

ស្វែងយល់ពីជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនិងដំណោះស្រាយ

ដោយ៖ លោកស្រីបណ្ឌិត **ជា វណ្ណ័**

ប្រធាននាយកដ្ឋានធម្មសាស្ត្រ ចរិយាសាស្ត្រ និង យេនឌ័រ
នៃវិទ្យាស្ថានមនុស្សសាស្ត្រនិងវិទ្យាសាស្ត្រសង្គម
នៃរាជបណ្ឌិត្យសភាកម្ពុជា

សេចក្តីផ្តើម

មនុស្សគ្រប់គ្នា តែងធ្លាប់មានអារម្មណ៍
អស់សង្ឃឹម ស្រឡាត់ស្រឡាត់ ឬធ្លាក់ទឹកចិត្តក្នុង
ជីវិតរបស់ខ្លួន ប៉ុន្តែសភាពទាំងនេះនឹងប្រសើរ
មកវិញដោយខ្លួនឯង។ ទាំងនេះគឺជាប្រតិកម្មផ្លូវ
ចិត្តធម្មតារបស់យើង នៅពេលដែលមានការ
បាត់បង់វត្ថុឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ណាមួយ។
ផ្ទុយទៅវិញ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ជាជំងឺផ្លូវចិត្តនិងខួរ
ក្បាល និងអាចនិយាយបានថា ជាជំងឺដែលផ្តោត
តែលើភាពអវិជ្ជមានពីអតីតកាល (រស់ក្នុងអតីត
កាល)។ រោគសញ្ញា វាមានរយៈពេលលើសពី២
អាទិត្យនិងប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍ ការគិត
អាកប្បកិរិយា ការងារនិងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ
របស់យើង។

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត គឺជាជំងឺអារម្មណ៍ដែល
មនុស្សជាច្រើនទទួលរងពីចំណុចណាមួយនៅ
ក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។ វាចាំបាច់ក្នុងការរកឱ្យ
ឃើញ កាលៈទេសៈដែលបណ្តាលឱ្យមាន
អារម្មណ៍ ធ្លាក់ទឹកចិត្តនេះ។ ដោយដឹងពីមូល
ហេតុ វាអាចចាប់ផ្តើមការព្យាបាលឬអនុវត្តតាម
ការណែនាំខាងផ្លូវចិត្តជាបន្តបន្ទាប់ដើម្បីចេញពី
ស្ថានភាពមិនល្អ។មានពេលខ្លះ ការចំណាយ

ពេលច្រើនម៉ោងក្នុងបរិយាកាសការងារ ដូច្នោះ
អ្វីៗដែលកើតឡើងក្នុងបរិបទនោះអាចជះ
ឥទ្ធិពលដល់របៀបដែលយើងឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង
ហើយដែលអាចបណ្តាលឱ្យធ្លាក់ទឹកចិត្តក្នុង
ករណីធ្ងន់ធ្ងរ។

១. តើជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនេះគួរឱ្យព្រួយ បារម្ភដែរឬទេ?

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត គឺជា ការធ្លាក់ចុះនៃ
អារម្មណ៍ដែលនាំឱ្យមនុស្សមានភាពក្រៀមក្រំ
បាត់បង់ភាពសប្បាយរីករាយ និងបាត់ចំណាប់
អារម្មណ៍ទៅលើអ្វីជុំវិញខ្លួន។ បុព្វហេតុនៃការ
កើតមានការធ្លាក់ទឹកចិត្ត គឺនៅពេលមនុស្ស
ប្រឈមមុខនូវការបាត់បង់អ្វីមួយដូចជា បាត់បង់
ការងារឬការសិក្សា បាត់បង់ទ្រព្យសម្បត្តិ ទទួល
បរាជ័យក្នុងជីវិត និងមានបញ្ហាអ្វីមួយជាដើម។
**ដូច្នោះជំងឺនេះគឺជាជំងឺគួរឱ្យព្រួយបារម្ភ ជ្រិតសុខ
ភាពផ្លូវចិត្តដើរតួនាទីសំខាន់ក្នុងសុខុមាលភាព
ទាំងមូលរបស់មនុស្ស។**តោងចងចាំថា នៅពេល
ដែលសុខភាពផ្លូវចិត្តត្រូវបានសម្របសម្រួល វា
អាចមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើជីវិតរបស់
បុគ្គល ជ្រិតសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អវាលើកកម្ពស់

