

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត



ថប់បារម្ភ

ហេតុអ្វីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តពីអតីតកាល
បន្តប៉ះពាល់ដល់ការរស់នៅបច្ចុប្បន្ន?



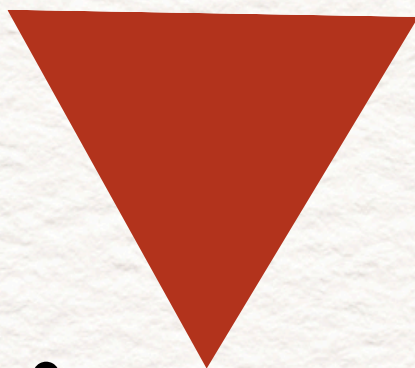
ស្រួល



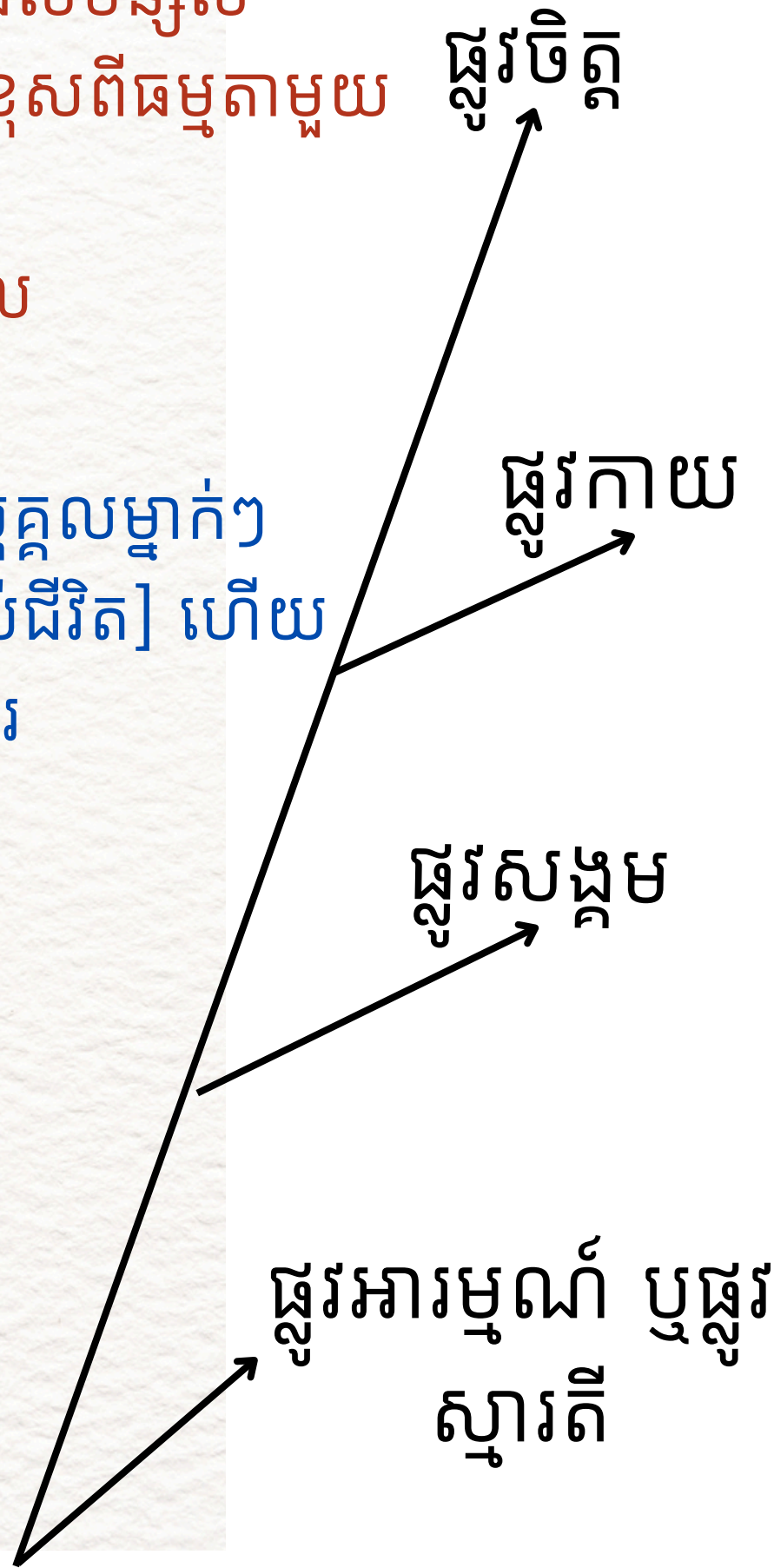
ធ្លាក់ទឹកចិត្ត

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តគឺជាលទ្ធផលដែលបន្ទុល់
ពីព្រឹត្តិការណ៍មួយ ឬបណ្តុំហេតុការណ៍ខុសពីធម្មតាមួយ
ចំនួនដែលបុគ្គលម្នាក់
បានជួបប្រទះពីអតីតកាល

ជាព្រឹត្តិការណ៍ដែលសន្ទប់មកលើបុគ្គលម្នាក់ៗ
[បាត់បង់ម្ចាស់ការ ឬគំរាមកំហែងដល់ជីវិត] ហើយ
បន្តឱ្យមានឥទ្ធិពលធ្ងន់ធ្ងរ
រយៈពេលវែងទៅលើ៖



ការបំពេញមុខងារ
របស់បុគ្គល
ពិសេសសុខុមាលភាពនាំដមូល



ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត

អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ



សង្គ្រាម



ការរំលោភបំពាន



គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍



គ្រោះមហន្តរាយ

សញ្ញាទូទៅបន្ទាប់ពីជួបប្រទះ ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត

រំជួលចិត្តខ្លាំង ភាន់ច្រឡំ បាត់បង់ម្ចាស់ការ...



ភ័យស្លន់ស្លោ បាត់បង់ការគ្រប់គ្រងខ្លួននិងប្រតិបត្តិ
ការប្រចាំថ្ងៃ បញ្ចេញអាកប្បកិរិយាខ្លាំងៗ ឆេរឆាវ
កាច...

បង្កើនការផឹកស្រា ញៀន (ល្បែង ថ្នាំ) កើនឬបាត់បង់
ចំណង់ផ្លូវភេទ [អាចបង្កទៅជាការញៀន]



