

ក្តីសង្ឃឹមនៅជើងមេឃ

វិធីដ៏មានប្រយោជន៍សម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ
ដើម្បីការពារ និងធ្វើឱ្យសុខភាពផ្លូវចិត្តកុមារប្រសើរឡើង

ហៅទូរសព្ទ
ឬផ្ញើសារជា
អក្សរសុំជំនួយ

ខ្សែទូរសព្ទជាតិសង្គ្រោះជីវិតអត្តឃាត
ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 988។

Pierce County Crisis Line

ហៅទូរសព្ទទៅលេខ (800) 576-7764។

Crisis Text Line

ផ្ញើសារជាពាក្យ HEAL ទៅលេខ 741741។

National Alliance on Mental Health Helpline

ផ្ញើសារជាពាក្យ HELPLINE ទៅលេខ 62640 ឬផ្ញើអ៊ីមែលទៅ
helpline@nami.org។

Teen Link

ហៅទូរសព្ទទៅលេខ (866) 833-6546។

Trevor Project—ផ្ដោតលើ LGBTQIA+

ហៅទូរសព្ទទៅលេខ (212) 695-8650។

Trans Lifeline—ផ្ដោតលើមនុស្សឧសព៌ភេទកំណើត

ហៅទូរសព្ទទៅលេខ (877) 565-8860។

Call Blackline—ផ្ដោតលើ BIPOC

ហៅទូរសព្ទទៅលេខ (800) 604-5841។

Native and Strong Lifeline—ផ្ដោតលើជនជាតិដើម

ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 988 រួចចុចលេខ 4។

យុវជនជាច្រើនជួបការលំបាកទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

អាចនឹងមានអារម្មណ៍ថាឯក នៅពេលកូនរបស់អ្នកជួបបញ្ហាប៉ះទង្គិច ឬបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ប៉ុន្តែមិនមែនមានតែអ្នក ឬអ្នកមិនអាចជួយបាននោះទេ។ តាមពិត អ្នកអាចធ្វើជាអ្នកការពារល្អបំផុតរបស់កូនអ្នកកុំឱ្យមានសុខភាពផ្លូវចិត្តខ្សោយ!

យោងតាម 2023 Healthy Youth Survey (ការស្ទង់មតិយុវជនសុខភាពល្អឆ្នាំ 2023) សិស្សថ្នាក់ទី 6 ក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនដែលបានរាយការណ៍ថាគ្មានមនុស្សពេញវ័យពីងពាក់នៅពេលបាក់ទឹកចិត្តទំនងជាមានហានិភ័យប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាតខ្ពស់ជាង 5 ដង (23.3%) ធៀបនឹងសិស្សដែលបានរាយការណ៍ថាមានមនុស្សពេញវ័យដែលជឿទុកចិត្ត (5.1%)។

នៅក្នុងការណែនាំនេះ អ្នកនឹងយល់ដឹង៖

- សញ្ញានៃទុក្ខព្រួយផ្លូវអារម្មណ៍។
- វិធីដៃក្នុងការជួយកូនរបស់អ្នកអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងអត្តឃាត។
- ការអនុវត្តដែលគ្រួសារអ្នកអាចធ្វើនៅផ្ទះ ដើម្បីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ និងជួយដល់សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត។
- កន្លែងសម្រាប់រកមើលធនធានដែលផ្តល់ការថែទាំ និងអាចជួយដល់សុខភាពរបស់កូនអ្នក។

សុខភាពផ្លូវចិត្ត 101

សុខភាពផ្លូវចិត្តគឺជាសុខភាព។

សុខភាពផ្លូវចិត្តវិញ្ញាបថគឺជាគន្លឹះសម្រាប់សុខភាពជារួមរបស់អ្នក។ វាមានរបៀបដែលអ្នកគិត មានអារម្មណ៍ និងធ្វើសកម្មភាព។

សុខភាពផ្លូវកាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នករងឥទ្ធិពលពីមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញ សកម្មភាព និងលទ្ធភាពទទួលបានធនធាន។ អ្នកគ្រប់គ្នាជួនកាលជួបការពិបាកទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ អ្នកខ្លះវិវត្តទៅជាអាការៈ ឬជំងឺដែលគួរតែថែទាំដោយអ្នកជំនាញផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។

ការវិវត្តមុនវ័យជំទង់

អ្នកប្រហែលជាដឹងអំពីការប្រែប្រួលរាងកាយដោយសារភាពពេញវ័យ ប៉ុន្តែរបៀបដែលកុមារគិត និងធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយអ្វីៗជុំវិញក៏ប្រែប្រួលដែរ។ នៅពេលកុមារដល់អាយុមុនវ័យជំទង់ ខួរក្បាលរបស់ពួកគេលូតលាស់ ដើម្បីអាចឱ្យពួកគេយល់ថាអ្នកផ្សេងទៀតមានការគិត អារម្មណ៍ និងយោបល់។ ពួកគេចាប់ផ្តើមឆាប់ប៉ះពាល់អារម្មណ៍ចំពោះការយល់ឃើញពីអ្នកដទៃ។

ក៏មានការផ្លាស់ប្តូរសញ្ញាបង្ហាញសង្គម និងការយល់ដឹងអំពីតួនាទីភេទ និងការរំពឹងទុកផងដែរ។ ក្មេងមុនវ័យជំទង់ចាប់ផ្តើមវិវត្តការសម្គាល់ខ្លួនឯង និងប្រៀបធៀបខ្លួនឯងជាមួយអ្នកដទៃ។ ពួកគេចាប់ផ្តើមប្រយ័ត្នជាងមុនអំពីអារម្មណ៍ និងយោបល់របស់សមាជិកគ្រួសារ និងអាចកត់សម្គាល់ការប្រែប្រួលស្ថានភាពស្រ្តី និងផ្លូវអារម្មណ៍របស់អ្នក ដែលពួកគេបានមិនកត់សម្គាល់ពីមុន។

បណ្តាញសង្គម និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

សកម្មភាពលើបណ្តាញសង្គមអាចកាត់បន្ថយការដាក់លើខ្លួនឯង និងបង្កើនភាពថប់អារម្មណ៍ពាក់ព័ន្ធនឹងរូបរាង និងការយល់ឃើញ។ វាក៏ជាវិធីចម្បងមួយដែលមនុស្សវ័យក្មេងភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង និងគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក។ នៅពេលកុមារចាប់ផ្តើមប្រើបណ្តាញសង្គម គួរជួយពួកគេឆ្លៀតពេលភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយកុមារដូចគ្នា និងធ្វើសកម្មភាពដោយជួបផ្ទាល់។ ជជែកដោយចំហអំពីអ្វីដែលពួកគេស្តាប់ឮ និងមើលឃើញ។