អារម្មណ៍វិជ្ជមាន សុភមង្គល ភាពរីករាយ និងការ
 ស្តាប់ស្តល់ ដែលបង្កើនការពេញចិត្តក្នុងជីវិត មាន
 ទំនាក់ទំនងល្អ មានសុខភាពល្អ និងមានភាព
 ពេញចិត្តជាមួយក្រុមគ្រួសារមិត្តភក្តិ និងដៃគូ។
 បុគ្គល ដែលមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ គឺអាច
 ទប់ទល់នឹងភាពលំបាក ភាពតានតឹង និងបញ្ហា
 ប្រឈមក្នុងជីវិត ហើយស្ថានភាពផ្លូវចិត្តវិជ្ជមាន
 ត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងការគោរពខ្លួនឯង
 មានទំនុកចិត្ត។ ប៉ុន្តែបើសុខភាពផ្លូវចិត្តមិនល្អ
 អាចធ្វើឱ្យអារម្មណ៍មិនល្អ អារម្មណ៍សោកសៅ
 អស់សង្ឃឹម ផ្លូវចិត្តមិនរឹងមាំ ឬការរំព្រាច
 អារម្មណ៍មិនមានចំណង់ការងារ លែងចូលរួម
 ក្នុងសហគមន៍ លែងស្ម័គ្រចិត្ត និងលែងរួម
 ចំណែកជាវិជ្ជមានក្នុងសង្គម។

សរុបមកសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ គឺជាមូល
 ដ្ឋានគ្រឹះមួយសម្រាប់ជីវិត ព្រោះថាវាជួយពង្រឹង
 ផ្នែកផ្សេងៗនៃសុខុមាលភាព ចាប់ពីផ្នែក
 អារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្ត រហូតដល់សុខុមាលភាពផ្លូវ
 កាយ និងសង្គម។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុង
 ការកំណត់អាទិភាព និងថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត
 របស់អ្នកតាមរយៈការថែទាំខ្លួនឯង ស្វែងរកការ
 គាំទ្រនៅពេលចាំបាច់ និងរក្សានូវទស្សនៈវិជ្ជមាន
 លើជីវិត។

**. តើជំងឺប្រភេទនេះមានរោគសញ្ញាដែរឬទេ បើ
 មានយើងសម្គាល់បែបណាដែរ?**

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត គឺជាជំងឺដែលមានប្រភព
 ដើមនៅកន្លែងការងារ ប៉ុន្តែអាចបង្ហាញពីផលប៉ះ

ពាល់របស់វាលើសពីបរិបទនោះ ដែលមានរោគ
 សញ្ញាដូចតទៅ៖

- . ភាពសោកសៅនិងស្មារតីស្លឹកស្រពន់
- . ការថប់បារម្ភដោយគ្មានមូលហេតុជាក់
 លាក់
- . ការកាត់បន្ថយការងារ
- . អស់កម្លាំងថែរ អារម្មណ៍នៃការត្រូវការ
 ឬត្រូវបាន
- . ការផ្លាស់ប្តូរទម្ងន់
- . ភាពធ្ងន់ធ្ងរនិងសំឡេងខាងក្រៅនៅ
 ក្នុងបរិយាកាសការងារ
- . ការផ្តោតអារម្មណ៍ ទាបនិងដំណើរការ
 មិនល្អ
- . បង្កើនពេលវេលាដែលត្រូវការដើម្បី
 អនុវត្តមុខងារប្រចាំថ្ងៃ
- . បង្កើនកំហុសនិងការឃ្នាំ មើលក្នុង
 ការងាររបស់អ្នក
- . ការឈប់សម្រាកម្តងម្កាលក្នុងករណី
 មានជំងឺនេះ សហសេរីកនិងថ្នាក់ដឹកនាំផ្ទាល់
 របស់បុគ្គលដែលរងផលប៉ះពាល់អាចជាជំនួយដ៏
 អស្ចារ្យក្នុងការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យបញ្ហា។

**២. តើអ្វីជាមូលហេតុទូទៅបំផុតនៃការ
 ធ្លាក់ទឹកចិត្ត?**

- . ធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ឈឺចាប់ឬស្ត្រេស
- . បរិយាកាសការងារដែលនិយោជិកមិន
 អាចគ្រប់គ្រងស្ថានភាពបាន
- . ការខកចិត្តជាប្រចាំនៅពេលមិនទទួល
 បានលទ្ធផលដែលចង់បាន

. ជាពិសេសភាពតានតឹងនិងទាមទារ
លក្ខខណ្ឌការងារ

. បញ្ហាទំនាក់ទំនងនិងជម្លោះជាមួយមិត្ត
រួមការងារឬថ្នាក់លើ

. ការទទួលខុសត្រូវហួសហេតុនិងមិន
សមនឹងប្រាក់ខែ

. កង្វះការកោតសរសើរនិងការទទួល
ស្គាល់ការងារដែលបានអនុវត្តដោយនិយោជិក។

**៣. ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនេះកើតឡើងដោយ
កត្តាអ្វី?**

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនេះកើតឡើងដោយកត្តា
ជាច្រើនដូចជា៖

. កត្តាខ្លួនឯង៖ មិនចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍
ខ្លួនឯង មិនឱ្យតម្លៃខ្លួន ឆាប់តូចចិត្ត មានគំនិត
ទុក្ខិដ្ឋិ មិនធ្វើម្ចាស់ចិត្តលើខ្លួនឯង (មិនគួរពេល
មានដៃគូស្នេហា ទុកដៃគូស្នេហាជាម្ចាស់ចិត្ត
របស់ខ្លួននោះទេ គឺយើងជាម្ចាស់ចិត្តលើខ្លួន
យើង) ។

