ការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់នៅក្នុងលក្ខណៈព្យាបាលតម្រូវឲ្យមានការរៀបចំសំរាប់ដំណើរការដែលជាក់ការណាត់ជួបជាច្រើនដង ដោយមានពេលវេលាទៀងទាត់នៅក្រោមការយល់ព្រមអំពីអតិថិជនផងដែរ ឧទាហរណ៍ ការណាត់ជួបដែលមានរយៈពេលមួយម៉ោង(មួយវគ្គជួប)នៅក្នុងកំឡុងពេលមួយសប្តាហ៍ ឬ ពីរសប្តាហ៍ម្តងជាដើម។ ការណាត់ជួបអាចប្រព្រឹត្តទៅជាច្រើនដងនៅក្រោមការកំណត់វគ្គជួបពី ៧ ទៅ ៨ វគ្គ ហើយនិងអាចរហូតដល់ជាច្រើនវគ្គជួបនៅក្នុងកម្លុងវែងផងដែរ។ នៅក្នុងដំណើរការនៃការព្យាបាលនេះ អ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់អាចធ្វើសហប្រតិបត្តិការរួមការព្យាបាលជាមួយអ្នកឯកទេសផ្សេងៗទៀតដែលផ្តល់នូវជំនួយសំរាប់បំពេញសេចក្តីត្រូវការរបស់អតិថិជនដែលមិនបានទទួលតាមរយៈដំណើរការនៃការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់។ អ្នកឯកទេសទាំងនោះអាចរាប់បញ្ចូលដូចជា៖ វេជ្ជបណ្ឌិតចិត្តសាស្ត្រ, វេជ្ជបណ្ឌិតសរីរាង្គ, វេជ្ជបណ្ឌិតវេជ្ជសាស្ត្រ, សង្គមការី, បុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬ សហគមន៍, គិលានុបដ្ឋាយិកា, សិរីរបរិហារកជាដើម។

៤ – ការបញ្ជូនទៅជួបជាមួយអ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់

ការទទួលជំនួយផ្នែកខាងការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់អាចប្រព្រឹត្តបានដោយមានការបញ្ជូនរបស់ក្រសួង, ស្ថាប័នសាធារណៈឬឯកជន, អ្នកឯកទេសខាងសុខភាព, បុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬ សហគមន៍។ អតិថិជនមានសិទ្ធិធ្វើការទាក់ទងដោយផ្ទាល់ជាមួយអ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ដើម្បីសុំរៀបចំការណាត់ជួប។
អ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ដែលមាននាទីផ្តល់ពត៌មានអាចធ្វើការបញ្ជូនអតិថិជនរបស់ខ្លួនបន្ទាប់ពីបានពិនិត្យឃើញមានសេចក្តីត្រូវការជាចាំបាច់អំពីអ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ដែលមាននាទីព្យាបាលនៅក្នុងផ្នែកណាមួយ។ ការបញ្ជូនជាទូទៅចាំបាច់ត្រូវតែមានការយល់ព្រមអំពីសាមីខ្លួនអតិថិជនផងដែរ។

៥ – អ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ជាអ្នកណាដែរ?

អ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ និង អ្នកព្យាបាលខាងផ្លូវចិត្តអាចជាអ្នកដែលមានវិជ្ជាជីវៈជា៖ វេជ្ជបណ្ឌិតវេជ្ជសាស្ត្រ, វេជ្ជបណ្ឌិតចិត្តសាស្ត្រ, ចិត្តវិទូ, សង្គមការី, គិលានុបដ្ឋាយិកាជាដើម។ល។ដែលបានទទួលនូវការសិក្សាបន្ថែមអំពីបច្ចេកទេស និង វិធីសាស្ត្រនៃការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ ហើយនិងវិធីព្យាបាលផ្លូវចិត្តបានត្រឹមត្រូវ។ ការសិក្សានិងហាត់ហ្វឹកហ្វឺន, អនុវត្តន៍ និង ការដកពិសោធន៍ត្រូវបានទទួលការណែនាំ, សំរួល និង ត្រួតពិនិត្យយ៉ាងត្រឹមត្រូវហ្មត់ចត់អំពីអ្នកឯកទេសនិងជំនាញការខាងផ្នែកការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ ហើយនិងការព្យាបាលខាងផ្លូវចិត្ត។