នៅពេលអ្នកសម្រេចចិត្តថា កូនអ្នកអាចប្រើបណ្តាញសង្គមបាន គួរលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគេប្រើវាដើម្បីបង្កើតឱកាសទទួលបានជំនួយសង្គម ដៃគូតាមអនឡាញ និងភាពស្និទ្ធស្នាលផ្លូវការម្តងដែលជំរុញការប្រាស្រ័យទាក់ទងក្នុងសង្គមដ៏ល្អប្រសើរ។ អំឡុងអាយុមុនពេញវ័យ អ្នកគួរតែឃ្លាំមើលសកម្មភាពរបស់ពួកគេ។ ចំណុចនេះសំដៅលើការវាយតម្លៃ ការពិភាក្សា និងការបង្រៀនអំពីខ្លឹមសារលើបណ្តាញសង្គមជាបន្តបន្ទាប់។ អ្នកអាចជ្រើសរើសបង្កើនភាពស្វ័យភាពរបស់ពួកគេបន្តិចម្តងៗ នៅពេលពួកគេមានវ័យកាន់តែច្រើន និងស្វែងយល់បន្ថែមអំពីប្រព័ន្ធខ្លីជីវិតល។ ថ្លឹងថ្លែងការឃ្លាំមើលដោយគិតអំពីតម្រូវការឯកជនភាពសមស្របរបស់យុវជន។ ស្វែងយល់បន្ថែមតាមរយៈ៖

- apa.org/monitor/2023/09/protecting-teens-on-social-media
- mhanational.org/youth-tech/online-behavior
- mhanational.org/back-to-school/social-media-and-youth-mental-health



រកមើលធនធាន
មានប្រយោជន៍អំពី
កុមារ និងបណ្តាញ
សង្គមតាមរយៈ
[tpchd.org/
youthmentalhealth](https://tpchd.org/youthmentalhealth)

ការប៉ះទង្គិច ភាពឆាប់ស្បើយ និងអ្នក

ទំនាក់ទំនងជាវិជ្ជមានដែលចេះគាំទ្រជាមួយអ្នកនឹងផ្តល់ការការពារដ៏មានគុណទល់នឹងក្តីបារម្ភចំពោះសុខភាពផ្លូវចិត្តពេញមួយជីវិតរបស់កូនអ្នក។ ការបណ្តុះទំនាក់ទំនងនេះពឹងប្លង់ៗមានសារៈសំខាន់។ ចំណុចនេះសំខាន់ជាពិសេសជាមួយកុមារដែលមានបទពិសោធអវិជ្ជមានពីកុមារ (ACEs)។ ACEs គឺជាហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលកើតឡើងមុនពេលកុមារមានអាយុ 18 ឆ្នាំដូចជា៖

- ការជួបប្រទះ ឬឃើញអំពើហិង្សា ការរំលោភបំពាន ឬការទុកចោល (ផ្លូវអារម្មណ៍ ផ្លូវកាយ ឬផ្លូវភេទ)។
- ការស្លាប់ ឬការធ្វើអត្តឃាតក្នុងគ្រួសារផ្ទាល់។
- ការផ្ទេរក្នុងគ្រួសារជាមួយ៖
 - ការប្រើសារធាតុខុសគោលដៅ។
 - ក្តីកង្វល់ចំពោះសុខភាពផ្លូវចិត្ត។
 - បាត់បង់ឪពុកម្តាយដោយសារការលែងលះបែកបាក់ ឬជាប់គុក។
 - លទ្ធភាពទទួលបានលំនៅឋាន ឬអាហារដែលគ្មានស្ថិរភាព។

អំពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តគជ័នាន់

មនុស្សមួយចំនួនក៏រងផលប៉ះពាល់ពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តគជ័នាន់ផងដែរ។ វាបានផ្ទេរពីគ្រួសាររបស់អ្នក និងអាចប៉ះពាល់ដល់របៀបដែលអ្នកគិតនិងមានអារម្មណ៍របៀបដែលអ្នកប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃនិងសូម្បីតែហ្វេនរបស់អ្នក

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តគជ័នាន់អាចធ្វើឱ្យមានហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់នៃបញ្ហាសុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ ការចិញ្ចឹមបីបាច់ដោយចេះគិតនិងយល់ចិត្តគឺជាជំហានដ៏សំខាន់ក្នុងការបំបែកវដ្តនេះ។

ACEs

មនុស្សពេញវ័យប្រហែល 64% នៅសហរដ្ឋអាមេរិកបានជួបប្រទះបទពិសោធអវិជ្ជមានពីកុមារ (ACE) យ៉ាងតិចមួយករណីកាលពីនៅក្នុង ក្រុមមនុស្សរងការរើសអើងច្រើនតែកើតឡើងញាប់ញាប់ជាង ដោយសារឥទ្ធិពលប្រវត្តិសាស្ត្រ សង្គម និងមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញ។

ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកជួបប្រទះ ACEs វាអាចនឹងពិបាកសម្រាប់គ្រួសារទាំងមូល។ បទពិសោធអវិជ្ជមានពីកុមារ (PCEs) គឺជាហេតុការណ៍គាំទ្រដែលផ្តល់ប្រយោជន៍ដល់សុខភាពរយៈពេលវែងរបស់កុមារ។ បទពិសោធអវិជ្ជមានអាចគគាំងទល់នឹងផលប៉ះពាល់សុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវអារម្មណ៍របស់ ACEs ខណៈដែលកុមារលូតលាស់។

PCEs រួមមាន៖

- គ្រូបង្រៀន ឬមនុស្សពេញវ័យជាទីទុកចិត្តដែល៖
 - ឱកាសដើម្បីទទួលបានភាពរីករាយ។
 - ទម្លាប់នៅផ្ទះដែលអាចស្មានដឹង។
 - មានអារម្មណ៍ស្រួលចិត្តជាមួយខ្លួនអ្នក។
 - អ្នកថែទាំដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថានៅជាមួយមានសុវត្ថិភាព។
- ការជឿជាក់ដែលផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ។
- មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាងល្អ។
- ប្រពៃណីសហគមន៍។
- អារម្មណ៍ថាចូលចំណោមគេនៅសាលារៀន។
- ទំនាក់ទំនងដែលចេះយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយមនុស្សពេញវ័យដែលមិនមែនជាឪពុកម្តាយ។

ឆ្លៀតពេលបង្កើតបទពិសោធទាំងនេះក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក និងទំនាក់ទំនងជាមួយកូនរបស់អ្នក! វាអាចរៀបចំឱ្យពួកគេមានសុខភាពល្អ ជីវិតជោគជ័យ និងធ្វើឱ្យជំនាញចិញ្ចឹមបីបាច់កូននាពេលអនាគតរបស់ពួកគេប្រសើរឡើង។

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីបាន?
ទប់ស្កាត់ មើល
ធ្វើសកម្មភាព

ទប់ស្កាត់បញ្ហា មុនពេលឈានដល់កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ។

អ្នកមានអំណាចក្នុងការជំរុញឱ្យមានសុខភាពផ្លូវចិត្តវិជ្ជមានសម្រាប់កូនរបស់អ្នក និងទប់ស្កាត់កុំឱ្យ វិបត្តិកើតមាន។ អ្នកធ្វើជាគំរូក្នុងការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តដោយខ្លួនអ្នក និងលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគេធ្វើ ដូចអ្នកដែរ នៅពេលអ្នក៖

- រៀនជំនាញដោះស្រាយបញ្ហាថ្មីៗ។
- ជជែកដោយចំហអំពីផ្លូវអារម្មណ៍របស់អ្នក។
- អនុវត្តការថែទាំខ្លួនឯង។
- ប្រាស្រ័យទាក់ទងតាមវិធីដែលផ្តល់សុខភាពល្អ។
- រកជំនួយនៅពេលអ្នកត្រូវការ។
- អនុវត្តការដឹងគុណ។

ការសន្ទនាជាញឹកញាប់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តអាចមានប្រយោជន៍។ រួមបញ្ចូលបញ្ហាលំបាករបស់អ្នកផ្ទាល់ នៅពេលអ្នកមាន។ បង្ហាញចំណាប់អារម្មណ៍យ៉ាងសកម្ម ដែលមិនវាយតម្លៃលើជីវិតដ៏ពិបាកផ្លូវអារម្មណ៍ របស់កូនអ្នក។ សួរសំណួរដូចជា៖

- តើកូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េច?
- តើកូនកំពុងពិបាករឿងអី?
- តើកូនយល់យ៉ាងណាដែរចំពោះប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយដែលកូនកំពុងប្រើ?
- តើមិត្តភាពរបស់កូនជះឥទ្ធិពលយ៉ាងម៉េចដែរចំពោះកូន?
- តើបណ្តាញសង្គមធ្វើឱ្យកូនមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា?

លើកទឹកចិត្តឱ្យមានទំនាក់ទំនងដែលមានសុវត្ថិភាព និងស្ថិរភាពជាមួយមិត្តភក្តិ និងមនុស្សពេញវ័យ ដែលចេះគាំទ្រ។

លូតលាស់ និងយល់ដឹងជាគ្រួសារ។

គ្រួសាររបស់អ្នកអាចសហការគ្នា ដើម្បីធ្វើឱ្យសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់គ្រប់គ្នា
ប្រសើរឡើង! គេហទំព័រដូចជា **actionsforhealthykids.org** និង
mentalhealthcenterkids.com ផ្តល់គំនិតដ៏ល្អប្រសើរសម្រាប់សកម្មភាពដែល
ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងគ្រួសាររបស់អ្នក និងធ្វើឱ្យសុខុមាលភាពកូនរបស់អ្នកប្រសើរ
ឡើង។

សកម្មភាពអាចរួមមាន៖

- ការពិចារណាអំពីខ្លួនឯង។
- ការដឹងគុណ។
- ការសួរសុខទុក្ខគ្រួសារ។
- ផែនការថែទាំគ្រួសារដោយខ្លួនឯង។
- ការធ្វើកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃ។
- ការទទួលស្គាល់។
- ការសម្រួលដង្ហើមឱ្យចិត្តស្ងប់។
- ការអានសៀវភៅជាក្រុមក្នុងគ្រួសារ។
- ការបង្កើតផែនការសុវត្ថិភាពរួមគ្នា។

ជីវិតនៅផ្ទះដែលអាចស្ថានភាពដឹងគឺជាការសំខាន់! ផ្តល់ពេលវេលា និង
ញ៉ាំងអារម្មណ៍ទៀងពេល និងពេលវេលាសម្រាប់គ្រួសារជាញឹកញាប់។ ត្រូវ
ប្រាកដថាកូនរបស់អ្នកធ្វើកិច្ចការផ្ទះ និងកិច្ចការសាលា។ អនុញ្ញាត
ឱ្យពួកគេផ្តល់យោបល់ក្នុងការសម្រេចចិត្តក្នុងគ្រួសារ នៅពេលសម
ហេតុផល។



ស្វែងរកធនធានដែល
ត្រូវបំផុតនឹងតម្រូវការ
សម្រាប់អ្នកផ្ទាល់
តាមរយៈ [tpchd.org/
youthmentalhealth](https://tpchd.org/youthmentalhealth)

ចងចាំថា អ្នកដើរតួយ៉ាងសំខាន់លើគ្រប់ចំណុចនៃសុខភាពរបស់កូនអ្នក។ កំណត់កាលវិភាគទៅជួប អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេទៅទៀត និងលើកឡើងអំពីក្តីបារម្ភសុខភាពដែលអ្នកមាន រួមទាំងសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ អ្នកក៏អាច៖

- យកចិត្តទុកដាក់ថា តើកូនអ្នកចំណាយពេលអនឡាញបែបណា។
- ស្វែងយល់របៀបទទួលបានសេវាកម្មពេលមានវិបត្តិ ក្នុងករណីដែលអ្នកត្រូវការ។
- ជំរុញបទពិសោធវិជ្ជមានក្នុងនាមជាគ្រួសារ ឬសង្គ្រាមជិតខាង។
- ចូលរួមព្រឹត្តិការណ៍សហគមន៍។
- ស្ម័គ្រចិត្ត។
- លេងហ្គេម។
- ហាត់ប្រាណជាមួយគ្នា។
- អាន ឬមើលវីដេអូអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងពិភាក្សាអំពីប្រតិកម្មរបស់អ្នក។
- ស្វែងយល់ និងរកមើលសញ្ញាព្រមានថាមានទុក្ខព្រួយ និងរកជំនួយ ប្រសិនបើអ្នកឃើញមានសញ្ញា ទាំងនោះ។

តាមមើលខណៈដែលពួកគេរីកចម្រើន។

ការបង្កើតទំនាក់ទំនងដ៏ប្រសើរជាមួយកូនអ្នកអាចឱ្យអ្នកមើលឃើញច្បាស់អំពីសុខុមាលភាពរបស់ពួកគេ។

ដល់ពេលជជែកជាមួយកូនអ្នកអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេហើយ នៅពេលដែល →