. កត្តាគ្រួសារ៖ គ្រួសារបែកបាក់ (មិនចុះ
សម្រុង ឈ្លោះទាស់ទែង ច្រណែន ប្រចណ្ណ)
គ្រួសារដែលខ្វះភាពកក់ក្តៅមិនបំពេញគ្នាទៅ
វិញទៅមក(គិតតែពីការងារនិងការរកចំណូល
ដោយមិនបានគិតពីការផ្តល់ភាពកក់ក្តៅសម្រាប់
សមាជិកគ្រួសារ) គ្រួសារដែលមិនចេះប្រមាណ
(ប្រៀបធៀបតែគ្រួសារដែលល្អនិងមានជាន់ តែ
មិនប្រៀបធៀបនឹងគ្រួសារដែលមិនល្អនិងខ្វះ
ខាតជាងគ្រួសារខ្លួន) គ្រួសារមិនទម្លាប់បង្រៀន
សមាជិកគ្រួសារឱ្យមានភាពរឹងពាំ (សមាជិក

គ្រួសារចង់បានអ្វី គឺផ្តល់ឱ្យគ្នាមៗ លុះពេលណា
មិនមានលទ្ធភាពផ្តល់ឱ្យ នាំឱ្យសមាជិកធ្លាក់ទឹក
ចិត្តដោយពេលខ្លះក៏គិតខ្លី)។

. កត្តាការងារ ឬការសិក្សា៖ បរិយាកាស
ការងារមិនល្អ មិនផ្តល់ឱកាស បក្សពួកនិយម
អយុត្តិធម៌ មិនតម្លាភាព កេងប្រវ័ញ្ចមិនមានការ
លើកទឹកចិត្ត មានតែការប្រកួតប្រជែងកាប់កុង
ដណ្តើមតួនាទីក្នុងការងារ ជាដើម ដែលជាបុព្វ
ហេតុធ្វើឱ្យមានការធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ ចូរចងចាំថា
ការធ្វើការងារមិនចាំបាច់ទាល់តែមានឋានៈ
តួនាទីធំ ជាអ្នកដឹកនាំឬជាផ្នែកគ្រប់គ្រង ទើបជា
ភាពជោគជ័យនៃការធ្វើការងារនោះទេ យើង
តោងគិតថា ការងារក្នុងស្ថាប័នមួយឬកន្លែង
ការងារមួយដែលទទួលបានជោគជ័យ គឺសុទ្ធតែ
មានចំណែកនៃការចូលរួមការងាររបស់យើង។
បើក្នុងករណីធ្វើអាជីវកម្មវិញ បើបរាជ័យឬជួល
គឺត្រូវក្រោកឈរ ហើយស្វែងរកផ្លូវបន្តដំណើរទៅ
មុខ ចាត់ទុកផ្លូវបរាជ័យជាពទពិសោធន៍។ យ៉ាង
ណាមិញ ចំពោះការសិក្សាក៏ដូចគ្នា បើបរាជ័យ
ក្នុងការសិក្សា មិនអាចយកឈ្នះអ្នកដៃគូដែលជា
អ្នករៀនជាមួយបាន យើងតោងខិតខំព្យាយាមជា
បន្តទៀត។ ការបង្កើនការយល់ដឹងក្នុងចំណោម
អ្នកធ្វើការងារអំពីបញ្ហានៅកន្លែងធ្វើការ បញ្ហា
ក្នុងអាជីវកម្ម និងបញ្ហាក្នុងការសិក្សាជាដើមនោះ
ជាវិធីការពារខ្លួន និងជាគំនិតដ៏ល្អមួយដែលអាច
ជួយការពារករណីអស់សង្ឃឹមពីការកើតឡើង។
យ៉ាងហោចណាស់ថ្នាក់ដឹកនាំរៀនសូត្រយល់ពី
ស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់និងរាយការណ៍ នៅពេល
មានអ្វីមួយមិនត្រឹមត្រូវ ជឿតពីតំណាង គឺជា

អំណាច ហើយការដែលអាចកំណត់ស្ថានភាព គ្រោះថ្នាក់ក្នុងចំណោមក្រុមការងារ គឺជាវិធីមួយ ក្នុងចំណោមវិធីជាក់ស្តែងបំផុតដើម្បីកាត់បន្ថយ ផលប៉ះពាល់ដែលបញ្ហា នេះអាចបណ្តាលមក លើសមាជិកមួយចំនួន។

