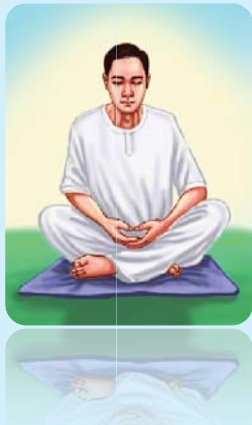


- ប្រើប្រាស់បន្ទប់ដេកសំរាប់តែការគេងប៉ុណ្ណោះ-កុំអានសៀវភៅ មើលទូរទស្សន៍នៅកន្លែងដេក។ ហ្វឹកហាត់ខ្សែក្បាល និងរាងកាយឲ្យទទួលសញ្ញាថា ទីនេះជាកន្លែងសំរាប់គេង។
- ពេលដេកមិនលក់-ក្រោកដើរចេញ រួចធ្វើអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្ត ដូចជា៖ អានសៀវភៅ ដូតទឹក ឬក៏ស្តាប់ចម្រៀងបំពេរល្ងង់លោម។ ពេលមានអារម្មណ៍ងងុយសូមត្រឡប់ទៅដេកវិញ។

**អនុវត្តលំហាត់សំរាកចិត្តកាយ**

• លំហាត់ដកដង្ហើម:

- ☞ អង្គុយឬដេកផ្ទារសណ្តូកនៅលើផ្ទៃរាប រួចបិទភ្នែក។
- ☞ ដកដង្ហើម ចូលនិងចេញយឺតៗ វែងៗ។ ដកដង្ហើមដោយប្រើផ្ទៃពោះ (ខ្យល់ចូលផ្ទៃពោះប៉ោងចេញផ្ទៃពោះផត)។



- ☞ ពេលដកដង្ហើមចូល និងចេញត្រូវផ្ទុះអារម្មណ៍លើខ្យល់ដង្ហើមចូលនិងចេញ។

• លំហាត់សំរាកសាច់ដុំដំណាក់ៗ

- ☞ ដេកផ្ទារសណ្តូកនៅលើផ្ទៃរាប ឯដៃដាក់ឲ្យស្របនឹងដងខ្លួន រួចបិទភ្នែក។
- ☞ ដកដង្ហើមយឺតៗ វែងៗ និងបន្តបន្ទាប់គ្នា រួចចាប់ផ្តើមពេលពីម្រាមជើង... សម្រាកសន្សឹមៗនូវផ្នែកនីមួយៗនៃរាងកាយ។

☞ ផ្ទុះអារម្មណ៍លើ «ម្រាមជើងរបស់អ្នក» រួចពេលនៅក្នុងចិត្តថា៖ «ម្រាមជើងរបស់ខ្ញុំបានសំរាក ដោយសុខហើយ សន្តិ សន្តិ សន្តិ»។

☞ តាមវិធីនេះ ពេលជាដំណាក់ៗចាប់ពី៖ ម្រាមជើង ប្រអប់ជើង កែងជើង កំភួនជើង ជង្គង់ ក្បាល។

**ពេលណាត្រូវរកខ្លួនយកមកកាន់ទេស ?**

- ករណីការដេកមិនលក់បន្តកើតមានបន្ទាប់ពីព្យាយាមអនុវត្តទំលាប់ល្អ និងលំហាត់សម្រាកចិត្តកាយ។

**ចុះចំណែកនឹងខ្លួនយកមកកាន់ ?**  
 ខណៈពេលថ្នាំងងុយដេក អាចជួយអ្នកបណ្តោះអាសន្នចាំបាច់ត្រូវយល់ថា ថ្នាំនេះមិនមែនព្យាបាលបញ្ហាដេកមិនលក់ឡើយ។ ជាដំបូង ត្រូវព្យាយាមផ្លាស់ប្តូរទំលាប់ក្នុងការគេង ព្រមទាំងទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួន។

- ករណីការដេកមិនលក់ កំពុងបង្កឲ្យមានបញ្ហាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរនៅឯផ្ទះ ការងារ ឬសាលារៀន។
- ពេលមានរោគសញ្ញា៖ ឈឺដើមទ្រូង ឬដកដង្ហើមខ្លី។
- ពេលការដេកមិនលក់កើតមានស្ទើររាល់យប់ ឬធ្ងន់ធ្ងរ។
- ពេលបញ្ហាដេកមិនលក់ កើតឡើងពីការគ្រោះថ្នាក់ចិត្ត ជំងឺចាប់អារម្ម ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត។
- ពេលអ្នកមានការឈឺចាប់ផ្នែកផ្លូវកាយ។

