

# សុខភាពផ្លូវចិត្ត កុមារ និងវ័យជំទង់

## កុមារភាព និងវ័យជំទង់

គឺជាដំណាក់កាលដ៏សំខាន់នៃការអភិវឌ្ឍផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ នេះគឺជាពេលវេលាដែលផ្នែកជាច្រើននៃខួរក្បាលមានការលូតលាស់យ៉ាងឆាប់រហ័សទាំងផ្នែករូបរាង និងផ្នែកមុខងារផងដែរ។



គុណភាពនិងមជ្ឈដ្ឋាន ដែលកុមារ និងក្មេងជំទង់ធំធាត់ឡើង និងមានតទ្ធិពលដល់សុខុមាលភាព និងការអភិវឌ្ឍរបស់ពួកគេ។





# ការជួបបទពិសោធន៍

# អវិជ្ជមាន ទាំងនៅវ័យក្មេង

ដូចជានៅផ្ទះ សាលារៀន ឬតាម  
 ប្រព័ន្ធឌីជីថលផ្សេងៗ ការមើលឃើញ  
 សកម្មភាពហិង្សា ឬទទួលរងនូវការគំរាម  
 កំហែង អាចបង្កើនហានិភ័យទៅលើ  
**វិបិត្តផ្លូវចិត្ត**កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ និង  
 បន្តប៉ះពាល់ដល់ពួកគេពេញមួយជីវិត  
 ប្រសិនបើរឿងទាំងនោះមិនត្រូវ  
 បានយកមកដោះស្រាយ។



# តើអ្នកដឹងទេ ?



➤ ក្នុងចំណោម ៧ នាក់ នៃក្មេងអាយុ ១០-១៩ ឆ្នាំ ជួបប្រទះបញ្ហាផ្លូវចិត្តនៅ ទូទាំងពិភពលោក។

➤ វិបត្តិធ្លាក់ទឹកចិត្ត វិបត្តិថប់បារម្ភ និងបញ្ហាអាកប្បកិរិយា ជាបញ្ហានាំមុខគេ ដែលកើតមានទៅលើក្រុមមនុស្សវ័យជំទង់ និងជាមូលហេតុនាំឱ្យកើតមាន ជំងឺ និងពិការភាពនានា។

(អង្គការសុខភាពពិភពលោក ឆ្នាំ២០២១)

➤ ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា កាលពីឆ្នាំ ២០២២ មានមនុស្សយ៉ាងហោចណាស់ ៨៧៣ នាក់ បានធ្វើអត្តឃាត ដែលភាគច្រើនមានអាយុចន្លោះពី ១៥ ទៅ ១៩ ឆ្នាំ។

(អង្គការយូនីសេហ្វ កម្ពុជា ឆ្នាំ២០២៣)