. កត្តាសង្គម៖ សង្គមមិនគោរពច្បាប់និង បក្សពួកនិយម សង្គមពុករលួយ សង្គមអយុត្តិធម៌ សង្គមដែលមានអំពើឃាតកម្ម ឆក់បួន សង្គម ដែលមិនឱ្យតម្លៃលើអ្នកចេះដឹងពិតប្រាកដ ហើយផ្តល់ឱកាសដល់ជនមិនមានចំណេះ តែ ពូកែអែបអប សង្គមពោរពេញដោយការសម្តែង សង្គមបែងចែកវណ្ណៈដែលមានគំលាតខ្លាំងលើ ផ្នែកសង្គមវិទ្យានិងជីវភាពរស់នៅ ក៏ជាកត្តាចម្បង មួយដែលនាំឱ្យសមាជិកដែលជាភាសិការនៃ សង្គមមានការធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

. កត្តាពិភពលោក៖ ពិភពលោកមិនមាន សន្តិភាព បង្កតែសង្គ្រាម(បច្ចុប្បន្ននេះ មាន សង្គ្រាមរវាងរុស្ស៊ីនិងអ៊ុយក្រែន សង្គ្រាមរវាង អ៊ីស្រាអែលនិងប៉ាឡេស្ទីន) បង្កើនភាពរីករ និង ការប្រកួតប្រជែងនៃប្រទេសដែលជាមហា អំណាចធំៗ នឹងធ្វើឱ្យសមាជិកនៃសង្គមនីមួយៗ ក្នុងពិភពលោករស់ក្នុងភាពអស់សង្ឃឹម។

៤. ដើម្បីអ្វីឱ្យជំនុំធ្លាក់ទឹកចិត្តនេះ ធ្លាក់ ចូលក្នុងសភាពច្រវាក់ តើគួរធ្វើបែបណា ដែរ?

ពេញចិត្តនូវអ្វីដែលយើងមាន កុំផ្តោត ការសង្ឃឹមច្រើនលើសលុបថាខ្លួននឹងជោគជ័យ ពិតប្រាកដលើការងារដែលយើងចាប់ផ្តើមធ្វើឬ

កំពុងតែធ្វើ កុំគិតថាកំហុសដែលយើងបានធ្វើ មិនអាចកែប្រែបាន(ការស្គាល់កំហុសនិងចេះកែ កំហុសទើបជាបុគ្គលជោគជ័យពិតប្រាកដ)។

ប្រសិនបើអ្នករកឃើញថាខ្លួនអ្នកឬមិត្ត រួមការងារម្នាក់នៅក្នុងការិយាល័យរបស់អ្នកមាន រោគសញ្ញាទាំងនេះវាដល់ពេលត្រូវចាត់វិធានការ ហើយចាប់ផ្តើមការព្យាបាលផ្លូវចិត្តដែលនឹងផ្អែក លើចំណុចផ្សេងៗគ្នា៖

ទៅរកការព្យាបាល៖ អ្នកជំនាញសុខភាព ផ្លូវចិត្តប្រើបច្ចេកទេសយុទ្ធសាស្ត្រនិងសកម្មភាព ផ្សេងៗគ្នា ដែលអនុវត្តតាមរបៀបត្រឹមត្រូវអាច កាត់បន្ថយរោគសញ្ញាដែលបណ្តាលមកពីជំងឺ ធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ ការព្យាបាលដែលត្រូវធ្វើតាម ត្រូវ តែសម្របខ្លួនទៅនឹងមនុស្សម្នាក់ៗ និងបញ្ហា របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ បរិបទការងារនីមួយៗមាន លក្ខណៈប្លែក ហើយបុព្វហេតុនិងរោគសញ្ញា នានានឹងកំណត់ថាតើស្ថានភាពណាគួរត្រូវឈាន ដល់កម្រិតណា ហើយឧបករណ៍ព្យាបាលណា ដែលទទួលបានជោគជ័យបំផុត។ ប្រសិនបើអ្នក កំពុងទទួលរងនូវការធ្លាក់ទឹកចិត្តនៅកន្លែងធ្វើ ការឬអ្នករកឃើញថាមានមិត្តរួមការងារម្នាក់ ដែលអាចនឹងមានគ្រោះថ្នាក់ វាពិតជាមាន ប្រយោជន៍ណាស់ក្នុងការជួបអ្នកជំនាញសុខ ភាពផ្លូវចិត្តដែលអាចព្យាបាលមូលហេតុនិងរោគ សញ្ញា នៃជំងឺនេះ។ វិជ្ជាជីវៈនីមួយៗនិងសិក្សា ករណីនេះឱ្យស៊ីជម្រៅ ហើយធ្វើការសម្រេចចិត្ត អំពីវិធីព្យាបាលនិងឧបករណ៍ល្អបំផុតដែលអាច ប្រើបាន។ ការរកឱ្យឃើញយ៉ាងត្រឹមត្រូវនូវមូល

ហេតុនៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្នុងអាជីពនឹងជួយអ្នក
ព្យាបាលឱ្យយល់ពីស្ថានភាពកាន់តែប្រសើរ។

