហគមន៍ ។

៧.៣.២. សីលធម៌សហគមន៍

ដើម្បីការពារបញ្ហាគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនដទៃទៀត គេត្រូវធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដើម្បីកែលំអ និងលើកកំពស់សុខមាលភាពទូទៅ និង សីលធម៌ក្នុងសហគមន៍ ។

អ្នកទាំងអស់គ្នាដែលរស់នៅក្នុងសហគមន៍នោះគប្បីមានអារម្មណ៍ថា គេជាមនុស្សមានប្រយោជន៍ ហើយចង់ធ្វើអ្វីមួយអោយអស់ពីសមត្ថភាពដើម្បីជួយគ្នាទៅវិញទៅមក និង ជួយសហគមន៍ទាំងមូល ។ ពួកគេគួរមានកិច្ចការខ្លះៗដែលមានសារៈប្រយោជន៍សំរាប់ធ្វើ ហើយធ្វើអោយគេមានសេចក្តីសង្ឃឹមខ្លះទៅអនាគត ។ ធ្វើបានបែបនេះ នោះបានន័យថា ពួកគេទាំងនោះនឹងមិនធ្លាក់ចូលក្នុងបញ្ហាគ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹងឡើយ ។ ណែនាំសហគមន៍ទាំងមូលអោយបានដឹងជាមុនថា អ្នកដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀននិងគ្រឿងស្រវឹងអាចនឹងបណ្តាលអោយមានបញ្ហាជាច្រើន :

កំណត់សំគាល់

- *សង្កត់ធ្ងន់ពីការដែលអាចមានឥទ្ធិពលអាក្រក់ទៅលើសហគមន៍ទាំងមូលដោយការប្រើគ្រឿងស្រវឹង ។*
- *ជួយសហគមន៍អោយបានយល់ពីគ្រោះថ្នាក់នៃគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនដទៃទៀត ។*
- *លើកទឹកចិត្តសហគមន៍អោយយកចិត្តទុកដាក់តាមដានពិនិត្យមើលលើសកម្មភាពនៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង។*
- *រៀបចំសហគមន៍មួយជំហ៊ានម្តងៗដើម្បីអោយពួកគេប្តេជ្ញាចិត្តជាសាធារណៈក្នុងការបញ្ឈប់ការប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀនដទៃទៀត ។ ពួកគេត្រូវតែប្តេជ្ញាចិត្តដោយខ្លួនឯងក្នុងការបញ្ឈប់ការផលិតដោយខុសច្បាប់និងឈប់ជួញ ដូរគ្រឿងស្រវឹង-គ្រឿងញៀនដទៃទៀតផងដែរ ។*
- *ជំរុញអោយសហគមន៍ទាំងមូលចូលរួមក្នុងសកម្មភាពក្រុមដើម្បីជួយខ្លួនគេផ្ទាល់ក្នុងខណៈដែលពួកគេរង់ចាំនូវ ដំណោះស្រាយជាស្ថាពរចំពោះបញ្ហាដែលពួកគេមាន ។*
- *រៀបចំសហគមន៍ដើម្បីពិភាក្សាថា តើពួកគេត្រូវរៀបចំខ្លួនរបៀបណាដើម្បីការពារគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនដទៃទៀតកុំអោយហូរចូលក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ ។*

៧.៤. ការជួយបុគ្គល

៧.៤.១. ការកត់សំគាល់

អ្នកខ្លះដែលមានបញ្ហាដោយសារថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹងនឹងត្រូវការចាំបាច់នូវការយកចិត្តទុកដាក់ និងជំនួយពិសេស១។ តើអ្នកធ្វើយ៉ាងណាទើបអាចដឹងថា គេជាមនុស្សឋិតនៅក្នុងជំពូកណា ?

១. ពិនិត្យមើលអោយឃើញថា តើ មាននរណាខ្លះដែលកំពុងប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬថ្នាំញៀនដទៃទៀត នាពេលឥឡូវនេះ ហើយកំពុងមានបញ្ហាដោយសារតែការប្រើគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀននេះ ។

មនុស្សស្រវឹង

២. ពិនិត្យមើលទៅលើអាកប្បកិរិយាដែលអាចជួយបង្ហាញអោយឃើញថា មនុស្សនោះបានប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬថ្នាំញៀនដទៃទៀត ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះពិនិត្យមើលបញ្ហា និង ហេតុភេទផ្សេង១ទៀត ដែលកើតមានលើរូបអ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ដែលរួមមានដូចជាជំងឺផ្លូវកាយស្នាមជាំរបួស ឬអាកប្បកិរិយាចំលែក។

ដោយសារការប្រើគ្រឿងស្រវឹងរបស់គេធ្វើអោយគេត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេស ។

- *ជាទូទៅសហគមន៍តែងតែដឹងថា នរណាខ្លះកំពុងតែប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬ គ្រឿងញៀន ។*

គេអាចដឹងបានតាមរយៈអ្នកទាំងនោះកំពុងតែប្រព្រឹត្តិ ឬតាមរយៈការលេចឡើងនូវរោគសញ្ញា ដែលបណ្តាល មកពីការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនស្រវឹងទាំងនោះ ។

- *ថ្នាំញៀនអាចមានច្រើនប្រភេទ ហើយការប្រើប្រាស់មានលក្ខណៈខុសៗគ្នាទៅតាមតំបន់ ដែលគេរស់នៅផ្សេងៗពីគ្នា ។*

- ប្រជាជនភាគច្រើនដែលរស់នៅតាមតំបន់ទាំងនោះ តែងតែដឹងថាប្រភេទគ្រឿង ញៀនណាខ្លះដែលគេនិយមប្រើនៅក្នុងតំបន់នោះ (ឧ .អាភៀន កញ្ឆា ហើយ និងពពួកថ្នាំញៀនប្រភេទ Amphetamine ដែលប្រើប្រាស់ដោយអ្នកទៅធ្វើការនៅប្រទេសថៃ និង ប្រភេទ Ecstasy កំពុងមាននៅភ្នំពេញ) ។ ប្រភេទថ្នាំញៀនខុសៗគ្នា បង្កើតអោយមានបញ្ហាស្រដៀង គ្នា ប៉ុន្តែសូមចងចាំថាគ្រប់ថ្នាំញៀន រួមទាំងសុរាផង សុទ្ធតែបង្ហាញអោយឃើញនូវសញ្ញាពិសេស ដោយឡែករបស់វា ។ អ្នកគប្បីរៀនកត់សម្គាល់ទៅលើលក្ខណៈពិសេសៗ ដែលនាំអោយគេអាចផ្តាច់ខ្លួនឈប់ប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹងក្នុងតំបន់ដែលអ្នករស់នៅ។

- *ថ្នាំញីឈ្នោល* ដែលគេលក់នៅលើទីផ្សារហើយត្រូវបានប្រជាជនជាច្រើនទិញយកទៅប្រើប្រាស់ ។ ថ្នាំនេះត្រូវប្រើទាំងពីរមុខ (ញីឈ្នោល) ហើយធម្មតាជាប្រភេទថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់លាយបញ្ចូលគ្នាជាមួយថ្នាំងងុយគេង និង វិតាមីន ។ អ្នកដែលបានលេបថ្នាំនេះជាដំបូង និងមានអារម្មណ៍ធូរស្បើយហើយសំរាន្តបានថែមទៀត ។ ប៉ុន្តែក្រោយប្រើថ្នាំនេះអស់មួយរយៈពេលវែង ពួកគេនិងក្លាយទៅជាមនុស្សដែលត្រូវញៀន (អត់មិនបាន) ហើយឈានទៅរកគ្រោះថ្នាក់នៃការពុលដែលធ្វើអោយកាន់តែមានការឈឺចាប់ ។ ពពួកថ្នាំ Amphetamine គេហៅថាថ្នាំសេះ ដែលប្រើនៅក្នុងប្រទេសថៃ សំរាប់អោយសេះរត់អោយបានលឿន ដើម្បីឈ្នះក្នុងការប្រណាំង ។ ត្រូវបានគេផ្តល់អោយអ្នកធ្វើពលកម្ម ដើម្បីអោយពួកគេធ្វើការខ្លាំងនិងបានយូរ ហេតុនេះពួកគេអាចរកប្រាក់បានច្រើន ដោយសារថ្នាំលើកកំលាំងអោយធ្វើការបានយូរនេះ ។ ប៉ុន្តែមួយរយៈពេលក្រោយមកពួកគេចាប់ផ្តើមចុះស្គម និង ឈានទៅមានជំងឺវិលកចរិកដោយសារថ្នាំ Amphetamine) ។

៧.៤.២. អនិស្សភាព (ភាពពឹងផ្អែក)

អ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន (អត់មិនបាន)

អ្នកញៀនខ្លះអាចនឹងត្រូវប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬ គ្រឿងញៀនដទៃទៀតជារៀងរាល់ថ្ងៃ ពីព្រោះពួកគេមិនអាចធ្វើអ្វីកើតដោយគ្មានវាបានទេ ។ យើងអាចហៅពួកគេបានថា "អត់មិនបាន" ឬ "ញៀន" ហើយជាធម្មតា ពួកគេមានបញ្ហាជាច្រើន ពួកគេធ្វើអោយខូចសុខភាពខ្លួនឯង ។ ពួកគេមិនយកចិត្តទុកដាក់នឹងគ្រួសាររបស់ខ្លួន ហើយគេក្លាយទៅជាបន្ទុកមួយយ៉ាងធ្ងន់ដល់គ្រួសារ និង សហគមន៍របស់ខ្លួនថែមទៀត ។

អ្នកដែលមិនអាចអត់គ្រឿងស្រវឹង ឬ គ្រឿងញៀនបានត្រូវប្រើគ្រឿងញៀនជាប្រចាំរៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ប្រសិនបើពួកគេមិនបានប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬ គ្រឿងញៀន ឬទាំងនោះត្រូវបានគេដកហូតយកទៅបាត់ ពួកគេត្រូវប្រឈមមុខនឹងការលំបាកក្នុងខ្លួនយ៉ាងខ្លាំង ហើយមានចេញ "រោគសញ្ញានៃការផ្តាច់គ្រឿងញៀន" គឺរោគសញ្ញាចំរុះលើសារពាង្គកាយ និង លើផ្លូវចិត្ត ។ ពួកគេនឹងមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលមួយរំពេចបើគេប្រើគ្រឿងញៀននោះម្តងទៀត ពោល គឺពួកគេមានអារម្មណ៍ថាពួកគេត្រូវតែ "ចាក់ថ្នាំម្តងទៀត" គឺចាក់មួយកំរិតនៃថ្នាំញៀនរបស់គេ ។

- *មនុស្សក្លាយទៅជាអ្នកអត់គ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀនដទៃទៀតមិនបានតាមរបៀបដូចៗគ្នា ។*

គ្រឿងញៀនខ្លះងាយធ្វើអោយមនុស្សអត់មិនបាន ឬញៀនជាងប្រភេទគ្រឿងញៀនដទៃទៀត ។ ប្រភេទគ្រឿងញៀនផ្សេងៗគ្នាបណ្តាលអោយមានរោគសញ្ញានៃការផ្តាច់ផ្សេងៗពីគ្នា ។ ជួនកាលរោគសញ្ញាទាំងនោះហាក់ដូចជារោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត ។

- អ្នកញៀនខ្លះដែលត្រូវការថ្នាំញៀនខ្លាំងក្លា អាចនឹងផ្ទុះនូវកំហឹងយ៉ាងងាយ ហើយពុំអាចមានលទ្ធភាពផ្សង់អារម្មណ៍បានល្អ ។ កត្តាអាចបណ្តាលអោយមានរោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត ដែលបណ្តាលពីការផ្តាច់គ្រឿងញៀននេះ ។

- *គ្រឿងញៀនប្រភេទហេរូអ៊ីន (Heroin) និងគ្រឿងស្រវឹងបង្កអោយមានចេញរោគសញ្ញា នៃការផ្តាច់នៅលើរាងកាយ (នៅពេលបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់) ។*

ការផ្តាច់គ្រឿងញៀនហេរ៉ូអ៊ីនបង្កអោយមានការឈឺចុកចាប់ពេញសារពាង្គកាយ ។ នៅពេលដែលគេពុំបានប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀននោះ ពួកគេមានការលំបាក ដោយដេកមិនសូវលក់ ហៀរ សំបោរ ចេះតែចេញទឹកភ្នែក ហើយជួនកាលរាគរូសទៀតផង ។ នៅពេលដែលអ្នកផឹកគ្រឿងស្រវឹងពុំបានផឹកតាមទំលាប់រាល់ដង ចេះតែដេកមិនសូវបាន ឆាប់ខឹង ហើយនៅមិនសុខ មិនសូវស្រួលខ្លួន ហើយអាចញ័រខ្លួន (យើងអាចនិយាយបានថា ពួកគេភ័យ "ញ័រ") ។ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរអ្នកនោះអាចពុំមានសតិពេញលេញក្នុងខ្លួនឡើយ ។ ពួកគេអាចមានអារម្មណ៍ភ័យរន្ធត់ ចេះតែ "ស្រមៃ" ឃើញអ្វីផ្តេសផ្តាស ហើយអាចរហូតដល់ទៅប្រកាច់ទៀតផង ដូចជាជំងឺប្រកាច់ដែលអ្នកជំងឺឆ្កួតជ្រូកបានជួបប្រទះផងដែរ ។ នៅពេល ដែលអ្នកបញ្ឈប់គ្រឿងស្រវឹងមួយរំពេចពីមនុស្សម្នាក់ដែលពុំអាចអត់វាបាន វាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ជននោះ ជួនកាលរហូតដល់ធ្វើអោយជននោះស្លាប់ទៀតផង ។

៧.៤.៣. បញ្ហា

បញ្ហាដែលកើតមានបណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬ ថ្នាំញៀន

ទោះបីជាអ្នកដែលមិនទាន់ញៀនដំដោយ តែបើនៅតែប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬថ្នាំញៀនក៏អាចមានបញ្ហាផងដែរ ។

- បញ្ហាទាំងនេះរួមមាន បញ្ហាសុខភាព កង្វះខាតជីវភាព បញ្ហាក្នុងគ្រួសារ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរ ការឈ្លោះទាស់ទែងគ្នា និង បញ្ហាសង្គមដទៃទៀត ។

- នៅពេលដែលគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ត្រូវបានប្រើប្រាស់ ពេលនោះបញ្ហាពិសេសៗនឹងកើតមានឡើង ។

ការចែកចាយនិងលក់គ្រឿងញៀនទាំងនេះជាអំពើមិនស្របច្បាប់ អ្នកលក់គ្រឿងញៀនទាំងនេះគឺជាឧក្រិដ្ឋជន ។ ការនេះនាំមកនូវបញ្ហាពិសេសៗ ។ អ្នកដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន

ខុសច្បាប់ក៏អាចគិតថាជាឧក្រិដ្ឋជនផងដែរ ម្ល៉ោះហើយពួកគេអាចប្រឈមមុខនឹងការប្រថុយប្រថានបន្ថែមទៀតដែរ ។ ភេសជ្ជៈគ្រឿងស្រវឹង ដែលត្រូវបានគេផលិតនៅតាមកន្លែងមួយចំនួនបានបង្កអោយមានការលំបាកកាន់តែច្រើន ។ ស្រាខ្លះដែលគេផលិតឡើងនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ជួនកាលគេប្រើថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតបន្ថែមអោយវាខ្លាំង ហើយប្រការនេះអាចបណ្តាលអោយអ្នកផឹកស្លាប់បាន ។ ការផលិតស្រាខុសច្បាប់មួយចំនួន គេអាចដាក់លាយសារធាតុម្យ៉ាង ដែលហៅថា (Methyl alcohol) លាយជាមួយស្រាអាចបណ្តាលអោយអ្នកផឹកងងឹតភ្នែក ឬស្លាប់បានដែរ ។

- អ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ជួនកាលប្រើប្រាស់ "ហួសកំរិត" អាចបណ្តាលអោយមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ឬក៏អាចមានប្រតិកម្មយ៉ាងអាក្រក់ពីការប្រើប្រាស់ហួសកំរិតនេះ ។

អ្នកខ្លះអាចមានប្រតិកម្មខុសពីធម្មតាបន្ទាប់ពីការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ប៉ុន្តែបញ្ហានេះមិនកើតមានញឹកញាប់ទេ ។ ការប្រើច្រើនហួសកំរិត ច្រើនតែកើតមានឡើងជាមួយគ្រឿងស្រវឹង និងថ្នាំពេទ្យមួយចំនួនដូចជាថ្នាំសណ្តំ (Barbiturates) ឬថ្នាំធ្វើអោយងងុយដេក (Tranquilizers)។ ការប្រើហួសកំរិតអាចបណ្តាលអោយភ្លឹកហើយរហូតដល់ស្លាប់ទៀតផង ។

៧.៤.៤. ការព្យាបាល

៧.៤.៤.១. ការទទួលស្គាល់

ជួយអ្នកដែលទទួលស្គាល់ថា ខ្លួនគេមានបញ្ហាជាមួយគ្រឿងញៀនស្រវឹង :

ជួនកាលអ្នកប្រើគ្រឿងស្រវឹងឬថ្នាំញៀនដែលមានបញ្ហា និង អ្នកដែលមិនអាចអត់គ្រឿងស្រវឹងឬថ្នាំញៀនបានអាចមានចិត្តចង់ជួយខ្លួនឯង ឬទទួលនូវការជួយជ្រោមជ្រែងពីអ្នកដទៃ ។ ពួកគេអាចសំរេចចិត្តថា មិនត្រឹមតែឈប់ប្រើគ្រឿងស្រវឹងប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងរស់នៅអោយមានន័យជាងមុនទៀតផង ។ អ្នកត្រូវធ្វើការយ៉ាងអត់ធ្មត់បំផុត ជាមួយអ្នកទាំងនោះដើម្បីជួយពួកគេអោយគ្រប់គ្រងបញ្ហាគ្រឿងញៀនរបស់គេ ហើយឈប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន និង បញ្ចប់នូវអាកប្បកិរិយាមិនល្អទាំងអស់របស់ពួកគេ ដែលកើតឡើងដោយការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀននោះ ។

ខ.អំពីករណី:

បុរសម្នាក់ដែលត្រូវអ្នកភូមិហៅគាត់ថា ជាមនុស្សប្រមឹកស្រា រស់នៅក្នុងភូមិមួយក្នុងខេត្តកណ្តាល គាត់មានប្រពន្ធ និង កូនបីនាក់ ។ គាត់តែងតែផឹកស្រាស ដែលធ្វើអំពីអង្ករមួយដបជារៀងរាល់ថ្ងៃ អស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ ។ ជានិច្ចកាលគាត់លែងដឹងអ្វីទាំងអស់ ក្រោយពេលដែលគាត់ផឹកស្រាច្រើនរបៀបនេះ ។ ប្រពន្ធរបស់គាត់ និង អ្នកជិតខាងមានការភ័យខ្លាចក្នុងការសុំអោយគាត់ឈប់ផឹកស្រា ព្រោះគាត់តែងតែស្តីបន្ទោស ហើយនិងខឹងសំបារចំពោះពួកគេទាំងនោះវិញ នៅពេលដែលគេឃាត់គាត់ ។ ជួនកាល នៅពេលដែលគាត់ខឹង គាត់យករទេះគោររបស់គាត់បរទៅបរមកពេញក្នុងភូមិ ។ យើងបានទៅជួបប្រពន្ធរបស់គាត់ ប៉ុន្តែគាត់មិនអាចចំណាយពេលវេលាច្រើនដើម្បីជជែកជាមួយយើងពីបញ្ហារបស់ប្តីគាត់បានទេ មើលទៅគាត់ដូចជាមានការព្រួយបារម្ភ និង ភ័យខ្លាច ។ គាត់គិតថាបើប្តីរបស់គាត់មកទាន់ពួកគាត់ពិតជាមានការឈ្លោះប្រកែកគ្នា ។ ក្រោយមកទៀតយើងបែងចែកគ្នាជាពីរក្រុម ក្រុមទី ១ ទៅជួបជាមួយប្តីរបស់គាត់ ក្រុមទី ២ ទៅជួបជាមួយប្រពន្ធ ។ ដូច្នេះយើងបានទទួលពត៌មានជាច្រើនពីសំណាក់គាត់ទាំងពីរនាក់ (ប្តី និងប្រពន្ធនេះ) ។ យោងតាមប្រពន្ធបានអោយយើងដឹងថាប្តីរបស់គាត់បានចាប់ផ្តើមផឹកស្រាខ្លាំងជោគជាំបន្ទាប់ពីគាត់បានជួបប្រទះបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរក្នុងគ្រួសារ ជាពិសេសនៅពេលកូនស្រីដែលគាត់ស្រឡាញ់ជាទីបំផុតមានជំងឺ ហើយមិនសង្ឃឹមថារស់បាន ។ គាត់ចាប់ផ្តើមមូរម៉ៅពេញក្នុងផ្ទះ ជួនកាលខឹងសម្បារ និង កាចសាហាវទៀតផង ដូចជាវាយបំបែករបស់របរ ឬវាយធ្វើបាបរូបគាត់និងកូន ។ ប្តីរបស់គាត់មិនអាចធ្វើការបានដូចពីមុនទៀតទេ ដូច្នេះចំណូលរបស់គាត់ថយចុះ ហើយជំពាក់គេច្រើនទៀត ។ ខ្លួនគាត់នៅពេលនេះត្រូវទៅធ្វើការនៅខាងក្រៅ ដើម្បីរកប្រាក់ចិញ្ចឹមជីវិតអោយបានគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ទទួលទាន ។ ជាមួយនោះដែរ ប្តីរបស់គាត់ជួនកាលមានការឈ្លោះប្រកែកជាមួយនឹងអ្នកជិតខាងនៅពេលដែលគាត់ស្រវឹងស្រាជោគជាំ ។ប្រពន្ធគិតថាចង់ចាកចេញពីប្តី។ ចំណែកបុរសជាប្តីបាន និយាយថាគាត់ស្រវឹងពីព្រោះគាត់ព្រួយពីកូនស្រីរបស់គាត់ ។ យើងសួរគាត់ថា តើការផឹកស្រាបានជួយអ្វីខ្លះដល់កូនស្រីរបស់គាត់ ? បន្ទាប់មកទៀតយើង សួរគាត់ថាអ្វីទៅជាលទ្ធផលដែលគាត់បានទទួលពីការផឹកស្រាជោគជាំបែបនេះ ។ ជាដំបូងគាត់បដិសេធ

ថា គាត់ផឹកច្រើនតែមួយដងមួយកាលតែប៉ុណ្ណោះ ។ ប៉ុន្តែក្រោយពីយើងបានដឹងកាន់តែច្រើនឡើងៗពីរឿងលាក់កំបាំងរបស់គាត់ គាត់ក៏បានសារភាពថា គាត់ផឹកប្រហែលមួយថ្ងៃមួយដប ។ យើង បានសុំអោយគាត់គណនាមើលថាជារៀងរាល់ខែ តើគាត់ចំណាយប្រាក់អស់ប៉ុន្មានក្នុងការផឹកស្រារបស់គាត់នេះ ។ បន្ទាប់មកទៀតយើងបានសួរគាត់អំពីស្ថានភាពគ្រួសារគាត់ មានការសោកស្តាយយ៉ាងខ្លាំង គាត់និយាយថាគាត់មានប្រពន្ធដ៏ល្អមួយ ប៉ុន្តែគាត់មិនអាចរស់នៅជាមួយប្រពន្ធ របស់គាត់តទៅទៀតបានទេ ។ កូនរបស់គាត់ឈប់កោតគោរពគាត់ទៀតហើយ ។ យើងបានសួរគាត់ថា ពីមុនមកមានសភាពបែបណា គាត់និយាយថា ពីមុនមកអ្វីៗប្រព្រឹត្តទៅបានល្អទាំងអស់គាត់បានយល់ស្របថា បញ្ហាច្របូកច្របល់ដ៏ច្រើនទាំងនេះកើតមានឡើងក្រោយពេលដែលគាត់ចាប់ផ្តើមផឹកស្រា ។ យើងបានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងអង្គការ JRS ដើម្បីជួយ ដល់កូនស្រីរបស់គាត់ ដែលកំពុងមានជំងឺ នាងត្រូវបានគេបញ្ជូនមកកាន់មន្ទីរពេទ្យភ្នំពេញ ។ បុរសជាឪពុកបានសំរេចចិត្តកាត់បន្ថយការនៃការផឹកស្រារបស់គាត់ ។ ក្នុងពេលជាមួយនោះ ដែរគាត់មានលទ្ធភាពស្វែងរកការងារមួយធ្វើ ហើយបានទទួលចំណូលយ៉ាងទៀងទាត់ ស្ថានភាពគ្រួសាររបស់គាត់ទាំងមូលបានប្រសើរឡើង ហើយពួកគេទាំងនោះមានលទ្ធភាពក្នុងការចូលរួមធ្វើពិធីបុណ្យតាមបែបប្រពៃណី សាសនាទាំងអស់គ្នា ។

ការធ្វើអោយអ្នកញៀនគ្រឿងញៀនស្រវឹងទទួលស្គាល់ថាខ្លួនគេមានបញ្ហាដែលបណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនស្រវឹងនោះ ជាការលំបាកបំផុត ។ នៅពេលដែលអ្នកប្រើគ្រឿងស្រវឹងសារភាពថាខ្លួនមានបញ្ហា នោះជាឱកាសដ៏ល្អមួយសំរាប់អោយពួកគេទាំងនោះបោះបង់ចោលការប្រើគ្រឿងញៀន ។

