



ការប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្តមិនថា “សនិទឡៅ” សោះឡើយ ហេតុការណ៍ខ្លះអំពីការប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្ត (Depression)

ការប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្ត - តើជាអ្វីទៅ?

មនុស្សទាំងអស់រងនឹងប្រទះនឹងកម្លាំងពេលទុក្ខព្រួយ។ ជាធម្មតា កម្លាំងពេលទុក្ខព្រួយទាំងនេះមានរយៈពេលពីមួយម៉ោងទៅច្រើនម៉ោង ឬមួយថ្ងៃទៅច្រើនថ្ងៃតែប៉ុណ្ណោះ។ ជាញឹកញយ មូលហេតុនៃអារម្មណ៍អស់ថ្លៃនេះ គឺមានយ៉ាងច្បាស់។ ជួនកាលទៅ អារម្មណ៍អស់ថ្លៃនេះកើតឡើងដោយមិនមានមូលហេតុឡើយ។ មនុស្សខ្លះរងនឹងកម្លាំងពេលទុក្ខព្រួយយ៉ាងយូរ បន្ទាប់ពីបាត់បង់មិត្តភក្តិឬក៏សមាជិកគ្រួសារ។ ជាធម្មតា អារម្មណ៍ដូចនេះត្រូវបានពណ៌នាថាជាសេចក្តីទុក្ខព្រួយយ៉ាងខ្លាំង ឬជាសេចក្តីទុក្ខសោកដោយមានការបាត់បង់នរណាមួយ។

ជម្ងឺប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្តគឺជាការមានអារម្មណ៍អស់ថ្លៃមិនព្រមសរសើរ ដែលមានរយៈពេលជាច្រើនអាទិត្យនៅពេលមួយគ្រា ហើយកើតមានរោគសញ្ញាមួយក្រុមជាក់លាក់ខាងផ្នែករាងកាយនិងផ្លូវចិត្តទៅជាមួយផង។ ហេតុការណ៍នេះអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហារាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងទំនាក់ទំនងជាមួយគេដទៃ និងតម្រូវឲ្យមានការព្យាបាលជាក់លាក់។

តើអ្វីទៅដែលជាហេតុសញ្ញានៃការប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្ត?

បញ្ហាណាមួយដូចតទៅនេះ អាចជាផ្នែកនៃជម្ងឺប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្ត:

- អារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយ រហ័សយប់
- ដំណេកមិនបានស្តាប់ស្តល់ដោយចេះតែភ្ញាក់
- ការផ្លាស់ប្តូរដល់ចំណង់បរិភោគអាហារ និងការផ្លាស់ប្តូរទម្ងន់រាងកាយ
- បាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍នឹងកម្លាំងចិត្ត
- បាត់បង់កម្លាំងកាយនិងមានការហត់ឆ្អាយយ៉ាងងាយ
- ឈឺចុកចាប់រាងកាយ ជាពិសេសឈឺក្បាលនិងឈឺពោះ
- បាត់បង់ចំណង់លើការរួមភេទ មិនអាចប្រព្រឹត្តការរួមភេទបាន
- មានអារម្មណ៍ថា មិនមានតម្លៃក្នុងការរស់រានមានជីវិតឡើយ
- អារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម
- មានអារម្មណ៍ថាមានទោសកំហុស និងមានគំនិតទម្លាក់កំហុសលើខ្លួនឯង
- មានគំនិតទុច្ចរិតនិយមអំពីអនាគត
- មានអារម្មណ៍រាប់ខឹង
- មានការថប់បារម្ភ
- អារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ ការចងចាំមិនបានល្អ
- ទទួលបានសុវាច្រើនហួស ឬប្រើគ្រឿងញៀនមិនត្រឹមត្រូវ។

តើការប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្តមានស្ថានភាពទូទៅយ៉ាងណាដែរ?

ការប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្តគឺជាជម្ងឺទូទៅណាស់។ នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ស្ត្រីម្នាក់ក្នុងចំណោមបួននាក់ និងបុរសម្នាក់ក្នុងចំណោមប្រាំមួយនាក់ កើតមានជម្ងឺប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្ត ក្នុងពេលមួយជីវិតរបស់គេ។ មនុស្សជាច្រើនមិនដឹងអំពីមូលហេតុនៃបញ្ហាលំបាកលើរាងកាយនិងផ្លូវចិត្តរបស់គេឡើយ ហើយពុំទទួលបានការព្យាបាលទៅនឹងជម្ងឺនេះ។

តើប្រភេទទាំងអស់នៃការប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្តមានស្ថានភាពដូចគ្នាឬទេ?

