

# ការទប់ទល់នឹងគ្រោះមហន្តរាយឬព្រឹត្តិការណ៍គួរឱ្យខ្លាចក្នុងចិត្ត



ក្រោយពីគ្រោះមហន្តរាយ វាជាការសំខាន់ដើម្បីថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។ សូមយកចិត្តទុកដាក់ថា តើសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកកំពុងតែមានអារម្មណ៍របៀបណាហើយនិងសកម្មភាពរបស់ពួកគេ។

ការថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកនឹងជួយអ្នកគិតឱ្យបានច្បាស់លាស់ និងប្រតិបត្តិទៅនឹងអ្វីដែលចាំបាច់ជាបន្ទាន់ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកនិងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក។

សូមអនុវត្តតាមវិធីទាំងនេះ ដើម្បីជួយអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកឱ្យជាសះស្បើយវិញ ឬស្វែងរកជំនួយ។

## វិធីខ្លះៗដើម្បីថែរក្សាខ្លួនអ្នក

- សូមថែរក្សាខ្លួនប្រាណរបស់អ្នក
  - » ព្យាយាមបរិភោគអាហារធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ ហាក់ប្រាណឱ្យបានទៀតទាក់ គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ហើយជៀសវាងស្រុកនិងគ្រឿងញៀនផ្សេងៗទៀត។
- ទំនាក់ទំនង
  - » ចែករំលែកអារម្មណ៍របស់អ្នកជាមួយនិងមិត្តភក្តិឬសមាជិកក្នុងគ្រួសារគ្រួសាររបស់អ្នក។ រក្សាចំណងមិត្តភាពនិងពឹងពាក់ទៅលើប្រព័ន្ធតាំទ្ររបស់អ្នក។
  - » ចំណាយពេលសម្រាកខ្លួនរក្សាល។ ប្រឡប់ទៅធ្វើអ្វីដែលធ្វើឱ្យអ្នកសប្បាយចិត្តវិញ។
- បន្តតាមដានព័ត៌មាន
  - » តាមដានព័ត៌មានថ្មីៗពីមន្ត្រីដែលអាចទុកចិត្តបាន។
  - » ជៀសវាងតាមដានព្រឹត្តិការណ៍ព័ត៌មានហួសហេតុពេក។
- សុំជំនួយ
  - » ពិភាក្សាជាមួយសមាជិកបញ្ជីជិត អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា ឬវេជ្ជបណ្ឌិត ឬទាក់ទងទៅបណ្តាញជំនួយ SAMHSA តាមលេខ 1-800- 985-5990 ឬផ្ញើសារទៅ TalkWithUs តាមលេខ 66746។

## វិធីជួយកូនរបស់អ្នក

- និយាយជាមួយពូកេ
  - » ចែករំលែកព័ត៌មានដែលសមរម្យនិងអាយុរបស់ពួកគេ
  - » ធ្វើឱ្យពួកគេមានភាពកក់ក្តៅ
  - » និយាយពន្យល់អំពីពាក្យចម្លែក មាតិកា
  - » ឆ្លើយសំណួរ
- ធ្វើជាគំរូល្អដោយមើលថែខ្លួនឯង
- កាត់បន្ថយមើលបណ្តាញសង្គមនិងការផ្សព្វផ្សាយព្រឹត្តិការណ៍ដែលបានកើតឡើង

## សញ្ញាទូទៅនៃការតានតឹងក្នុងចិត្ត

- មានភាពភ័យខ្លាច, កំហឹង, ពិបាកចិត្ត, ព្រួយបារម្ភ, ស្លឹក, ឬម្តេច
- មានការផ្លាស់ប្តូរចំណង់អាហារ ថាមពល និងកម្រិតសកម្មភាព
- ពិបាកក្នុងការរក្សាអារម្មណ៍យកចិត្តទុកដាក់និងធ្វើការសម្រេចចិត្ត
- ពិបាកគេងឬស្រពិចស្រពិល
- ប្រតិបត្តិការងារ ដូចជា ឈឺក្បាល ឈឺរាងកាយ បញ្ហាក្រពះ និងស្បែករមាស់
- បញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរជាងមុន
- ប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ថ្នាំជក់ ឬថ្នាំដទៃទៀតកាន់តែច្រើនជាងមុន

សូមស្វែងរកជំនួយពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើការប្រតិបត្តិការនិងភាពស្រ្តេសទាំងនេះរំខានដល់សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកអស់រយៈពេលជាច្រើនថ្ងៃជាប់ៗគ្នា។

ទូរស័ព្ទ ឬផ្ញើសារទៅកាន់មណ្ឌលសង្គ្រោះតាមរយៈលេខ៖  
**1-800-985-5990. សូមប្រាប់ឈ្មោះភាសារបស់អ្នកនៅពេលគេភ្ជាប់ទូរស័ព្ទ**

អ្នកដែលគ្រប់គ្រងអាចហៅទៅលេខ **771** សម្រាប់សេវាកម្មទូរស័ព្ទពិសេសសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្រង (TTY) ។