

# The Facts.

## Depression is never really 'black and white' - Some facts about depression (Cambodian)

This fact sheet is part of the Multicultural Information Series by the Queensland Transcultural Mental Health Centre

### ការប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្តមិនចម្រើន “សនិទឡៅ” សោះឡើយ ហេតុការណ៍ខ្លះអំពីការប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្ត

#### ការប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្ត - តើជាអ្វីទៅ?

មនុស្សទាំងអស់រងការប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្តក្នុងពេលទុក្ខព្រួយ។ ជាធម្មតា កម្រិតពេលទុក្ខព្រួយទាំងនេះមានរយៈពេលពីមួយម៉ោងទៅច្រើនម៉ោង ឬមួយថ្ងៃទៅច្រើនថ្ងៃតែប៉ុណ្ណោះ។ ជាញឹកញយ មូលហេតុនៃការប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្តនេះ គឺមានយ៉ាងច្បាស់។ ជួនកាលទៅ ការប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្តនេះកើតឡើងដោយមិនមានមូលហេតុឡើយ។ មនុស្សខ្លះរងការប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្តក្នុងពេលទុក្ខព្រួយយ៉ាងយូរ បន្ទាប់ពីបាត់បង់មិត្តភក្តិឬក៏សមាជិកគ្រួសារ។ ជាធម្មតា ការប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្តនេះត្រូវបានពណ៌នាថាជាសេចក្តីទុក្ខព្រួយយ៉ាងខ្លាំង ឬជាសេចក្តីទុក្ខសោកដោយមានការបាត់បង់នរណាមួយ។

ជម្ងឺប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្តគឺជាការមានអារម្មណ៍អន់ថយមិនព្រមសរសើរឡើយ ដែលមានរយៈពេលជាច្រើនអាទិត្យនៅពេលមួយគ្រា ហើយកើតមានរោគសញ្ញាមួយក្រុមជាក់លាក់ខាងផ្នែករាងកាយនិងផ្លូវចិត្តទៅជាមួយផង។ ហេតុការណ៍នេះអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហារាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងទំនាក់ទំនងជាមួយគេផង និងតម្រូវឲ្យមានការព្យាបាលជាក់លាក់។

#### តើអ្វីទៅដែលជារោគសញ្ញានៃការប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្ត?

បញ្ហាណាមួយដូចតទៅនេះ អាចជាផ្នែកនៃជម្ងឺប្រែប្រួលឆ្លាក់ទឹកចិត្ត:

- អារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយ រហ័សបំ
- ដំណេកមិនបានស្តាប់ស្តល់ដោយចេះតែភ្ញាក់
- ការផ្លាស់ប្តូរដល់ចំណង់បរិភោគអាហារ និងការផ្លាស់ប្តូរទម្ងន់រាងកាយ
- បាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍នឹងកម្លាំងចិត្ត
- បាត់បង់កម្លាំងកាយនិងមានការហត់ឆ្អើយយ៉ាងងាយ
- ឈឺចុកចាប់រាងកាយ ជាពិសេសឈឺក្បាលនិងឈឺពោះ
- បាត់បង់ចំណង់លើការរួមភេទ មិនអាចប្រព្រឹត្តការរួមភេទបាន
- មានអារម្មណ៍ថា មិនមានតម្លៃក្នុងការរស់រានមានជីវិតឡើយ
- អារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម
- មានអារម្មណ៍ថាមានទោសកំហុស និងមានគំនិតទម្លាក់កំហុសលើខ្លួនឯង
- មានគំនិតទុច្ចិសិយមអំពីអនាគត
- មានអារម្មណ៍រាប់ខឹង
- មានការថប់បារម្ភ
- អារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ ការចងចាំមិនបានល្អ
- ទទួលបានសុខុមាលភាព ឬប្រើគ្រឿងញៀនមិនត្រឹមត្រូវ។



### តើការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តមានភាពទូទៅយ៉ាងណាដែរ?

ការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តគឺជាជំងឺទូទៅណាស់។ នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ស្ត្រីម្នាក់ក្នុងចំណោមបួននាក់ និងបុរសម្នាក់ក្នុងចំណោមប្រាំមួយនាក់ កើតមានជំងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្ត ក្នុងពេលមួយជីវិតរបស់គេ។ មនុស្សជាច្រើនមិនដឹងអំពីមូលហេតុនៃបញ្ហាចាក់លើរាងកាយនិងផ្លូវចិត្តរបស់គេឡើយ ហើយពុំទទួលបានការព្យាបាលទៅនឹងជំងឺនេះ។

