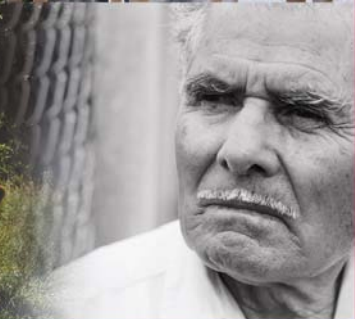


កើលថ្លី បាយឆ្មុបឆ្មាមួយឪសអរឡើ ជាអ្វី?

(What is bipolar mood disorder?)



កើតឡើង បាយផ្សំឡាមូជឌីសអរមេឡី (Bipolar mood disorder) ជាអ្វី?

គឺជាជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តម្យ៉ាងដែលគេធ្លាប់ហៅថា ជម្ងឺឆ្កួតធ្លាក់ទឹកចិត្ត (manic depressive illness)^១

ជនដែលកើតជម្ងឺ (bipolar mood disorder) នេះតែង

មានអារម្មណ៍មិនស្រួល ផ្លាស់ប្តូរខ្លាំងរហ័សពីភាពធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងព្រួយចិត្ត ទៅភាពសប្បាយរីករាយនិងរំភើប។ ការផ្លាស់ប្តូរ អារម្មណ៍ច្រើនតែកើតឡើងវិញ ពីសភាពមិនសូវខ្លាំង ទៅសភាព ខ្លាំងក្លា ហើយអាចមានរយៈពេលខុសៗគ្នាផង។

ប្រជាជនស្រ្តាលីប្រហែលមួយភាគរយកើតជម្ងឺ (Bipolar mood disorder) នេះ

ហើយសភាពពេកខ្លាំងមានកើតលើ ប្រមាណមនុស្សម្នាក់ក្នុងចំណោមមនុស្ស២០០នាក់នៅក្នុងពេល ណាមួយ។

ការរាប់ដឹងពីជំងឺ និងការចាប់ផ្តើមព្យាបាលដ៏មានប្រសិទ្ធិភាព ពីជំងឺជាភាសាខ្លាំងលើសុខុមាលភាពទៅអនាគត នៃជនដែល កើតជម្ងឺនេះ។

ដោយសារការព្យាបាលដ៏មានប្រសិទ្ធិភាព គេអាច រស់រានមានជីវិតដ៏ពេញលេញនិងដោយចំរើនផល ផង។

តើអាការៈពេកលើឡើង (Bipolar mood disorder) មានអ្វីខ្លះ?

ភាពធ្លាក់ទឹកចិត្ត (Depression)

ភាពធ្លាក់ទឹកចិត្តនេះ គឺជាភាពរំខានខ្លាំងជាងគេនៃអារម្មណ៍របស់ ជនភាគច្រើនដែលកើតជម្ងឺ (Bipolar mood disorder)។

ហើយដែលគេមើលឃើញច្បាស់ដោយមាន៖

- ការបាត់ចំណង់ និងការសប្បាយនិងសកម្មភាពដែលធ្លាប់ ចូលចិត្តពីពេលមុន
- ភាពព្រួយខ្លាំង
- គេចចេញពីមិត្តភក្តិ និងមិនចូលរួមក្នុងសកម្មភាពសង្គម
- ឈប់រស់រវើកថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន ដូចជាដើរផ្សារ និងមុជទឹក
- ផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់បរិភោគអាហារ និងដំណេក
- ខ្វះការជញ្ជឹងគិត អស់កម្លាំងខ្លាំង រាងអារម្មណ៍ថាខ្លួន មានកំហុស ឬគ្មានតម្លៃ
- បង្កើតនូវជំនឿខុស(វិញ្ញាណភាពកំហុស)អំពីការ ធ្វើទុក្ខបុក មេត្តា ឬទុក្ខពិរុទ្ធចំពោះជនខ្លះៗ។

ជាញឹកញយការប្រើប្រាស់ស៊ីរ៉ាដែលឲ្យគ្រោះថ្នាក់និង ថ្លៃទៀតៗ កើតឡើងស្របជាមួយនិងអាការៈពេកលើភាពធ្លាក់ ទឹកចិត្ត។ នេះ ធ្វើឲ្យការព្យាបាលរឹតតែស្មុគស្មាញខ្លាំងទៀត ហេតុដូច្នោះ គឺជា



ការសំខាន់ដែលគេត្រូវគ្រប់គ្រងសុំវានិងការប្រើប្រាស់ថ្នាំព្យាបាល ប្រសិទ្ធិភាព។
 គ្រោះថ្នាក់នៃការធ្វើអត្តឃាតនិងមានខ្ពស់ចំពោះជនដែលមានជម្ងឺ ធ្លាក់ទឹកចិត្ត។
 ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមទៀតអំពីភាពធ្លាក់ទឹកចិត្តនេះ សូមអានកូនសៀវភៅ តើ ជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តជាអ្វីទៅ? (What is a depressive disorder?)