# បញ្ហា

## និងវិបត្តិផ្លូវចិត្ត ទូទៅដែលកើតមានចំពោះកុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់

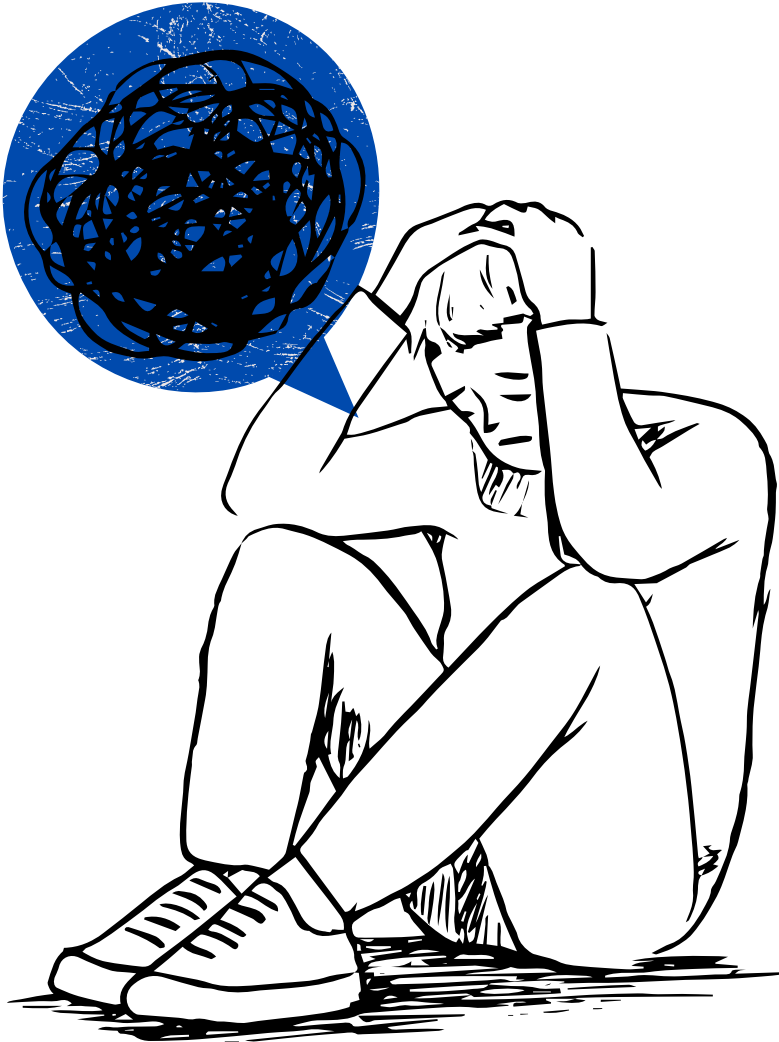
• វិបត្តិធ្លាក់ទឹកចិត្ត

• វិបត្តិចប់បារម្ភ

• បញ្ហាអាកប្បកិរិយា

• បញ្ហាការបរិភោគ

• ការញៀន





# ◆ រោគសញ្ញា របស់បញ្ហាផ្លូវចិត្តទូទៅចំពោះកុមារ និងវ័យជំនង់

**បញ្ហាក្នុង៖** បញ្ហាផ្លូវចិត្តជាក់លាក់ មានរោគសញ្ញាជាក់លាក់ទៅតាមប្រភេទបញ្ហានីមួយៗ និងអាចខុសគ្នាខ្លះពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់

## រោគសញ្ញារប្រតិបត្តិជាក់លាក់ទឹកចិត្ត

បញ្ហាធ្លាក់ទឹកចិត្ត ខុសពីអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ឬសោកសៅធម្មតា។ រោគសញ្ញានៃអ្នកដែលមានបញ្ហានេះ៖

- ធ្លាក់ចុះនៃការឆ្ពោះអារម្មណ៍
- បន្ទោសខ្លួនឯង ឬគិតថាខ្លួនមិនមានតម្លៃ
- អស់សង្ឃឹមអំពីអនាគត គិតថាជីវិតខ្លួនគ្មានអត្ថន័យ
- មានគំនិតអំពីការស្លាប់ ឬការធ្វើអត្តឃាត
- ពិបាកគេងឬគេងច្រើនជ្រុល ឬយល់សប្តិអាក្រក់ជាញឹកញយ
- ធ្លាស់ប្តូរចំណង់អាហារ ឬឡើងឬចុះទម្ងន់ខុសប្រក្រតី
- មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងខ្លាំង ឬមានថាមពលទាប។





# វិបត្តិចប់បារម្ភ

## ចំពោះកុមារ និងវ័យជំទង់

នៅពេលដែលកុមារមិនអាច គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច និង ការព្រួយបារម្ភដែលជាធម្មតាកើត មានចំពោះកុមារនិងមនុស្សជំទង់ បានទេនោះ គឺនឹងរំខានដល់ការ សិក្សា សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់ ពួកគេ។ កុមារនិងមនុស្សជំទង់ នោះអាចនឹងមានឱកាសក្នុងការ វិវត្តទៅជាវិបត្តិចប់បារម្ភបាន។



សុខភាពផ្លូវចិត្តកុមារ និងវ័យជំទង់

# រោគសញ្ញានានា

- ❑ ព្រួយបារម្ភ និង/ឬយំច្រើនជាងកុមារផ្សេងទៀត ដែលមានវ័យប្រហែលពួកគេ
- ❑ តែងតែរអ៊ូថាមិនស្រួលខ្លួនដូចជា ការគួញត្រូវពី ការឈឺក្រពះ ឈឺសាច់ដុំ ឬឈឺក្បាល
- ❑ មានបញ្ហាក្នុងការគេង ដូចជាភ្ញាក់ពីសុបិន អាក្រក់ ឬមិនអាចគេងតែម្នាក់ឯង
- ❑ ពិបាកសម្រាក ឬអង្គុយនៅស្ងៀម
- ❑ ឆេរឆាវ ឆាប់ខឹង
- ❑ ពិបាកផ្តោតអារម្មណ៍
- ❑ មានអាការៈញ័រខ្លួនប្រាណ
- ❑ បដិសេធក្នុងការទៅសាលា
- ❑ ឧស្សាហ៍ទៅបន្ទប់ទឹកញឹកញាប់។ល។





# បញ្ហាអាកប្បកិរិយា ចំពោះកុមារ និងវ័យជំនង់

បញ្ហាអាកប្បកិរិយា ដែលកើតមានចំពោះវ័យនេះភាគច្រើនមានដូចជា៖

វិបត្តិរឿងសង្គ្រាមស៊ីវិល និងពិបាកផ្ទះអាណាចក្រ

- ▶ កើតមានចំពោះក្មេងអាយុ ១០-១៤ ឆ្នាំប្រមាណជា ៣,១%
- ▶ កើតមានចំពោះក្មេងអាយុ ១៥-១៩ ឆ្នាំប្រមាណជា ២,៤%