ជម្ងឺប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្តមានប្រភេទផ្សេងគ្នាជាច្រើន។ ជាញឹកញយ ការប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្តកើតមានឡើងជាការតបតទៅនឹងជំពូកផ្សេងៗគ្នានៃជម្ងឺ ភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត ឬការបាត់បង់សមាជិកគ្រួសារឬមិត្តភក្តិ។ ទោះជា “អាចយល់បាន” ក៏ការប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្តជាប្រតិកម្ម (reactive depression) អាចមាន ផលវិបាកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ហើយតម្រូវឲ្យមានការព្យាបាលតាមឯកទេសនិងជាក់លាក់។ ការប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្តកើត

ចេញពីខាងក្នុងរាងកាយ (endogenous depression) ដែលជាប្រភេទសំខាន់ដទៃទៀតនៃការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្ត កើតមានដោយពុំមានមូលហេតុច្បាស់លាស់ ហើយគឺជាយសារតែការផ្លាស់ប្តូរជាតិគីមីផ្សេងគ្នាទៅវិញទៅមកនៅក្នុងខួរក្បាល ដែលជាគ្រឿងបញ្ជូននៃប្រសាទសាស្ត្រ ជួនកាលទៅ អ្នកដែលមានការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តតាមជំពូកជំងឺសាស្ត្រនេះ ជួបប្រទះផងដែរនឹងកម្រិតពេលមានអារម្មណ៍ឡើងខ្ពស់ប្រកបដោយសេចក្តីរីករាយខ្លាំងៗ នៅពេលកើតមានកម្រិតពេលនៃការមានអារម្មណ៍ឡើងខ្ពស់និងធ្លាក់ចុះទាំងពីរ នោះភាពមិនប្រក្រតីនៃអារម្មណ៍នេះត្រូវបានហៅថា **ភាពមិនប្រក្រតីដែលមានឥទ្ធិពលពីរខុសគ្នាស្រឡះ (bipolar affective disorder)** ។

តើនរណាទៅដែលអាចវាយឆ្លាក់ទឹកចិត្ត?

បុរសនិងស្ត្រីរាល់រូប អាចវាយឆ្លាក់ទឹកចិត្តណាស់។ ក្រុមជាច្រើនស្ថិតនៅក្នុងលទ្ធភាពមានគ្រោះថ្នាក់ជាក់លាក់។ កត្តាដែលមានទំនោរជាមុនដើម្បីកើតមានការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តរួមមាន៖

- វ័យចំណាស់
- ជាអ្នកមេម៉ាយឬពោះម៉ាយ មានការលែងលះគ្នា និងរស់នៅតែម្នាក់ឯង
- ជម្ងឺរាងកាយជាប្រចាំ
- ការឈឺចាប់ជាប្រចាំ
- ទទួលបានសុវច្រើនហួស ឬប្រើគ្រឿងញៀនមិនត្រឹមត្រូវ
- ស្ត្រី
 - មុនពេលមានផ្ទៃពោះ
 - អស់ផ្ទៃពោះ
 - មួយរំពេចបន្ទាប់ពីសម្រាលកូន
- បុគ្គលិកលក្ខណៈប្រកបដោយការគិតមែមជាប់ជានិច្ច

តើកុមារអាចមានជំងឺរាងកាយដោយការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តឬទេ?

កុមារអាចកើតមានការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តដោយសារជំងឺសាស្ត្រ (កើតមានចេញពីខាងក្នុងរាងកាយ) និងដោយសារប្រតិកម្ម។ រោគសញ្ញារបស់កុមារអាចដូចគ្នានឹងមនុស្សផងដែរ។ លើសពីនោះទៅទៀត ការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តរបស់កុមារអាចសម្តែងឲ្យឃើញឡើងជា៖

- សកម្មភាពខ្លាំងហួសហេតុ
- ការម្នីម្នាខ្លាំង មានកំហឹង ភាពគ្រហើស
- បដិសេធមិនទៅសាលារៀន
- អ្វីៗទាំងអស់នៃការរាងកាយដោយមិនអាចពន្យល់ប្រាប់បាន ជាពិសេសការឈឺពោះ ការមិនអាចទប់ការបត់ដើងតូចបត់ដើងធំបាន។

តើគេអាចព្យាបាលជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តបានឬទេ?

ដូចគ្នានឹងជម្ងឺដទៃទៀតដែរ ជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តត្រូវបានគេស្រាវជ្រាវយ៉ាងទូលំទូលាយ។ នៅពេលមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ ជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចព្យាបាលបានដោយការនិយាយទៅតាមប្រភេទផ្សេងៗគ្នា ឬ “ការព្យាបាលតាមផ្លូវចិត្ត”។ ការព្យាបាលទាំងនេះអាចរួមមានការព្យាបាលដោយបុគ្គលម្នាក់ៗឬជាក្រុម។ ជួនកាលទៅការព្យាបាលទាំងនេះអាចមានឈ្មោះជាក់លាក់ ដូចជាការព្យាបាលតាមដំណើរការយល់ដឹងពីបញ្ញត្តិផ្សេងៗ (cognitive therapy) ការព្យាបាលកុរុអារម្មណ៍ (emotive therapy) ជាដើម។

បើធ្ងន់ធ្ងរជាមធ្យម ជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តត្រូវបានគេស្រាវជ្រាវយ៉ាងទូលំទូលាយដោយប្រើថ្នាំទល់នឹងការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ ថ្នាំទល់នឹងការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តមានជាច្រើនប្រភេទ។ ជាទូទៅ គេត្រូវប្រើថ្នាំទាំងនេះរយៈពេល៣-៦ អាទិត្យ មុនពេលជួបប្រទះនឹងប្រយោជន៍ពេញលេញរបស់ថ្នាំ ហើយគប្បីបន្តប្រើក្នុងរយៈពេលជាច្រើនខែ។ ថ្នាំខ្លះអាចផ្តល់ឥទ្ធិពលមិនល្អ ដូចជាធ្វើឲ្យស្លេកស្លាំង មានភាពស្ងប់ស្ងាត់។ ឥទ្ធិពលមិនល្អទាំងនេះមានសភាពខុសគ្នា ទៅតាមការប្រើថ្នាំជាក់លាក់។ នៅពេលថ្មីៗនេះ គេបានបង្កើតថ្នាំថ្មីៗថែមទៀត។

នៅពេលមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តមិនមានប្រសិទ្ធភាពតាមការព្យាបាលដោយការ និយាយឬប្រើថ្នាំឡើយ ហើយគេអាចត្រូវបានគេស្រាវជ្រាវយ៉ាងទូលំទូលាយដោយប្រើថ្នាំដោយអគ្គិសនី (ECT)។ ជួនកាលទៅនោះ ការបញ្ជូនទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យអាចជាការចាំបាច់។

តើជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចកើតមានឡើងវិញឬទេ?

ការព្យាបាលដ៏មានប្រសិទ្ធភាពទៅលើជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្ត ផ្តល់លទ្ធផលដោយបំបាត់រោគសញ្ញា។ នៅពេលដែលរោគសញ្ញានៃការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តបានបំបាត់រួចហើយក្តី ក៏គេគប្បីបន្តប្រើថ្នាំទល់នឹងការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តក្នុងរយៈពេលបួនប្រាំខែឬយូរជាងនេះ។ ជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចកើតមានឡើងវិញ។ បើការកើតមានឡើងវិញមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរនិងញឹកញាយ នោះគេអាចចេញបញ្ជាឲ្យប្រើថ្នាំដើម្បីការពារកុំឲ្យមានការកើតមានជម្ងឺនេះសារជាថ្មីទៀត។

តើលោកអ្នកគួរដឹងអំពីអ្វីទទួលបានឱ្យបាន?

បើលោកអ្នក មិត្តភក្តិ ឬសមាជិកនៃគ្រួសារលោកអ្នកមានរោគសញ្ញាដែលផ្តល់គំនិតថាជាជម្ងឺប្រែប្រួលឆាកទឹកចិត្ត លោកអ្នកគួរតែទាក់ទង ផ្សេងៗគ្នា មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ឬមន្ទីរពេទ្យសុខភាព ផ្នែកចិត្តសហគមន៍ក្នុងតំបន់លោកអ្នក។ ផ្សេងៗគ្នាផ្តល់របស់លោកអ្នក អាចព្យាបាលជម្ងឺនេះដល់លោកអ្នកបាន ឬមួយក៏បញ្ជូនលោកអ្នកទៅកាន់គ្រូពេទ្យរីកលធម៌ឬមន្ទីរចិត្តវិជ្ជា ដើម្បីទទួលបានការព្យាបាលតាម ឯកទេសបន្ថែមទៀត។

ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទង:

**មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តឆ្នងប្រចក្តិស្យុឡេន
Queensland Transcultural Mental Health Centre**

Level 3, Psychiatric Unit
Princess Alexandra Hospital
Ipswich Road, Woolloongabba Qld 4102

ទូរស័ព្ទ: (7) 3240 2833 ទូរសារ(Fax) :(07) 3240 2282

ទូរស័ព្ទដោយមិនមានគិតថ្លៃ: 1800 188 189

(សម្រាប់អ្នករស់នៅទីជនបទនិងដាច់ស្រយាល)

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

កិច្ចបម្រើជំនាញ:

- កម្មវិធីសុខភាពផ្លូវចិត្តអាណិកជន
Ethnic Mental Health Program (07) 3891 7911
- សាជីវកម្មនៃកម្មវិធីជំនួយគ្រូស្យុឡេនសម្រាប់អ្នកនៅរស់
ពីការធ្វើទារុណកម្មនិងការខូចបងខ្លាំង
Queensland Program of Assistance
to Survivors of Torture and Trauma Inc.
(QPASTT) (07) 3391 6677
- ភ្នាក់ងារសុខភាពផ្លូវចិត្ត NESB, មជ្ឈមណ្ឌលព័ត៌មានអន្តោប្រវេសន៍ថោនស្យូរីល
NESB Mental Health Worker
Townsville Migrant Resource Centre (077) 124 800
- កិច្ចបម្រើបកប្រែភាសា
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