



ជំនួយបឋមផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់យុវជន

ហេតុអ្វីបានជាត្រូវការជំនួយបឋមផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់យុវជន? ជំនួយបឋមផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់យុវជនជារឿងអ្នកអំពីរបៀបសម្គាល់ យល់ដឹង និងឆ្លើយតបទៅនឹងសញ្ញាណនៃបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងបញ្ហាប្រឈមនៃការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនក្នុងចំណោមកុមារ និងក្មេងជំទង់អាយុ 12-18។

10.2%
នៃយុវជននឹងត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញថាមានវិបត្តិដោយការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនក្នុងមួយឆាកជីវិតរបស់ពួកគេ។
*ប្រភព៖ ជំនួយបឋមផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់យុវជន***

1 ក្នុងចំណោម 5
នាក់នៃមនុស្សវ័យជំទង់ និងមនុស្សវ័យក្មេងរស់នៅជាមួយនឹងស្ថានភាពបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។
*ប្រភព៖ សម្ព័ន្ធភាពជាតិដើម្បីជំងឺផ្លូវចិត្ត**

50%
នៃរាល់ជំងឺផ្លូវចិត្តទាំងអស់ចាប់ផ្តើមនៅអាយុ 14 ឆ្នាំ ហើយ 75% ចាប់ផ្តើមនៅអាយុជាង 20 ឆ្នាំ។
*ប្រភព៖ បណ្ណសារនៃចិត្តវិទ្យាទូទៅ****

វិធីបីយ៉ាងដើម្បីសិក្សា

- **ដោយផ្ទាល់ (ការបោះពុម្ពលើកទី2)** – អ្នកសិក្សាទទួលបានការហ្វឹកហ្វឺនអំឡុងរវាងសិក្សាដោយផ្ទាល់ដែលមានរយៈពេល 6.5 ម៉ោង។
- **ចម្រុះ** – អ្នកសិក្សាបញ្ចប់រវាងសិក្សាអនឡាញតាមលេខសិក្សាខ្លួនឯងដែលមានរយៈពេល 2 ម៉ោង និងចូលរួមក្នុងវគ្គសិក្សាដែលមានគ្រូណែនាំរយៈពេល 4.5- ទៅ 5.5 នៃម៉ោង។ ការហ្វឹកហ្វឺន ដែលមានគ្រូណែនាំនេះអាចជា៖
 - » ការជួបតាមវីដេអូ។
 - » ថ្នាក់រៀនផ្ទាល់។

តើនរណាគួរតែយល់ដឹងអំពីជំនួយបឋមផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត?

- គ្រូបង្រៀន
- បុគ្គលិកសាលារៀន
- គ្រូបង្ហាត់
- អ្នកប្រឹក្សាក្នុងសាលា
- ប្រធានក្រុមយុវជន
- មាតាបិតា
- មនុស្សពេញវ័យដែលធ្វើការជាមួយយុវជន

តើជំនួយបឋមផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តគ្របដណ្តប់លើអ្វីខ្លះ?

- សញ្ញាណ និងរោគសញ្ញាទូទៅនៃបញ្ហាប្រឈមសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅក្រុមអាយុនេះ រួមមានការចប់បារម្ភជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត ការទទួលបានអាហារខុសប្រក្រតី និងកង្វះការយកចិត្តទុកដាក់ សកម្មភាពហួសហេតុ (ADHD)។
- សញ្ញាណ និងរោគសញ្ញាទូទៅនៃបញ្ហាប្រឈមនៃការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន។
- របៀបប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកុមារ ឬក្មេងជំទង់ដែលកំពុងមានវិបត្តិ។
- របៀបទាក់ទងជាមួយយុវជនដោយផ្តល់ជំនួយ។
- ខ្លឹមសារបន្ថែមអំពីប្រសិទ្ធភាពផ្លូវចិត្ត ការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន សកម្មភាពចៃទាំខ្លួនឯង និងផលប៉ះពាល់នៃប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម និងការរងគ្រោះពីការគំរាមកំហែង។

សិក្សាអំពីរបៀបនៃការឆ្លើយតបទៅនឹងផែនការសកម្មភាពសង្គ្រោះបឋមសុខភាពផ្លូវចិត្ត (ALGEE)៖

- វាយតម្លៃអំពីហានិភ័យនៃការធ្វើអត្តឃាត ឬការបង្កគ្រោះថ្នាក់។
- ស្តាប់ដោយមិនធ្វើការវិនិច្ឆ័យ។
- ផ្តល់ការធានាអះអាង និងព័ត៌មាន។
- លើកទឹកចិត្តឱ្យទទួលបានជំនួយពីអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈសមស្រប។
- លើកទឹកចិត្តឱ្យមានយុទ្ធសាស្ត្រជួយខ្លួនឯងនិងការគាំទ្រផ្សេងទៀត។

ប្រភព
*សម្ព័ន្ធភាពជាតិដើម្បីជំងឺផ្លូវចិត្ត។ (n.d.)។ ក្មេងៗ <https://www.nami.org/YourJourney/Kids-Teens-and-Young-Adults/Kids>
**ជំនួយបឋមសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ (2020)។ កម្មវិធីជំនួយបឋមផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់សហរដ្ឋអាមេរិកសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលកំពុងផ្តល់ជំនួយដល់កុមារនិងយុវជន។ ក្រុមប្រឹក្សាជាតិសម្រាប់សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត។
*** Kessler, R., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K.R., Walters, E.E. (ខែមិថុនា ឆ្នាំ 2005)។ ការរីករាលដាលពេញមួយជីវិត និងការបែងចែក តាមអាយុនៃការចាប់ផ្តើមជំងឺ DSM-IV ក្នុងការចម្លងការស្រាវជ្រាវនៃជំងឺដែលកើតឡើងដំណាលគ្នា។ បណ្ណសារនៃចិត្តវិទ្យាទូទៅ។ 62(6); 593-602. doi: 10.1001/archpsyc.62.6.593