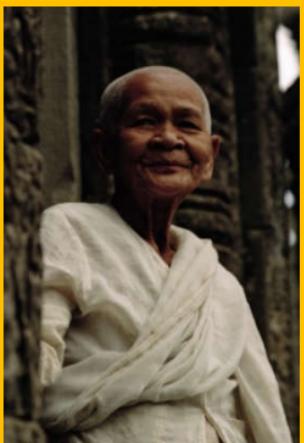


ការគាំទ្ររបុតដល់ជាសេស្តីយ៍ សៀវភៅកោដនជានសម្រាប់សមាជិកត្រួសារនិង អ្នកចែងទាំ



(Khmer)

ក្នុងសៀវភៅនេះគឺជាជនិតធមលនេះ “ការគាំទ្ររបុគ្គលស់ជាស់សៀវភៅ” ដែលជាតម្លៃការងារប្រចាំពាណិជ្ជកម្មរបស់ Asian Pacific Islander Undeserved Cultural Community (API UsCC) គម្រោងនេះគ្របានផ្តល់ថវិកាជោយ Mental Health Services Act⁴ថ្មាប់នេះគ្របានអនុវត្តដោយក្រសួងសុខភាពផ្លូវធិតុ នៃខេត្តឡាតាំង Los Angeles ដ្ឋានភាពជាដែនគុងមួយ Rocco Cheng & Associates⁴

ក្នុងសៀវភៅនេះគ្របានរៀបរៀងឡើងដើម្បីផ្តល់ពារិនាទី និង ការគាំទ្រដល់សមាជិកគ្រួសារ និង អ្នកចែងទាំងលាងមនុស្ស ដើម្បី ស្របតាមព្រម្យដែលកំពុងគោនោះក្នុងការព្យាបាលឡើងជាស់សៀវភៅ អំពីស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវធិតុ។ ក្នុងសៀវភៅនេះមានជាលេខាសាធារណៈ អង់គ្លេស ចិន ខ្មែរ ក្តុង ចាម្ចារ និង វិគិណាម។

ការទទួលសាលា

យើងសូមផ្តល់អំណរគុណធមលបុគ្គល ឥណទានរួម ក្នុងការសម្រាប់របស់យើង និង ក្រុមហ៊ែកអារម្មណ៍ ដែលបានចែករៀលក យ៉ាងស្មោះគ្រង់នូវការលំបាក និង ដំឡើងនៃក្នុងការសំនោះជាមួយនឹងមនុស្សជានឹមុន្តោះក្នុងការងារប្រចាំពាណិជ្ជកម្ម ក្នុងការងារប្រចាំពាណិជ្ជកម្ម និង អ្នកចែងទាំងនេះមនុមាន សមាជិកគ្រួសារ អ្នកចែងទាំងនេះ និង អ្នកផ្តល់សេវា (អ្នកគ្រប់គ្រងការណី អ្នកវិភាគដី:ផ្លូវចេញ គ្រប់គ្រងការណី និង អ្នកបង្កើតរិតិយាជាតិ)⁴

អំពីស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវធិតុ

“[ការដែលមាន] ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តមួយ
គីមិនមេនជាក់ហុសរបស់ពួក
គេទេ....[វា] មិនមេនជាក់ហុសនរណាទាំងអស់”
ឯកចាម្មាយជាតិក្នុង

យោងតាមការសិក្សាប្រឡាញ់ជាកិច្ចមួយ ដនជាកិអាមេរិកាំងម្នាក់
គ្នាជំណោមបុននាក់នឹងផ្តូបប្រទះស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត
យ៉ាងហេចណាស់កំមួយករណីនៅក្នុងជីវិកាបស់គេ។
ហេតុផ្លូវការដែលមេនជាប្រើប្រាស់ដោយបាន សម្រាប់យើង
បួមនុស្សជាជីវន្ទាត់របស់យើង ដែលផ្តូបប្រទះនឹង
ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ទៅយ៉ាងណាក់ង់ដោយភិបាក
គ្នាជាបញ្ហាក់ពីមូលហេតុនៃស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត។
កត្តាជីរសាស្ត្រ ពួមអគ្គិស្សភាពគីមិ កត្តាបរិស្ថានសង្គម
ការសេពក្រឹងស្រីនិងក្រឹងព្រៃន ការកាន់តើងឆ្នាំង
បុគារូមធ្យែក្តាន់កត្តាទាំងនេះ អាចនាំឲ្យមានការលំបាក
ដល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត។

មានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត មិនមេនជាសញ្ញាមួយ
នៃភាពទន្ល់ខ្សោយនោះទេ ផ្សាយទៅវិញ្ញាភន្លះបញ្ចាំង
ស្ថានភាពជីរសាស្ត្រ និង បរិស្ថានសង្គមដែលអ្នកទាំងនោះ
ផ្តូបប្រទះ។ ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តកំអាចជាងលម្អិយនៃ
ព្រិត្តិការណ៍អវិជ្ជមាន ដែលមនុស្សផ្តូបប្រទះ។ មនុស្សជាយ
នឹងមាន
ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅពេលផ្តូបប្រទះនឹងស្ថានភាព
ដូចគេនេះ៖

- ភាពពាណិជ្ជកម្មដែលបណ្តាលមកពីបទពិសោធន៍សង្គម ការលំបាកត្ថ្ធមករដ្ឋីអនេកប្រវេសន៍ និង ដំណើរការកែត្រូវ សម្រាប់សិក្សា និង/ឬ វិបត្តិអត្ថសញ្ញាណ
- ព្រឹត្តិការណ៍ដើរីតេះ ការយើងចេន់ ការបាត់បង្គមនុស្សជាទី ស្រឡាញ់ បុសត្រួចិត្តីម ភាពអគ្គការដ្ឋី ការផ្តាស់ទិន្នន័យ/ការចំណាកស្រុក ក្រោះខ្លាក់ដំឡើ ក្រោះមហនុរាយដូចជាតិ បុជមីកត្រូវតាត ដែលអូសបន្ទាយពេលដូចជាចុខវិធី១៩
- ដោលដ្ឋានថ្មីរវាងបុគ្គលប្រឈរ
- ស្ថានការរំលោភបំពាន់ អំពើហើង្វាត្រុងគ្រឿសរ អំពើហើង្វាតិដៃគ្នាតិស្ដីទូ អំពើហើង្វាត្រុងការណាត់ដូប ការសំឡុក ការប្រកាន់ជាតិសាសន៍ និង ការរើសគើង

ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវជិតមិនមែនជាអារម្ពណ៍បណ្តាងៗអាសន្ន និងជាការមានថ្មីអារក្សមួយនៅទេ។ ផ្លូយទៅវិញ្ញារាជបទ ពិសោធន៍ ជាប់លាប់ដែលប៉ែនលំដល់អាកប្បេគិរិយា អារម្ពណ៍ និងគំនិត របស់យើងរបស់ស្ថាប័ប្រុកប៉ុណ្ណោះជានេះ។

យើងនឹងប្រើពាក្យ “ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវជិត” ទូទាំងក្នុងសៀវភៅនេះ ហ្មារ់ចាតក្យប្រើពាក្យប្រើពាក្យទំនាប់ដូចជា “ដម្លើផ្លូវជិត” ឬ “ខ្ពស់សែប្រសាទ” មានអត្ថនឹងយអវិជ្ជមានប្រើប្រាស់។



សញ្ញាណិងហេតសញ្ញា

“យើងបានទៅហានលក់ស្រីរគោមយោ ហើយទ្វាប់
អិនធិ៍ធមិត ហើយស្អារចាតិជមី
ផ្លូវចិត្តជាមីឃី
ហើយខ្ញុំមិនដឹងទេ...ខ្ញុំត្រូវមិលរចនានុក្រមួយ”
ក្នាយជាតិជប៉ុន

“វានៅជាប់វាមិនបានយើប់”
បុរសសមាជិកគ្រួសារជាតិហើយិនិតិន

សញ្ញាណិងហេតសញ្ញាលី៖នេស្សានភាពសុខភាពផ្ទះចិត្តដែល
អាចបង្ហាញឡើយឱ្យរួមមាន៖

- ការផ្តល់ប្រយោងនាំងត្នោរការបរិភោគ ការដែកបុទ្យមាប់ត្នោរការសំអាលុយកាយ
- ការផ្តល់ប្រយោងអារម្មណ៍ច្បាស់ជ្រាវ
- មានអារម្មណ៍នាប់ខិះងបុមុនអារម្មណ៍ធុញចប់យោងជាយ
- ចូលចិត្តប្រកេក/ឈ្មោះជាមួយអ្នកដៃង
- មានអារម្មណ៍អស់សមត្ថភាព បុមស់សង្កែមជានាំង
- ព្រឹនតែបានអ្នកដៃង
- តាយទៅជាចកខុនពីសង្គម/នកោក
- ពីបាកដោកអារម្មណ៍/ឯកចំអារម្មណ៍
- គិតអំពីការធ្វើបាបខ្លួនឯង/អ្នកដៃងទេ
- ស្ថាប់ពុ/មិនយើង ត្រូវដែលគ្នានរគ្នាមាននៅទីនោះ

តារាងខាងក្រោមនេះបង្ហាញរាយការសញ្ញាណទៅសម្រាប់
 ស្ថានភាពសុខភាពផ្តល់ចិត្តដែលផ្តល់ស្ថាប់ស្ថាល់។
 ជាការសំខាន់ដែលក្រោមិនមែនជាបានផ្តល់
 គិតសម្រាប់ជាគារយោងគោរពឱ្យឈ្មោះ ហើយមិនគ្នា
 ក្រោបានហូបិសម្រាប់ធ្វើរាយកិនិច្ឆ័យបុរាណស្ថាកទ្ធផីយ

ស្ថានភាព សុខភាព ផ្តល់ចិត្ត	រាយការសញ្ញាណទៅ
----------------------------------	----------------

ការចំណាំ អ្ន	<ul style="list-style-type: none"> * ព្រៃន * ភាពកានតិះសាច់ដុំ * ពិធាកគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ជាម្នល់ * ពិធាកផ្តើមស្ថារតី * ជាយនឹះយហត់ * បញ្ជាផនការដេក
ការឆ្លាក់ទិន្នន័យ ចិត្ត	<ul style="list-style-type: none"> * អារម្មណ៍ព្រឹមជាប់ * មានអារម្មណ៍អស់សង្កែម/ មានកំហុស/ត្នោតដែល * ជាតិបង់ចំណាប់អារម្មណ៍បូការសប្បាយក្នុង ចំណ្លោះចិត្ត * ថាមពលទាប/ចលនាយើតយុរ * ចំណាប់អាហារ/ទម្លន់ ផ្ទាល់ប្រាប់ * ពិធាកផ្តើមស្ថារតី * បញ្ជាផនការដេក * គិតកសដោកស្សាប់បូអគ្គិយតត្រ
វិបលោសព្យូ សក្រាយការ រប់ ទង្វើច ផ្តល់ចិត្ត (PTSD)	<ul style="list-style-type: none"> * ការរៀបចំការងារដើម្បីរការចំណាប់ដំឡើងលិត្ត នៃព្រឹកគិតិការណ៍ដើម្បីនិនិត្តកំម្មយ * ការស្រួលដើម្បីរួមចិត្តការណ៍ដើម្បីនិនិត្តកំម្មយ ហាក់ ផ្តល់ជាភាក់ពុំងគិតការងារដើម្បីនិនិត្តកំម្មយ ទេត * សុបិន្ទុអារក្រក់ទាក់ទងនិងព្រឹកគិតិការណ៍ដើម្បី ចាប់ * ជាយស្សាន់ស្សាប់បូកំយខ្លាង * ការប្រុងប្រយ័ត្នខ្លួន - ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះក្រោះខ្លាង * រោគសង្គមឆ្លាក់ទិន្នន័យចិត្ត -

	មានកំហុស មានអារម្មណ៍សោគស់ អស់សង្ឃឹម
ជម្រើសង្គម ស្អារតី(ខទា ហរណី: Schiz ophrenia)	<ul style="list-style-type: none"> * ភាពសង្ឃឹម * ការកំនើងប្រឡេ ដំឡើងលើសពីការពិត - ផ្តល់ជាមានអំណាចពិស់ ប្បញ្ញវបានប្រប់ប្រងដោយអ្នកដោទ * ការស្របច្ប័ែង / មិនមែនបាន ស្អាប់ពួរអ្នកដែលមិនមាន * ឧប់ការថែទាំខ្លួន ប្បមនាមយ
ជម្រើនីភាព យកចិត្តទុក នាក់ អតិសកម្ម (ADHD)	<ul style="list-style-type: none"> *មិនអាចអនុយក្សោះមកគឺគឺតាមរយៈរយ *មិនអាចធ្វើការកិច្ចឡាត្រូវក្នុងស្ថានភាព កំនើងដោយក្នុងត្រូវបានទេ / *មិនអាចចាំងលំនៅខ្លួន *ចាលនាការការការយក្សោះប្រើប្រាសនិយាយប្រើប្រាស *ធ្វើសកម្មភាពដោយមិនគិត * ត្រូវរបៀបរៀបរាយ និងក្រុចប្រើប្រាស *មានការលើបាកក្នុងការយកចិត្តទុកនាក់ លើពីត់មានលម្អិតនិងធ្វើឱ្យមានកំហុសដោយធ្លើសប្រៀបៗ * ដាយបង្កើរអារម្មណ៍ គឺតារវិរាយប្រើប្រាស



ការព្យាបាល

“ខ្ញុំមិនដឹងសូរអ្នកណានេះអំពីជលប្រយោជន៍
និងវគ្គបញ្ហាឌី”
សមាជិក NAMI ជប់ន

ការជាសេវយិតិសានភាពសុខភាពផ្លូវបិទ្ទីអាជជាចំណើនដែល ផ្តល់នឹងនិងជាកៅ។

បញ្ជីប្រយោជន៍ទៅមានការស្វែងរកជនជាន់

និងអគ្គនៃសភាកម្មដែលមានរបៀបខាងក្រោម

ភាសាអេស្តិយតបទៅនឹងតម្រវការរបស់ប្រជាពលម្មាក់។

ជាគ់លាបការព្យាជាលត្រូវបានផ្តល់ការសិក្សាដំឡើងនៅក្នុងបណ្តុះបណ្តាល ដើម្បី
ជាក់ចាថម្យនៃការការគ្រប់បន្ទូយករណីសញ្ញាប្រឈប់បំបាត់
ការគ្រប់បន្ទូយករណីសញ្ញាប្រឈប់

ទេរោចការណា កំណត់នឹងការស្ថាបនដែលជាពិធី
សាស្ត្រមន្ទីរកសំខាន់លើមនុស្សបានទទួលជាកដ្ឋាន
ប៉ុន្មានផ្សេងៗគឺនេះ:

ເທິ່ງກໍາຕຸງກາຍເຈັບສູ່ຜ່ານໄດ້ການເປົ້າໃໝ່ແລ້ວ

វិធីសាស្ត្រនៃការព្យាបាលនេះដោយការធ្វើអោយប្រសិរី
ទីផ្សារ សុខភាព
ការយល់ដឹងពីគោលបំណងនិងសមត្ថភាពភ្លើងការបំពេ
ញការងារនៅផ្លូវនិងភ្លើងសហគមន៍
(សាលាដែនការងារការកំសាន្ត)។ នេះបើយោងតាម
SAMHSA, ការជាសេវាយឱ្យគឺ៖

ដំណើរការនៃការផ្តល់ប្រើការយោប្បន្ននិងសុខភាពនៃប្រជាជាតិ
និងការងារនៅក្នុងសហគមន៍ដែលជាការងារបំពេញនិង
និងការងារដែលមានចំណាំដោយខ្លួនឯង និង
ធនាគារដែលមានចំណាំដោយខ្លួនឯង
សក្រាន់ពាល់ពេញលាយបំពេញនិងការងារ

សេវាកដជនូយសម្រប រាជការសំខាន់ដែលត្រូវស្រួល
រកដំឡើយវិធានី: ដើម្បីបានពត៌មានត្រឹមត្រូវ
និងជនូយសម្រប ដាច់ដំឡើយដែលជាប្រជាជាតិ
ជនូយអាជបាបនមកពីប្រតិបត្តិភូតិតិកដែលផ្តល់ការថែទាំជំ
នាញសម្រាប់មនុស្ស
ដែលមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត។
ជនូយនោះក៏អាចបានមកពីមិត្តភក៏តិ
ប្រអប់តិត្តិសារ ដែលមាន“បទពិសោធន៍រស់នៅ”
ស្រែដៃនូវត្រូវ(ឧបាទរណី៖មនុស្សដែលមាន
បទពិសោធន៍រស់នៅបន្ថែមទៀត)
ប្រអប់តិត្តិសារដែលមានការពិសោធន៍រស់នៅ
ប្រអប់ដែលជាអីស្រទ្វាក្រោះបស់ខ្លួនដែលមាន
ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត)។ មិត្តភក៏តិ និងសមាជិក

**គ្រូសារព្រៃនតែងជាអ្នកយល់ព្រៃនបំផុត
ព្រោះពួកគេបានផ្តល់ការតំណែងរួមទៅនេះហើយអាត
ចង្វិយដឹកនាំផ្លូវនៅក្រោមការជាស់ស្រីយើងវិញ។**

**"ដូច្នះបើគ្មានការច្បាប់រួមពីសមាជិកគ្រូសារនៅនីមួយៗ
ដែលរាយការណូនទេ ។"
សមាជិកគ្រូសារជប៉ឺន**

វាមានប្រយោជន៍ក្នុងការមានសមាជិកគ្រូសារច្បាប់រួមយ៉ា
ងសកម្មនៅក្នុងដំណើរការនៃការព្យាបាល៖
ផ្តល់ការការថែទាំសមរម្យរួមទៀតិត្សានភាពដែលកំពុងត្រូ
វបានព្យាបាលនិងកំព្រឹងដែនការនិងគោលដៅព្យាបាល។
ទោះយ៉ាងណាក់ដោយ
វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវដឹងចាសមាជិកគ្រូសាររួមទាំងខ្លួន
កម្ពាយអាជនិងមិនមានសិទ្ធិទទួលព័ត៌មាន
បុណ្យលំព័ត៌មានទាំងនឹងការ
ព្យាបាលបើគ្មានការអនុញ្ញាតជាមាយលក្ខណ៍អក្សរពិបុត្រ
លដែលមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវជិត្តទេ។

ជំនឿសក្នុងការព្យាបាល៖

**"ព្យាកេតេនិងរួមដែនការបស់អ្នកបុំនៅព្យាកេតេមិនបានបំផុត
កាតិវិធីដែលអ្នកគ្រែរដ្ឋីទេ។
ព្យាកេតេចង្វិយអ្នកមិនយើងពីរបៀប**

ເພັະໂສາຍບຕູກປສ່ວນຄຸງ”
ບຸດສີຄ່ງຕະຫາມຕິທຳນາຮ່ວມຕົກລາຍ

- **ការព្យាជាលធិតសាស្រ្ត (ការព្យាជាលដោយពិភាក្សា):** ប្រជុំជាមួយអ្នកព្យាជាលហេតុដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការគ្រប់គ្រងបញ្ហាប្រយោជន៍ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវតិចភិទការផ្ទាស់ប្តូរអាកប្បែកឱ្យយកចំនួនភិទការអារម្មណ៍។ ការព្យាជាលអាចត្រួវបានផ្តល់ផ្តល់សម្រាប់បុគ្គលិោនមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវតិចសម្រាប់គ្រួសារប្រកុម្ម។
 - **ការគ្រប់គ្រងរយៈ (Case Management):** គោលដៅការគ្រប់គ្រងនឹងសម្របសម្រួលដន្តាននិង / ប្រើប្រាស់កម្មដៃដើម្បីគ្រប់គ្រងគម្រោគ។ ឧ) អត្ថប្រយោជន៍ របស់បុគ្គលិកដើម្បីយកចំណេះទាហរណ៍ Medi-Cal (ឧទាហរណ៍ថ្មីនៃទ្វានក្រោង) ការងារទំនាក់ទំនងសង្គមការចូលរួមក្នុងសហគមន៍។
 - **កម្មវិធីសុខមាលភាព (Wellness Program):** ផ្តល់ការគាំទ្រសកម្មភាពនិង/ប្រកុម្មដៃ / ពីអាការ៖ ផ្តល់ផ្តល់នូវការសុខភាពទ្វាស់សៀវភៅ ជាមួយមិត្តភកភិទទំនាក់ទំនងសង្គមនិងផ្តល់ផែនដែនជាមួយអ្នកដោយកម្មវិធីសុខមាលភាព។

កម្ពុជាជីសុខមាលភាពមួយចំនួនអាជព្រៃវបានបើកចំហេតុប៉ែសហគមន៍ទាំងអស់និងមិនគិតគិតឡើយ
ពួកគេអាជព្រៃវបានដឹកនាំដោយបុគ្គលិកជំនាញបុមិត្ថកភិធម៌ច្បាប់

មិត្តភកភកិច្ចច្បាតីជាបុគ្គលដែលមានបន្ទូរសៀវភៅសំរាប់រាយការប្រើប្រាស់សារធាតុព្រៃនឡើងឡើយ

ពួកគេធ្វើនេះត្រូវការពិនិត្យដើម្បីរាយការប្រើប្រាស់សារធាតុព្រៃនឡើងឡើយ
និងអាជព្រៃបំប្រឈមស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវជីតុបុរាណបស់ពួកគេ
យ៉ាងសកម្ម។ ពួកគេកំអាជមាសមានធនធានត្រូវសារបុមនុស្សជាដីស្រាវជ្រាវបំបុគ្គលដែលមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវជីតុបុរាណឡើងឡើយ

សកម្មភាពត្រូវកម្ពុជាជីសុខមាលភាពអាជរូមមាន:

- ការបណ្តុះបណ្តាលជំនាញការងារមូលដ្ឋាន (ឧទាហរណ៍: ការសរសេរប្រវត្តិក្រុប)
- អាហារូមគ្នានិងការប្រាក់ប្រាក់
- ការចេញដើរលេងចារក្រុម (ភាពយន្តការធ្វើឱ្យអីក្នុងខែមីនា)
- ក្រុមឈ្មោះ សិល្បៈនិងក្រុមសិប្បុកម្ពុជា
- សិក្សាសាលាអំពីការផ្ទ់ផ្នែកគិត/សមាជិក
- ការពេត់ផ្លូវ និង ហាត់ប្រាង
- បន្ទប់កំព្យូទ័រ និង សិក្សាសាលាផិតិ៍មិល

- ក្រុមស្តារ SMART (សំរាប់ដនដែលមានបទពិសោធនក្រឹង ការប្រើប្រាស់គ្រឿងញ៉ាន និងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត)

- **ការប្រើប្រាប់(Medication):**

ប្រើនគេចេញដៃបញ្ហាមេយ្យក្រុពន្លួយវិកលចរិត (ដៃបណ្តិត) ដើម្បីដឹងយកប្រប័បគ្រឿងហេតុសញ្ញាយ បុគ្គលនិងសមាជិកគ្រូសារជាប្រើនមានការព្យូយបាន អុំអំពិធីលប់៖ពាល់នៅថ្ងៃបានការស៊ីនុស៊ីណ៍ដែល ត្រូវដឹង៖

