



តើជម្ងឺខួរក្បាលជាអ្វី?

តើជម្ងឺខួរក្បាលជាអ្វី?

មនុស្សដែលឈឺចាប់ដោយជម្ងឺខួរក្បាល ជួបប្រទះនឹងការផ្លាស់ប្តូររបៀបដែលគេគិត អារម្មណ៍ ចរិយា ។ ក្នុងន័យ ផ្សេងទៀត ការគិតអារម្មណ៍ និងចរិយារបស់គេ គឺមានការច្របូកច្របល់គ្នា ឬ គេមិនអាចទប់ទល់ទៅលើការគិត អារម្មណ៍ និង ចរិយារបស់គេបានទេ ។ ដំណើរនេះ នាំឲ្យមានការជ្រៀតជ្រែកទៅលើទំនាក់ទំនង ការងារ និង ការសប្បាយរីករាយ នៅក្នុងនាគរវិធីរបស់គេ ។

ការមានជម្ងឺខួរក្បាល អាចទៅជាផលវិបាកសំរាប់ជននោះ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្លួន ហើយនេះមិនមែនជាការ មួយដែលត្រូវខ្មាស់អៀនឡើយ ។

តើជម្ងឺខួរក្បាលបណ្តាលមកពីអ្វី?

នេះជាការសំខាន់ដែលត្រូវតែយល់ឲ្យបានច្បាស់ថា ការកើតមានជម្ងឺខួរក្បាលមិនមែនជាកំហុសរបស់អ្នកណាម្នាក់ទេ ។ ពេលខ្លះគេជឿថា វាបណ្តាលមកពីឈាមមិនល្អ ឬ ការទទួលទណ្ឌកម្ម ឬ ការទទួលផលអាក្រក់ពីការឃើញ ។ ក្នុង ពេលសព្វថ្ងៃនេះ វេជ្ជបណ្ឌិតជឿថា មានកត្តាមួយចំនួនដែលអាចនាំឲ្យកើតជម្ងឺខួរក្បាល៖

- ឥតមានភាពលំនឹងនៃជាតិគីមីនៅក្នុងខួរក្បាល
- មានភាពតានតឹង និង មានបញ្ហាប្រចាំថ្ងៃ
- ជួបប្រទះការទុក្ខព្រួយជាខ្លាំង

នៅគ្រប់ស្ថានការណ៍ទាំងអស់ នេះគឺជាការវិបាកឲ្យបានដឹងពីតម្រូវការដ៏អំពីបុព្វហេតុដែលបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺខួរក្បាល ។

តើជម្ងឺខួរក្បាលជាជម្ងឺតក្កវដ្ត?

ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញឲ្យឃើញថា មនុស្សខ្លះអាចកើតមានលក្ខណៈតក្កវដ្តកើតខុសកន្លែង ដែលនាំឲ្យកើតមានជម្ងឺ ខួរក្បាល ។ ដោយព្រោះតែមានកត្តាស្មុគស្មាញជាច្រើន នេះជាការល្អក្នុងតែពិគ្រោះជាមួយនឹងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ។

តើជម្ងឺខួរក្បាលជាជម្ងឺឆ្លង?

ជម្ងឺខួរក្បាលមិនមែនដូចជាការផ្តាសាយ រោគកម្រិតទេ វាមិនអាចឆ្លងបានឡើយ។

តើប្រភេទនៃជម្ងឺខួរក្បាលដែលសំខាន់ជាងគេមានអ្វីខ្លះ?

(១) មានទុក្ខកង្វល់មិនឡើងទាក់

អ្នកដែលកើតមានជម្ងឺនេះអាចជួបប្រទះការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការគក់ស្ងួត ឬ កង្វល់យ៉ាងខ្លាំង ។ លក្ខណៈរោគសញ្ញាទូទៅ៖ ដំណើរឡើងឈាម មេដងលោតញាប់ ឈឺក្រពះ ភ័យញ័រ តឹងសាច់ដុំ អារម្មណ៍មិននឹងនរ ដេកមិនសូវលក់ ។

(២) ដំណើរធ្លាក់ទឹកចិត្ត

ដំណើរធ្លាក់ទឹកចិត្ត ប៉ះពាល់ទៅដល់សតិអារម្មណ៍របស់ជននោះ ។

ដំណើរធ្លាក់ទឹកចិត្តតិច៖ មនុស្សជាច្រើនជួបប្រទះការធ្លាក់ទឹកចិត្តតិចនៅក្នុងនាគរវិធីរបស់គេ ឧទាហរណ៍ ព្រួយ ដោយ មិនចង់ធ្វើកិច្ចការអ្វីទាំងអស់ ។

ដំណើរធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង៖ លក្ខណៈរោគសញ្ញាអាចរាប់បញ្ចូល៖

- ព្រួយចិត្តយ៉ាងខ្លាំង ឬ មានការអស់សង្ឃឹមជាខ្លាំង
- បាត់ការចូលចិត្តធ្វើអ្វីៗ ដូចជា៖ ការងារ ឬ ប្រកបកិច្ចការអ្វីមួយដែលជាការកំសាន្ត អនាម័យ
- ដេកមិនលក់
- ឥតស្រេកយាន
- ស្រកទម្ងន់
- ខ្វះកម្លាំង

- មានអារម្មណ៍ចង់តែសម្លាប់ខ្លួនឯង
- មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនមានទោស
- អស់សង្ឃឹម
- មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឥតមានប្រយោជន៍

ដំណើរការទាក់ទងចិត្ត ទោះបីជាតិច ឬខ្លាំងក្លី អាចជាលទ្ធផលនៃប្រតិកម្ម ដែលប៉ះពាល់ដល់សភាពការណ៍នៃការរស់នៅ ដូចជា ការបាត់បង់អ្នកដែលជាទីស្រឡាញ់ ការបញ្ឈប់លែងឲ្យធ្វើការងារ ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាមិនអាចឲ្យ ដឹងច្បាស់ទៅលើបុព្វហេតុខាងក្រៅបានឡើយ ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានដឹងច្បាស់ពីតម្រូវការ អំពីដំណើរនៃការធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង សូមសាកសុំវិទ្យាសាស្ត្រមន្តសាស្ត្រមិនទៀងទាត់ ។

(៣) បញ្ហាខាងផ្នែកចិត្តសាស្ត្រមិនទៀងទាត់

អ្នកជម្ងឺដោយការទាក់ទងជាមួយនឹងភាពពិត មិនអាចដឹងនូវលក្ខណៈខុសគ្នារវាងភាពពិត និង ភាពរើរវាយបានឡើយ ។ បញ្ហាខាងផ្នែកចិត្តសាស្ត្រមិនទៀងទាត់ពីរយ៉ាង ដែលកើតមានទូទៅគឺ ជម្ងឺបំបែកស្មារតី និង ជម្ងឺទ្រប់ខួរក្បាល ។

ជម្ងឺបំបែកស្មារតី

រោគសញ្ញាអាចរាប់បញ្ចូល៖

- មានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ ឬ ដំណើរធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- ដកខ្លួនចេញពីគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និង បន្ថយការទាក់ទងជាមួយសង្គម
- ពួសម្តេចមនុស្សដែលមិននៅ ឬ សម្លេងដែលគ្មាននរណាទៀតអាចឮ
- ជឿថាមានជនដទៃចង់ធ្វើបាបបុគ្គលខ្លួន
- ជឿថាខ្លួនជាមនុស្សម្នាក់ដែលល្អឈ្មោះ ឬ មានអំណាច
- អារម្មណ៍ និង គំនិតមិនអាចផ្តុំនឹងគ្នាបាន ដូចជាសើចនៅក្នុងគំនិតដែលមិនសប្បាយចិត្ត ហើយដែលឥតមានមូលហេតុត្រឹមត្រូវ ។
- គ្មានសមត្ថភាពនិងធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ ដូចជា មើលថែទាំអនាម័យ ឬ ការតម្កល់អាហារខ្លួនឯង ។

ជម្ងឺទ្រប់ខួរក្បាល អាចប៉ះពាល់ទៅដល់អារម្មណ៍របស់អ្នកជម្ងឺ ។ អ្នកដែលកើតបញ្ហា អាចមានដំណើរអារម្មណ៍ចុះ ឡើងខ្លាំង និង ខ្សោយណាស់ ។

រោគសញ្ញានៃដំណើរដែលមានអារម្មណ៍ "ខ្សោយ" អាចមានដូចជា៖

- មានអារម្មណ៍ទៅលើការបរាជ័យ ឬ មិនមានប្រយោជន៍
- មានអារម្មណ៍ចេះតែចង់សម្លាប់ខ្លួនឯង
- ដេកមិនសូវលក់
- ញ៉ាំមិនសូវចូល

រោគសញ្ញានៃដំណើរដែលមានអារម្មណ៍ "ខ្លាំង" អាចមានដូចជា៖

- ឆាប់ខឹង
- ពាក្យសម្តីអាចលាយឡំគ្នា ពីព្រោះនិយាយលឿនពេក
- ធ្វើទៅតាមសន្ទុះចិត្ត
- ជឿថាខ្លួនជាមនុស្សម្នាក់ដែលល្អឈ្មោះ ឬ មានអំណាច

តើមានអ្វីដែលអាចជួយអ្នកមានបញ្ហានេះ?

