Queensland Government

ការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តមិនចំជា “សនិចខ្មៅ” សោះឡើយ ហេតុការណ៍ខ្លះអំពីការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្ត (Depression)

ការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្ត – តើជាអ្វីទៅ?

មនុស្សទាំងអស់ជួបប្រទះនឹងកម្លុងពេលទុក្ខព្រួយ។ ជាធម្មតា កម្លុងពេលទុក្ខព្រួយទាំងនេះមានរយៈពេលពីមួយម៉ោងទៅច្រើនម៉ោង ឬមួយថ្ងៃទៅច្រើនថ្ងៃតែប៉ុណ្ណោះ។ ជាញឹកញយ មូលហេតុនៃអារម្មណ៍អន់ថយនេះ គឺមានយ៉ាងច្បាស់។ ជួនកាលទៅ អារម្មណ៍អន់ថយនេះកើតឡើងដោយមិនមានមូលហេតុឡើយ។ មនុស្សខ្លះជួបប្រទះនឹងកម្លុងពេលទុក្ខព្រួយយ៉ាងយូរ បន្ទាប់ពីបាត់បង់មិត្តភក្តិឬក៏សមាជិកគ្រួសារ។ ជាធម្មតា អារម្មណ៍ដូចនេះត្រូវបានពណ៌នាថាជាសេចក្តីទុក្ខព្រួយយ៉ាងខ្លាំង ឬជាសេចក្តីទុក្ខសោកដោយមានការបាត់បង់នរណាមួយ។

ជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តគឺជាការមានអារម្មណ៍អន់ថយមិនព្រមសះស្បើយ ដែលមានរយៈពេលជាច្រើនអាទិត្យនៅពេលមួយគ្រា ហើយកើតមានរោគសញ្ញាមួយក្រុមជាក់លាក់ខាងផ្នែករាងកាយនិងផ្លូវចិត្តទៅជាមួយផង។ ហេតុការណ៍នេះអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហារាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងទំនាក់ទំនងជាមួយគេឯង និងតម្រូវឲ្យមានការព្យាបាលជាក់លាក់។

តើអ្វីទៅដែលជារោគសញ្ញានៃការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្ត?

បញ្ហាណាមួយដូចតទៅនេះ អាចជាផ្នែកនៃជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្ត:

- អារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយ រហ័សយំ
- ដំណេកមិនបានស្កប់ស្កល់ដោយចេះតែភ្ញាក់
- ការផ្លាស់ប្តូរផលចំណង់បរិភោគអាហារ និងការផ្លាស់ប្តូរទម្ងន់រាងកាយ
- បាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍និងកម្លាំងចិត្ត
- បាត់បង់កម្លាំងកាយនិងមានការហត់នឿយយ៉ាងងាយ
- ឈឺចុកចាប់រាងកាយ ជាពិសេសឈឺក្បាលនិងឈឺពោះ
- បាត់បង់ចំណង់លើការរួមរ័ក មិនអាចប្រព្រឹត្តការរួមរ័កបាន
- មានអារម្មណ៍ថា មិនមានតម្លៃក្នុងការរស់រានមានជីវិតឡើយ
- អារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម
- មានអារម្មណ៍ថាមានទោសកំហុស និងមានគំនិតទម្លាក់កំហុសលើខ្លួនឯង
- មានគំនិតទុទិដ្ឋិនិយមអំពីអនាគត
- មានអារម្មណ៍ឆាប់ខឹង
- មានការថប់បារម្ភ
- អារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ ការចងចាំមិនបានល្អ
- ទទួលទានសុរាច្រើនហួស ឬប្រើគ្រឿងញៀនមិនត្រឹមត្រូវ។

តើការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តមានភាពទូទៅយ៉ាងណាដែរ?

ការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តគឺជាជម្ងឺទូទៅណាស់។ នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ស្ត្រីម្នាក់ក្នុងចំណោមបួននាក់ និងបុរសម្នាក់ក្នុងចំណោមប្រាំមួយនាក់ កើតមានជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្ត ក្នុងពេលមួយជីវិតរបស់គេ។ មនុស្សជាច្រើនមិនដឹងអំពីមូលហេតុនៃបញ្ហាលំបាកលើរាងកាយនិងផ្លូវចិត្តរបស់គេឡើយ ហើយពុំទទួលការព្យាបាលទៅនឹងជម្ងឺនេះ។

តើប្រភេទទាំងអស់នៃការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តមានសភាពដូចគ្នាឬទេ?

ជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តមានប្រភេទផ្សេងគ្នាជាច្រើន។ ជាញឹកញយ ការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តកើតមានឡើងជាការតបតទៅនឹងជំពូកផ្សេងៗគ្នានៃជម្ងឺ ភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត ឬការបាត់បង់សមាជិកគ្រួសារឬមិត្តភក្តិ។ ទោះជា “អាចយល់បាន”ក្តី ក៏**ការធ្លាក់ទឹកចិត្តជាប្រតិកម្ម** (reactive depression) អាចមាន ផលវិបាកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ហើយតម្រូវឲ្យមានការព្យាបាលតាមឯកទេសនិងជាក់លាក់។ **ការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តកើត**

ចេញពីខាងក្នុងរាងកាយ (endogenous depression) ដែលជាប្រភេទសំខាន់ដទៃទៀតនៃការប្រែប្រួលធាក់ទឹកចិត្ត កើតមានដោយពុំមានមូលហេតុច្បាស់លាស់ ហើយគឺដោយសារតែការផ្លាស់ប្តូរជាតិគីមីផ្សេងគ្នាទាំងឡាយនៅក្នុងខួរក្បាល ដែលជាគ្រឿងបញ្ជូននៃប្រសាទសាស្ត្រ។ ជួនកាលទៅ អ្នកដែលមានការប្រែប្រួលធាក់ទឹកចិត្តតាមជំពូកជីវសាស្ត្រនេះ ជួបប្រទះផងដែរនឹងកមងពេលមានអារម្មណ៍ឡើងខ្ពស់ឬប្រកបដោយសេចក្តីរីករាយខាំង។ នៅពេលកើតមានកមងពេលនៃការមានអារម្មណ៍ឡើងខ្ពស់និងធាក់ចុះទាំងពីរ នោះភាពមិនប្រក្រតីនៃអារម្មណ៍នេះត្រូវបានហៅថា **ភាពមិនប្រក្រតីដែលមានឥទ្ធិពលពីរខុសគ្នាស្រឡះ** (bipolar affective disorder) ។

តើនរណាទៅដែលឆាប់ខាយធ្លាក់ទឹកចិត្ត?

បុរសនិងស្ត្រីរាល់រូប ឆាប់ងាយធាក់ទឹកចិត្តណាស់។ ក្រុមជាច្រើនស្ថិតនៅក្នុងលទ្ធភាពមានគ្រោះថ្នាក់ជាក់លាក់។
កត្តាដែលមានទំនោរជាមុនដើម្បីកើតមានការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តរួមមាន:

- វ័យចំណាស់
- ជាអ្នកមេម៉ាយឬពោះម៉ាយ មានការលែងលះគ្នា និងរស់នៅតែម្នាក់ឯង
- ជម្ងឺរាងកាយជាប្រចាំ
- ការឈឺចាប់ជាប្រចាំ
- ទទួលទានសុរាច្រើនហួស ឬប្រើគ្រឿងញៀនមិនត្រឹមត្រូវ
- ស្ត្រី
  - មុនពេលមានរដូវ
  - អស់រដូវ
  - មួយរំពេចបន្ទាប់ពីសម្រាលកូន
- បុគ្គលិកលក្ខណៈប្រកបដោយការគិតមមៃជាប់ជានិច្ច

តើកុមាររងការឈឺចាប់ដោយការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តឬទេ?

កុមារអាចកើតមានការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តដោយសារជីវសាស្ត្រ (កើតមានចេញពីខាងក្នុងរាងកាយ) និងដោយសារប្រតិកម្ម។ រោគសញ្ញារបស់កុមារអាចដូចគ្នានឹងមនុស្សធំដែរ។ លើសពីនោះទៅទៀត ការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តរបស់កុមារអាចសម្តែងឲ្យឃើញឡើងជា:

- សកម្មភាពខ្លាំងហួសហេតុ
- ការមួម៉ៅចិត្តជាខ្លាំង មានកំហឹង ភាពគ្រហើន
- បដិសេធមិនទៅសាលារៀន
- រអ៊ូរទាំអំពីការឈឺរាងកាយដោយមិនអាចពន្យល់ប្រាប់បាន ជាពិសេសការឈឺពោះ ការមិនអាចទប់ការបត់ជើងតូចឬបត់ជើងធំបាន។

តើគេអាចព្យាបាលជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តបានឬទេ?

ដូចគ្នានឹងជម្ងឺដទៃទៀតដែរ ជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តតម្រូវឲ្យមានការព្យាបាលជាក់លាក់និងតាមឯកទេស។ នៅពេលមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ ជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចព្យាបាលបានដោយការនិយាយទៅតាមប្រភេទផ្សេងៗគ្នា ឬ "ការព្យាបាលតាមផ្លូវចិត្ត"។ ការព្យាបាលទាំងនេះអាចរួមមានការព្យាបាលដោយបុគ្គលម្នាក់ៗឬជាក្រុម។ ជួនកាលទៅការព្យាបាលទាំងនេះអាចមានឈ្មោះជាក់លាក់ ដូចជាការព្យាបាលតាមដំណើរការយល់ដឹងពីបញ្ញត្តិផ្សេងៗ (cognitive therapy) ការព្យាបាលកកូរអារម្មណ៍ (emotive therapy) ជាដើម។

