ពាក្យណែនាំដែលមានសារៈប្រយោជន៍

សំណូមពរខាងក្រោមនេះ អាចជួយលោកអ្នកនៅ កំឡុងពេលទុក្ខព្រួយរបស់លោកអ្នក:

- រក្សាសកម្មភាពធម្មតា
- ចំណាយពេលវេលាជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត ជៀសវាងនៅម្នាក់ឯង
- រក្សាព្រឹត្តបត្រ័ប្រចាំថ្ងៃ សរសេរចូលនូវរាល់គំនិត និង អារម្មណ៍ទាំងអស់ ដែលទាក់ទងនឹងការបាត់បង់
- ចងក្រងនូវសៀវភៅដាក់រូបថតនៃអ្នកជាទីស្រឡាញ់ ដើម្បីរក្សានូវអនុស្សាវរីយ៍ឱ្យនៅរស់រវើក
- និយាយប្រាប់អ្នកដែលខ្លួនទុកចិត្ត ប្រាប់រឿងរ៉ាវនៃការបាត់បង់
- ធ្វើអ្វីៗដែលធ្វើឱ្យលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ ដែលផ្តល់នូវសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងរាងកាយ
- បញ្ចេញនូវអារម្មណ៍ដោយចំហ និង បណ្តោយឱ្យខ្លួនអ្នកយំ
- ហូបអាហារដែលមានគុណភាពល្អ និង ឱ្យបានទៀងទាត់ ទោះបីជាលោកអ្នកមិនឃ្លានក៏ដោយ
- ទៅជួបជាមួយនឹងមនុស្ស និង ក្រុមអ្នកដែលអាច ផ្តល់នូវការគាំទ្រនិងជំនួយដល់លោកអ្នក

ប្រសិនបើដំណើការនៃការជាសះស្បើយ យ៉ាប់យឺនលើសលប់ សូមស្វែងរកជំនួយពីបុគ្គលិកដែលមានវិជ្ជាជីវៈ:

ធនធានផ្សេងៗ

ទីក្រុងឡូសអ៊ិនយីលេស

នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

មជ្ឈមណ្ឌលទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍

1-800 854-7771 ឬ 562-651-2549 TTY

(មានផ្តល់សេវា 24 មោ៉ង/ថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ/សប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សំរាក)

រដ្ឋឡូសអេនជីលេស

គណៈកម្មការនាយក

Gloria Molina

តំបន់ទី ១ First District

Mark Ridley-Thomas

តំបន់ទី ២ Second District

Zev Yaroslavsky

តំបន់ទី ៣ Third District

Don Knabe

តំបន់ទី ៤ Fourth District

Michael D. Antonovich

តំបន់ទី ៥ Fifth District

William T Fujioka

មន្ត្រីនាយកប្រតិបត្តិ CEO

រដ្ឋឡូសអេនជីលេស

នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ការិយាល័យទំនាក់ទំនងរដ្ឋាភិបាល និងសហគមន៍

មន្ត្រីព័ត៌មានសាធារណៈ:

550 South Vermont Avenue, 6th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-3700
dmh.lacounty.gov

KHM

រដ្ឋឡូសអេនជីលេស

នាយដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ទុក្ខព្រួយ

កសាងក្តីសង្ឃឹម លើកកំពស់សុខុមាលភាព និង គាំទ្រការរស់រានមានជីវិតឡើងវិញ

ការិយាល័យសង្គ្រោះបន្ទាន់តាមមូលដ្ឋាន

សេវាកម្មពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ

550 South Vermont Avenue, 10th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-4919
dmh.lacounty.gov

លោក Marvin J. Southard, DSW

នាយក

រដ្ឋឡូសអេនជីលេស នាយកដ្ឋានសុខ-ភាពផ្លូវចិត្ត

សេចក្តីថ្លែងការណ៍បេសកកម្ម

លើកកំពស់ជីវិតរស់នៅតាមរយៈដៃគូ ក្នុងទិសដៅពង្រឹងសមត្ថភាពសហគមន៍ ដើម្បីគាំទ្រដល់ការស្តារឡើងវិញអោយបានឆាប់រហ័ស។

តើទុក្ខព្រួយគឺជាអ្វី ?

ពត៌មានទូទៅ

ទុក្ខព្រួយ គឺជាការឆ្លើយតបធម្មជាតិទៅនឹងការបាត់បង់ ជាពិសេសចំពោះ ការបាត់បង់នរណាម្នាក់ ឬ របស់អ្វីមួយដែលមានចំណងជាមួយយើង។ ការបាត់បង់អាចរួមមាន ការបាត់បង់ការងារ សត្វចិញ្ចឹម ស្ថានភាព អារម្មណ៍ពីសុវត្ថិភាព លំដាប់ ឬ ឋានៈ ឬ បាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ ។ ការឆ្លើយតបរបស់យើងទៅនឹងការបាត់បង់អាចខុសៗគ្នា ហើយទទួលឥទ្ធិពលដោយបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់បុគ្គល គ្រួសារ ទំនៀមទំលាប់ និងជំនឿសាសនា ។

ចំនុចដែលត្រូវពិចារណា

រោគសញ្ញារាងកាយ :

- គ្មានអារម្មណ៍នៅក្នុងខ្លួន
- មិនឃ្លានបាយ
- ពោពេញដោយទឹកភ្នែក
- តានតឹង និង ឆាប់ខឹង
- អស់កំលាំង សម្រាន្តមិនលក់

រោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត

- នៅមិនស្ងៀម មិនអាចផ្តោតអារម្មណ៍
- សុបិន្តញឹកញាប់ ដល់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់
- មានអារម្មណ៍ខឹង/មានកំហុស ចំពោះទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់

ដំណាក់កាលនៃទុក្ខព្រួយ

- ការបដិសេធ
- កំហឹង
- ការប្រកែក
- ការសៅហ្មងចិត្ត
- ការយល់ព្រម

- **ការបដិសេធ "នេះមិនអាចកើតឡើងចំពោះខ្ញុំទេ"**

េះបញ្ចេញឱ្យឃើញនូវមនុស្សដែលធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ជួបប្រទះភាពតានតឹង នៃការបាត់បង់។

- **កំហឹង " វាមិនយុត្តិធម៌ទេ តើហេតុអ្វីរឿងនេះកើតឡើងចំពោះខ្ញុំ?"**

ប្រតិកម្មនេះ ជាទូទៅកើតមានឡើងនៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍ថា គ្មាននរណាម្នាក់ជួយ គ្មានអំណាច ឬត្រូវបានគេបោះបង់ចោល ។

- **ការប្រកែក "ខ្ញុំនឹងសង្គ្រោះជីវិតរបស់ខ្ញុំប្រសិនបើ........"**
  ចរចារជាមួយអ្នកដែលមានអំណាចខ្លាំងជាង ។

- **ការសៅហ្មងក្នុងចិត្ត "ខ្ញុំនឹកដល់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់ខ្ញុំ ហេតុអ្វីរស់នៅបន្តទៀត"**

បន្ទាប់ពីការទទួលស្គាល់នូវការបាត់បង់ដ៏ធំមួយ បុគ្គលអាចក្លាយជាស្ងៀមស្ងាត់ ឯកកោពីគេ ហើយចំណាយពេលវេលាជាច្រើនយំ និងទុក្ខព្រួយយ៉ាងខ្លាំង ។ ការផ្លាស់ប្តូរនៃការសម្រាន្ត និង ការបរិភោគអាហារខ្វះថាមពល និង ការផ្តោត អារម្មណ៍ និង យំសោក គឺជារោគសញ្ញាជាពិសេសខ្លះៗ។ អារម្មណ៍ឯកកោ រហិតរហៃ នៅដាច់ពីគេ និងអាណិតខ្លួនឯង ក៏អាចបង្ហាញនៅលើផ្ទៃមុខក្នុង ដំណាក់កាលនេះ ដែលរួមចំណែកនៅក្នុងប្រតិកម្មនៃភាពសៅហ្មងចិត្ត ។

- **ការយល់ព្រម "វានឹងមិនអីទេ"**

ដំណាក់កាលចុងក្រោយនេះ បង្ហាញមកជាមួយនឹងសេចក្តីស្ងៀមស្ងាត់ និងយល់ពីការបាត់បង់ ។

ជំហានខាងលើនេះ អាចកើតឡើងក្នុងលំដាប់ណាមួយក៏បាន រហូតទាល់តែ ឈានដល់ដំណាក់កាលយល់ព្រម (ឧ. អ្នកខ្លះអាចចាប់ផ្តើមពីការបដិសេធ កំហឹង រហូតដល់ការប្រកែក ហើ-

ការដោះស្រាយជាមួយនឹងទុក្ខព្រួយ

ទុក្ខព្រួយគឺជាផ្នែកធម្មតានៃជីវិត ហើយប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់មួយកម្រិតនៅពេលដែលគ្មានការគ្រាំទ្រ ។ នៅពេលដែលមនុស្សជាច្រើនកើតទុក្ខព្រួយអាចទៅធ្វើការងារដោយឯករាជ នៅក្នុងកំឡុងពេលដែលបាត់បត់ការដែលអាចទទួលបានជំនួយបន្ថែមពីមិត្តភក្តិ គ្រួសារ សហគមន៍ជំនឿសាសនា ក្រុមអ្នកគាំទ្រ និង អ្នកឯកទេសសុខភាពផ្លូវចិត្ត អាចជួយនៅក្នុងដំណើការ ជាសះស្បើយ ។ មនុស្សគ្រប់ៗរូប មានប្រតិកម្មខុសៗគ្នា បទពិសោធរបស់អ្នក គឺពិសេសសម្រាប់អ្នក ។ ជំនួយអាចបានមកពីប្រភពជាច្រើន :

- **មិត្តភក្តិ**

ទុកឱ្យមនុស្សដែលយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នក ថែទាំអ្នកទោះបីជាលោកអ្នកមាន មោទនភាពនឹងកម្លាំង និង ភាពគ្រប់គ្រាន់របស់ខ្លួនក៏ដោយ។

- **គ្រួសារ**

និយាយពីការបាត់បង់របស់លោកអ្នក អាចធ្វើឱ្យបន្ទុកនៃទុក្ខព្រួយមានលក្ខណ:ងាយស្រួលជាង ។

- **សហគមន៍ជំនឿសាសនា**

សហគមន៍ជំនឿសាសនារបស់លោកអ្នក អាចផ្តល់នូវការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនចូលចិត្តសហគមន៍ជំនឿសាសានារបស់លោកអ្នក ឬគ្មានជឿទាល់តែសោះ នេះប្រហែលជាពេលវេលាដែលល្អក្នុងការទំនាក់ទំនងឡើងវិញ ឬ ស្វែងរកជម្រើសផ្សេងៗទៀត ។

- **ក្រុមអ្នកគាំទ្រ**

មានក្រុមអ្នកគាំទ្រជាច្រើនចំពោះមនុស្សដែលកំពុងតែមានទុក្ខព្រួយ ។ ក្រុមអ្នកគាំទ្រទាំងនេះរួមមាន មនុស្សដែលបានបាត់បង់កូន អ្នកដែលបានរស់ក្រោយពីបានធ្វើអត្តឃាត ។ ល។

- **អ្នកព្យាបាល និង បុគ្គលិកដែលមានវិជ្ជាជីវ:ផ្សេងៗទៀត**

និយាយជាមួយអ្នកប្រឹក្សាយេ-
ាបល់អាចជាគំនិតល្អប្រសិនបើរោគសញ្ញានៅតែបន្ត:

ការផ្លាស់ប្តូរទំលាប់នៃការសម្រាន្ត ការផ្លាស់ប្តូរការហូបអាហារ ឬការសម្រាន្ត ស្ថានភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក ប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពរបស់អ្នក