អ្នកដែលជួបប្រទះនឹងការពិសោធន៍ទៅលើរោគសញ្ញានេះ ត្រូវតែស្វែងរកជំនួយខាងផ្នែកពេទ្យ ។ ជម្ងឺទ្រប់ខួរក្បាល គឺដូច គ្នានឹងជម្ងឺរាងកាយដែរ ។ ប្រសិនបើអ្នកជម្ងឺទទួលបានការព្យាបាលជម្ងឺនេះ នៅពេលចាប់ផ្តើម ឬ មុនកើតឈឺខ្លាំង គេអាច ព្យាបាលបានជាសះស្បើយ ។ ប្រសិនបើអ្នកយល់ឃើញថាមានអ្វីចម្លែកកើតឡើងដល់អ្នក ការសាកសួរសុំជំនួយ ឬ និយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់បាន ក្នុងពេលដំបូងនោះ ជាការប្រសើរណាស់ ។ ចំណុចមួយ ឬ ចំណុចច្រើន ដែលមានចុះនៅខាងក្រោមនេះ អាចជួយអ្នកជម្ងឺបាន៖

- ១. ថ្នាំពេទ្យ** ៖ អាចជួយព្យាបាលអ្នកជម្ងឺក្នុងសណ្ឋាននៃជម្ងឺទ្រប់ខួរក្បាលខ្លះ ។ វាអាចជួយទប់ទល់នឹងរោគសញ្ញា ។
- ២. ការផ្គត់ផ្គង់ និង វិវាទ** ៖ ដោយនិយាយប្រាប់អ្នកណាម្នាក់អំពីបញ្ហាដែលកើតមាន ដើម្បីឲ្យជួយដោះស្រាយជម្ងឺ និង រោគសញ្ញាទាំងនេះ ។
- ៣. ក្រុមផ្គត់ផ្គង់** ៖ ជួប និង នៅជាមួយមនុស្សដែលមានជម្ងឺទ្រប់ខួរក្បាល ។ ក្រុមគ្រួសារ អាចមកជួបជុំជាមួយនិងក្រុម គ្រួសារដទៃទៀត ដែលមានសមាជិកកើតជម្ងឺទ្រប់ខួរក្បាលនេះដែរ ។ ក្រុមទាំងនេះអាចឲ្យអ្នកទាំងនេះ មានឱកាសក្នុងការ ចែករំលែកការពិសោធន៍ រៀនអំពីជម្ងឺទ្រប់ខួរក្បាល និង ជួយផ្គត់ផ្គង់គ្នា ទៅវិញទៅមក ។
- ៤. ការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនអប់រំធ្វើឲ្យបានប្រសើរឡើងវិញ** ៖ រៀនវិធីថ្មីដែលអាចជួយទប់ទល់ដោះស្រាយបញ្ហាប្រចាំជីវិត។ ការហ្វឹកហ្វឺនអប់រំធ្វើឲ្យបានប្រសើរឡើងវិញនេះ អាចជួយមនុស្សឲ្យខ្ញុំប្រឹងប្រែងអស់ពីកម្លាំង និង សមត្ថភាពរបស់គេ ។

គោលសំខាន់នៃការជួយនេះ គឺដើម្បីរក្សាភាពគោរព កិត្តិយស និង ការទុកចិត្តទៅលើអ្នកដែលមានជម្ងឺទ្រប់ខួរក្បាល ។

តើកន្លែងណាដែលខ្ញុំអាចសុំជំនួយនេះ?

វេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលជម្ងឺទូទៅ: វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក អាចជួយបញ្ជូនអ្នកទៅកិច្ចបំរើសមរម្យណាមួយ ឬ ផ្តល់ថ្នាំពេទ្យ ដែលអាចព្យាបាលអ្នកជម្ងឺខួរក្បាលបាន ។

មន្ទីរព្យាបាលសហគមន៍ ផ្នែកសុខភាពខួរក្បាល: រាប់បញ្ចូលទាំងពេទ្យរីកលចិត្ត អ្នកចិត្តវិជ្ជា គិលានុបដ្ឋាយិកា ផ្នែករីកលចិត្ត អ្នកព្យាបាលអាគលើការងារ បុគ្គលិកសង្គមកិច្ច ។ បុគ្គលិកទាំងនេះផ្តល់ជូនជំនួយក្នុងសំណួរផ្សេងៗគ្នា ទៅអ្នកដែលមានជម្ងឺខួរក្បាល និង/ឬ ក្រុមគ្រួសាររបស់គេ ។ នៅតាមមជ្ឈមណ្ឌលខ្លះ មានបុគ្គលិកដែលអាចទៅមើល អ្នកជម្ងឺដល់ផ្ទះ ។ នៅតាមមន្ទីរព្យាបាលខ្លះ មានផ្តល់ជូនកិច្ចបំរើសំរាប់ពេលជាបន្ទាន់ ។