បើធ្ងន់ធ្ងរជាមធ្យម ជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តតម្រូវឲ្យមានការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំតទល់នឹងការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ ថ្នាំតទល់នឹងការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តមានជាច្រើនប្រភេទ។ ជាទូទៅ គេត្រូវប្រើថ្នាំទាំងនេះរយៈពេល3-6 អាទិត្យ មុនពេលជួបប្រទះនឹងប្រយោជន៍ពេញលេញរបស់ថ្នាំ ហើយគប្បីបន្តប្រើក្នុងរយៈពេលជាច្រើនខែ។ ថ្នាំខ្លះអាចផ្តល់ឥទ្ធិពលមិនល្អ ដូចជាធ្វើឲ្យស្ងួតមាត់ មានភាពស្ទបស្ទាត់។ ឥទ្ធិពលមិនល្អទាំងនេះមានសភាពខុសគ្នា ទៅតាមការប្រើថ្នាំជាក់លាក់។ នៅពេលថ្មីៗនេះ គេបានបង្កើតថ្នាំថ្មីៗថែមទៀត។

នៅពេលមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តមិនមានប្រសិទ្ធភាពតាមការព្យាបាលដោយការ និយាយឬប្រើថ្នាំឡើយ ហើយគេអាចតម្រូវឲ្យមានការព្យាបាលដទៃទៀតដូចជាការព្យាបាលកន្ត្រាក់ដោយអគ្គិសនី (ECT)។ ជួនកាលទៀតនោះ ការបញ្ជូនទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យអាចជាការចាំបាច់។

តើជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចកើតមានឡើងវិញឬទេ?

ការព្យាបាលដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពទៅនឹងជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្ត ផ្តល់លទ្ធផលដោយបំបាត់រោគសញ្ញា។ នៅពេលដែលរោគសញ្ញានៃការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តបានបំបាត់រួចហើយក្តី ក៏គេគប្បីបន្តប្រើថ្នាំតទល់នឹងការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តក្នុងរយៈពេលបួនប្រាំខែឬយូរជាងនេះ។ ជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចកើតមានឡើងវិញ។ បើការកើតមានឡើងវិញមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរនិងញឹកញាប់ នោះគេអាចចេញបញ្ជាឲ្យប្រើថ្នាំដើម្បីការពារកុំឲ្យមានការកើតមានជម្ងឺនេះសាជាថ្មីទៀត។

តើលោកអ្នកគួរជួបនរណាដើម្បីទទួលជំនួយ?

បើលោកអ្នក មិត្តភក្តិ ឬសមាជិកនៃគ្រួសារលោកអ្នកមានរោគសញ្ញាដែលផ្តល់គំនិតថាជាជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្ត លោកអ្នកគប្បីទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិត មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ឬមន្ទីរព្យាបាលសុខភាព ផ្លូវចិត្តសហគមន៍ក្នុងតំបន់លោកអ្នក។ វេជ្ជបណ្ឌិតផ្ទាល់របស់លោកអ្នកអាចព្យាបាលជម្ងឺនេះដល់លោកអ្នកបាន ឬមួយក៏បញ្ជូនលោកអ្នកទៅកាន់គ្រូពេទ្យវិកលចរិតឬអ្នកចិត្តវិជ្ជា ដើម្បីទទួលការព្យាបាលតាមឯកទេសបន្ថែមទៀត។

ដើម្បីទទួលព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទង:

មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តឆ្លងវប្បធម៌ឃ្វីនស្លេន
Queensland Transcultural Mental Health Centre

519 Kessels Road, Macgregor Q 4109

PO Box 6623, Upper Mt Gravatt Q 4122

ទូរស័ព្ទ: (07) 3167-8333 ទូរសារ(Fax) (07) 3167-8322

ទូរស័ព្ទដោយមិនមានគិតថ្លៃ: 1800 188 189

(សម្រាប់អ្នករស់នៅទីជនបទនិងដាច់ស្រយាល)

E-mail: qtmhc@health.qld.gov.au

កិច្ចបំរើដទៃទៀត:

- កម្មវិធីសុខភាពផ្លូវចិត្តអាណិកជន
  Multicultural Centre for Mental Health & Wellbeing (07) 3848 1600
- សាជីវកម្មរួមនៃកម្មវិធីជំនួយឃ្វីនស្លេនសម្រាប់អ្នកនៅរស់ពីការធ្វើទារុណកម្មនិងការខូចបង់ខ្លាំង
  Queensland Program of Assistance
  to Survivors of Torture and Trauma Inc.
  (QPASTT) (07) 3391 6677
- ភ្នាក់ងារសុខភាពផ្លូវចិត្ត NESB, មជ្ឈមណ្ឌលព័ត៌មានអន្តោប្រវេសន៍ថោនស្វិល
  NESB Mental Health Worker
  Townsville Migrant Resource Centre (07) 4772 4800
- កិច្ចបំរើបកប្រែភាសា
  Translating and Interpreting Service 131 450

Adapted from: Depression is never really 'black and white' produced by the Mental Health Foundation of Australia
Ph: (03) 9427 0406 - Fax: (03) 9427 1294
270 Church Street, Richmond, Vic 3121