អ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ និង អ្នកព្យាបាលខាងផ្លូវចិត្តមានប្រចាំនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យរដ្ឋ និង ឯកជន, នៅក្នុងក្រសួង ឬ ផ្នែកជំនួយសំរាប់ការព្យាបាលផ្លូវចិត្ត, ស្ថាប័នផ្តល់ជំនួយ, តុលាការខាងច្បាប់គ្រួសារ, មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ជាដើម។
អ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ និង អ្នកព្យាបាលខាងផ្លូវចិត្តមួយចំនួនបើកមន្ទីរព្យាបាលឯកជនដាច់ដោយឡែកអំពីស្ថាប័ន។

ការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់មានលក្ខណៈជំនួយចំពោះការថែរទាំសុខភាពខាងផ្លូវចិត្តដែលអាចផ្តល់ជាមធ្យោបាយសំរាប់ការការពារនូវវិបត្តិផ្លូវចិត្តបាន។

ការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ មិនមែនសំដៅទៅលើការព្យាបាលអ្នកវិកលចរិតនោះទេ។

៦ – ឯកទេសរបស់អ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់

អ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ និង អ្នកព្យាបាលផ្លូវចិត្តអនុវត្តន៍ និង រៀនបន្ថែមនូវផ្នែកណាមួយដែលពេញចិត្តនិងចូលចិត្តដើម្បីដកពិសោធន៍និងយកជំនាញការនៅក្នុងផ្នែកនោះ ដូចជា៖ ផ្នែកខាងបំការបំពានខាងផ្លូវភេទ, ផ្នែកខាងបញ្ហាគ្រួសារនិងក្មេងៗ, ផ្នែកខាងសុរាគិងគ្រឿងញៀន, ភ័យបាក់ស្បាតនិងជនភៀសខ្លួន, ផ្នែកខាងសុខភាពផ្លូវចិត្តយុវជនជាដើម។

ការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់
COUNSELLING
(សំនៅខ្មី)

រក្សាការសម្ងាត់ទុកជូន
មិនមានភាពលំអៀង

១ – អត្ថន័យនៃការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់

ការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់គឺជាការផ្តល់ឱកាសសំរាប់អ្នកដើម្បីនិយាយអំពីបញ្ហាកង្វល់និងទុក្ខព្រួយដែលកំពុងមានចោទចំពោះខ្លួនអ្នកផ្ទាល់និងគ្រួសាររបស់អ្នក។ ការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់មិនមែនសំដៅទៅលើ ការវិនិច្ឆ័យអំពីអ្នកទេ ផ្ទុយទៅវិញវាអាចជួយផ្តល់នូវពត៌មាន ការគាំទ្រនិងជំនួយចំពោះការបង្កើននិងពង្រឹងទឹកចិត្តអ្នកនៅក្នុងភាពអព្យាក្រិត្យសំរាប់ការសំរេចចិត្តដោយខ្លួនឯងដើម្បីរកដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាដែលមានចោទឡើងនោះ។
កិច្ចបំរើនេះមានផ្តល់ជូនដោយឥតគិតថ្លៃហើយរក្សាទុកជូននូវការសម្ងាត់ចំពោះការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់នេះផង។

២ – តើហេតុអ្វីបានជាអ្នកត្រូវការកិច្ចបំរើនេះ?

មនុស្សយើងគ្រប់ៗគ្នាតែងតែជួបប្រទះនូវបញ្ហាកង្វល់និងទុក្ខព្រួយដែលចោទចំពោះយើងក្នុងការរស់នៅជាទូរទៅ ទោះបីជាអ្នកនោះរស់នៅក្នុងឋានៈឬវណ្ណៈណាមួយក៏ដោយ ឧទាហរណ៍ កូនសិស្ស វេជ្ជបណ្ឌិត និសិត្ស កម្មករ កសិករ អ្នកជំនាញការ ជនសាមញ្ញ។ល។ នៅពេលដែលមានបញ្ហាចោទ ឬ ទុក្ខព្រួយទាំងនោះកើតមានឡើងវាអាចធ្វើឲ្យបាត់បង់នូវលទ្ធភាពឬធ្វើឲ្យមានភាពរអាក់រអួលក្នុងការប្រព្រឹត្តសកម្មភាព ឬ ចលនាប្រក្រតីរបស់យើងដែលបង្កើតឲ្យមានភាពតានតឹងខាងផ្លូវចិត្ត។ មូលហេតុដែលបណ្តាលឲ្យមានភាពតានតឹងខាងផ្លូវចិត្តអាចមកពី ការបាត់បង់ការងារ, ការតាំងទីលំនៅនិងកសាងជីវិតថ្មី, ទំនាស់បែកបាក់នៅក្នុងគ្រួសារ, ការពិបាកចិត្តពេលមានផ្ទៃពោះ ឬ ក្រោយពេលសំរាលកូន, ការកើតទុក្ខដោយមានមរណភាព, រងគ្រោះដោយអំពើហិង្សានៅក្នុងគ្រួសារ, ការបំពារបំពានខាងផ្លូវភេទ, ការចាប់រំលោភរាងកាយ, ទទួលទារុណកម្ម, ការរត់គេចនិរទេសខ្លួន, មានជម្ងឺរាំរ៉ៃផ្ទាល់ខ្លួន, ធ្លាប់ជួបប្រទះភាពវេទនានិងការកាប់សម្លាប់, សង្គ្រាម, ឆ្លងកាត់ជំរំភៀសខ្លួនជាដើម។ ផលវិបាកនៃភាពតានតឹងខាងផ្លូវចិត្តដែលកើតពីមូលហេតុណាមួយ ឬ ច្រើនអាចធ្វើឲ្យមានការប្រែប្រួលសុខភាពខាងផ្លូវចិត្តនិងសុខភាពខាងរាង កាយផងដែរ ឧទាហរណ៍ដូចជា៖ ការពិបាកចិត្ត, ឆាប់ម៉ួរម៉ៅ, ឈឺក្បាល, គេងមិនលក់, មិនសូវឃ្លានចំណីអាហារ, គ្មានកម្លាំងពលំ ជាដើម។ ពេលនោះយើងគួរចាប់អារម្មណ៍ថា ភាពតានតឹងខាងផ្លូវចិត្តរបស់យើងត្រូវការការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ដើម្បីសំរួលការតានតឹងនោះ។
ដើម្បីដោះស្រាយនិងសំរួលនូវភាពតានតឹងនេះ អ្នកអាចទៅជួបជាមួយអ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ដែលមានបច្ចេកទេស និងធ្លាប់មានការដកពិសោធន៍ផ្នែកខាងនេះ។

សូមបញ្ជាក់ជូនថាអ្នកដែលត្រូវការឬទទួលជំនួយក្នុងផ្នែកខាងនេះមិនមែនមានន័យថាអ្នកនោះខ្វះសមត្ថភាព ឬ អន់ខ្សោយដោយសារតែមានសេចក្តីត្រូវការ ការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់នេះឡើយ។

៣ – ជំពូកនៃការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់

ការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់អាចមានច្រើនរបៀប, បែប, សណ្ឋាននិងវិធីដែលផ្អែកទៅតាមមុខនាទី ឬ ផ្នែករបស់អង្គការនិងក្រសួងដែលទទួលបន្ទុកបំពេញភារកិច្ចផ្ទាល់ ឬ មួយជាការរួមចំណែកនៅក្នុងកិច្ចប្រត្តិប័ត្រការរបស់ក្រសួងសំរាប់ផ្តល់ជំនួយចំពោះក្រុមអតិថិជនដែលត្រូវការកិច្ចបំរើនេះ។
ការពិភាក្សានិងប្តូរយោល់អាចមានលំនាំពីរយ៉ាងដែលបង្កើត និងរៀបចំដោយក្រសួង ឬ អង្គការនានាសំរាប់ជាកិច្ចបំរើជូនចំពោះប្រជាជននៅក្នុងលក្ខណៈ៖

ក/ ការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ជាលំនាំ គាំទ្រនិងផ្តល់ពត៌មាន:
ការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់នៅក្នុងលំនាំលក្ខណៈបែបនេះជាវិធីនិងរបៀបផ្តល់នូវពត៌មានដែលមានលក្ខណៈសំខាន់សង្កត់ទៅលើដំណើរផ្តល់ពត៌មានដែលប្រកបដោយភាពក្បោះក្បាយ, ទូលំទូលាយ, ច្បាស់លាស់ និង ល្អិតល្អន់សំរាប់ជួយឲ្យមានការយល់ដឹងបានច្បាស់លាស់របស់អតិថិជន។ ដំណើរការនេះអាចបង្កើតឲ្យមានភាពប្រាកដក្នុងចិត្តនូវគោលជំហររួមជាមួយការគាំទ្រដើម្បីធ្វើការជ្រើសរើសសំរាប់ការសំរេចចិត្តយកនូវមធ្យោបាយសមរម្យសំរាប់សេចក្តីត្រូវការនៅក្នុងដំណោះស្រាយបញ្ហារបស់គេ។ កិច្ចបំរើរបៀបនេះមិនមានលក្ខណៈចាំបាច់ក្នុងការរៀបចំឲ្យមានវគ្គណាត់ជួបជាច្រើនដងឡើយ។ កិច្ចបំរើនេះមានរៀបចំផ្តល់ដោយស្ថាប័នសាធារណៈ និង ឯកជន។
អ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់អាចធ្វើការបញ្ជូនអតិថិជនទៅកាន់ក្រសួង, ស្ថាប័នសាធារណៈ ឬ ឯកជន ឬមួយអ្នកជំនាញការនៅក្នុងផ្នែកណាមួយដែលអាចផ្តល់នូវដំណោះស្រាយសមរម្យចំពោះបញ្ហាដែលបានលើកយកមកពិភាក្សាជាមួយអ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់។ ការបញ្ជូនអាចប្រព្រឹត្តទៅបានក្រោយពីការត្រួតពិនិត្យដោយហ្មត់ចត់ដែលមានបញ្ជាក់បង្ហាញនូវសេចក្តីត្រូវការជាចាំបាច់ ដោយឋិតនៅក្រោមការយល់ព្រមអំពីសាម៉ីខ្លួនអតិថិជនផងដែរ។
អ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ដែលអាចរាប់បញ្ចូលនៅក្នុងលក្ខណៈ ឬ ជំពូកនេះដូចជា៖ អ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ប្រចាំសាលារៀន និង ស្ថាប័នសិក្សាសំរាប់រដ្ឋ និង ឯកជន, ផ្នែកខាងរកការងារ, ជួយទ្រទ្រង់និងពង្រឹងលទ្ធភាពអ្នកពិការ, ផ្នែកខាងថវិការនិងល្បែងភ្នាល់គ្នា, បុគ្គលិកអង្គការ និង សហគមន៍ជាដើម។
ការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ទៅតាមរបៀបលក្ខណៈនេះអាចចាត់ថាជា ការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ក្នុងវិធីគាំទ្រ។

ខ/ ការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ជាលំនាំ ការព្យាបាលខាងផ្លូវចិត្ត:
ការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់នៅក្នុងលក្ខណៈនេះជាវិធីរៀបចំនូវដំណើរការសំរាប់ធ្វើការផ្តល់ការព្យាបាលខាងផ្លូវចិត្តចំពោះអតិថិជនដែលមានការប្រែប្រួលសុខភាពខាងផ្លូវចិត្តដែលបង្កើតឲ្យមានផលវិបាកចំពោះផ្លូវចិត្ត។ បញ្ហាដែលមានទំនាក់ទំនងអាចធ្វើឲ្យមានភាពប្រែប្រួលនៃសុខភាពផ្លូវចិត្តអាចរាប់បញ្ចូលដូចជា៖ ការពិបាកចិត្ត, ការព្រួយបារម្ភ, បញ្ហាទំនាស់នៅក្នុងគ្រួសារ, ការបាត់បង់អ្វីមួយជាទីស្រឡាញ់, ការបែក ឬ លែងលះគ្នា, ការភ័យតក់ស្លុត, ការភ័យបាក់ស្បាត ជាដើម។
ការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់នៅក្នុងជំពូកនេះមានលក្ខណៈ, វិធីនិងរបៀបប្រហាក់ប្រហែលទៅនិងការព្យាបាលខាងផ្លូវចិត្តដែរ (Psychotherapy)។ ការព្យាបាលតាមរបៀបនេះមានគោលដៅនៅក្នុងការជួយពង្រឹងទឹកចិត្តអ្នកដែលមានបញ្ហាឲ្យមានកម្លាំងនិងលទ្ធភាពខាងផ្លូវចិត្តដើម្បីបន្តនូវសកម្មភាពប្រក្រតីរបស់គេពីមុនពេលមានការប្រែប្រួលសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់គេ។