សភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬ រ៉ាំរ៉ៃ អាចធ្វើឲ្យមានការខ្វះតុល្យភាពជីវគីមី នៅក្នុងខួរក្បាលរបស់យើង ហេតុនេះការប្រើថ្នាំពេទ្យ ជំនួយបន្ថែមអាចធ្វើឲ្យការព្យាបាលមានប្រសិទ្ធិភាព ប្រសើរជាច្រើន។

ចំពោះការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យសំរាប់ការព្យាបាល ការពិបាកចិត្តគួរតែទទួលតាមរយៈការពិនិត្យ វិនិច្ឆ័យអាការៈរោគ និង ចេញវេជ្ជបញ្ជារ អំពី វេជ្ជបណ្ឌិតឯកទេសខាងចិត្តសាស្ត្រ (**វេជ្ជបណ្ឌិតចិត្តសាស្ត្រ**) ។

<u>ទីកន្លែង និង ក្រសួងដែលផ្តល់ការព្យាបាល</u>

- ក្រុមជំនួយដោះស្រាយបញ្ហាគ្រួសារ (CAFT) ប្រចាំ នៅក្នុង មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ នៅក្នុងតំបន់ របស់អ្នក។
  អាស័យដ្ឋាន និង លេខទូរស័ព្ទ សូមមើលនៅក្នុងសៀវ ភៅទូរស័ព្ទទំព័រ ស ។

- វេជ្ជបណ្ឌិតចិត្តសាស្ត្រៈ មន្ទីរព្យាបាលឯកជន។

- NSW Transcultural Mental Health Centre
  Phone ០២-៩៨៤០ ៣៨០០

ផលិតដោយ K.F.I.P

សហប្រត្តិការជាមួយ

SWSAHS (Rosemeadow & Cab.Comm.Health.Ser.)
S.T.A.R.T.T.S
KCNSW Inc.
M.F.S.U.C. Burnside Cabramatta Centre.
ETTINGER HOUSE.

A Project of SWSAHS funded through Health Promotion Unit.

ការពិបាកចិត្ត

Depression

Khmer

ការពិបាកចិត្តគឺជាអារម្មណ៍ដែលមានការព្រួយ ឬ ទុក្ខសោកដែលយើងបានជួបប្រទះខ្លះៗនៅក្នុងឆាកជីវិតរបស់យើង។
ការពិបាកចិត្ត ជាពាក្យមួយដែលអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈខាងផ្នែកសុខភាពប្រើដើម្បីពិពណ៌នាអំពីប្រភេទនៃជំងឺទាក់ទងទៅនឹងសុខភាពខាងផ្លូវចិត្ត។

មូលហេតុ

ភាពតានតឹងនៅក្នុងជីវិត ក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងនៅក្នុងគ្រួសាររវាងស្វាមី និង ភរិយា។ ការបាត់បង់នូវអ្វីមួយដែលជាទីស្រឡាញ់ ឬ មានប្រយោជន៍សំរាប់យើងជាដើម អាចជាមូលហេតុដែលអាចនាំឲ្យកើតមានការពិបាកចិត្ត។

ចំពោះស្ត្រីភាគច្រើនអាចកើតមានការពិបាកចិត្តនៅពេលមានផ្ទៃពោះ 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។ល។

ការពិបាកចិត្តទាំងនេះតែងតែទទួលការព្យាបាលអំពីអ្នកជំនាញការខាងចិត្តសាស្ត្រចំពោះអ្នកជំងឺផ្លូវចិត្តភាគច្រើនជាទូទៅ។
ដើម្បីជាការផ្តល់ជូនចំពោះការយល់ដឹងនូវលក្ខណៈផ្សេងគ្នាខ្លះៗរបស់ការពិបាកចិត្ត យើងសូមលើកជាឧទាហរណ៍នូវការពិបាកចិត្តខ្លះៗដែលមានការអធិប្បាយដោយសង្ខេប អំពី មូលហេតុ ពេតសញ្ញា និង វិធីព្យាបាល ឬ មធ្យោបាយខ្លះៗ ដែលអាចជួយសំរួលនូវការពិបាកចិត្តបានខ្លះដូចមាននៅខាងក្រោមនេះ៖

ការពិបាកចិត្តដោយការបាត់បង់ (Reactive Depression)

ការពិបាកចិត្តដោយការបាត់បង់ ជាលទ្ធផលដែលទទួលបានពីព្រឹត្តិការណ៍តានតឹងណាមួយនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។

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

ការពិបាកចិត្តរបៀបនេះអាចមានសភាពខ្លាំងនិងមានរយៈពេលយូរជាងការពិបាកចិត្ត ឬ ព្រួយបារម្ភម្តងម្កាលរបស់យើង។ វាអាចប៉ះពាល់ដល់ការទទួលទានដំណេក ការបរិភោគអាហារ ហើយនិងអាចប៉ះពាល់ចំពោះលទ្ធភាពធ្វើការងារ ឬ ការបំពេញកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងទៀតផង។

ការពិបាកចិត្តដោយការបាត់បង់នឹងអាចធូរស្រាល ឬ បាត់ទៅវិញបាន បើសិនជាយើងអាចរកឃើញនូវមធ្យោបាយណាមួយដែលអាចជួយទប់ទល់ជាមួយភាពតានតឹង ឧទាហរណ៍ដូចជាត្រូវបានទទួលការងារថ្មី ឬ ចំណងទាក់ទងរបស់ខ្លួនមានភាពប្រសើរឡើងវិញ។

ជួនកាលយើងអាចត្រូវការជំនួយអំពីអ្នកដែលមានសមត្ថភាពដូចជា អ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ ឬ ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតចិត្តសាស្ត្រ ឬ អ្នកចិត្តវិទ្យា ដើម្បីរកភាពបន្ធូរបន្ថយ ឬ រកដំណោះស្រាយចំពោះការពិបាកចិត្តនេះ។ ជាទូទៅជំនួយនិងការព្យាបាលភាគច្រើនដែលផ្តល់ជូនចំពោះអ្នកត្រូវការ តែងតែបានទទួលជោគជ័យ។

ការព្រួយចិត្ត (Major Depression)

ការព្រួយចិត្តមានកំរិតខ្លាំងជាងកាពិបាកចិត្តដោយសារការបាត់បង់នូវអ្វីមួយដ៏សំខាន់សំរាប់យើងកន្លងមក។ ការព្រួយចិត្តអាចបណ្តាលមកពីមានការពិបាកចិត្តខ្លាំងជាប់នៅក្នុងរយៈពេលវែងណាមួយរហូតមក។

ការព្រួយចិត្តអាចធ្វើឲ្យអ្នកក្លាយទៅជាមនុស្សមានស្មារតីទន់ខ្សោយ ឬ មានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តគ្រប់ពេល ទទួលទានដំណេកមិនបាន ហើយគ្មានចំណង់នឹងធ្វើអ្វីដែលខ្លួនធ្លាប់ធ្វើនោះឡើយ មានអារម្មណ៍គ្មានកម្លាំងកំហែង និង បាត់បង់ការសប្បាយនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន។

នៅក្នុងករណីដែលការព្រួយចិត្តធ្លាក់ទៅក្នុងសភាពខ្លាំងមែនទែននោះ អ្នកអាចបាត់បង់នូវលទ្ធភាពពិចារណាចំពោះហេតុការណ៍ផ្សេងៗដែលមាននៅជុំវិញខ្លួនអ្នក។ អ្នកអាចមើលឃើញអ្វីៗផ្ទុយអំពីចិត្ត និង ការគិតរបស់អ្នក។ អ្នកជំងឺអាចមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនឯងជាមនុស្សអាក្រក់ និង គ្មានតម្លៃ បាត់បង់លទ្ធភាពផ្លូវស្មារតី។ អាចមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនឯងបានប្រព្រឹត្តនូវអំពើបាបកម្មណាមួយ ឬ អាចមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនឯងត្រូវមានគេតាមជានអំពីបទអ្វីមួយ។

ជួនកាលអ្នកដែលមានជំងឺព្រួយចិត្តអាចមានអារម្មណ៍ជឿថា ខ្លួនមានជំងឺណាមួយដែលមកគំរាមកំហែងចំពោះអាយុជីវិតរបស់ខ្លួន ទោះបីជាគ្មានភស្តុតាងខាងវេជ្ជសាស្ត្រណាមួយដើម្បីគាំទ្រ និង បញ្ជាក់អំពីគំនិតនេះក៏ដោយ។

ពេលខ្លះអ្នកជំងឺអាចមានអារម្មណ៍ចង់សម្លាប់ខ្លួនដោយសារតែមានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹមនៅក្នុងជីវិតរបស់គេ។
ការព្រួយចិត្ត គឺ ជាបញ្ហាសុខភាពខួរក្បាល និង ផ្លូវចិត្តដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយដែលតម្រូវឲ្យអ្នកជំងឺត្រូវការទទួលនូវការព្យាបាលអំពីអ្នកជំនាញការខាងខួរក្បាលនិងផ្លូវចិត្តដូចជាវេជ្ជបណ្ឌិតចិត្តសាស្ត្រ អ្នកពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ ឬ អ្នកចិត្តសាស្ត្រឲ្យបានឆាប់រហ័ស។ ពីព្រោះការទទួលការព្យាបាលបានឆាប់រហ័សមុនពេលដែលជំងឺនេះក្លាយទៅជារាំរ៉ៃ នឹង អាចជួយអ្នកជំងឺឲ្យឆាប់បានទទួលនូវភាពធូរស្រាលមកវិញ។

វិធីព្យាបាល

វិធីព្យាបាលការពិបាកចិត្តអាចមានច្រើនរបៀបផ្សេងៗគ្នា។ ជាទូទៅការព្យាបាលចាំបាច់ត្រូវការ ការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ ជាមួយអ្នកដែលមានជំនាញការ ផ្នែកខាងការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់នេះ។

នៅពេលដែលការពិបាកចិត្តត្រូវបានធ្លាក់ទៅក្នុងសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬ រាំរ៉ៃ ការព្យាបាលអាចត្រូវការថ្នាំពេទ្យដែលប្រើសំរាប់ទប់ទល់ជាមួយការពិបាកចិត្ត រួមបន្ថែមជាមួយការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់ ឬ ការព្យាបាលមួយបែបទៀតដែលរួមបញ្ចូលការចាប់សរសៃតាមក្បួនវិជ្ជាពេទ្យ (សរីរចលហារ) ជាមួយនិងការពិភាក្សានិងប្តូរយោបល់។
សូមកត់សំគាល់ថា ការពិបាកចិត្តដែលត្រូវបានធ្លាក់ទៅក្នុង