



# ជំនួយបឋមផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ហេតុអ្វីត្រូវការជំនួយបឋមផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត? ជំនួយបឋមផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តជាការជួយអ្នកអំពីរបៀបសម្គាល់ យល់ដឹង និងឆ្លើយតបទៅនឹងសញ្ញានៃបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងបញ្ហាប្រឈមនៃការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនក្នុងចំណោមមនុស្សពេញវ័យ។

ជាមធ្យម មនុស្ស

## 130

នាក់ស្លាប់ដោយការធ្វើអត្តឃាតជាមធ្យមរាល់ថ្ងៃ។ ប្រភព៖ មូលនិធិអាមេរិកសម្រាប់ការបង្ការការធ្វើអត្តឃាត

ពីឆ្នាំ 1999 រហូតដល់ឆ្នាំ 2019, មនុស្ស

## 841,000

នាក់ បានស្លាប់ដោយសារការប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀនលើសកម្រិត។ ប្រភព៖ មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺ

មនុស្សស្ទើរតែ

## 1 នាក់ក្នុងចំណោម 5

នាក់នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិករស់នៅជាមួយនឹងជំងឺផ្លូវចិត្ត។ ប្រភព៖ វិទ្យាស្ថានសុខភាពផ្លូវចិត្តជាតិ

### វិធីបីយ៉ាងដើម្បីសិក្សា

- **ដោយផ្ទាល់ (ការបោះពុម្ពលើកទី2)** - អ្នកសិក្សាទទួលបានការហ្វឹកហ្វឺនអំឡុងវគ្គសិក្សាដោយផ្ទាល់ដែលមានរយៈពេល 7.5 ម៉ោង។
- **ចម្រុះ** - អ្នកសិក្សាបញ្ចប់វគ្គសិក្សាអន្តរាគមន៍តាមលេខសិក្សាដោយខ្លួនឯងដែលមានរយៈពេល 2 ម៉ោង និងចូលរួមក្នុងវគ្គសិក្សាដែលមានគ្រូណែនាំរយៈពេល 4.5- ទៅ 5.5 ម៉ោង។ ការហ្វឹកហ្វឺន ដែលមានគ្រូណែនាំនេះអាចជា៖
  - » ការជួបតាមវីដេអូ។
  - » ថ្នាក់រៀនផ្ទាល់។

តើនរណាត្រូវតែយល់ដឹងអំពីជំនួយបឋមផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- និយោជក
- អ្នកឆ្លើយតបដំបូង
- មន្ត្រីប៉ូលិស
- បុគ្គលដែលផ្តល់ការថែទាំ
- បុគ្គលិកមន្ទីរពេទ្យ

### តើវារួមបញ្ចូលអ្វីខ្លះ

- សញ្ញាណ និង រូបរាងសញ្ញាទៅនៃបញ្ហាប្រឈមនៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត។
- សញ្ញាណ និង រូបរាងសញ្ញាទៅនៃបញ្ហាប្រឈមនៃការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន។
- របៀបទាក់ទងជាមួយបុគ្គលដោយផ្តល់ជំនួយ
- ខ្លឹមសារបន្ថែមអំពីការប៉ះទង្គិច ការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន និងសកម្មភាពថែទាំខ្លួនឯង។
- របៀបទំនាក់ទំនងជាមួយបុគ្គលដែលកំពុងមានវិបត្តិ។

សិក្សាអំពីរបៀបនៃការឆ្លើយតបទៅនឹងផែនការសកម្មភាពសង្គ្រោះបឋមសុខភាពផ្លូវចិត្ត (ALGEE)៖

- វាយតម្លៃអំពីហានិភ័យនៃការធ្វើអត្តឃាត ឬការបង្កគ្រោះថ្នាក់។
- ស្តាប់ដោយមិនធ្វើការវិនិច្ឆ័យ។
- ផ្តល់ការធានាអះអាង និងព័ត៌មាន។
- លើកទឹកចិត្តឱ្យទទួលបានជំនួយពីអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈសមស្រប។
- លើកទឹកចិត្តឱ្យមានយុទ្ធសាស្ត្រជួយខ្លួនឯង និងការគាំទ្រផ្សេងទៀត

### ប្រភព

មូលនិធិអាមេរិកសម្រាប់ការបង្ការការធ្វើអត្តឃាត។ (n.d.)។ ស្ថិតិនៃការធ្វើអត្តឃាត <https://afsp.org/suicide-statistics/>  
 មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺ។ (n.d.) ការស្លាប់ដោយប្រើថ្នាំលើសកំណត់។ <https://www.cdc.gov/drugoverdose/deaths/index.html>  
 វិទ្យាស្ថានសុខភាពផ្លូវចិត្តជាតិ (NIMH)។ (n.d.)។ ជំងឺផ្លូវចិត្ត <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness>