

ការថប់បារម្ភ

ការថប់បារម្ភគឺជាធម្មតា។ នៅពេលខ្លះ យើងទាំងអស់គ្នាព្រួយបារម្ភអំពីអ្វីៗ ដូចជាប្រាក់កាស គ្រួសារ ឬការងាររបស់យើង។ ការថប់បារម្ភក៏អាច កើតចេញពីការល្អៗដែរ ដូចជាការរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ បានការងារថ្មី ឬការផ្លាស់លំនៅ។



តើការថប់បារម្ភ ក្លាយជាបញ្ហានៅពេលណា?

បើការព្រួយបារម្ភរបស់អ្នកមិនបាត់ទេ ឬក៏បង្អាក់បង្អានជាមួយនឹងជីវិតរបស់អ្នកនោះអ្នកអាចនឹងមានជំងឺមួយ។ សូមស្នើសុំជំនួយពីគ្រូពេទ្យ របស់អ្នក។ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអាចបញ្ជូនអ្នកឲ្យទៅជួបនឹងអ្នកជំនាញម្នាក់។ អ្នកអាចបានគ្រាន់បើរឿង។

តើសញ្ញានៃការថប់បារម្ភមានអ្វីខ្លះ?

នៅក្នុងចិត្ត :

- ព្រួយបារម្ភ ឬភ័យខ្លាច
- ការមានបញ្ហាក្នុងការផ្តោតចិត្ត
- មានអារម្មណ៍មិនអត់ធ្មត់ ឬមានចិត្តស្រាល

នៅក្នុងខ្លួន :

- ឈឺក្បាល និងតឹងសាច់ដុំ
- បេះដូងដើរញាប់ៗ (បេះដូងដើរញាប់ពេក)
- អស់កំឡាំង
- ពិបាកក្នុងការទទួលទានដំណេក
- ពិបាកក្នុងការលេប
- រមួលពោះ ឬក្អួត

តើអ្វីខ្លះដែលបណ្តាលឲ្យជីវិតថប់បារម្ភ?

- ភាពតប់ប្រមល់ ដោយព្រោះការផ្លាស់ប្តូរ
- បញ្ហាជាមួយនឹងសាលារៀន គ្រួសារ ឬសុខភាពរបស់អ្នក
- ពុំមានរថយន្តជិះ ឬមានគ្រោះថ្នាក់រថយន្ត
- បាត់បង់ការងារ ឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះ អំពីការថប់បារម្ភ?

- ហាត់ប្រាណឲ្យបានច្រើន ក្នុងមួយអាទិត្យៗ
- បរិភោគអាហារប្រកបដោយសុខភាពល្អ
- ពិគ្រោះអំពីរឿងរ៉ាវ ជាមួយនឹងមនុស្សដែលអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ និងជាទីទុកចិត្ត
- គិតអំពីការល្អៗ
- ភាវនា ឬអធិស្ឋាន

មនុស្សជាច្រើនគិតថាគេបានកើតមកជាអ្នកព្រួយបារម្ភ ឬថាគេអាច “ដោះស្រាយវា” បាន។ តាមពិត ការថប់បារម្ភគឺជាពិតមែន។ មនុស្សខ្លះអាច នឹងត្រូវការពិព្រោះជា មួយនឹងអ្នកវិជ្ជាជីវៈថែទាំសុខភាព។ រីឯមនុស្សខ្លះទៀត អាចនឹងត្រូវការថ្នាំពេទ្យ។

មនុស្សដែលមានការថប់បារម្ភ អាចនឹងមានជំងឺផ្សេងទៀត ដូចជាជំងឺស្រយុតចិត្តជាដើម។ ជំងឺស្រយុតចិត្ត គឺជាការមានអារម្មណ៍ស្រងូតស្រងាត់ ឬមិនសប្បាយចិត្ត ភាគច្រើននៃ យើងរាល់គ្នា សុទ្ធតែមានអារម្មណ៍បែបនេះម្តង ឬនៅពេលណាមួយ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកមាន អារម្មណ៍បែបនេះចំនួន ពីរបីអាទិត្យ ឬយូរជាង នោះវាជាពេលវេលាដើម្បីស្វែងរកជំនួយ។

ត្រូវពិគ្រោះជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ សួរសំណួរអំពីគំនិត អារម្មណ៍ និងរោគ សញ្ញារបស់អ្នក។ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកអាចបញ្ជូនអ្នកឱ្យទៅជួប នឹងអ្នកវិជ្ជាជីវៈថែទាំ សុខភាពម្នាក់។ វាជាសារៈសំខាន់ដើម្បីរកអ្នកវិជ្ជាជីវៈថែទាំសុខភាពដ៏ត្រឹមត្រូវ។ ត្រូវជំរាបគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកឱ្យដឹង បើអ្នកមាន ចំណង់ដោយយោងទៅលើភេទ អាយុ ភាសា ឬវប្បធម៌។

Anxiety (Khmer/Cambodian)

©2011 L.A. Care Health Plan។ ត្រូវរក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។ បានបង្កើតឡើងដោយ L.A. Care Health Plan ធ្វើការដោយរួមសហការជាមួយនឹងដៃគូគំរោងសុខភាព របស់យើងដែលបានចុះក្នុងក្រា Care1st Health Plan និង Kaiser Permanente។ ទាំងអស់គ្នា យើងផ្តល់សេវាថែទាំដែល Medi-Cal គ្រប់គ្រង នៅក្នុងខោនធី ឡូស អង្គេស។ RHE590 (12/11)