- ប្រកែទថ្ងៃដៃដែលត្រូវបានបង្កើតដឹងលប់៖ពាល់ដៃ ដៃក្នុង
- មិនមែនត្រូវប៉ុត្តិសុទ្ធដែលមានផលប់៖ពាល់ដឹងចេញ ទេ។
ការធ្វើនៃផ្ទរនៃផលប់៖ពាល់ខុសត្រាតិម្នាក់ទៅម្នាក់។
មនុស្សភាពប្រើននឹងមិនមានផលប់៖ពាល់ធ្វើនៃផ្ទរទេ។
- សវិភីនិងប្រព័ន្ធនំលាយអាមេរិបស់បុគ្គលម្នាក់ ឱអាមេរិបមានត្រួតពលភ្លោះនៅទៅលើការធ្វើនៃរបស់ពួកគេ ទៅដើម្បីការប្រើប្រាប់។
- វាជំបាត់ជាមិបំផុតក្នុងការចេករំលែកការព្យូយ បានមុរបស់អ្នកប្រើប្រាស់និងការប្រើប្រាស់អ្នកដែលមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តចុងក្រោមនិយាយនិងរាយការណ៍ ពិធីលប់៖ពាល់ណាមួយទៅដៃបណ្តិតដែលបាន ចេញដៃបញ្ហាយ ដៃបណ្តិតអាមេរិបមានលទ្ធភាព ផ្សាស់បុរីកម្រិតថ្ងៃ។

បូក្ខាន់ទៅប្រើប្រាស់ដោយដែលអាចមានផលប៉ះពាល់ គិចជាង។

ផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់មេដាន៖

- ងងុយគេងអស់ក្រឡាំង
- ការផ្តាស់ប្តូរគ្រឿងតែសម្រាប់នៅក្នុងចំណោះអាហារ
និង/ឬ ទម្ងន់
- ការរំខានក្នុងដំណោះ
- ឃើញភាព៖
- ស្ថិកមាត់
- ចង់ក្រត់
នៅ
- វិសមុខ ឃើញភាល
- វិនិនិមី
- នៅមិនស្រែម
- ការកំរើកថ្មីម បបូរមាត់ និង អណ្តាត់
ដោយមិនស្អែកចិត្ត
- ហានិកយកឈុំសំគូងការកើតជម្លើទីកនោមផ្លូម
- សម្រាប់យោមផ្តាស់ប្តូរ

និកសល់នៅឆ្នាំនីមការងារ៖



“រាជីបាតាករកកន្លែងមានសុវត្ថិភាពនិងការបន្ទូរអារម្មណ៍
[សូមាប់គាត់] ដើម្បីរៀស់នៅ ។”
ជីពុកដនជាតិដប់នមានក្រនប្រុសពេញរៀយ

សមាជិកត្រួសារជាអ្វីនផ្តល់បញ្ជាប្រយោជន៍ការងារ
យោងនូវស្សដ្ឋានៗដើម្បីថែរក្សាល់នៅឆ្នាំនីមការងារ
ឲ្យមានស្ថុរការ។

ចាំបាច់ត្រូវមានមិនធម៌និងជានជាអ្វីន
ដើម្បីស្វែងរកលំនៅឆ្នាំនីមការងារដែលនឹងយកបនិងក
ម្មរការរបស់បុគ្គលុ។

ឧទាហរណ៍រាជីនងាយស្សុលទេត្តុការស្វែងរកទីតាំងលំ
នៅឆ្នាំនីមការដែលផ្តល់ស្ថិតិយវត្ថុនិងសេវាកម្មដែលបំពេញ
តាមគម្រោគរបប្បុជម៉ឺនិងភាសាពេ។

អារម្មណ៍ហាក់ដូចជានៅឆ្នាំ៨៩៧៣៖នៅពេលមានមួបអាសុីឃុំ
ឧទាហរណ៍បាយ គុយទារនិងបន្ទោនាអាចនឹងមានចំណែង
ចំណែងព្រឹនដាច់កិច្ច ហាំបីពីរ បុង្ញែងកិន។

ការងារដែលទទួលបានដោតជ័យ អាជជាកត្តាអ្នល់ កម្ពស់

ចិត្តបំផុតភ្លាមការជាសេវាយពីស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវធិត្ត។ ទៅនៃយោងណាក់ដោយ វានៅតែ

ជាបញ្ហាប្រឈមដំម្លេយ

សម្រាប់បុគ្គលជាប្រើប្រាស់នៅជាមួយស្ថានភាព
សុខភាពផ្លូវចិត្ត។ និយោជកជាប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធអាជគ្រាន
ព័ត៌មានត្រីមត្រូវបុបទពិសោធន៍ក្នុងការធ្វើការនៅក្នុង
និងបង្កើតបរិយាយការសុវត្ថិភាពនិងគំន្លះសម្រាប់បុគ្គល
ដែលមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តដើម្បីជានាបាននូវ
ភាពដោតជ័យរបស់ពួកគេនៅក្នុងធ្វើការ។ មួយដែក
ដោយសារតែការមាត់ងាយនិងព័ត៌មានមិនត្រីមត្រូវ
វាអាជជាការពិបាក

សម្រាប់បុគ្គលដែលមានបទពិសោធន៍ការស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវ
ចិត្ត ដើម្បីស្វែងរកឱ្យការងារ ការងារ

ដែលមានអាជមិនមេន

ជាការងារដែលរាល់បុគ្គលដែលរាល់នៅជាមួយស្ថានភាព
សុខភាពផ្លូវចិត្ត វិនិទ្ទេកដោយផែកលើការអប់រំបុ
ការបណ្តុះបណ្តាលដែលមានពិមុន្យ វាគារការសំខាន់
ណាស់ដែលត្រូវបើកចំហេរចិត្តដើម្បីចាប់យក ឱកាស
ការងារដែលស្ថូគចិត្ត និងការងារដែលទទួលបាន
ប្រាក់ខេះ ការងារណាក់ដោយ កំអាធជាប់ការបណ្តុះ
បណ្តាលគោល បំណងនិងទំនាក់ទំនងសង្គម។

នៅរដ្ឋការសិហ្សារព្រៃងប៊ិត្តាបនប័ត្រជនបានគ្រប់ទៅដឹងទឹង
៤០២០ (Peer Support Specialist Certification Bill—SB-

803) បានព្រៀកឱ្យកាសដើម្បីផ្តលមនុស្សដែល
មានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

សេវាកម្មដើម្បីផ្តលយក្តុងការស្វែងរកនិងរក្សាការអារម្មណ
ផ្តលជាត់ ការបណ្តុះបណ្តាលដំនាច្បារការងារការពស្តឺមកពី
សម្រាប់ការសម្រេច

នៅកន្លែងធ្វើការនិងការបណ្តុះបណ្តាលដំនាច្បារសង្គម
ទទួលបានការសន្និសាសមស្របតុក្រុងបន្ទប់បរិភោគថ្មីត្រង់
ច្បាប់ស្អែកពាក់ បុករិយាយទៅកាន់អ្នកត្រួតត្រាយ
បុគ្គល និង សមាជិកត្រួតសារអាជីវកម្ម
អំពីកម្មវិធីទាំងនេះនៅតីនិក ដែលពួកគេទទួល បាន
សេវាកម្ម។

ខាងក្រោមនេះជាបន្ទាន់បានពីរបីបន្ទាន់ទៀតលើនៅខ្លួន
និងការងាររៀងរាល់

- បន្ទាន់លើនៅខ្លួនខាន់ដី Los Angeles

<https://dmh.lacounty.gov/our-services/housing/>

- ជំនួយក្តុងភាពត្រានជ័ៃសម្រេច
- ការងារកំពង់ក្សោសុំ ជំរកនិងការថែទាំ (Shelter Plus Care)
- បញ្ចីលើនៅខ្លួនដែលមានគម្ពសមរម្យ (Section 8)
- បញ្ចីលើនៅខ្លួនគម្ពសមរម្យរការពិស់
- ព័ត៌មានអំពីលើនៅខ្លួនបន្ទាន់

- នាយកដ្ឋាននឹតិសម្បទាការងារនិងជនជានអប់រ
<https://www.dor.ca.gov/>

- ឯកសារងារគំព្រ
- ផ្តល់ចំណាំមីឌីយផ្តត់ផ្លូវសម្រាងសិក្សាធិធី /
បុឡេសិក្សា

*ស្ថិកតែសម្រាប់៖

ដើម្បីទទួលបានសេវាកម្មលំនៅផ្ទានបុគារងារមួយចំនួន
ខាងលើនេះបើតាមតម្លៃការងារបានបញ្ជាប់នៅក្នុងនេះ

