

តើអ្វីទៅជាវិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភ?

(What is an anxiety disorder?)



តើអ្វីទៅជាវិបល្លាសនៃការ ថប់បារម្ភ?

ការថប់បារម្ភជាពាក្យប្រើសំរាប់ពិពណ៌នា មនុស្សម្នាក់ដែលមាន អារម្មណ៍ធម្មតា កំពុងពិសោធន៍ពេលប្រឈមមុខនឹងការគំរាម កំហែង គ្រោះថ្នាក់ ឬនៅពេលមានអាការៈតានតឹង។ ជាធម្មតា កាលណាមនុស្សមានក្តីបារម្ភ ពួកគេមានការរំកិល មិនសុខស្រួល ចិត្តនិងតានតឹងចិត្ត។

សេចក្តីថប់បារម្ភអាចជាលទ្ធផលពីការប៉ះពាល់ពីសោធន៍ក្នុងជីវិត ដូចជា បាត់បង់ការងារ ទំនាក់ទំនងបាក់បែក ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬមរណភាពរបស់ អ្នកណាម្នាក់ដែលជិតស្និទ្ធ។ ការមានសេចក្តីថប់បារម្ភនៅក្នុងស្ថាន ភាពរបស់នេះ គឺជាការសមរម្យហើយហើយធម្មតាដើរដំណើរសេចក្តី ថប់បារម្ភតែមួយរយៈប៉ុណ្ណោះ។

ដោយសារសេចក្តីថប់បារម្ភជារឿងសាមញ្ញ ជាការសំខាន់ណាស់ នឹងយល់ដឹងពីសភាពខុសគ្នារវាងការថប់បារម្ភដែលសមស្របតាម ស្ថានភាព ទៅនឹងរោគសញ្ញារបស់វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភ។ វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភមិនគ្រាន់តែជាជំងឺមួយមុខទេ ជាជំងឺមួយ ក្រុមដែលបង្ហាញឡើងនូវការរលាយសេចក្តីក្រៃលែង មិនចេះរស់ មិនចេះហើយ ហើយមានភាពមិនសុខស្រួលចិត្តនិងតានតឹងយ៉ាង ធ្ងន់ធ្ងរ។

អ្នកខ្លះប្រហែលជាទទួលបានវិបល្លាសនៃការថប់ បារម្ភកាលណាការវិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភ បាន ចេះពាល់ដល់ជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។

វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភគឺជាទ្រង់ទ្រាយជំងឺចិត្តយ៉ាងសាមញ្ញបំផុត ហើយមានអន្តរកាលលើមនុស្សម្នាក់ក្នុងចំណោម 20 នាក់ ក្នុងរយៈ ពេលណាមួយ។ ជាញឹកញយជំងឺនេះចាប់ផ្តើមក្នុងពេលពេញវ័យ ដំបូង ប៉ុន្តែអាចលេចឡើងក្នុងពេលកុមារភាពប្រពេលក្រោយមក ទៀត។ ស្រ្តីហាក់ដូចជាមានពិសោធន៍នឹងវិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភ ច្រើនជាងបុរស។

វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភជាញឹកញយកើតមានដោយដង្ស ហើយ គ្មានមូលហេតុជាក់លាក់ទេ។ ជាទូទៅជំងឺនេះនាំមកជាមួយនូវការ

ចាប់អារម្មណ៍ផ្លូវកាយយ៉ាងខ្លាំង ដូចជាភាពត្រហេចត្រហែច និង បេះដូងដើរញាប់។ រោគសញ្ញានៃវិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភ ញឹក ញាប់ រកកប់ចង់ក្អែក ឈឺចាប់ក្នុងពោះ វិលមុខ ស្លឹកនិងស្រពន់ ទទួលបានអារម្មណ៍ថាមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន និង/ឬមានអារម្មណ៍ថា សេចក្តីស្លាប់ជិតមកដល់ហើយ។

វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភ ធ្វើឱ្យប្រែប្រួលពីរបៀបដែលមនុស្សម្នាក់ គិតទទួលបានអារម្មណ៍ និងប្រព្រឹត្ត ហើយបើមិនបានព្យាបាលទេវិបល្លាស ធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់និងខ្លាចយ៉ាងខ្លាំងដល់ជីវិតមនុស្សម្នាក់។

គឺជាសំណាងល្អដែលវាទូទៅវិវិញ្ញាបាលការថប់បារម្ភគឺមាន ប្រសិទ្ធភាពណាស់។

ប្រភេទចម្រុះរបស់វិបល្លាស នៃការថប់បារម្ភមានអ្វីខ្លះ?

វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភមានប្រភេទមួយចំនួនខុសគ្នា

វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភទូទៅ (Generalised anxiety disorder)

វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភទូទៅ មានលក្ខណៈបញ្ជាក់ពីការខ្វល់ខ្វាយ ហួសហេតុពេក មិនអាចគ្រប់គ្រងបាន និងមិនសមហេតុផលទៅ អ្វីៗដែលកើតមានជាប្រក្រតីប្រចាំថ្ងៃ ដូចជាសុខភាព ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ប្រាក់កាសប្បុរសជន។ មនុស្សដែលមានវិបល្លាសនេះមាន ការខ្វល់ខ្វាយមិនឈប់ឈរ និងមិនសមហេតុផលនៃវិភាពអន្តរាយ ដែលមានចំពោះដល់ពួកគេ និងអ្នកជាទីស្រឡាញ់ ហើយការ ខ្វល់ខ្វាយនេះបន្តដោយ អារម្មណ៍ភិតភ័យមិនឈប់ឈរ។

វិបល្លាសនៃការស្លេកស្លាំង ជាមួយ/មិនមានការភ័យខ្លាច ក្នុងទីប្រជុំជន (Panic disorder with and without agoraphobia)

អ្នកមានវិបល្លាសនេះមានពិសោធន៍នឹងភាពធ្វើទុក្ខ ភាពស្លេកស្លាំង

ខ្លាំងបំផុតក្នុងស្ថានភាពដែលមនុស្សភាគច្រើនមិនខ្លាច។ ការធ្វើទុក្ខពីរិបណ្តាលនេះនាំមកជាមួយ នូវភាពស្រព្វកិច្ចដែលគួរឱ្យខ្លាច ដល់ផ្លូវកាយ ដូចជាទទួលបានការស្រឡាត់ថាមានកើតប្តីគាំងបេះដូង។ ក៏មានការភ័យខ្លាច ‘ដល់អ្នក’ ឬភ័យថាការរំខាននេះនឹងនាំទៅដល់ការស្លាប់ ឬបាត់បង់ភាពគ្រប់គ្រងទាំងអស់តែម្តង។

ការខ្លាចនេះនាំឱ្យអ្នកខ្លះ ចាប់មានពិសោធន៍នឹងការខ្លាចទីប្រជុំជន ដែលអាចប្រើប្រាស់យ៉ាងខ្លាំងដល់ជីវិតពួកគេ។ ការខ្លាចទី

ប្រជុំជន (Agoraphobia)

មិនប្រាកដថាហៅថាវិបណ្តាលទេ ប៉ុន្តែភាគច្រើនទៅជាវិបណ្តាលនេះ មានលក្ខណៈបញ្ជាក់នូវសេចក្តីភ័យខ្លាចក្នុងទីកន្លែងណាមួយក្នុងស្ថានភាពណាដែលប្រហែលជាពិបាក ឬដែលមានការខ្ពស់រៀនបើនឹងគេចចេញ

ឬខ្លាចថាជំនួយប្រហែលមិនអាចមកដល់ ប្រសិនបើត្រូវការ។ អ្នកភ័យខ្លាចទីប្រជុំជន តាមធម្មតាច្រើនមានពិសោធន៍នឹងសេចក្តីខ្លាចក្នុងស្ថានភាពមួយចំនួន ដូចជាក្នុងទីផ្សារទំនើប និង ហាងធំ គ្រប់កន្លែងដែលអ្វីៗនេះ ចន្លោះចេញទៅ យានជំនិះសាធារណៈ ជណ្តើរយោង និងយន្តបរទេស។

អ្នកដែលមានពិសោធន៍នឹងការភ័យទីប្រជុំជន ប្រហែលជាមានសេចក្តីសុខក្នុងចិត្តពេលកំពុងស្ថិតនៅក្នុងក្រុមឬអ្វីមួយដែលគ្មានគ្រោះថ្នាក់ ទាំងនេះអាចជាប្តីប្រពន្ធ មិត្ត សត្វចិញ្ចឹម ឬក៏ថ្នាំដែលមានជាប់មកជាមួយ។