បដិសេធខ្លួនឯង បិទខ្ទប់ខ្លួនឯង
ទប់ភាពឈឺចាប់ បដិសេធអ្វីដែលបានកើតឡើង

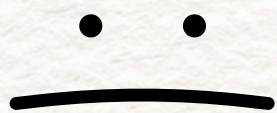
សញ្ញាទូទៅបង្ហាញពីជួបប្រទះ ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត(គ)



អារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ នៅតែបន្តគិត និងស្រមើស្រមៃនូវ
អ្វីដែលមិនចង់គិតឬស្រមៃដល់



លេចចេញសញ្ញាចិត្តកាយវិបល្លាស នឹកឃើញ
ព្រឹត្តិការណ៍ឡើងវិញដូចជានៅស្រស់ៗនិងភ្នែក



ស្លឹក និងគាំងអារម្មណ៍ ខ្វះមេត្តា ខ្វះការយល់ចិត្ត



មិនអាចគេងលក់ ឬភ្ញាក់ច្រើនដង ភ័យខ្លាច ពិបាកគេង
វិញ

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តកើតឡើងពីណា ?

មិនមែនដោយសារតែព្រឹត្តិការណ៍ធ្វើឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នា
ទទួលរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនោះទេ។

មនុស្សម្នាក់ៗមានលទ្ធភាពលែងលកដោះស្រាយទប់ទល់
និងសម្របខ្លួនទៅនឹងព្រឹត្តិការណ៍ខុសៗគ្នា។

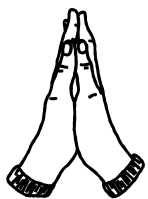
ជាទូទៅអ្នកមានសុខភាពផ្លូវចិត្តរឹងមាំ
និងមានភាពធន់មិនសូវរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តប៉ុន្មានទេ
ឬយ៉ាងហោចណាស់ក៏ងាយស្រួលជាជាង។



យើងម្នាក់ៗមិនអាចគេចចេញពីព្រឹត្តិការណ៍វិសេសដែលអាចកើត
ឡើងប៉ុន្តែយើងអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងដើម្បីកុំឱ្យឥទ្ធិពលនៃ
ព្រឹត្តិការណ៍នោះមកប៉ះទង្គិចយើងខ្លាំងបាន។



