

ប្រធានបទ:

“ការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត កំឡុងពេល កូវីដ១៩ ”

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី២៨ ខែមេសា ឆ្នាំ២០២១
បង្ហាញតាមអនឡាញដោយ: រស់ សារ៉ាយអណ្ណែត
អ្នកសម្របសម្រួលគម្រោងនៃអង្គការចិត្តសង្គមអន្តរវប្បធម៌(ជីភីអូ)

កម្មវិធីសុខភាពផ្លូវចិត្ត
Community Mental Health Programme



អង្គការចិត្តសង្គមអន្តរវប្បធម៌
Transcultural Psychosocial Organization

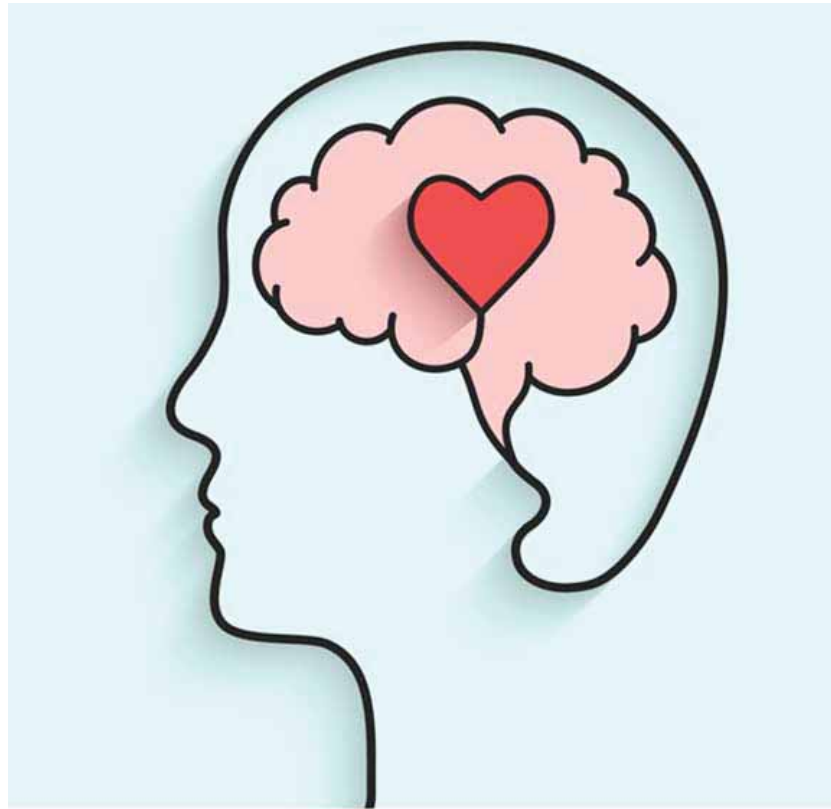


គោលបំណង

នៅចុងបញ្ចប់នៃបទបង្ហាញនេះ លោក លោកស្រី
នឹងអាចមានលទ្ធភាព ៖

- កំណត់បាននូវអត្ថន័យ សុខភាពផ្លូវចិត្ត
- ពិពណ៌នាបាននូវកូរីដេ ១៩ មកលើសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- គន្លឹះកាត់បន្ថយភាពតានតឹងចិត្តនៅក្នុងបរិបទកូរីដេ ១៩

តើសុខភាពផ្លូវចិត្តមានន័យដូចម្តេច?





“យើងមិនអាចមានសុខភាពល្អទេ បើយើងគ្មាន
សុខភាពផ្លូវចិត្ត”



“សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃការឆ្លើយតប
របស់រដ្ឋាភិបាលទៅនឹងកូវីដ១៩”

បុគ្គលមានសុខភាពផ្លូវចិត្ត !

1. អាចមានសមត្ថភាពដោះស្រាយជាមួយភាពតានតឹងចិត្ត
2. អាចធ្វើការងារប្រចាំថ្ងៃបាន
3. អាចចូលរួមនៅក្នុងសហគមន៍របស់គាត់បានទៀត

ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ
ចាំបាច់ឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗ ពិចារណាអំពី:

- របៀបគិត និងមានអារម្មណ៍ដែលបុគ្គលមានចំពោះខ្លួនឯង
(វិជ្ជមាន /អវិជ្ជមាន)
- របៀបគិត និងមានអារម្មណ៍ដែលបុគ្គលមានចំពោះអ្នកនៅជុំវិញ
- សេចក្តីប្រឹងប្រែង ព្យាយាម បំពេញការងារតាមសេចក្តីត្រូវការ
របស់ខ្លួន

