

ធាតុសញ្ញាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនិងវិធីជៀសវាងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

ធាតុសញ្ញាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត រួមមានអារម្មណ៍ធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការបាត់បង់អារម្មណ៍និងការសប្បាយនៅក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ការបាត់បង់ចំណង់អាហារ បញ្ហាដេក (ការដេកមិនលក់ ឬការងងុយដេកខ្លាំង) អស់កម្លាំង ការថយចុះកម្លាំង និងការផ្ដោតអារម្មណ៍អំពីការលំបាក។ អ្នកខ្លះមានធាតុសញ្ញាភាគច្រើនផ្សេងទៀត ដូចជាបញ្ហារំលាយអាហារ ការស្រកទម្ងន់ ជាដើម។

❓ តើអ្វីទៅជាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត?

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តជាបញ្ហាសុខភាពផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្តយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរអាចធ្វើឱ្យចុះខ្សោយការបំពេញការងារ ការដេក ការបរិភោគអាហារ និងសមត្ថភាពផ្សេងទៀត។ អ្នកជំងឺខ្លះដែលមានបញ្ហាធ្លាក់ទឹកចិត្ត មានធាតុសញ្ញាភាគច្រើន ដូចជាការអស់កម្លាំងរ៉ាំរ៉ៃ និងបញ្ហារំលាយអាហារ។ ជួនកាលជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តធ្វើឱ្យកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរដល់ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង ជំងឺផ្លូវដង្ហើម ជំងឺរលាកសន្លាក់ឆ្អឹង ជាដើម ដោយសារមនុស្សមួយចំនួនមិនដឹងថាពួកគេមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តឡើយ ពេលខ្លះពួកគេបាត់បង់ឱកាសព្យាបាល ឬមិនអាចទទួលបានការព្យាបាលត្រឹមត្រូវ។ ប្រសិនបើមានធាតុសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកជំងឺអាចប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ធ្វើអត្តឃាត។ ដូច្នេះអ្នកជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ត្រូវទទួលបានការព្យាបាលត្រឹមត្រូវ។



បញ្ជីសំណួរស្តីពីការវាយតម្លៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ដែលបានប្រើសម្រាប់ការពិនិត្យសុខភាពជាតិ – បញ្ជីសំណួរអំពីសុខភាពអ្នកជំងឺ - 9

គោលបំណងនៃវិធីសាស្ត្រវាយតម្លៃ គឺដើម្បីពិនិត្យមើលធាតុសញ្ញាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តដោយសង្ខេប និងវាយតម្លៃភាពធ្ងន់ធ្ងរ។ ពិន្ទុសរុបមាន 27 ពិន្ទុ។ ពិន្ទុកាន់តែខ្ពស់ ធាតុសញ្ញាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកទទួលបានពិន្ទុខ្ពស់នៅក្នុងបញ្ជីសំណួរ វាហាក់ដូចជាថាមានអ្នកមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ទោះបីជាវាមិនមានន័យថាមានធាតុនិរន្តរ៍ជាក់លាក់ក៏ដោយ។ ចំពោះករណីបែបនេះ លោកអ្នកនឹងត្រូវការការវាយតម្លៃត្រឹមត្រូវថែមទៀតពីអ្នកជំនាញ។



របៀបជៀសវាងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

- 1. រៀបរស់នៅដែលមានផែនការគ្រោងទុក**
ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវសមត្ថភាពសម្រេចចិត្តកម្រិតទាប សូមរៀបចំតារាងពេលវេលាអំពីអ្វីខ្លះដែលត្រូវធ្វើជារៀងរាល់សប្តាហ៍។ រៀបចំផែនការប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក ដូចជាការញ៉ាំអាហារនិងការរៀបចំអាហារជារៀងរាល់ម៉ោង តាមមូលដ្ឋានជារៀងរាល់ថ្ងៃ និងរួមបញ្ចូលទាំងការធ្វើអ្វីមួយសម្រាប់ការកំសាន្ត និងការហាត់ប្រាណរបស់អ្នក ក្នុងការរៀបចំតារាងពេលវេលារបស់អ្នក។
- 2. សកម្មភាពដែលចាប់អារម្មណ៍**
គិតអំពីសកម្មភាពដែលចាប់អារម្មណ៍ ដែលលោកអ្នកចូលចិត្តកាលពីមុន ហើយ ហើយដាក់បញ្ចូលវានៅក្នុងផែនការប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។
- 3. ការហាត់ប្រាណ**
ធ្វើលំហាត់ប្រាណយ៉ាងតិចបីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ការហាត់ប្រាណជួយបង្កើនអារម្មណ៍របស់អ្នក និងការពារជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្នុងរយៈពេលវែង។ ការហាត់ប្រាណគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់ ដែលរួមមានការត់ត្រីកៗ ការជិះកង់ ការហាត់ប្រាណតាមបែបអាអ៊ែរូប៊ីក និងការដើរក៏មានប្រយោជន៍ដែរ។
- 4. ការជិះឡានដើរលេង/ ការចាប់ផ្តើមគិត**
បង្ហាញអារម្មណ៍ ឬមតិយោបល់របស់អ្នកទៅអ្នកដទៃដោយផ្ទាល់។ លោកអ្នកអាចមានអារម្មណ៍ថាខ្វះទំនុកចិត្តនៅពេលអ្នកព្រួយបារម្ភថា លោកអ្នកអាចមើលទៅអាក្រក់ចំពោះអ្នកដទៃ ប៉ុន្តែលំនាំដែលគិតនេះជាសញ្ញាមួយនៃធាតុសញ្ញាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ ត្រូវធ្វើសកម្មភាពដោយមានទំនុកចិត្ត។
- 5. ការគិតប្រកបដោយក្តីសង្ឃឹម**
លោកអ្នកត្រូវមានអាកប្បកិរិយាប្រកបដោយក្តីសង្ឃឹមចំពោះខ្លួនអ្នក។ សរសេរការគិតម្តងហើយម្តងទៀត និងជាទៀងទាត់ ដែលអស់សង្ឃឹមបំផុតអំពីខ្លួនអ្នកនៅផ្នែកម្ខាងនៃប័ណ្ណ ហើយនៅម្ខាងទៀតសរសេរការគិតប្រកបដោយក្តីសង្ឃឹមចំនួនបីចំណុច ដែលអាចជំនួសវាបាន។ នាំយកកាតនេះជាមួយលោកអ្នក ហើយពិនិត្យមើលការគិតប្រកបដោយក្តីសង្ឃឹមជាញឹកញាប់។ ករណីនេះនឹងជួយលោកអ្នកឱ្យផ្លាស់ប្តូរការគិតដែលអស់សង្ឃឹមរបស់អ្នកទៅជាការគិតប្រកបដោយក្តីសង្ឃឹម។

※ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត អ្នកអាចទទួលបានជំនួយដោយទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ/គ្លីនិកក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក (អ្នកឯកទេសខាងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ជាដើម) ឬដោយទាក់ទងមកមជ្ឈមណ្ឌលសុខមាលភាពផ្លូវចិត្តប្រចាំតំបន់/ស្រុក (1577-0199)។