រោគខ្លាចនឹងអ្វីមួយចំ (Specific phobia)

មនុស្សម្នាក់ៗមានសេចក្តីខ្លាចដែលផ្តល់នឹងវិបាកណាមួយ ប៉ុន្តែរោគខ្លាចនឹងអ្វីមួយឬស្ថានភាពមួយដែលហួសហេតុពេក បណ្តាលប្រើគ្រប់ក្រែងជីវិត។ ការខ្លាចមានរួមទាំងនេះមានរួមទាំងខ្លាចទីខ្ពស់ខ្លាចទឹក ខ្លាចខ្លែងខ្លាចផ្សែងសត្វពស់ឬសត្វពឹងពាង។ មនុស្សម្នាក់ៗមានរោគខ្លាចនឹងអ្វីមួយចំ ជាការមិនប្តីទេការណា

មិនបាននៅចំពោះមុខវត្ថុនោះ។ ប៉ុន្តែកាលណាគេប្រឈមនឹងវត្ថុដែលធ្វើឱ្យភ័យខ្លាចនោះ ពួកគេក្លាយជាចប់ប្រមូលរឿយមានពិសោធន៍នឹង ‘ភិតភ័យស្នេហាស្នេហា’ ។

មនុស្សដែលទទួលបានឥទ្ធិពលពីរោគខ្លាច អាចធ្វើអ្វីធ្វើដឹងដើម្បីជៀសវាងស្ថានភាពដែលបង្កឱ្យគេប្រឈមនឹងវត្ថុ ឬស្ថានភាពពួកគេខ្លាច។

រោគខ្លាចសង្គម (Social phobia)

រោគខ្លាចសង្គម គឺជាការខ្លាចនឹងសង្គមឬស្ថានភាពដែលមនុស្សមិនចេះស្មើគ្នា។ ពួកគេខ្លាចបានម្តងទៀតមានអ្នកដទៃតាមរៀងពិតប្រាកដ ហើយអ្នកដទៃធ្វើការសំរេចនិមិត្តយុទ្ធវិជ្ជមានដល់ពួកគេ។ រោគខ្លាចអាចប្រើប្រាស់ជីវិតមនុស្សម្នាក់ ពីព្រោះពួកគេដោះស្រាយដោយជៀសវាងស្ថានភាពសង្គម ឬប្រឡាក់ផ្តាច់ជាមួយទុក្ខព្រឺដឹងផង។ ពួកគេប្រហែលជាដាក់កំណត់អ្វីដែល ពួកគេធ្វើនៅចំពោះមុខអ្នកដទៃ - ជាពិសេសការទទួលទាន និងយាយ ផឹក ឬសរសេរ ឬក៏ដកខ្លួនពីការរៀនប្រទះអ្នកដទៃ។

វិបណ្តាល ‘រូបសេសសើ’ កំបាស់ស៊ី’

(Obsessive-compulsive disorder)

វិបណ្តាលនៃការចប់ប្រមូលនេះមានដំណាក់កាលដំបូងនឹងគំនិតដែលមិនត្រូវការមិនយប់យេរ ហើយជាញឹកញាប់លទ្ធផលគឺសម្តែងក្បួនទម្លាប់ល្អិតល្អន់ក្នុងគោលបំណងនឹងគ្រប់គ្រង ឬក៏ចាត់គំនិតដែលមិនចេះអស់។ ជាទូទៅក្បួនទម្លាប់គឺការបង្ហាត់ពេលវេលា និងការរំខានយ៉ាងធ្ងន់ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៍ពួកគេប្រហែលជាជំរុញឱ្យគេត្រូវលាងដៃមិនយប់យេរ រែកហើយរែកទៀតថាទ្វារបានបាត់សោរត្រឹមត្រូវហើយ ឬក៏ភ្លើងផ្អែមចិញ្ចឹមហើយ ឬធ្វើតាមច្បាប់បញ្ជាដ៏តឹងរឹងអ្វីមួយ។

មនុស្សដែលមានវិបណ្តាល ‘រូបសេសសើ’ កំបាស់ស៊ី’ ជាទូទៅមានការខ្លាចរៀនប្រមាណ ហើយរក្សាលាក់ទំលាប់របស់គេ ជាដើមសម្ងាត់ សូម្បីតែពីក្រុមគ្រួសារពួកគេក៏។