### តើប្រភេទទាំងអស់នៃការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តមានសភាពដូចគ្នាឬទេ?

ជំងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តមានប្រភេទផ្សេងគ្នាជាច្រើន។ ជាញឹកញយ ការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តកើតមានឡើងជាការតបតទៅនឹងជំពូកផ្សេងៗគ្នានៃជំងឺ ភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត ឬការបាត់បង់សមាជិកគ្រួសារឬមិត្តភក្តិ។ ទោះជា "អាចយល់បាន" ក៏ការធ្លាក់ទឹកចិត្តជាប្រតិកម្ម (reactive depression) អាចមាន ផលវិបាកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ហើយតម្រូវឱ្យមានការព្យាបាលតាមឯកទេសនិងជាក់លាក់។ ការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តកើត

ចេញពីខាងក្នុងរាងកាយ (endogenous depression) ដែលជាប្រភេទសំខាន់ដទៃទៀតនៃការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្ត កើតមានដោយពុំមានមូលហេតុច្បាស់លាស់ ហើយគឺដោយសារតែការផ្លាស់ប្តូរជាតិមីផ្សេងគ្នាទាំងឡាយនៅក្នុងខួរក្បាល ដែលជាគ្រឿងបញ្ជូននៃប្រសាទសាស្ត្រ។ ជួនកាលទៅ អ្នកដែលមានការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តតាមជំពូកជីវិតសាស្ត្រនេះ ជួបប្រទះផងដែរនឹងកម្រិតពេលមានអារម្មណ៍ឡើងខ្ពស់ឬប្រកបដោយសេចក្តីរីករាយខ្លាំង។ នៅពេលកើតមានកម្រិតពេលនៃការមានអារម្មណ៍ឡើងខ្ពស់និងធ្លាក់ចុះទាំងពីរ នោះភាពមិនប្រក្រតីនៃអារម្មណ៍នេះត្រូវបានហៅថា ភាពមិនប្រក្រតីដែលមានពន្លឺពពកពីរខុសគ្នាស្រឡះ (bipolar affective disorder) ។

### តើនរណាទៅដែលអាចវាយធ្លាក់ទឹកចិត្ត?

បុរសនិងស្ត្រីរាល់រូប អាចវាយធ្លាក់ទឹកចិត្តណាស់។ ក្រុមជាច្រើនស្ថិតនៅក្នុងលទ្ធភាពមានគ្រោះថ្នាក់ជាក់លាក់។ កត្តាដែលមានទំនោរជាមុនដើម្បីកើតមានការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តរួមមាន៖

- រំលោភបំពាន
- ជាអ្នកមេម៉ាយឬពោះម៉ាយ មានការរំលោភបំពាន និងរស់នៅតែម្នាក់ឯង
- ជំងឺរាងកាយជាប្រចាំ
- ការឈឺចាប់ជាប្រចាំ
- ទទួលបានសុវាច្រើនហួស ឬប្រើគ្រឿងញៀនមិនត្រឹមត្រូវ
- ស្ត្រី
  - មុនពេលមានផ្ទៃ
  - អស់ផ្ទៃ
  - មួយរំពេចបន្ទាប់ពីសម្រាលកូន
- បុគ្គលិកលក្ខណៈប្រកបដោយការគិតមែនជាប់ជានិច្ច

### តើកុមារអាចមានជំងឺដោយការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តឬទេ?

កុមារអាចកើតមានការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តដោយសារជីវិតសាស្ត្រ (កើតមានចេញពីខាងក្នុងរាងកាយ) និងដោយសារប្រតិកម្ម។ រោគសញ្ញារបស់កុមារអាចដូចគ្នានឹងមនុស្សធំដែរ។ លើសពីនោះទៅទៀត ការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តរបស់កុមារអាចសម្តែងឱ្យឃើញឡើងជា៖

- សកម្មភាពខ្លាំងហួសហេតុ
- ការមួម៉ៅចិត្តជាខ្លាំង មានកំហឹង ភាពគ្រហើន
- បដិសេធមិនទៅសាលារៀន
- អ្វីៗទាំងអស់ពីការឈឺរាងកាយដោយមិនអាចពន្យល់ប្រាប់បាន ជាពិសេសការឈឺពោះ ការមិនអាចទប់ការបត់ដើងតូចឬបត់ដើងធំបាន។

