

ការពិបាកចិត្តគឺជាអារម្មណ៍ដែលមានការព្រួយ ឬ ទុក្ខសោកដែលយើងបានជួបប្រទះខ្លះៗនៅក្នុងនាពេលជីវិតរបស់យើង។ ការពិបាកចិត្ត ជាពាក្យមួយដែលអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈខាងផ្នែកសុខភាព ប្រើដើម្បីពិណ្ឌនាអំពីប្រភេទនៃជំងឺទាក់ទងទៅនឹងសុខភាពខាងផ្លូវចិត្ត។

**មូលហេតុ**

ភាពតានតឹងនៅក្នុងជីវិត ក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងនៅក្នុងគ្រួសារ រវាងស្វាមី និង ភរិយា។ ការបាត់បង់នូវអ្វីមួយដែលជាទីស្រឡាញ់ ឬ មានប្រយោជន៍សំរាប់យើងជាដើម អាចជាមូលហេតុដែលអាចនាំឲ្យកើតមានការពិបាកចិត្ត។

ចំពោះស្រ្តីភាគច្រើនអាចកើតមានការពិបាកចិត្តនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ឬ ក្រោយពេលដែលសំរាលកូនហើយ និង នៅពេលដែលអស់រដូវ។ ឯចំណែកបុរសវិញ ការពិបាកចិត្តអាចកើតមាននៅពេលដែលចូលនិវត្តន៍ ឬ ត្រូវបានគេបញ្ឈប់ពីការងារ ឬ គ្មានការងារធ្វើ។

**តើការពិបាកចិត្តមានប៉ុន្មានយ៉ាងដែរ?**

ការពិបាកចិត្តមានច្រើនបែបយ៉ាងដែលអាចមានលក្ខណៈផ្សេងៗគ្នាដូចជា៖ ការពិបាកចិត្តដោយការបាត់បង់ (Reactive Depression) ការពិបាកចិត្តមុន ឬ ក្រោយពេលដែលសំរាលកូន (Pre & Post Natal Depression) ; ការព្រួយចិត្ត (Major Depression) ជាដើម។

ការពិបាកចិត្តទាំងនេះតែងតែទទួលការព្យាបាលអំពីអ្នកជំនាញការខាងចិត្តសាស្ត្រចំពោះអ្នកជំងឺផ្លូវចិត្តភាគច្រើនជាទូទៅ។ ដើម្បីជាការផ្តល់ជូនចំពោះការយល់ដឹងនូវលក្ខណៈផ្សេងគ្នាខ្លះៗរបស់ការពិបាកចិត្ត យើងសូមលើកជាឧទាហរណ៍នូវការពិបាកចិត្តខ្លះៗដែលមានការអធិប្បាយដោយសរសេរ អំពី មូលហេតុ រោគសញ្ញា និង វិធីព្យាបាល ឬ មធ្យោបាយខ្លះៗ ដែលអាចជួយសំរួលនូវការពិបាកចិត្តបានខ្លះដូចមាននៅខាងក្រោមនេះ៖

**ការពិបាកចិត្តដោយការបាត់បង់ (Reactive Depression)**

ការពិបាកចិត្តដោយការបាត់បង់ ជាលទ្ធផលដែលទទួលបានពីព្រឹត្តិការណ៍គ្រោះថ្នាក់និងនាពេលមួយនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។

ឧទាហរណ៍ដូចជា ការបាត់បង់ការងារ មរណៈភាពនៃអ្នកដែលយើងស្រឡាញ់ណាម្នាក់ ការបែកបាក់ចំណងមេត្រីភាពរបស់ស្វាមី-ភរិយា ឬ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងរវាងបងប្អូន ឬ មិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធ ឬ ក្រុមគ្រួសារ ។ល។

ការពិបាកចិត្តច្រើនៗនេះអាចមានសភាពខ្លាំងនិងមានរយៈពេលយូរជាងការពិបាកចិត្ត ឬ ព្រួយបារម្ភមួយក្នុងមួយរយៈកាល។ វាអាចប៉ះពាល់ដល់ការទទួលបានជំនោក ការចិញ្ចឹមក្រីក្រ ហើយនិងអាចប៉ះពាល់ចំពោះលទ្ធភាពធ្វើការងារ ឬ ការបំពេញកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងទៀតផង។

ការពិបាកចិត្តដោយការបាត់បង់និងអាចធ្ងន់ស្រាល ឬ បាត់ទៅវិញបាន បើសិនជាយើងអាចរកឃើញនូវមធ្យោបាយណាមួយដែលអាចជួយទប់ទល់ជាមួយភាពតានតឹង ឧទាហរណ៍ដូចជា ត្រូវបានទទួលការងារថ្មី ឬ ចំណងទាក់ទងរបស់ខ្លួនមានភាពប្រសើរឡើងវិញ។