មន្ទីរពេទ្យរីកលចិត្ត: ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ឈឺខ្លាំង អ្នកនោះត្រូវការព្យាបាលនៅតាមមន្ទីរពេទ្យ ។ អ្នកជម្ងឺនោះ អាចបញ្ជូនទៅឲ្យស្នាក់នៅក្នុង មន្ទីរពេទ្យដោយមិនស្ម័គ្រចិត្ត នេះប្រសិនបើមើលទៅឃើញថា អ្នកជម្ងឺអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯងផ្ទាល់ ឬ ទៅដល់អ្នកដទៃទៀត ។ នៅពេលណាជម្ងឺនេះបានត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យហើយនោះ សុខភាព ខាងផ្នែកខួរក្បាលរបស់ជននោះនឹងត្រូវពិនិត្យមើលជាប្រក្រតី ។ គោលបំណងនៃការបញ្ជូនទៅស្នាក់នៅតាម មន្ទីរពេទ្យនោះ គឺដើម្បីរក្សាសុខភាពខាងផ្នែកខួរក្បាលរបស់អ្នកជម្ងឺ ឲ្យបានជាសះស្បើយឡើងវិញយ៉ាងឆាប់ និងដើម្បី ឲ្យគេវិលត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ ។

កិច្ចបំរើមិនមែនជារបស់រដ្ឋ: គឺចាត់ចែងឡើងដោយសហគមន៍នៅតាមតំបន់ ។ គោលបំណងយ៉ាងសំខាន់របស់កិច្ច បំរើនេះ គឺដើម្បីជួយអ្នកជម្ងឺខួរក្បាល ឲ្យអាច រស់នៅដោយពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯង ដែលអាចធ្វើបាន ។ ឧទាហរណ៍ គេ អាចជួយអ្នកជម្ងឺឲ្យមានមិត្តភក្តិក្រុម ឬ ពេលខ្លះទៀតជួយផ្តល់ទីលំនៅ ។ គេមិនអាចផ្តល់ការព្យាបាល ឬ ថ្នាំពេទ្យឡើយ ។

តើបញ្ហារបស់ខ្ញុំនឹងត្រូវបានរក្សាទុកជាសម្ងាត់ឬទេ?

នៅពេលណាទៅជួបអ្នកបច្ចេកទេសខាងផ្នែកសុខភាព ពិតមានស្តីពីបញ្ហារបស់អ្នកនឹងមិនត្រូវបញ្ជូនឲ្យអ្នកណាផ្សេង ទៀតដឹងឡើយ ដោយគ្មានការអនុញ្ញាតិពីអ្នកឡើយ ។ ប្រសិនបើមានអ្នកបកប្រែនៅពេលនោះ អ្នកបកប្រែនោះក៏ត្រូវតែ រក្សាពិតមាននោះជាសម្ងាត់ដែរ ។ វាជាការសំខាន់ ចំពោះអ្នកដែលទទួលបានការងារទុក្ខដោយជម្ងឺខួរក្បាល ត្រូវទទួលបានការ ព្យាបាលដើម្បីឲ្យបានជាសះស្បើយ ។ ប្រសិនបើទុកជម្ងឺនេះយូរទៅ នោះវានឹងត្រូវការចំណាយពេលយូរដើម្បី ព្យាបាលអ្នកជម្ងឺនេះឲ្យជាសះស្បើយ ។

តើខ្ញុំអាចទទួលបានយកព័ត៌មានពីកន្លែងណា?

- ពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក
- ពីមជ្ឈមណ្ឌលនៃសហគមន៍ផ្នែកខាងជម្ងឺខួរក្បាល
- The Queensland Transcultural Mental Health Centre
Telephone: (07) 3240 2833
- Association of Relatives & Friends of the Mentally Ill, Queensland (ARAFMI)
Telephone: (07) 3254 1881
- Schizophrenia Fellowship of Queensland
Telephone: (07) 3358 4424
- Logan Mental Health Service
Telephone: (07) 3808 1281
- Cambodian Community Worker
Telephone: (07) 3209 5434

The information in this leaflet was adapted from a brochure produced by ADEC Victoria titled "What is Mental Illness?".