

តើដំណើរការធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងក្រោយពេលសំរាលកូនហើយ វាយ៉ាងដូចម្តេចដែរ?

នេះជាដំណើរការធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងមួយបែប ដែលមានឥទ្ធិពលដល់ម្តាយក្រោយពេលសំរាលកូន។ ទោះបី ចំពោះស្ត្រីខ្លះដែលមានអារម្មណ៍ស្រដូតស្រងាត់ ៣-៤ម៉ោង ឬ៣-៤ថ្ងៃក្រោយពេលសំរាលកូនក្តី តែចំពោះស្ត្រីខ្លះអាចមានអារម្មណ៍ព្រួយ និងមានដំណើរការធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងអស់រយៈពេលច្រើនអាទិត្យ ច្រើនខែ ឬយូរទៅទៀត។ ស្ត្រីនោះអាចមានគំនិតវង្វេង អារម្មណ៍ថាមានការខ្វះខាត ហើយនិងមានការពិបាកក្នុងលំលកដោះស្រាយក្នុងនាវាជីវិតរាល់ថ្ងៃ។ ស្ត្រីដែលមានរោគសញ្ញាទាំងនេះត្រូវការជំនួយ។

តើប្រជាជនអាចរកជំនួយពីខាងណាសំរាប់ដំណើរការធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង ?

ជនណាក៏ដោយដែលមានអារម្មណ៍ធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងយូរពេល ឬប្រសិនបើរោគសញ្ញាធ្វើឲ្យអ្នកពិបាកនិងធ្វើកិច្ចការធម្មតា អ្នកត្រូវរកជំនួយ។ គេមានពេទ្យឯកទេសជាច្រើនរស់រវើក ដែលអាចជួយអ្នកដើម្បីរំលាយបំបាត់នូវទុក្ខព្រួយនៃការធ្លាក់ទឹកចិត្តនេះ ឧទាហរណ៍ ដូចជា អ្នកផ្តល់និវាទ (counsellor), សង្គមករិ, ពេទ្យខាងចិត្តសាស្ត្រ (psychologists) និងពេទ្យវិកលចរិត (psychiatrists)។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការស្វែងរកអ្នកឯកទេសខាងសុខភាព ដែលចេះនិយាយភាសារបស់អ្នក សុំទាក់ទងទៅ Anna Lee នៅមណ្ឌល Transcultural Mental Health Centre ទូរស័ព្ទលេខ (02) 9840 3800 ឬចំពោះអ្នកនៅឆ្ងាយ សុំទូរស័ព្ទទៅ toll free លេខ 1800 648 911។

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះខុសៈ។ លោក-អ្នក ប្រហែល អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង "សៀវភៅទូរស័ព្ទ" (Telephone Directory)។

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesaha.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

KHMER
7th December 1998

**ការយល់ពីការធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង
Making sense of depression**

REVIEWED
March 2004
NSW Multicultural Health Communication Service



ការយល់ពីការធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង

Making sense of depression

ដំណើរធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង (depression) ជាបញ្ហាធម្មតាមួយដែលអាចកើតមានឡើងដល់យើងម្នាក់ៗ ចាស់ក្តីក្មេងក្តី ហើយដែលធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ពិបាកយល់ស្រងូតស្រងាត់ មិនសប្បាយចិត្ត រហូតដល់ទៅមានសេចក្តីវេទនា និងសេចក្តីអស់សង្ឃឹម។

ភាគច្រើនយើងទាំងគ្នា មានពេលខ្លះដែលមានអារម្មណ៍ពិបាកយល់ស្រងូតស្រងាត់ដោយប្រការណាមួយ។ តែតាមធម្មតារយៈពេលព្រួយនោះវាខ្លី ហើយយើងមានមធ្យោបាយលែងរកស្វាយការព្រួយបារម្មណ៍នោះ។ ក៏ប៉ុន្តែជួនកាលពេលខ្លះដំណើរធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង (depression) វាមិនបាត់ទៅវិញ ហើយវាអាចមានច្រើនលើសលប់រហូតដល់ធ្វើឲ្យជននោះពិបាកនិងធ្វើកិច្ចការអ្វីៗជាធម្មតាកើត។ បើដំណាក់ការរបៀបនេះកើតឡើង វាជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវរកជំនួយពីអ្នកដទៃទេស។

តើដំណើរធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងមានឥទ្ធិពលរបៀបយ៉ាងណាដល់ប្រជាជន ?

ជាច្រើនបែប វាអាចធ្វើឲ្យបុគ្គលនោះអស់សេចក្តីសង្ឃឹម ឬក៏យល់ថាគ្មានអ្វីជាជំនួយ។ ពេលខ្លះជីវិតហាក់បីដូចជាគ្មានន័យ ធុញទ្រាន់បង្អាក់ម្នាក់ៗ។ ជួនកាលអ្នកខ្លះមានអារម្មណ៍ថា អ្វីដែលខ្លួនធ្លាប់ធ្វើទៅសប្បាយបែបជាអស់មានការសប្បាយទៅវិញ។ អ្នកនោះអាចមានអារម្មណ៍ថា លែងទុកចិត្តខ្លួនឯង ឬថាខ្លួនឯងលែងមានតម្លៃទៀតហើយ។ អ្នកខ្លះអាចមានអារម្មណ៍រសាប់រសល់ ឬជ្រុលច្រាលក្នុងចិត្ត ឬរហូតដល់ “ភ័យរន្ធត់ខ្លាំង” (panic attack)។ ជួនកាលអាចមានជំងឺរោគសញ្ញាតាមរាងកាយដែរ ឧទាហរណ៍ចំពោះជនខ្លះ គេអាចរងជំងឺព្រោះមានរោគសញ្ញាតាមរាងកាយ ជាងតាមទឹកចិត្តក្នុងខ្លួន។ រោគសញ្ញាតាមរាងកាយមានដូចជាគ្មានថាមពល ចេះតែអស់កម្លាំង ឬដូចជាធ្ងន់ដៃជើង។ ហាក់បីដូចជាពិបាក

ធ្វើសកម្មភាពរាល់ថ្ងៃ។ ជននោះអាចគេងមិនលក់ ឬក៏គេងច្រើនម៉ោងហួសប្រក្រតី។ ជននោះអាចមានបញ្ហាក្នុងការផ្គត់ផ្គង់គំនិត ឈឺក្បាល ឬក៏លេងមានកាមតណ្ហា។ ជនខ្លះអាចទៅជាបរិភោគមិនសូវបាន ឯអ្នកខ្លះវិញបែរទៅជាគិតតែញ៉ាស់រាប់លំហែរចិត្ត។ ឯអ្នកខ្លះបែរទៅជាញាំស្រា ឬប្រើគ្រឿងញៀនដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាទុក្ខព្រួយ។

តើបុព្វហេតុអ្វីដែលបណ្តាលឲ្យយើងមានដំណើរធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង ?

បុព្វហេតុមានច្រើនយ៉ាងហើយស្មុគស្មាញ។ វាអាចចាប់ផ្តើមឡើងពីព្រឹត្តិការណ៍ពិស្តារអ្វីមួយ ឬកាលៈទេសៈពិបាកផ្សេងៗក្នុងនាគជីវិត - ឧទាហរណ៍មានអ្នកណាម្នាក់ដែលជិតស្និទ្ធស្នាប់, បែកខ្ញែកពីអ្នកណាម្នាក់ដែលយើងស្រឡាញ់, មានអារម្មណ៍ដាច់ពីគេឯងព្រោះមានការពិបាកដោយមិនចេះនិយាយភាសាអង់គ្លេស ឬដោយគ្មានញាតិសន្តានឬមិត្តនៅជិតក៏អាចធ្វើឲ្យទឹកចិត្តជនខ្លះព្រួយបារម្មណ៍ ដែលជាកត្តាអាចធ្លាក់ធ្ងន់ធ្ងរទៅដល់ដំណើរការធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង (depression) ដែរ។ ក៏ប៉ុន្តែមិនមែនគ្រប់គ្នាដែលជួបប្រទះព្រឹត្តិការណ៍រៀននេះមានទុក្ខព្រួយរហូតដល់ធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងនោះទេ។ ប្រតិកម្មទៅនឹងបញ្ហាផ្សេងៗនៃមនុស្សម្នាក់ៗមានសភាពខុសៗគ្នា យោងទៅតាមបុគ្គលិកលក្ខណៈនិងការពិសោធនៃនាគជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់។ ឧទាហរណ៍ ជនណាដែលគិតថាខ្លួនឯងត្រូវធ្វើឲ្យបានច្រើន ជននោះអាចរងបញ្ហាធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង។ ចំពោះប្រភេទជនដែលតែងពឹងផ្អែកលើអ្នកដទៃក៏ដូច្នោះដែរ។ ការទោរទន់ធ្លាក់ដល់ដំណាក់ការធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងក៏អាចច្រើនមានក្នុងរង្វង់គ្រួសារខ្លះដែរ។ វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវចាំថា ដំណើរធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងក៏អាចបណ្តាលមកពីការប្រែប្រួលជាតិគីមីនៅក្នុងខួរក្បាល។

តើដំណើរធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងអាចមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរដល់កម្រិតណា ?

នៅក្នុងករណីខ្លះ បុគ្គលនោះអាចសម្រាប់ខ្លួនឯង ឬធ្វើទុក្ខទោសដល់ខ្លួនឯង។ ជននោះអាចទៅជាមានជំនឿខុស - ឧទាហរណ៍ គិតថាខ្លួនបានធ្វើអ្វីអាក្រក់ពីមុនហើយត្រូវតែទទួលទណ្ឌកម្ម។