៧.៤.៤.២. អ្នកជួយ

វិធីមួយសំរាប់ជួយដល់អ្នកមានបញ្ហាញៀនសុរា គឺការបង្កើតអោយមានក្រុមអ្នកជួយមួយក្រុមនៅក្នុងភូមិ ឬតំបន់នោះ ។

រៀបចំបង្កើតក្រុមអ្នកដែលមានលទ្ធភាពជួយមួយក្រុម ។ រកមើលថាតើអ្នកណាក្នុងចំណោមពួកគេដែលមានបំណងចង់ជួយអ្នកប្រើគ្រឿងស្រវឹង ។ រៀបចំអោយពួកគេជួបគ្នាជាក្រុម ហើយពន្យល់ពួកគេពីគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើគ្រឿងញៀនស្រវឹងច្រើនហួសប្រមាណ ។ ពិភាក្សាជាមួយពួកគេអំពីវិធីនានាដែលពួកគេអាចជួយដល់អ្នកប្រើគ្រឿងស្រវឹងដើម្បីទប់ទល់នឹងបញ្ហារបស់ពួកគេ ។

ពន្យល់ពួកគេថា ជំនាញដែលមានប្រយោជន៍បំផុត គឺសមត្ថភាពក្នុងការនិយាយជាមួយអ្នកប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀនក្នុងលក្ខណៈជាមិត្តភាព ។ ត្រូវជូនយោបល់អោយអ្នកជួយម្នាក់ៗ ធ្វើយ៉ាងណាអោយអ្នកប្រើគ្រឿងញៀនស្រវឹងយល់ថានេះគឺ ជាផ្នែកមួយនៃការខិតខំប្រឹងប្រែងរួមរបស់សហគមន៍ដើម្បីទប់ទល់នឹងបញ្ហាទាំងនោះ ។ សូមប្រាប់អ្នកជួយកុំអោយធ្វើការបង្គាប់បញ្ជាទៅលើអ្នកទាំងនោះអោយសោះ ។ អ្នកជួយត្រូវព្យាយាមស្វែងយល់នូវអ្វីដែលអ្នកប្រើគ្រឿងស្រវឹង និយាយអំពីបញ្ហាដែលពួកគេកំពុងមាន ហើយស្វែងយល់ផងដែរថា តើពួកគេអាចទប់ទល់នឹងបញ្ហានោះបានយ៉ាងដូចម្តេច ។ អ្នកជួយត្រូវនិយាយជាមួយអ្នកប្រើគ្រឿងស្រវឹងទាំងនោះ ហើយត្រូវស្តាប់គេទាំងនោះជារៀងរាល់ថ្ងៃអោយបានរយៈពេលមួយសប្តាហ៍ ។ បន្ទាប់មកអ្នក និងអ្នកជួយទាំងនោះត្រូវបើកការប្រជុំមួយ ។

អ្នកជួយគប្បីប្រាប់គ្នាទៅវិញទៅមកអំពីបទពិសោធន៍របស់ខ្លួន ។ រៀបរាប់អំពីការលំបាករបស់គេ ហើយពិភាក្សាអំពីវិធីក្នុងការជំនះលើបញ្ហាទាំងអស់នោះ ។

ស្នើអោយអ្នកជួយទាំងនោះពិភាក្សាអំពីមូលហេតុដែលអ្នកប្រើគ្រឿងញៀនទាំងនោះបរាជ័យក្នុងការទប់ទល់នឹងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនស្រវឹងរបស់ពួកគេ ។ ត្រូវពន្យល់ដល់អ្នកជួយទាំងនោះ អំពីមូលហេតុជាច្រើនដែលបណ្តាលអោយមានបញ្ហាទាំងនេះកើតឡើង ។ អ្នកប្រើគ្រឿងញៀនទាំងនោះអាចគ្មានបំណងចង់កែប្រែខ្លួនទេ ពីព្រោះពួកគេពុំមានការចាប់អារម្មណ៍នឹង ទិដ្ឋភាពដទៃទៀតនៃជីវិត ។ ពួកគេប្រហែលជាធ្លាប់នឹងជីវិតបែបនេះទៅហើយ ។ ពួកគេប្រហែលជាពុំបានស្វែងយល់ (រៀនសូត្រ) ពីប្រការដែលគួរអោយចាប់អារម្មណ៍ផ្សេងទៀត ។ ពួកគេប្រហែលជាមិនមានការចាប់អារម្មណ៍ ថាពួកគេជាផ្នែកមួយនៃសង្គម ឬគ្រួសាររបស់

តេឡើយ ។ ពួកគេប្រហែលជាធ្លាប់មានភោគសញ្ញាខ្លះដែលនាំអោយគេមានការលំបាកខ្លាំងនៅពេលពួកគេឈប់ប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនស្រវឹងពីមុនមក។ អ្នកខ្លះព្យាយាមឈប់ទទួលទានគ្រឿងស្រវឹង ប៉ុន្តែគេបែរជាមានការថ្លោះធ្លោយនៅពេលដែលអ្នកដទៃលួងលោម ឬដាក់បង្ខំអោយគេផឹកក្នុងពេលមានពិធីជប់លៀង ។ អ្នកអាចជួយអ្នកទាំងនោះបានដោយការរៀបចំ អោយមានតុ ឬកន្លែងដោយឡែកមួយ ដែលមិនមានការទទួលទានគ្រឿងស្រវឹងនៅក្នុងវិធីមង្គលការ ឬពិធីជួបជុំផ្សេងៗនៅក្នុងសង្គម ។

- សាកសួរអ្នកជំងឺទាំងនោះនូវអ្វីដែលពួកគេអាចធ្វើបានដើម្បីពុះពារជំនះនូវឧបសគ្គទាំងនោះ ។ ជូនយោបល់ដល់ពួកគេអោយបន្តទៅជួបជាមួយបុគ្គលដែលគេកំពុងជួយអោយបានទៀងទាត់ និងបន្តអោយបានជាច្រើនសប្តាហ៍តទៅទៀត ។ រូបអ្នកផ្ទាល់ក៏ដូចជាសហគមន៍ទាំងមូលគប្បីបង្ហាញពីការលើកទឹកចិត្ត និង វាយតំលៃខ្ពស់ចំពោះការងារដែលអ្នកជំងឺបានធ្វើ។

៧.៤.៤.៣. ការបំផុសលើកទឹកចិត្ត

មនុស្សទាំងឡាយគេអាចបញ្ឈប់ ហើយពិតជាអាចឈប់ប្រើគ្រឿងញៀនបាន ជាពិសេសនៅពេលដែលអ្នកដទៃបង្ហាញពីការយកចិត្តទុកដាក់ចង់ជួយដល់ពួកគេ ។ អ្នកជួយគ្រាន់តែទៅជួបជាមួយអ្នកប្រើគ្រឿងញៀនស្រវឹងទាំងនោះអោយទៀងទាត់ អ្នកជួយអាចនឹងជួយដល់ពួកគេអោយកែប្រែខ្លួនបាន ។ ដោយមានការយកចិត្តទុកដាក់ពីសំណាក់សហគមន៍ ដែលចង់អោយពួកគេកែប្រែខ្លួនឡើងវិញ តាមរយៈនេះការកែប្រែខ្លួនរបស់អ្នកទាំងនោះក៏អាចកើតមានឡើងផងដែរ ។ អ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនស្រវឹងដែលរស់នៅក្នុងចង្កោមសហគមន៍នោះក៏អាចនឹងមានអារម្មណ៍ថា មានសំពាធដ៏ខ្លាំងក្លាមួយដើម្បីអោយគេឈប់ ។

អ្នកជួយត្រូវនិយាយទៅកាន់គ្រួសារអ្នកប្រើគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនដែលខ្លួនកំពុងតែជួយនោះផងដែរ អំពីការត្រូវលើកសរសើរ និងអបអរដល់អ្នកដែលកាត់បន្ថយ ឬឈប់ប្រើគ្រឿងញៀន ហើយនិងការធ្វើបានសំរេចរបស់គេ ។ គ្រួសារមិត្តភក្តិ និងអ្នកជួយត្រូវតែ បង្ហាញពីការពេញចិត្តរបស់ខ្លួន និងការលើកទឹកចិត្តដល់ពួកគេ ។

៧.៤.៤.៤. ការឈប់ទទួលទានជាបណ្តើរៗ

ការភ័យខ្លាចចំពោះរោគសញ្ញាដែលកើតមានឡើងពីការផ្តាច់គ្រឿងញៀន អាចជាមូលហេតុមួយដែលធ្វើអោយពួកគេពុំអាចបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់បាន ។ អ្នកប្រើគ្រឿងញៀនស្រវឹងភាគច្រើនអាចឈប់ប្រើគ្រឿងញៀនស្រវឹងបានដោយពុំចាំបាច់ប្រើវិធីអ្វីផ្សេងទៀតឡើយ នៅពេលដែលពួកគេប្តេជ្ញាចិត្តឈប់ ។ វិធីងាយបំផុតគឺកាត់បន្ថយបរិមាណសុរាបន្តិចម្តងៗ តាមបែបនេះសញ្ញាដែលបណ្តាលមកពីការផ្តាច់ឈប់ផឹកស្រាអាចកើតមានក្នុងកំរិតអប្បបរិមា ។ ជួនកាលចាំបាច់ត្រូវចេញវេជ្ជបញ្ជាផ្តល់ថ្នាំពេទ្យខ្លះ ពីព្រោះការផ្តាច់ឈប់ប្រើគ្រឿងញៀនស្រវឹងភ្លាមៗអាចបណ្តាលអោយកើតមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងៗជាច្រើនបាន ។ អាចនឹងមានការគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតខ្លះៗដែរ ចំពោះមនុស្សមួយចំនួនតូចដែលញៀន នឹងគ្រឿងញៀនស្រវឹងធ្ងន់ធ្ងរអត់មិនបានតែប៉ុណ្ណោះ ។ ចំពោះមនុស្សបែបនេះនឹងត្រូវការអោយមានការពិនិត្យព្យាបាលនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ។

៧.៤.៤.៥. ការបញ្ជូន

អ្នកជួយត្រូវត្រៀមលក្ខណៈជាមុន (ដឹងជាមុន) តើនៅពេលណាដែលតម្រូវអោយមានជំនួយជាពិសេស ព្រោះការរកវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងពេលប្រថុចប្រញ៉ាច ឬនៅពេលដែលមានបញ្ហាពិសេសណាមួយមិនមែនជាការងាយស្រួលឡើយ ។ អ្នកឬអ្នកជួយប្រហែលជាចាំបាច់ត្រូវរកផ្លូវដោះស្រាយស្ថានការណ៍នេះ ។

នៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន ត្រូវបង្កើតទំនាក់ទំនងជាមួយសេវាថែទាំសុខភាពសំរាប់ពេលដែលអ្នកត្រូវការបញ្ជូនមនុស្សដែលញៀនខ្លាំងហើយមានបំណងចង់បញ្ឈប់ និងអ្នកដែលមានការលំបាកធ្ងន់ធ្ងរទៅព្យាបាល ។ អ្នកអាចពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតឬគិលានុបដ្ឋាកគិលានុបដ្ឋាកយិការនៅតាមមណ្ឌលសុខភាពដែលត្រូវបញ្ជូនទៅ អំពីលទ្ធភាពនៃការបង្កើតបណ្តាញទំនាក់ទំនងបញ្ជូនបែបនេះ ។

៧.៤.៤.៦. ការគាំទ្រពីសំណាក់សហគមន៍

ចំពោះអ្នកដែលឈប់ប្រើគ្រឿងញៀនស្រវឹងតទៅទៀត ពួកគេទាំងអស់ជាជំពូកមនុស្ស ដែលស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពមួយងាយធ្លាក់ចូលទៅក្នុងការញៀនជាថ្មីម្តងទៀត ប្រសិនបើគ្រឿងញៀនស្រវឹងទាំងនោះអាចងាយនឹងរកបាននៅក្នុងកន្លែងពួកគេរស់នៅ បើទោះបីជាពួកគេពុំទាន់បានប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនស្រវឹងទាំងនោះ នាពេលក្រោយមកទៀតក៏ដោយ ។ អ្នកដឹកនាំគួរព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណាអោយពួកគេបានចូលរួមក្នុងការប្រជុំ ឬសកម្មភាពនានារបស់សហគមន៍ផង។ ប្រការសំខាន់ គឺត្រូវផ្តល់ឱកាសដល់ពួកគេអោយពួកគេទាំងនោះបានធ្វើអ្វីមួយទោះបីជាតូចតាច ក៏ដោយ ដើម្បីសុខមាលភាពរបស់សហគមន៍ទាំងមូល ។ សូមជួយធ្វើយ៉ាងណាអោយពួកអ្នកដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនស្រវឹងពីមុនមក អោយមានអារម្មណ៍ថាពេលនេះពួកគេមានតំលៃជាងពេលដែលពួកគេកំពុងប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬ គ្រឿងញៀន ។