# បញ្ហាដេកមិនលក់

## វិធីជួយខ្លួនឯងចំពោះបញ្ហាដេកមិនលក់



ជីកីអូបសាយ [www.tpocambodia.org](http://www.tpocambodia.org)  
 ជីកីអូហ្វេសប៊ុក [www.facebook.com/tpocambodia](https://www.facebook.com/tpocambodia)

ដំណេកបានល្អនៅពេលយប់ មានសារៈសំខាន់ ចំពោះសុខភាព។ វាជួយឲ្យមានអារម្មណ៍ស្រស់ថ្លា និងផ្ទះអារម្មណ៍មូលនៅពេលថ្ងៃ។ ជាមធ្យម មនុស្សពេញវ័យត្រូវការដេក៨ម៉ោងនៅពេលយប់ ដើម្បីដំណើរការមុខងារបានល្អនៅពេលថ្ងៃ។ មនុស្សជាច្រើនមានបញ្ហាដំណេក។

**ពេលណាអ្នកមានបញ្ហាដំណេក?**

នៅពេលអ្នកមានរោគសញ្ញាមួយ ឬច្រើននៃរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោមយូរជាង១សប្តាហ៍ អ្នកអាចមានបញ្ហាដេកមិនលក់ ៖

- មិនងងុយដេកសូម្បីតែធ្វើការអស់កម្លាំង
- ឧស្សាហ៍ភ្ញាក់នៅពេលដេកយប់
- ដេកមិនលក់វិញបន្ទាប់ពីភ្ញាក់ដឹងខ្លួន
- អារម្មណ៍មិនស្រស់ស្រាយ ពេលងើបពីគេង
- ពឹងផ្អែកលើថ្នាំងងុយដេក ឬគ្រឿងស្រវឹង
- ដេកឆាប់ភ្ញាក់ពីពេលព្រឹកព្រលឹមអុល
- មានយល់ស្តីអាក្រក់
- ឈឺចុកចាប់ជើង
- ផ្ទះអារម្មណ៍មិនបានល្អ

**ផលប៉ះពាល់នៃបញ្ហាដំណេក**

- អស់កំលាំងខ្លាំង
- អារម្មណ៍ផ្លាស់ប្តូរនិងឆាប់ម៉ូរម៉ៅ
- ការគិតពិចារណាមានការលំបាក

- ការផ្ទុះអារម្មណ៍និងការចងចាំចុះខ្សោយ
- ពិបាកដោះស្រាយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តប្រចាំថ្ងៃ
- ចុះថយប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ
- គ្មានថាមពល

**មូលហេតុនៃបញ្ហាដេកមិនលក់**

- ពិសាការហ្វេប្រើន ឬតែចត់ ជាពិសេសពេលរសៀលឬពេលល្ងាច
- ហូបអាហារច្រើនជ្រុលនៅមុនពេលចូលគេង
- ពិសាគ្រឿងស្រវឹងមុនពេលចូលគេង
- ពិសាឱសថមិនតាមវេជ្ជបញ្ជា
- ពេលវេលាចូលគេងមិនទៀងទាត់
- គេងយូរពេកនៅពេលថ្ងៃ
- តានតឹងចិត្ត ធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬថប់បារម្ភ
- ធ្លាប់ឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត
- មានការឈឺចាប់ផ្នែកផ្លូវកាយ
- ប្រើឱសថដែលប៉ះពាល់ដល់គុណភាពនៃដំណេក

**ដំណេកជាតំរូវការចាំបាច់របស់មនុស្ស!**

**ដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាដេកមិនលក់**

ការបង្កើតទំលាប់ល្អថ្មី

- រៀបចំបន្ទប់គេង- ស្ងប់ស្ងាត់ ងងឹត និង ខ្យល់អាកាសល្អ៖ សូមពិចារណាពីសំលេង ពន្លឺ និងកំដៅ ពីព្រោះវាអាចរំខានចំពោះដំណេក ។

- **គេងតាមពេលវេលាជាក់លាក់-** ម៉ោងចូលគេង និងក្រោកដំឡើងទាត់។ ក្រោកពីគេងតាមទំលាប់ នៅពេលព្រឹក សូម្បីអ្នកអស់កម្លាំងក៏ដោយ បែបនេះនឹងជួយឲ្យដំណេកអ្នកវិលទៅរកធម្មតាវិញ។
- **ជៀសវាងទំលាប់គេងយូរពេលថ្ងៃ-** វាធ្វើឲ្យពិបាកគេងនៅពេលយប់។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ងងុយដេកនៅពេលថ្ងៃ សូមដេកពី២០ទៅ៣០នាទីយ៉ាងយូរ ក្លាមៗបន្ទាប់ពីពិសាអាហារថ្ងៃត្រង់រួច។
- **ជៀសវាងសកម្មភាពធ្វើឲ្យស្ងាត់ និងតានតឹងមុនពេលចូលគេង-** ដូចជាលំហាត់ប្រាណខ្លាំងក្លា ការពិភាក្សាដ៏តឹងសរសៃក។
- **ជៀសវាងពិសាអាហារ៖** រយៈពេលពីរម៉ោង នៅមុនពេលចូលគេង ។
- **កំហិតការប្រើប្រាស់អាហារមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន គ្រឿងស្រវឹង និងនីកូទីន-** ឈប់ពិសាកាហ្វេរយៈពេល៨ម៉ោងនៅ មុនពេលចូលគេង។ ជៀសវាងពិសានៅពេលល្ងាច។ ខណៈពេលប្រើគ្រឿងស្រវឹងអាចធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ងងុយដេក វាក៏រំខានចំពោះគុណភាពនៃដំណេកផងដែរ ។
- **កុំពិសាបារី** មុនពេលចូលគេង ហើយព្យាយាមផ្តាច់បារីទាំងស្រុង។ ការដក់បារីអាចធ្វើឲ្យមិនងងុយគេងហើយថែមទាំងប៉ះពាល់ដល់គុណភាពនៃដំណេករបស់អ្នកផងដែរ។



ព្រះបិតា ម្តាយ និង កូន ព្រមព្រៀង មិនផ្តាច់បារី ទាំងស្រុង ។

**សម្រួលផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកឲ្យស្ងប់**

អ្នកអាចធ្វើចិត្តឲ្យស្ងប់ដោយប្រើបច្ចេកទេស និង លំហាត់ទាំងនេះ

- គិតពីទីកន្លែងដ៏ស្រស់ស្អាតឬដ៏សុវត្ថិភាពដែលអ្នក ធ្លាប់ទៅ ឬចង់ទៅ
- គិតពីបុគ្គលដែលអ្នកស្រឡាញ់
- គិតពីរឿងកំប្លែង ឬធ្វើអ្វីឲ្យមានសំណើច

**ផ្លាស់ប្តូរវិធីដែលអ្នកគិត**

នៅពេលអ្នកខឹង អ្នកមើលឃើញពីទង្វើ ពាក្យសំដី និងមតិយោបល់របស់អ្នកដទៃថា ជាការរិះគន់។ វាធ្វើឲ្យ អ្នកអស់ បន្ទាបបន្ថោក បំបាក់មុខឬត្រួតត្រា។ អ្នកចង់



សងសឹកទាំងកំរោល ។

នៅពេលអ្នកគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ខឹងរបស់ខ្លួនបាន អាកប្បកិរិយាកោងកាចនឹងចាកចេញឆ្ងាយ។

**អ្វីនេះជះស្រាយបញ្ហា-**

ព្យាយាមស្វែងរកដំណោះស្រាយ។ ជាការប្រសើរត្រូវ គិតគ្រឹះរិះពីដំណោះស្រាយ ជាជាងគិតថាគ្មានដំណោះ ស្រាយ ឬគិតពីដំណោះស្រាយដែលមិនអាចទៅរួច។

**ប្រើប្រាស់សកម្មភាពផ្សេងៗ-**

- ជជែកកំសាន្តពីរឿងសប្បាយៗ
- បង្កើតទំនាក់ទំនងល្អជាមួយមនុស្សជុំវិញខ្លួន
- ដើរចេញពីអ្វីដែលធ្វើឲ្យអ្នកខឹង

**សេចក្តីក្រោម ជាប្រធាននៃក្តីវិនាស !**  
 កំហឹងជាអារម្មណ៍ធម្មជាតិរបស់មនុស្ស ទោះបីអ្នកមិន អាចបង្កាត់កុំឲ្យមានវា តែអ្នកអាចគ្រប់គ្រងវាបាន !