- ➔ អ្នកបានសម្គាល់ឃើញអ្វីម្យ៉ាងមិនប្រក្រតី ប៉ុន្តែមិនច្បាស់ថាមកពីអ្វី។
- ➔ ឥរិយាបថរបស់ពួកគេហាក់ដូចជាខុសពីអ្នកដទៃក្នុងក្រុមក្មេងៗដូចគ្នា។
- ➔ ពួកគេចាប់ផ្តើមមានបញ្ហានៅផ្ទះ សាលារៀន ឬជាមួយមិត្តភក្តិ។
- ➔ រយៈពេលជាង 2 សប្តាហ៍ អ្នកសម្គាល់ឃើញថាពួកគេ៖
 - មានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ខឹង បារម្ភ ឬស្លឹកស្រពន់ក្នុងពេលភាគច្រើន។
 - មិនអាចធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ឬដោះស្រាយបញ្ហា និងស្រួសបាន។
 - បង្ហាញការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ខ្លាំង រួមទាំងអារម្មណ៍មិនអាចគ្រប់គ្រងបាន។
 - គេចមុខមិត្តភក្តិ និងសកម្មភាពជួបជុំគ្នា។
 - មានការឈឺចុកចាប់ដោយគ្មានមូលហេតុច្បាស់លាស់។ រួមទាំងឈឺក្បាល ឈឺពោះ ឬឈឺសាច់ដុំខ្លាំង។
 - លែងចាប់អារម្មណ៍លើសកម្មភាពដែលចូលចិត្តធ្វើ។
 - គេងតិចជាង ឬច្រើនជាងមុនឆ្ងាយ។
 - យល់សប្តិអាក្រក់ ឬនោមដាក់គ្រែញឹកញាប់។
 - មានការប្រែប្រួលចំពោះវត្តមាន ឬលទ្ធផលសិក្សា។
 - កំណត់របបអាហារកម្រិតខ្លាំង ប្រហែលជាភ្ជាប់ការឆ្ងល់ ឬស្តើងអាហារផងដែរ។
 - ហាក់ដូចជាកាំងៗ ស្តួន ឬដូចជាពួកគេកំពុងភ័យ។
 - ហាក់ដូចជាជឿថាពួកគេជាមនុស្សបរាជ័យ ឬធ្វើអ្វីមិនត្រូវសោះ។
 - កាត់ ដុត ឬបង្ករបួសដល់ខ្លួនឯង។
 - ពិបាកដូតទឹក និងតុបតែងខ្លួន។
 - ប្រើថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង។
 - មានជំងឺគាំងដោយភាពតក់ស្លុត ឬចប់អារម្មណ៍។

សម្គាល់ជំងឺគាំងដោយភាពតក់ស្លុត។

ជំងឺគាំងដោយភាពតក់ស្លុត ឬថប់អារម្មណ៍គឺជាហេតុការណ៍ភ្លាមៗនៃការថប់អារម្មណ៍ដែលប្រែជាប៉ះពាល់រាងកាយ។ ការគាំងដ៏គួរឱ្យខ្លាចទាំងនេះអាចកើតឡើងលើអ្នកគ្រប់គ្នា ប៉ុន្តែមិនបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់យូរទេ។ រោគសញ្ញារួមមាន៖

- មានអារម្មណ៍បាត់បង់ម្ចាស់ការ។
- ខ្លាចស្លាប់ ឬយល់ថាជិតវិនាសហើយ។
- បេះដូងលោតខុកខាក់ ឬលោតញាប់។
- បែកញើស។
- រងាញ់រញ្ជាក់។
- ពិបាកដកដង្ហើមមិនដល់គ្នា។
- ដកដង្ហើមលឿន និងខ្លីៗ។
- ខ្សោយ ឬវិលមុខ។
- រសំបរសាវ ឬស្លឹកដៃ។
- ឈឺទ្រូង—ពួកគេអាចនឹងបាញ់ម្នាក់កំពុងគាំងបេះដូង។
- ឈឺពោះ ឬចង់ក្អក។

ប្រសិនបើអ្នកឃើញរោគសញ្ញាកំពុងមានជំងឺគាំងដោយភាពតក់ស្លុត គួររកកន្លែងមានសុវត្ថិភាពឱ្យគាត់អង្គុយ។ រំលឹកគាត់ថាគាត់មិនស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ទេ ហើយជំងឺគាំងដោយភាពតក់ស្លុតនឹងបាត់ទៅវិញ។

អ្នកក៏អាចដកដង្ហើមវែងឱ្យមើល ហើយប្រាប់គាត់ឱ្យធ្វើតាមផងដែរ។ ការធ្វើលំហាត់មូលដ្ឋានចំណេះដឹងអាចប្រយោជន៍ ដូចជាប្រាប់គាត់ឱ្យរកនឹកអ្វីមួយដែលអាចភ្ជាក់សជាតិ ស្រងក្អិន ស្លាប់ឮ ប៉ះពាល់ និងមើលឃើញ។

ធ្វើសកម្មភាពយ៉ាងរហ័ស និងចេះយល់ចិត្ត។

នៅពេលមានក្តីបារម្ភលើសុខភាពផ្លូវចិត្ត អ្នកអាចជួយបាន! រំលឹកកូនរបស់អ្នកថា អារម្មណ៍របស់ពួកគេ គឺជាអារម្មណ៍ពិត និងមានជាទូទៅ ក្តីបារម្ភលើសុខភាពផ្លូវចិត្តគឺអាចព្យាបាលបាន ហើយពួកគេនឹងមិនមានអារម្មណ៍បែបនេះជានិច្ចទេ។

បន្ទាប់មក ស្តាប់យ៉ាងសកម្ម។ បង្កើតកន្លែងសុវត្ថិភាពដើម្បីឱ្យពួកគេជជែកអំពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួន។ គ្មានបញ្ហាឡើយក្នុងការសួរសុំយោបល់ ឬបន្ថែមត្រូវប្រាកដថាពួកគេដឹងថាមានអ្នកគាំទ្រ និងជួយពួកគេ។ ស្តាប់បញ្ហាប្រឈមរបស់ពួកគេដោយបើកចិត្ត។

អ្នកអាចនឹងត្រូវការរកជំនួយ។ សាលារៀនរបស់កូនអ្នកផ្តល់សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត ហើយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេប្រហែលជាអាចជួយបាន។ អ្នកក៏អាចរកជំនួយតាមរយៈសេវាកម្មនានាដូចជា Kids Mental Health Pierce County ឬសេវាកម្មបង្ហាញផ្លូវដូចជា WiSe Pierce County។

អ្នកអាចស្នើឱ្យមានការសម្របសម្រួលនៅសាលារៀន។ Washington Office of Superintendent of Public Instruction (ការិយាល័យមើលការខុសត្រូវលើការបង្រៀនជាសាធារណៈនៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន) តម្រូវឱ្យរាល់សាលារដ្ឋនៅក្នុងរដ្ឋនេះផ្តល់បទពិសោធសិក្សាជាជម្រើសជំនួស (ALEs)។ មានន័យថា ការបង្រៀនមួយចំនួន ឬទាំងអស់ត្រូវបានផ្តល់ជូននៅក្រៅកាលវិភាគថ្នាក់រៀនធម្មតា។

នេះអាចជាឱកាសល្អក្នុងការយល់ដឹងគោលការណ៍ធានារ៉ាប់រងសុខភាពសម្រាប់សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កូនអ្នក។ Washington State Healthcare Authority (អាជ្ញាធរថែទាំសុខភាពនៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន) អាចជួយអ្នករកមើលការធានារ៉ាប់រងបាន ប្រសិនបើអ្នកមិនមាន។ អ្នកក៏អាចចូលទៅកាន់ tpchd.org/youthmentalhealth ដើម្បីមើលគន្លឹះអំពីការបង្កើតផែនការសុវត្ថិភាពពេលមានវិបត្តិបានផងដែរ។

សញ្ញាព្រមាន ថាចង់ធ្វើ អត្ថប្រយោជន៍

ក្នុងជំនាញបុគ្គលិកដែលបានបង្កើតឡើងដើម្បីអនុវត្តការងារ
បង្កើនសញ្ញាព្រមានច្បាស់ៗ។ កុំអារ ឬក្នុងជំនាញដែលបានបង្កើត
អត្ថប្រយោជន៍នេះ៖