ក្រៅពីការទៅរកអ្នកជំនាញព្យាបាល
យើងតោងត្រូវដឹងពីគន្លឹះទូទៅនិងដំណោះ
ស្រាយមួយចំនួនទៀតដែលអាចជួយយើងក្នុង
ករណីដែលយើងទទួលរងពីការធ្លាក់ទឹកចិត្ត៖

**. បើកលេងដូងឱ្យទូលាយ និងបញ្ចេញ
ស្នាមញញឹម៖** ពេញចិត្តនូវអ្វីដែលយើងមាន **កុំ
ជាប់ជំពាក់ចិត្តក្នុងរបស់ដែលយើងមាន ហើយកុំ
ស្រែកឃ្នានក្នុងរបស់ដែលយើងអត់** ពោលគឺរៀន
ទទួលយក។ ចំណែកការបញ្ចេញស្នាមញញឹម វា
ជារឿងមួយដែលយើងអាចធ្វើបានគ្រប់ទីកន្លែង
និងគ្រប់ពេលដែលអ្នកចង់បាន។ លោកវេជ្ជ
បណ្ឌិត **ម៉ាកខេយ** និយាយថា **ការញញឹមគឺជាវិធី
ងាយស្រួលក្នុងការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍របស់អ្នក និង
អារម្មណ៍របស់អ្នកដែលនៅជុំវិញអ្នកផងដែរ។**

. កុំផ្តោតការសង្ឃឹមច្រើនលើសលុបពេក៖
ការសង្ឃឹមថាខ្លួននឹងអាចធ្វើបាននូវអ្វីដែលខ្លួន
ចង់ធ្វើ គឺពិតជានឹងជោគជ័យពិតប្រាកដលើ
ការងារដែលយើងចាប់ផ្តើមធ្វើ ឬកំពុងតែធ្វើនោះ
វាធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដល់ផ្លូវចិត្តនៅពេលកិច្ច
ការនោះមិនសម្រេច ឬបរាជ័យ។

**. កុំគិតថារាល់បញ្ហាដែលកើតមានឡើង
មិនមានផ្លូវដោះស្រាយ និងជាកំហុសធ្ងន់មិនអាច
លើកលែងបាន៖** រាល់បញ្ហា សុទ្ធតែដំណោះ
ស្រាយ គ្រាន់តែពេលខ្លះវាត្រូវការពេលវេលា
ដើម្បីដោះស្រាយ និងកុំគិតថារាល់កំហុសធ្ងន់
ដែលយើងបានធ្វើមិនអាចកែប្រែឬលើកលែង

បាន ដ្បិតការស្គាល់កំហុសនិងចេះកែកំហុសទើប
ជាបុគ្គលជោគជ័យពិតប្រាកដ។

. ហ៊ាននិយាយអំពីវា៖ ត្រូវគិតថា ជំងឺធ្លាក់
ទឹកចិត្ត មិនមែនជាជំងឺចម្លែកនោះទេ។ មនុស្ស
យើងជាច្រើនតែងទទួលរងពីការធ្លាក់ទឹកចិត្តមិន
ថានៅកន្លែងធ្វើការ មិនថានៅក្នុងអាជីពរបស់ពួក
គេ មិនថានៅក្នុងការសិក្សា ក៏មិនថានៅក្នុងគ្រួ
សារ។ ដូច្នោះ ចូរយើងនិយាយអំពីវា និងចេះចែក
រំលែកអារម្មណ៍របស់យើងជាមួយមិត្តរួមការងារ
របស់យើង មិត្តភក្តិយើង និងសមាជិកនៃគ្រួសារ
យើង នោះយើងនឹងបានកាត់បន្ថយបន្ទុកផ្លូវ
ចិត្ត។ គ្រាន់តែជាសកម្មភាពនៃការពិនិត្យនិង
និយាយជាមួយនរណាម្នាក់អំពីអារម្មណ៍របស់
យើង និងអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងនៅក្នុងកន្លែង
របស់យើង វានឹងធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ ធ្ងរ
ស្រាលនិងដឹងពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង។ មនុស្ស
ដែលគាំទ្រយើង នឹងអាចផ្តល់យោបល់ដល់
យើងលើស្ថានភាពទាំងនោះ និងជួយណែនាំ
យើង ដែលអាចឱ្យយើងដោះស្រាយកង្វល់ឬ
ជម្លោះដែលទាក់ទងនឹងយើង។ ដូចគ្នានេះផង
ដែរ ប្រសិនបើមិត្តរួមការងាររបស់យើងមាន
ចំណេះដឹងអំពីស្ថានភាពរបស់យើង នោះពួកគេ
ទំនងជាយល់ចិត្តយើង ហើយព្យាយាមរក
ដំណោះស្រាយជួយយើង។

**. ផ្ទេរក្តីកង្វល់របស់យើងទៅថ្នាក់លើរបស់
យើង ឬអ្នកនៅជុំវិញយើង៖** ប្រសិនបើយើង
សម្រេចចិត្តបោះជំហាននេះ វាជាការសំខាន់
ណាស់ដែលយើងអាចព្យាបាលជំងឺនេះដោយ
ការប្រុងប្រយ័ត្ននិងការសម្ងាត់។ ក្នុងករណីភាគ