ភាពឆ្កួត (Mania)

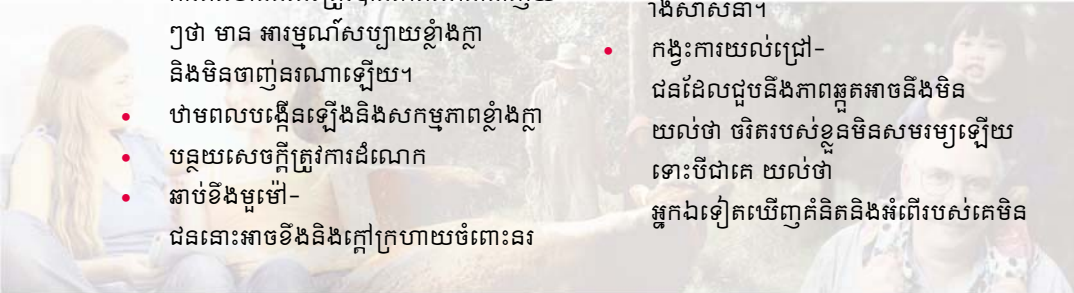
ពាក្យនេះគេប្រើសំរាប់ពណ៌នាសភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃសេចក្តីសប្បាយរីករាយដ៏ក្រៃលែងនិងសកម្មភាពលើសលុប។ ជន មួយចំនួនតូចដែលមានជម្ងឺ bipolar mood disorder មាន ជម្ងឺឆ្កួតជាៗ ហើយមិនមានពិសោធន៍និងភាពធ្លាក់ទឹកចិត្តម្តងម្កង ម្តងបាត់នោះទេ។

អាការៈរោគឆ្កួតជាទូទៅ រាល់ប្រយ័ត្នទៅតាមកំរិតដូចខាងក្រោម៖

- អារម្មណ៍អំណត់ខ្ពស់- ជននោះមានអារម្មណ៍អំណត់ខ្ពស់ សន្តិមរិករាយសប្បាយនិងពោរពេញទៅដោយវាមពល។ ការពិសោធន៍នេះត្រូវបានគេពណ៌នាជាញឹកញាប់ថា មាន អារម្មណ៍សប្បាយខ្លាំងក្លា និងមិនចាញ់នរណាឡើយ។
- វាមពលបង្កើនឡើងនិងសកម្មភាពខ្លាំងក្លា
- បន្ថយសេចក្តីត្រូវការដំណេក
- រាប់ខឹងមួម៉ៅ- ជននោះអាចខឹងនិងក្តៅក្រហាយចំពោះជន

ណាដែលមិនយល់ស្របជាមួយខ្លួន ឬបំភ្លេចនូវគំរោងការ ឬគំនិតរបស់ខ្លួន ដែលជួនកាលអ្នកនោះយល់ថាមិនសមហេតុផល។

- ការនឹកគិតនិងនិយាយយ៉ាងរហ័ស- ការយល់គិតមាន រាប់រហ័សខុសពីធម្មតា។ នេះអាចនាំឲ្យជននោះនិយាយ យ៉ាងរហ័ស ហើយលោតពីប្រធានមួយទៅប្រធានមួយទៀត។
- ការខ្វះការគិត- នេះអាចជាលទ្ធផលនៃការបន្ថយភាពប៉ិនប្រសប់ខាងការដឹងយល់ជាមុននូវផលវិបាកនៃអំពើរបស់ ជននោះ ដូចជាការចាយវាយប្រាក់លើសលប់ទៅទិញរបស់ដែលគេមិនត្រូវការចាំបាច់។
- ផែនការសម្បើមហួសហេតុ និងជំនឿ- នេះជាការធម្មតា ចំពោះមនុស្សឆ្កួតដែលជឿថាខ្លួនគេមានទេព្យកោសល ខុសពីធម្មតា ឬមាននិស្ស័យខាងអ្វីមួយ ឬខុសហារណ៍ ថាខ្លួនគេជាស្តេច តារាភាពយន្ត ជាធាយករដ្ឋមន្ត្រី។ ជាញឹកញាប់ ជំនឿសាសនាមានវិតតែខ្លាំងឡើង ឬជននោះជឿថាខ្លួនគេជាអ្នកមានមុខមាត់សំខាន់ៗ រាងសាសនា។
- កង្វះការយល់ជ្រៅ- ជនដែលជួបនឹងភាពឆ្កួតអាចនឹងមិនយល់ថា ចរិតរបស់ខ្លួនមិនសមរម្យឡើយ ទោះបីជាគេ យល់ថា អ្នកដទៃឃើញគំនិតនិងអំពើរបស់គេមិន



សមរម្យ មិនគប្បី ឬមិនត្រឹមត្រូវក៏ដោយ។

- គេរកឃើញថាមានជម្ងឺឆ្កួតនៅពេលណាដែលអាការៈរោគបានបញ្ចេញឲ្យឃើញក្នុងមួយអាទិត្យឬលើសពីនោះ។ ជម្ងឺឆ្កួតតិចៗមានភាពមិនខ្លាំងហើយអាចមានរយៈពេលខ្លីផង។

អារម្មណ៍ធម្មតា (normal moods)

មនុស្សភាគច្រើនដែលកើតជម្ងឺឆ្កួតជាៗ ភាពធ្លាក់ទឹកចិត្តច្រើនមានអារម្មណ៍ជាធម្មតានៅចន្លោះនៃភាពទាំងពីរនោះ។ គេអាចរស់នៅដោយបង្កើនភោគផល និងដោះស្រាយបញ្ហាផ្ទះ សម្បែងនិងការងារផង។ នៅពេលណាដែលអារម្មណ៍ប្រែប្រួលហួសកំរិតហើយចំពោះ ដល់ជីវិតរបស់ជននោះពេលនោះហើយដែលការប៉ាន់ប្រមាណ និងការព្យាបាលជម្ងឺខ្លួនក្បាលនឹងទៅជាការចាំបាច់។

តើអ្វីទៅដែលបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺ (Bipolar mood disorder?)

បុរសនិងស្ត្រីមានភ័យស្នេហាក្នុងការកើតជម្ងឺខ្លួនក្បាល នេះ។ ជាទូទៅវាច្រើនកើតទៅលើមនុស្សនៅក្នុងអាយុ២០ឆ្នាំ ក៏ប៉ុន្តែ វាអាចកើតមុនឬក្រោយនៅក្នុងជីវិតរបស់មនុស្ស។ គេមានជំនឿថាជម្ងឺនេះបណ្តាលមកពីការផ្សំនូវកត្តាមួយចំនួនដូចជា ពូជ ជីវិត និងកត្តាបរិយាការ។

កត្តាពូជ

ការសិក្សាអំពីទំនាក់ទំនងជិតជិតក្នុងគ្រួសារដូចជាកូនភ្លោះ និង កូនចិញ្ចឹមដែលមានខ្ញុំពុកម្តាយបង្កើតកើតជម្ងឺ (bipolar mood disorder) បានឲ្យយោបល់យ៉ាងជាក់ថាជម្ងឺនេះ កើតឡើងដោយសារមានពូជ។ កុមារដែលមានខ្ញុំពុកម្តាយកើត ជម្ងឺនេះអាចនឹងមានគ្រោះថ្នាក់ធំក្នុងការកើតជម្ងឺនេះ។

កត្តាជីវិត

ជម្ងឺឆ្កួត ក៏ដូចជាជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តដែរគឺវាមួយចំណែក មកពីអតុល្យភាពនៃជាតិគីមីនៅក្នុងខួរក្បាល។ គេអាចព្យាបាលបាន ដោយប្រើថ្នាំ។

ភាពតានតឹង

ភាពតានតឹងក្នុងចិត្តក៏អាចជាចំណែកមួយធ្វើឲ្យកើតអាការៈរោគ ដែរ តែមិនជាដំរាបនោះទេ។ ជួនកាល ជម្ងឺខ្លួនឯងក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានភាពតានតឹងដែរ (ដូចជាការលែងលះគ្នា ឬរលំ មុខជំនួញ) ដែលអាចនឹងដាក់កំហុសទៅលើជម្ងឺបានដែរ។

តើការព្យាបាលមានអ្វីខ្លះ?