# ការគ្រប់គ្រងកំហឹង

## វិធីសាស្ត្រជួយខ្លួនឯង



ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទំនាក់ទំនង

ទូរស័ព្ទ: +855 (0)23 63 66 991/2/3  
 អ៊ីមែល: admin@tpocambodia.org

ជីកីអូបសាយ [www.tpocambodia.org](http://www.tpocambodia.org)  
 ជីកីអូហ្វេសប៊ុក [www.facebook.com/tpocambodia](http://www.facebook.com/tpocambodia)



# កំហឹងជាអ្វី?

កំហឹងជាអារម្មណ៍ធម្មតារបស់មនុស្ស។ វាមិនមែនសុទ្ធតែអាក្រក់នោះឡើយ។ ជួនកាលកំហឹងអាចជាប្រយោជន៍ នៅពេលមនុស្សអាចគ្រប់គ្រងវាបាន និងមិនមានការប៉ុនប៉ងបង្កឲ្យមានការឈឺចាប់ ឬរបួសស្នាម។ វាអាចជួយយើងឲ្យអារម្មណ៍ និងបំពេញកិច្ចការបានល្អប្រសើរ។

ប៉ុន្តែកំហឹងអាចប្រែក្លាយជាបញ្ហានៅពេលវា៖

- ប៉ុនប៉ងធ្វើឲ្យគេឈឺចាប់ឬបង្កការខូចខាត។
- ខ្លាំងក្លាហួសហេតុ មិនអាចគ្រប់គ្រងបាន អាចធ្វើឲ្យទៅជាកោងកាច ឬហិង្សា។



- កើតមានញឹកញាប់ពេក ឬរ៉ាំរ៉ៃ

## ផលប៉ះពាល់នៃកំហឹង

បុគ្គលមានកំហឹងអាច៖

- ធ្វើឲ្យអ្នកដទៃឈឺចាប់តាមពាក្យសំដី ឬហិង្សា
- បំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិ
- មានបញ្ហាប្រាស្រ័យទាក់ទង
- មានអារម្មណ៍មិនល្អឬឯកោ
- អារម្មណ៍មិនមូល
- ពិបាកគិតឬធ្វើការសំរេចចិត្ត
- មានបញ្ហាសុខភាព៖ បាយមិនបាន ដេកមិនលក់ លើសឈាម...។
- ឈានទៅប្រព្រឹត្តបទល្មើសផ្សេងៗ
- ប្រើប្រាស់សុភមង្គល ឬថ្នាំញៀន

នៅពេលកំហឹងប្រែក្លាយជាបញ្ហា យើងត្រូវរៀនគ្រប់គ្រងវា។ អ្នកអាចរៀនពីវាតាមរយៈចំណុចខ្លះដូចតទៅ៖

## វិធីគ្រប់គ្រងកំហឹង

អ្វីៗនេះនឹងជួយសម្រួលកំហឹង៖

កំហឹងអាចបង្ហាញសញ្ញាដូចខាងក្រោម៖

- ក្តាប់ដៃ និងយាយឬស្រែកឮៗ
- សម្លក់បុគ្គលធ្វើឲ្យខឹង
- បែកញើស ក្តៅក្រហាយ
- ទឹកមុខប្រែជាក្រហមនិងស្លេក
- ចង្វាក់បេះដូងកាន់តែញាប់
- តឹងទ្រូង

នៅពេលអ្នកកត់សំគាល់ឃើញពីសញ្ញានៃកំហឹង ចំពោះខ្លួនឯង អ្នកត្រូវការសម្រួលទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត ដើម្បីគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួន៖

### សម្រួលផ្នែកផ្លូវកាយ

ប្រើប្រាស់បច្ចេកទេស និងលំហាត់ដូចខាងក្រោម ដើម្បីសម្រួលផ្នែកផ្លូវកាយ៖

- ងើបឈរ អង្គុយចុះឡើងចំនួន៨ដង
- បិទភ្នែក- ដកដង្ហើម ចេញ-ចូលយឺតៗចំនួន៣ដង (អាសលំហាត់ដកដង្ហើម)
- ចំណាយពេល៥ឬ១០នាទី ដើម្បីដើរឬរត់

