

# ការដោះស្រាយភាពតានតឹងក្នុងអំឡុងការផ្ទុះជំងឺឆ្លងដែលតម្រូវឱ្យមានការរក្សាគម្លាតសង្គម

Department of Mental Health គាំទ្រសុខុមាលភាពរបស់ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសហការីនៅក្នុងខោនធី បស់យើង។ នៅពេលអ្នកស្តាប់ឮ អាច ឬទស្សនាព័ត៌មានអំពីការផ្ទុះឡើងនៃជំងឺឆ្លង អ្នកអាចមានអារម្មណ៍អន្ទះសា និងបង្ហាញអាការៈតានតឹង—សូម្បីនៅពេលដែលការផ្ទុះឡើងនោះមិនពាក់ព័ន្ធនឹងលទ្ធផលនៃការស្រាវជ្រាវ ហើយអ្នកមានហានិភ័យទាប ឬគ្មានហានិភ័យឡើយក៏ដោយ។ សញ្ញាភាពតានតឹងទាំងនេះ គឺជាច្រើនធម្មតា ហើយអាចទំនងជាតិចឡើងលើជនដែលមានមនុស្សជាតិស្រឡាញ់នៅជុំវិញខ្លួនពិភពលោកដែលរងការប៉ះពាល់ពីការផ្ទុះជំងឺនេះ។ ក្នុងអំឡុងការផ្ទុះជំងឺឆ្លង ចូរថែទាំសុខភាពរាងកាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកផ្ទាល់ និងបង្ហាញមិត្តភាពដល់អ្នកទាំងនោះ ដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយសារស្ថានភាពនេះ។

## អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីដោះស្រាយភាពតានតឹង ក្នុងអារម្មណ៍

### 1. គ្រប់គ្រងភាពតានតឹងរបស់អ្នក

- ទទួលបានព័ត៌មាន។ មើលប្រភពដែលអាចទុកចិត្តបាន សម្រាប់ព័ត៌មានថ្មីៗអំពីស្ថានភាពក្នុងតំបន់។
- ផ្តោតអារម្មណ៍លើភាពខ្លាំងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។
- រក្សាទម្លាប់មួយ។
- ចំណាយពេលដើម្បីសម្រាក និងលំហែ។

### 2. ទទួលបានព័ត៌មាន និងជួយដល់ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក

- ស្គាល់ព័ត៌មានធានាជម្រកស្រួល និងសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។
- ចៀសវាងការចែករំលែកព័ត៌មានដែលមិនមានការបញ្ជាក់អំពីជំងឺឆ្លង ដើម្បីចៀសវាងការបង្កើតការភ័យខ្លាច និងភាពស្អប់ខ្ពើមដែលមិនចាំបាច់។
- ផ្តល់ព័ត៌មានដែលសមស្របតាមអាណាចក្រនិងស្ថានភាព ព្រះង ដល់កុមារ និងក្រុមគ្រួសារស្រីស្បែក។ ជាញឹកញាប់កុមារមានអារម្មណ៍ដូចអ្នកដែរ។

### 3. ទាក់ទងជាមួយសហគមន៍របស់អ្នកតាមរយៈទូរស័ព្ទ ឬតាមទូរស័ព្ទ

- រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិតាមរយៈការផ្ញើសារសង្គម ឬតាមការហៅទូរស័ព្ទ
- ចូលរួមក្នុងក្រុមជំនួយទូរស័ព្ទរបស់សហគមន៍ និង/ឬក្រុមជំនុំ
- ទទួលយកជំនួយពីគ្រួសារ មិត្តភក្តិ អ្នករួមការងារ និងបញ្ចូលិត។
- ទាក់ទងទៅអ្នកជិតខាង និងមិត្តភក្តិដែលមានតម្រូវការពិសេស ដែលអាចត្រូវការជំនួយរបស់អ្នក។

### 4. ទាក់ទង និងជួយ មន្ត្រីសាធារណៈក្នុងការកំណត់សង្គម

- បើសិនជាអ្នកស្គាល់មន្ត្រីសាធារណៈម្នាក់ដែលរងប៉ះពាល់ដោយសារការផ្ទុះជំងឺនេះ ចូរទូរស័ព្ទទៅពួកគេដើម្បីដឹងថាគេត្រូវបានទទួលយកយ៉ាងណា និងត្រូវចងចាំថាវាការសម្រាប់បង្កើនការការពារបង្កើនការការពារ។
- ពិចារណាទម្រង់មេត្តាធម៌សម្រាប់អ្នកដែលត្រូវបានស្នើឱ្យអនុវត្តការរក្សាគម្លាតសង្គម ដូចជាបញ្ជូនម្ហូបអាហារទៅឱ្យ

### 5. ត្រូវចេះយោគយល់អន្តរាស្រ័យ

- ចៀសវាងការស្តីបន្ទាន់នរណាម្នាក់ ឬសន្ទុកនរណាម្នាក់មានជំងឺ ដោយសារអារម្មណ៍របស់ពួកគេ ឬមតិយោបល់របស់ពួកគេ ឬគ្រួសាររបស់ពួកគេអ្នក។
- ជំងឺឆ្លងមិនទាក់ទងជាមួយក្រុមជាតិសាសន៍ ឬជនជាតិណាមួយឡើយ។ ជួយឱ្យយោគយល់ដោយមេត្តាធម៌ នៅពេលអ្នកឮពាក្យចោមចាមអាក្រក់ ឬការរើសអើងអ្វីមួយដែលបង្កឱ្យមានការរើសអើងជាតិសាសន៍ និងការស្តាប់ខ្លួនឯងអោយទេស។

ពិចារណាស្វែងរកជំនួយពីអ្នកមាឌី ឆ្លាតវៃ: បើសិនជាអ្នកប្រមូលទុក្ខជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកមានការលំបាកក្នុងការដោះស្រាយស្ថានភាពនេះ។



**ត្រូវសកម្មជាទីបំផុត!**

1. ទទួលបានព័ត៌មានពីប្រភពដែលអាចទុកចិត្តបាន។
2. រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ គ្រួសារ និងក្រុមសហគមន៍។
3. មានឥរិយាបថ និងទស្សនវិជ្ជាមិនអាក្រក់។

**ធនធាន**

Los Angeles County  
 Department of Mental Health  
**ទំនៀមទម្លាប់ទទួលបានជំនួយ Access Center 24/7**  
 (800) 854-7771  
 (562) 651-2549 TDD/TTY  
<https://dmb.lacounty.gov>

Los Angeles County  
 Department of Public Health  
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>  
 ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1 សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម