

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ និងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខោនធី Los Angeles
ការដោះស្រាយការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់

ស្របពេលដែលការរកគ្រោះសកលនៃមេរោគកូរ៉ូណា (COVID-19) បន្តប៉ះពាល់ដល់ខោនធី Los Angeles ពួកយើងភាគច្រើននឹងទទួលបានការបាត់បង់សមាជិកគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។ ការទទួលបានមរណភាពនៃមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ តែងតែជារឿងមួយដ៏លំបាក ប៉ុន្តែជំងឺរកគ្រោះសកលទំនងជាធ្វើឱ្យវាកាន់តែពិបាកក្នុងការដោះស្រាយការបាត់បង់របស់អ្នក។ ធម្មជាតិនៃជំងឺ COVID-19 និងជំងឺដែលចាំបាច់ដើម្បីគ្រប់គ្រងមេរោគ ចោទជាបញ្ហាប្រឈមដ៏ពិសេស។ ទាំងនេះរួមមានដូចជា៖

- ការស្លាប់ដោយសារជំងឺ COVID-19 មិនកើតឡើងបន្ទាប់ពីកើតជំងឺច្រើនខែនោះទេ ជាញឹកញាប់វាកើតឡើងភ្លាមៗ និងជាការស្លាប់ដែលមិនបានរំពឹងទុក។ អ្នក ក្រុមគ្រួសារ និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកអាចនឹងមានឱកាសកិច្ចក្នុងការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការបាត់បង់ ហើយការនិយាយលាគ្នាប្រហែលជាធ្វើឡើងពីចម្ងាយ នេះបើសិនជាមាន។
- សម្រាប់មនុស្សជាច្រើន វិធីទូទៅរបស់យើងក្នុងការប្រឈមមុខនឹងការស្លាប់ និងភាពទុកសោក គឺអាស្រ័យលើការនាំមនុស្សឱ្យមកជុំគ្នា។ ទំនៀមទម្លាប់ទាំងនេះមានសារៈសំខាន់ក្នុងរូបភាពជាពិធីនៃជំនឿ ការបញ្ចប់ និងជាមធ្យោបាយមួយដើម្បីទាក់ទង និងគាំទ្រអ្នកដទៃ។ គួរឱ្យស្តាយ សេចក្តីតម្រូវឱ្យរក្សាកំលាតពិតដើម្បីការពារយើងពីការចម្លងជំងឺ COVID-19 បន្ថែមទៀត បច្ចុប្បន្នហាមឃាត់ការប្រមូលផ្តុំដោយផ្ទាល់ដែលមានគ្នាច្រើន។
- អ្នក សមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកអាចនឹងមានការព្រួយបារម្ភ ឬមានអារម្មណ៍ថាមានកំហុសដែលពួកគេបាននាំយកមេរោគចូលក្នុងផ្ទះ ដែលពួកគេគួរតែស្គាល់ពីសញ្ញានៃជំងឺឱ្យបានឆាប់ជាងនេះ ឬឆ្លើយតបទៅនឹងរោគសញ្ញាឱ្យបានម៉ឺងម៉ាត់ជាងនេះ។ ការពិតនោះគឺ មនុស្សជាច្រើនមិនដឹងថាពួកគេកំពុងមានមេរោគនោះទេ ហើយយើងមិនអាចទាយដឹងពីរបៀបដែលមេរោគប៉ះពាល់ដល់មនុស្សម្នាក់ៗដែរ។ ចូរដឹងថា អ្នកបានធ្វើអស់ពីសមត្ថភាពដើម្បីថែទាំមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកនៅក្នុងស្ថានភាពដ៏លំបាក និងមិនអាចទស្សន៍ទាយដឹង។
- បន្ថែមទៅលើរឿងគ្រប់យ៉ាងផ្សេងពីនេះ គឺការព្រួយបារម្ភរបស់អ្នកអំពីថ្ងៃអនាគត៖ ការបាត់បង់ការងារ ថ្លៃជួលនិងថ្លៃបង់ផ្ទះ ហួសកំណត់ ថ្លៃពេទ្យព្យាបាល ធានារ៉ាប់រងសុខភាពដែលបានបាត់បង់ និងមូលនិធិចូលនិវត្តន៍ដែលបានថយចុះ។ សម្រាប់ក្រុមគ្រួសារជាច្រើន បញ្ហាប្រឈមបន្ថែមទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកអាចបង្កើនភាពទុក្ខព្រួយ ភាពសោកសៅ និងការបាត់បង់ដែលមកជាមួយនឹងការទទួលបានមរណភាពរបស់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ និងអាចធ្វើឱ្យគ្រប់យ៉ាងមានអារម្មណ៍ថាកាន់តែដុនដាបទៅ។

បន្ទាប់ពីការទទួលបានមរណភាពរបស់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ វាជារឿងធម្មតាដែលអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកមានអារម្មណ៍៖

- អារម្មណ៍តក់ស្លុត និងមិនជឿ
- មានអារម្មណ៍ថា "បាត់បង់" - ជាពិសេសបើសិនជាអ្នកដែលស្លាប់នោះគឺជាចាស់ទុំដែលជាជំងឺគ្រួសាររបស់អ្នក។
- ភាពទុក្ខព្រួយ ការហូរទឹកភ្នែក និងការបាក់ទឹកចិត្ត។ តាមពិត ការយំគឺប្រតិកម្មធម្មតាណាស់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា។
- ពិបាកក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍ ភាន់ភាំង គិតមិនច្បាស់ ពិបាកបំពេញកិច្ចការឬធ្វើការសម្រេចចិត្ត។
- គំនិតច្រំដែល និងទុក្ខព្រួយអំពីមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ និងរបៀបដែលពួកគេបានស្លាប់។
- នៅដាច់តែឯង និងកាត់ផ្តាច់អ្នកដទៃ ទោះបីមនុស្សដែលអ្នកឬក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកជិតស្និទ្ធជាមួយជាធម្មតាក៏ដោយ។
- ប្រតិកម្មរាងកាយមានដូចជាពិបាកគេង ឈឺក្រពះ ការប្រែប្រួលនៃទម្ងាប់បរិភោគអាហារ។
- សម្រាប់កុមារ ប្រតិកម្មអាចមានដូចជាការបាត់បង់គោលដៅលូតលាស់ ពិបាកគេង ការភ័យខ្លាចអំពីការឃ្លាតឆ្ងាយពីអ្នកថែទាំ និងការព្រួយបារម្ភអំពីសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀតដែលឈឺ ឬស្លាប់។

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ និងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខោនធី Los Angeles
ការដោះស្រាយការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់

ការដោះស្រាយការបាត់បង់របស់អ្នក

- **អនុវត្តការថែទាំខ្លួនឯង** - ការថែទាំខ្លួនឯងគឺជាការសំខាន់ណាស់។ សូមរៀនធម្មតាដូចជាការបរិភោគអាហារឱ្យទៀងពេល និងការសម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ មានសារៈសំខាន់ណាស់។ រក្សាទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃធម្មតារបស់អ្នកឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។
- **ផ្តល់ពេលវេលាឱ្យខ្លួនឯង** - ការសោកសង្រេងអំពីការបាត់បង់មនុស្សណាម្នាក់ដែលអ្នកស្រឡាញ់គឺជាពិការភាព។ កុំព្យាយាម “ត្រឡប់ទៅធម្មតារវិញ” ភ្លាមៗ។ ផ្តល់ពេលវេលាឱ្យខ្លួនឯងដើម្បីទទួលយកការបាត់បង់។ នៅពេលដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ចូរផ្តោតលើសេចក្តីស្រឡាញ់ និងត្រេកអរចំពោះអនុស្សាវរីយ៍ល្អៗដែលអ្នកមានជាមួយមនុស្សដែលបានស្លាប់នោះ។
- **ស្វែងរកការគាំទ្រ** - ខណៈដែលជំងឺ COVID-19 បង្កើតជាឧបសគ្គដែលរារាំងដល់វត្តមានផ្ទាល់របស់មនុស្សគ្រប់រូបលើកលែងត្រួសាររបស់អ្នក វានៅតែមានសារៈសំខាន់ក្នុងការរក្សាទំនាក់ទំនងផ្លូវអារម្មណ៍ជាមួយមិត្តភក្តិ និងត្រួសាររបស់អ្នក។ មកជួបគ្នាតាមទូរសព្ទ ឬតាមបែបនិម្មិតដើម្បីចែករំលែកអនុស្សាវរីយ៍ និងក្តីសោកសង្រេង។ ស្វែងរកការគាំទ្រពីមិត្តភក្តិ ត្រួសារ សហគមន៍ជំនឿសាសនា/ផ្លូវវិញ្ញាណរបស់អ្នក ក្រុមគាំទ្រ និងគ្រូពេទ្យ ឬអ្នកជំនាញសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។
- **រកមើលយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយដែលមានសុខភាពល្អ** - ផ្តោតលើភាពខ្លាំងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ អនុវត្តការថែទាំខ្លួនឯងដល្អ។ រក្សាការអនុវត្តផ្លូវវិញ្ញាណដែលធ្វើឱ្យស្រណុកចិត្ត ដូចជាការថ្វាយបង្គំព្រះ និងការសមាធិជាដើម។ ចៀសវាងគ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន។ សំខាន់បំផុតនោះ ចូរចំណាយពេលដើម្បីចងចាំពីមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ស្នាដៃរបស់ពួកគេ ក៏ដូចជាក្តីស្រឡាញ់ និងការយកចិត្តទុកដាក់របស់ពួកគេ។

ការជួយកុមារដោះស្រាយការបាត់បង់របស់ពួកគេ

- **មានភាពស្មោះត្រង់ តែសមស្របតាមអាយុ** - រក្សាចិត្តឱ្យស្ងប់ និងធ្វើការល្អលោម។ ឆ្លើយសំណួររបស់ពួកគេដោយស្មោះត្រង់ ដោយប្រើការពន្យល់ដែលស័ក្តិសមសម្រាប់អាយុរបស់កុមារ។ សូមរៀនអំពីវិធីក្នុងខ្លួន ក៏អាចត្រូវបានគេប្រាប់ថាមនុស្សដែលពួកគេស្រឡាញ់ និងដែលស្រឡាញ់ពួកគេមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងបានទទួលមរណភាព។
- **អនុញ្ញាតឱ្យកុមារសួរសំណួរ** - លើកទឹកចិត្តឱ្យកូនរបស់អ្នកសួរសំណួរ។ ចែករំលែកព័ត៌មានដែលស័ក្តិសមសម្រាប់អាយុរបស់ពួកគេ។ ជួយកុមារស្វែងរកពាក្យសម្រាប់អារម្មណ៍ដែលពួកគេកំពុងមាន។
- **រក្សាទម្លាប់ធម្មតា** - រក្សាទម្លាប់ធម្មតា ដូចជាម៉ោងបរិភោគអាហារ ម៉ោងចូលគេង ម៉ោងទៅសាលា និងម៉ោងលេង។ វាជួយកុមារដោះស្រាយកាន់តែប្រសើរជាមួយការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់។
- **ត្រូវយល់ដឹងពីការព្រួយបារម្ភ ឬការភ័យខ្លាចផ្សេងៗ** - ពិនិត្យរកមើលសញ្ញានៃការភ័យខ្លាច (ការងងុយគេង ការញៀនមិនបាន ការមិនចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការលេង ការថយចេញ ឬការធ្វើសកម្មភាពមិនល្អ)។ អញ្ជើញកុមារមកជជែកគ្នា។ បង្ហាញពីក្តីស្រឡាញ់ និងការធានាជាថ្មី។ កុំភ័យខ្លាចក្នុងការចែករំលែកអារម្មណ៍របស់អ្នកជាមួយគ្នា។ បើសិនជាភាពភ័យខ្លាចនេះរារាំងកុមារ មានរយៈពេលយូរ ចូរស្នើសុំការណែនាំពីគ្រូពេទ្យរបស់កូនអ្នក ទីប្រឹក្សាសាលារៀន ឬ អ្នកមានវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត។
- **ដោះស្រាយការភ័យខ្លាចរបស់កុមារអំពីជំងឺ COVID-19** - កុមារអាចព្រួយបារម្ភថាពួកគេឬសមាជិកត្រួសារផ្សេងទៀតអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ឬទទួលមរណភាព។ ផ្តល់ការធានាជាថ្មីដែលប្រាកដនិយម។ សូមឱ្យពួកគេដឹងថា មេរោគនេះកម្រមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរសម្រាប់មនុស្សជំរុំយក្មេងដែលមានសុខភាពល្អទេ និងស្ទើរតែមិនធ្ងន់ធ្ងរសម្រាប់កុមារទាល់តែសោះ។ ដាក់កម្រិតពេលវេលាដែលកុមារមើលព័ត៌មានក្នុងទូរទស្សន៍ដែលធ្វើឱ្យព្រួយបារម្ភ។

យុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីគាំទ្រនរណាម្នាក់ដែលអ្នកដឹងថាបានប៉ះពាល់ដោយសារជំងឺ COVID-19

- **ទាក់ទង** - ការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាក្នុងសង្គម កាន់តែមានការលំបាកដោយសារជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែគេនៅតែអាចទាក់ទងគ្នាតាមទូរសព្ទ ការទូរសព្ទជាវីដេអូ ឬបណ្តាញសង្គមដើម្បីរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់។
- **ស្តាប់** - ប្រើពេលវេលាដើម្បីស្តាប់អ្នកដទៃ។ រំលឹកដល់អ្នកទាំងនោះថាពួកគេមិនមែននៅម្នាក់ឯងទេ។

មេរោគកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ និងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខោនធី Los Angeles
ការដោះស្រាយការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់

- ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពរួមគ្នា - ការធ្វើសកម្មភាពរួមគ្នា (ដោយផ្ទាល់ ឬបែបនិម្មិត) ជួយឱ្យមនុស្សរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយគ្នា។ នេះក៏ជួយគាំទ្រដល់ការដោះស្រាយដែលមានសុខភាពល្អនៅពេលដែលមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកកំពុងសោកសង្រេង។
- ផ្តល់ជំនួយជាក់លាក់ - ការផ្តល់ជូនជាក់លាក់ដើម្បីជួយ ដូចជាការទម្លាប់គ្រឿងទេសឱ្យ ឬការជួយហៅទូរសព្ទដើម្បីឱ្យមិត្តភក្តិដឹងអំពីការស្លាប់ គឺមានប្រយោជន៍ជាងការផ្តល់ជំនួយទូទៅ។

ភាពសោកសង្រេងគឺជាផ្នែកធម្មជាតិ និងផ្នែកដ៏លំបាកនៃជីវិត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ បើសិនជាអ្នកនៅតែបន្តការបាក់ទឹកចិត្ត មិនអាចឈប់បន្ទោសខ្លួនឯង ឬមានការលំបាកក្នុងការបំពេញមុខងារ ឬដោះស្រាយស្នេហាដ៏រកន្តយកៗ។

ការគាំទ្រ និងជំនួយដែលមានសម្រាប់អ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក៖

- **នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខោនធី Los Angeles**
 - ទូរសព្ទទៅខ្សែទូរសព្ទជំនួយ 24/7 របស់ DMH តាមរយៈលេខ **800-854-7771** បើសិនជាអ្នកយល់ថាអ្នកកំពុងមានគំនិតបាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ និងភ័យខ្លាចថាអ្នកអាចនឹងបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង ឬបើសិនជាអ្នកកំពុងមានទំនាក់ទំនងដែលមានអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុវត្ថិភាព និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក និង/ឬរបស់កុមារនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
 - អ្នកក៏អាចផ្ញើសារជាអក្សរ "LA" ទៅលេខ 741741 ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រ 24/7 តាមរយៈការផ្ញើសារជាអក្សរផងដែរ។
 - ធនធាន និងព័ត៌មានបន្ថែមអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 គឺមាននៅ <http://dmh.lacounty.gov/covid-19-information>
- ខ្សែទូរសព្ទជំនួយគ្រោះមហន្តរាយ (Disaster Distress Helpline)៖ 800-985-5990
- ខ្សែទូរសព្ទជាតិដើម្បីទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាត (National Suicide Prevention Lifeline)៖ 800-273-8255
- ខ្សែទូរសព្ទបន្ទាន់ជាតិសម្រាប់យុវជនមានវិបត្តិ (National Youth Crisis Hotline)៖ 800-448-4663
- ស្វែងរកគ្រូពេទ្យព្យាបាល៖ ទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬអ្នកធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក អ្នកក៏អាចចូលទៅកាន់ <https://www.mhanational.org/finding-therapy> ផងដែរ