

ការដោះស្រាយភាពតានតឹងក្នុងអំឡុងការផ្ទះជំងឺឆ្លង ដែលតម្រូវឱ្យមានការរក្សាគំលាតសង្គម

Department of Mental Health គាំទ្រសុខុមាលភាពរបស់ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសហការីនៅក្នុងខោនធីរបស់យើង។ នៅពេលអ្នកស្លាប់ អាន ឬទទួលបានព័ត៌មានអំពីការផ្ទះឡើងនៃជំងឺឆ្លង អ្នកអាចមានអារម្មណ៍អន្ទះសា និងបង្ហាញអាការៈតានតឹង។ សញ្ញាភាពតានតឹងទាំងនេះ គឺជារឿងធម្មតាក្នុងអំឡុងការផ្ទះជំងឺឆ្លង ចូរថែទាំសុខភាពរាងកាយ និងសុខភាព ផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកផ្ទាល់ និងបង្ហាញមេត្តាធម៌ដល់អ្នកដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយសារ ស្ថានភាពនេះ។



អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីដោះស្រាយភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍

- 1. គ្រប់គ្រងភាពតានតឹងរបស់អ្នក**
 - ទទួលបានព័ត៌មាន។ មើលប្រភពដែលអាចទុកចិត្តបានសម្រាប់ព័ត៌មានថ្មីៗ អំពីស្ថានភាពក្នុងតំបន់។
 - ផ្ដោតអារម្មណ៍លើភាពខ្លាំងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។
 - រក្សាទម្លាប់មួយ។
 - ចំណាយពេលដើម្បីសម្រាក និងលំហែ។
- 2. ទទួលបានព័ត៌មាន និងជូនព័ត៌មានដល់ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក**
 - ស្គាល់ពីធនធានវេជ្ជសាស្ត្រ និងសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។
 - ចៀសវាងការចែករំលែកព័ត៌មានដែលមិនមានការបញ្ជាក់អំពីជំងឺឆ្លង ដើម្បីចៀសវាងការបង្កើតការភ័យខ្លាច និងភាពស្អប់ស្អាតដែលមិនចាំបាច់។
 - ផ្តល់ព័ត៌មានដែលសមស្របតាមអាយុនិងស្មោះត្រង់ដល់កុមារ និងត្រូវរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាម។ ជាញឹកញាប់កុមារមានអារម្មណ៍ដូចអ្នកដែរ។
- 3. ទាក់ទងជាមួយសហគមន៍របស់អ្នកតាមអនឡាញ ឬតាមទូរស័ព្ទ**
 - រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិតាមរយៈការផ្ញើសារសង្គម ឬតាមការហៅទូរស័ព្ទ
 - ចូលរួមក្នុងក្រុមជជែកអនឡាញរបស់សហគមន៍ និង/ឬក្រុមជំនឿ
 - ទទួលយកជំនួយពីគ្រួសារ មិត្តភក្តិ អ្នករួមការងារ និងបញ្ចូលគ្នា
 - ទាក់ទងទៅអ្នកជិតខាង និងមិត្តភក្តិដែលមានតម្រូវការពិសេស ដែលអាច ត្រូវការជំនួយរបស់អ្នក។
- 4. ទាក់ទង និងជួយ ខណៈប្រកាន់ខ្ជាប់នូវគោលការណ៍រក្សាគំលាតសង្គម**
 - បើសិនជាអ្នកស្គាល់នរណាម្នាក់ដែលរងផលប៉ះពាល់ដោយសារការផ្ទះជំងឺនេះ ចូរទូរស័ព្ទទៅពួកគេដើម្បីដឹងថាគេពិតជាមានសុខុមាលភាពយ៉ាងណា និងត្រូវចងចាំថា រក្សាការសម្ងាត់របស់ពួកគេ។
 - ពិចារណាទង្វើមេត្តាធម៌សម្រាប់អ្នកដែលត្រូវបានស្នើឱ្យអនុវត្ត ការរក្សាគំលាតសង្គម ដូចជាបញ្ជូនម្ហូបអាហារទៅឱ្យ
- 5. ត្រូវចេះយោគយល់អធ្យាស្រ័យ**
 - ចៀសវាងការស្តីបន្ទោសនរណាម្នាក់ ឬសន្ទុកថានរណាម្នាក់មានជំងឺ ដោយសាររូបរាងរបស់ពួកគេ ឬទីកន្លែងដែលពួកគេ ឬគ្រួសាររបស់ពួកគេ មកពី។
 - ជំងឺឆ្លងមិនទាក់ទងជាមួយក្រុមជាតិសាសន៍ ឬជនជាតិណាមួយឡើយ។ ជួយនិយាយដោយមេត្តាធម៌ នៅពេលអ្នកឮពាក្យចោមអាវាម ឬការរើសអើងអវិជ្ជមានដែលបង្កឱ្យមានការរើសអើងជាតិសាសន៍ និងការស្តាប់ខ្លើមជនបរទេស។

ត្រូវសកម្មជានិច្ច!

1. ទទួលបានព័ត៌មានពីប្រភព ដែលអាចទុកចិត្តបាន។
2. រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្ត ភក្តិ គ្រួសារ និងក្រុមសហគមន៍។
3. មានឥរិយាបថ និងទស្សនៈវិជ្ជមាន។

ធនធាន

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

**Los Angeles County
Department of Public Health**
[http://publichealth.lacounty.gov/
media/Coronavirus/](http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/)
ឬទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1
សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

ពិចារណាស្វែងរកជំនួយពីអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈ បើសិនជាអ្នកឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកមានការលំបាកក្នុងការដោះស្រាយ ស្ថានភាពនេះ។