ជាមួយភ្នាក់ងារសុខភាព

ផ្តល់ចំណាំមីឌីយផ្តត់ផ្លូវសុខភាពផ្តល់ចំណាំ

ទិន្នន័យការងារសុខភាពផ្តល់ចំណាំអាចមានជនជានរបស់គេ
ដោយ

ដាច់ដោយខ្សោយដែលអាចទទួលសម្រាប់ផ្តត់ផ្លូវជាអ្នករាយ
នៅផ្ទាននិងការងារ។



ជំនួយធមិនពិតទុទេនិងការមាក់ងាយដែលទាក់ទងនឹងស្ថានភាពសុខភាព
ផ្តល់ចំណាំ

“ស្ថានភាពសុខភាពផ្តល់ចំណាំអាចព្យាបាលបានទៅជាការមិ
នអាចជាបានក៏ដោយមាយដនជាតិដែលប៉ុន “

ជំនួយមិនពិត់ គានវិធីព្យាបាលម្រោង

មានកំយចារអគ្គារ៖ អស់មួយដីវិត្សា ជំនួយមិនពិត់ មួយក្នុង
ដំណោះម៉ាស់ ជំនួយមិនពិត់ ការប្រើប្រាស់ ការប្រើប្រាស់ ការប្រើប្រាស់
ជីតុល្យនៃផ្ទរនិងជាប់លាប់មិនដែលប្រសើរឡើងទេ។
ការពិតាការជា
សេស្តីយពេញលេញ គឺអាចធ្វើឡើងបានសម្រាប់បុគ្គលិជ្ជា
ប្រើប្រាស់មានស្ថានភាពសុខភាពផ្តល់រដិត្តិ។
នៅពេលណាដែលការជា
សេស្តីយពេញលេញ មិនអាចធ្វើឡើងបានទេនៅ៖
ការព្យាបាលនឹងផ្តាគារ លើការក្រប់គ្រងហេតុសញ្ញាតដ្ឋីនស
មតិភាព ឬ ដំណាក្ខរបស់មនុស្ស /
និងបង្កើនគុណភាពដីវិត្សា
ការយកបានមកវិញ្ញុរលទ្ធភាពនិងន័យនៃគោលបំណង
អាចធ្វើឡើងបាន ហើយការផ្តាគារ លើ គោលដៅទាំងនេះ
អាចទទួលបានផលប្រើប្រាស់ ជាងការគិតកែអំពី
ការព្យាបាលម្រោង។

ជំនួយមិនពិត់ ស្ថានភាពសុខភាពផ្តល់រដិត្តិ និងរាល់ដាស។
ទោះបីជាមនុស្សដែលចែករំលែកហើយនៅព្រៃនដៃនៅក្នុងការ
ជិត្តិមបិច្ចាប់ក្នុងត្រូវសារផ្តុចក្នុង
អាចមានឱកាសខ្ពស់ក្នុងការវិភាគ ស្ថានភាពស្របដៃនៅក្នុងក្នុងការ
បុន្ណែកត្រាជាប្រើប្រាស់មានតម្លៃពាល់លើអ្នកដែល
មានបញ្ហាសុខភាពផ្តល់រដិត្តិ មិនផ្តល់ជីថ្នាំសាយ
ជម្លៀកទេ
ស្ថានភាពសុខភាពផ្តល់រដិត្តិ មិនអាចនិងពិអ្នកដែនទេ!

ជំនួយមិនពិត់ ខ្សោចចូល

នៅទីទាំងប្រភពិសាស្សដោយគ្នានករពន្យេះបែបវិញ្ញាសាស្សទេដូនកាលស្ថានភាពសុខភាពផ្តល់ចិត្តគ្របានគេចាំទុកចាប់ខ្សោចចូល

ស្ថានភាពសុខភាពផ្តល់ចិត្តមិនងាយគ្របានគេសន្តិជាបណ្តុលមកពីបុរីហេតុគេឃើយនោះទេ រាជរដ្ឋបណ្តុលមកពីកត្តាមផ្សំគ្នាយ ការពិនិត្យមើលនូវការពន្យេះធ្វើដោយគ្នាអាចនាំឱ្យមានការព្យាបាលកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពនិងមានសកានុពលខ្លួនការធ្វើឱ្យជាស៊ែរ

សូមយកការធ្វើការមួយពេលដើម្បីខ្សោចចូលប៉ុណ្ណោះ

។

ជំនួយមិនពិត់

បុគ្គលដែលមានស្ថានភាពសុខភាពផ្តល់ចិត្តមិនអាចធែទាំងនេះបើដឹងថាទីនេះជិត្តិវិកនាំដឹងថាទីនេះមានន័យ និង

មានគោលបំណង

ស្ថានភាពសុខភាពផ្តល់ចិត្តមានភាពខុសល្អក្នុងគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុ ដើម្បីការសម្រេចចិត្តគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុ ដើម្បីការងារ និងជិត្តិវិកនាំដឹងថីមានន័យ បុគ្គលម្នាក់របស់ខ្លួន មានទំនាក់ទំនងជិត្តិស្ស រៀបការ និងចិត្តិមគ្រប់គ្រង

ជំនួយមិនពិត់៖

**មនុស្សដែលមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តមានគ្រោះម្នាក់
កំរើ**

បុគ្គលដែលរស់នៅក្នុងស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តមិនមានអំពើហើយរួម្រាប់គ្រោះម្នាក់ដែលមនុស្សដែលគ្មានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តទីឡើយ។ តាមពិតិខ្សោយក្រិដ្ឋកម្មចុងការការព្រៃនធ្វើឡើង

ដោយមនុស្សដែលគ្មានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត
ដែលអាចកំណត់បាន ហើយអ្នកដែលមាន
ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តប្រចើន
គេជាចននេះគ្រោះនៅអំពើហើយរួម្រាប់គ្រោះនៅវិញ។

ជំនួយមិនពិត់៖

អ្នកដែលមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តមិនអាចធ្វើការបាន(បុមិនអាចធ្វើការពេញពេល)៤

មានឧទាហរណ៍ជាប្រចើននៃអ្នកដឹកនាំក្នុងអាណិជ្ជការដែលមិនអាចធ្វើការពេញពេលបាន ដែលមានជីវភាពល្អប្រសើរទៅបើជួបស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តក៏ដោយ។ ដោយមានការសម្រួលសមហេតុជាលក្ខុងបរិយាកស

ការងារដែលអាចបាត់បែនបាននិងមានប្រយោជន៍បុគ្គលដែលមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តធ្វើការហើយពួកគេជាប្រចើនអាចធ្វើការពេញម៉ោង។ ឧទាហរណ៍ម្នាយនៃការសម្រួលទាំងនេះគឺការកំណត់ម៉ោងចូលធ្វើការ និងម៉ោងចេញធ្វើការច្បាប់នៅក្នុងបុគ្គលដែលមានគ្រោះម្នាក់ មនុស្សអាចចូលធ្វើការក្រោយម៉ោងចូលដម្ឋាន ហើយចេញធ្វើការ

**ក្រាយម៉ាងចេញដម្គុគ្របសិនបើពួកគេមានការ
លំបាតកនៅពេលព្រឹក ដោយសារតែការគេងមិនផ្តល់
ជលប៊ែវាល់ទៅខ្លាំង**

ការមាក់ងាយ៖

បុគ្គលដែលមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តប្រចិនតែត្រូវ
បានគេចំនាក់ចំនៃដីស្ថានដោយអយុត្តិធម៌ដោយ
សារតែការមាក់ងាយ។

ការមាក់ងាយសំឡោះនៅថ្ងៃស្អែក និង
មិនពិតជាបុគ្គលដែលត្រូវបានគេចាត់ទុកជាទុសគេង
ចង្វារដែលមានបញ្ហាសុខភាព ផ្លូវចិត្ត។

រាយការណ៍ចំនៃត្រូវគេងាយការណ៍ដោយបានបញ្ជាផ្ទៃ “ផ្លូវ
ជាមនុស្សខ្សោយត្រូវគេមិនងាយ

ប្រព្រឹត្តិការណ៍ដែលសមរម្យបុសអ្នម និងការងារ។

ការមាក់ងាយអាចបញ្ចប់មកពីដំឡើនក្នុងត្រូវការងារ
បុគ្គលដែលជាប់ឆ្នាំនេះ យោងទៅតាមដំឡើរប្បុជម៉ែ
ប្រុងវិញ្ញាបាន៖

ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តបញ្ចប់មកពី “កម្ពុជល”
ដែលរូមទាំងអំពើអារក្រក ជ្រាប់ឆ្នាំនប្រព្រឹត្តិការ
មនុស្សបានធ្វើនៅក្នុងដាក់នេះ ប្រុងជាតិលាមូយ
ពីអគ្គិភាគ។ នៅពេលដែលមនុស្សមិននិយាយ
អំពីបញ្ហាឯោងសារព្យូទ័រចង្វារ មានជំងឺទីកនោមផ្លូវដោយ
សារតែកម្ពុជលមិនអូកគេប្រចិនតែក្នុងស្ថានភាព
សុខភាពផ្លូវចិត្ត ជាមួយកម្ពុជលអារក្រក
ដែលប្រមូលបានពីអគ្គិភាគ។

ការមាក់ងាយអាជីវកម្មនិងដែរក្នុងចំណោមមនុស្ស
ដែលធ្វើជាស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវបិទិត្ត
កើតឡើពីមនុស្សដែលមិនប្រគល់បានបានបានបាន
គេចូលចានត្រប់ត្រាន ដូចជាមិនអធិស្ឋានត្រប់ត្រាន។

ការមាក់ងាយអាជីវកម្មនិងសម្រាប់ក្រុមត្រួសរទាំងមូលរប
សមនុស្សដែលមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវបិទិត្ត។ សមាជិក
ត្រួសរាជការ ស្ថាក់ស្រីក្នុងការអនុញ្ញាតចូលមនុស្សជាធិ
ស្រឡាញ់របស់គេ

ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពសហគមន៍ដោយ
ខ្លាចមានត្រក់ដែលកែវិញ្ញុឈ្មោះនិងជីវភាពត្រួសរាយ
ការម៉ាក់ងាយគឺជាបេក្ខជនដែលធ្វើចូលមនុស្ស
ពន្លារពេលថ្មីដែលកែចំនួយ។ មនុស្សជាប្រើប្រាស់ខ្លួនដែលដោយ
ជំនួយដែលមាន ជំនាញវិធានធន់របស់ខ្លួន និងការស្នើសុំ
ទៅការ ដែលបានការពន្លារពេលនេះអាច ធ្វើចូលស្ថានភាព
សុខភាពផ្លូវបិទិត្តកាន់តែច្បាប់នៅទៅ
និងធ្វើចូលការត្រប់ត្រានពីបាកចាចជាមុន។
ការម៉ាក់ងាយកែងការបណ្តាលចូលបានបានបាន
ការព្យាបាលមុនពេលចប់ដែរពីប្រាំៗ បុគ្គលម្នាក់។
មិនចង់ខោយមួកដែលធ្វើជីវភាពនូវបុសមាជិកត្រួសរាបស់
ពួកគេ កំពុងមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវបិទិត្ត ឬ
កំពុងស្ថិតក្នុងការព្យាបាល។
វាទាការសំខាន់ណាស់ដែលមិនត្រូវបញ្ចប់ការព្យាបាល
ដោយសារតែសម្រាប់នៃការម៉ាក់ងាយ។



ការថែទាំដោយខ្លន់

សារ៖សំខាន់នៃការថែទាំដោយខ្លន់ ឬ **ការថែទាំ**

ជនធម្មាក់ដែលរស់នៅក្នុងស្ថានភាពសុខភាពផ្សេចចិត្ត
អាជ័ជា ដំណើរមួយដែលយូរ។

វានឹងមានការលំបាកនិងប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធដី។

ផ្ទៃដូចជាអាណាពាណិជ្ជកម្ម ឬ ការបង្កើតប្រព័ន្ធដែល
មានគោលការណ៍ដែលបានរៀបចំឡើង។

និងមានពាណិជ្ជកម្មប្រចាំឆ្នាំ ដែលបានរៀបចំឡើង។

ដើម្បីពិនិត្យការងារ ឬ ការបង្កើតប្រព័ន្ធដែល

បានរៀបចំឡើង ឬ ការងារដែលបានរៀបចំឡើង។

ក្នុងការថែទាំមនុស្សជាជិត្យប្រព័ន្ធដែលបានរៀបចំឡើង។

វិធីដោយខ្លន់ ឬ **ការថែទាំដោយខ្លន់** គឺ

- កំណត់ការរពិនិត្យការងារដែលបានរៀបចំឡើង។

រាជរដ្ឋបាល ឬ ការងារដែលបានរៀបចំឡើង។

អារម្មណ៍ ឬ ការងារដែលបានរៀបចំឡើង និង
ការការងារដែលបានរៀបចំឡើង និងការការងារដែលបានរៀបចំឡើង។

ទាំងស្រុង ၅ "

ត្រូវចំណាតមនានភាពសុខភាពផ្សេរចិត្ត

គ្រាន់តែងដែឡកម្មយនៃមនុស្សទាំងមូលឯ

- ការជាសេស្តីយវិញ្ញុគិត្យការព្យាយាមប្រើប្រាយប្រជាធិបតេយ្យ

ម្នាក់ទៅអាជីវការប្រើប្រាយប្រជាធិបតេយ្យការលទ្ធផលបស់

ឯកត្រាការ ហើយលើវិនិន័យភ្លាមៗដើម្បីស្អារសុខភាព ទឹនិនិញ្ញុ អើងលដ្ឋិមនុស្សម្នាក់អាជីវកិនធមានប្រសិទ្ធភាព ផ្ទចត្តាសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ទៅការ ផ្ទចេះវាជាការសំខាន់ណាស់ដែលមិនត្រូវប្រើបង់បបុគ្គលម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៅការទឹនិយ។

- កំណត់គោលដៅត្រួចរួច រាយការណ៍សំខាន់ណាស់ ត្រួចការបំបែកដំណើរវិនិន័យការស្អារទឹនិញ្ញុទៅជាគោលដៅត្រួចរួច ដែល អាចសម្រេចបាន។
សូមកំណត់ដើម្បីការលើក

ទិនិញ្ញុនៅពេលមនុស្សជាជិសន្តាក្សែរបស់អ្នកបានសម្រេចគោលដៅ ត្រួចទាំងនេះ។ ការអបអរសាធារៈចំពោះការសម្រេចគោលដៅទាំងនេះ នឹងបន្ថែមការលើកទិនិញ្ញុ ការជំរួញទិនិញ្ញុ និង កិតិសវ្តិមនៅត្រួចដំណើរការស្អារទឹនិញ្ញុ។

- ត្រួចរកការគាំទ្រនិងដន្តាន ដោយសារការជាសេស្តីយអាជីវការដំណើរដៃនកោការទទួលបានការគាំទ្រពីអ្នកដែន និងការត្រួចរកដន្តានដែលត្រូវការ និងធ្វើឲ្យមានភាពជាយក្សាលដាច់ការព្យាយាមដោះស្រាយស្ថានការដោយខ្លួនឯង។

កម្ពុជានិយោបេដ្ឋាន៖អនុវត្តន៍គាតិ WRAP (Wellness Recovery Action Plan) ដែលនាំចាប់បុគ្គលទាំងទ្វាយគ្មានអនុវត្ត” និងសុខមាលភាព” ដារ៉ែងភាល់ថ្វេដើម្បីដាក់យកព្រៃនដែលសុខមាលភាពរបស់ខ្លួន។ និងសុខមាលភាពតី៖