### តើគេអាចព្យាបាលជំងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តបានឬទេ?

ដូចគ្នានឹងជំងឺដទៃទៀតដែរ ជំងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តតម្រូវឱ្យមានការព្យាបាលជាក់លាក់និងតាមឯកទេស។ នៅពេលមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ ជំងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចព្យាបាលបានដោយការនិយាយទៅតាមប្រភេទផ្សេងៗគ្នា ឬ "ការព្យាបាលតាមផ្លូវចិត្ត"។ ការព្យាបាលទាំងនេះអាចរួមមានការព្យាបាលដោយបុគ្គលម្នាក់ៗឬជាក្រុម។ ជួនកាលទៅការព្យាបាលទាំងនេះអាចមានឈ្មោះជាក់លាក់ ដូចជាការព្យាបាលតាមដំណើរការយល់ដឹងពីបញ្ញត្តិផ្សេងៗ (cognitive therapy) ការព្យាបាលកុរអារម្មណ៍ (emotive therapy) ជាដើម។



បើធ្ងន់ធ្ងរជាមធ្យម ជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តត្រូវមានការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំតទល់នឹងការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ ថ្នាំតទល់នឹងការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តមានជាច្រើនប្រភេទ។ ជាទូទៅ គេត្រូវប្រើថ្នាំទាំងនេះរយៈពេល៣-៦ អាទិត្យ មុនពេលជួបប្រទះនឹងប្រយោជន៍ពេញលេញរបស់ថ្នាំ ហើយគប្បីបន្តប្រើក្នុងរយៈពេលជាច្រើនខែ។ ថ្នាំខ្លះអាចផ្តល់ឥទ្ធិពលមិនល្អ ដូចជាធ្វើឲ្យស្លេតមាត់ មានភាពស្ងប់ស្ងាត់។ ឥទ្ធិពលមិនល្អទាំងនេះមានសភាពខុសគ្នា ទៅតាមការប្រើថ្នាំជាក់លាក់។ នៅពេលធ្វើដូច្នោះ គេបានបង្កើតថ្នាំថ្មីៗថែមទៀត។

នៅពេលមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តមិនមានប្រសិទ្ធភាពតាមការព្យាបាលដោយការ និងយាយប្រើថ្នាំឡើយ ហើយគេអាចតម្រូវឲ្យមានការព្យាបាលដទៃទៀតដូចជាការព្យាបាលកម្រិតដោយអគ្គិសនី (ECT)។ ជួនកាលទៀតនោះ ការបញ្ជូនទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យអាចជាការចាំបាច់។

**តើជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចកើតមានឡើងវិញឬទេ?**

ការព្យាបាលដ៏មានប្រសិទ្ធភាពទៅនឹងជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្ត ផ្តល់លទ្ធផលដោយបំបាត់រោគសញ្ញា។ នៅពេលដែលរោគសញ្ញានៃការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តបានបំបាត់រួចហើយក៏ ក៏គេគប្បីបន្តប្រើថ្នាំតទល់នឹងការប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តក្នុងរយៈពេលបួនប្រាំខែឬយូរជាងនេះ។ ជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចកើតមានឡើងវិញ។ បើការកើតមានឡើងវិញមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរនិងញឹកញាប់ នោះគេអាចចេញបញ្ជាឲ្យប្រើថ្នាំដើម្បីការពារកុំឲ្យមានការកើតមានជម្ងឺនេះសារជាថ្មីទៀត។

**តើលោកអ្នកគួរជួបនរណាដើម្បីទទួលបានជំនួយ?**

បើលោកអ្នក មិត្តភក្តិ ឬសមាជិកនៃគ្រួសារលោកអ្នកមានរោគសញ្ញាដែលផ្តល់គំនិតថាជម្ងឺប្រែប្រួលធ្លាក់ទឹកចិត្ត លោកអ្នកគប្បីទាក់ទងផ្សេងៗទៀត មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍មន្ទីរព្យាបាលសុខភាព ផ្សេងៗសហគមន៍ក្នុងតំបន់លោកអ្នក។ ផ្សេងៗទៀតផ្ទាល់របស់លោកអ្នកអាចព្យាបាលជម្ងឺនេះដល់លោកអ្នកបាន ឬមួយក៏បញ្ជូនលោកអ្នកទៅកាន់គ្រូពេទ្យកំសាន្តវិទ្យាមន្ទីរពេទ្យមិត្តភក្តិជាដើម។ ដើម្បីទទួលបានការព្យាបាលតាមឯកទេសបន្ថែមទៀត។

This fact sheet is available in Arabic, Bosnian, Cambodian, Chinese, English, Greek, Italian, Polish, Russian, Serbian, Spanish, Tagalog and Vietnamese.

**For more information**

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234  
Email: [QTMHC@health.qld.gov.au](mailto:QTMHC@health.qld.gov.au)  
Website: [www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp](http://www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp)

**Multicultural Information Series**

Other titles available in the *Multicultural Information Series* include:

- Coping with mental illness in the family
- What is mental illness?