# គ្រូមានភាពអត់ធ្មត់

ការស្វែងរកថ្នាំដែលត្រូវនឹងជំងឺ និងកម្រិតប្រើប្រាស់

អាចត្រូវការពេលវេលា។

វាអាចចំណាយពេលពី

៤-៦សប្តាហ៍មុននឹងថ្នាំ

មានប្រសិទ្ធភាពល្អ។

អ្នកជំងឺជាច្រើនក៏ត្រូវ

ការជំរុញជាមួយគ្រូ

ពេទ្យម្តងទៀត ហើយព្យាយាមសាកល្បងថ្នាំផ្សេងទៀត

មុននឹងរកឃើញថ្នាំដែលត្រូវនឹងអាការរោគរបស់ខ្លួន។



# ស្វែងរកសេវាផ្តល់ប្រឹក្សា

ថ្នាំអាចជួយកាត់បន្ថយរោគសញ្ញា នៃជំងឺធ្លាក់ទឹក

ចិត្ត ប៉ុន្តែវាមិនបានជួយដោះស្រាយបញ្ហាបង្កឡើយ។

ការផ្តល់ប្រឹក្សា អាចជួយអ្នកឲ្យស្វែងរកមូលហេតុនៃជំងឺ

ធ្លាក់ទឹកចិត្តរបស់ខ្លួន ផ្លាស់ប្តូរការគិតអវិជ្ជមាន និង

បង្រៀនអ្នកពីវិធីដោះស្រាយឬសម្របសម្រួល។

# វិធីបញ្ឈប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយសុវត្ថិភាព

មិនត្រូវបញ្ឈប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយចិត្តឯងនោះទេ ជានិច្ចកាលត្រូវពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យជាមុន!.

មានតែគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចប្រាប់អ្នកថា ត្រូវបញ្ឈប់លេបថ្នាំនៅពេលណានោះ។ គ្រូពេទ្យ

នឹងរៀបចំផែនការចំពោះចំណុចនេះ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាចំណុចគន្លឹះមួយចំនួនដែលត្រូវគិតពិចារណា៖

- មិនត្រូវបញ្ឈប់លេបថ្នាំភ្លាមនោះទេ  
អ្នកនឹងទទួលរងផលរំខាននៃថ្នាំដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើរបៀបនេះ។ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកនឹងរៀបចំផែនការដ៏ច្បាស់លាស់ដើម្បីកាត់បន្ថយ រួចឈានទៅបញ្ឈប់ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមដំណាក់កាល។
- គ្រូមានភាពអត់ធ្មត់ និងកុំប្រញាប់ប្រញាល់  
ប្រសិនបើក្នុងកំឡុងនៃការលេបថ្នាំកើតមានអាការលំបាក ព្រោះតែផលរំខាននៃថ្នាំ ឬព្រួយបារម្ភ សូមអ្នកទៅជួបពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់ខ្លួន។
- បញ្ឈប់វានៅពេលវេលាសមស្រប  
ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានការផ្លាស់ប្តូរក្នុងជីវិតដ៏ធំធេង ឬស្ថានភាពលំបាក វាមិនមែនជាពេលវេលាដ៏ល្អដែលត្រូវបញ្ឈប់ប្រើថ្នាំឡើយ។ សូមផ្តល់ព័ត៌មានអំពីស្ថានភាពពិតទាំងនោះទៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។

# ថ្នាំព្យាបាល

## ថ្នាំធ្លាក់ទឹកចិត្ត

(ហេតុការណ៍ និងព័ត៌មាន)



ជីក៏អូរិបសាយ [www.tpocambodia.org](http://www.tpocambodia.org)  
ជីក៏អូហ្វេសប៊ុក [www.facebook.com/tpocambodia](https://www.facebook.com/tpocambodia)

### ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទំនាក់ទំនង

ទូរស័ព្ទ: +855 (0)23 63 66 991/2/3  
អ៊ីមែល: [admin@tpocambodia.org](mailto:admin@tpocambodia.org)