ប៉ុន្តែត្រូវចងចាំជានិច្ចថា ជោគជ័យពឹងផ្អែកជាសំខាន់ទៅលើការខិតខំប្រឹងប្រែងចាត់ចែងជាបន្តបន្ទាប់របស់សហគមន៍នោះ ក្នុងការការពារបញ្ហាគ្រឿងស្រវឹង ឬថ្នាំញៀនជាច្រើនទៀតកុំអោយកើតមានឡើងក្នុងពេលអនាគត ។

៧.៤.៤.៧. ការគាំទ្រអំពីក្រុម

ក្រុមគាំទ្រសូមអានជំពូកទី ៥ ដែលស្តីអំពីរបៀបបង្កើតក្រុម អ្នកជួយអាចប្រាប់ដល់អ្នកប្រើគ្រឿងស្រវឹងអំពីកិច្ចការផ្សេងៗដែលពួកគេអាចធ្វើបានដើម្បីទទួលនូវសេចក្តីគោរពរាប់អាន ។ អ្នកអាចប្រមូលអ្នកដែលឈប់ប្រើគ្រឿងស្រវឹងទាំងអស់ មកជួបជាមួយអ្នកជួយ ពេលនោះពួកគេអាចពិភាក្សាអំពីការអបអរសាទរពីសំណាក់អ្នកដទៃ ចំពោះការកែប្រែខ្លួនរបស់ពួកគេមានទំហំប៉ុណ្ណា ។ ពួកគេអាចរួមគ្នាគិតនូវអ្វីដែលអ្នកធ្លាប់ញៀនគ្រឿងញៀនស្រវឹងពីមុន (បានកែប្រែខ្លួន) បានធ្វើរួចមកហើយ រួចហើយសហគមន៍ទទួលស្គាល់នូវតំលៃនៃការងាររបស់គេ ។ ពួកគេអាចរួមគ្នាពិភាក្សាពីវិធីជៀសវាងកុំអោយធ្លាក់ខ្លួនប្រើគ្រឿងញៀនស្រវឹងជាថ្មីទៀត។ គេអាច អោយឈ្មោះក្រុមបែបនេះថា " ក្រុមប្រឆាំងនឹង គ្រឿងស្រវឹង " ។

ពួកគេអាចរៀបចំវិធីទប់ស្កាត់ការផ្តល់គ្រឿងស្រវឹងនិងគ្រឿងញៀនដទៃទៀត ។ តាមវិធីបែបនេះពួកគេនឹងជួយដល់សហគមន៍ទាំងមូល និងពង្រឹងដល់ភក្តីភាពដែលគេមានទៅវិញទៅ

មក ។ ពួកគេនឹងធ្វើអោយកាន់តែមានអត្ថន័យថែមទៀត ដល់ការឯកភាពគ្នាដើម្បីការពារខ្លួនគេកុំអោយត្រូវអ្នកក្រៅប្រើប្រាស់ ។ ធ្វើបែបនេះក៏អាចជួយដល់អ្នកប្រើគ្រឿងញៀន ស្រវឹងផ្សេងទៀតអោយឈប់ប្រើគ្រឿងញៀន ឬអាចការពារកុំអោយមានការផ្តល់គ្រឿងញៀនដល់សហគមន៍ផងដែរ ។ វិធីមួយបែបទៀតក្នុងការជួយដល់អ្នកធ្លាប់ប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬ គ្រឿងញៀនដទៃទៀត ដើម្បីអោយគេបន្តឈានទៅបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់ នោះគឺត្រូវរកការងារដែលមានប្រយោជន៍មួយអោយពួកគេធ្វើ ឬត្រូវលើកទឹកចិត្តពួកគេអោយស្វែងរកការងារដែលមានប្រយោជន៍សំរាប់ធ្វើ ។

អ្នកជួយត្រូវលើកទឹកចិត្តដល់អ្នកធ្លាប់ប្រើគ្រឿងញៀនស្រវឹងកាលពីមុន ដោយអោយពួកគេជួយនិយាយទៅកាន់អ្នកប្រើប្រាស់ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះអោយឈប់ប្រើគ្រឿងញៀនស្រវឹងនេះតទៅទៀត ។ អតីតអ្នកប្រើគ្រឿងញៀន ស្រវឹងអាចក្លាយមកជាផ្នែកមួយរបស់ក្រុមនេះ ហើយអ្នកដែលញៀននាពេលបច្ចុប្បន្ននេះក៏ត្រូវអញ្ជើញអោយចូលរួមដែរ ។

អ្នកជួយត្រូវតែរក្សាទំនាក់ទំនងជាទៀងទាត់ជាមួយអ្នកធ្លាប់ប្រើគ្រឿងស្រវឹងកាលពីមុន ដើម្បីជួយដល់ពួកគេក្នុងការរក្សាការកែប្រែអ្វីដែលពួកគេបានធ្វើនៅក្នុងជីវិតរបស់គេ ។ អ្នកចាំបាច់ត្រូវពន្យល់ដល់អ្នកជួយគេទាំងនោះ អោយបន្តធ្វើទំនាក់ទំនងជាទៀងទាត់ក្នុងរយៈពេលវែងដើម្បីអោយដឹងថា អ្នកធ្លាប់ប្រើគ្រឿងញៀនស្រវឹងកាលពីមុនទាំងនោះ មិនបានចាប់ផ្តើមប្រើគ្រឿងញៀនម្តងទៀតទេ ។

៧.៤.៤.៨. របៀបរបបក្នុងការរស់នៅ

សំរាប់មនុស្សជាច្រើន ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងនិងគ្រឿងញៀនបានក្លាយជាវិធីម្យ៉ាងសំរាប់ជីវិតរស់នៅរបស់ពួកគេ ។ គ្រឿងស្រវឹងជាស្នូលនៃជីវិតរបស់ពួកគេ ។ ពួកគេចំណាយពេលជាច្រើនសំរាប់គិតគូរទៅលើរឿងទាំងនោះដូចជា តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបានផឹកលើកក្រោយទៀត ហើយចំណាយអស់លុយកាក់និងការខិតខំប្រឹងប្រែងដែលខ្លួនមាន ។ ពួកគេនឹងមានបណ្តាញគួកនមិត្តភក្តិដែលក្លាយជាផ្នែកមួយនៃទំលាប់ការជួបជុំគ្នាផឹក ។ ក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍ត្រូវបានគេទុកចោលមួយកន្លែង ។ ដើម្បីកែប្រែទម្លាប់នេះ ចាំបាច់ត្រូវដូររបៀបរបបក្នុងការ រស់នៅផ្លាស់ប្តូរមិត្តភក្តិនិងទំនាក់ទំនងទាំងនេះ ។

ជីវិតហ៊ឺហា

ជីវភាពពិតនៅផ្ទះ

ជាការប្រសើរបំផុតក្នុងការប្រើប្រាស់ធនធានក្នុងភូមិ (ធនធានមនុស្ស) ដូចជាព្រះសង្ឃ ចាស់ទុំក្នុងភូមិ ដើម្បីជួយកែប្រែបែបផែននៃការរស់នៅរបស់គេ (សូមអានជំពូកទី ២) ។ គប្បី លើកទឹកចិត្តពួកគេអោយទៅកាន់វត្តអារាមអោយបានញឹកញាប់ និងចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាព របស់សមាគមភូមិ ឬកម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍ដទៃទៀត ។ ភាគច្រើននៃអ្នកប្រើគ្រឿងស្រវឹងច្រើនជា មនុស្សមានតំណឹងចិត្ត ឬព្រួយបារម្ភ ហើយជួបប្រទះតំណឹងចិត្តកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលគេបោះ បង់គ្រឿងស្រវឹងចោល ។ អ្នកខ្លះមានអារម្មណ៍គិតថា ផឹកស្រាជាវិធីមួយសំរាប់សំរាកក្រោយ ពេលធ្វើការងារដ៏យ៉ាប់យ៉ឺនរួចមកឬក្រោយពេលមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរមួយកើតឡើង ។ ត្រូវបង្ហាត់ បង្រៀនគេពីលំហាត់សំរាកកាយ (សូមអានជំពូក ៣) ដូចជាការដកដង្ហើម (អនាបាន:) ការធ្វើសមាធិអាចជួយកាត់បន្ថយតំណឹងចិត្ត ហើយនឹងធ្វើអោយមានការផ្លាស់ប្តូរបន្តិចម្តងៗ ចំពោះការរស់នៅរបស់គេ ។

៧.៥. បញ្ហាពិសេសមួយចំនួនទៀត

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចនៅពេលដែលមានបញ្ហាពិសេសមួយចំនួនទៀតកើតឡើង ? -

៧.៥.១. អាកប្បកិរិយាក្នុងពេលស្រវឹង :

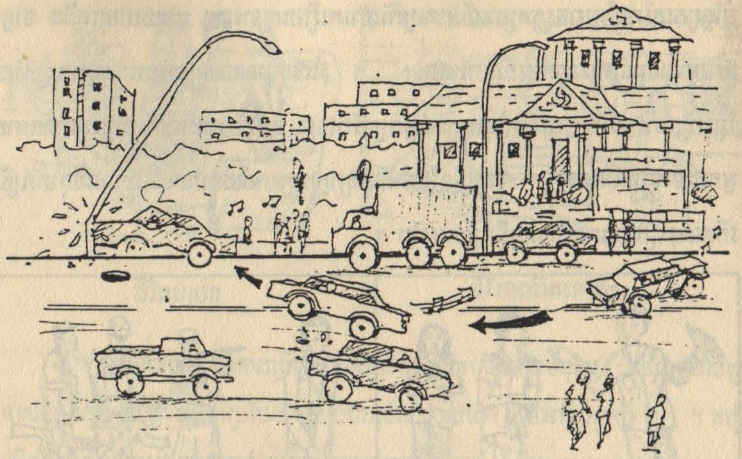
បញ្ហាមួយគឺ "អាកប្បកិរិយាក្នុងពេលស្រវឹង" ជួនកាលហៅថា "អាកប្បកិរិយាប្រមឹក" ។ អ្នកស្រវឹងអាចជាមនុស្សឃោរឃៅរករឿងគេ ។ អ្នកខ្លះតែងកាចសាហាវក្រោយពេលផឹកស្រា។

ប៉ុន្តែពួកគេតែងតែអាចត្រួតត្រាលើអាកប្បកិរិយារករឿងគេនោះបាន ដោយហេតុគេដឹង ថាអ្នកដទៃពេញចិត្តចំពោះអាកប្បកិរិយាបែបនេះ ។ ពេលមាននរណាម្នាក់បញ្ចេញអាកប្បកិរិយាព្រៃផ្សៃនោះ ជាការប្រសើរបំផុតត្រូវនាំអ្នកស្រវឹងចេញ ឬអង្វរកលួងលោមបញ្ចុះបញ្ចូលអោយអ្នកដទៃទៀតដើរចេញ ។ ភាគច្រើននៃអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារនិងការចាប់រំលោភលើកុមារច្រើនកើតមានក្រោយពេលមនុស្សផឹកស្រាស្រវឹង ។

អាកប្បកិរិយា មិនធម្មតារបស់ មនុស្ស ស្រវឹង ធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់សណ្តាប់ធ្នាប់សាធារណៈ

មនុស្សស្រវឹងនោះ នឹងស្ងៀមស្ងាត់នៅពេលអាជ្ញាធរមានវត្តមាន

កុំប្រជែងឬពន្យុះជំរុញអ្នកដែលឃោរឃៅនោះអោយសោះ បើសិនជាគ្មានមនុស្សគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឃាត់ឃាំងពួកគេ ជាទូទៅអ្នកស្រវឹង "ស្ងាងវិញ" ពេលគេដឹងខ្លួនគេមិនអាចឈ្នះបាន ។ ដាច់ខាតមិនត្រូវប្រជែង ឬបញ្ជាអោយអ្នកស្រវឹងបញ្ឈប់អាកប្បកិរិយារបស់គេអោយសោះ គេអាចនឹងព្យាយាមវាយតបអ្នកវិញ ។ ជាការប្រសើរត្រូវយល់ ស្របជាមួយគេហើយព្យាយាមនាំគេចេញពីស្ថានភាពដែលបណ្តាលអោយគេមានសកម្មភាពឃោរឃៅនេះ ។ ជាប្រការគ្រោះថ្នាក់បំផុតដែលគេបើកបរនៅពេលស្រវឹង ។ *ការបើកបរក្នុងពេលស្រវឹងស្រានាំអោយមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ ។ ភាគច្រើននៃគ្រោះថ្នាក់ដែលកើតមានឡើង ច្រើនបណ្តាលមកពីការស្រវឹងស្រា*



