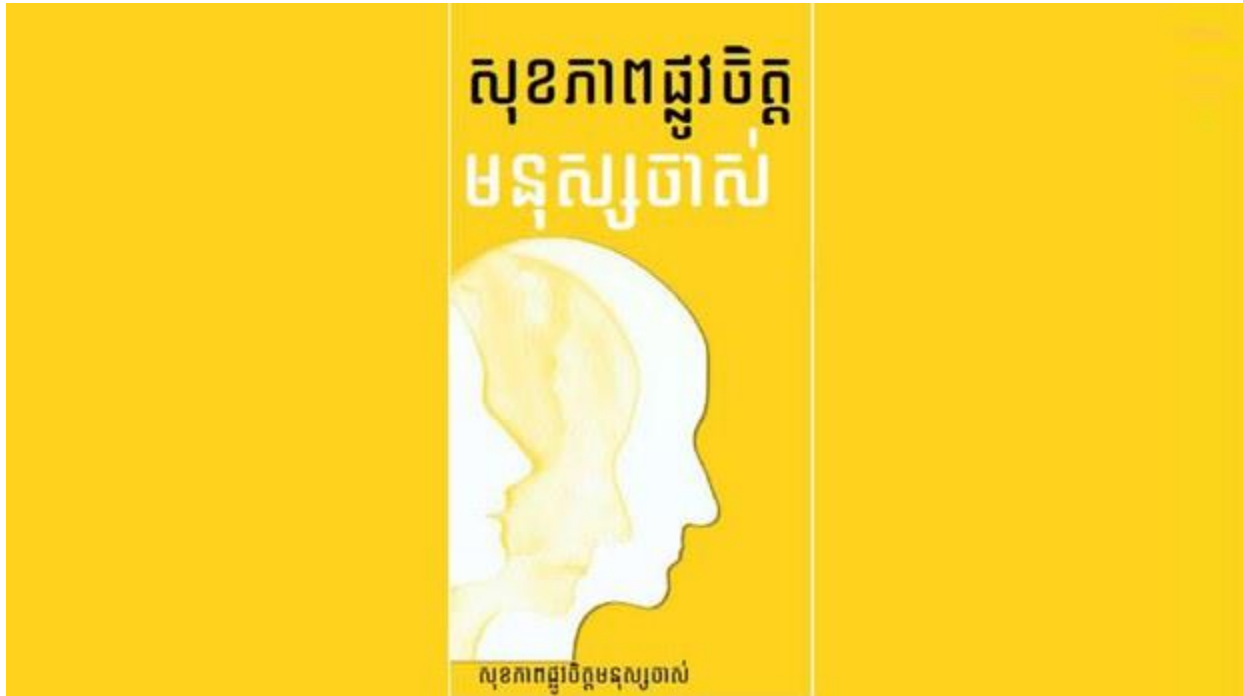


មជ្ឈមណ្ឌលសិទ្ធិមនុស្សកម្ពុជាណែនាំសាធារណជនឱ្យ យល់ដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តមនុស្សចាស់



ក្របបណ្ណាញ់មានស្តីអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តមនុស្សចាស់ ដែលមជ្ឈមណ្ឌលសិទ្ធិមនុស្សកម្ពុជា ចេញផ្សាយនៅថ្ងៃទី១០ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០២៤។

មជ្ឈមណ្ឌលសិទ្ធិមនុស្សកម្ពុជាសហការជាមួយមជ្ឈមណ្ឌលស្នេហា ណែនាំសាធារណជនឱ្យយល់ដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តមនុស្សចាស់ ដោយប្រកាន់យកសារសំខាន់ៗថា «គ្រប់គ្នាមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អប្រសើរ គ្រួសារមានសុភមង្គល សហគមន៍រីកចម្រើន»។

នៅក្នុង**បណ្ណាញ់មានស្តីអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តមនុស្សចាស់** ចេញផ្សាយនៅថ្ងៃទី១០ ខែមិថុនា មជ្ឈមណ្ឌលសិទ្ធិមនុស្សកម្ពុជា បានលើកមកបង្ហាញពីសញ្ញានៃជំងឺផ្លូវចិត្ត ឬវិបត្តិផ្លូវចិត្ត ផលប៉ះពាល់នៃវិបត្តិនេះ និងវិធីដោះស្រាយ ព្រមទាំងការគាំទ្រពីកូនៗ គ្រួសារ និងសង្គម។

សញ្ញានៃវិបត្តិផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សចាស់មានបីផ្នែកសំខាន់ រួមមាន សញ្ញាផ្នែកផ្លូវអារម្មណ៍ ផ្នែកពុទ្ធិ និងផ្នែករាងកាយ។

សញ្ញាផ្នែកផ្លូវអារម្មណ៍រួមមាន អារម្មណ៍ប្រែប្រួលប្លែកខុសពីមនុស្សធម្មតា ព្រួយច្រើន គិតអវិជ្ជមាន ឆាប់ខឹង មួម៉ៅ ឆេវឆាវ សោកសៅ ឯកោ នឿយហត់ អាចមើលឃើញ ស្តាប់ឮ ឬមានអារម្មណ៍ ចំពោះរបស់ដែលអ្នកផ្សេងមើលមិនឃើញ ស្តាប់មិនឮ ឬគ្មានអារម្មណ៍ដូចគាត់។

សញ្ញាផ្នែកពុទ្ធិរូមមាន ពិបាកផ្ដោតអារម្មណ៍ គិតរឿងដដែលៗ មានគំនិតចង់ធ្វើសកម្មភាព ដែលអាច បណ្ដាលឱ្យប៉ះពាល់ដល់អ្នកនៅជុំវិញខ្លួន។

ចំណែកសញ្ញាផ្នែករាងកាយវិញ រូមមាន ពិបាកសម្រាន្ត ឬសម្រាន្តច្រើនជ្រុល បាត់បង់ចំណង់អាហារ ឬ ពិសាជ្រុល ឈឺក្បាល ឬផ្នែកផ្សេងនៃរាងកាយជាប្រចាំ មានបញ្ហាក្រពះ ឬប្រព័ន្ធរម្មាយអាហារ ចាប់ផ្ដើម ប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬថ្នាំ សារធាតុញៀន ធ្វើសកម្មភាព ដែលអាចនាំឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកនៅជុំ វិញខ្លួន អ្វីទាំងច្រើន ទើសច្រើន មិនងាយត្រូវចិត្ត និយាយច្រើន ឬបាយប្រាក់ច្រើនខុសប្រក្រតី ដោយមិន ចាំបាច់ ខ្លាច ឬប្រយ័ត្នជ្រុល ឬមិនអាចបង្ហាញការស្រឡាញ់។

ក្នុងករណីលោកអ្នកឃើញសមាជិកគ្រួសារ ឬមនុស្សជិតស្និទ្ធមានបញ្ហា ដែលទាក់ទងនឹងវិបត្តិផ្លូវចិត្តទាំង នេះ សូមស្វែងរកអ្នកជំនាញផ្លូវចិត្ត ដើម្បីបញ្ជាក់ថា ពួកគាត់មានបញ្ហាផ្លូវចិត្តពិតប្រាកដ ឬទេ។

មជ្ឈមណ្ឌលសិទ្ធិមនុស្សកម្ពុជាណែនាំទៀតថា មនុស្សចាស់មានវិបត្តិផ្លូវចិត្ត ត្រូវការឱ្យមានការគាំទ្រពីកូ នៗ និងគ្រួសារ ដែលរូមមាន ស្តាប់បញ្ហារបស់គាត់ ដោយយកចិត្តទុកដាក់ អត់ធ្មត់ និងព្យាយាមយល់ ជំរុញលើកទឹកចិត្ត បង្កើនទំនាក់ទំនង បង្កើតឱកាសធ្វើលំហាត់ប្រាណ ឬសមាធិ ញាំអាហារសុខភាព កុំ ទុកគាត់ចោល និងចូលក្រុមអ្នកថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ជាមួយគ្នានេះ ការគាំទ្រពីសង្គម ក៏ជាចំណុច សំខាន់ ដែលអាចជួយដល់ពួកគាត់ដែរ។

អង្គការសុខភាពពិភពលោកឃើញថា មនុស្សចាស់ ដែលមានអាយុលើសពី ៦០ឆ្នាំ ចំនួនប្រហែល ១៤ នាក់ ក្នុងចំណោម ១០០នាក់ នៅលើពិភពលោក រស់នៅជាមួយបញ្ហាផ្លូវចិត្ត។ បញ្ហាផ្លូវចិត្តអាចបណ្ដាល មកពីបញ្ហាមូលហេតុជាច្រើន ដែលរូមមាន ភាពឯកា និងការផ្តាច់ខ្លួនពីសង្គម ទទួលរងអំពើហិង្សាគ្រប់ ទម្រង់ (ផ្លូវកាយ ពាក្យសម្តី ឬជេរស្តី ផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ) ការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ បទពិសោធន៍ប៉ះ ទង្គិចផ្លូវចិត្តពីមុន (សង្គ្រាម អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ សាលារៀន) មានជំងឺផ្លូវកាយធ្ងន់ធ្ងរ ឬរាំវៃ។