កង្វះពលនៃកូរ៉េជ.១៩ មកលើសុខភាពផ្លូវចិត្ត





កូរីដា ១៩

- ជាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ព្រោះវាជាបទពិសោធន៍ជាក់លាក់របស់បុគ្គលចំពោះព្រឹត្តិការណ៍កូរីដា ១៩ នេះ
- បទពិសោធន៍របស់បុគ្គលត្រូវបានសន្ទប់ខ្លាំង
- បុគ្គលយល់ថា វាការគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតភាពសុខុមដុមនៃរាងកាយ ឬភាពប្រក្រតីនៃចិត្តរបស់ខ្លួន ។

លក្ខណៈ ២ យ៉ាង នៃ ការ ប៉ះ ទង្គិច ផ្លូវ ចិត្ត

ការប៉ះទង្គិច
ផ្លូវចិត្តបុគ្គល



ការប៉ះទង្គិច
ចិត្ត-សង្គម

- មានបញ្ហាសុខភាព
ទាំងផ្លូវកាយ-ចិត្ត

- កត្តាសេដ្ឋកិច្ច
- វប្បធម៌
- ការរក្សាគម្លាតសង្គម

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តពី កូរីដ១៩ នាំឱ្យបុគ្គលមាន
ប្រតិកម្មផ្លូវចិត្ត!!

ជាធម្មតាយើងម្នាក់ៗតែងមានអារម្មណ៍ធុញចប់ ពិបាកចិត្ត ក្រៀម
ក្រំ ភ័យ តក់ស្លុត នៅពេលយើងជួបព្រឹត្តិការណ៍កូរីដ១៩ ។
អារម្មណ៍បែបទាំងនេះ គឺជាប្រតិកម្មធម្មជាតិរបស់យើង វានឹងបាត់
ទៅវិញនៅក្នុងមួយរយៈពេលក្រោយមកហើយយើងអាចនឹងត្រលប់
មកភាពធម្មតាវិញ ។