ការបើកបរគ្មេចពេលស្រវឹងអាចនាំអោយមានគ្រោះថ្នាក់

ជាមួយនោះ ដែរបទឧក្រិដ្ឋមួយចំនួនអាចនឹងកើតមានឡើងក្រោយពេលសេពសុរាផងដែរ ។

៧.៥.២. ការប្រើគ្រឿងញៀនច្រើនហួស

ការប្រើគ្រឿងញៀនច្រើនហួសអាចបណ្តាលអោយបាត់ស្មារតី ឬ ក្អួក ។ ចូរថែរក្សាអ្នកនោះដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដើម្បីជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀតពេលពួកគេបាត់បង់ស្មារតី ។ យកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសចំពោះការដកដង្ហើមរបស់គេ ។ ជាការប្រសើរត្រូវអោយគេដេកផ្អៀង ដើម្បីជៀសវាងការស្ទះដង្ហើម ។ គេអាចត្រូវការអោយពិនិត្យមើលជាប្រចាំរហូតដល់ គេដឹងខ្លួនឡើងវិញ ។ មណ្ឌលសុខភាពជាកន្លែងមួយប្រសើរបំផុត ។

៧.៥.៣. រោគសញ្ញាផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពីការផ្តាច់គ្រឿងញៀន :

រោគសញ្ញាដែលពួកគេបានជួបប្រទះក្រោយពេលពួកគេផ្តាច់ ឈប់ប្រើគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀននោះ អាចត្រូវគេធ្វើអោយធូរស្បើយបានតាមវិធីច្រើនយ៉ាង ។ ជួនកាលថ្នាំពេទ្យអាចជាការចាំបាច់សំរាប់ប្រើប្រាស់ជាជំនួយ ។

ពេលខ្លះអ្នកដែលឈប់ផឹកស្រាអាចមានការភ្លេចភ្លាំងមានស្មារតីមិនពេញលេញ ។ ជួនកាលពួកគេអាចប្រកាច់ ឬអាចមានការវង្វេងវង្វាន់មមើមមាយ ។ ពួកគេក៏អាចកើតមមាល (មើលឃើញអ្វីផ្សេងៗដែលគ្មាននៅទីនោះ) ។ (អានជំពូក ៥ ការវង្វេងវង្វាន់) ។ *ក្នុងករណីបែបនេះទាមទារអោយមានការព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ ។*

៧.៩.៤. ការព្យាបាល

<u>*ប្រសិនបើមានវេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាល :*</u>

១. ចំពោះអ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹងដែលមានបំណងចង់ឈប់ឬក៏ត្រូវបញ្ឈប់ឬកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងរបស់ពួកគេ : ថ្នាំ Diazepam និងថ្នាំបន្ថយការឈឺចាប់ផ្សេងទៀត អាចជួយទប់ទល់ដល់រោគសញ្ញាដែលកើតមានក្នុងពេលដែលពួកគេបញ្ឈប់ពីការផឹកនេះ ។ ឱសថទាំងនេះគួរផ្តល់អោយ តែក្នុងរយៈពេលមួយខ្លី ហើយត្រូវបញ្ចុះកំរិតថ្នាំបន្តិចម្តង១ រហូតដល់ឈប់ប្រើប្រាស់ ។

២. ចំពោះអ្នកញៀនគ្រឿងញៀនផ្សេងទៀត ដែលមានបំណងចង់ឈប់ឬក៏បញ្ឈប់ ។ ថ្នាំដែលមានប្រសិទ្ធភាពស្រដៀងគ្នាអាចត្រូវបានគេប្រើដើម្បីកាត់បន្ថយ ឬបង្ការផលប៉ះពាល់ដែលកើតមានឡើងពីការផ្តាច់ឈប់ប្រើគ្រឿងញៀន ។ ក្នុងពេលដែលពុំមានថ្នាំខាងលើថ្នាំដែលអាចយកមកជំនួសបាន គឺពួកថ្នាំបន្ថយការឈឺចាប់ ឬថ្នាំរម្ងាប់ចិត្តអាចត្រូវយកមកប្រើសំរាប់រោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរដែលបណ្តាលមកពីការផ្តាច់ឈប់ប្រើគ្រឿងញៀនទាំងនោះ ។ កំរិតនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលបានផ្តល់អោយ គឺត្រូវបន្ថយបន្តិចម្តង១ រហូតដល់ឈប់ប្រើប្រាស់ ។

៣. ចំពោះអ្នកផ្តាច់ ឈប់ផឹកស្រា ហើយមានលេចចេញនូវរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំង ដូចជាអ្នកជំងឺមានសភាពវង្វេងវង្វាន់ ឬ មម៉ើលមមាយ (រវើរវាយ) រសាប់រសល់ ដោយថែមទាំងមានមមាលភាន់ភាំងគំនិតនិងមានញ័រដៃជើងនោះ ការព្យាបាលតាមរបៀបវេជ្ជសាស្ត្រត្រូវធ្វើឡើងបន្ទាន់និងចាំបាច់បំផុត ។ ថ្នាំ Diazepam ឬថ្នាំបន្ថយការឈឺចាប់

ផ្សេងទៀតត្រូវផ្តល់ អោយអ្នក ជំងឺក្នុងកំរិតមួយល្មម ។ ថ្នាំ Diazepam. ក្នុងកំរិត ១០mg ឬច្រើនជាងនេះត្រូវផ្តល់អោយ លេបតាមមាត់ ឬចាក់តាមសសៃរ (IV) ពីបីទៅបួនដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ កាលណាអ្នកជំងឺបានធូរស្បើយត្រូវបញ្ចុះកំរិតថ្នាំបន្តិចម្តង១ ។ រក្សាជាតិទឹកក្នុងខ្លួនអ្នកជំងឺដោយផ្តល់វត្ថុរាវគ្រប់គ្រាន់ (លេបតាមមាត់ ឬចាក់សរសៃ បើចាំបាច់) ហើយត្រូវផ្តល់វីតាមីន B ផងដែរ (លេប ឬចាក់សរសៃរបើចាំបាច់) ។ មានករណីជាច្រើនអាចនឹងត្រូវការអោយព្យាបាល លើជំងឺ ឆ្លងផ្សេងទៀត ដែលមានក្នុងពេលតែមួយដោយប្រើពពួកថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក បើសិនជាចាំបាច់ ។ ត្រូវព្យាយាមរកមនុស្សម្នាក់ដែលអ្នកជម្ងឺស្គាល់ច្បាស់ អោយនៅជាមួយអ្នកជម្ងឺ ។ មនុស្សនោះគួរជាមនុស្សដែលអាចមានលទ្ធភាពធ្វើទំនាក់ទំនងបានច្បាស់លាស់ល្អជាមួយអ្នកជំងឺ ហើយបរិយាកាសជុំវិញខ្លួនអ្នកជំងឺត្រូវមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ ។

៤. ចំពោះរោគខ្លះទៀតដែលរាលដាល ព្រោះតែការផឹកស្រាជាប្រចាំរ៉ាំរ៉ៃយូរពេក ដូចជារោគគ្រិនថ្លើមជាដើមនោះ អ្នកត្រូវបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅកាន់គ្រូពេទ្យ ។ ឯចំពោះអ្នកដែលខ្វះវីតាមីន B នោះត្រូវផ្តល់វីតាមីន B គ្រាប់ទៅអ្នកជំងឺអោយបានទៀងទាត់ និង ស្នើអោយគេទទួលទានអាហារដែលនាំអោយរាងកាយបានធំធាត់តាមរបបអាហារកំណត់ ។

៥. អ្នកជំងឺដែលសន្លប់បាត់ស្មារតីដោយសារការផឹកស្រាស្រវឹងជោកជាំជាញឹកញាប់ សារធាតុគ្លុយកូស (ជាតិស្ករ) មានតិចតួចណាស់នៅក្នុងឈាម ។ ប្រការនេះអាចធ្វើអោយខូចដល់ខួរក្បាល ហើយការខូចខាតនេះអាចនឹងមានជាបន្ត ទោះបីជាសារធាតុរបស់សុរាត្រូវបានបន្សាបចេញពីខ្លួនប្រាណហើយក៏ដោយ ។ ដោយសារអ្នកជំងឺសន្លប់បាត់ស្មារតីគេពុំគប្បីបញ្ចុកចំណីអាហារដល់អ្នកសន្លប់នោះតាមមាត់ទេ ដូច្នេះគេត្រូវផ្តល់ជាតិគ្លុយកូសទៅក្នុងខ្លួនរបស់ពួកគេតាមរយៈការចាក់បញ្ចូលវិញ ។ ការងារនេះគួរផ្តល់អោយបុគ្គលិកសុខភាពដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលជាអ្នកធ្វើ ។ ចំពោះអ្នកជំងឺដែលបាត់បង់ស្មារតីនៅក្រោយពេលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនច្រើនហួសកំរិត ត្រូវការអោយមានការថែទាំយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងលក្ខណៈស្រដៀងគ្នានេះ រហូតដល់គេដឹងខ្លួនឡើងវិញ ។

៦. *ការរៀនកែប្រែអាកប្បកិរិយា* : ដើម្បីរក្សាការតមអោយបានយូរអង្វែង ការព្យាបាលដែលគេតែងធ្វើជាញឹកញាប់ចំពោះអ្នកញៀនសុរា និងគ្រឿងញៀន (អត់មិនបាន) គឺព្យាបាលតាមរបៀបធ្វើអោយជិនណាយ ។ នៅពេលដែលពួកគេទាំងនោះ ចាប់ផ្តើមផ្តាច់ឈប់ប្រើសារធាតុទាំងនោះ ពួកគេគប្បីត្រូវសំដែងចេញនូវបំណងចង់ឈប់ ប៉ុន្តែមិនអាចមានលទ្ធភាពធ្វើទៅបានដោយ គ្មាននរណាម្នាក់ជួយគេនោះទេ ។ ពួកគេគួរត្រូវទទួលការណែនាំ (ព្រមាន) ជាមុនយ៉ាងច្បាស់លាស់អំពីប្រតិកម្មអាក្រក់ៗដែលកើតមាននៅពេលនោះ ហើយដែលអាចគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតរបស់ ។ ហេតុនេះជាការប្រសើរការព្យាបាលបែបនេះជាសំខាន់ត្រូវធ្វើឡើងនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យដែលជាកន្លែងអាចផ្តល់ការជួយសង្គ្រោះបន្ទាន់ដល់អាយុជីវិតរបស់គេក្នុងករណីចាំបាច់ ។ តាមវិធីរបស់បស្ចិមប្រទេសពពួកថ្នាំ Disulfiram ដែលមានកំរិតពី ២៥០ mg ៧៥០ mg. ត្រូវបានគេផ្តល់អោយក្នុងរយៈពេលពីរទៅបីថ្ងៃអាស្រ័យទៅតាមប្រភេទគ្រឿងញៀនស្រវឹងដែលអ្នកទាំងនោះប្រើប្រាស់ ។ ពួកគេនឹងជួបប្រទះនូវកំរិតប្រតិកម្មយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាក្អួតចង្អោរ និង ធ្វើអោយប្រព័ន្ធឈាមរត់មានដំណើរខុសពីធម្មតា (ជួនកាលអាចទ្រុឌទ្រោមមួយរយៈ) ។ ប្រតិកម្មបែបនេះគេជឿថា អាចបង្ការអ្នកទាំងនោះ ពីការវិលត្រឡប់ទៅទទួលទានគ្រឿងស្រវឹងជាថ្មីទៀត ។ នៅក្នុងវិធីសាស្ត្របុរាណរបស់ កម្ពុជា គេបានដាក់ឫសឈើ (ឱសថ) និងសារធាតុផ្សេងៗទៀតទៅក្នុងភេសជ្ជៈស្រវឹង មុនពេលដែលអ្នកញៀនយកទៅផឹក ។ គ្រូបុរាណខ្មែរអាចប្រើសារធាតុរួមផ្សំមួយចំនួន ដែលមានអនុភាពខ្លាំងក្លាខុសពីធម្មតា (ឧ.ពិសពស់គ្រាប់ស្លែងសារធាតុពុល) ក្នុងការ ព្យាបាល ។

****

****

**********.

៨ ~ ឱបសម្ព័ន្ធ

៨.១. ជំងឺប្រកាច់ (ឆ្កួតជ្រូក)