ជួនកាលយើងអាចត្រូវការជំនួយអំពីអ្នកដែលមានសមត្ថភាពដូចជា អ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ ឬ ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតចិត្តសាស្ត្រ ឬ អ្នកចិត្តវិទ្យា ដើម្បីរកភាពចន្លោះមធ្យម ឬ រកដំណោះស្រាយចំពោះការពិបាកចិត្តនេះ។ ជាទូទៅដែលនិងការព្យាបាលភាគច្រើនដែលផ្តល់ជូនចំពោះអ្នកត្រូវការ តែងតែបានទទួលជោគជ័យ។

**ការព្រួយចិត្ត (Major Depression)**

ការព្រួយចិត្តមានកំរិតខ្លាំងជាងការពិបាកចិត្តដោយសារការបាត់បង់នូវអ្វីមួយដ៏សំខាន់សំរាប់យើងកន្លងមក។ ការព្រួយចិត្តអាចបណ្តាលមកពីមានការពិបាកចិត្តខ្លាំងជាប់នៅក្នុងរយៈពេលវែងណាមួយរហូតមក។

ការព្រួយចិត្តអាចធ្វើឲ្យអ្នកក្លាយទៅជាមនុស្សមានស្មារតីទន់ខ្សោយ ឬ មានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តគ្រប់ពេល ទទួលបានជំនោកមិនបាន ហើយគ្មានចំណង់និងធ្វើអ្វីដែលខ្លួនធ្លាប់ធ្វើនោះឡើយ មានអារម្មណ៍គ្មានកម្លាំងកំហែង និង បាត់បង់ការសប្បាយនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន។

នៅក្នុងករណីដែលការព្រួយចិត្តធ្លាក់ទៅក្នុងសភាពខ្លាំងមែន

ខែនេះ អ្នកអាចបាត់បង់នូវលទ្ធភាពពិបាកណាចំពោះហេតុការណ៍ផ្សេងៗដែលមាននៅជុំវិញខ្លួនអ្នក។ អ្នកអាចមើលឃើញអ្វីៗដូចអំពីចិត្ត និង ការគិតរបស់អ្នក។ អ្នកជំងឺអាចមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនឯងជាមនុស្សអាក្រក់ និង គ្មានតម្លៃ បាត់បង់លទ្ធភាពផ្លូវស្មារតី។ អាចមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនឯងបានប្រព្រឹត្តនូវអំពើបាបកម្មណាមួយ ឬ អាចមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនឯងត្រូវមានគេតាមដានអំពីបទឥ្វីមួយ។

ជួនកាលអ្នកដែលមានជំងឺព្រួយចិត្តអាចមានអារម្មណ៍ជឿថា ខ្លួនមានជំងឺណាមួយដែលមកពីមកហែងចំពោះអាយុជីវិតរបស់ខ្លួនទោះបីជាគ្មានភ័យស្នាក់នៅខាងវេជ្ជសាស្ត្រណាមួយដើម្បីតម្រូវទ្រង់បញ្ជាក់អំពីគំនិតនេះក៏ដោយ។

ពេលខ្លះអ្នកជំងឺអាចមានអារម្មណ៍ចង់សម្លាប់ខ្លួនដោយសារតែមានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹមនៅក្នុងជីវិតរបស់គេ។

ការព្រួយចិត្ត គឺ ជាបញ្ហាសុខភាពខ្លះៗរាលដាល និង ផ្លូវចិត្តផ្ទៃក្នុងមួយដែលតម្រូវឲ្យអ្នកជំងឺត្រូវការទទួលនូវការព្យាបាលអំពីអ្នកជំនាញការខាងទូរក្សាលនិងផ្លូវចិត្តដូចជាវេជ្ជបណ្ឌិតចិត្តសាស្ត្រ អ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ ឬ អ្នកចិត្តសាស្ត្រ។ ត្រូវបាននាំបរហស្សពីព្រោះការទទួលការព្យាបាលបាននាំបរហស្សមុនពេលដែលជំងឺនេះក្លាយទៅជាវិជ្ជា និង អាចជួយអ្នកជំងឺឲ្យអាចបានទទួលនូវភាពធ្ងន់ស្រាលមកវិញ។

**វិធីព្យាបាល**

វិធីព្យាបាលការពិបាកចិត្តអាចមានច្រើនរបៀបផ្សេងៗគ្នា។ ជាទូទៅការព្យាបាលចាំបាច់ត្រូវការ ការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ ជាមួយអ្នកដែលមានជំនាញការ ផ្នែកខាងការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់នេះ។

នៅពេលដែលការពិបាកចិត្តត្រូវបានធ្លាក់ទៅក្នុងសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬ វិជ្ជា ការព្យាបាលអាចត្រូវការប្តូរការប្តូរទៀតដែលប្រើសំរាប់ទប់ទល់ជាមួយការពិបាកចិត្ត រួមបញ្ចូលជាមួយការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ ឬ ការព្យាបាលមួយបែបទៀតដែលរួមបញ្ចូលការចាប់សរសៃតាមក្បួនវិជ្ជាពេទ្យ (សរីរចរិយា) ជាមួយនិងការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់។

សូមកត់សំគាល់ថា ការពិបាកចិត្តដែលត្រូវបានធ្លាក់ទៅក្នុង