

What is mental illness? (Cambodian)

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

តើជម្ងឺខួរក្បាលជាអ្វី?

តើជម្ងឺខួរក្បាលជាអ្វី?

មនុស្សដែលយើងចាប់ផ្តើមដឹងថាជម្ងឺខួរក្បាល ដូចប្រទះនឹងការផ្លាស់ប្តូររូបរាងដែលគេគិត អារម្មណ៍ ចរិយា ។ ក្នុងន័យ ផ្សេងទៀត ការគិតអារម្មណ៍ និងចរិយារបស់គេ គឺមានការប្រែប្រួលខ្លះៗ ឬ គេមិនអាចទប់ទល់ទៅលើការគិត អារម្មណ៍ និង ចរិយារបស់គេបានទេ ។ ដំណើរនេះ នាំឲ្យមានការរៀនរៀនច្រើនទៅលើទំនាក់ទំនង ការងារ និង ការសប្បាយរីករាយ នៅក្នុងគ្រួសាររបស់គេ ។

ការមានជម្ងឺខួរក្បាល អាចទៅជាផលវិបាកសំរាប់ជននោះ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្លួន ហើយនេះមិនមែនជាការ មួយដែលត្រូវខ្មាស់អៀនឡើយ ។

តើជម្ងឺខួរក្បាលបណ្តាលមកពីអ្វី?

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

- ឥតមានភាពយល់នឹងនៃជាតិគីមីនៅក្នុងខួរក្បាល
- មានភាពតានតឹង និង មានបញ្ហាប្រចាំថ្ងៃ
- ជួបប្រទះការទុក្ខព្រួយជាខ្លាំង

នៅគ្រប់ស្ថានភាពទាំងអស់ នេះគឺជាការពិបាកឲ្យបានដឹងពិតប្រាកដអំពីបុព្វហេតុដែលបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺខួរក្បាល ។

តើជម្ងឺខួរក្បាលជាជម្ងឺតូចឬ?

ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញឲ្យឃើញថា មនុស្សខ្លះអាចកើតមានលក្ខណៈតូចតាមខ្លួនក្នុង ដែលនាំឲ្យកើតមានជម្ងឺ ខួរក្បាល ។ ដោយព្រោះតែមានកត្តាស្មុគស្មាញជាច្រើន នេះជាការល្អក្នុងតែពិគ្រោះជាមួយនិងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ។

តើជម្ងឺខួរក្បាលជាជម្ងឺឆ្លងឬ?

ជម្ងឺខួរក្បាលមិនមែនជម្ងឺឆ្លងសាយ រោគកញ្ជ្រួលទេ វាមិនអាចឆ្លងបានឡើយ។

តើប្រភេទនៃជម្ងឺខួរក្បាលដែលសំខាន់ជាងគេមានអ្វីខ្លះ?

(១) មានទុក្ខក្នុងចំណិតរៀងរាល់ថ្ងៃ

អ្នកដែលកើតមានជម្ងឺនេះអាចជួបប្រទះការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការភ័យខ្លាច ឬ កង្វល់យ៉ាងខ្លាំង ។ លក្ខណៈរោគសញ្ញាទូទៅ ដំណើរឡើងឈាម បេះដូងលោតញាប់ ឃើញព្រះ ភ័យញ័រ តឹងសាច់ដុំ អារម្មណ៍មិននឹងនរ ដេកមិនស្រួលក៏ ។



(២) ដំណើរការកំទេចចិត្ត

ដំណើរការកំទេចចិត្ត ប៉ះពាល់ទៅដល់សតិអារម្មណ៍របស់អ្នកនោះ ។

ដំណើរការកំទេចចិត្តគឺចុះ មនុស្សជាច្រើនជួបប្រទះការធ្លាក់ចិត្តគិតនៅក្នុងភាគីរាងកាយរបស់គេ ឧទាហរណ៍ ក្រុម ដោយ មិនចង់ធ្វើកិច្ចការអ្វីទាំងអស់ ។

ដំណើរការកំទេចចិត្តខ្លាំង លក្ខណៈរោគសញ្ញាអាចរាប់បញ្ចូល៖

- ក្រុមចិត្តយ៉ាងខ្លាំង ឬ មានការអស់សង្ឃឹមខ្លាំង
- បាត់ការចូលចិត្តធ្វើអ្វីៗ ដូចជា៖ ការងារ ឬ ប្រគល់កិច្ចការអ្វីមួយដែលជាការកំសាន្ត អនាម័យ
- ដេកមិនលក់
- ឥតស្រេកឃ្លាន
- ស្រេកទម្ងន់
- ខ្វះកម្លាំង

- មានអារម្មណ៍ចង់តែសម្លាប់ខ្លួនឯង
- មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនមានទោស
- អស់សង្ឃឹម

• មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឥតមានប្រយោជន៍

ដំណើរការកំទេចចិត្ត ទោះបីជាតិច ឬខ្លាំងក្តី អាចជាលទ្ធផលនៃប្រតិកម្ម ដែលប៉ះពាល់ដល់សភាពការណ៍នៃការរស់នៅ ដូចជា ការបាត់បង់អ្នកដែលជាទីស្រឡាញ់ ការបញ្ឈប់លែងឲ្យធ្វើការងារ ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាមិនអាចឲ្យ ដឹងច្បាស់ទៅលើបញ្ហាហេតុខាងក្រៅបានឡើយ ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានដឹងច្បាស់ពីប្រាកដ អំពីដំណើរការធ្លាក់ចិត្តខ្លាំង សូមសាកសួរវិទ្យាសាស្ត្រមន្តសាស្ត្រ ។

(៣) បញ្ហាខាងផ្នែកចិត្តសាស្ត្រមិនទៀងទាត់

អ្នកជម្ងឺដាច់ការទាក់ទងជាមួយនឹងភាពពិត មិនអាចដឹងនូវលក្ខណៈខុសគ្នារវាងភាពពិត និង ភាពងើរនាយបានឡើយ ។ បញ្ហាខាងផ្នែកចិត្តសាស្ត្រមិនទៀងទាត់ពីរយ៉ាង ដែលកើតមានទូទៅគឺ ជម្ងឺបំបែកស្មារតី និង ជម្ងឺទ្រុឌទ្រោម ។

ជម្ងឺបំបែកស្មារតី

រោគសញ្ញាអាចរាប់បញ្ចូល៖

- មានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ ឬ ដំណើរការកំទេចចិត្ត
- ដកខ្លួនចេញពីគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និង បន្ថយការទាក់ទងជាមួយសង្គម
- ប្លស់ម្លេងមនុស្សដែលមិននៅ ឬ សម្លេងដែលគ្មាននរណាទៀតអាចឮ
- ជឿថាមានជនដទៃចង់ធ្វើបាបបុគ្គលខ្លួន
- ជឿថាខ្លួនជាមនុស្សម្នាក់ដែលល្អឈ្មោះ ឬ មានអំណាច
- អារម្មណ៍ និង គំនិតមិនអាចផ្តិតផ្តង់បាន ដូចជាសើចនៅក្នុងគំនិតដែលមិនសប្បាយចិត្ត ហើយដែលឥតមានមូលហេតុត្រឹមត្រូវ ។
- គ្មានសមត្ថភាពនឹងធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ ដូចជា មើលថែទាំអនាម័យ ឬ ការតម្កល់អាហារខ្លួនឯង ។

ជម្ងឺទ្រុឌទ្រោម អាចប៉ះពាល់ទៅដល់អារម្មណ៍របស់អ្នកជម្ងឺ ។ អ្នកដែលកើតបញ្ហា អាចមានដំណើរការអារម្មណ៍ចុះ ទៀងខ្លាំង និង ខ្សោយណាស់ ។

រោគសញ្ញានៃដំណើរដែលមានអារម្មណ៍ "ខ្សោយ" អាចមានដូចជា៖

- មានអារម្មណ៍ទោរលើការបរាជ័យ ឬ មិនមានប្រយោជន៍
- មានអារម្មណ៍ចេះតែចង់សម្លាប់ខ្លួនឯង
- ដេកមិនសូវលក់
- ញ៉ាំមិនសូវចូល

រោគសញ្ញានៃដំណើរដែលមានអារម្មណ៍ "ខ្លាំង" អាចមានដូចជា៖

- ធ្លាប់ខឹង
- ពាក្យសម្តីអាចឈាមឡើង ពីព្រោះនិយាយល្បឿនពេក
- ធ្វើទៅតាមសន្ទុះចិត្ត
- ជឿថាខ្លួនជាមនុស្សម្នាក់ដែលល្អឈ្មោះ ឬ មានអំណាច

តើមានអ្វីដែលអាចជួយអ្នកមានបញ្ហានេះ?

អ្នកដែលជួបប្រទះនឹងការពិសោធន៍ទៅលើរោគសញ្ញានេះ ត្រូវតែស្វែងរកជំនួយខាងផ្នែកពេទ្យ ។ ជម្ងឺទ្រុឌទ្រោម គឺដូច គ្នានឹងជម្ងឺរាងកាយដែរ ។ ប្រសិនបើអ្នកជម្ងឺទទួលបានការព្យាបាលជម្ងឺនេះ នៅពេលចាប់ផ្តើម ឬ មុនកើតឈឺខ្លាំង គេអាច ព្យាបាលបានជាសះស្បើយ ។

ប្រសិនបើអ្នកយល់ឃើញថាមានអ្វីចម្លែកកើតឡើងដល់អ្នក ការសាកសួរសុំជំនួយ ឬ និយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់បាន ក្នុងពេលដំបូងនោះ ជាការប្រសើរណាស់ ។ ចំណុចមួយ ឬ ចំណុចច្រើន ដែលមានចុះនៅខាងក្រោមនេះ អាចជួយអ្នកជម្ងឺបាន៖

- ១. ថ្នាំពេទ្យ : អាចជួយព្យាបាលអ្នកជម្ងឺក្នុងសណ្ឋាននៃជម្ងឺខួរក្បាលខ្លះ ។ វាអាចជួយទប់ទល់នឹងរោគសញ្ញា ។
- ២. ការផ្គត់ផ្គង់ និង ឱវាទ : ដោយនិយាយប្រាប់អ្នកណាម្នាក់អំពីបញ្ហាដែលកើតមាន ដើម្បីឲ្យជួយដោះស្រាយជម្ងឺ និង រោគសញ្ញាទាំងនេះ ។
- ៣. ក្រុមផ្គត់ផ្គង់ : ជួប និង នៅជាមួយមនុស្សដែលមានជម្ងឺខួរក្បាល ។ ក្រុមគ្រួសារ អាចមកជួបជុំជាមួយនិងក្រុម គ្រួសាររងទៀត ដែលមានសមាជិកកើតជម្ងឺខួរក្បាលនេះដែរ ។ ក្រុមទាំងនេះអាចឲ្យអ្នកទាំងនេះ មានឱកាសក្នុងការ ចែករំលែកការពិសោធន៍ រៀនអំពីជម្ងឺខួរក្បាល និង ជួយផ្គត់ផ្គង់គ្នា ទៅវិញទៅមក ។
- ៤. ការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនអប់រំធ្វើឲ្យបានប្រសើរឡើងវិញ : រៀនអំពីជម្ងឺដែលអាចជួយទប់ទល់ដោះស្រាយបញ្ហាប្រចាំជីវិត។ ការហ្វឹកហ្វឺនអប់រំធ្វើឲ្យបានប្រសើរឡើងវិញនេះ អាចជួយមនុស្សឲ្យខំប្រឹងប្រែងអស់ពីកម្លាំង និង សមត្ថភាពរបស់គេ ។

គោលសំខាន់នៃការជួយនេះ គឺដើម្បីរក្សាភាពគោរព កិត្តិយស និង ការទុកចិត្តទៅលើអ្នកដែលមានជម្ងឺខួរក្បាល ។

តើកន្លែងណាដែលខ្ញុំអាចសុំជំនួយនេះ?

វេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលជម្ងឺទូទៅ: វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក អាចជួយបញ្ជូនអ្នកទៅកិច្ចប្រឹក្សាមរម្យណាមួយ ឬ ផ្តល់ថ្នាំពេទ្យ ដែលអាចព្យាបាលអ្នកជម្ងឺខួរក្បាលបាន ។

មន្ទីរព្យាបាលសហគមន៍ ផ្នែកសុខភាពខួរក្បាល: រាប់បញ្ចូលទាំងពេទ្យរីកលចរិត អ្នកចិត្តវិជ្ជា គិលានុបដ្ឋាយិកា ផ្នែករីកលចរិត អ្នកព្យាបាលរោគលើការងារ បុគ្គលិកសង្គមកិច្ច ។ បុគ្គលិកទាំងនេះផ្តល់ជូនជំនួយក្នុងសណ្ឋានផ្សេងៗគ្នា ទៅអ្នកដែលមានជម្ងឺខួរក្បាល និង/ឬ ក្រុមគ្រួសាររបស់គេ ។ នៅតាមមជ្ឈមណ្ឌលខ្លះ មានបុគ្គលិកដែលអាចទៅមើល អ្នកជម្ងឺផល់ផ្ទះ ។ នៅតាមមន្ទីរព្យាបាលខ្លះ មានផ្តល់ជូនកិច្ចប្រឹក្សារបស់រដ្ឋ ។

មន្ទីរពេទ្យរីកលចរិត: ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ឈឺខ្លាំង អ្នកនោះត្រូវការព្យាបាលនៅតាមមន្ទីរពេទ្យ ។ អ្នកជម្ងឺនោះ អាចបញ្ជូនទៅឲ្យស្នាក់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យដោយមិនស្ម័គ្រចិត្ត នេះប្រសិនបើមើលទៅឃើញថា អ្នកជម្ងឺអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯងផ្ទាល់ ឬ ទៅដល់អ្នកដទៃទៀត ។ នៅពេលណាជម្ងឺនោះបានត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យហើយនោះ សុខភាព ខាងផ្នែកខួរក្បាលរបស់ជម្ងឺនេះនឹងត្រូវពិនិត្យមើលជាប្រក្រតី ។ គោលបំណងនៃការបញ្ជូនទៅស្នាក់នៅតាម មន្ទីរពេទ្យនោះ គឺដើម្បីរក្សាសុខភាពខាងផ្នែកខួរក្បាលរបស់អ្នកជម្ងឺ ឲ្យបានជាសះស្បើយឡើងវិញយ៉ាងឆាប់ និងដើម្បីឲ្យគេវិលត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ ។

កិច្ចប្រឹក្សាផែនការរបស់រដ្ឋ: គឺចាត់ចែងឡើងដោយសហគមន៍នៅតាមតំបន់ ។ គោលបំណងយ៉ាងសំខាន់របស់កិច្ច ប្រឹក្សានេះ គឺដើម្បីជួយអ្នកជម្ងឺខួរក្បាល ឲ្យអាចរស់នៅដោយពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯង ដែលអាចធ្វើបាន ។ ឧទាហរណ៍ គេ អាចជួយអ្នកជម្ងឺឲ្យមានមិត្តភក្តិ ឬ ពេលខ្លះទៀតជួយផ្តល់ទីលំនៅ ។ គេមិនអាចផ្តល់ការព្យាបាល ឬ ថ្នាំពេទ្យឡើយ ។

តើបញ្ហារបស់ខ្ញុំនឹងត្រូវបានរក្សាទុកជាសម្ងាត់ឬទេ?

នៅពេលណាទៅជួបអ្នកបច្ចេកទេសខាងផ្នែកសុខភាព ពិតមានស្តីពីបញ្ហារបស់អ្នកនិងមិនត្រូវបញ្ជូនឲ្យអ្នកណាផ្សេង ទៀតដឹងឡើយ ដោយគ្មានការអនុញ្ញាតពីអ្នកឡើយ ។ ប្រសិនបើមានអ្នកបកប្រែនៅពេលនោះ អ្នកបកប្រែនោះក៏ត្រូវរឹត រក្សាពិតមាននោះជាសម្ងាត់ដែរ ។ វាជាការសំខាន់ ចំពោះអ្នកដែលទទួលបានការងារដ៏ទុក្ខដោយជម្ងឺខួរក្បាល ត្រូវទទួលបាន ព្យាបាលដើម្បីឲ្យបានជាសះស្បើយ ។ ប្រសិនបើទុកជម្ងឺនេះយូរទៅ នោះវានឹងត្រូវការចំណាយពេលយូរដើម្បី ព្យាបាលអ្នកជម្ងឺនេះឲ្យជាសះស្បើយ ។

This fact sheet is available in Arabic, Bosnian, Cambodian, Chinese, Croatian, English, Greek, Italian, Macedonian, Maltese, Russian, Serbian, Spanish, Tagalog, Turkish 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
- Website: 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
- Depression is never really 'black and white' - Some facts about depression