៨.១.១. និយមន័យ

ជំងឺឆ្កួតជ្រូកជាជំងឺបណ្ដាលមកពី ប្រតិកម្មនៃបំលាស់ប្ដូរចរន្តអគ្គិសនីភ្លាមៗ ក្នុងកោសិកាខួរក្បាល ។ ជាទូទៅប្រការនេះអាចបណ្ដាលអោយអ្នកជំងឺសន្លប់ និង ប្រកាច់ ។ តាមទំលាប់របស់ប្រជាជនខ្មែរលក្ខណៈបែបនេះគេតែងហៅថា ជាជំងឺ "ឆ្កួតជ្រូក "ជូនកាលគេហៅថា "ឆ្កួតប្រឆ្វិត ឬប្រស្កិត" ។

៨.១.២. បុព្វហេតុជំងឺ :

ជាទូទៅគេមិនស្គាល់បុព្វហេតុនៃជំងឺនេះពិតប្រាកដទេ តែវាអាចកើតឡើងដោយសារលក្ខណៈតំណពូជ ឬបណ្ដាលមកពីខាន់ស្លាមរបួសលើជាលិកាខួរក្បាល ដែលកើតមានក្រោយពីខួរក្បាលត្រូវទទួលរងរបួសនៅក្នុងពេលសំរាល (ឆ្លងទន្លេ) ឬ ក្រោយគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ធ្លាក់ពីដើមឈើ ឬ ត្រូវបានគេវាយត្រង់ក្បាល ។ ការប្រកាច់ក៏អាចកើតមានដោយសារគ្រុនក្ដៅខ្លាំង ជំងឺខួរក្បាលមានដុំពកនៅក្នុងខួរក្បាល ដោយការបញ្ឈប់ប្រើគ្រឿងស្រវឹង ដោយសារថ្នាំមានជាតិពុល ពេលមានគ្លុយកូសតិច ឬ គ្មានអុកស៊ីហ្សែនក្នុងឈាម ។ ជាចាំបាច់ត្រូវដឹងថា តើការប្រកាច់ដែល កើតមាននោះ បណ្ដាលមកពីជំងឺសរសៃប្រសាទខួរក្បាល ឬមួយក៏បណ្ដាលមកពីមានដុំពកក្នុងខួរក្បាល ហើយត្រូវបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅកាន់សេវាព្យាបាលផ្នែកសសៃប្រសាទ ឬទៅកាន់សេវាវេជ្ជសាស្ត្រទូទៅ ។ លក្ខណៈបែបនេះអាចសំគាល់បានតាមរយៈការកើនឡើងនៃការប្រកាច់ជាញឹកញាប់ ឬ មានលេចឡើងនូវសញ្ញាពាក់ព័ន្ធសរសៃប្រសាទមួយចំនួនទោះបីជាមានការព្យាបាលក្ដី ហើយក៏អាចកើតមានចំពោះមនុស្សវ័យចំណាស់ផងដែរ ។

៨.១.៣. រោគសញ្ញា :

ជំងឺឆ្កួតជ្រូកមានច្រើនសណ្ឋាន ប៉ុន្តែមាន ៣យ៉ាងសំខាន់គឺ :

ក. Grand-mal : ករណីនេះនាំអោយអ្នកជំងឺប្រកាច់ និងសន្លប់ជាច្រើននាទី ។

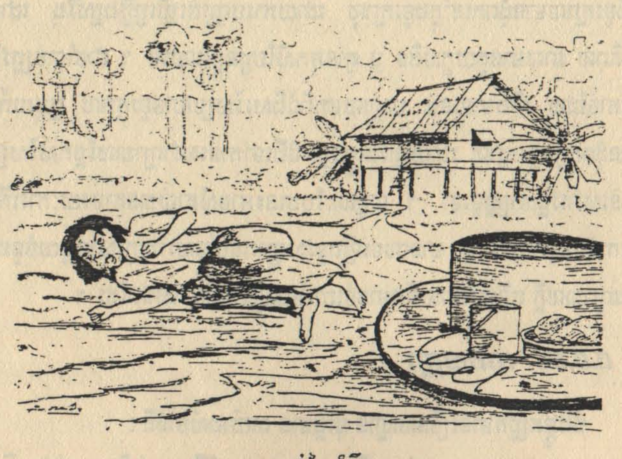
ខ. Peti-mal :ករណីនេះនាំអោយអ្នកជំងឺសន្លប់ច្រើនវិនាទីតែពុំមានប្រកាច់ទេ។

គ. Partial : ការប្រកាច់ញាក់គិច១ ដែលផ្តើមឡើងលើផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ ដោយមិនមានការសន្លប់បាត់ស្មារតីទេ ។ យើងនឹងផ្តោតអារម្មណ៍ យកចិត្តទុកដាក់តែលើជំងឺឆ្កួតជ្រូកជា - Grand-mal ប៉ុណ្ណោះព្រោះវាកើតមានញឹកញាប់ ។ លក្ខណៈនេះមាន ៣ ដំណាក់កាលគឺ :

១. Aura: លក្ខណៈនេះ នៅមុនពេលប្រកាច់ អ្នកជំងឺមានអារម្មណ៍ប្លែក ហើយដឹងថាខ្លួននឹងប្រកាច់ក្នុងពេលដ៏ខ្លីខាងមុខ ជាឧទាហរណ៍អ្នកជំងឺស្ពឹកដៃជើង ឮសម្លេងក្នុងត្រចៀក ញាក់បបូរមាត់ មានដង្ហើមខ្លី ឆ្អល់ ឬចប់ចុងដង្ហើម ឬ មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ។

២. ការប្រកាច់ : (អាចមានក្នុងរយៈពេល ៥ នាទី) អ្នកជំងឺអាចត្រូវសន្លប់បាត់ស្មារតីទាំងស្រុង និង ដួលដេកទៅដី ។ ក្នុងស្ថានភាពបែបនេះអ្នកជំងឺងាយនឹងទទួលរងរបួស ឧទាហរណ៍ ត្រូវបាក់ដៃជើង ប៉ះមុតនឹងដុំថ្ម អាចធ្លាក់ចូលក្នុងទឹក ឬត្រូវរលាកភ្លើង ។ យើងអាចសង្កេតមើលលើដំណាក់កាល ខាងក្រោមនេះ :

- ដំណាក់កាល Tonic : ក្នុងពេលនេះ សាច់ដុំឡើងរឹង អ្នកជំងឺអាចស្រែកយំ មានដង្ហើមខ្លីដង្ហក់ អាចស្ទះដង្ហើមមួយខណៈ ស្បែកឡើងពណ៌ស្វាយ ហើយជួនកាលអាចមានលេចនោម ឬ លាមក ។



អាការៈប្រកាច់នៃជំងឺឆ្កួតជ្រូក

- ដំណាក់កាល Clonic: សាច់ដុំឡើងរឹង និងកន្ត្រាក់ខ្ទឹក១ ដងខ្លួនក៏ផ្ដើមញាក់ញ័រ លក្ខណៈនេះ នឹង មានក្នុងរយៈពេល ២-៣ នាទី ។ អ្នកជំងឺអាចខាំអណ្ដាតខ្លួនឯង និងអាចបែកពពុះមាត់មានសំនាំដូចសត្វជ្រូក ដែលភាសាខ្មែរហៅថា "ឆ្កួតជ្រូក" ។

៣. Post ictal (ក្រោយពេលប្រកាច់): អ្នកជំងឺដកដង្ហើមវែង១ ២-៣ ដង ហើយក៏ដឹងខ្លួនឡើងវិញ ។ ជាទូទៅអ្នកជំងឺតែងមានលក្ខណៈវង្វេងវង្វាន់ និងមិនអាចចាំបានពីអ្វី១ដែលកើតមានក្នុងពេលប្រកាច់ ។ គេតែងតួញឈឺក្បាល និងឈឺសព្វដងខ្លួន ។ អ្នកជំងឺអាចដេកជាច្រើនម៉ោងក្រោយពេលប្រកាច់ ។

សំគាល់: ការប្រកាច់តែងកើតមានតាមរបៀបតែមួយ ចំពោះមនុស្សម្នាក់១ ។ ក្នុងកាលៈទេសៈខ្លះ ដោយមានការព្យាបាលការប្រកាច់អាចត្រូវទប់ស្កាត់បាន គឺនៅកើតមានតែការញាក់តិច១ប៉ុណ្ណោះ ។

៤. ជួនកាលអ្នកជម្ងឺដែលមានការរំជួលចិត្តខ្លាំង ឬអ្នកដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តអាចមានការប្រកាច់ផងដែរ ។ អ្នកគប្បីត្រូវចេះបែងចែកអោយឃើញពីភាពខុសគ្នា រវាងការប្រកាច់បណ្ដាលមកពីជំងឺឆ្កួតជ្រូកពិតប្រាកដ និង ការប្រកាច់ដោយសារតែការរំជួលចិត្ត ព្រោះតែមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តជាបុព្វហេតុ ។ តារាងខាងក្រោមនេះនឹងជួយអ្នកក្នុងការកត់សំគាល់ :

លក្ខណៈ	ជំងឺឆ្កួតជ្រូក Grand-mal	ការប្រកាច់ដោយការរំជួលចិត្ត
ពេលប្រកាច់	*អាចកើតមានឡើងគ្រប់ពេល ។ ជួនកាលនៅពេលកំពុងដេកផងដែរ ។*	*នៅពេលណាមួយជាក់លាក់ ។ មិនដែលប្រកាច់នៅពេលដេកទេ ។*
កន្លែងប្រកាច់	*នៅរាល់ទីកន្លែងដូចជានៅតាមផ្លូវ ឬនៅក្នុងបន្ទប់ជាដើម ។ល។*	*តែនៅកន្លែងណាមួយជាក់លាក់ ។*

ស្ថានភាពនៃការ ប្រកាច់	ក្នុងគ្រប់ស្ថានភាពផ្សេងៗ - ទោះបីពេលនៅតែឯងក្តី ។	ក្នុងស្ថានភាពជាក់លាក់ -គឺដូចជានៅចំពោះមនុស្សជាច្រើន ។
រងរបួសនៅពេលប្រកាច់	ដួលទៅដីភ្លាមមួយរំពេច អាចរងរបួស ឬខាំអណ្តាត ។	ដួលចុះដោយសន្សឹមទៅលើវត្ថុអ្វី ១ ដែលអាចការពារបាន ពុំទទួលរងរបួសទេ ។
ភាគនោម លេចលាមកដាក់ សំលៀកបំពាក់ពេលប្រកាច់ ។	អាចកើតមាន	មិនដែលកើតមាន ។
លំនាំនៃការប្រកាច់	រាល់ការប្រកាច់មានសភាពដូចគ្នាគឺទៀងទាត់ និងជាចង្វាក់ ។	ការប្រកាច់មានលក្ខណៈខុសគ្នា មិនទៀងទាត់ និង គ្មានចង្វាក់ ។
ស្មារតី	បាត់ស្មារតី	នៅមានស្មារតី
រយៈពេលនៃជំងឺ	កើតមានបន្តជាច្រើនខែ ឆ្នាំ ប្រសិន បើមិនបានព្យាបាល ។	ច្រើនកើតមាន រយៈពេល២ បីថ្ងៃ ឬ ១ខែ ។
រយៈពេលនៃការប្រកាច់និមួយៗ	ជាទូទៅការប្រកាច់មានរយៈខ្លីប្រមាណពី ២ ទៅ៥នាទី ។ កំរមានប្រកាច់ជាប់គ្នា ៣-៤ ដង ។	មានលក្ខណៈប្រែប្រួល អាចមាន ច្រើនម៉ោង ។

៨.១.៤. ការអប់រំ :

គ្រួសារ និងសហគមន៍គប្បី:

- ការពារអ្នកជំងឺកុំអោយមានរបួសនៅពេលប្រកាច់ ដូចជាត្រូវដកយកវត្ថុរបស់ ឬគ្រឿង សង្ហារឹមចេញអោយឆ្ងាយពីអ្នកជំងឺ ។

- ត្រូវដាក់អ្នកជម្ងឺអោយដេកផ្សៀងដើម្បីការពារកុំអោយស្ទះដង្ហើមដោយឈ្លក់ទឹកមាត់ខ្លួនឯង ។

អ្នកជំងឺ ដែលមានប្រកាច់គប្បីត្រូវៈ

- ចៀសវាងស្នាក់នៅជិតទឹក ភ្លើង ឬឡើងដើមឈើ បើកបរ ឬ ប្រើប្រាស់គ្រឿងម៉ាស៊ីន ដែលមានគ្រោះថ្នាក់ ។ ឧ . យោលទៅតាមគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើត មានឡើងដោយការលង់ទឹកនៅពេលបាត់បង់ស្មារតី ហេតុនេះអ្នកជម្ងឺពុំគប្បីនៅជិតអណ្ដូង រឺ ទន្លេតែម្នាក់ឯងេទ ។

- ពេលដែលដឹងខ្លួនថាជិតនឹងប្រកាច់ អ្នកជំងឺត្រូវរកកន្លែងមួយមានសុវត្ថិភាពដើម្បីដេក។

ដំបូន្មានជាទូទៅចំពោះឪពុកម្ដាយ និងអ្នកជំងឺ :