ពុទ្ធ



គុណធម៌ផ្លូវចិត្ត



អារម្មណ៍

ផលប៉ះពាល់



ឥរិយាបថ



រាងកាយ

ប្រតិកម្មតបផ្នែកពុទ្ធ

- ភាន់ច្រឡំ
- ពិបាកកំណត់អត្តសញ្ញាណ
វត្ថុដែលស្គាល់
- ពិបាកឆ្កោតអារម្មណ៍
- ពិបាកសម្រេចចិត្ត
- បង្កើនឬធ្លាក់ចុះការប្រុងប្រយ័ត្ន
- លេចរូបភាពដូចព្រឹត្តិការណ៍កើតឡើង
វិញម្តងទៀត/ដដែលៗមិនអាចបញ្ឈប់បាន
- មានបញ្ហាចងចាំ



ប្រតិកម្មតបផ្លូវអារម្មណ៍



ប្រតិកម្មតប អាកប្បកិរិយា

ទង្វើនានាដែលធ្វើ ដូចមិនមែនជា“អ្នក”

ផ្ទះអារម្មណ៍ (ទប់មិនបាន)

ចាំតែរករឿង ឬ ឆាប់ទើសគេ ឬ រករឿងច្រើន

រល់បួរពីសខ្លាំង (នៅមិនស្ងៀម)

ដកខ្លួនចេញពីគេង

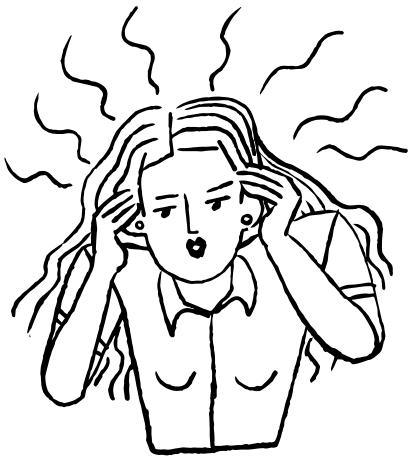
សង្ស័យច្រើន

រសាប់រសល់ មិនស្ងប់

ផ្លាស់ប្តូរចំណង់អាហារ

ផ្លាស់ប្តូរលំនាំនៃការគេង

ជក់បារី ឬប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀននិងគ្រឿងស្រវឹង





ខ្សោយកម្លាំង
ឈឺក្បាល
បែកញើស
វិលមុខ
ចង្អោរ

ប្រតិកម្មតបរាងកាយ

ញាក់ឬញ័រ
ចង្វាក់បេះដូងលោតលឿន
ឈឺទ្រូង
ពិបាកដកដង្ហើម
មិនដឹងថាជាបញ្ហាអ្វី
របស់រាងកាយឱ្យប្រាកដ



ប្រតិកម្មតប គុណធម៌ផ្លូវចិត្ត(ជំនឿ)

ប្រកាន់អ្នកមានជំនឿដទៃ គុណធម៌

អារម្មណ៍ឯកោ ជីវិតមិនមានកោះត្រើយ

ការដកខ្លួនចេញពីជំនឿឬភ្លាមៗមានជំនឿជ្រុលពេក

ផ្លាចខ្លួន និងលែងចង់មានទំនាក់ទំនង

សង្ស័យពីគុណតម្លៃមូលដ្ឋានរបស់ខ្លួននិងជំនឿសាសនាដែលខ្លួនធ្លាប់ជឿ

សង្ស័យលើជំនឿមូលដ្ឋានរបស់អ្នកដទៃ

ការបាត់បង់អត្តន័យ និងគោលបំណងជីវិត

សូមរំលឹកថា

ស្ថានភាពនេះខ្លីទេ តែមួយរយៈទេ
ប្រតិកម្មតបធម្មតាចំពោះស្ថានភាពមិនប្រក្រតី
មិនមែនជាជំងឺរីកលចរិកទេ

ជា

ផលប៉ះពាល់បណ្តោះអាសន្នដល់សុខភាព

មនុស្សភាគច្រើននឹងជាសះស្បើយដោយខ្លួនឯង

អាចលេចឡើងភ្លាមៗ ឬរាប់សប្តាហ៍ ឬរាប់ខែ
ឬរាប់ឆ្នាំបន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍បានកើតឡើង

ពេលណាត្រូវស្វែងរកជំនួយ!