គន្លឹះកាត់បន្ថយភាពតានតឹងបិត្តពីកូរ៉េដ១៧

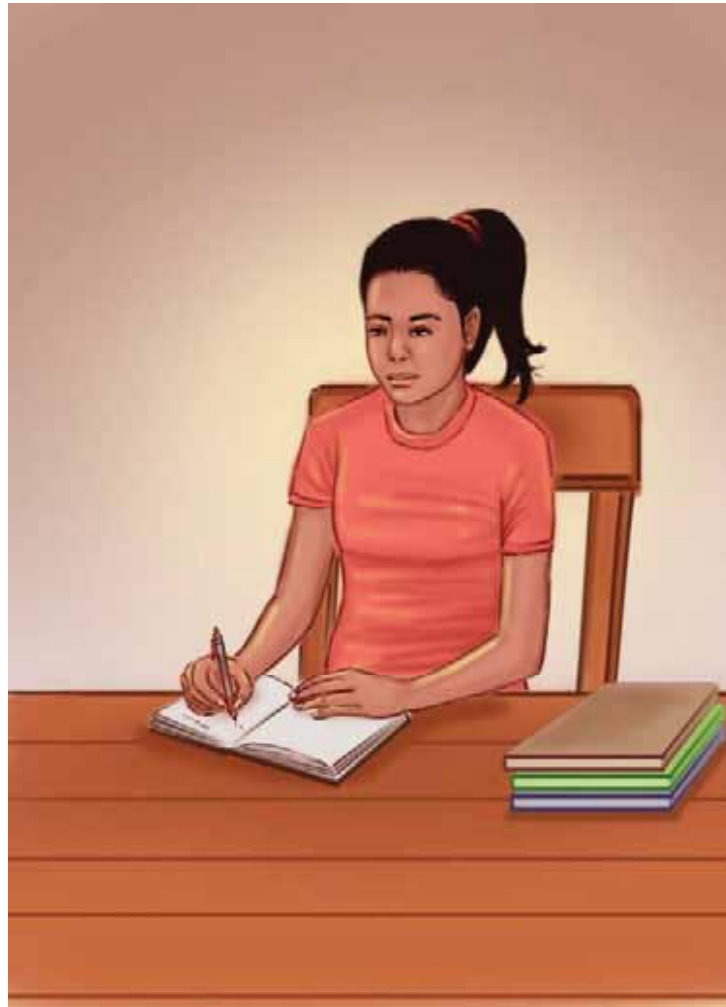


រូបភាពពីGoogle

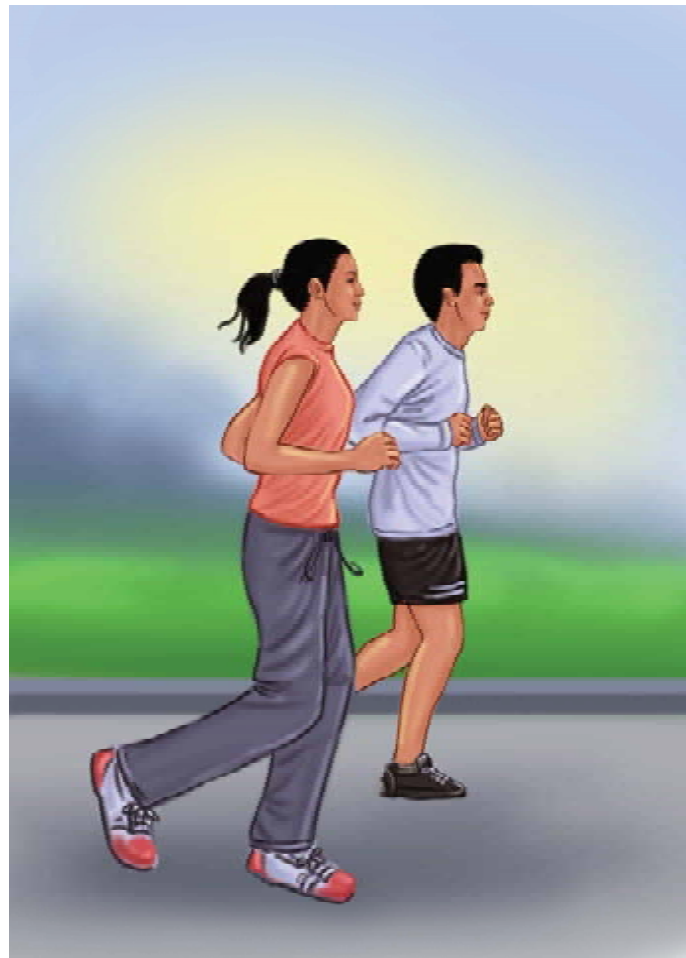
- សូមបង្កើតទំលាប់ឡើងវិញ ៖ ដោយសារបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ធ្វើឱ្យយើងបាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍អ្វីៗដែលយើងធ្លាប់ចូលចិត្ត ។



- សូមចាប់ផ្តើមធ្វើការងារងាយៗសិន ៖ ព្រោះបញ្ហាផ្លូវចិត្តធ្វើឱ្យយើងគិតថាអ្វីៗលំបាក និងគ្មានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ។



- សូមបន្តហាត់ប្រាណជាទៀងទាត់
(៣០នាទី/ថ្ងៃ ឬអាច ៣ថ្ងៃ/សប្តាហ៍)



- សូមញ៉ាំអាហារគ្រប់គ្រាន់ និងទៀងទាត់៖ ព្រោះបញ្ហាផ្លូវចិត្តអាចធ្វើឱ្យយើងមិនឃ្លាន ឬញ៉ាំលើសធម្មតា ។



- សូមគេងគ្រប់គ្រាន់ និងទៀងទាត់ ៖ ព្រោះបញ្ហាផ្លូវចិត្តអាចធ្វើឱ្យយើងពិបាកគេង ឬក្រោកឡើងមកនៅតែអស់កម្លាំង ។



- សូមចូលរួមធ្វើសមាធិ៖ អាចជួយឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ស្ងប់ៗ ជួយឱ្យយើងបានកត់សម្គាល់ដំណើររបស់ខ្យល់ និងអាចឱ្យយើង រឭកដឹងថា រឿងអតីតបានរលត់ផុតហើយ រីឯអនាគតវាមិនទាន់ មកដល់!



សូមពិចារណា!



ក្នុងពេលនៃជំងឺរាតត្បាតនេះយើងត្រូវ
បង្ហាញចិត្តល្អ សាមគ្គីភាពនិងការគាំទ្រ
ឱ្យបានច្រើនជាងធម្មតា!

សុខភាពផ្លូវចិត្តមិនមែនជាកិច្ចការរបស់អ្នកជំនាញផ្លូវចិត្តតែឯងនោះទេ!
វាជាសកម្មភាពដែលមានការចូលរួមពី បុគ្គលម្នាក់ៗ ក្រុមគ្រួសារ ស្ថាប័ននានា
សហគមន៍ អនុវត្តនូវការបែងចែកសុខភាព ដើម្បីលើកកម្ពស់ សុខភាព បង្ការជំងឺ
ទប់ស្កាត់គ្រោះថ្នាក់ និងធ្វើឱ្យសុខភាពត្រឡប់មកភាពដើមវិញ។



អង្គការចិត្តសង្គម អន្តរវប្បធម៌
Transcultural Psychosocial Organization
Community Mental Health Programme



សេវាប្រឹក្សាយោបល់ ពីចំងាយដោយឥតគិតថ្លៃ

ការគាំទ្រផ្លូវចិត្តសម្រាប់ប្រជាជនដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយការរីករាតត្បាតនៃកូវីដ១៩

017 222 372/ 010 222 478
097 9111 918/ 089 666 325

ឬ លោកអ្នកអាចទាញមក www.facebook.com/tpocambodia

(ពីម៉ោង ៨ព្រឹក-10យប់)





សូមអរគុណសម្រាប់ការចូលរួមរបស់លោក លោកស្រី!