- អ្នកជំងឺមិនត្រូវស្ថិតនៅក្នុងសភាពហួសហេតុ ឬ ខំប្រឹងធ្វើការខ្លាំងហួសប្រមាណនោះទេ ។ ត្រូវទទួលទានដំណេក និង សំរាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ។

- ប្រើថ្នាំ Paracetamol ប្រសិនបើមានគ្រុនក្ដៅ ។

កំណត់សំគាល់ : ជាញឹកញាប់ ,កុមារអាយុក្រោម ៨ ឆ្នាំអាចមានការប្រកាច់នៅពេលគ្រុនក្ដៅខ្លាំង ហេតុនេះជាការចាំបាច់ មិនត្រូវទុកអោយសីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួនកុមារឡើងខ្ពស់ឡើយ ។ ពេលដែលកំដៅឡើងខ្ពស់ យើងអាចប្រើថ្នាំ Paracetamol ឬ ក្រណាត់ជក់ទឹកត្រជាក់ដាក់ដើម្បីបញ្ចុះកំដៅ ។ តាមវេជ្ជសាស្ត្រលក្ខណៈបែបនេះគេហៅថា ការប្រកាច់ដែលបណ្ដាលមកពីជំងឺគ្រុន ។

- ក្រៅពីការហាមប្រាមខាងលើ អ្នកជំងឺគប្បីរស់នៅតាមបែបសាមញ្ញ ។ យើងមិនត្រូវធ្វើអោយអ្នកជំងឺមានអារម្មណ៍គិតថា ខ្លួនជាមនុស្សមានជំងឺ ឬជាជនពិការនោះឡើយ ។ ត្រូវផ្ដល់កិច្ចការទទួលខុសត្រូវដល់គេ ហើយចាត់ទុកគេជាមនុស្សធម្មតា ។ ចៀសវាងការការពារហួសហេតុ ឬធ្វើអោយអាប់អោនកេរ្ដិ៍ឈ្មោះដល់អ្នកជំងឺឡើយ ។

៨.១.៥. ការព្យាបាល :

- ស្វែងរកការព្យាបាលតាមបែបវេជ្ជសាស្រ្ត ដោយផ្តើមប្រើថ្នាំរៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីបំបាត់ការប្រកាច់ ។
- ត្រូវលេបថ្នាំអោយបានជាប់ជាប្រចាំ ។
- កត់ត្រាទុកជាប្រចាំ កាលណាមានប្រកាច់ ។

ប្រសិនបើមានវេជ្ជបណ្ឌិត :

ក. ការព្យាបាលជំងឺឆ្កួតជ្រូក Grand-mal ត្រូវប្រើ Phenobarbital ឬ Phenytion ឬ Carbamazebine ដោយផ្តើមពីកំរិតទាប គឺ Phenobarbital 50mg ឬ Phenytion 100mg. ហើយបង្កើនកំរិតថ្នាំជាបណ្តើរៗដោយត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំអស់រយៈពេលជាច្រើនខែ រហូតដល់ឈប់មានប្រកាច់ ឬពេលដែលឃើញមានប្រតិកម្មថ្នាំលេចឡើង ។ កំរិតចំណុះថ្នាំអតិបរិមាសំរាប់មនុស្សពេញវ័យគឺ Phenobarbital 150mg (ចំពោះកុមារ 3-5mg/ kg) ឬ Phenytion 300mg (ចំពោះកុមារ 4 -7 mg/kg) ។ ត្រូវប្រាប់អ្នកជំងឺ និងបងប្អូនរបស់អ្នកជំងឺអោយគេប្រើប្រាស់ឱសថអោយបានទៀងទាត់ និង កត់ចំណាំអោយបានពេលដែលការប្រកាច់កើតមាន ។ មិនត្រូវបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់ឱសថភ្លាម នោះទេ ដោយហេតុថាវាអាចនាំអោយមានគ្រោះថ្នាក់ ឬក៏កើតមានការប្រកាច់ឡើងវិញ ។ ប្រតិកម្មថ្នាំដែលកើតមានជាញឹកញាប់គឺមានដូចជាងងុយដេកទន់ជើងពិបាកក្នុងការឈរ ឬ ដើរ ។

ខ. ក្នុងលក្ខណៈបន្ទាន់ ឬក្នុងពេលដែលការប្រកាច់កើតមានឡើងវិញនោះ ត្រូវប្រើ Diazepam 10mg លេបតាមមាត់ (ប្រសិនបើអ្នកជំងឺនៅដឹងខ្លួន) ក្រៅពីនេះត្រូវស៊ុលតាមគូថ ឬចាក់សរសៃ (ចំពោះកុមារអាចប្រើដល់ 3mg/kg).

៨.២. របួសក្បាល

ជំងឺសរសៃប្រសាទដែលបណ្តាលមកពីមានរបួសត្រង់ក្បាល (Neuro-Psychiatric Disorders caused by Injuries to the Head):

មនុស្សមួយចំនួនអាចទទួលរងការឈឺចាប់ដោយសាររបួសត្រង់ក្បាល អ្នកខ្លះទទួលរងការវាយដំត្រង់ក្បាលនៅពេលដែលត្រូវគេធ្វើទារុណកម្ម អ្នកខ្លះត្រូវគេយកស្បោងប្លាស្ទិកគ្របក្បាលអោយថប់ដង្ហើមស្លាប់អ្នកខ្លះទៀតនៅរស់រានមានជីវិត រួចចាកផុតពីការប៉ុនប៉ងធ្វើបាប។ របួសត្រង់ក្បាលអាចបណ្តាលមកពីគ្រាប់ផ្លោង គ្រាប់រ៉ុកកែត ការធ្លាក់ពីលើឡាន ដោយគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ធ្លាក់ពីដើមឈើ ឬរអិលធ្លាក់ចុះពីជំរាលភ្នំផងដែរ ។

ខួរក្បាលអាចងាយនឹងខូចបាន ដោយសារការធ្លាក់ ឬការវាយដំត្រង់ក្បាល ដែលជួនកាលគេអាចគិតស្មានថា វាមិនជាការសំខាន់ៗ ។ តាមពិតទោះបីជារបួសផ្នែកខាងក្រៅក្បាលនោះត្រូវបានព្យាបាលជាសះស្បើយហើយក៏ដោយក្តី បុគ្គលអ្នកជំងឺម្នាក់អាចមានភាពពិការ ឬមានបញ្ហាមិនសប្បាយចិត្ត ។ តាមវេជ្ជសាស្ត្រលក្ខណៈបែបនេះគេហៅថា Post-taraumatic syndrom ដែលនៅកម្ពុជា ជួនកាលគេចាត់ទុកជាជុំងឺខូចសរសៃប្រសាទ។

ឧទាហរណ៍:

បុរសម្នាក់ត្រូវឡានបុកកាលពី ៣ ឆ្នាំមុនគាត់ត្រូវសន្លប់អស់រយៈពេល ២ ថ្ងៃ ៣ យប់។ បច្ចុប្បន្ននេះគាត់តែងតែត្អូញឈឺក្បាល ឈឺតាមដៃជើង និងនឿយហត់អស់កម្លាំង ។ គាត់បានព្យាយាមស្វែងរកថ្នាំ និងការព្យាបាល ក៏ប៉ុន្តែពុំមានថ្នាំណាអាចជួយធ្វើអោយធូរស្បើយចំពោះករណីជំងឺរបស់គាត់នេះបានឡើយ ។ បុរសនោះនៅតែត្អូញត្អែរពីអាការៈរោគរបស់គាត់ទាំងនេះជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ហេតុការណ៍នេះបានធ្វើអោយគាត់ក្លាយជាមនុស្សខ្សោយម្នាក់ដែលមិនអាចធ្វើការងារបានល្អ ហើយរស់នៅយ៉ាងអសកម្ម ។

៨.២.១. រោគសញ្ញា

រោគសញ្ញាដែលកើតញឹកញាប់បំផុតមាន :

- ឈឺក្បាល
- វិលមុខ
- អស់កម្លាំង ល្ហិតល្ហៃ
- សំរានមិនលក់
- ឈ្លោះប្រកែក ឬវាយតប់គ្នាដោយគ្មានមូលហេតុ
- ងាយសើច ឬងាយយំ
- ឆាប់ភ្លេច
- មិនមានការចាប់អារម្មណ៍ ឬយកចិត្តទុកដាក់
- មិនអាចគិតអ្វីមួយបានច្បាស់លាស់
- ព្រួយបារម្ភខ្លាចក្រែងថាខ្លួន ខូចខួរក្បាល
- លែងមានលទ្ធភាពធ្វើការងារ ឬជួយគ្រួសារបាន
- លែងជាមនុស្សដូចកាលពីមុន

៨.២.២. ការកត់សំគាល់

របៀបកំណត់អ្នកជំងឺដែលបណ្តាលមកពីមានរបួសត្រង់ក្បាល :

១. សួរមនុស្សទាំងអស់ដែលអ្នកត្រូវជួយ ថាតើពួកគេធ្លាប់ត្រូវគេវាយត្រង់ក្បាល ឬធ្លាប់ជួបប្រទះហេតុការណ៍ផ្សេងៗ ដែលអាចធ្វើអោយក្បាលរបស់គេរងរបួសដែរឬទេ ។ ហេតុការណ៍ទាំងនោះអាចមានដូចជាការរងរបួសក្នុងសង្គ្រាម ការដែលត្រូវគេជ្រមុជទឹកអោយឈ្លក់ជិតស្លាប់ ឬ ការដែលត្រូវគេធ្វើអោយថប់ដង្ហើមជិតស្លាប់ ។ បើសិនជាមានដូច្នេះមែន ត្រូវស្វែងយល់អោយដឹងថា : តើហេតុការណ៍នោះបានកើតឡើងពីពេលណា តើបុគ្គលនោះបានសន្លប់បាត់ស្មារតីដែរ ឬទេ? ។ ប្រសិនបើបុគ្គលនោះបានសន្លប់បាត់ស្មារតី នោះត្រូវសួរអោយដឹងថា តើគាត់សន្លប់បាត់ស្មារតីអស់រយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃ ។

២. *ត្រូវចងចាំថា : កាលណាមនុស្សម្នាក់សន្លប់បាត់ស្មារតីកាន់តែយូរ ឱកាសដែលគេអាចកើតបញ្ហាទាក់ទងទៅនឹងព្រឹត្តិការណ៍ ដែលបណ្តាលអោយមានការបាត់បង់ស្មារតីនោះក៏មានកាន់តែខ្ពស់ដែរ ។*

៣. សួរសំណួរផ្សេងៗដើម្បីធ្វើតេស្តសាកល្បងការចងចាំរបស់បុគ្គលនោះ ឧទាហរណ៍ ដូចជាសួរថា : "តើអ្នកងាយភ្លេចដែរ ឬទេ ?" "តើបងប្អូនរបស់អ្នកតែងតែនិយាយថា អ្នកចេះតែភ្លេចបាត់នេះបាត់នោះដែរ ឬទេ ?" "នៅពេលអ្នកចំអិនអាហារ តើអ្នកធ្លាប់ភ្លេចវាដាក់ចោល លើចង្ក្រាន រហូតដល់ខ្លោចអស់ដែរឬទេ ?" ។

៤. ស្វែងយល់អោយដឹងថា តើបុគ្គលនោះ ឬគ្រួសារគេមានសង្កេតឃើញថា ខ្លួនគេមានអាកប្បកិរិយាប្រែប្រួលចាប់តាំងពីគេមានរបួសក្បាលដែរឬទេ? តើគេអាចឆាប់ខឹងឆាប់ឆេវឆាវដែរ ឬទេ ? តើគេឆាប់យំដែរឬទេ ? តើគេពិបាកនឹងចុះសម្រុងជាមួយមនុស្សក្នុងផ្ទះ ឬអ្នករួមការងារដែរ ឬទេ ? តើគ្រួសារ ឬស្វាមី ឬភរិយារបស់គេធុញទ្រាន់ ឬខឹងសម្បានឹងបុគ្គលនោះដែរឬទេ ? តើបញ្ហានេះទើបតែកើតឡើងថ្មីៗនេះ ឬ?

៥. មនុស្សភាគច្រើនដែលមានរបួសក្បាល ច្រើនតែព្រួយបារម្ភខ្លាចក្រែងចិត្ត ឬខួរក្បាលរបស់គេត្រូវខូច ។ សង្កេតមើលអោយដឹងថា តើគេកំពុងតែព្រួយបារម្ភអំពីរឿងនេះដែរ ឬទេ ត្រូវសួរដោយផ្ទាល់ថា "តើអ្នកមានអារម្មណ៍ ថាចិត្តរបស់អ្នកមានអ្វីខុសប្លែកដែរ ឬ?" ។ ប្រសិនបើគេមានអារម្មណ៍បែបនេះត្រូវសួរថា : "តើអ្នកគិតថា វាខុសទាស់អ្វី ?"

៦. ស្វែងយល់អោយដឹងថាតើបុគ្គលនោះអាចធ្វើការ និងជួយកិច្ចការគ្រួសារនៅផ្ទះបានប៉ុណ្ណា ? ។ អ្នកត្រូវធ្វើសំភាសន៍ជាមួយប្តី ឬ ប្រពន្ធ ឬញាតិសណ្តានរបស់គេ ។ ឧទាហរណ៍ ដូច ជាសួរពួកគេថា : "តើឪពុកអ្នកមិនអាចធ្វើការ ឬជួយកិច្ចការនៅផ្ទះបានទេ ឬ ?" ។ ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើកិច្ចការបានទេ សួរថា : "តើហេតុអ្វី ?" ។

៧. ប្រសិនបើអ្នកគិតថា បុគ្គលនោះមានជំងឺ (ផ្លូវចិត្ត) ដោយសារមានរបួសត្រង់ក្បាល អ្នកត្រូវពិនិត្យមើលអោយឃើញថា តើមានជំងឺផ្លូវកាយណាដែលពាក់ព័ន្ធ ឬជំងឺដទៃទៀតដែរ ឬទេ ។ មើលអោយដឹងថា តើបុគ្គលនោះមានជំងឺផ្លូវកាយផ្សេងៗដូចជា "ប្រកាច់" ឈឺក្បាលខ្លាំង ឬមិន អាចកំរើកផ្នែកណាមួយនៃសារពាង្គកាយ ឬទេ ។ ស្វែង

យល់អោយដឹងថា តើជននោះមាន ជំងឺងងឹតភ្នែក ឬមានបញ្ហាស្រវាំងភ្នែក ត្រចៀកធ្ងន់ ឬមានអារម្មណ៍ចម្លែកនៅក្នុងខ្លួនដែរ ឬទេ? ។ លក្ខណៈទាំងអស់នេះអាចបណ្ដាលមកពីក្បាលត្រូវរងរបួស ។ ប្រសិនបើអ្នកនោះមានបញ្ហាណាមួយក្នុងចំណោមបញ្ហាទាំងនេះ អ្នកត្រូវសំរបសំរួលបញ្ហានេះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកគិលានុបដ្ឋាយិកានៅមណ្ឌលសុខភាព ។

៨. ពិនិត្យមើលបុគ្គលនោះក្រែងគេមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ព្រោះថាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចធ្វើអោយអាការៈរោគដែលបង្កដោយរបួសក្បាលនោះកាន់តែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការព្យាបាលជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនោះអ្នកអាចធ្វើអោយរោគសញ្ញាភាគច្រើនដែលបណ្ដាលមកពីរបួសនៅត្រង់ក្បាលនោះមានសភាពធូរស្រាលឡើង ។

៨.២.៣. របៀបជួយ

អ្នកមានជំងឺដែលបណ្ដាលមកពីមានរបួសត្រង់ក្បាល ، មានរោគសញ្ញាជាច្រើនបណ្ដាលមកពីរបួសត្រង់ក្បាលមិនអាចព្យាបាលអោយជាសះស្បើយបានទេ ជាពិសេសរោគសញ្ញាទាក់ទងនឹងការចងចាំ ឬរៀនសូត្រអ្វីថ្មីៗ ។ ក៏ប៉ុន្តែរោគសញ្ញាទាំងអស់របស់អ្នកជំងឺអាចនឹងធ្វើអោយប្រសើរឡើងវិញបាន ។ យើងអាចជួយអ្នកជំងឺក្នុងការកាត់បន្ថយអសមត្ថភាពរបស់គេ ដែលបណ្ដាលមកពីជំងឺនេះ ។

១. ប្រសិនបើអ្នកនោះមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬជំងឺផ្លូវចិត្តដទៃៗទៀត នោះត្រូវតែធ្វើការព្យាបាលវា ។ ចូរចាំថាការព្យាបាលនឹងអាចបំបាត់ ឬបន្ថយរោគសញ្ញាដែលបណ្ដាលមកពីរបួសក្បាលបានច្រើន ។

២. ប្រាប់បុគ្គលនោះ និងគ្រួសាររបស់គេថា បុគ្គលនោះមានជំងឺបណ្ដាលមកពីក្បាលរបស់គេត្រូវរងរបួស ។ ប្រាប់ពួកគេថា អ្នកកំពុងតែរិះរកវិធីជួយដល់បុគ្គលនោះហើយ ។ ការធ្វើដូច្នេះនឹងអាចធ្វើអោយពួកគេមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលក្នុងចិត្ត ដោយមិនសូវព្រួយបារម្ភថា ចិត្តរបស់គេត្រូវខូចជារៀងរហូត ហើយស្ថានភាពជំងឺរបស់គេស្ថិតក្នុងក្ដីអស់សង្ឃឹម ។

៣. ប្រាប់អ្នកដែលមានរបួសក្បាល ដែលច្រើនមានអាការៈឈឺក្បាលជាប្រចាំ អោយគេដឹងថា ការដែលអ្នកព្យាបាលរបួសក្បាលរបស់គេវាអាចជួយបន្ធូរបន្ថយការឈឺក្បាលនោះបាន ។ មិនត្រូវយកចិត្តទុកដាក់តែលើជំងឺឈឺក្បាលនេះខ្លាំងពេកទេ ។ មិនត្រូវប្រើថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ត្រង់ក្បាលដែលខ្លាំងជាង Aspirin ឬ Paracetamol អោយសោះ ។ ប្រសិនបើការប្រើថ្នាំព្យាបាលរបួសក្បាលរបស់អ្នកជំងឺ រួមទាំងការព្យាបាលជំងឺធ្លាក់ចិត្តផង ហើយនៅតែមិនអាចបំបាត់ការឈឺក្បាលនោះបានទេ ត្រូវរកវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាក អោយពិនិត្យអ្នកជំងឺនោះឡើងវិញ ។

៤. ប្រសិនបើបុគ្គលនោះ មិនអាចចងចាំបានល្អ តែគេអាចសរសេរបានត្រូវបង្រៀនគេអោយចេះប្រើកូនសៀវភៅសំរាប់កត់ត្រា ។

៥. ត្រូវអោយអ្នកជម្ងឺនោះធ្វើការងារដដែលៗជាប្រចាំ ។ ការធ្វើបែបនេះ នឹងជួយអោយអ្នកជំងឺនោះចេះរៀនធ្វើការងារប្រចាំថ្ងៃដដែលៗ ម្តងហើយម្តងទៀត ដោយខ្លួនឯង ។

៦. ការព្យាបាល

ប្រសិនបើមានវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យ និងព្យាបាលអ្នកជំងឺ :

១. អាចព្យាបាលតាមបែបបស្ចឹមប្រទេស ចំពោះជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ដែលឆាប់ខឹង និងមូម៉ៅ ។ ប្រសិនបើអ្នកជម្ងឺនោះមានលក្ខណៈធ្លាក់ទឹកចិត្ត គាត់អាចទទួលព្យាបាលដោយថ្នាំប្រឆាំងនឹងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត គឺអាចទទួលការព្យាបាលដែលប្រើថ្នាំ Amitriptyline ឬថ្នាំ Imipramine ដោយផ្តើមប្រើពីកំរិត ២៥ mg នៃប្រភេទថ្នាំណាមួយម្តង ឬពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ ប្រភេទ ថ្នាំប្រឆាំងនឹងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនេះមិនត្រូវផ្តល់អោយអ្នកជំងឺទេប្រសិនបើគេមានប្រកាច់ ។ ថ្នាំ Haloperidol ១ ឬ ២ mg ប្រើ ១ ដង ឬ ២ ដងក្នុងមួយថ្ងៃជួនកាលអាចព្យាបាលបំបាត់ភាពមូម៉ៅ ឬអាការៈកាចគំរាមកំហែងបានផងដែរ ។

២. ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានប្រកាច់ត្រូវធ្វើអោយបានប្រាកដថា ពួកគេទទួលបានការព្យាបាលនៅមណ្ឌលសុខភាព ។ អ្នកជំងឺអាចនឹងត្រូវប្រើប្រភេទថ្នាំ ប្រឆាំងជំងឺឆ្កួតជ្រូក ដូចជាថ្នាំ Carbamazine, Phenytion ឬ Phenobarbital ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

៣. បច្ចេកទេសសំរាកកាយមួយចំនួន ក៏អាចជួយក្នុងករណីអ្នកជំងឺបែបនេះបានដែរ (អានជំពូក ៣) ។

ប្រវត្តិសាស្ត្រនៃប្រទេសកម្ពុជាបានបង្ហាញអោយឃើញពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដ៏ធ្ងន់ធ្ងរបណ្តាលមកពីសង្គ្រាម និង សោកនាដកម្មផ្សេងទៀតមកលើប្រជាជនរបស់ខ្លួន ដែលជាហេតុ នាំអោយមានការរត់ភៀសខ្លួនការផ្លាស់ប្តូរ និងបាត់បង់ទីជំរក ។ នាពេលថ្មីៗនេះប្រជាជនកម្ពុជាបានវិលមកកាន់មាតុភូមិ និងភូមិកំណើតរបស់ខ្លួន ដើម្បីកសាងជីវភាពថ្មី ។ បន្ថែមពីលើទុក្ខសោកដ៏ធំធេង និង ការឈឺចាប់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ដែលពួកគេបានឆ្លងកាត់ ប្រជាជនកម្ពុជាត្រូវប្រឈមមុខ នឹងការលំបាក បន្ថែមទៀតក្នុងការចាប់ផ្តើម កសាងជីវិតថ្មីនេះ ដោយហេតុថា ក្រុមគ្រួសារទាំងមូលភូមិករ និង ហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធជាតិត្រូវខូចខាត ។ ពួកគេត្រូវប្រឈមមុខនឹង ភាព ក្រីក្រ ភាពគ្មានការងារធ្វើ ទឹកជំនន់ និង ការលំបាកផ្សេងៗ ទៀតជាច្រើន ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តទាំងអស់នេះបានកើតមានឡើងជាបន្តបន្ទាប់គ្រួតលើគ្នា ហើយបានបង្កឱ្យមានបញ្ហាចិត្តសង្គមជាបន្តបន្ទាប់គ្នាមិនដាច់ ។ ប្រសិនបើប្រជាជនកម្ពុជាបានវិលត្រឡប់មកកាន់ភាពធម្មតាវិញ និង ចូលរួមនៅក្នុងការផ្សះផ្សាជាតិកសាង និង អភិវឌ្ឍន៍ជាតិជាដំបូងពួកគេត្រូវមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អជាមុនសិន . ។ ដរាបណាមនុស្សមានសន្តានចិត្តល្អមានជំនឿចិត្តលើខ្លួនឯងបានល្អនោះទើបគេអាចរក្សាបាននូវទំនាក់ទំនងមិត្តភាពល្អមានសេចក្តីសុខក្នុងចិត្ត និង ក្នុងមជ្ឈដ្ឋានរស់នៅជុំវិញខ្លួន ហើយមានសេចក្តីគោរព និង ជំនឿចិត្តគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការបំពេញមុខងារតាមសក្តានុពលរបស់ខ្លួនបាន ទើបការអភិវឌ្ឍរីកចំរើនអាចនឹងកើតឡើងទៅបាន ។

សៀវភៅនេះរៀបរៀងឡើងក្នុងគោលបំណងឆ្លើយតបទៅនឹងសេចក្តីត្រូវការនាពេលនេះ ជាអាទិ៍ អ្នកដែលបំពេញការងារផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍ ។ ទោះជាដូច្នេះក៏ដោយចំពោះអ្នកកំពុងបំពេញការងារ ដោយឡែកពីការងារនេះក្នុងស្រទាប់សហគមន៍របស់ប្រទេសកម្ពុជា និងបានទទួលអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនពីចំណេះដឹង និង ជំនាញជាមូលដ្ឋានលើការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តនេះដែរនៅពេលដែលគេបានអាន និង យល់ពីអត្ថបទដែលមានរៀបរៀងនៅក្នុងសៀវភៅនេះ ។ ចំណុចសំខាន់មួយទៀតនៃការធ្វើអន្តរាគមន៍ ចំពោះបញ្ហាចិត្តសង្គមនោះគឺ ការរួមគ្នាបង្កើតជាក្រុម ដែលជាកន្លែងអោយពួកគេអាចជួបជុំគ្នាផ្តល់ការគាំទ្រ និង រៀនពីគ្នាទៅវិញទៅមកបញ្ចេញនូវអារម្មណ៍របស់ពួកគេ និង ស្វែងរកដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហារបស់គេ ។

ISBN 92-9176-001-3

បោះពុម្ពនៅព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ដោយ រោងពុម្ពភ្នំពេញ