តើដល់ពេលត្រូវស្វែងរកជំនួយហើយឬនៅ?

- មានបញ្ហាជាប្រចាំពិបាកគេងលក់ ឬគេងភ្ញាក់ញឹកញាប់ (គេងមិនគ្រប់)
- ផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ញឹកញាប់ ដែលរួមមានឆាប់ម្តេចម្តេច ប្រុងប្រយ័ត្នជ្រុល ស្លឹកគាំង ខឹង យំច្រើន កំសត់ខ្លាំង ឬរំភើបខ្លាំង មានអារម្មណ៍ថាមានកំហុស
- ប្រើប្រាស់ឱសថឬស្រាជាញឹកញាប់ ឬក្នុងបរិមាណច្រើនជាងធម្មតា ដើម្បីឱ្យខ្លួនអ្នកអាចសម្រាក
- ពិបាកបន្ថែមអារម្មណ៍ ឬពិបាកចងចាំ
- មានបញ្ហាក្នុងសម្ព័ន្ធភាព-មានអារម្មណ៍មិនចង់នៅក្បែរនរណា កាត់ផ្តាច់ខ្លួនពីអ្នកដទៃ
- មានអារម្មណ៍អសន្តិសុខ និងមិនមានសុវត្ថិភាព ទោះបីក្នុងស្ថានភាពដែលមិនអីក៏ដោយ



ហេតុអ្វីពិបាកស្វែងរកជំនួយ?

ឧបសគ្គក្នុងការរក ឬ ទទួលជំនួយ

កត្តាដែលធាតុតូចតាមដល់ការស្វែងរកជំនួយគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ការមាក់ងាយ

ការភ័យខ្លាច

វប្បធម៌

ការចំណាយ

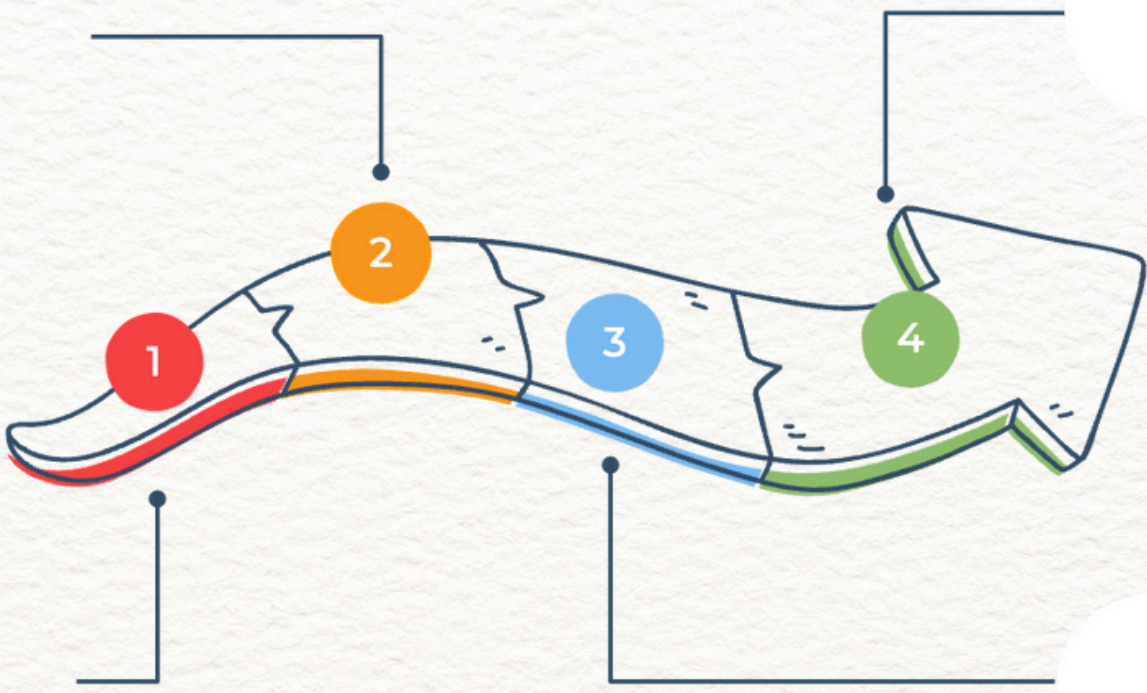
ពេលវេលា



ដំហានដើម្បី ទទួលបាន ជំនួយ

ធ្វើការ
សម្រេចចិត្ត

ទទួលស្គាល់ថា
នមិនសូវស្រួល
និងកំណត់បញ្ហា



អនុវត្តតាម

ទាក់ទង
ឬ
រកគេជួយ

រឿងតែមួយគត់
ដែលអាចជួយសង្គ្រោះអ្នក
ពីភាពអស់សង្ឃឹមគឺ

ភ្នំសង្ឃឹម

វិធីមាំជាមួយគ្នា

មិនអីទេ បើអ្នកមិនអីពេលខ្លះ

អ្នកនឹងអាចឆ្លងផុតបាន

មិនអីទេ បើត្រូវការជំនួយបន្ថែម

យើងនៅទីនេះដើម្បីអ្នក

តើជំនួយអាចមានលក្ខណៈបែបណា?



ទម្លាប់ដឹងគុណ
ពីរ (២) នាទី



ធ្វើលំហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃ
ឬជារៀងរាល់ថ្ងៃ



ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយ
អ្នកដទៃ
(ជួបផ្ទាល់ ឬតាមវីដេអូ)



ទូរស័ព្ទជាមួយមិត្តភក្តិ
ឬក្រុមគ្រួសារ



កត់ត្រាបទពិសោធន៍
ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក



អនុវត្តលំហាត់ដក
ដង្ហើមរបស់អ្នក



ធ្វើសមាធិ
នៅកន្លែងស្ងាត់



ភ្ជាប់ទៅបណ្តាញសង្គម
ដែលនិយាយពីសុខភាព



ស្តាប់តន្ត្រី
ស្រទន់ឬចម្រើន
ដែលអ្នកចូលចិត្ត

គិតគូរបច្ចុប្បន្ន និងសម្លឹងឆ្ពោះទៅមុខ





អាចធ្វើពេល
ណាក៏បាន
តាមលទ្ធភាព
និងស្ថានភាព

លំហាត់ដង្ហើមទី 1 (4x4)

- អង្គុយនៅកន្លែងដែលមានផាសុកភាព
- ដកដង្ហើមចូលរយៈពេល ៤ វិនាទី
តាមច្រមុះរបស់អ្នក
- ទប់ដង្ហើមរបស់អ្នកឱ្យបាន
រយៈពេល ៤ វិនាទី
- បញ្ចេញដង្ហើមតាមមាត់របស់អ្នក
ឱ្យបានរយៈពេល ៤ វិនាទី
- ធ្វើបែបនេះម្តងទៀត ៤ ដងជាល្មុត
ឬច្រើនល្មុត តាមតែអាចធ្វើទៅបាន

ដើម្បីមានប្រសិទ្ធភាព សូមអនុវត្តឱ្យបានញឹកញាប់ និងទៀងទាត់

ព័ត៌មានបន្ថែម ៖ សូមទាក់ទង

មជ្ឈមណ្ឌលសិទ្ធិមនុស្សកម្ពុជា (“ម.ស.ម.ក”)

អ៊ីមែល ៖ info@cchrcambodia.org

ទូរស័ព្ទលេខ ៖ +៨៥៥ (០) ២៣ ៧២៦ ៩០១

ផ្ទះលេខ ៧៩៨ ផ្លូវ ៩៩ សង្កាត់បឹងត្របែក ខណ្ឌ
ចំការមន រាជធានីភ្នំពេញ ប្រទេសកម្ពុជា។

មជ្ឈមណ្ឌលស្នេហា

អ៊ីមែល ៖ wehearyou@sneha.asia

ទូរស័ព្ទលេខ ៖ +៨៥៥ (០) ៩៧ ៩៩០ ៣៣៣៣

ផ្ទះលេខ#១៨ ផ្លូវបេតុង ភូមិដីថ្មី ឃុំគោកឃ្លាំង ខណ្ឌ
សែនសុខ រាជធានីភ្នំពេញ ប្រទេសកម្ពុជា។

គាំទ្រដោយ

សហការផលិតដោយ

ខែមេសា ឆ្នាំ២០២៤



USAID
ជំនួយពីពលរដ្ឋអាមេរិក



មជ្ឈមណ្ឌលសិទ្ធិមនុស្សកម្ពុជា
Cambodian Center for Human Rights

Sneha
WE HEAR YOU