- ➔ និយាយ សរសេរ ឬគូររូបការស្តាប់ ឬការធ្វើអត្ថប្រយោជន៍ រួម
ទាំងការនិយាយលេងសើច។
- ➔ និយាយបង្កើតប្រព័ន្ធជា "ខ្ញុំនៅមិនយូរទៀតទេ" ឬ
"អស់សង្ឃឹមហើយ។"
- ➔ បង្ហាញអារម្មណ៍ ខ្មាសអៀន រងការបដិសេធ ឬខុស
ឆ្គង។
- ➔ រៀបចំអ្វីៗរបស់ពួកគេឱ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់។ ឧទាហរណ៍
ការឱ្យឬបោះចោលវត្ថុសំណាញ់។
- ➔ បង្ហាញអារម្មណ៍សប្បាយអរម្មយរំពេច ក្រោយ
បាត់ទឹកចិត្តមួយរយៈ។
- ➔ ធ្វើសកម្មភាពប្រចុយប្រថាន ឬបង្ហាញថាមិនសូវបានម្តង
អំពីសុខភាព សុវត្ថិភាព ឬជីវិតរបស់ពួកគេ។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាកូនអ្នកចង់ធ្វើអត្តឃាត។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាកូនអ្នកចង់ធ្វើអត្តឃាត គួរព្យាយាមកុំស្លន់ស្លោ។ ឱ្យពួកគេដឹងថាអ្នកខ្លាចខ្លាច និងចង់ជួយ។ ជឿជាក់លើវិធានណាមួយរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថា ស្ថានភាពអាចនឹងធ្ងន់ធ្ងរ គួររកជំនួយជាបន្ទាន់។ ប្រសិនបើចាំបាច់ ត្រូវទម្លាយការសម្ងាត់ដើម្បីសង្គ្រោះជីវិត។

សួរដោយផ្ទាល់ថា តើពួកគេមានអារម្មណ៍បាក់ទឹកចិត្ត ឬគិតចង់ធ្វើអត្តឃាត ឬការស្លាប់ឬអត់។ ការនិយាយដោយចំហ និងដោយស្មោះត្រង់អាចឱ្យកូនទុកចិត្តលើអ្នក និងផ្តល់ឱកាសឱ្យអ្នកបង្ហាញពីក្តីបារម្ភរបស់អ្នកបាន។ ស្តាប់ការយល់ឃើញ និងអារម្មណ៍របស់ពួកគេក្នុងលក្ខណៈខ្លាចខ្លាច និងមានការគោរព។

ចុះចំណែកធនធានដែលកូនសៀវភៅនេះលើកឡើង? ឥឡូវនេះជាពេលប្រើធនធានទាំងនោះហើយ។ ការណាត់ជួបនៅគ្លីនិកសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬជាមួយសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្តនៃសាលារៀនរបស់អ្នកអាចជាជម្រើសល្អប្រសើរ ប៉ុន្តែខ្សែទូរសព្ទបន្ទាន់ពេលមានវិបត្តិអាចផ្តល់ជំនួយភ្លាមៗ។

មិនថាអ្នកជ្រើសរើសផ្លូវណានោះទេ អ្វីដែលសំខាន់គឺសំដីបន្ទាន់ពីអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលមានបទពិសោធដួយកុមារ និងក្មេងជំទង់ដែលបាក់ទឹកចិត្ត។

មនុស្សពេញវ័យសំខាន់ផ្សេងទៀតក្នុងជីវិតកូនរបស់អ្នកចាំបាច់ត្រូវដឹងរឿងរ៉ាវ។ ចំណុចនេះអាចរួមមានគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងគ្រូបង្រៀន។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមែនជាឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំរបស់កុមារនោះទេ ត្រូវប្រាប់ពួកគាត់ ហើយណែនាំឱ្យពួកគាត់ទៅរកជំនួយពីអ្នកជំនាញជាបន្ទាន់។

អ្នកគួរតែប្រាកដផងដែរថា កាត់បន្ថយលទ្ធភាពរកវិធីធ្វើបាបខ្លួនឯង។ ចាក់សោកុំឱ្យប្រើវត្ថុដូចជា ឱសថ អាវុធ គ្រឿងស្រវឹង កាំបិត និងវត្ថុមុតស្រួចផ្សេងទៀត។

ជ្រើសរើសជំនួយសមស្របសម្រាប់វិបត្តិកូនរបស់អ្នក។

ក្រោយពេលអ្នកកំណត់បានថា តើកូនរបស់អ្នកស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់បន្ទាន់ចំពោះខ្លួនពួកគេឬអ្នកផ្សេងទៀត ត្រូវប្រាកដថាអ្នកឬមនុស្សពេញវ័យផ្សេងទៀតមើលការខុសត្រូវលើពួកគេគ្រប់ពេលវេលា។ បន្ទាប់មក ចាប់ផ្តើមពីប្រភេទជំនួយសមស្រប៖

- **ខ្សែទូរសព្ទជំនួយ៖** ខ្សែទូរសព្ទមិនបន្ទាន់ និងរក្សាការសម្ងាត់ដែលផ្តល់កន្លែងសុវត្ថិភាពក្នុងការជជែកអំពីអារម្មណ៍ ទទួលជំនួយ និងរកធនធាន។
- **ខ្សែទូរសព្ទបន្ទាន់៖** ផ្តល់អន្តរាគមន៍ពេលមានវិបត្តិបន្ទាន់ ដើម្បីបញ្ចៀសការធ្វើអត្តឃាត ឬអំពើហិង្សា។
- **ក្រុមការងារដោះស្រាយវិបត្តិចល័ត៖** អាចធ្វើដំណើរទៅជួយមនុស្សកំពុងមានវិបត្តិ។
- **បន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់៖** ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចរកជំនួយបន្ទាន់នៅកន្លែងផ្សេងបានទេ អ្នកអាចទៅបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់បានជានិច្ច ដើម្បីទទួលជំនួយរហ័សអំឡុងពេលមានវិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

នៅទីនោះ អ្នកនឹងរកឃើញសេវាកម្ម និងការព្យាបាលជាច្រើនប្រភេទ។ វាអាចមានរយៈពេល ឬការព្យាបាលក្នុងចំនួនជាក់លាក់។

អ្នកប្រឹក្សារបស់អ្នកអាចផ្តល់ជំនួយជាប្រភេទផ្សេងៗដូចជា៖

- | | |
|--|--|
| • ការព្យាបាលដោយការនិយាយគ្នា។ | • ដំណើរការឡើងវិញ (EMDR)។ |
| • ការព្យាបាលឥរិយាបថនៃការគិត (CBT)។ | • ការព្យាបាលឱ្យចេះទទួលយក និងចេះប្តេជ្ញា (ACT)។ |
| • ការព្យាបាលឥរិយាបថនៃពិភាក្សាហេតុផល (DBT)។ | • ការព្យាបាលដោយការលេង។ |
| • ការរម្ងាប់សរសៃចលនាភ្នែក និងការ | • ការព្យាបាលតាមប្រព័ន្ធគ្រួសារផ្ទៃក្នុង (IFS)។ |

អ្នកអាចស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការព្យាបាលទាំងនោះ និងអ្វីៗច្រើនទៀតតាមរយៈ

psychologytoday.com/us/types-of-therapy

ការកំណត់សម្រាប់ការព្យាបាលកូនរបស់អ្នកអាចមានភាពខុសគ្នា។ អ្នកព្យាបាលអាចណែនាំឱ្យកូនរបស់អ្នកចូលរួមតែម្នាក់ឯង ជាក្រុម ជាមួយអ្នក ឬគ្រួសាររបស់អ្នក។

វិធីសាស្ត្ររបស់អ្នកព្យាបាលអាចមានភាពខុសគ្នា។ គ្រូពេទ្យចិត្តសាស្ត្រអាចផ្តល់ការព្យាបាលបាន ប៉ុន្តែជាធម្មតាមិនអាចចេញវេជ្ជបញ្ជាឱសថបានទេ។ គ្រូពេទ្យរោគចិត្ត ឬគ្រូពេទ្យគីលានុបដ្ឋាកររោគចិត្ត (ARNP) អាចផ្តល់ការព្យាបាល និងចេញវេជ្ជបញ្ជាឱសថ ដើម្បីព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តបាន។

ឱសថផ្សេងៗអាចជួយព្យាបាលរោគសញ្ញានៃបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តភាគច្រើន។ កូនរបស់អ្នកប្រហែលជាត្រូវសាកប្រើឱសថផ្សេងៗមួយចំនួន ដើម្បីរកឱសថដែលត្រូវ។

ទោះជាការព្យាបាលដោយការនិយាយ និងឱសថអាចមានប្រសិទ្ធភាពមែន ក៏មនុស្សមួយចំនួនទទួលបានលទ្ធផលល្អពីជម្រើសព្យាបាលទាំងមូល លក្ខណៈវប្បធម៌ និងបំពេញបន្ថែមដូចជា៖

- ការព្យាបាលដោយសិល្បៈ។
- ការព្យាបាលដោយតន្ត្រី។
- ការព្យាបាលដោយមានជំនួយពីសត្វ។
- ការព្យាបាលដោយការរាំ ឬធ្វើចលនា។
- ឱសថបុរាណ/តាមវប្បធម៌។
- ការព្យាបាលផ្អែកតាមធម្មជាតិ ឬនៅខាងក្រៅ។
- ជំនួយបែបដួងវិញ្ញាណ/ផ្អែកតាមជំនឿ។

ការថែទាំពេលមានវិបត្តិ

ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានវិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលត្រូវការជំនួយកម្រិតខ្ពស់ជាងនេះ អ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តមានពីរបីជម្រើស។ ជាញឹកញាប់ ចំណុចនេះចាប់ផ្តើមពីបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ ឬក្រុមការងារ Pierce County Crisis Line។ ពួកគេអាចនឹងណែនាំអ្នកទៅកាន់សេវាកម្ម និងជំនួយនានា ឬមន្ទីរពេទ្យ ប្រសិនបើកូនអ្នកត្រូវការការថែទាំកម្រិតខ្ពស់ជាងនេះ។

កម្មវិធីអ្នកជំងឺក្នុងមន្ទីរពេទ្យ៖ ជាធម្មតា ចំណុចនេះត្រូវការស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យ 3-7 ថ្ងៃជាមួយយុវជនផ្សេងទៀត និងក្រុមការងារថែ 24/7។ គោលដៅគឺធ្វើឱ្យមនុស្សរយៈក្មេងនោះមានភាពនឹងនរគ្រប់គ្រាន់សិន មុននឹងទៅផ្ទះ និងបន្តការព្យាបាលផ្សេងទៀតដោយសុវត្ថិភាព។

កម្មវិធីអ្នកជំងឺក្រោមមន្ទីរពេទ្យកម្រិតធ្ងន់៖ នេះជាកម្មវិធីព្យាបាលមិនលើសមួយថ្ងៃ។ យុវជនរស់នៅផ្ទះ ប៉ុន្តែទទួលការព្យាបាល 3-5 ថ្ងៃពេញក្នុងមួយសប្តាហ៍។ គោលដៅគឺត្រៀមខ្លួនយុវជនឱ្យត្រឡប់ទៅកាលវិភាគជាធម្មតារបស់ពួកគេវិញដោយមានជំនាញបញ្ចៀសការព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យម្តងទៀត។

ការព្យាបាលនៅមណ្ឌល៖ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកត្រូវការការថែទាំក្នុងកម្រិតអ្នកជំងឺក្នុងមន្ទីរពេទ្យរយៈពេលយូរជាងនេះ ពួកគេអាចនឹងត្រូវចូលរួមការព្យាបាលនៅមណ្ឌល។ ក្នុងកម្មវិធីទាំងនេះ យុវជនរស់នៅក្នុងមណ្ឌលច្រើនសប្តាហ៍ឬច្រើនខែ ខណៈពេលខិតខំរក្សាភាពនឹងនរ និងរៀនជំនាញដោះស្រាយ។

កូនរបស់ខ្ញុំត្រូវការ
ជំនួយ។ តើខ្ញុំ
គួរចាប់ផ្តើមពី
កន្លែងណា?

ក្នុងករណីសង្គ្រោះ បន្ទាន់ សូមហៅទៅ លេខ 911។

ដើម្បីទទួលបានជំនួយរហ័ស សាកល្បង
ខ្សែទូរសព្ទស្នើសារពេលមាន
វិបត្តិលេខ **741741** ឬ Suicide
Prevention Lifeline តាមរយៈលេខ
(800) 273-8255។ អ្នកអាចរកមើល
ជម្រើសជាច្រើនដែលតម្រូវជាពិសេស
តាមគ្រួសារ និងតម្រូវការរបស់
អ្នក។ សូមចូលទៅកាន់ **tpchd.org/
youthmentalhealth** ដើម្បីរកមើល
បញ្ជីលម្អិតអំពីធនធានថ្នាក់តំបន់
និងថ្នាក់ជាតិ។

ជួនកាល កុមារមកពីសហគមន៍
ដែលរងការរើសអើងយល់ថា
ធនធានទូទៅមិនត្រូវនឹងតម្រូវការ
របស់ពួកគេទេ។ ពួកគេអាចនឹង
យល់ថាមានប្រយោជន៍ក្នុងការ
រកជំនួយដែលពាក់ព័ន្ធនឹងបទ
ពិសោធរបស់ពួកគេផង។

BIPOC

ការរើសអើងជាតិសាសន៍ និងការគាបសង្កត់ក្នុងទម្រង់
ផ្សេងទៀតគឺជាប្រភេទនៃភាពស្រស់ដែលប៉ះទង្គិច
ផ្លូវចិត្តរ៉ាំរ៉ៃ។ វាអាចរួមចំណែកធ្វើឱ្យវិវត្តទៅជាជំងឺស្រស់
ក្រោយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត (PTSD) និងបញ្ហាសុខភាព
ផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។

ប្រព័ន្ធពេជ្ជសាស្ត្រអាមេរិក រួមទាំងវិស័យសុខភាពផ្លូវចិត្ត
មានប្រវត្តិនៃការរើសអើង និងអាណានិគមកិច្ច។ ការ
ជឿជាក់ខុសលើប្រព័ន្ធនេះអាចធ្វើឱ្យអ្នកស្ទាក់ស្ទើរ
ស្វែងរកការថែទាំ។

អ្នកអាចទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីការផ្តោតកាន់តែខ្លាំង
លើសមត្ថកិច្ចតាមវប្បធម៌ ការបង្កើនអ្នកផ្តល់សេវា
សុខភាពផ្លូវចិត្តដល់ជនជាតិស្បែកខ្មៅ ជនជាតិដើម
និងមនុស្សសម្បុរខុសពីស (BIPOC) និងធនធានដែល
បង្កើតឡើងជាពិសេសសម្រាប់សហគមន៍ទាំងនេះ។

ស្វែងរកធនធានដែលត្រូវបំផុតនឹងតម្រូវការសម្រាប់អ្នក
ផ្ទាល់តាមរយៈ **tpchd.org/youthmentalhealth**

ភេទ និងយេនឌ័រ

យុវជនក្នុងក្រុមស្រីស្រឡាញ់ស្រី ប្រុសស្រឡាញ់ប្រុស ពីរភេទ ភេទខុសពីកំណើត ក្មេងប្រមូលចិត្តច្បាស់ អន្តរភេទ អភេទ និងផ្សេងទៀត (LGBTQIA+) មានអត្រាខ្ពស់ជាងក្នុងការថប់អារម្មណ៍ បាក់ទឹកចិត្ត និងអត្តឃាត។ នេះមិនមែនដោយសារតែអត្តសញ្ញាណភេទ ឬយេនឌ័ររបស់ពួកគេឡើយ ប៉ុន្តែដោយសារការប្រព្រឹត្តចំពោះពួកគេដោយគ្រួសារ ក្រុមមនុស្សដូចគ្នា និងសហគមន៍។ ព័ត៌មានអវិជ្ជមានអំពីសហគមន៍ LGBTQIA+ ការមិនទទួលស្គាល់នៅផ្ទះ ការសម្អាតធ្វើបាប និងបរិយាកាសនយោបាយមិនអំណោយផលអាចបង្កើតជាភាពស្រស់ដែលនាំឱ្យមានសុខភាពផ្លូវចិត្តខ្សោយ។ អ្នកអាចគាំទ្រកូនរបស់អ្នកដោយ៖

- ទទួលស្គាល់អត្តសញ្ញាណរបស់ពួកគេ។
- ប្រើឈ្មោះ និងសព្វនាមដែលពួកគេជ្រើសរើស។
- ផ្តល់ឱកាសឱ្យពួកគេចូលរួមក្នុងក្រុមមនុស្សដូចគ្នា។
- មើលប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសមស្របតាមអាយុដែលមានការគំណាងជាវិជ្ជមានអំពីក្រុមមនុស្ស LGBTQIA+។
- ស្វែងរកការថែទាំពីគ្រូពេទ្យកុមារដែលមានសមត្ថកិច្ច។
- ទាមទារសិទ្ធិ តម្រូវការ និងក្តីសុខនៅក្រៅផ្ទះរបស់ពួកគេ។
- ការបង្កើតអត្តសញ្ញាណយេនឌ័រកើតឡើងជាដំណាក់កាលវិវត្តមួយចំនួន រួមមានអាយុជាទារកដើរតេតៈ ក្មេងមុនជំទង់ និងជំទង់។ ការជជែកអំពីយេនឌ័រមិនមានន័យថាកុមារនឹងវិវត្តជាដង្គូវចិត្តនោះទេ។ គាំទ្រកូនរបស់អ្នកដោយ៖ ទទួលស្គាល់ក្តីស្រឡាញ់របស់ពួកគេ និងខ្លាញ់ខ្លួនចំពោះពួកគេ។
- ទាមទារឱ្យផ្តល់តម្រូវការ និងសុខុមាលភាពរបស់ពួកគេក្នុងមជ្ឈដ្ឋានដូចជា សាលារៀន ឬព្រះវិហារជាដើម។

វិធីល្អក្នុងការរក្សាសុខភាពល្អគឺស្វែងរកការថែទាំសុខភាព និងធនធានសម្រាប់កូនរបស់អ្នក រាល់ពេលដែលពួកគេស្រស់ ជាពិសេសនៅពេលមានប្រធានបទអំពីការមិនពេញចិត្តយេនឌ័រ។

ស្វែងរកធនធានដែលត្រូវបំផុតនឹងតម្រូវការសម្រាប់អ្នកផ្ទាល់តាមរយៈ tpchd.org/youthmentalhealth

កូនរបស់ខ្ញុំត្រូវការជំនួយ។ តើខ្ញុំគួរចាប់ផ្តើមពីកន្លែងណា?

ពិការភាព

ការរស់នៅដោយមានពិការភាព មិនថាជាពិការភាពផ្នែកលូតលាស់ រៀនសូត្រ ការវិនិច្ឆ័យ ផ្លូវកាយ ឬ ផ្លូវចិត្តនោះទេ នឹងបង្កើនហានិភ័យដែលអ្នកអាចនឹងមានរោគសញ្ញាជំងឺផ្លូវចិត្ត។ ករណីនេះអាចមកពីការប្រព្រឹត្តចំពោះអ្នក ស្រ្តីនៃការឈានដល់ពិការភាព ឬមូលហេតុរាងកាយ។

ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នករស់នៅដោយមានពិការភាព ការថែទាំរបស់ពួកគេរួមបញ្ចូលទាំងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តផងដែរ។ ក្រុមការងារថែទាំគាំទ្រ និងលទ្ធភាពចូលរួមក្រុមមនុស្សដែលមានបទពិសោធដូចពួកគេមានសារៈសំខាន់។

ស្វែងរកធនធានដែលត្រូវបំផុតនឹងតម្រូវការសម្រាប់អ្នកផ្ទាល់តាមរយៈ tpchd.org/youthmentalhealth

សេវាកម្មក្នុងតំបន់

Kids Mental Health Pierce County kidsmentalhealthpiercescounty.org

Washington Mental Health Referral Service for Children and Teens (សេវាកម្មណែនាំផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តសម្រាប់កុមារ និងក្មេងជំទង់នៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន) (833) 303-5437 | ថ្ងៃចន្ទដល់សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ 5 ល្ងាច ឬបំពេញសំណើតាមអនឡាញ។

Comprehensive Life Resources comprehensiveliferesources.org

SeaMar (855) 289-4503 | seamar.org/services-bh

Consejo Counseling (253) 414-7461 | consejocounseling.org

Valley Cities យោធា | (206) 461-3222 | valleycities.org/crisis-contact

HopeSparks (253) 565-4484 | hopesparks.org

Pride Counseling NW LGBTQIA+, ផ្តល់កម្រិតមិនស្មើគ្នា | (253) 201-0203 | pridecounselingnw.com

Greater Lakes Mental Health (253) 581-7020 | glmhc.org

Catholic Community Services Family Behavioral Health (253) 759-9544 | ccsww.org/services/family-behavioral-health

Behavior Bridges (253) 262-3409 | behaviorbridges.com

Bridges Center for Grieving Children Support Groups (Mary Bridge) (253) 403-1966 | marybridge.org/patients-visitors/patient-family-support-services/bridges-center-for-grieving-children

Eating Recovery Center Bellevue/អនឡាញ | (425) 454-1010 | eatingrecoverycenter.com/recovery-centers/bellevue

Charlie Health អនឡាញ | (877) 604-7924 | charliehealth.com

Child Sexual Abuse Non-Offending Caregiver Support Group (ក្រុមជំនួយផ្តល់ការថែទាំមិនធ្លាប់បំពានផ្លូវភេទកុមារ) របស់ **Child Advocacy Center** (253) 403-1478 | piercecac.org/resources/#support

A Common Voice Caregiver Support Services (253) 537-2145 | acommonvoice.org/support-services

Washington Healthcare Authority Family Initiated Treatment (ការព្យាបាលដែលផ្ដើមគំនិតដោយគ្រួសារពីអាជ្ញាធរថែទាំសុខភាពនៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន) (833) 303-5437 | hca.wa.gov/free-or-low-cost-health-care/i-need-behavioral-health-support/family-initiated-treatment-fit

Life Transitions (253) 363-8853 | lifetransitions2020.com

MultiCare Behavioral Health (253) 697-8400 | multicare.org/services/behavioral-health

Kwawachee Behavioral Health and Wellness Puyallup Tribal Health | (253) 593-0247 | puyalluptribalhealthauthority.com/services/behavioral-health

Catholic Community Services (206) 328-5696 | ccsww.org/services/family-behavioral-health

Project Access Northwest (206) 788-4204 | projectaccessnw.org/programs/pro-bono-counseling

Kids and Family Counseling (425) 505-1320 | kidsandfamilycounseling.com

Horses Guiding Humans (360) 339-6084 | horsesguidinghumans.com

ក្រុមព្យាបាលពី Ted Brown Music tbmoutreach.org/musictherapy

Game Time Tacoma thegametimeway.com

Innovative Change Makers innovativechangemakers.org

Communities in Schools Washington Lakewood, Tacoma, Puyallup និង Peninsula | (253) 248-1991 | ciswa.org

Office of Behavioral Health Advocacy (800) 366-3103 | obhadvocacy.org

Family Youth System Partner Round Table (កិច្ចពិភាក្សាតាមមូលដ្ឋានសម្រាប់ផែនការប្រព័ន្ធយុវជនតាមគ្រួសារ) hca.wa.gov/about-hca/programs-and-initiatives/behavioral-health-and-recovery/family-youth-system-partner-round-table-fysprt

សេវាកម្មព្យាបាលពី Rebuilding Hope Sexual Assault Center (253) 597-6424 | rebuildinghope.org

National Alliance on Mental Health Pierce County (253) 677- 6629 | namipierce.org | ជំនួយ និងការអប់រំគ្នាសម្រាប់មិត្តភក្តិ និងគ្រួសាររបស់អ្នកដែលរីករាលដាលឡើងវិញបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

Triple P (253) 649-1500 | tpchd.org/triplep

Psychology Today psychologytoday.com/us/therapists/wa/pierce-county

Teenlink (866) 833-6546 | teenlink.org

សេវាកម្មផ្នែកតាមសាលារៀន

សាលារៀនមួយចំនួនផ្តល់លទ្ធភាពទទួលបានការប្រឹក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងធនធានផ្សេងទៀតដល់សិស្សរបស់ពួកគេ។ អ្នកអាចសាកសួរការិយាល័យប្រឹក្សានៃសាលារៀនរបស់អ្នកអំពីជម្រើសទាំងនេះ និងធនធានផ្សេងទៀតដែលពួកគេផ្តល់ឱ្យ។

ធនធានជាតិ

Mental Health America screening.mhanational.org/screening-tool | អត្ថបទ និងការណែនាំយ៉ាងទូលំទូលាយអំពីប្រធានបទសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការធ្វើតេស្តសុខភាពផ្លូវចិត្ត—រួមទាំងការធ្វើតេស្តសុខភាពផ្លូវចិត្តយុវជនសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងយុវជនដែលអាចជួយសម្គាល់បញ្ហាពិបាកដែលគួរតែពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យកុមាររបស់អ្នក ឬអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

ការណែនាំពី Child Mind Institute childmind.org/guides | ការណែនាំសម្រាប់ឪពុកម្តាយអំពីការវិភាគសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬក៏បារម្ភលើឥរិយាបថ និងប្រធានបទសុខភាពផ្លូវចិត្តកុមារផ្សេងទៀត ក៏ដូចជាបញ្ជីក្រូចពិនិត្យរោគសញ្ញាសម្រាប់ឪពុកម្តាយ ដើម្បីសម្គាល់បញ្ហាពិបាកដែលគួរតែពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យកុមាររបស់អ្នក ឬអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry aacap.org | សន្លឹកព័ត៌មានសង្ខេបអំពីប្រធានបទសុខភាពផ្លូវចិត្តរិយាបថ និងផ្លូវចិត្តយ៉ាងទូលំទូលាយ។

Youthline theyouthline.org/get-help | ខ្សែទូរសព្ទពេលមានវិបត្តិ ការគាំទ្រ និងជំនួយពីយុវជនទៅយុវជន ដែលផ្តល់ជំនួយពេលមានវិបត្តិ និងការណែនាំបន្តតាមរយៈការហៅទូរសព្ទ សារជាអក្សរ និងការជជែក។ Youthline លើកទូរសព្ទដោយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តរយៈពេលវែង និងអ្នកហាត់ការងារជាមនុស្សរយៈពេលវែង 4-10 ឆ្នាំ ម៉ោងនៅតំបន់ប៉ាស៊ីហ្វិក និងដោយមនុស្សពេញវ័យនៅម៉ោងផ្សេងទៀត។

Psychology Today psychologytoday.com/us

ធនធានសម្រាប់ឪពុកម្តាយស្វែងយល់ផ្លូវអារម្មណ៍ក្នុងសង្គម
sites.google.com/mytusd.org/tusdselparentresources/home

ឧបករណ៍ដោះស្រាយពី SafeSpace safespace.vibrant.org/en/seeking-help

**មានមតិកែលម្អអំពី
ការណែនាំនេះដែរទេ?**

សូមប្រាប់យើងអំពី
ការយល់ឃើញរបស់អ្នក
នៅទីនេះ។



Tacoma-Pierce County Health Department (ក្រសួងសុខាភិបាលនៃខោនធី
តាកូម៉ា-ភ្យឺស) | មេសា 2025