វិបល្លាស ‘ប៉ូសត្រូម៉ាទិកស្ត្រេស’ (Post traumatic stress disorder)

អ្នកដែលមានពិសោធន៍នឹងការទង្គិចតក់ស្លុតធ្ងន់ ដូចជាសង្គ្រាម ទារុណកម្ម គ្រោះថ្នាក់រថយន្ត អគ្គិភ័យ ឬអ្វីពិបាកយោងដល់ អាចមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាំងបន្តទៀត មិនបើកន្លងយូរបន្ទាប់ពីពេល ដែលកើតព្រឹត្តិការណ៍ក្តី។ មិនមែនមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលបានពិសោធន៍ នឹងការទង្គិចតក់ស្លុត មានវិបល្លាស ‘ប៉ូសត្រូម៉ាទិកស្ត្រេស’

(PTSD) ទេ។

មនុស្សដែលមានវិបល្លាស ‘ប៉ូសត្រូម៉ាទិកស្ត្រេស’ លើកឃើញម្តង ហើយម្តងទៀតនឹងព្រឹត្តិការណ៍តក់ស្លុត រំលោភវិទ្ធិ ទុក្ខព្រួយតាម ការចង់ចាំដូចជាសុបិន្តអាក្រក់ ឬគំនិតវិលត្រឡប់។ ជាញឹកញយ គំនិតវិលត្រឡប់កើតមានវិញ ដោយការពិសោធន៍ទាក់ទងដឹងអ្វី ដែលមនុស្សខ្លាំងប្រឹងប្រែងរៀនរៀន បានឆ្លើមលេចឡើង។ ការក្លាយជា ‘អារម្មណ៍ស្តើក’ ក៏ជាលក្ខណៈបញ្ជាក់របស់ PTSD ដែរ។

ការកើតមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តព្រមគ្នា (Co-occurring mental health problems)

អ្នកដែលមានវិបល្លាសនៃការរងរបួសហាក់ដូចជា មានវិបល្លាស ដទៃទៀត ហើយក៏មានពិសោធន៍នឹងជំងឺធាត់ទឹកចិត្តដែរ។ ចំពោះ ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺធាត់ទឹកចិត្ត អានសៀវភៅ ‘តើជំងឺធាត់ទឹក ចិត្តជាអ្វី?’

ការប្រើគ្រឿងស្រវឹងនិងគ្រឿងញៀនដែលផ្តល់ទុក្ខទោស ជាទូទៅ កើតមានព្រមគ្នានឹងជំងឺរងរបួស។ ទាំងនេះធ្វើឲ្យវិធីព្យាបាលកាន់តែ ស្មុគស្មាញ ហើយការគ្រប់គ្រងឲ្យបានស្ថិតិវិទ្ធិទៅលើការប្រើគ្រឿង ស្រវឹងនិងគ្រឿងញៀនជាការសំខាន់។

អ្វីបណ្តាលឲ្យមានវិបល្លាស នៃការរងរបួស?

មានកត្តាសណ្តោះស្រេចណាស់ប៉ុន្តែវិបល្លាសនៃការរងរបួស មូលហេតុបណ្តាលឲ្យមានកើតវិបល្លាសណាមួយ ប្រែប្រួលហើយ វាមិនមែនតែតែងតែងាយស្រួលទេ ចំពោះការសំរេចពីមូលហេតុក្នុង ករណីនីមួយៗនោះ។

កត្តាពូជកំណើត

វាជាការសន្និដ្ឋានច្បាស់ណាស់ដែលថា ទំនោរនឹងកើតវិបល្លាសនៃ ការរងរបួសមានតំណពីក្រុមគ្រួសារ។ នេះគឺស្រដៀងគ្នាទៅនឹងការ ជំរុញឲ្យកើតជំងឺដទៃទៀតដូចជា ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺបេះដូង។ អ្នកខ្លះក៏ប្រហែលជាជំងឺស្នូលនៃការរងរបួស ពីឪពុកម្តាយ ឬ សមាជិកគ្រួសារដែរ។

កត្តាជីវិត

វិបល្លាសនៃការរងរបួសអាចទាក់ទងគ្នាភាគខ្លះ ទៅនឹងសារធាតុ គីមីមិនស្មើក្នុងខួរក្បាល។ សរសៃប្រសាទចម្លងបញ្ចូលដែលគ្រប គ្រងផ្ទៃនៃអារម្មណ៍និងសកម្មភាពផ្លូវកាយប្រហែលជាជាប់ទាក់ទងគ្នា។