ច្រើន ថ្នាក់លើបុគ្គលនៅជុំវិញយើងអាចយល់អំពី កង្វល់របស់យើងដែលរងផលប៉ះពាល់ និងជួយ ចាត់វិធានការសមស្របដើម្បីកាត់បន្ថយស្ថាន ភាព (ជាពិសេសប្រសិនបើមានបន្ទុកការងារ លើស ឬបញ្ហាទំនាក់ទំនងខ្លះៗ) ក្នុងករណីណាក៏ ដោយ ប្រសិនបើយើងជាមនុស្សដែលទទួលរងពី ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្នុងការងារ សូមចងចាំថាត្រូវ ប្រាស្រ័យទាក់ទងឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងដោយការ ប្រុងប្រយ័ត្នទាំងអស់ដែលអាចធ្វើទៅបានក្នុង សំឡេងនៃភាពស្ម័គ្រចិត្តស្មោះត្រង់ជាអតិបរមា ទៅតាមកា លៈទេសៈ នោះថ្នាក់លើបុគ្គលនៅជុំវិញយើងនឹង ឃើញថាយើងមានស្មារតីស្ថាបនា គឺប្រសើរជាង យល់ថាយើងជាមនុស្សម្នាក់ដែលធ្វើឱ្យក្រុមមាន អស្ថិរភាពឬយើងមិនបំពេញ កាតព្វកិច្ច។ ពេល ខ្លះថ្នាក់លើយើង និងអ្នកនៅជុំវិញយើងអាចផ្តល់ ឱ្យយើងបន្ថែមពីការលើកទឹកចិត្ត ដោយផ្តល់ នូវថ្ងៃឈប់សម្រាកមួយចំនួន ដើម្បីចំណាយ ពេល ឱ្យអារម្មណ៍ រីករាយវិលមក រកផ្លូវចិត្ត ប្រក្រតីឡើងវិញ។

. ជ្រើសរើសកិច្ចការមួយក្នុងមួយថ្ងៃ៖
បន្ទាប់ពីភ្ញាក់ពីគេងស្ងួតទុកពេលពីរបីនាទីដើម្បី គិតអំពីអ្វីដែលល្អដែលយើងអាចធ្វើបាននៅថ្ងៃ នេះ។ ចាប់ផ្តើមថ្ងៃថ្មីមិនមែនតាមរយៈការរុករក បណ្តាញសង្គមនោះទេ ប៉ុន្តែដោយផ្លូវចិត្តដោយ បញ្ចប់កិច្ចសន្យាការងារមួយចំនួនឱ្យរួចរាល់ ជឿតថាការងារទាំងនោះអាចបន្ទប់ផ្លូវចិត្តរបស់ យើងបាន។

. ញ៉ាំអាហារដែលមានតុល្យភាពល្អ៖ ចាប់ ផ្តើមពេលព្រឹករបស់អ្នកជាមួយនឹងការបញ្ចូល

ដីវជាតិសម្រាប់ទ្រទ្រង់រាងកាយដូចជា កាបូអ៊ី ដ្រាតនិងប្រូតេអ៊ីនមួយចំនួនដែលជួយកាត់ បន្ថយភាពស្អុតស្អាញ ដើម្បីឱ្យយើងឆ្អែតនិង មានថាមពលរហូតដល់ពេលបាយថ្ងៃត្រង់ ក៏ជា កត្តាជួយដល់បញ្ហាផ្លូវចិត្តឱ្យស្រស់ស្រាយ បាន ផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងអារម្មណ៍និងសកម្មភាពកាន់តែ ប្រសើរឡើង។ ដូចគ្នានេះផងដែរពេលខ្លះអ្នក ជំនាញបានទទួលថា ការហ្វឹមមួយពេលក្នុងមួយថ្ងៃ មិនត្រឹមតែធ្វើអោយអារម្មណ៍ ប្រសើរឡើង ប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងជួយដល់សកម្មភាពផ្លូវចិត្ត ទៀតផង។

. ទទួលបានខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធ និងស្តាប់ សំឡេងនៃធម្មជាតិ៖ ការស្រូបយកខ្យល់អាកាស និងបរិយាកាសបៃតង ក៏អាចមានប្រសិទ្ធភាព ជាងការនៅតែផ្ទះឬនៅកន្លែងធ្វើការ។ ការដើរ រយៈពេលខ្លីនៅកន្លែងមានខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធ គឺ ជាការលើកស្ទួយក៏ដូចជាការធ្វើ លំហាត់ ប្រាណាបេះដូងឱ្យល្អប្រសើរផងដែរ។ ការសិក្សា មួយចំនួនបានបង្ហាញថា ការធ្វើលំហាត់ប្រាណា នៅក្បែរទឹក ឬនៅកន្លែងមានខ្យល់អាកាស បរិសុទ្ធ បានបង្កើនប្រសិទ្ធភាពនៃការហាត់ ប្រាណាផងដែរ ដូច្នេះចូរយើងព្យាយាមចំណាយ ពេលច្រើននៅខាងក្រៅ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត ការស្តាប់ សំឡេងធម្មជាតិ សំឡេងទឹកហូរ សំឡេងសត្វ យំ ក៏ជួយយើងឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អ និងជួយឱ្យ បានជាសះស្បើយលឿនជាងមុនពីស្ថានភាព ព្រួសផងដែរ។

. ផ្តោតលើអារម្មណ៍ល្អ៖ ភ្លាមៗបន្ទាប់ពី ភ្ញាក់ពីគេងលោក Robin McKay បណ្ឌិតផ្នែកចិត្ត

វិទ្យាដែលមានមូលដ្ឋាននៅរដ្ឋអាហ្សីហ្សូណាបាន
 ណែនាំឱ្យដកដង្ហើមវែងៗ៥ដង ហើយធ្វើចិត្តធ្វើ
 ឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អពេញមួយថ្ងៃ។ រ៉ូប៊ីននិយាយ
 ថា "ស្រមៃថាសូម្បីតែពេលអ្នកជួបការខកចិត្តនិង
 ការភ្ញាក់ផ្អើលដែលមិនសប្បាយចិត្តក៏ដោយអ្នក
 ត្រូវដកដង្ហើមនិងប្រតិកម្មដោយការយល់ដឹង
 ហើយកុំវង្វេងផ្លូវ។ នៅពេលថ្ងៃក្នុងស្ថានភាព
 ស្រួលសណាមួយសូមដកដង្ហើមវែងៗ៥ដងហើយ
 រៀបចំខ្លួនដោយមនសិការដើម្បីអារម្មណ៍ល្អ។
 ការស្រាវជ្រាវថ្មីមួយបានរកឃើញថា អ្នកដែល
 ផឹកភេសជ្ជៈទឹកដោះគោ កាកាវ ផឹកស្កូកូឡា ឬកា
 ហ្វេក្តៅ នៅពេលព្រឹកនឹងមានអារម្មណ៍ល្អ និង
 មានការប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ទោះបីជាពួកគេកំពុង
 ធ្វើការលើបញ្ហាគិតច្រើនឬលំបាក។ ប្រូតេអ៊ីននិង
 កាបូអ៊ីដ្រាតនៅក្នុងទឹកដោះគោ កាកាវ ផឹកស្កូកូ
 ឡា ឬកាហ្វេក្តៅ នឹងជួយរក្សាជាតិស្ករក្នុងឈាម
 របស់អ្នកឱ្យមានស្ថេរភាពរហូតដល់ម៉ោងអាហារ
 ថ្ងៃត្រង់ដើម្បីធ្វើឱ្យអារម្មណ៍របស់អ្នកស្រស់ស្រា
 យ។ អ្នកស្រាវជ្រាវបានរកឃើញថា ក្លិនរបស់ដី
 អង្កា មជ្ឈមជ្ឈម បង្កើនអារម្មណ៍ និងការផ្តោត
 អារម្មណ៍និងប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងភាពអស់កម្លាំង
 និងសូម្បីតែម្តេសម្តេសក៏អាចបង្កើនអារម្មណ៍និង
 ការប្រុងស្មារតីរបស់យើងដែរ។

ចំណាយពេលបន្តិចដើម្បីឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង
 ៖ ផ្តល់តម្លៃខ្លួនឯងឱ្យបានច្រើន កុំរង់ចាំការផ្តល់
 តម្លៃពីអ្នកដទៃ។ រស់នៅជាខ្លួនយើង មិនមែន
 រស់នៅដើម្បីផ្តាច់ភ្នែកនិងផ្តាច់ចិត្តអ្នកដទៃ។
 ពេលខ្លះ យើងមិនចាំបាច់លោតចេញពីគ្រែពី
 វិនាទីដំបូងនៃសំឡេងរោទីទេ។ ផ្ទុយទៅវិញយើង

អាចបញ្ចៀសវាឱ្យលឿនជាងមុន៥នាទី ដើម្បី
 មានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការក្រោកតាម
 សម្រួល ដោយដកដង្ហើមវែងៗ និងឱ្យបានល្អ។
 មុនពេលយើងចាប់ផ្តើមការប្រណាំងដើម្បី
 ការងាររាប់រយនិងកិច្ចការផ្ទះ សូមជ្រើសរើសថ្ងៃ
 ល្អកំណត់ថ្ងៃឈប់សម្រាកដែលបានគ្រោងទុក ឬ
 គ្រាន់តែក្រឡេកមើលទៅក្រៅបង្អួច នោះនឹងនាំ
 យើងទៅរកភាពស្ងប់ស្ងាត់និងសន្តិភាពផ្លូវចិត្ត។

ព្យាករណ៍ពីអវិជ្ជមាន៖ បើយើងចេះ
 ព្យាករណ៍ពីភាពអវិជ្ជមានទុក មានន័យថាយើង
 បានត្រៀមចិត្តទុកជាមុន ដូច្នោះវានឹងជួយយើង
 មិនឱ្យរង់សំពាធខ្លាំង។ បើគិតអំពីព្រឹត្តិការណ៍
 វិជ្ជមានពេកនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង និងរបៀប
 ដែលយើងទទួលបានការងារនោះ តើវានឹងក្លាយ
 ទៅជាយ៉ាងណា ប្រសិនបើព្រឹត្តិការណ៍នោះមិន
 បានកើតឡើង ខណៈពេលដែលទទួលបានផល
 អវិជ្ជមាន។

ការគេង៖ ការគេងក៏អាចជាផលល្អ និង
 អាចជាផលអាក្រក់សម្រាប់ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តផង
 ដែរ។ ផលល្អនោះគឺការគេងលក់ស្រួលមិនយល់
 សុបិន្តអ្វីនៅពេលយប់ អាចបន្តរហូតយរោគ
 សញ្ញានៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ ផ្ទុយទៅវិញបើសិន
 ជាមានបញ្ហាដំណេកវាអាចជះឥទ្ធិពលដល់ជំងឺ
 ធ្លាក់ទឹកចិត្តទៅវិញ។ វាជាចំណេះដឹងទូទៅ
 ហើយដែលថាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចប៉ះពាល់ដល់
 ដំណេករបស់យើង ប៉ុន្តែមិនសូវជាមានអ្នកដឹង
 ទេថា ដំណេកអាចធ្វើអោយមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត
 និងភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តផងដែរ។ រហូត
 ដល់ទៅ ៩០% នៃអ្នកជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តមានការ

ត្រូវតែអំពីគុណភាពនៃដំណើរការរបស់ពួកគេ ហើយការជាប់ទាក់ទងគ្នារវាងបញ្ហាទាំងពីរនេះ ច្រើនតែមានលក្ខណៈទ្វេទិសដែរ មានន័យថាជា រឿយៗនៅពេលដំណើរការអាចប៉ះពាល់ដល់ការ ធ្លាក់ទឹកចិត្ត ហើយការធ្លាក់ទឹកចិត្តក៏អាច ប៉ះពាល់ដល់គុណភាពនៃដំណើរការផងដែរ។

សេចក្តីសន្និដ្ឋាន

ដូច្នេះសរុបសេចក្តីមក យើងគួរតែមាន បម្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ កុំបណ្តោយខ្លួនឱ្យធ្លាក់ទៅ ក្នុងជំងឺធ្លាក់ចិត្ត។ តែបើយើងមានប្តឹងថាទទួល បាននូវជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនេះហើយ តោង ព្យាបាលជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តឱ្យបានទាន់ពេលវេលា ដ្បិត *សុខភាពផ្លូវចិត្តដើរតួនាទីសំខាន់ក្នុងសុខមា លភាពទាំងមូលរបស់មនុស្ស សុខភាពផ្លូវចិត្តគឺជា មូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់ជីវិត។* បុគ្គលដែលមានជំងឺ បាក់ទឹកចិត្តមាននិន្នាការបង្ហាញពីភាពអកម្មខ្ពស់ នៅកម្រិតសំខាន់ដោយមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនមិន សូវមានការគ្រប់គ្រងលើជីវិតរបស់ខ្លួន ហើយជា រឿយៗមានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម ដែលពេលខ្លះ ឈានទៅរកភាពឯកោ និងការសម្លាប់ខ្លួន។ អ្នក ដែលទទួលរងពីជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តបង្ហាញពីផល ប៉ះពាល់អវិជ្ជមានកម្រិតខ្ពស់រួមជាមួយផលប៉ះ ពាល់វិជ្ជមានទាប ហើយជាទូទៅមានកម្រិតទាប នៃការធ្វើឱ្យសកម្មទាំងផ្លូវចិត្តនិងរាងកាយ។ បើ ក្នុងករណីជំងឺថាខ្លួនមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តហើយ យើងត្រូវស្វែងរកការព្យាបាលតាមអ្នកជំនាញ វិជ្ជាជីវៈដែលមានបច្ចេកទេស វិធីសាស្ត្រ និងយន្ត ការផ្សេងៗគ្នានៃការប្រឆាំងនឹងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

ដើម្បីជួយធ្វើឱ្យស្ថានភាពរបស់ខ្លួនឈានទៅរក ភាពកាន់តែប្រសើរឡើង។ ជាពិសេសត្រូវធ្វើចិត្ត ជាកណ្តាល កុំពេក ពោលគឺត្រូវរៀនទទួលយក *កុំជាប់ជំពាក់ចិត្តក្នុងរបស់ដែលខ្លួនមានពេក និង កុំស្រេកឃ្មាននឹងរបស់ដែលខ្លួនគ្មានខ្វែងពេក។*