- តគគិតថ្វេដើម្បីបុគ្គលកម្មង់ចោរ
- ងាយរក
- ធ្វើឲ្យបុគ្គលមានអារម្មណ៍ល្អនៅពេលគោប់រីវិភាគិន
ធ្វើឲ្យពួកគោមានអារម្មណ៍ល្អ ក្រាយ
ពេលពួកគោប់រីវិភាគ

គម្រោង៖ជានិយោបេដ្ឋានដម្លែតាមឯកតា៖

- ជិកទិកឲ្យប្រើប្រើ
- បរិភោគអាហារ /អាហារសម្រាប់ដែលមាន
សុខភាពល្អនិងមានគុល្យភាព
- រក្សាមនាមយច្ចាស់ខ្លួនឲ្យបានល្អ
- ហាត់ប្រាយឲ្យបានពិនិត្យប្រាប់
ពាហ័ណ្ឌ យ៉ាងហេចចាន បិន្ទុនិងមួយសង្គម (នានា
ពត់ខ្លួន រត់ ធើរ នានា)
- ធ្វើ តាយចិ (Tai-chi) ឬ យិកុង (Qi Gong)
- ស្ថាប់គោនដែលគាប់ចិត្តនិងស្ថាប់ស្ថាក់
- អានសៀវភៅដែលជំនួយសតិស្សារតី
- ធ្វើសាងនៅឱយប់ប្រែា
ហិរញ្ញវត្ថុដែលឲ្យបានប្រើប្រាន
- ធ្វើស្ថាន

- ចូលរួមដ្ឋានព្រឹត្តិការវប្បធម៌ បុពិជីសាសនា
- អបអរសាខរវថ្មបុណ្យ ប្រចាំសំខាន់ៗជាមួយនឹង ក្រោមគ្រូសារ បុមិត្ថភក៍
- ប្រើនចេញការឱសដើម្បីរក្សាការទាក់ទងជាមួយ ក្រោមគ្រូសារ បុមិត្ថភក៍ (ហៅកាមទូរសព្ទ ទាក់ទងតាមអេពាណក្នុងទូរសព្ទនាក់)
- ផ្តៃគ្របិត្ត
- អនុវត្តការស្នើសុំដែលបាន បុសមាជិ ឬឱ្យបាន
- អធិស្ឋាន បុស្ថ្រុជម៉ែ
- អនុវត្តការដើរគុណ
- ដោកទៅលើអ្នីដែលយើងអាចផ្តល់បញ្ជី អ្នីដែលយើងអាចត្រូវបែងចាន

វាជាកាសំខាន់ដែលដោកនូវការថែរក្សាប្រាំដែន ដែលមានសុខភាពល្អ ជាមួយគ្រូសារនិងមិត្តភក៍ ដើម្បីទូទាត់ការឱសដើម្បីរក្សាការទាក់ទង សម្រាប់សុខភាពនិងការស្ថារឡើងវិញរបស់ពួកគេ។ វាបានរៀបចំនៅក្នុងមានការអាជីវកម្ម និងការប្រើប្រាស់សុខភាពទាំងនេះ។ ការថែរក្សាដោយនូវនឹងគឺជាប្រព័ន្ធដែលបាន ការគាំទ្រ និង ជំនួយជាបន្ទុ ជាកិស់នៅពេលដូចជាប្រព័ន្ធដែលបាន ដែលរស់នៅជាមួយស្ថានភាព សុខភាពផ្លូវជិត និងមានស្ថានភាពប្រយោជំពោះមុខ។

ភាពធន់ឱខណ្ឌ:ពេលដែលពិបាកក្នុងការថែទាំបុគ្គលិក

លដែលមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត

រងចាំរាសំខាន់

ដែលមិនត្រូវបាត់បង់នូវរក្សាឯំងដែលពួកគេ

(និងអ្នក) មាន

ក្នុងការគូជាមួយស្ថានភាពទាំងនេះ។ មានកត្តា

ជាប្រចើនដែលការពារបុគ្គលិកសារ និង សហគមន៍

ពីលទ្ធផលអវិជ្ជមាន។ កត្តាទាំងនេះខ្លោមមាន

ការមានបណ្តាញសង្គមវិនិច្ឆ័យ និង

អគ្គសញ្ញាណរបៀបផ្តល់សំណង់ រមានប្រយោជន៍ក្នុង

ការព្រឹងកត្តាការពារទាំងនេះ

ក្នុងខណ្ឌ:ពេលដែលកំពុងដូរបុគ្គលិកដែលមាន

ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ និយាយម្វៀងទេរោគ

រមានប្រយោជន៍ក្នុងការស្វែងរកចំណុចខ្សោយក្នុងនិងព

ព្រឹងរងចាំរាសំខាន់ដែលកំណត់របស់ខ្លួន។

ការគាំទ្ររបស់សង្គមឱ្យផ្តល់សំខាន់អ្នកដែលមាន

ការថែទាំខ្លួនឯងគឺការស្វែងរកការដូរបុគ្គលិកគាំទ្រពីសង្គម

។ គឺនិត្យជាប្រចើនមាន

អ្នកដែលសាងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ដែលជាប៉ាននផ្លូវការតែការបន្ទិលេយ្ោនឯង

។ ពួកគេអាចយល់ពីការលើបាកដែលបុគ្គលិក និង

សមាជិកគ្រួសារកំពុងផ្លូវការតែ

មិត្តភកិក់ទន្លេបាន

បទពិសោធន៍អនុវត្តនានជាប្រចើនដែលដឹងយោង៖
ស្រាយសេចក្តីក្រោរការ របស់អ្នកគាំទ្រសារឱ្យ

ក្រុមគ្រួសារកំអាថទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីក្រុម
គំទ្រដែលដឹងយោង៖ស្រាយការលែងបាក និង
ថែករំលែកដុំនាន សម្រាប់សមាជិកគ្រួសារឱ្យ
អនុការសម្រេចភាពខ្សោគំងកិ
ស្តីពីផ្លូវវិធី(NAMI)គឺជាអនុការសុខភាពផ្លូវវិធី
ដែលបង្កើត

នៅក្នុងប្រព័ន្ធលេបង់ដើម្បីការងារជីវិតឡាន
ប្រសិរីឡើង សម្រាប់ប្រជាជនអាមេរិករប់លាននាក់
ដែលងារធម៌ប៉ែន្ទំដោយស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវវិធី
។

នៅតាមគឺនិគតាត្រីនមានឱកាសទទួលបានការ
គំទ្រ សម្រាប់សមាជិកគ្រួសារ ហើយសារា NAMI
មួលដ្ឋានអាថមានក្រុមសំរាប់សមាជិកគ្រួសារអាសី
ដែលដឹងយោង៖ការគំទ្របន្ថែមតាមរយៈការង់ៗស្រាយ
ត្រូវការរបៀបម៉ែនិងការងារ

វាមានសារ៖សំខាន់ណាស់ដែលក្រែរមានបណ្តាញគំទ្រ
សង្គមមួយ
ប្រោះថាការព្យាបាលឡើងសេរីយេនេះជាដំណើរមួយ
ដែលបាកនិងវកោ។ WRAP ផ្តល់យោបល់ថា
មនុស្សអ្នកគំទ្រកំពុងការងារបានក្រោមគំទ្រយ៉ាងហេចណាស់កំ
ប្រាំនាក់
ដែលអាថផ្តល់យោងគំទ្រដល់គិតច្បាស់ខ្លួនប្រើប្រាស់ដើម្បីចែង

ទាំងអុខភាព

អូកគាំទ្រទាំងនេះគោរពតម្លៃគាររបស់អូក និង
ជួយគាំទ្រដល់ គោលដៅសុខភាពរបស់អូក។
ពួកគេជួយបន្ទូរភាពភាពតីនឹងរបស់អូកនៅពេលអូក
កំពុងមានវិបត្តិ ព្រមទាំងជួយបំពេញ
ការគិចច្បបចាំថ្ងៃឆ្នាំចែង ការរំពោបចំអាមោរ
ការបាក់ខ្សោយ ប្រើប្រាស់សត្វចិត្តឱ្យ។

“ យើងមានសំណងលាភសំដែលបានរកយើងអូកដោយ
នាទីតែដែលមានបទពិសោធន៍យសដោយអត្ថាម
យើងមានអារម្មណ៍ចាបទពិសោធន៍របស់យើងមាន
សុពលភាពនិងក្រុរបានគាំទ្រ។”
ឱ្យពុកអ្នាយដនជាតិចិន

សេចក្តីសង្ឃឹម



ស្ថានភាពសុខភាពផ្តល់ចិត្តអាមោរនាំឱ្យមានការលំបាកដោ
ព្រើនក្នុងជីវិត

ក៏បុត្រិនាមិនចាំបាច់កំណត់នឹងយោនដីវិគិទទាំងមូល
របស់មនុស្សម្នាក់ទេ។ អ្នកអាចមានសុខភាពល្អ និង
សិកសែរបានយុរអង្វែងដោយពិនិត្យការធ្វើដែនការ
សកម្ម និង អនុវត្តន៍តាមដែនការសុខុមាលភាព។

មនុស្សជាប្រជុំនៃវេលាដែលដោដីវិគិទរបស់ពួកគេរបស់ពួកគេ
ធិតុកហើយបន្ថបំពេញគោលដៅដីវិគិទរបស់ពួកគេរបស់ពួកគេ
ធ្វើការនៅត្បូង មុខរបរឡើង។ ពួកគេអាចធ្វើបាន
យ៉ាងនេះដោយវេនត្រប់ត្រងស្ថានភាពផ្លូវបិត្តរបស់ពួកគេ
ទៅ ដៃសរាងភាពតានកិង ឬ កត្តាជាំងឆ្លាយ
ដែលអាចធ្វើឲ្យស្ថានភាពនេះកាន់តែអារ្យកំហើយព្រៃនិង
កម្បាំងបិត្ត និង

ប្រព័ន្ធគាំទ្ររបស់ពួកគេដើម្បីថែរក្សាសុខុមាលភាពរបស់
ពួកគេ។

អ្នកដែលមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវបិត្តអាចទទួលបាន
ជិវិគិទម្បាយដែលមានលក្ខណៈ និងល្អ និង

ចូលរួមវិភាគទានយ៉ាងសំខាន់ដល់សង្គម។

**“រាជាណារសំខាន់ណាស់ដែលមិនត្រូវបានបង់បាន
សេចក្តីសង្ឃឹមរបស់អ្នក!” អាយុជាតិរឿតិយាម**

ការគ្រប់ត្រងរាជសារនិងបង្កើនសុខុមាលភាពត្បូង
ផ្នែកឡើង។ និងវិគិទរបស់មនុស្សម្នាក់
អាចផ្តល់ទូរគិតិសង្ឃឹមត្បូងដំណើរនៅ៖ នៅកាន់ការងារ៖
ស្រីយវិញ្ញុ មនុស្សដែលមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវបិត្ត
អាចផ្តាច់មានពាលរបស់គេ

ទៅលើសកម្មភាពទាំងឡាយផ្លោះទៅរកជាសេវាយ
ដាច់ការព្រឹយបារម្ភអំពីដែនកំណត់នៃសានភាព។

សានភាពសុខភាពផ្តល់ចិត្តកំអាថទាំងទៀតការផ្តាស់ប្តូរនិងការលួតលាស់ជានវិញ្ញាណ។ វត្ថុរការការរៀបចំដែនការការផ្តល់បញ្ចាំងដែលស្ថីត្រូវការផ្តាស់ប្តូរ និងការទិនខំតគុលបំលុយដើម្បីនាំក្នុងការផ្តាស់ប្តូរ និងការលួតលាស់។ សមាជិកត្រួសរម្តាក់ជានចក្រការណ៍ដូចជាខ្សែការក្រោម៖

"បើត្រានក្នុងប្រុសទីនេះ
យើងមិនអាចនិយាយដោយសេរី
បូលួតលាស់ជានវិញ្ញាណបានទេ។
ប្រសិនបើទីនេះមានក្នុងប្រុសដូចម្នាក់ទីនេះនៅក្នុងដី
វិគិធធម្នាក់មួយបុំណ្ណាគេះម្នាយ។" ជនជាតិជប៉ឺន



ជនជានសហគមន៍ខោនធី Los Angeles

ទូរសព្ទបន្ទាន់៖

សេវារកសេវាកម្មនិងសេវារកការគាំទ្រ

ខោនធីLA 24/7

បណ្តាញចំនួយសុខភាពផ្លូវចិត្ត៖

1-800-854-7771

ខោនធី LA ទូរសព្ទព័ត៌មាន៖ 211

ខោនធី LA គិតិកសហគមន៍សុខភាពផ្លូវចិត្ត៖

មផ្សេងៗលសុខភាពផ្លូវចិត្តត្រួសម្រាប់ផ្លូវ
សម្រប់អាសីជីអាសីបីក (Coastal AP)

14112 South Kingsley Dr., Gardena, CA 90249

(310) 217-7312

Cantonese, ខ្មែរ, Korean, Mandarin, Vietnamese

សុខភាពផ្លូវចិត្តត្រួសអាសីជីអាសីបីកនៅ

ឡូងបីច (Long Beach AP)

4510 East Pacific Coast Hwy., Ste 600, Long

Beach, CA 90804

(562) 346-1100

Cantonese, Japanese, ខ្មែរ, Mandarin, Samoan,

Tagalog, Taiwanese, Vietnamese

**APFC មផ្សមណាល)ត្រសារអាសីជ័យសុប្តិក(-
Rosemead**

9353 Valley Blvd., Rosemead, CA 91770
(626) 287-2988

www.pacificclinics.org

Chinese, Japanese, ខ្មែរ, Korean, Vietnamese

Asian American Advancing Justice

1145 Wilshire Blvd, LA, CA 90017

(213) 971-7500

www.advancingjustice-la.org

APCTC

មផ្សមណាលពិភោះនិងព្យាបាលអាសីជ័យសុប្តិក)
(

520 S La Fayette Park Pl., #300, LA, CA 90057

(213) 252-2100

www.apctc.org

Chinese, Japanese, ខ្មែរ, Korean, Laotian,
Tagalog, Thai, Vietnamese.

PACS (សេវាកម្មប្រើក្សាមាសីជ័យសុប្តិក)

8616 La Tijera Blvd., #200, LA, CA 90045

(310) 337-1550

www.pacslla.org

Chinese (Cantonese, Mandarin, Taiwanese),
Japanese, Korean, ខ្មែរ, Tagalog, Thai, Samoan,
Vietnamese

CAA (សមាគមខ្មែរនៅអាមេរិក)

2390 Pacific Ave, Long Beach, CA 90806

(562) 988-1863

www.cambodianusa.com

ខ្មែរ, លាត់

PACS (សេវាកម្មប្រើក្សាងាសុជា សុហិក)

ផ្លូវបឹង

3530 Atlantic Ave., #210, Long Beach, CA
90807

(562) 424-1886

www.pacsla.org

Chinese, Japanese, Korean, ខ្មែរ, Tagalog, Thai,
Samoan, Vietnamese

UCC (សហគមន៍រូបរីមខ្មែរ)

2201 E. Anaheim St. Suite 200, Long Beach,
CA 90804

(562) 433-2490

www.ucclb.org

ខ្មែរ, លាត់

Child Net Youth and Family Services, Inc.
5150 E Pacific Coast Hwy., #100
Long Beach, CA, 90804.
Tel: 562 490 7722
www.childnet.net

Reddy Urgent Care
123 Atlantic Ave,
Long Beach, CA, 90802
562-726-1383
www.reddyuc.com



LOS ANGELES COUNTY
**DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH**
hope. recovery. wellbeing.



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE



ROCCO CHENG & ASSOCIATES

ក្រុមហៈក្រសួងសេខាភិបាលរដ្ឋបាលជាប្រធានបទ
Los Angeles និង Prop 63 (សេវាសុខភាពដ្ឋានគិតនិងអនុវត្តដោយ /
Rocco Cheng & Associates ^