នៅពេលថ្នាំព្យាបាលជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ត្រូវបានប្រើប្រាស់តាមវេជ្ជបញ្ជា វាអាចជួយឲ្យបានធូរស្បើយពីរោគសញ្ញាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ ប៉ុន្តែថ្នាំខ្លះអាចមានផលរំខានធ្ងន់ធ្ងរ។ ថ្នាំតែម្យ៉ាងគត់មិនគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការព្យាបាលជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនោះឡើយ។ ដើម្បីបានជាសះស្បើយពីជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត អ្នកក៏ត្រូវការផ្លាស់ប្តូរបែបផែននៃជីវិតរបស់ខ្លួនផងដែរ។

**តើអ្នកត្រូវប្រើថ្នាំនេះនៅពេលណា?**

មានតែគ្រូពេទ្យប៉ុណ្ណោះ អាចបញ្ជាក់ប្រាប់ពីថ្នាំដែលនឹងជួយឲ្យអ្នកបានធូរស្បើយពីជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកនឹងពិចារណា

នូវចំណុចដូចខាងក្រោម៖



- ភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺ
- ថាតើថ្នាំគឺជាជំងឺសើម្បីបំផុតសម្រាប់ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- ថាតើមានជំងឺសព្វាបាល ដទៃទៀតណាខ្លះ (ឧ. ផ្តល់ប្រឹក្សា ឬលំហាត់ប្រាណ)
- ផលរំខាននៃថ្នាំខ្លះដែលអាចកើតមាន

គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក នឹងបញ្ជាក់ប្រាប់អ្នកពីភាពចាំបាច់ដែលត្រូវព្យាបាលជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ គ្រូពេទ្យក៏អាចបញ្ជូនអ្នកទៅជួបអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា ឬគ្រូពេទ្យឯកទេសផ្លូវចិត្ត។

**ផលរំខាននៃថ្នាំ**

ថ្នាំព្យាបាលជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តជាច្រើនមានផលរំខាន។ អាការៈធ្វើទុក្ខនេះនឹងបាត់ទៅវិញ បន្ទាប់ពីលេបថ្នាំបានរយៈពេល២ឬ៣សប្តាហ៍ ប៉ុន្តែផលរំខាននៃថ្នាំខ្លះទៀតនៅតែបន្តមានឬកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។



ផលរំខាននៃថ្នាំដែលអាចកើតមានដូចជា៖ ក្អកចង្កោរ ដេកមិនលក់ ថប់បារម្ភ រសះរសោះ ចំណង់ផ្លូវភេទថយចុះវិលមុខ ឡើងទម្ងន់ ញ័រ បែកញើស ងងុយដេក ឬអស់កម្លាំង ស្លូតមាត់ ឬស្នេមមាត់ ទល់លាមក រាករូស ឈឺក្បាល។ល។

ប្រសិនបើអ្នកកត់សំគាល់ឃើញថា ថ្នាំមានផលរំខានខុសពីធម្មតា សូមឆាប់ត្រឡប់ទៅជួបគ្រូពេទ្យវិញ។ វាមានសារសំខាន់ជាខ្លាំង ដែលអ្នកមិនបញ្ឈប់លេបថ្នាំ (លុះត្រាតែផលរំខាននៃថ្នាំនោះ វាគំរាមគំហែងដល់អាយុជីវិត) ប៉ុន្តែត្រូវជួបពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យជាមុនដើម្បីសុំយោបល់អំពីអ្វីត្រូវធ្វើ។

**គោលការណ៍ណែនាំនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំ**

**ការណែនាំ៖** វាមានសារសំខាន់ជាខ្លាំង នៅពេលអ្នកលេបថ្នាំដោយអនុវត្តតាមវេជ្ជបញ្ជា។

- មិនត្រូវបញ្ឈប់លេបថ្នាំឬផ្លាស់ប្តូរកំរិតប្រើប្រាស់ដោយមិនពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យឡើយ។
- មិនត្រូវបញ្ឈប់លេបថ្នាំ នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ប្រសើរនោះឡើយ។



ប្រសិនបើអ្នកបញ្ឈប់ឬផ្លាស់ប្តូរការព្យាបាលឆាប់ពេក ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចលាប់ឡើងវិញ ឬកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