ការរំលឹកបំរុងអារម្មណ៍

អ្នកមានការរំលឹកបំរុងអារម្មណ៍ខ្លះ អាចកើតមានវិបល្លាសនៃ ការរងរបួស។ មនុស្សដែលងាយនឹងទទួលបានការខឹងនិងកាំចិត្ត ហើយមានអារម្មណ៍ទោសនិងអំណើបចិត្ត ហាក់ដូចជាងាយនឹង កើតមានវិបល្លាសនៃការរងរបួស។

អ្នកដែលកាលនោះវ័យក្មេងទទួលបានការបាមយាត់ ហើយជាមនុស្ស ខ្លាស់ឆៀន ក៏ប្រហែលជាឆាប់នឹងកើតមានវិបល្លាសរងរបួសដែរ ដូចជាការខ្លាចសង្គមដែរ។



ដាស់អារម្មណ៍

អ្នកខ្លះបានជួបប្រទះនឹងស្ថានភាព មនុស្សប្លែកៗដែលមានការកាំ ចិត្តជាមួយ ឬដាស់អារម្មណ៍ដែលទាំងនេះប្រហែលជានាំឱ្យកើត ឡើងនូវការថប់បារម្ភ។ ចម្លើយគឺអាចមានសកម្មភាពជាថ្នាំកាលណា ពួកគេជួប ឬគិតពីស្ថានភាព មនុស្សប្លែកៗនោះទៀត។

អាការៈពានតឹង

ការពិសោធន៍នឹងអាការៈពានតឹងក្នុងជីវិត មានទាក់ទងនឹងការកើត មានវិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភខ្លះ ជាពិសេសវិបល្លាស ប៉ូស្តទ្វេភាពិកស្រ្តូស។

តើមានវិធីព្យាបាលអ្វីខ្លះ?

វិបល្លាសនៃការថប់បារម្ភអាចព្យាបាលបានយ៉ាងស្មុគស្មាញ។ ថ្វីត្បិតតែវិបល្លាសនីមួយៗមានលក្ខណៈបង្ហាញពិសេស ភាគច្រើនបានតបតយ៉ាងប្រសើរទៅនឹងការព្យាបាលដោយ ចិត្តសាស្ត្រនិងដោយប្រើថ្នាំ។

វិធីព្យាបាលអ្នកទាំងការព្យាបាលដោយចិត្តសាស្ត្រនិងដោយប្រើថ្នាំ ជាញឹកញយមានលទ្ធផលប្រសើរក្នុងរយៈពេលវែង។

វិធីព្យាបាលដ៏ស្មុគស្មាញអាចវិបល្លាសថប់បារម្ភមានដូចតទៅ

- វិធីព្យាបាលចិត្តសាស្ត្រ ដូចជាការព្យាបាលស្ថានភាពគិត និង អាកប្បកិរិយា (cognitive behavioural therapy) មានគោលបំណងនឹងផ្លាស់ប្តូរគំនិត ឥរិយាបថនិងជំនឿដែលបណ្តាលឱ្យវិបល្លាសកើតមាន។ ការព្យាបាលក៏អាចអនុវត្តទាំងការបង្ហាញអ្នកមានវិបល្លាស សន្សឹមៗ ទៅនឹងស្ថានភាពដែលបណ្តាលឱ្យមាន វិបល្លាស ចំណាត់ការផងដែរ។
- ការគ្រប់គ្រងជំងឺវិបល្លាសនិងមធ្យោបាយពីការបន្តអារម្មណ៍

- ថ្នាំប្រឆាំងនឹងជំងឺឆ្លាក់ទឹកចិត្តមាននាទីសំខាន់ក្នុងការព្យាបាលវិ បល្លាសនៃការបារម្ភ ក៏ដូចគ្នានឹងព្យាបាលអ្វីដែលធ្វើឱ្យកើត ជំងឺឆ្លាក់ទឹកចិត្តដែរ។
- ថ្នាំប្រឆាំងនឹងជំងឺថប់បារម្ភ ដែលមានអនុភាពពិសេសលើប្រព័ន្ធ សរសៃប្រសាទចម្លងបញ្ចូលក្នុងខួរក្បាល ក៏មានប្រយោជន៍ដែរ។ ការប្រើថ្នាំមិនអាចធ្វើឱ្យជំងឺថប់បារម្ភជាសះស្បើយទេ ប៉ុន្តែអាចរក្សា ទប់ទល់នាគសញ្ញាក្នុងខណៈដែលមនុស្សម្នាក់កំពុងទទួលបាន ការព្យាបាលដោយវិធីចិត្តសាស្ត្រ។

ក្រុមគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកមានជំងឺបេះកខ្វែកស្នាមតិ ជាញឹក ញយ អាចមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់និងខ្វល់ខ្វាយ។ ការគាំទ្រនិង ការសិក្សា ជាមួយនឹងការស្វែង យល់ច្បាស់ល្អថែមទៀតជាផ្នែក សំខាន់ក្នុងការព្យាបាល។



កន្លែងរកជំនួយ

- ផ្សេងៗទៀតរបស់លោកអ្នក
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពក្នុងសហគមន៍អ្នក
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងសហគមន៍អ្នក

ចំពោះព័ត៌មាននិងកិច្ចបំរើ វេជ្ជសាស្ត្រស្បែកក្នុងតំបន់របស់អ្នក ក្រោមកិច្ចបំរើជំនួយសហគមន៍និងសុខុមាលភាព និងទូរស័ព្ទជំនួយឆ្នាំ **24** ម៉ោង។

បើលោកអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា សូមទាក់ទង **(TIS)**
(បកប្រែភាសាតាមទូរស័ព្ទ) លេខ **13 14 50**.

ចំពោះជំនួយជំនួយឆ្នាំជំនួយជំនួយព័ត៌មានពិគ្រោះយោបល់ ទាក់ទង ទូរស័ព្ទខ្សែជីវិត **13 11 14 (Lifeline)** ។
ខ្សែជីវិតក៏អាចជួយផ្តល់នូវទំនាក់ទំនង ព័ត៌មានបន្ថែមនិងជំនួយ។

- ព័ត៌មានបន្ថែមក៏អាចរកបាននៅ៖
- www.beyondblue.org.au
 - www.betterhealth.vic.gov.au
 - www.adavic.org.au
 - www.crufad.org
 - www.ranzcp.org
 - www.sane.org
 - www.mmha.org.au
 - www.understandinganxiety.org.au



WayAhead
Mental Health Association NSW

For more information
call WayAhead's
Anxiety Disorders Information Line
1 300 794 992

អំពីសៀវភៅព័ត៌មាននេះ

សៀវភៅព័ត៌មាននេះជាផ្នែកមួយនៃលំដាប់បន្តរបស់សុខភាពផ្លូវចិត្តដែលខ្ពស់
ដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី ក្រោម
ផែនការណ៍សុខភាពផ្លូវចិត្តប្រចាំជាតិ។

- សៀវភៅនៃលំដាប់បន្តនៃមន្ត្រីទាំង៖
- តើអ្វីជាជំងឺបំប្លែង?
 - តើអ្វីជាវិបល្លាសផ្លូវចិត្តដែលប្រើប្រាស់ខ្ពស់?
 - តើអ្វីជាវិបល្លាសអាក្រក់?
 - តើអ្វីជាវិបល្លាសនៃការបរិភោគ?
 - តើអ្វីជាវិបល្លាសនៃប្រតិបត្តិការវិបល្លាស?
 - តើអ្វីជាជំងឺបំប្លែងខ្លួនស្នាម?

សៀវភៅព័ត៌មាននេះផ្តល់ព័ត៌មានលម្អិតអំពីប្រព័ន្ធនេះអាចទទួលបានយកបានពី៖
សុខភាពផ្លូវចិត្តនិងកម្លាំងការងារ វិស័យរបស់រដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី
ក្រសួងសុខភាពនិងជំងឺរាងកាយ។

(Mental Health and Workforce Division of the
Australian Government Department of Health
and Ageing)
GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
ទូរស័ព្ទ 1800 020 103

www.health.gov.au/mentalhealth

សំរាប់ព័ត៌មានចម្លងភាសាដទៃ សូមទាក់ទង៖
ពហុវប្បធម៌សុខភាពផ្លូវចិត្តអូស្ត្រាលីតាមទូរស័ព្ទ
លេខ **(02) 9840 3333**
(Multicultural Mental Health Australia)
MMHA website: www.mmha.org.au