គេមានផ្តល់ការព្យាបាលដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពទៅលើជម្ងឺនេះ។ គារ អប់រំអំពីជម្ងឺ និងការរៀនសូត្រដើម្បីឲ្យស្គាល់សញ្ញាព្រមទាំងជំងឺផ្សេងៗនៃវគ្គនីមួយៗព្រមទាំងរបៀបការពារជាការសំខាន់។ គារគាំទ្រពីក្រុមមិត្តភក្តិអាចជួយជំនួយផ្នែកសេសនៅក្នុងមធ្យោបាយ នេះ។

ថ្នាំពិតប្រាកដក៏អាចជួយបង្ក្រាបការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍
បានដែរ។ នៅក្នុងដំណាក់កាលធ្លាក់ទឹកចិត្តនៃជម្ងឺនេះ
ការប្រើថ្នាំប្រឆាំងអាច
បន្ថយបន្ថយអារម្មណ៍ធ្លាក់ទឹកចិត្ត
បង្កើនទម្លាប់ចូលដំណេក និង
ការបរិភោគអាហារឲ្យដូចដើម
ហើយបន្ថយក្តីភ័យផង។

ថ្នាំប្រឆាំងនឹងជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនិងមិនធ្វើឲ្យញៀនឡើយ
។ បន្តិច ម្តងៗ

វាធ្វើឲ្យមានតុល្យភាពនៃសរសៃបញ្ជូននៅក្នុងខួរក្បាល
ល ដោយប្រើពេលពីមួយទៅបួនអាទិត្យ
ដើម្បីសម្រេចផល ជាក់ច្បាស់។

នៅពេលដែលមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ
បន្ទាង់នៃជម្ងឺអ្នកកើតឡើង ថ្នាំ
ផ្សេងៗខុសគ្នាជាច្រើនបានត្រូវគេប្រើ។
ថ្នាំខ្លះប្រើសំរាប់រម្ងាប់ ភាពអ្នកជួលប្រាស
ខ្លះទៀតជួយសំរាប់ឲ្យអារម្មណ៍របស់ជន
នោះបាននឹងនរ។

ថ្នាំខ្លះទៀតក៏ត្រូវគេប្រើជារៀបរយការពារ
ដោយសារវាជួយធ្វើឲ្យ
ស្ងប់នៅពេលមានអារម្មណ៍ផ្លាស់ប្តូរ
និងបន្ថយភាពញឹកញាប់និងភាពធ្ងន់ធ្ងរនៅពេលមាន
ការធ្លាក់ទឹកចិត្តនិងអ្នកម្តងៗ។
គេអាចតម្រូវឲ្យប្រើថ្នាំប្តូរពេល
ដើម្បីការពារជម្ងឺកុំឲ្យវាកើត ត្រឡប់មកវិញ។

ការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅ
ដូចជាការហាត់ប្រាណនិងបន្ថយការ
សេពស៊ី និងប្រើថ្នាំទៀតៗដែលធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់
ព្រមទាំងអ្វី ដែលធ្វើឲ្យជម្ងឺកើតឡើង
អាចជួយឲ្យជនមានជម្ងឺជាឡើងវិញ។

ការធ្វើអន្តរាគមន៍តាមផ្លូវចិត្ត
អាចជារបៀបសំខាន់មួយនៃការ ព្យាបាលដែរ។
វិធីព្យាបាល ដូចជា cognitive behavioural therapy
(CBT) ដៅទៅការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ពីការគិត ចរិត
និងជំនឿ
ដែលទាំងអស់នោះហើយដែលធ្វើឲ្យកើតជម្ងឺ។

របៀបព្យាបាលរវាងបុគ្គលនិងបុគ្គលអាចជួយឲ្យអ្នក
នោះរៀនសូត្រ
មធ្យោបាយថ្មីៗដើម្បីទាក់ទងនឹងមនុស្សសំខាន់ៗនៅ
ក្នុងជីវិត របស់គេ។
នៅពេលដែលអ្នកនោះនៅក្នុងសភាពអ្នក
វាអាចជាការលំបាក
ដើម្បីបញ្ចុះបញ្ចូលគេឲ្យគេត្រូវការការព្យាបាល។
ជួនកាល វាជា
ការចាំបាច់ឲ្យអ្នកនោះចូលព្យាបាលក្នុងមន្ទីរពេទ្យ
បើសិនជាអ្នកនោះ ពេកមានភាពធ្ងន់ធ្ងរ។

មនុស្សជាច្រើនមិនចាំបាច់ចូលពេទ្យទាល់តែសោះ
ហើយការ

ព្យាបាលរបស់គេអាចធ្វើបានទាំងស្រុងនៅក្នុងសហគមន៍

ដោយមានការព្យាបាលជំរុំត្រឹមត្រូវនិងការគាំទ្រផងនោះ
ជនកើត ជម្ងឺ bipolar mood disorder
រស់នៅពេញលេញនិងមានជីវិត
ដ៏មានភោគផលផង។ ជាញឹកញាប់
គ្រួសារនិងមិត្តភក្តិនៃជនដែលកើតជម្ងឺនេះអាចមាន
អារម្មណ៍ច្របូកច្របល់និងទុក្ខព្រួយផង។

ការគាំទ្រនិងការអប់រំ
ជាមួយនិងការដឹងយល់យ៉ាងច្បាស់របស់
មនុស្សក្នុងសហគមន៍
ជាផ្នែកមួយនៃការព្យាបាលជំនាន់ដែរ។

កន្លែងរកជំនួយ

- ផ្ទះបំបែកសម្រាប់ស្រីរងគ្រោះ
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍របស់អ្នក
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍របស់អ្នក

ចំពោះព័ត៌មាននិងកិច្ចបំរើ ដែរក៏ស្វែងរកទូរស័ព្ទក្នុងតំបន់របស់អ្នក ក្រោមកិច្ចបំរើជំនួយសហគមន៍និងសុខុមាលភាព និងទូរស័ព្ទជាចន្លាន់ **24** ម៉ោង។

បើលោកអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា សូមទាក់ទង **TIS** (បកប្រែភាសាតាមទូរស័ព្ទ) លេខ **13 14 50**។

ចំពោះជំនួយជាបន្ទាន់ពីកិច្ចបំរើពិគ្រោះយោបល់ ទាក់ទង ទូរស័ព្ទខ្សែជីវិត (**Lifeline**) **13 11 14**។ ខ្សែជីវិតក៏អាចជួយផ្តល់នូវទំនាក់ទំនង ព័ត៌មានបន្ថែមនិងជំនួយ។

ព័ត៌មានបន្ថែមក៏អាចរកមាននៅ:

- www.mmha.org.au
- www.mifa.org.au
- www.beyondblue.org.au
- www.betterhealth.vic.gov.au
- www.adavic.org.au
- www.crufad.com
- www.ranzcp.org

Insert your local details here

អំពីសៀវភៅព័ត៌មាននេះ

សៀវភៅព័ត៌មាននេះជាផ្នែកបន្តរបស់សុខភាពផ្លូវចិត្តដែលឧបត្ថម្ភដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី ក្រោមផែនការណ៍សុខភាពផ្លូវចិត្តជាតិ។ (**National Mental Health Strategy**)

សៀវភៅភាគបន្តដទៃមានដូចខាងក្រោម:

- ដើម្បីដឹងបញ្ហាផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកឬអ្នកដទៃ?
- ដើម្បីទៅជាមិត្តភាពនឹងអ្នកខំបំប្រែ?
- តើបញ្ហាផ្លូវចិត្តអាចបំប្រែជីវិតអ្នកបានទេ?
- តើជំនួយផ្លូវចិត្តជាអ្វី?
- ដើម្បីដឹងថាតើបញ្ហាផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកអាចប្រែប្រួលបានទេ?
- តើជំនួយផ្លូវចិត្តជាអ្វី?

សៀវភៅព័ត៌មានដែលឥតប្រាក់ថ្លៃនេះអាចទទួលបានយកបានពី:

សុខភាពផ្លូវចិត្តនិងកម្មវិធីការងារវិស័យរបស់រដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី ក្រសួងសុខាភិបាលនិងវេជ្ជបណ្ឌិត

**GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601**
ទូរស័ព្ទ **1800 066 247**
ទូរសារ **1800 634 400**
www.health.gov.au/mentalhealth

សំរាប់ព័ត៌មានចម្លងជាភាសាដទៃ សូមទាក់ទង: ពហុវប្បធម៌សុខភាពផ្លូវចិត្តអូស្ត្រាលីតាមទូរស័ព្ទ (**Multicultural Mental Health Australia**) លេខ (02) 9840 3333 www.mmha.org.au