អ្នកក៏អាចទទួលបានផលរំខាននៃថ្នាំកាន់តែខ្លាំងក្លា (រោគសញ្ញាពេលផ្តាច់)។

**តាមដានពីផលរំខាននៃថ្នាំ ( ថ្នាំធ្វើទុក្ខ )**

ទាក់ទងគ្រូពេទ្យ ឬអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សារបស់អ្នកជាបន្ទាន់ ករណីអ្នក៖

- កត់សំគាល់ឃើញពីផលរំខាននៃថ្នាំណាមួយ
- ព្រួយបារម្ភពីជំងឺរបស់ខ្លួនមិនធូរស្បើយ
- មានគំនិតចង់ធ្វើអត្តឃាត



# តើគ្រូរស្វែងរកជំនួយពីអ្នកជំនាញនៅពេលណា?

ជារឿយៗ ឈឺក្បាលបានធ្វើឱ្យយើងមិនប្រើថ្នាំ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ការឈឺក្បាលត្រូវពិនិត្យមើលដោយគ្រូពេទ្យជាការចាំបាច់ចំពោះស្ថានភាពខ្លះៗ អ្នកត្រូវពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យអំពីអាការឈឺក្បាលនោះ នៅពេលដែល៖

- កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរមិនល្អសពេល
- ចាប់ផ្តើមយ៉ាងគំហុក និងធ្ងន់ធ្ងរ
- ឈឺចាប់ទាំងផ្នែកសងខាងនៃក្បាល
- មិនបានធ្វើឱ្យពេលព្យាបាលនៅផ្ទះ
- ធ្ងន់ធ្ងរ និងរំខានការងារឬសកម្មភាពរីករាយប្រចាំថ្ងៃ
- កើតមានរៀងរាល់ថ្ងៃ



## ការព្យាបាល

- បុគ្គលខ្លះអាចព្យាបាលអាការឈឺក្បាលបែបតានតឹងដោយមិនប្រើថ្នាំ។

- ឈឺក្បាលបែបតានតឹងម្តងម្កាល អាចព្យាបាលតាមរយៈការដូតទឹក ម៉ាស្សា ឬគេង។
- ការស្តុំទឹកកក ឬការម៉ាស្សានៅត្រង់ក ស្មា ក៏អាចជួយបានផងដែរ។
- ប្រសិនបើអ្នកជំងឺទទួលស្គាល់ពីអ្វីដែលបង្កឱ្យតានតឹង និងរំញោចឱ្យឈឺក្បាល ពួកគេអាចជៀសវាងកត្តាពីកត្តាទាំងនេះ ក៏អាចធ្វើឱ្យឈឺក្បាល។
- បច្ចេកទេសសម្រាកចិត្ត-កាយ ដូចជា៖ លំហាត់ដកដង្ហើម ក៏អាចជួយកាត់បន្ថយកម្រិតញឹកញាប់នៃការឈឺក្បាលផងដែរ។
- នៅក្នុងករណីខ្លះ ការឈឺក្បាលបណ្តាលមកពីកត្តារំញោចនៃការតានតឹងផ្លូវចិត្តឬអារម្មណ៍។



ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទំនាក់ទំនង

ទូរស័ព្ទ: +855 (0)23 63 66 991/2/3  
 អ៊ីមែល: admin@tpocambodia.org

# ការឈឺក្បាល

(ហេតុការណ៍ និងព័ត៌មាន)



ជីក៏អូរិបសាយ [www.tpocambodia.org](http://www.tpocambodia.org)

ជីក៏អូហ្វេសប៊ុក [www.facebook.com/tpocambodia](http://www.facebook.com/tpocambodia)

# តើការឈឺក្បាលជាអ្វី?

ឈឺក្បាល គឺជាពាក្យមួយដែលត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ដើម្បីពិពណ៌នាអំពីការឈឺចាប់ ដែលកើតមានឡើងនៅលើផ្នែកមួយឬច្រើននៃក្បាល។

## ប្រភេទនៃការឈឺក្បាលមានអ្វីខ្លះ?

ឈឺក្បាលមាន៣ប្រភេទ ៖

|              | តានតឹង            | បាក់រាង               | កូស្តរ៉ូ             |
|--------------|-------------------|-----------------------|----------------------|
| លក្ខណៈឈឺចាប់ | ឈឺដំឈឺស្ទិញ       | ឈឺចាប់ខ្លាំងឈឺដូចគេដំ | ឈឺចាប់ខ្លាំងឆាប់រហ័ស |
| ទីតាំងឈឺចាប់ | សងខាងនៃក្បាល និងក | ឈឺមួយចំហៀងក្បាល       | ជុំវិញភ្នែកម្ខាង     |
| បុគ្គលប្រឈម  | ទាំងបុរសនិងស្ត្រី | ភាគច្រើនស្ត្រី        | ភាគច្រើនបុរស         |

## ឈឺក្បាលតានតឹង:

- គឺជាប្រភេទឈឺក្បាលទូទៅដែលកើតមានលើមនុស្សពេញវ័យ។
- អាចកើតមានឡើងនៅពេលខុសៗគ្នា ឬអាចឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ ( ឧ. រៀងរាល់ថ្ងៃឬច្រើនជាង១៥ថ្ងៃក្នុង១ខែ )

- កើតមានរយៈពេលពីរថ្ងៃម៉ោង ជួនកាលខ្លីជាងនេះ ( ឧ. ៣០នាទី ) ជួនកាលយូរជាងនេះ ( ឧ. រយៈពេល៧ថ្ងៃ )
- ច្រើនតែកើតនៅពេលថ្ងៃ ហើយកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរពេញ១ថ្ងៃ
- អាចបណ្តាលមកពីព្រឹត្តិការណ៍តានតឹងផ្លូវចិត្ត

## ឈឺក្បាលបាក់រាង:

- កើតមានតិចតួចជាងឈឺក្បាលតានតឹង ហើយអាចឈឺចាប់ក្នុងរវាងពី២ម៉ោង-៣ថ្ងៃ។
- មានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរដោយសារសកម្មភាពខ្លាំងក្លា ពន្លឺភ្លឺច្បាស់ និងសម្លេងខ្លាំង។
- ស្ត្រីដែលមានអាការឈឺក្បាលបាក់រាងជាធម្មតាប្រាប់ឲ្យដឹងថា វាកើតមានកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរពេលស្រ្តីមានរដូវ។

## ឈឺក្បាលកូស្តរ៉ូ:

- មានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំង ប៉ុន្តែមានរយៈពេលខ្លី ក្នុងរវាងពី១៥នាទី-៣ម៉ោង។
- ឈឺចាប់ត្រង់ត្រាប់ភ្នែកទាំងសងខាង អាចបណ្តាលឲ្យហូរទឹកភ្នែក ប្រស្រីភ្នែកអាចរួមតូច។

# កត្តារំញោចបណ្តាលឲ្យឈឺក្បាល

កត្តារំញោច មិនមែនជាមូលហេតុដោយផ្ទាល់នៃការឈឺក្បាលឡើយ ប៉ុន្តែវាសម្រួល ឬបង្កឲ្យមានចំណុចផ្ដើមនៃការឈឺក្បាល។



- **អាហារ និងកេសដ្ឋៈ:** កាហ្វេ ស្ករ បារី បឺចេង។ល។
- **កត្តាអារម្មណ៍:** បញ្ហាការងារ បញ្ហាផ្លូវចិត្ត ថប់បារម្ភ។ ការរំជួលចិត្តមិនបណ្តាលឲ្យមានអាការឈឺក្បាលឡើយ វាគ្រាន់តែធ្វើឲ្យងាយឈឺក្បាល ឲ្យការឈឺចាប់នៅបន្តកើតមាន និងធ្វើឲ្យវាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។
- **កត្តាបរិយាកាស:** ពន្លឺភ្លឺខ្លាំង ថ្នាំជក់ ប្រភេទគ្រឿងក្រអូប ដូចជាទឹកអប់ ក្លិន(ដូចជាប្រេងសាំង) សម្លេងឮខ្លាំង ការផ្លាស់ប្តូរអាកាសធាតុ។
- **កត្តាតានតឹងផ្លូវចិត្ត:** លំហាត់ប្រាណហួសកម្រិត ការងារផ្នែកកម្លាំងកាយខ្លាំងក្លាជ្រុល ជំងឺរាងកាយដំណេកមិនគ្រប់គ្រាន់ ឬដំណេកច្រើនជ្រុល។
- **កត្តាជាតិគីមី:** ការផ្លាស់ប្តូរកម្រិតអរម៉ូន ( មុននិងកំលុងមានរដូវ ) កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមថយចុះ។