

សុខភាពផ្លូវចិត្ត មនុស្សចាស់



✔ ក្នុងឆ្នាំ២០១៩ ប្រជាជនភូមិជា
ដែលមានអាយុលើសពី៦០ឆ្នាំ
មានចំនួនប្រមាណជា **៨.៨៩%**
ហើយអាចនឹងកើនឡើងដល់
ចំនួនជាង**២០%**នៅឆ្នាំ ២០៥០។

✔ មានមនុស្សចាស់ដែលមាន
អាយុ**៦០+** ប្រហែលជា **១៤**
ក្នុងចំណោម**១០០**នាក់ (**១៤%**)
រស់នៅជាមួយបញ្ហាផ្លូវចិត្ត។

(អង្គការសុខភាពពិភពលោក ឆ្នាំ២០២៣)។

កត្តាដែលបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត

ភាពឯកា និងការផ្តាច់ខ្លួនពីសង្គម

ទទួលរងអំពើហិង្សាគ្រប់ទម្រង់

ដូចជាផ្លូវកាយ ការប្រើពាក្យសម្តី ឬជេរស្តី ផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ

ការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់

បទពិសោធន៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តពីមុន

សង្គ្រាម អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ សាលារៀន ។ល។

មានជំងឺផ្លូវកាយធ្ងន់ធ្ងរ ឬរ៉ាំរ៉ៃ

ជំងឺសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ ទឹកនោមផ្អែម ជំងឺមហារីក ជំងឺបេះដូង។ល។

ស្ថានភាពទាំងនេះអាចនាំឱ្យពួកគាត់ប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាផ្លូវចិត្តដូចជា
ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬការថប់បារម្ភ ។ល។

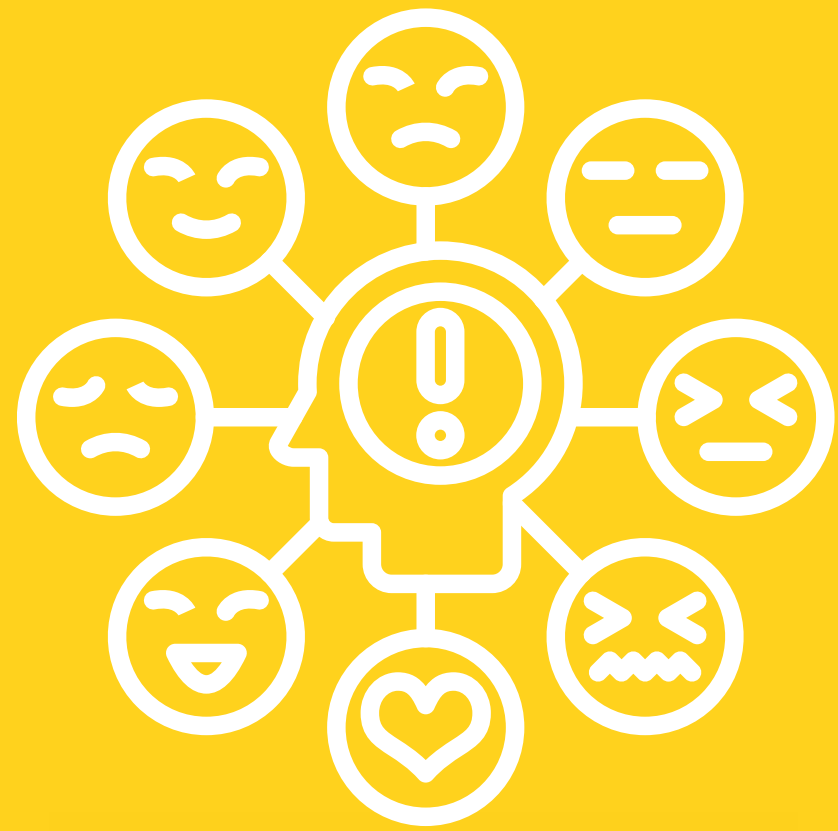
សញ្ញារបត្តិផ្លូវចិត្តមួយចំនួន



ផ្នែកផ្លូវអារម្មណ៍

ផ្នែកពុទ្ធិ

ផ្នែករាងកាយ



សញ្ញា ផ្នែកផ្លូវអារម្មណ៍

- ប្រែប្រួលអារម្មណ៍ កម្លាំងកំហែង ឬចំណង់អាហារ ខុសពីធម្មតា
- តែងតែមានអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន
- ព្រួយបារម្ភពីនេះពីនោះ
- ឆាប់ខឹង ម្តងម៉ៅ ឆាប់ឆេរឆាវ
- មានអារម្មណ៍សោកសៅ ឬឯកោ ជាញឹកញយ
- មានអារម្មណ៍នឿយហត់ ហាក់ដូចជាមិនបានសម្រាក
- អាចមើលឃើញ ស្លាប់ឮ ឬមានអារម្មណ៍ចំពោះរបស់ដែលអ្នកផ្សេងមើលមិនឃើញ ស្លាប់មិនឮ ឬគ្មានអារម្មណ៍ដូចគាត់



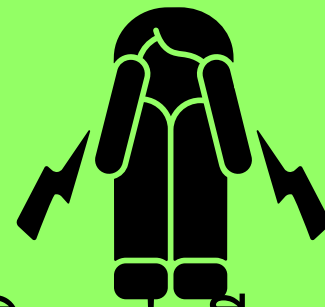
សញ្ញាផ្នែកពុទ្ធ



ពិបាកឆ្កោតអារម្មណ៍



គិតរឿងដដែលៗ



មានគំនិតចង់ធ្វើសកម្មភាព
ដែលអាចបណ្តាលឱ្យប៉ះ
ពាល់ដល់អ្នកនៅជុំវិញខ្លួន

សញ្ញាផ្នែកជួរកាយ

- ▶ ពិបាកក្នុងការសម្រាន្ត ឬសម្រាន្តច្រើនជ្រុល (លើសពី ៩ម៉ោង)
- ▶ បាត់បង់ចំណង់អាហារ ឬពិសាច្រើនជ្រុល
- ▶ ឈឺក្បាល ឬផ្នែកណាផ្សេងនៃរាងកាយជាប្រចាំមិនបាត់
- ▶ មានបញ្ហាក្រពះ ឬប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ
- ▶ ចាប់ផ្តើមប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬថ្នាំ សារធាតុដែលញៀនខុសពីធម្មតា ដើម្បីបន្តប់ការឈឺ ឬដើម្បីសម្រាន្ត
- ▶ ធ្វើសកម្មភាពដែលមានហានិភ័យ(គ្រោះថ្នាក់)ខ្ពស់ដល់ខ្លួនឯង ឬអ្នកជុំវិញខ្លួន
- ▶ អ្វីៗទាំងច្រើន ទើសច្រើន មិនងាយត្រូវចិត្ត និងយាយច្រើន ឬចាយប្រាក់ច្រើនខុសប្រក្រតីលើអ្វីមិនចាំបាច់
- ▶ ខ្លាច ឬប្រយ័ត្នជ្រុល ឬការពារកូនចៅជ្រុល ឬមិនអាចបង្ហាញការស្រឡាញ់



សូមស្វែងរកអ្នកជំនាញក្នុងការ
ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ

ដើម្បីប្រាកដថា អ្នក ឬមនុស្សនៅ
ជិតអ្នកកំពុងមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តពិត
ប្រាកដឬទេ។

រំលឹក និងគួរគិតឡើងវិញ

- ▶ ការទទួលស្គាល់ថាអ្នកមានបញ្ហាឬវិបត្តិសុខភាពមិនមែនជាសញ្ញាថា អ្នកទន់ខ្សោយ ឬគួរឱ្យអាម៉ាស់នោះទេ
- ▶ ស្គាល់បញ្ហា និងស្វែងរកការព្យាបាលទាន់ពេលវេលា ជាការប្រសើរបំផុត
- ▶ សម្រាប់កូនៗ ៖ អ្នកអាចមានកូនច្រើន ប៉ុន្តែអ្នកមិនមានឪពុកម្តាយច្រើនទេ។ ការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តពួកគាត់ គួរតែត្រូវបានគិតគូរ។
- ▶ ការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តមនុស្សចាស់ មានច្រើនទម្រង់អាចជាបុគ្គលនិងជាក្រុមមនុស្សចាស់ដូចគ្នា ។ល។



ការគាំទ្រពីកូនៗ និងគ្រួសារ៖

ស្តាប់ពួកគាត់ដោយយកចិត្តទុកដាក់

អត់ធ្មត់ និងព្យាយាមយល់ពីពួកគាត់ឱ្យបានច្រើន

ជំរុញនិងលើកទឹកចិត្តដល់ពួកគាត់ឱ្យបង្កើន
ទំនាក់ទំនងជាមួយក្រុមសហគមន៍របស់ពួកគាត់

បង្កើតឱកាសនិងជំរុញឱ្យមានសកម្មភាពរាងកាយ ឬ
ធ្វើលំហាត់ប្រាណ ឬសមាធិ

បង្កើតទម្លាប់ញាំអាហារសុខភាព

កុំទុកពួកគាត់ចោល

នាំគាត់ចូលរួមក្រុមស្រឡាញ់ថែទាំសុខភាព
ផ្លូវចិត្តដោយមានអ្នកជំនាញដឹកនាំការជួបជុំ



ការគាំទ្រពីសង្គម៖

បរិយាប័ន្នមនុស្សចាស់គ្រប់ផ្នែកនៃការអភិវឌ្ឍសង្គម

បង្កើតកម្មវិធីថែទាំ បង្រៀន បង្កើនសមត្ថភាពដើម្បីឱ្យ
ពួកគាត់នៅតែសកម្ម

ឱ្យគាត់នៅតែធ្វើការប្រសិនបើពួកគាត់នៅតែចង់ធ្វើ
និងមានសមត្ថភាពធ្វើការ



គ្រប់គ្នាមានសុខភាព
 ផ្លូវចិត្តល្អប្រសើរ
 ត្រូវសារមានសុភមង្គល
 សហគមន៍រីកចម្រើន!

ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទង

មជ្ឈមណ្ឌលសិទ្ធិមនុស្សកម្ពុជា (“ម.ស.ម.ក”)

អ៊ីមែល ៖ info@cchrcambodia.org
ទូរស័ព្ទលេខ ៖ +៨៥៥ (០) ២៣ ៧២៦ ៩០១
ផ្ទះលេខ៧៩៨ ផ្លូវ៩៩ សង្កាត់បឹងត្របែក
ខណ្ឌចំការមន រាជធានីភ្នំពេញ ប្រទេសកម្ពុជា។

មជ្ឈមណ្ឌលស្នេហា

អ៊ីមែល ៖ wehearyou@sneha.asia
ទូរស័ព្ទលេខ ៖ +៨៥៥ (០) ៩៧ ៩៩០ ៣៣៣៣
ផ្ទះលេខ១១៨ ផ្លូវបេតុង ភូមិដីថ្មី ឃុំគោកឃ្លាំង
ខណ្ឌសែនសុខ រាជធានីភ្នំពេញ ប្រទេសកម្ពុជា។

គាំទ្រដោយ

សហការផលិតដោយ

ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០២៤