**(អង្គការសុខភាពពិភពលោក ឆ្នាំ២០២១)**



វិបត្តិផ្នែកអាកប្បកិរិយា មានលក្ខណៈឆេរឆាវ ចូលចិត្តប្រើហិង្សា និងតែងតែមិនធ្វើតាមបង្គាប់ វិន័យឬច្បាប់របស់សង្គម ឬអាណាព្យាបាល

- ▶ កើតមានចំពោះក្មេងអាយុ ១០-១៤ ឆ្នាំប្រមាណជា ៣,៦%
- ▶ កើតមានចំពោះក្មេងអាយុ ១៥-១៩ ឆ្នាំប្រមាណជា ២,៤%

**(អង្គការសុខភាពពិភពលោក ឆ្នាំ២០២១)**



# បញ្ហានៃការហិរកោត

ជាប្រភេទនៃបញ្ហាផ្លូវចិត្តមួយដែលទាក់ទងនឹងទម្លាប់មិនប្រក្រតីចំពោះការបរិភោគអាហារ

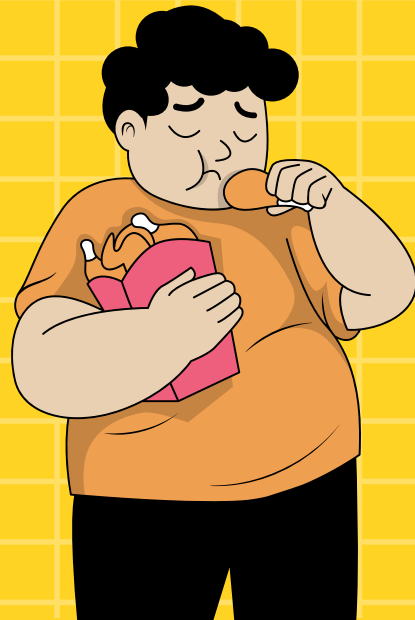
បញ្ហានេះភាគច្រើនកើតមានចំពោះមនុស្សវ័យជំទង់ ហើយអាចបណ្តាលមកពីកត្តាធំៗដូចជា៖

- មានប្រវត្តិវិបត្តិធ្លាក់ទឹកចិត្ត វិបត្តិចប់បារម្ភ ...
- ការខ្វាយខ្វល់ពីរូបរាង ដោយសារការប្រៀបធៀប
- ទទួលរងឥទ្ធិពលពីសង្គមដូចជានៅសាលារៀន តាមប្រព័ន្ធអនឡាញជាដើម



## ហេតុសញ្ញាទូទៅ៖

- ផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ហូបអាហារ ដូចជា ការបង្អត់អាហារខ្លួនឯង
- មានអាការៈភ្នែកចង្អោរពេលហូបអាហារ
- ស្រែកទម្ងន់ហួសហេតុ ឬឡើងទម្ងន់ខ្លាំងជ្រុល
- ព្រួយបារម្ភជ្រុល ឬគិតច្រើនអំពីរូបរាងរបស់ខ្លួន គិតថាខ្លួនឆាត់ពេក ឬស្អមពេក





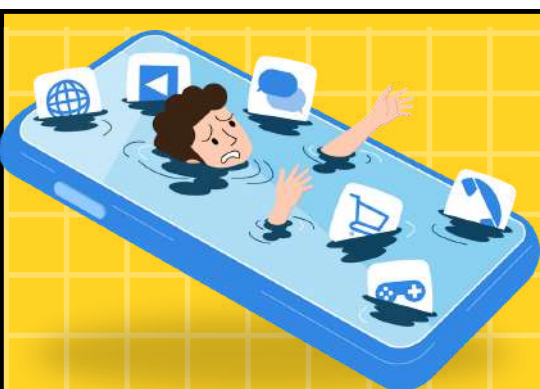
# ការញៀន



កុមារ ជាពិសេសកុមារវ័យជំទង់ ងាយនឹងចូលរួមសកម្មភាពដែល បង្កហានិភ័យដល់សុខភាព ដូចជាការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន ចាប់ផ្តើមសាកល្បងគ្រឿងស្រវឹង ឬសកម្មភាពផ្លូវភេទ ជក់បារី និង សកម្មភាពញៀនផ្សេងៗទៀត។

## ការញៀន

(គ្រឿងញៀន ភេសជ្ជៈមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន បារីអេឡិចត្រូនិច ទូរស័ព្ទនិង បណ្តាញសង្គម...)



## ការញៀនក្នុងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធខ្លីជីវិត

(ហ្គេម, រឿងអាសអាភាស ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង ឬស្វែងរកតម្លៃឱ្យ ខ្លួនឯងតាមរយៈបណ្តាញសង្គម)

**គួរបញ្ជាក់៖** អ្នកជំនាញបានលើកឡើងពីការព្រួយបារម្ភចំពោះការដែលមិនបានគ្រប់គ្រង ទៅលើបញ្ហា «ញៀនក្នុងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធខ្លីជីវិត» ឱ្យបានល្អ បើនៅតែបន្តមិន គ្រប់គ្រងនោះទេ កាន់តែបណ្តោយពេលយូរបន្តិចទៀតចំពោះកុមារតូចៗ អាចនឹងវិវត្តទៅ ជាវិបត្តិមួយប្រភេទ ដែលគេអាចបរិយាយថា មិនអាចទទួលដឹង ឬយល់អំពីអារម្មណ៍។



ហេតុនេះ អន្តរាគមន៍ឱ្យ  
បានលឿនបំផុត និងទាន់  
ពេលវេលា គឺជា រឿងចាំបាច់។



ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលមិន  
បានព្យាបាលតាំងពីកុមារភាព អាច  
បន្តផលប៉ះពាល់យូរអង្វែងរហូតដល់  
ពួកគេពេញវ័យ។



# ការជួយគាំទ្រ និងការព្យាបាល



## គ្រួសារ

- ✓ លើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យចែករំលែកអារម្មណ៍របស់ពួកគេ
- ✓ ចំណាយពេលដើម្បីគាំទ្រពួកគេ
- ✓ ធ្វើការដោះស្រាយបញ្ហាជាមួយកូនរបស់លោកអ្នក
- ✓ ក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយ អ្នកក៏ត្រូវថែទាំខ្លួនអ្នកឱ្យជាសះស្បើបញ្ហាផ្លូវចិត្តផងដែរ
- ✓ បញ្ជូនពួកគេទៅរកអ្នកជំនាញបើសិនចាំបាច់។ល។



## សហគមន៍

- ✓ កាត់បន្ថយការផ្តាច់ខ្លួនរបស់កុមារ (បង្កើតក្រុមកីឡាសិល្បៈ...)
- ✓ លុបបំបាត់ការរើសអើងក្នុងសហគមន៍ ជាពិសេសនៅតាមសាលារៀន
- ✓ បង្កើតបរិយាកាសដែលផ្តល់ការគាំទ្រ និងលើកទឹកចិត្តទៅកាន់កុមារតូចៗ និងកុមារជំទង់
- ✓ សង្កេត យកចិត្តទុកដាក់ បើឃើញថាកុមារត្រូវការជំនួយសូមធ្វើសកម្មភាព ឬទៅស្វែងរកជំនួយ





# សូមចងចាំថា

ការស្រឡាញ់ និងការមានវិន័យជាគន្លឹះធំមួយក្នុងការចិញ្ចឹម ថែទាំកុមារ និងមនុស្សជំទង់ដើម្បីឱ្យពួកគេក្លាយជាមនុស្ស ពេញវ័យដ៏មានសក្តានុពលសម្រាប់សង្គមជាតិ។



មានជំនួយផ្នែកស្មារតីជាច្រើនដែលអាចរកបានក្នុងការជួយ អាណាព្យាបាលដើម្បីឱ្យពួកគេកាត់អាចចិញ្ចឹមបីបាច់ មើលថែ បង្រៀនកូនៗរបស់គាត់។

បើចង់សម្រេចបានការអភិវឌ្ឍវិជ្ជមាន ប្រកបដោយចីរភាពសម្រាប់ប្រទេស សូមវិនិយោគលើកុមារ។



# ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទង

## មជ្ឈមណ្ឌលសិទ្ធិមនុស្សកម្ពុជា ( ម.ស.ម.ក )

អ៊ីម៉ែល ៖ [infor@cchrcambodia.org](mailto:infor@cchrcambodia.org)

ទូរស័ព្ទលេខ ៖ +៨៥៥ (០) ២៣ ៧២៦ ៩០១

ផ្ទះលេខ៧៩៨ ផ្លូវ៩៩ សង្កាត់បឹងត្របែក

ខណ្ឌចំការមន រាជធានីភ្នំពេញ ប្រទេសកម្ពុជា។

## មជ្ឈមណ្ឌលស្នេហា

អ៊ីម៉ែល ៖ [wehearyou@sneha.asia](mailto:wehearyou@sneha.asia)

ទូរស័ព្ទលេខ ៖ +៨៥៥ (០) ៩៧ ៩៩០ ៣៣៣៣

ផ្ទះលេខ១៤ ផ្លូវបេតុង ភូមិដីថ្មី ឃុំគោកឃ្នាំង

ខណ្ឌសែនសុខ រាជធានីភ្នំពេញ ប្រទេសកម្ពុជា។

គាំទ្រដោយ

សហការផលិតដោយ

ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤

