ច្បាប់ CARE

ច្បាប់ ស្តីពី ជំនួយសហគមន៍ ការស្តារឡើងវិញ និងការផ្តល់សិទ្ធិអំណាច

ការណែនាំធនធានសម្រាប់គ្រួសារ

សម្រាប់ទិដ្ឋភាពទូទៅ សូមមើល**តួនាទីរបស់គ្រួសារនៅក្នុងដំណើរការនីតិវិធី CARE** និង**ការណែនាំអំពីការបណ្តុះបណ្តាលចិត្តវិទ្យាគ្រួសារ**នៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលធនធានច្បាប់ CARE។ នៅក្នុងការណែនាំនេះ យើងបានចែករំលែកការបណ្តុះបណ្តាលពាក់ព័ន្ធនានាដែលបានរៀបចំឡើងនៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលធនធានច្បាប់ CARE។

ច្បាប់ CARE គឺជាដំណើរការនីតិវិធីតុលាការស៊ីវិលបែបសហការគ្នា។ ដំណើរការនីតិវិធីនេះ គឺសម្រាប់បុគ្គលដែលរស់នៅជាមួយនឹងចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។ វាតភ្ជាប់**បុគ្គលដែលមានសិទ្ធិទទួលបាន**ជាមួយនឹង**ការព្យាបាល សេវាកម្ម/ការជួយគាំទ្រ និងលំនៅឋាន**។

ការណែនាំនេះអាចជួយអ្នកសិក្សាស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការជួយគាំទ្រដល់សមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេល**ដំណើរការនីតិវិធី CARE**។ ការបណ្តុះបណ្តាល និងធនធាននានា ពីមជ្ឈមណ្ឌលធនធានច្បាប់ CARE ត្រូវបានគូសបញ្ជាក់នៅក្នុងការណែនាំនេះ។ ធនធានបន្ថែមដើម្បីជួយគាំទ្រដល់គ្រួសារក៏ត្រូវបានដាក់បញ្ចូលផងដែរ។

តារាងមាតិកា

សារៈសំខាន់នៃគ្រួសារក្នុងការជួយគាំទ្រដល់បុគ្គលដែលរស់នៅជាមួយនឹងចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត 3

សមាជិកគ្រួសារ និង CARE 4

- តួនាទីរបស់សមាជិកគ្រួសារនៅក្នុងដំណើរការនីតិវិធី CARE 4
  - គ្រួសារជាអ្នកអ្នកដាក់ញត្តិ 5
  - ក្រុមគ្រួសារក្នុងនាមជាជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត 7
  - គ្រួសារជាជំនួយក្រៅផ្លូវការ 8
- ការចែករំលែកព័ត៌មានជាមួយសមាជិកគ្រួសារ 8

ការប្រើប្រាស់ការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស 10

- ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត 10
- គោលដៅ និងយុទ្ធសាស្ត្រនៃវិធីសាស្ត្រថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស 12

ស្វ័យថៃទាំ សម្រាប់គ្រួសារ និងការជួយគាំទ្រក្រៅផ្លូវការផ្សេងទៀត 14
ជំហានសកម្មភាពសម្រាប់គ្រួសារ 16
សកម្មភាពជំហានទី 1៖
ធ្វើការដើម្បីជំរុញភាពជាដៃគូសហការជាមួយគ្រូពេទ្យសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកចូលរួម CARE។ 16
សកម្មភាពជំហានទី 2៖ ជួយគាំទ្របុគ្គលម្នាក់ៗទៅលើគោលដៅ និងការស្តារឡើងវិញរបស់ពួកគេ។ 17
សកម្មភាពជំហានទី 3៖ វាយតម្លៃឡើងវិញទៅលើរបៀបទាក់ទង និងការទំនាក់ទំនងផ្សេងៗ។ 18
សកម្មភាពជំហានទី 4៖ បង្កើតការយល់ដឹងស៊ីជម្រៅអំពី ចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត និងបទពិសោធន៍រស់នៅ។ 19
សកម្មភាពជំហានទី 5៖ រៀបចំផែនការរួមគ្នាជាបណ្តាញជួយគាំទ្រគ្រួសារ។ 20
ការអប់រំផ្លូវចិត្តគ្រួសារ (FPE) 21
មានអ្វីខ្លះដែលត្រូវរំពឹងពីការចូលរួមរបស់ FPE 22
ការផ្សារភ្ជាប់ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាកម្ម FPE 23
ធនធានសម្រាប់គ្រួសារ 24
ការភ្ជាប់ជាមួយធនធានបន្ថែមផ្សេងទៀត 24
ការបង្កើតបណ្តាញជួយគាំទ្រ 25
កម្មវិធីតាមខោនធី 25
សម្ព័ន្ធជាតិ ស្តីពី ជំងឺផ្លូវចិត្ត (NAMI) កាលីហ្វ័រញ៉ា 25
ជំងឺខ្លាចសង្គម និងសម្ព័ន្ធសកម្មភាពផ្លូវចិត្ត 26
ក្រុមជួយគាំទ្រនៅលើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម 26
ក្រុមជួយគាំទ្រសម្រាប់ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យដែលពាក់ព័ន្ធ 26
ធនធានជាក់លាក់របស់ CARE ដើម្បីស្វែងយល់ពីចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត 27
ធនធានដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមពីដំណើរការនីតិវិធី CARE 30

* សូមជ្រើសរើសតំណភ្ជាប់ដែលអាចមានតែជាភាសាអង់គ្លេសតែប៉ុណ្ណោះ

សារៈសំខាន់នៃគ្រួសារក្នុងការជួយគាំទ្រដល់បុគ្គលដែលរស់នៅជាមួយនឹងចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត

សមាជិកគ្រួសារ និងការជួយគាំទ្រក្រៅផ្លូវការ (ឧ. មិត្តភក្តិ សមាជិកបណ្ដាញសង្គម) ពិតជាមានសារៈសំខាន់។ ពួកគេអាចជួយកែលម្អលទ្ធផលនៃបុគ្គលដែលរស់នៅជាមួយនឹងចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។

ដើម្បីយល់កាន់តែច្បាស់អំពីដំណើរការនីតិវិធី CARE សូមមើល**ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃដំណើរការនីតិវិធី CARE សម្រាប់ជំនួយការ។** សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីតួនាទីរបស់គ្រួសារ សូមមើលឯកសារបណ្ដុះបណ្ដាលសម្រាប់**តួនាទីគ្រួសារក្នុងដំណើរការនីតិវិធី CARE**។

សមាជិកគ្រួសារអាចជួយបានដោយ៖

- ជួយមនុស្សឱ្យបំពេញតម្រូវការមូលដ្ឋានរបស់ខ្លួន។
- ការលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការចូលរួមនៅក្នុងសេវាកម្ម និងការព្យាបាលដែលបានណែនាំផ្សេងៗ។
- ជួយសម្របសម្រួលជាមួយអ្នកផ្ដល់សេវាកម្មថៃទាំ។
- រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ និងការជួយគាំទ្រសហគមន៍។
- ផ្ដល់ការជួយគាំទ្រ លើកទឹកចិត្ត និងផ្ដល់ក្ដីសង្ឃឹម។
- ការលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីអត្តសញ្ញាណរបស់មនុស្សដោយពិចារណាទៅលើស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ។
- ការគូសបញ្ជាក់ពីភាពខ្លាំងរបស់បុគ្គលនោះ ដើម្បីជួយគាំទ្រដល់ការស្ដារឡើងវិញរបស់ពួកគេ។
- ធានាថា ការថែទាំសមរម្យនឹងត្រូវបានផ្ដល់ជូនឱ្យទៅតាមពេលវេលា និងទីកន្លែងដ៏ល្អបំផុត។

ការជួយគាំទ្រពីគ្រួសារមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការស្ដារឡើងវិញ ប៉ុន្តែសមាជិកគ្រួសារអាចប្រឈមមុខនឹងបញ្ហានានា។ តម្រូវការ ការចូលរួម និងរោគសញ្ញារបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ អាចមានការផ្លាស់ប្ដូរយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ប្រព័ន្ធថៃទាំសុខភាពផ្នែកអាកប្បកិរិយាអាចមានការស្មុគស្មាញ។ មនុស្សមួយចំនួនដែលរស់នៅជាមួយនឹងចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀតត្រូវការជំនួយពីគ្រួសាររបស់ពួកគេ ប៉ុន្តែមិនត្រូវការជំនួយពីអ្នកផ្សេងទៀតទេ។ ចំណុចនេះអាចបណ្ដាលមកពីហេតុផលជាច្រើន។

ការជួយគាំទ្រក្រៅផ្លូវការ

"ការជួយគាំទ្រក្រៅផ្លូវការ" គឺជាជំនួយក្រៅផ្លូវការ និងមិនប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈ។ ជំនួយនេះអាចមកពីគ្រួសារ មិត្តភក្តិ មិត្តសំឡាញ់ និងសមាជិកសហគមន៍។ ពួកគេអាចផ្ដល់ការលើកទឹកចិត្ត និងជួយកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ។ ពួកគេក៏អាចផ្ដល់ភាពជាដៃគូ និងឱកាសដើម្បីចូលរួមក្នុងសង្គម ឬចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនានា។

គោលដៅគឺសម្រាប់មនុស្សដែលរស់នៅជាមួយនឹងចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត ប្រព័ន្ធជួយគាំទ្ររបស់ពួកគេ អ្នកផ្ដល់សេវាកម្ម និងអ្នកជួយគាំទ្រសហគមន៍ដើម្បីធ្វើការរួមគ្នា។ ការធ្វើការរួមគ្នានេះនឹងអាចជួយឱ្យមានការស្ដារឡើងវិញ។

អ្នកផ្ដល់សេវាកម្មសុខភាពផ្នែកអាកប្បកិរិយា និងអ្នកផ្ដល់សេវាកម្មថៃទាំបឋមអាចផ្ដល់ការព្យាបាលសំខាន់ៗបាន។ ការជួយគាំទ្រក្នុងសហគមន៍ក៏អាចជួយបានផងដែរ។ ការជួយគាំទ្រទាំងអស់នេះរួមមាន ព្រះវិហារ សាលារៀន

ច្បាប់ CARE៖ ការណែនាំធនធានសម្រាប់គ្រួសារ

អង្គការមិត្តជួយមិត្ត និងការងារ។ ការស្តារឡើងវិញនឹងធ្វើឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាមើលឃើញពីភាពខុសប្លែកគ្នា។ សង្ឃឹមថា បុគ្គលទាំងអស់នោះអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការងារដែលពួកគេមិនអាចធ្វើបានដោយសារតែស្ថានភាពមិនស្ថិតស្ថេររបស់ពួកគេ។

ច្បាប់ CARE អនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សមួយចំនួន (ត្រូវបានគេស្គាល់ថាជា "អ្នកដាក់ញត្តិ") ដើម្បីស្នើសុំឱ្យនរណាម្នាក់ចូលរួមក្នុងដំណើរការនីតិវិធី CARE ។ ដំណើរការនីតិវិធី CARE ពាក់ព័ន្ធនឹងការវាយតម្លៃ និងសវនាការ។ ក្នុងដំណើរការនីតិវិធីទាំងនេះនឹងសម្រេចថាតើបុគ្គលនោះ (ដែលគេស្គាល់ថាជា "អ្នកឆ្លើយតប") មានសិទ្ធិទទួលបានដែរឬអត់។ ប្រសិនបើអ្នកឆ្លើយតបមានសិទ្ធិទទួលបាន កិច្ចព្រមព្រៀង CARE ដោយស្ម័គ្រចិត្ត ឬគម្រោង CARE ដែលចេញដីកាបង្គាប់ដោយតុលាការអាចនឹងត្រូវបានបង្កើតឡើង។ គម្រោងនេះអាចមានរយៈពេលរហូតដល់ទៅ 12 ខែ ជាមួយនឹងលទ្ធភាពបន្តឡើងវិញរហូតដល់ 12 ខែថែមទៀត។ កិច្ចព្រមព្រៀង ឬគម្រោង CARE នេះរួមមានសេវាកម្មដែលបុគ្គលនោះអាចទទួលបាន។ សេវាកម្មទាំងនេះអាចជាសេវាសុខភាពផ្នែកអាកប្បកិរិយា ការព្យាបាលបញ្ហាការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន លំនៅឋាន និងការជួយគាំទ្រសហគមន៍។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីដំណើរការនីតិវិធីតុលាការ សូមមើលលំហូរដំណើរការនីតិវិធី CARE ។

សមាជិកគ្រួសារ និង CARE

តួនាទីរបស់សមាជិកគ្រួសារនៅក្នុងដំណើរការនីតិវិធី CARE

ដំណើរការនីតិវិធី CARE ផ្តល់ជូនសមាជិកគ្រួសារ**ទាំងតាម**មធ្យោបាយផ្លូវការ និងក្រៅផ្លូវការ ដើម្បីផ្តល់ការជួយគាំទ្រ។ សូមចាំថា អ្នកចូលរួមក្នុង CARE ទទួលបាននូវការសម្រេចចិត្តថាជាអ្នកដែលអាចចូលរួមបាន។ អ្នកចូលរួម ក្រុមគ្រួសារ និងក្រុមព្យាបាលគួរតែពិភាក្សាគ្នាអំពីការរំពឹងទុកនានាចំពោះការចូលរួមពីក្រុមគ្រួសារ។

សមាជិកគ្រួសារអាចចូលរួមជាផ្លូវការក្នុងនាមជាអ្នកដាក់ញត្តិ ឬជាជំនួយការស្ម័គ្រចិត្តបាន។ ពួកគេក៏អាចជួយក្រៅផ្លូវការបានផងដែរ។ ពួកគេអាចជួយបានតាមរយៈការផ្តល់ការជួយគាំទ្រ ការណែនាំ និង ការលើកទឹកចិត្ត។ តួនាទីទាំងនេះត្រូវបានរៀបរាប់នៅខាងក្រោម។

អ្នកឆ្លើយតប

បន្ទាប់ពីការដាក់ញត្តិរួចហើយ អ្នកចូលរួមក្នុងច្បាប់ CARE ប្រកបដោយសក្តានុពលត្រូវបានគេហៅថា *ជាអ្នកឆ្លើយតប*។ ពាក្យនេះត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ជាញឹកញាប់សម្រាប់អ្នកដែលឆ្លងកាត់ដំណើរការនីតិវិធីតុលាការ។ នៅក្នុងការណែនាំនេះ យើងហៅបុគ្គលនេះថាជា *អ្នកចូលរួម* ប៉ុន្តែអ្នកក៏អាចមើលឃើញឬឮពាក្យថា *អ្នកឆ្លើយតប* នេះផងដែរ។

CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES

ច្បាប់ CARE៖ ការណែនាំធនធានសម្រាប់គ្រួសារ

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីដំណើរការដាក់ញត្តិ សូមមើល **ធនធានច្បាប់ CARE សម្រាប់អ្នកដាក់ញត្តិ**។

គ្រួសារជាអ្នកអ្នកដាក់ញត្តិ

នៅដំណាក់កាលដំបូងនៃដំណើរការនីតិវិធី CARE សមាជិកគ្រួសារអាចចូលរួមជាអ្នកដាក់ញត្តិបាន។ នេះមានន័យថាពួកគេដាក់ញត្តិដើម្បីស្នើសុំឱ្យតុលាការធ្វើការពិចារណាថាតើសាច់ញាតិរបស់ពួកគេមានសិទ្ធិទទួលបានសេវាកម្មច្បាប់ CARE ដែរឬអត់។

មជ្ឈមណ្ឌលជួយខ្លួនឯងរបស់តុលាការកាលីហ្វ័រញ៉ាអាចជួយណែនាំសមាជិកគ្រួសារដែលចង់ដាក់ញត្តិបាន។ សូមចងចាំថា ទាំងមជ្ឈមណ្ឌលជួយខ្លួនឯង និងតុលាការនឹងមិនផ្តល់ដំបូន្មានផ្នែកច្បាប់ទេ។ ពួកគេអាចផ្តល់ជាព័ត៌មាន និងជួយបំពេញទម្រង់បែបបទផ្សេងៗបាន។ រដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ាបោះផ្សាយបញ្ជីឈ្មោះមជ្ឈមណ្ឌលជួយខ្លួនឯង ដោយផ្អែកលើទីក្រុង ខោនធី ឬលេខកូដតំបន់។ ដើម្បីភ្ជាប់ជាមួយមជ្ឈមណ្ឌលជួយខ្លួនឯងក្នុងការបំពេញញត្តិ សូមមើល**ទីតាំងមជ្ឈមណ្ឌលជួយខ្លួនឯង**នៃក្រុមប្រឹក្សាតុលាការរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា។

មុនពេលដាក់ញត្តិ សូមធ្វើការពិចារណាទៅលើជម្រើសមួយចំនួន។ ជម្រើសទាំងនេះរួមមានការជួយសាច់ញាតិរបស់អ្នកដោយស្ម័គ្រចិត្តឱ្យចូលរួមនៅក្នុងសេវាកម្ម។ ការចូលរួមនេះរួមមាន សេវាកម្មដែលមានតាមរយៈសុខភាពផ្នែកអាកប្បកិរិយារបស់ខោនធី (រួមទាំងភាពជាដៃគូសេវាកម្មពេញលេញ ឬការព្យាបាលសហគមន៍គ្រប់ជ្រុងជ្រោយ)។ វាអាចរួមបញ្ចូលសេវាសុខភាពផ្នែកអាកប្បកិរិយាផ្សេងទៀតដែលមានតាមរយៈការធានារ៉ាប់រងពាណិជ្ជកម្ម។ អ្នកក៏អាចស្វែងរកសេវាសង្គមក្នុងមូលដ្ឋាន និងអង្គការតាមសហគមន៍ផងដែរ។

ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសដាក់ញត្តិ តុលាការនឹងសម្រេចលើសិទ្ធិទទួលបានដំបូងសម្រាប់ច្បាប់ CARE។ ញត្តិនឹងត្រូវបានច្រានចោល ប្រសិនបើតុលាការរកមិនឃើញភស្តុតាងដែលថាសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកបានបំពេញតាមសិទ្ធិទទួលបានបឋម។ ប្រសិនបើតុលាការរកឃើញថាសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកអាចបំពេញតាមសិទ្ធិទទួលបាន ពួកគេនឹងចេញដីកាបង្គាប់ឱ្យភ្នាក់ងារសុខភាពផ្នែកអាកប្បកិរិយារបស់ខោនធីធ្វើការស៊ើបអង្កេត។ បន្ទាប់មកភ្នាក់ងារសុខភាពផ្នែកអាកប្បកិរិយារបស់ខោនធីនឹងបញ្ជូនរបាយការណ៍ស៊ើបអង្កេតទៅឱ្យតុលាការ។

បន្ទាប់មកតុលាការនឹងកំណត់ពេលវេលាការបង្ហាញខ្លួននៅតុលាការដំបូង ប្រសិនបើរបាយការណ៍រកឃើញថាបុគ្គលនោះមានសិទ្ធិទទួលបាន។ អ្នកត្រូវតែចូលរួមការបង្ហាញខ្លួននៅតុលាការនៅថ្ងៃដំបូងនេះ បើមិនដូច្នេះទេ សំណុំរឿងនេះអាចនឹងត្រូវបានច្រានចោល។ បន្ទាប់មក ភ្នាក់ងារសុខភាពផ្នែកអាកប្បកិរិយារបស់ខោនធីនឹងទទួលតួនាទីជាអ្នកដាក់ញត្តិជំនួសវិញ។ អ្នកអាចធ្វើសេចក្តីថ្លែងការណ៍មួយទៅកាន់តុលាការ។ សេចក្តីថ្លែងការណ៍នេះរួមមាន៖

- ហេតុអ្វីបានជាអ្នកគិតថាសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកនឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពី ច្បាប់ CARE នេះ។
- ៸ស្តុតាងដើម្បីជួយគាំដល់ទ្រសិទ្ធិទទួលបានរបស់ពួកគេ។
- ឧទាហរណ៍ពីវិធីព្យាបាលបែបផ្សេងទៀតដែលមិនទទួលបានជោគជ័យ។

សមាជិកគ្រួសារក៏អាចបន្តចូលរួមក្នុងដំណើរការនីតិវិធី CARE បានផងដែរ ប៉ុន្តែការចូលរួមនេះអាចធ្វើទៅបានលុះត្រាតែអ្នកចូលរួមយល់ព្រម។

សាខា NAMI CA (សម្ព័ន្ធជាតិស្តីពីជំងឺផ្លូវចិត្តរដ្ឋកាលីហ្វ័ញ៉ា) ក្នុងមូលដ្ឋាន និងក្រុមការងារសុខភាពផ្នែកអាកប្បកិរិយារបស់ខោនធី កំពុងបង្កើតធនធាន និងសេវាកម្មជួយគាំទ្រផ្សេងទៀតសម្រាប់អ្នកដាក់ញត្តិគ្រួសារដែលមានបំណងបន្តចូលរួម។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមសាកសួរ ផ្នែក/សាខា NAMI ក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក និងក្រុមការងារសុខភាពផ្នែកអាកប្បកិរិយារបស់ខោនធីរបស់អ្នកដែលត្រូវបានចាត់តាំងឱ្យ CARE។ ដើម្បីស្វែងរកសាខា NAMI CA ក្នុងមូលដ្ឋាន សូមមើលក្នុង ស្វែងរក NAMI ក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក។

ព័ត៌មានជំនួយសម្រាប់ការបង្ហាញខ្លួននៅក្នុងតុលាការ

ការនិយាយជាសាធារណៈនៅក្នុងបន្ទប់សវនាការអាចនឹងមានភាពតានតឹង។ វាក៏អាចទាក់ទងផ្លូវអារម្មណ៍ផងដែរ។ សូមពិចារណារកវិធីដើម្បីជួយអ្នកឱ្យមានភាពអត់ធ្មត់ និងមានទំនុកចិត្ត។ អ្នកមិនចាំបាច់មានមេធាវីនៅជាមួយអ្នកទេ ប៉ុន្តែអ្នកអាចជ្រើសរើសឱ្យមានមេធាវីម្នាក់នៅទីនោះជាមួយអ្នកបានដោយការចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ អ្នកតំណាងនៅមជ្ឈមណ្ឌលជួយខ្លួនឯងអាចជួយអ្នកឱ្យដឹងពីអ្វីដែលត្រូវរំពឹងទុក និងពីរបៀបរៀបចំខ្លួន។ សូមធ្វើការពិភាក្សាទៅលើចំណុចខាងក្រោមជាមួយពួកគេ៖

មុនកាលបរិច្ឆេទតុលាការ

- **ស្វែងយល់អំពីសិទ្ធិទទួលបាន និងដំណើរការនីតិវិធីរបស់ CARE៖** សូមអានអំពីសិទ្ធិទទួលបានរបស់ CARE និងដំណើរការនីតិវិធីតុលាការ។
- **រៀបចំឯកសារ៖** ប្រមូល និងរៀបចំឯកសារដែលអ្នកចង់បានឱ្យបានស្អាតមានរបៀបរៀបរយ។
- **អនុវត្តនូវអ្វីដែលអ្នកចង់និយាយ៖** ត្រូវតែច្បាស់លាស់ និងខ្លីខ្លឹម។
- **ស្វែងយល់ពីពិធីការរបស់តុលាការ៖** ស្រាវជ្រាវពីវិធាន និងនីតិវិធីរបស់តុលាការ។
- **រៀបចំផែនការធ្វើដំណើររបស់អ្នក៖** ដឹងពីទីតាំងតុលាការ ហើយទៅឱ្យបានមុនម៉ោង ប្រសិនបើអ្នកអាច។
- **គិតទៅលើសម្លៀកបំពាក់ដែលអ្នកត្រូវពាក់៖** សូមស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈ ប្រសិនបើអ្នកអាចធ្វើទៅបាន។

នៅថ្ងៃតុលាការមកដល់

- **ទៅឱ្យបានមុនម៉ោង៖** សូមព្យាយាមទៅឱ្យបាន 30 នាទីមុន។
- **យកសម្ភារៈចាំបាច់ទៅជាមួយ៖** រៀបចំឯកសារ និងកំណត់ត្រារបស់អ្នកដែលមានរួចស្រេចហើយ។
- **ត្រូវចេះគោរព៖** និយាយទៅកាន់ចៅក្រមថា "តុលាការជាទីគោរព" ហើយត្រូវចេះគួរសមផង។
- **ត្រូវរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់៖** ត្រូវរក្សាអារម្មណ៍ឱ្យបានល្អជានិច្ច និយាយឱ្យបានច្បាស់ និងកុំនិយាយកាត់អ្នកដទៃ។
- **ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់៖** យកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់ និងកត់ត្រាផងប្រសិនបើចាំបាច់។
- **និយាយឱ្យច្បាស់ៗ៖** ត្រូវនិយាយខ្លីៗតែខ្លឹម និងត្រូវឆ្លើយតបដោយស្មោះត្រង់។
- **អនុវត្តតាមក្រមសីលធម៌៖** ត្រូវមានគោលជំហរជាចៅក្រម ជៀសវាងការរំខាននានា។

CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES

ក្រុមគ្រួសារក្នុងនាមជាជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត

អ្នកចូលរួមរបស់ CARE អាចជ្រើសរើសសមាជិកគ្រួសារដើម្បីធ្វើជាជំនួយការស្ម័គ្រចិត្តរបស់ពួកគេបាន។

មានតួនាទី និងព្រំដែនកំណត់ជាក់លាក់សម្រាប់ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត។ តួនាទី និងព្រំដែនកំណត់ទាំងនេះត្រូវបានកំណត់នៅក្នុងច្បាប់ CARE។ ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្តជួយជាជំនួយដល់អ្នកចូលរួមរបស់ CARE៖

- ស្វែងយល់ ប្រតិបត្តិ និងចែករំលែកនូវការសម្រេចចិត្ត។
- ចែករំលែកចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ពួកគេក្នុងអំឡុងពេលដំណើរការនីតិវិធី CARE។
- បង្កើតឯកសារការណែនាំបម្រុងសម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ (PAD)។
- ធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯង ដោយប្រើក្របខណ្ឌនៃការសម្រេចចិត្តដោយមានការជួយគាំទ្រ (SDM)។
- ធ្វើការតស៊ូមតិសម្រាប់សេវាកម្មដែលបំពេញតាមតម្រូវការវប្បធម៌ និងចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ពួកគេ។ ទាំងនេះអាចត្រូវបានឆ្លុះបញ្ចាំងនៅក្នុងកិច្ចព្រមព្រៀង CARE គម្រោង CARE ឬ ឯកសារ PAD។

សូមមើល**តួនាទីរបស់ជំនួយការនៅក្នុងច្បាប់ CARE** សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីតួនាទី និងការអនុវត្តសំខាន់ៗរបស់ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម និងធនធានដែលមានសម្រាប់ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត សូមមើល **ឯកសារសម្រាប់ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត** នៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលធនធានច្បាប់ CARE។

សូមមើលវគ្គបណ្តុះបណ្តាលស្តីពី **ការសម្រេចចិត្តដោយមានការជួយគាំទ្រសម្រាប់ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត** និង**ការរក្សាអព្យាក្រឹតភាពក្នុងតួនាទីជាជំនួយការ**

ក្នុងងនាមជាជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត សមាជិកគ្រួសារម្នាក់ត្រូវតែអនុវត្តចំណុចសំខាន់ៗចំនួនបួន៖

- ប្រើក្របខ័ណ្ឌការសម្រេចចិត្តដោយមានការជួយគាំទ្រ។
- ប្រើការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស។
- លុបបំបាត់ការលំអៀងផ្ទាល់ខ្លួនចេញ។
- ត្រូវរក្សាការសម្ងាត់។

ជំនួយការមិនទទួលខុសត្រូវចំពោះការភ្ជាប់អ្នកចូលរួមទៅនឹងការថែទាំសុខភាព និងសេវាសង្គមទេ។ នោះគឺជាទំនួលខុសត្រូវរបស់ភ្នាក់ងារសុខភាពផ្នែកអាកប្បកិរិយាខោនធី និងក្រុមការងារព្យាបាល។ ជំនួយការធានាថាតម្រូវការ និងចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់អ្នកចូលរួមរបស់ CARE ត្រូវបានស្តាប់ឮដោយក្រុមការងារ ហើយបានដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងផែនការព្យាបាលឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

តួនាទីរបស់ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្តត្រូវបានពន្យល់បន្ថែមនៅក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលដែលមានតំណភ្ជាប់នៅក្នុង **ឯកសារសម្រាប់ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត**។ វគ្គបណ្តុះបណ្តាលទាំងអស់នេះក៏ពិពណ៌នាអំពីបញ្ហាប្រឈមនានាក្នុងនាមជាសមាជិកគ្រួសារ និងជាជំនួយការស្ម័គ្រចិត្តក្នុងពេលតែមួយដែរ។ ទំនាក់ទំនងរវាងសមាជិកគ្រួសារ និងអ្នកចូលរួមរបស់ CARE អាចផ្តល់នូវភាពជិតស្និទ្ធ ទំនុកចិត្ត និងសុវត្ថិភាពផ្លូវចិត្ត។

ច្បាប់ CARE៖ ការណែនាំធនធានសម្រាប់គ្រួសារ

ប៉ុន្តែការងាររបស់ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្តគឺជាតំណាងឱ្យអ្វីដែលអ្នកចូលរួមរបស់ CARE ចង់បាន។ ពួកគេមិនគួរជំរុញឱ្យអ្នកចូលរួមរបស់ CARE ធ្វើនូវអ្វីដែលសមាជិកគ្រួសារគិតថាល្អបំផុតនោះទេ។

ប្រសិនបើអ្នកចូលរួមរបស់ CARE កំពុងតែគម្រាមធ្វើបាបខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្តគួរហៅទូរសព្ទទៅលេខសង្គ្រោះបន្ទាន់ (988 ឬ 911)។

តុលាការអាចដកជំនួយការស្ម័គ្រចិត្តចេញ ប្រសិនបើមានទំនាស់ផលប្រយោជន៍ជាមួយអ្នកចូលរួមរបស់ CARE។ តុលាការត្រូវតែដកជំនួយការស្ម័គ្រចិត្តចេញ ប្រសិនបើជម្លោះនោះមិនអាចដោះស្រាយបានទេ។ មានជម្លោះមួយចំនួនដែលតុលាការអាចរកឃើញ។ ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្តអាចមានផលប្រយោជន៍ផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ឬផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងទៀតដែលខុសពីអ្នកចូលរួម។ ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្តអាចយល់ឃើញថាខ្លួនឯងមានការខ្វែងគំនិតគ្នាយ៉ាងខ្លាំងជាមួយនឹងការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកចូលរួមដែលថាការរក្សាអព្យាក្រឹតភាពរបស់ខ្លួនគឺមិនអាចធ្វើទៅបាននោះទេ។

គ្រួសារជាជំនួយក្រៅផ្លូវការ

ក្នុងសំណុំរឿងខ្លះ សមាជិកគ្រួសារនឹងមិនធ្វើជាជំនួយការស្ម័គ្រចិត្តផ្លូវការរបស់អ្នកចូលរួមរបស់ CARE ទេ។ ហេតុផលរួមមាន៖

- អ្នកចូលរួមអាចជ្រើសរើសអ្នកផ្សេងជំនួសវិញ។
- អ្នកចូលរួមអាចជ្រើសរើសមិនយកជំនួយការស្ម័គ្រចិត្តបាន។
- សមាជិកគ្រួសារប្រហែលជាមិនរស់នៅក្បែររហូតនោះទេ។
- សមាជិកគ្រួសារអាចមិនមានពេលវេលា ឬធនធានដើម្បីចូលរួមជាផ្លូវការក្នុងដំណើរការនេះទេ។
- សមាជិកគ្រួសារអាចមិនពេញចិត្តចំពោះភារកិច្ចជាក់លាក់ធ្វើជាតួនាទីជាជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត។ ទាំងនេះអាចរាប់បញ្ចូលទាំងអព្យាក្រឹតភាពដែលនៅសេសសល់ ឬប្រើក្របខ័ណ្ឌការសម្រេចចិត្តដោយមានការជួយគាំទ្រ។

ទោះបីជាពួកគេមិនមែនជាជំនួយការស្ម័គ្រចិត្តក៏ដោយ សមាជិកគ្រួសារនៅតែអាចជួយគាំទ្រដល់អ្នកចូលរួមក្នុងដំណើរការនីតិវិធី CARE បានដែរ។ ពួកគេអាចនឹងជួយបានតាមរយៈការចូលរួមសវនាការតាមសំណើរបស់អ្នកចូលរួម។

ការចែករំលែកព័ត៌មានជាមួយសមាជិកគ្រួសារ

ច្បាប់សហព័ន្ធ និងរដ្ឋមួយចំនួនគ្រប់គ្រងលើភាពឯកជន និងការសម្ងាត់នៃព័ត៌មានទាក់ទងនឹងសុខភាព។ ការគ្រប់គ្រងនេះរួមបញ្ចូលទាំងសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងព័ត៌មានអំពីការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនផងដែរ។ ច្បាប់ទាំងអស់នេះរួមមាន ច្បាប់ស្តីពីការចល័ត និងគណនេយ្យភាពនៃព័ត៌មានសុខភាពសហព័ន្ធ(HIPAA) ចំណងជើងទី 42 នៃក្រមច្បាប់សហព័ន្ធ (CFR) ផ្នែកទី 2 ច្បាប់ស្តីពី ព័ត៌មានវេជ្ជសាស្ត្រនៃរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា (CMIA) និងច្បាប់ Lanterman-Petris-Short (LPS)។ ច្បាប់ និងបទប្បញ្ញត្តិទាំងនេះតម្រូវឱ្យគ្រូពេទ្យទាំងអស់ត្រូវតែអនុវត្តតាម។ ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងសុខភាពគឺជាការសម្ងាត់។

ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងសុខភាពមិនអាចត្រូវបានចែករំលែកដោយគ្មានការយល់ព្រមពីអ្នកជំងឺជាមុនឡើយ។ ច្បាប់ និងបទប្បញ្ញត្តិអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការចែករំលែកព័ត៌មានរវាងបុគ្គល ឬភ្នាក់ងារមួយចំនួន និងក្នុងស្ថានភាពមួយចំនួនប៉ុណ្ណោះ ដូចជានៅក្នុងផ្នែក ព្យាបាល ការទូទាត់ប្រាក់ និងប្រតិបត្តិការនៅក្នុង HIPAA។ ច្បាប់ និងបទប្បញ្ញត្តិទាំងនេះមិនអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការចែករំលែកព័ត៌មានជាមួយសមាជិកគ្រួសារទេ លុះត្រាតែអ្នកជំងឺយល់ព្រម។ មានករណីលើកលែងមួយសម្រាប់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ ដើម្បីជួយសមាជិកគ្រួសារឱ្យយល់អំពីការការពារជុំវិញព័ត៌មានដែលទាក់ទងនឹងសុខភាព គ្រូពេទ្យថែទាំសុខភាពត្រូវតែផ្តល់ព័ត៌មានជាលាយលក្ខណ៍អក្សរស្តីពីការអនុវត្តឯកជនភាពរបស់ពួកគេ។ ពួកគេក៏គួរតែត្រូវបានរៀបចំដើម្បីធ្វើការពន្យល់ពីច្បាប់ និងដែនកំណត់ចំពោះសមត្ថភាពរបស់ពួកគេក្នុងការចែករំលែកព័ត៌មានផងដែរ។

ច្បាប់ទាក់ទងនឹងការបង្ហាញព័ត៌មានគឺមានភាពស្មុគស្មាញណាស់។ ពួកគេអាចមិនសប្បាយចិត្តសម្រាប់អ្នកដែលចង់ពិភាក្សាអំពីព័ត៌មានជាមួយគ្រូពេទ្យដែលផ្តល់ការថែទាំដល់សមាជិកគ្រួសាររបស់ពួកគេ។ ខណៈពេលដែលច្បាប់មិនអនុញ្ញាតឱ្យគ្រូពេទ្យធ្វើការចែករំលែកព័ត៌មានសុខភាពជាមួយក្រុមគ្រួសារ តែគ្រួសារអាចចែករំលែកព័ត៌មានសុខភាពជាមួយគ្រូពេទ្យបាន។ ព័ត៌មាននេះអាចជួយឱ្យក្រុមគ្រូពេទ្យព្យាបាលបានយល់អំពីប្រវត្តិរបស់បុគ្គលដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្ត និងសេវាកម្មនានា។ គ្រួសារក៏អាចផ្តល់នូវសារតារដែលមានប្រយោជន៍អំពីបុគ្គលនោះបានផងដែរ។ សារតារនេះរួមមាន ភាពខ្លាំង ចំណាប់អារម្មណ៍ សកម្មភាពព្យាបាលពីមុនៗ និងចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ពួកគេ។ ព័ត៌មាននេះអាចជួយក្រុមគ្រូពេទ្យព្យាបាលឱ្យបានយល់កាន់តែច្បាស់ថាសេវាកម្ម ការជួយគាំទ្រ និងការព្យាបាលណាខ្លះដែលអាចជួយឱ្យអ្នកជំងឺជាសះស្បើយបានលឿនរហ័ស។

នៅពេលចែករំលែកព័ត៌មានជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាកម្ម សមាជិកគ្រួសារគួរចងចាំថា៖

1. លំហូរព័ត៌មានអាចចេញតែពី "មួយច្រក" ប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកផ្តល់សេវាកម្មមិនអាចចែករំលែកព័ត៌មានសុខភាពដែលមានការការពារជាមួយអ្នកផ្សេងបានទេ។ វាអាចពាក់ព័ន្ធនឹងការឆ្លើយតប ការផ្ទៀងផ្ទាត់ ឬការផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែម។
2. វាអាចមានប្រយោជន៍ក្នុងការសរសេរព័ត៌មាននៅពេលចែករំលែកវាជាមួយគ្រូពេទ្យ។ ព័ត៌មានជាលាយលក្ខណ៍អក្សរអាចយកទៅចងក្រងជាឯកសារ និងចែករំលែកជាមួយគ្រូពេទ្យដទៃដែលផ្តល់ការថែទាំបាន។
3. អ្នកផ្តល់សេវាកម្មតែងតែបន្ថែមព័ត៌មាននេះចូលទៅក្នុងកំណត់ត្រាសុខភាពអេឡិចត្រូនិក។ នេះមានន័យថាវាអាចត្រូវបានចែករំលែកជាមួយអ្នកទទួលការថែទាំបាន។ សមាជិកគ្រួសារគួរតែដឹងថាព័ត៌មានដែលពួកគេចែករំលែកជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាកម្មអាចត្រូវបានចែករំលែកជាមួយនឹងបុគ្គលនោះ។

ព័ត៌មានដែលគ្រួសារអាចធ្វើការពិចារណាក្នុងការចែករំលែក៖

- ការផ្តល់ឱសថ និងអន្តរាគមន៍ដែលមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់បំផុត និងមានប្រសិទ្ធភាពតិចបំផុតកន្លងមក។
- អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំផ្លូវចិត្ត និងរាងកាយ ដែលបុគ្គលនោះបានទទួលការព្យាបាលកន្លងមក។

CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES

- ចំណុចខ្លាំង ចំណាប់អារម្មណ៍ ចំណង់ចំណូលចិត្ត និងគោលដៅរបស់បុគ្គលនោះ។
- របៀបកំណត់សម្គាល់ថាបុគ្គលនោះមានសុខភាពល្អធម្មតា និងមិនធម្មតា។
- បណ្ដាញជួយគាំទ្រ។
- ស្ថានភាពរស់នៅពីអតីតកាល និងបច្ចុប្បន្ន។
- ប្រវត្តិវេជ្ជសាស្ត្រ ព្រមទាំងប្រវត្តិរោគវិនិច្ឆ័យ និងជំងឺកើតរួមគ្នា។
- ស្ថានភាពដែលអាចនឹងធ្វើឱ្យបុគ្គលនោះមានភាពតានតឹង ឬរងរបួស។
- អត្ថិភាពនៃការណែនាំអំពីការថែទាំសុខភាពជាមុន ឬឯកសារណែនាំបម្រុងសម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត (PAD)។

សម្រាប់ការណែនាំបន្ថែម វាអាចមានប្រយោជន៍ក្នុងការប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយសេវាកម្មតស៊ូមតិគ្រួសារ។ នេះអាចរួមបញ្ចូលទាំង NAMI។ មានសាខា NAMI នៅទូទាំងរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា។ [សូមចុចដើម្បីស្វែងរកសាខា NAMI ដែលនៅជិតអ្នក]។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីច្បាប់ឯកជនភាពព័ត៌មានសុខភាពរបស់រដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា សូមមើលការណែនាំអំពីព័ត៌មានសុខភាពរដ្ឋនៅ [ការណែនាំស្ដីពីព័ត៌មានសុខភាពរដ្ឋ 1.2]។

ការប្រើប្រាស់ការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស

ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តសំដៅទៅលើមធ្យោបាយនៃព្រឹត្តិការណ៍មួយ (ឬព្រឹត្តិការណ៍ជាបន្តបន្ទាប់) និងបទពិសោធន៍ដែលប៉ះពាល់ដល់បុគ្គលណាម្នាក់។ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តអាចបណ្ដាលឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗមានអារម្មណ៍ថាមានការគំរាមកំហែង និងភ័យខ្លាច ដែលធ្វើឱ្យវាពិបាកសម្រាប់ពួកគេក្នុងការដំណើរការព័ត៌មានបាន។ ពួកគេអាចមានអារម្មណ៍បែបនេះ សូម្បីតែបន្ទាប់ពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តបានបញ្ចប់ទៅហើយក៏ដោយ។[1]

តើការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តគឺជាអ្វី?

"ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តកើតឡើងពីព្រឹត្តិការណ៍មួយ ព្រឹត្តិការណ៍ជាបន្តបន្ទាប់ ឬបណ្ដុំនៃកាលៈទេសៈដែលបុគ្គលម្នាក់បានជួបប្រទះជាផលប៉ះពាល់ដល់រាងកាយ ឬផ្លូវចិត្ត ឬជាការគំរាមកំហែងដែលអាចមានផលប៉ះពាល់យូរអង្វែងលើមុខងារ និងសុខុមាលភាព ផ្លូវចិត្ត ផ្លូវកាយ សង្គម អារម្មណ៍ ឬខាងស្មារតីរបស់បុគ្គលនោះ។"
-[ការណែនាំជាក់ស្ដែងរបស់ SAMHSA សម្រាប់ការអនុវត្តវិធីសាស្ត្រថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស]

ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តបង្កឱ្យមានការឆ្លើយតបខាងរាងកាយ និងការការពារ។ មនុស្សអាចជួបប្រទះការប្រយុទ្ធ ការហោះហើរ ឬការឆ្លើយតបដោយអសកម្ម។ នៅពេលដែលរាងកាយរបស់អ្នកតានតឹង វានឹងបញ្ចេញអរម៉ូនមួយហៅថា អរម៉ូនស្ត្រេស (cortisol)។

[1] សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្ដីពី ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត និងការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស សូមមើល [ការណែនាំជាក់ស្ដែងរបស់ SAMHSA សម្រាប់ការអនុវត្តវិធីសាស្ត្រថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស] និង[មជ្ឈមណ្ឌលធនធានការអនុវត្តការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស]។

វាដំណើរការជាប្រព័ន្ធផ្តល់ដំណឹងដែលភ្ជាប់ជាមួយនឹងរាងកាយ។[2] បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនេះផុតរលត់ទៅ ហើយបុគ្គលនោះទទួលបានការជួយគាំទ្រ រាងកាយអាចនឹងវិលត្រឡប់ទៅរកសភាពធម្មតាវិញ។

ប៉ុន្តែប្រសិនបើបុគ្គលនោះមិនទទួលបានការជួយគាំទ្រទេ ឬរបួសនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនៅតែបន្តទៀត បញ្ហានេះនឹងនៅតែបន្តកើតមានរហូត។ អ្នកជំងឺអាចស្ថិតក្នុងការប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ ហើយរាងកាយនឹងបញ្ចេញអរម៉ូនស្រ្តេស cortisol ខ្ពស់បំផុត។ អ័រម៉ូនទាំងនេះអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់រាងកាយគ្រប់ពេលវេលា។ អ័រម៉ូនទាំងនេះអាចបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ នេះត្រូវបានគេហៅថា "ជាតិពុលនៃភាពតានតឹង។" ជាតិពុលនេះអាចប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពរបស់មនុស្សក្នុងការទទួលបានបទពិសោធន៍នៃភាពរីករាយ។ ជាតិពុលនេះក៏អាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការចងចាំ និងដំណើរការអារម្មណ៍របស់ពួកគេផងដែរ។[3]

ភាពតានតឹងប្រភេទនេះអាចបណ្តាលមកពីកន្លែងជាច្រើន៖

- ការជួបប្រទះនូវព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តក្នុងវ័យកុមារភាព ដែលត្រូវបានគេស្គាល់ថាជា "បទពិសោធន៍កុមារភាពមិនល្អ" ឬ ACEs។[4]
- ដោយមានបញ្ហាក្នុងការបំពេញតម្រូវការមូលដ្ឋាន ដូចជាអាហារ ទីជម្រក ឬសុវត្ថិភាព។
- ដោយមានតម្រូវការសុខភាពផ្លូវកាយ ឬផ្លូវចិត្តដែលមិនអាចដោះស្រាយបាន។
- ត្រូវបានយល់ច្រឡំ ធ្វើការវិនិច្ឆ័យខុស មិនអើពើ និងប្រមាថមាក់ងាយពីអ្នកដទៃម្តងហើយម្តងទៀត។[5]
- ដោយមានអន្តរកម្មអវិជ្ជមានជាមួយមនុស្ស ឬប្រព័ន្ធផ្សេងៗ ដូចជាអ្នកឆ្លើយតបបន្ទាន់ អ្នកផ្តល់សេវាកម្មថែទាំសុខភាព ឬការកំណត់ផ្នែកពន្ធនាគារ។

សម្រាប់សមាជិកគ្រួសារ និងការជួយគាំទ្រក្រៅផ្លូវការផ្សេងទៀត វាអាចមានប្រភពនៃការប៉ះទង្គិចផ្សេងៗគ្នា ឬស្រដៀងគ្នានេះដែរ៖

- មានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹមម្តងហើយម្តងទៀត។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលវគ្គបណ្តុះបណ្តាល ស្តីពីការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស៖

ផ្នែកទី 1៖ មូលនិធិសម្រាប់ការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស

ផ្នែកទី 2៖ គោលដៅ និងគោលការណ៍សម្រាប់ការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស

ផ្នែកទី 3៖ ការអនុវត្តការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេសក្នុងនាមជាជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត។

---

[2] សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបដែលការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល សូមមើល វិទ្យាសាស្ត្រនៅពីក្រោយរោគសញ្ញាជំងឺស្រ្តេសក្រោយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត (PTSD)៖ របៀបដែល ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ផ្លាស់ប្តូរខួរក្បាល។

[3] សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបដែលភាពតានតឹង (ស្រ្តេស) ជះឥទ្ធិពលដល់ការអភិវឌ្ឍន៍សុខភាព សូមទស្សនា វីដេអូអំពី ជាតិពុលនៃភាពតានតឹង (ស្រ្តេស) បំផ្លាញដល់ការអភិវឌ្ឍន៍សុខភាព។

[4] សម្រាប់ព័ត៌មានអំពី ACEs សូមមើល ការស្រាវជ្រាវរួមគ្នារវាង CDC និង Kaiser Permanente។

[5] សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីរបៀបដែលអារម្មណ៍ដែលទទួលរងការមាក់ងាយ ជាពិសេសការរើសអើងជាតិសាសន៍អាចប៉ះពាល់ដល់មនុស្ស សូមមើល ការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេទេស និងការបន្ទាបខ្លួនតាមវប្បធម៌ក្នុងការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់បុគ្គលដែលមកពីសហគមន៍ដែលមានការរើសអើង ឬភាពលំអៀងដោយប្រយោលគឺជាអាកប្បកិរិយា៖ ទស្សនៈមុខងារ-ការយល់ដឹងលើការលំអៀងដោយចេតនា។

- ការប៉ះសម្អិត្មាខ្លាំងៗជាញឹកញាប់ច្រើនដង ឬបទពិសោធន៍នៃអារម្មណ៍ដែលត្រូវបានគេគំរាមកំហែងពីសំណាក់មនុស្សម្នាក់ដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ។
- ការមើលឃើញពីការឈឺចាប់របស់មនុស្សដែលមានចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀតដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចដែលពួកគេកំពុងមាន ឬសំឡេងដ៏គួរឱ្យភ័យខ្លាចដែលពួកគេកំពុងឮ។
- ការមើលឃើញបុគ្គលណាម្នាក់បង្កើតជម្រើសដែលធ្វើឱ្យពួកគេប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃលទ្ធផលអវិជ្ជមានខាងរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តម្តងហើយម្តងទៀត។
- ការជួយគាំទ្របុគ្គលដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរនៅក្នុងពន្ធនាគារ ឬគុលាការ។

ដោយសារឥទ្ធិពលនៃព្រឹត្តិការណ៍ទាំងអស់នេះ សមាជិកគ្រួសារអាចមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច។ ពួកគេក៏អាចជួបប្រទះនឹង "ភាពអស់កម្លាំងដោយចិត្តមេត្តា" ឬ "ការប៉ះទង្គិចបន្ទាប់បន្សំ។" ពួកគេអាចមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង និងហេវហត់ជាខ្លាំង។

គោលដៅ និងយុទ្ធសាស្ត្រនៃវិធីសាស្ត្រថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស

"វិធីសាស្ត្រថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស" លើកកម្ពស់ដល់វប្បធម៌សុវត្ថិភាព ការផ្តល់សិទ្ធិអំណាច និងការព្យាបាល។ អ្នកអាចជួយគាំទ្របុគ្គលដែលរស់នៅជាមួយនឹងចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀតដោយប្រើវិធីសាស្ត្រថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស។ អ្នកក៏អាចប្រើវិធីសាស្ត្រថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេសចំពោះខ្លួនឯងបានផងដែរ។ រដ្ឋបាលសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការរំលោភបំពានសារធាតុញៀន (SAMHSA) គឺជាភ្នាក់ងារដែលដឹកនាំកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពផ្នែកអាកប្បកិរិយា។ ពួកគេបានដាក់ចេញនូវការណែនាំអនុវត្តសម្រាប់ការអនុវត្តវិធីសាស្ត្រថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស។ វាចែករំលែកចំពោះគោលដៅនៃវិធីសាស្ត្រនេះ៖

- ស្វែងយល់ពីផលប៉ះពាល់នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត និងទទួលស្គាល់រោគសញ្ញានានានៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត។
- ការជួយគាំទ្រដល់ការស្តារឡើងវិញ និងលទ្ធផលល្អបំផុតសម្រាប់ជីវិត និងសុខភាព។
- ផ្តល់ការគោរពបុគ្គលនោះ ហើយជៀសវាងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តជាថ្មី។

តើនេះមានន័យយ៉ាងដូចម្តេចក្នុងការអនុវត្តន៍ជាក់ស្តែង? ចំណុចស្នូលរបស់វា គឺការទទួលយកវិធីសាស្ត្រថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស មានន័យថាការប្រើក្តីអាណិតអាសូរ និងការបន្ទាបខ្លួនដើម្បីជួយគាំទ្រអ្នកដទៃ និងខ្លួនអ្នក។

នៅក្នុងសេរី ស្តីពី ការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស យើងមានវគ្គបណ្តុះបណ្តាល ស្តីពី ការអនុវត្តការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស ក្នុងនាមជាជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត។

នៅក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលនេះ
យើងបានដាក់បញ្ចូលនូវយុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់ការអនុវត្តន៍វិធីសាស្ត្រថៃទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស៖

- **ការវាយតម្លៃទុកជាមុន និងការកាត់បន្ថយហានិភ័យផ្សេងៗ។** ការវាយតម្លៃទុកជាមុននូវអ្វីដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានភាពតានតឹង។ បន្ទាប់មក ស្វែងយល់ពីវិធីសាស្ត្រដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនានា។ ធ្វើរឿងនេះមុន ឬធ្វើវាក្នុងពេលឥឡូវនេះតែម្តង។
- **ការប្រើប្រាស់ការបន្ទាប់ខ្លួនផ្នែកវប្បធម៌។** ទទួលស្គាល់ថាអ្នកដទៃគឺជាអ្នកជំនាញផ្នែកវប្បធម៌ គុណតម្លៃ និងជំនឿរបស់ពួកគេផ្ទាល់។ ស្នើសុំឱ្យអ្នកចូលរួមរបស់ CARE ចែករំលែកបទពិសោធន៍ ចំណេះដឹង និងធនធានរបស់ពួកគេ។ ការធ្វើបែបបនេះនឹងជួយអ្នក ឱ្យជួយគាំទ្រផ្នែកសុខុមាលភាពរបស់ពួកគេ។[6]
- **ផ្តោតទៅលើទំនាក់ទំនងឆ្លងវប្បធម៌។** ទោះបីជាអ្នកចាត់ទុកខ្លួនឯងជាផ្នែកមួយនៃវប្បធម៌របស់អ្នកចូលរួមរបស់ CARE ក៏ដោយ សូមចងចាំថា មានកត្តាជាច្រើនមានឥទ្ធិពលលើវប្បធម៌របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ សូមសិក្សាស្វែងយល់អំពីបទដ្ឋាន និងចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់អ្នកចូលរួម នៅក្នុង CARE បន្ថែម។ ទាំងអស់នេះរួមមាន គម្លាតផ្ទាល់ខ្លួន កាយវិការ ទំនាក់ទំនងភ្នែក និងឥរិយាបថ។[7]
- **អនុវត្តវិធីសាស្ត្រផ្អែកលើចំណុចខ្លាំង។** វិធីសាស្ត្រផ្អែកលើចំណុចខ្លាំង ពឹងផ្អែកទៅលើការទាញយកភាពខ្លាំង និងសមត្ថភាពផ្សេងៗ។ វិធីសាស្ត្រនេះ គឺផ្តោតលើការកសាងទំនុកចិត្ត និងក្តីសង្ឃឹមរបស់នរណាម្នាក់។ នេះគឺជាការផ្តោតទៅលើអ្វីដែលនរណាម្នាក់អាចធ្វើបាន។ នេះមិនមែនផ្តោតទៅលើអ្វីដែលពួកគេមិនអាចធ្វើបាន រោគសញ្ញារបស់ពួកគេ ឬការលំបាកដែលពួកគេជួបប្រទះនោះទេ។[8]
- **ប្រើជំនាញស្តាប់ទៅលើការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត។** បង្ហាញអ្នកដទៃថាអ្នកកំពុងស្តាប់ និងព្យាយាមយល់ពីអ្វីដែលកើតមាន។ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់ និងអត់ធ្មត់។ កត់ត្រានូវអ្វីដែលអ្នកចូលរួម CARE និយាយដោយមិនបញ្ចេញមតិ ឬការវិនិច្ឆ័យផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកទេ។ សួរបញ្ជាក់។ សង្ខេបសេចក្តីថ្លែងការណ៍ឡើងវិញ។
- **ការការរក្សាលំហសម្រាប់អ្នកដទៃ។** ការការរក្សាលំហ មានន័យថានៅជាមួយនរណាម្នាក់ដោយគ្មានការវិនិច្ឆ័យ។ អនុវត្តការយល់ចិត្ត និងការអាណិតអាសូរអ្នកដទៃ។ ទទួលយកការពិតរបស់អ្នកដទៃ មិនថាវាជាអ្វីនោះទេ។[9]

---

[6] សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការបន្ទាប់ខ្លួនផ្នែកវប្បធម៌ សូមមើល អត្ថបទសមាគមចិត្តសាស្ត្រអាមេរិក ឬវីដេអូអំពី ការបន្ទាប់ខ្លួនផ្នែកវប្បធម៌។

[7] សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការប្រាស្រ័យទាក់ទងឆ្លងវប្បធម៌ សូមមើលអត្ថបទ ក្របខ័ណ្ឌកិច្ចសហប្រតិបត្តិការ ការបង្ហោះកំណត់ហេតុបណ្តាញ (blog) ពីទ្រឹស្តីទំនាក់ទំនង និងមជ្ឈមណ្ឌលកម្លាំងសុខាភិបាលនៅក្នុងកំណត់ហេតុបណ្តាញ (blog) UCF។

[8] សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម អំពីវិធីសាស្ត្រផ្អែកលើចំណុចខ្លាំង សូមមើល វិធីសាស្ត្រផ្អែកលើចំណុចខ្លាំងសម្រាប់ការស្តារសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

[9] សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការការរក្សាលំហសម្រាប់អ្នកដទៃ សូមមើលវីដេអូនេះ៖ តើវាមានន័យយ៉ាងដូចម្តេចក្នុងការរក្សាលំហសម្រាប់នរណាម្នាក់។

អ្នកអាចប្រើយុទ្ធសាស្រ្តទាំងអស់នេះតាមរបៀបដែលអ្នកធ្វើអន្តរកម្មជាមួយអ្នកចូលរួម CARE។ យុទ្ធសាស្រ្តនេះ ក៏អាចជួយដល់អ្នកនៅពេលដែលអ្នកគ្រប់គ្រងផលប៉ះពាល់នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តបានផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងជួបប្រទះផលប៉ះពាល់ក្រោយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដោយខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ សូមមើលនៅផ្នែកបន្ទាប់ ស្តីពី ស្វ័យថែទាំ។

ស្វ័យថែទាំ សម្រាប់គ្រួសារ និងការជួយគាំទ្រក្រៅផ្លូវការផ្សេងទៀត

ការជួយគាំទ្រដល់នរណាម្នាក់ពិតជាមានសារៈសំខាន់ និងជាការផ្តល់រង្វាន់ដ៏ពិសេស។ ប៉ុន្តែវាក៏អាចធ្វើឱ្យអស់កម្លាំង និងធ្វើឱ្យមានការនឿយហត់ផងដែរ។ ភាពនឿយហត់អស់កម្លាំងនេះអាចគំរាមកំហែងដល់សុខុមាលភាពរបស់នរណាម្នាក់បាន។ វាក៏អាចគំរាមកំហែងដល់សមត្ថភាពរបស់ពួកគេក្នុងការជួយគាំទ្រផងដែរ។[10] មានកត្តាជាច្រើនដែលបណ្តាលឱ្យមានការនឿយហត់អស់កម្លាំង។ កត្តាទាំងនោះរួមមាន៖

- ដែលជាការបង្ហាញបន្តិចម្តងៗ ទៅរកភាពតានតឹងនៃការប្តេជ្ញាចិត្ត។
- មានអារម្មណ៍ថាមិនមានការជួយគាំទ្រពីអ្នកដទៃ រួមទាំងប្រព័ន្ធផងដែរ។
- ការបាត់បង់ក្តីសង្ឃឹម។
- កង្វះវឌ្ឍនភាព។
- ការប្រមូលផ្តុំការទំនាក់ទំនងដែលមានការពឹងផ្អែកខ្លាំង។

> “ផ្នែកមួយដែលពិបាកបំផុត ប៉ុន្តែក៏សំខាន់បំផុតនៃការធ្វើជាអ្នកថែទាំ គឺការចំណាយពេលដើម្បីមើលថែខ្លួនឯង។ វាគឺជាការថែទាំខ្លួនឯងដើម្បីស្តារថាមពលឡើងវិញ និងកសាងសមត្ថភាពដើម្បីផ្តល់ការថែទាំបន្ត ប៉ុន្តែជារឿយៗរឿងនេះត្រូវបានគេមើលរំលង។”
> —សិល្បៈនៃការថែទាំ៖ ការណែនាំដល់អ្នកថែទាំឆ្ពោះទៅរកសុខដុមរមនា

រោគសញ្ញាដែលអាចឱ្យកើតមានភាពនឿយហត់អស់កម្លាំង៖

- **ភាពច្របូកច្របល់៖** មានអារម្មណ៍ថាអ្នកមិនអាចធ្វើអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើបានទេ។
- **ការប៉ះពាល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត៖** ឆាប់ខឹង ខ្វះការយល់ចិត្ត មានបញ្ហាផ្លូវអារម្មណ៍ និងអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម។
- **ការប៉ះពាល់សុខភាពរាងកាយ៖** រោគសញ្ញាផ្នែករាងកាយអវិជ្ជមាន រួមទាំងភាពនឿយហត់អស់កម្លាំង។
- **បញ្ហាក្នុងការទំនាក់ទំនងរវាងបុគ្គល និងទំនាក់ទំនងផ្សេងៗ៖** មានអារម្មណ៍ថាអ្នកចង់តែបោះបង់ចោល មិនមានការប្តេជ្ញាចិត្ត មានអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន ឬការវិនិច្ឆ័យខ្លាំងពេក។
- **ការប្រើឱសថដោយខ្លួន៖** ការពឹងផ្អែកលើសារធាតុញៀន ឬទម្លាប់ដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ដើម្បីសម្រាកសម្រួលផ្លូវចិត្ត និងដោះស្រាយបញ្ហា។ សារធាតុញៀនរួមមាន គ្រឿងស្រវឹង បារី ថ្នាំញៀន ឬអាហារ។ ទម្លាប់ រួមមាន ចំណាយលើសលប់ ឬលេងល្បែង។ វត្ថុទាំងអស់នេះបញ្ចេញអរម៉ូនច្រើនណាស់។ វាអាចធ្វើឱ្យមានការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្នុងរយៈពេលខ្លី។ ហើយវាក៏អាចបង្កើតជាបញ្ហារយៈពេលយូរបានផងដែរ។

[10] សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម អំពី ការហេវហត់អស់កម្លាំង សូមមើលអត្ថបទនេះនៅលើ ការហេវហត់អស់កម្លាំងរបស់អ្នកថែទាំ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម អំពីយុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់ការថែទាំខ្លួនឯង និងការដោះស្រាយជាមួយនឹងភាពនឿយហត់អស់កម្លាំង សូមមើល **ការអនុវត្តការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេសក្នុងនាមជាជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត។**

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍នឿយហត់អស់កម្លាំង ចូរគិតរកវិធីដែលអ្នកអាចកែលម្អសុខុមាលភាពរបស់អ្នក។ ចូរគិតពិចារណារកវិធីដែលអាចជួយអ្នកដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹង។ វិធីទាំងនេះអាចមាន ការដើរ។ វាក៏អាចរួមបញ្ចូលការអនុវត្តផ្នែកអារម្មណ៍ ការផ្ដល់អាទិភាពដល់អាកប្បកិរិយាដែលមានសុខភាពល្អ ឬការប្រឹក្សាយោបល់។ ការអបអរសាទរទៅលើជ័យជំនះដែលអ្នកទទួលបាន និងទទួលស្គាល់ការលំបាកផ្សេងៗដែលអ្នកបានជួបប្រទះ។

អ្នកអាចបង្កើតបញ្ជី ការ**ថែទាំ**ខ្លួនឯង**នៅនឹងកន្លែង** (SOS)។ ក្នុងបញ្ជីនេះគួរតែមានឧបករណ៍ថែទាំខ្លួនឯងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងសុវត្ថិភាពយ៉ាងហោចណាស់ចំនួនប្រាំ។ ការធ្វើបែបនេះអាចជួយអ្នកឱ្យស្ងប់អារម្មណ៍ក្នុងស្ថានភាពតានតឹងបាន។ អ្នកអាចធ្វើសកម្មភាពទាំងនេះបាន នៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់។ អ្នកក៏អាចអនុវត្តវាបានដែរនៅពេលដែលអ្នកដឹងថាអ្នកនឹងមានបញ្ហាកើតឡើង។ ក្នុងបញ្ជីនេះអាចធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗដូចជា ការស្ដាប់តន្ត្រីដែលអ្នកចូលចិត្ត ការបោះជំហានចេញពីស្ថានភាពប្រឈម ការច្របាច់បាល់ ការដើរលឿនៗ ឬការធ្វើចលនាដៃជើងរយៈពេលបីនាទី ឬសម្រាកដកដង្ហើមវែងៗ។ បញ្ជីសកម្មភាពនេះអាចជួយអ្នកឱ្យកាត់បន្ថយកម្រិតស្ត្រេស (cortisol) នៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក ដែលអាចជួយឱ្យអ្នកសម្រាកអារម្មណ៍បាន។ កម្មភាពនេះមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈមរយៈពេលវែងបានទេ។ ប៉ុន្តែវាអាចធ្វើឱ្យអ្នកធូរស្បើយបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

ជំហានសកម្មភាពសម្រាប់គ្រួសារ

ផ្នែកនេះចែករំលែកនូវជំហានសកម្មភាពដែលមានការណែនាំសម្រាប់គ្រួសារដែលចូលរួមក្នុងដំណើរការនីតិវិធី CARE។ ជំហានទាំងនេះអាចជាចំណុចចាប់ផ្តើមសម្រាប់ការជួយគាំទ្រដល់សាច់ញាតិដែលរស់នៅជាមួយជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ។ ជំហានសកម្មភាពជាច្រើនទាំងនេះប្រហែលជាសមាជិកគ្រួសារដែលបានជួយដល់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់ពួកគេមួយរយៈកន្លងមកធ្លាប់ស្គាល់។

សកម្មភាពជំហានទី 1៖ ធ្វើការដើម្បីជំរុញភាពជាដៃគូសហការជាមួយគ្រូពេទ្យសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកចូលរួម CARE។

ជំហានសកម្មភាពដែលមានការណែនាំមួយគឺត្រូវចាប់ដៃគូជាមួយគ្រូពេទ្យសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកចូលរួម CARE។ នៅក្នុងទំនាក់ទំនង "ត្រីកោណថៃទាំសុខភាព" អ្នកចូលរួម សមាជិកគ្រួសាររបស់ពួកគេ និងអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកចូលរួមធ្វើការរួមគ្នា។ ពួកគេធ្វើបែបនេះដើម្បីជួយគាំទ្រដល់គោលដៅ និងកង្វល់របស់បុគ្គលនោះ។ ទំនាក់ទំនងត្រីកោណត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយផ្អែកលើការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកចំពោះចំណេះដឹង និងការយល់ដឹងដែលមនុស្សម្នាក់ៗផ្តល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។ ឧទាហរណ៍ អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តអាចផ្តល់ការណែនាំពីអ្នកជំនាញ និងការយល់ដឹងអំពីការព្យាបាល និងសេវាកម្មប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពបាន។ សមាជិកគ្រួសារអាចផ្តល់ការយល់ដឹងអំពីប្រវត្តិ អត្តសញ្ញាណ ចំណង់ចំណូលចិត្ត និងវប្បធម៌របស់អ្នកចូលរួមបាន។[11] អ្នកចូលរួម CARE អាចផ្តល់ជូននូវការព្យាបាលដែលពួកគេចូលចិត្ត (ព្រមទាំងមូលហេតុ) ចំណង់ចំណូលចិត្តនៃការចូលរួមរបស់ពួកគេ កត្តាជំរុញ គោលដៅ និងអាទិភាពរួមរបស់ពួកគេ។

មានវិធីផ្សេងទៀតសម្រាប់សមាជិកគ្រួសារដើម្បីធ្វើការប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពជាមួយក្រុមការងារសុខភាព/សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកចូលរួម CARE៖

- ដោយមានការយល់ព្រមពីអ្នកចូលរួម ចូលរួមវគ្គព្យាបាលជាមួយអ្នកចូលរួម និងគ្រូពេទ្យ។ អ្នកអាចពិភាក្សាអំពីមធ្យោបាយ និងរបៀបសម្រាប់ការទំនាក់ទំនងគ្នាបាន។
- មើលអាកប្បកិរិយារបស់បុគ្គលនោះពីខាងក្រៅកន្លែងព្យាបាល។ អ្នកអាចចែករំលែកការសង្កេតទាំងនោះជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យបាន។ ការធ្វើបែបនេះអាចជួយប្រាប់អំពីផែនការព្យាបាលបាន។
- ធ្វើការជាមួយគ្រូពេទ្យដើម្បីស្វែងរកដំណោះស្រាយសម្រាប់រឿងគ្រប់យ៉ាងដែលទទួលបាននៅក្នុងពេលព្យាបាល ការប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងគោលដៅនៃការស្តារឡើងវិញ។

---

[11] ព័ត៌មានស្តីពី "ត្រីកោណថៃទាំសុខភាព" កែសម្រួលពី ត្រីកោណថៃទាំសុខភាព៖ ការណែនាំអំពីការអនុវត្តន៍ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពក្នុងការថៃទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅប្រទេសស្កុតឡែន។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល ភាពជាដៃគូសម្រាប់ការរស់នៅក្នុងសហគមន៍ប្រកបដោយអត្ថន័យ៖ ការស្តារនីតិសម្បទា និងការអនុវត្តន៍ការស្តារឡើងតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស។

ធ្វើជាដៃគូជាមួយគ្រូពេទ្យអាចជាបញ្ហាប្រឈមសម្រាប់សមាជិកគ្រួសារដែលមិនមានទំនាក់ទំនងដោយផ្ទាល់ជាមួយក្រុមការងារសុខភាពផ្នែកអាកប្បកិរិយាពីមុនមក។ នេះគឺជាការពិតជាពិសេសនៅពេលដែលអ្នកចូលរួម CARE មិនយល់ព្រមឱ្យចែករំលែកព័ត៌មានសុខភាពជាមួយនឹងក្រុមគ្រួសារ។ សូមចងចាំ៖ ជារឿយៗ HIPAA បញ្ឈប់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មពីការនិយាយដោយបើកចំហទៅកាន់សមាជិកគ្រួសារ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ វាមិនអាចបញ្ឈប់ក្រុមគ្រួសារមិនឱ្យធ្វើការចែករំលែកព័ត៌មានជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាកម្មនោះទេ។

សកម្មភាពជំហានទី 2៖ ជួយគាំទ្របុគ្គលម្នាក់ៗទៅលើគោលដៅ និងការស្តារឡើងវិញរបស់ពួកគេ។

ជំហានសកម្មភាពមួយទៀតគឺជួយអ្នកចូលរួម CARE ទៅតាមគោលដៅរបស់ពួកគេ។ គោលដៅមួយអាចជា "ខ្ញុំចង់រស់នៅដោយឯករាជ្យ។" ជំហានសកម្មភាពនេះក៏រួមមានការជួយគាំទ្រដល់ពួកគេក្នុងការស្តារឡើងវិញផងដែរ។ ឧទាហរណ៍ ពួកគេចង់គ្រប់គ្រងរោគសញ្ញារ៉ាំរ៉ៃរបស់ពួកគេឱ្យបានល្អគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីពួកគេអាចបន្តសកម្មភាពការងារ និងសង្គមបានឡើងវិញ។ សូមចងចាំថាការលើកទឹកចិត្តរបស់អ្នកចូលរួមទំនងជាអាចនឹងមានការកើនឡើង ប្រសិនបើគោលដៅត្រូវបានជំរុញស្របទៅតាមតម្រូវការ និងចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ពួកគេផ្ទាល់។

ក្រុមការងារព្យាបាល CARE ទំនងជាដឹកនាំសកម្មភាពសម្រាប់ការដោះស្រាយបញ្ហា និងការកំណត់គោលដៅ។ ប៉ុន្តែវាអាចមានប្រយោជន៍ដល់គ្រួសារក្នុងការស្វែងយល់អំពីយុទ្ធសាស្រ្តកំណត់គោលដៅផងដែរ។

ឧទាហរណ៍នៃវិធីសាស្រ្តកំណត់គោលដៅនានា

ឧបករណ៍ទាំងនេះអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាមួយគ្រូពេទ្យ។ ប៉ុន្តែ សមាជិកគ្រួសារអាចទាញយកគំរូទាំងអស់នេះ ដើម្បីប្រើប្រាស់ក្នុងអន្តរកម្មផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។

ការកំណត់គោលដៅផែនការត្រឡប់ក្រោយ (ឧទាហរណ៍ នៅទីនេះ)

ឧបករណ៍សាមញ្ញ និងងាយស្រួលដែលមានការគូសបញ្ជាក់ និងឱ្យតម្លៃទៅលើអាទិភាពរបស់មនុស្ស។

យុទ្ធសាស្រ្តចាប់ផ្តើមឡើងជាមួយនឹងការកំណត់គោលដៅច្បាស់លាស់។ បន្ទាប់មក បង្កើតជំហានដើម្បីសម្រេចគោលដៅនោះតាមលំដាប់លំដោយបញ្ច្រាសមកវិញ។

វិធីសាស្រ្តដោះស្រាយបញ្ហាផ្សេងៗ

កំណត់អាទិភាពគោលដៅ។ បំផុសគំនិតដំណោះស្រាយ និងគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនីមួយៗឡើង។ ជ្រើសរើសដំណោះស្រាយ ហើយប្តេជ្ញាចិត្តទៅជំហានបន្ទាប់ទៀត។

គ្រួសារអាចចាប់ផ្តើមដោយការសាកសួរពីគោលដៅសាច់ញាតិរបស់ពួកគេសម្រាប់ការស្តារឡើងវិញ។ ពួកគេគួរតែព្យាយាមស្វែងយល់ និងទទួលយកគោលដៅទាំងអស់នេះ។ ពួកគេអាចលើកទឹកចិត្តសាច់ញាតិរបស់ពួកគេឱ្យស្វែងរកអ្វីៗដែលធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ថាមានតម្លៃ។ ឧទាហរណ៍ ពួកគេអាចស្នើសុំឱ្យតភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តចាស់ឡើងវិញ។ ពួកគេក៏អាចស្វែងរកវិធីផ្សេងទៀតដើម្បីជួយគាំទ្រសាច់ញាតិរបស់ពួកគេឱ្យសម្រេចបាននូវគុណភាពជីវិតដែលពួកគេចង់បានផងដែរ។[12]

---

[12] សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការកំណត់គោលដៅ សូមមើលអត្ថបទអំពីគោលដៅព្យាបាលជំងឺខ្លាចសង្គម និងផែនការគោលដៅក្នុងការផ្តល់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

សកម្មភាពជំហានទី 3៖ វាយតម្លៃឡើងវិញទៅលើរៀបទាក់ទង និងការទំនាក់ទំនងផ្សេងៗ។

ជំហានសកម្មភាពទីបីគឺសម្រាប់សមាជិកគ្រួសារដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងទៅលើវិធីសាស្ត្រដែលពួកគេមានទំនោរក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមក។ សមាជិកគ្រួសារជារឿយៗនិយាយថាពួកគេមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់យ៉ាងខ្លាំងនៅពេលដែលពួកគេផ្តល់ការជួយគាំទ្រដល់សាច់ញាតិរបស់ពួកគេផ្ទាល់ដែលរស់នៅជាមួយនឹងចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។ អារម្មណ៍ទាំងអស់នេះរួមមាន អារម្មណ៍អាណិតសេចក្តីស្រឡាញ់ មានក្តីក្តីសង្ឃឹម សោកសៅ ភាពនឿយហត់ និងការមួម៉ៅ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការមានប្រតិកម្មមួយចំនួនអាចធ្វើឱ្យរោគសញ្ញារបស់បុគ្គលណាម្នាក់កាន់តែអាក្រក់ទៅៗ។ ប្រតិកម្មទាំងនេះអាចបង្កើតឱ្យមានការរិះគន់ អរិភាព និងអារម្មណ៍ផ្លូវចិត្តលើសលប់កាន់តែមានកម្រិតខ្ពស់ឡើង។ យើងបានរៀបរាប់ពួកគេខាងក្រោម។ ដើម្បីទទួលបានលទ្ធផលកាន់តែប្រសើរឡើង សមាជិកគ្រួសារអាចសាកល្បងអនុវត្តបច្ចេកទេសមួយចំនួន។ ពួកគេអាចបង្ហាញពីអារម្មណ៍រីករាយកាន់តែញឹកញាប់ឡើង។ ពួកគេអាចបង្កើតសំណើវិជ្ជមានបន្ថែមទៀត។ ពួកគេអាចអនុវត្តការស្តាប់សកម្ម។ ហើយពួកគេអាចបង្ហាញពីអារម្មណ៍មិនល្អ ឬអារម្មណ៍ពិបាកដោយមិនមានការស្តីបន្ទោសណាមួយ។

បង្ហាញពីអារម្មណ៍

អ្នកស្រាវជ្រាវហៅវិធីសាស្ត្រនេះចំពោះការប្រាស្រ័យទាក់ទងរបស់គ្រួសារថាជា "ការបង្ហាញអារម្មណ៍" ឬ "EE"។ គ្រួសារដែលមាន "EE កម្រិតទាប" មានកម្រិតនៃការរិះគន់ទាបដែរ។ ពួកគេក៏មានអរិភាព និងការពាក់ព័ន្ធផ្លូវចិត្តម្រិតទាបដែរ។ នៅក្នុងគ្រួសារដែលមាន "EE កម្រិតទាប" សាច់ញាតិរបស់ពួកគេដែលរស់នៅជាមួយនឹងចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺវិកលចរិកផ្សេងទៀតមានទំនោរអារម្មណ៍ទទួលបានការជួយគាំទ្រកាន់តែប្រសើរ។ គ្រួសារដែលមាន "EE កម្រិតខ្ពស់" មានការរិះគន់ អរិភាព និងការពាក់ព័ន្ធផ្លូវចិត្តម្រិតខ្ពស់។ សាច់ញាតិរបស់ពួកគេដែលរស់នៅជាមួយនឹងចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀតទំនងជាត្រូវការការថែទាំផ្លូវចិត្តជាបន្ទាន់។

ព័ត៌មានអំពីការបង្ហាញអារម្មណ៍ ត្រូវបានអនុវត្តពី ការបង្ហាញអារម្មណ៍កម្រិតខ្ពស់នៅក្នុងគ្រួសារជនដែលមានជំងឺខ្លាចសង្គម។

តើនេះមានន័យយ៉ាងណាចំពោះការប្រាស្រ័យទាក់ទងក្នុងគ្រួសារជាមួយមនុស្សដែលរស់នៅជាមួយនឹងចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត? វិធីសាស្ត្រមួយចំនួនអាចជួយឱ្យអ្នកចូលរួម CARE មានអារម្មណ៍ថាមានការជួយគាំទ្រកាន់តែច្រើនឡើង។ វិធីទាំងអស់នេះរួមមានការប្រើសំឡេងថ្នមៗ និងលើកទឹកចិត្ត ដោយកំណត់ភាពខ្លាំងរបស់បុគ្គលនោះ និងផ្តល់យោបល់វិជ្ជមានផ្សេងៗ។ ការធ្វើបែបនេះអាចបង្កើនសមត្ថភាពរបស់ពួកគេក្នុងការរីកលូតលាស់នៅក្នុងផ្ទះ និងក្នុងសហគមន៍។

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់សមាជិកគ្រួសារក្នុងការដកថយបន្តិច និងធ្វើការវាយតម្លៃពីវិធីសាស្ត្រទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេក្នុងអំឡុងពេលដំណើរការនីតិវិធី CARE។ ពួកគេអាចធ្វើបែបនេះបានដោយរកមើលសញ្ញាទាំងអស់នេះ៖

ឧទាហរណ៍នៃការទំនាក់ទំនងប្រកបដោយភាពកក់ក្តៅ និងរួសរាយរាក់ទាក់៖

- ការប្រើសំនៀងដែលបង្ហាញពីភាពអត់ធ្មត់ និងការទទួលយក។
- ការចង្អុលបង្ហាញពីរបៀបដែលអ្នកចូលរួម CARE រួមចំណែកជាវិជ្ជមានដល់គ្រួសារ។
- ញញឹម និងនិយាយថ្នមៗនៅពេលជួយអ្នកចូលរួម។

- ការលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកចូលរួមគ្រប់គ្រងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេឱ្យអស់ពីសមត្ថភាព និងផ្តល់ជំនួយតាមតម្រូវការចាំបាច់។

ឧទាហរណ៍នៃការរិះគន់ អរិភាព និងការពាក់ព័ន្ធខាងផ្លូវអារម្មណ៍៖

- ការប្រើសំឡេងដែលទាក់ទងនឹងកំហឹង ការបដិសេធ ឧត្តមភាព ឬការស្តីបន្ទោស។
- ការបញ្ជាក់ថាអ្នកចូលរួមគឺជាអ្នកបង្កបញ្ហា ឬជាបន្ទុក។
- បង្ហាញពីការរំខាននៅពេលជួយអ្នកចូលរួម។
- ការដាក់កម្រិតលើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកចូលរួម។ ការដាក់កម្រិតនេះរួមមាន ការមិនអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេធ្វើម្ហូបដោយខ្លួនឯងនៅក្នុងផ្ទះបាយរបស់គ្រួសារ។
- ការគ្រប់គ្រងលើអាកប្បកិរិយារបស់អ្នកចូលរួម។ ការគ្រប់គ្រងនេះរួមមាន ការកែតម្រូវពួកគេញឹកញាប់ចំពោះការនិយាយខ្លាំងពេក ឬច្រើនពេក។

វាអាចជាជំនួយក្នុងការត្រឡប់ទៅរកយុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់ការថែទាំដោយខ្លួនឯង ដូចជាប្រើបញ្ជី SOSជាដើម នៅពេលដែលពួកគេកំពុងមានការពិបាកក្នុងការទំនាក់ទំនងអវិជ្ជមាន។

សកម្មភាពជំហានទី 4: បង្កើតការយល់ដឹងស៊ីជម្រៅអំពីចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត និងបទពិសោធន៍រស់នៅ។

> សម្រាប់ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃជំងឺខ្វាចសង្គម សូមមើលវគ្គបណ្តុះបណ្តាលរបស់យើងស្តីពី **ចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម និងការថែទាំផ្អែកលើភស្តុតាងសម្រាប់ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត**។

ចំណេះដឹងគឺជាអំណាច។ ជំហានសកម្មភាពបន្ទាប់គឺបង្កើតការយល់ដឹងស៊ីជម្រៅអំពីចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។ អាចដាក់បញ្ចូលរោគសញ្ញាផ្សេងៗ ការព្យាបាលដែលអាចរកបាន និងលទ្ធភាពនៃអត្ថប្រយោជន៍ និងផលប៉ះពាល់នៃការព្យាបាល។ នេះក៏រួមបញ្ចូលទាំងការស្វែងយល់បន្ថែមអំពីបទពិសោធន៍របស់បុគ្គលដែលរស់នៅជាមួយជំងឺខួរក្បាលទាំងនេះផងដែរ។ សមាជិកគ្រួសារអាចរៀនអំពីបញ្ហាប្រឈមនៃការបែងចែកការពិតពីការយល់ច្រឡំ និងអារម្មណ៍ថាមានការប្រមាថមាក់ងាយដោយសារតែមានជំងឺ។ ព័ត៌មាននេះអាចជួយសមាជិកគ្រួសារឱ្យធ្វើការទំនាក់ទំនងកាន់តែប្រសើរឡើងជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយនឹងចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។ វាក៏អាចជួយសមាជិកគ្រួសារក្នុងការឆ្លើយតបឱ្យបានកាន់តែប្រសើរឡើងចំពោះតម្រូវការសាច់ញាតិរបស់ពួកគេសម្រាប់ការជួយគាំទ្រដែរ។

នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់កំពុងជួបប្រទះរោគសញ្ញា និងផលវិបាកផ្សេងៗ សមាជិកគ្រួសារប្រហែលជាមិនដឹងថាមានអ្វីកើតឡើងចំពោះគេនោះទេ។ ពួកគេអាចខឹង និងអន់ចិត្តចំពោះអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សទាំងនោះ។ ការយល់ដឹងអំពីរោគសញ្ញា និងផលវិបាកអាចជួយសមាជិកគ្រួសារតាមវិធីសាស្ត្រមួយចំនួន។ ពួកគេអាចយល់កាន់តែច្បាស់អំពីសាច់ញាតិរបស់ពួកគេ។

ពួកគេអាចសហការកាន់តែប្រសើរជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យរបស់ពួកគេ។ ហើយពួកគេអាចនឹងធ្វើការជាមួយសាច់ញាតិរបស់ពួកគេឆ្ពោះទៅរកការស្តារឡើងវិញ។

មានប្រភពព័ត៌មានជាច្រើនអំពីចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។ សូមមើលផ្នែកខាងក្រោមស្តីពី**ការអប់រំផ្លូវ**ចិត្តគ្រួសារ (FPE)។ គេហទំព័ររបស់វិទ្យាស្ថានជាតិសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្តមានទិដ្ឋភាពទូទៅនៃជំងឺឆ្កួតសង្គម និងឯកសារផ្សេងៗលើប្រធានបទជាក់លាក់ផ្សេងៗទៀត។ ប្រភពព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបានផ្សេងទៀតត្រូវបានដាក់បញ្ចូលខាងក្រោមនៅក្នុងផ្នែកស្តីពី**ធនធានជាក់លាក់របស់ CARE ដើម្ប**ីស្វែងយល់ពីចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។

សកម្មភាពជំហានទី 5៖ រៀបចំផែនការរួមគ្នាជាបណ្តាញជួយគាំទ្រគ្រួសារ។

ឯកសារណែនាំបម្រុងសម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត គឺជាឯកសារផ្លូវច្បាប់ដែលដឹកនាំបង្កើតឡើងដោយខ្លួនឯង។ វាមានដាក់បញ្ចូលការណែនាំជាក់លាក់ ឬចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់រូបវន្តបុគ្គលសម្រាប់ការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្តនាពេលអនាគត។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល វគ្គបណ្តុះបណ្តាលស្តីពី ឯកសារណែនាំបម្រុងសម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត។

ជំហានសកម្មភាពដ៏មានប្រយោជន៍មួយទៀតគឺការធ្វើផែនការរួមគ្នាជាមួយបណ្តាញជួយគាំទ្រគ្រួសារ។ បណ្តាញនេះរួមមានសមាជិកគ្រួសារ ឬបុគ្គលផ្សេងទៀតដែលត្រូវបានជ្រើសរើសដោយអ្នកចូលរួម CARE ជាជំនួយការដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត។ ជំហានសកម្មភាពនេះរួមមានសកម្មភាពជាច្រើន៖

- បង្កើតផែនការថែទាំគ្រួសារ។ ផែនការនេះនឹងបែងចែកភារកិច្ចជួយគាំទ្រក្នុងចំណោមសមាជិកគ្រួសារ និងជំនួយការ។ ការបែងចែកនេះជៀសវាងការដាក់ភារកិច្ចជួយគាំទ្រលើមនុស្សតែម្នាក់ ឬពីរនាក់។ ឧទាហរណ៍ ផែនការថែទាំរបស់គ្រួសារអាចកំណត់ថាអ្នកណាជាអ្នកបើកឡានជូនអ្នកចូលរួមទៅកាន់កន្លែងណាមួយនៅពេលដែលមានការណាត់ជួបផ្សេងៗ។ វាក៏អាចដាក់បញ្ចូលសមាជិកគ្រួសារផ្សេងៗគ្នាក្នុងការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលបុគ្គលនោះចូលចិត្ត និងបង្កើតផែនការទំនាក់ទំនង។
- គ្រួសារក៏អាចធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីបង្កើតផែនការវិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្តដែរ។ ផែនការនេះគឺមានតម្លៃខ្លាំងណាស់ដែលត្រូវធ្វើឡើង*មុនពេល*មានវិបត្តិកើតឡើង។ ផែនការវិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្តអាចរៀបរាប់ពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើក្នុងករណីមានអាសន្នកើតឡើង។ ផែនការនេះអាចដាក់បញ្ចូលធនធាន ព័ត៌មានអំពីការផ្តល់ឱសថ និងការណែនាំ ឬបំណងប្រាថ្នាផ្សេងៗ។ (សូមមើលតំណភ្ជាប់ខាងក្រោមសម្រាប់ឧទាហរណ៍គំរូ។)
- សូមពិចារណារៀបចំផែនការពីរបៀបដែលសមាជិកគ្រួសារអាចទទួលបានការជួយគាំទ្រសម្រាប់ខ្លួនឯង និងការអនុវត្តន៍ការថែទាំខ្លួនឯង។ គ្រួសារអាចរៀបចំផែនការរួមគ្នា ឬជាបុគ្គលបាន។ សមាជិកគ្រួសារអាចមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តបន្ទាប់បន្សំ និងមានអារម្មណ៍នឿយហត់។ ភាពតានតឹងនៃការថែទាំក៏អាចប៉ះពាល់ដល់ទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេជាមួយសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀត

ដែរ។ សមាជិកគ្រួសារអាចទទួលនូវបានអត្ថប្រយោជន៍ពីការសម្រាកតាមកាលកំណត់ពីការថែទាំ។ ការសម្រាកទាំងនេះអាចមានរយៈពេលខ្លីឬវែង។ នេះត្រូវបានគេស្គាល់ជាទូទៅថា "ការសម្រាក" ។

ដើម្បីទាញយកទម្រង់បែបបទឯកសារណែនាំបម្រុងសម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តរបស់រដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា សូមមើល ទម្រង់បែបបទនៃរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ានៅលើមជ្ឈមណ្ឌលធនធានជាតិ ស្តីពី ឯកសារណែនាំបម្រុងសម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត។ សម្រាប់ទម្រង់បែបបទឯកសារណែនាំបម្រុងសម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត សូមមើល ការណែនាំអនុវត្ត របស់ SAMHSA ចំពោះ ឯកសារណែនាំបម្រុងសម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត។

ការអប់រំផ្លូវចិត្តគ្រួសារ (FPE)

អ្នកអាចសិក្សាស្វែងយល់បន្ថែមអំពីចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀតដោយចូលរួមក្នុងវគ្គសិក្សាផ្លូវចិត្តគ្រួសារ (FPE)។ FPE គឺជាអន្តរាគមន៍អប់រំដែលមានរចនាសម្ព័ន្ធ។ គ្រូពេទ្យ ជំនួយការមិត្តជួយមិត្ត ឬអ្នកសម្របសម្រួលផ្សេងទៀតនឹងដឹកនាំវគ្គសិក្សាជាច្រើន។ ក្រុមគ្រួសារនៃអ្នករស់នៅជាមួយនឹងចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀតជួបជុំគ្នាដើម្បីស្វែងយល់អំពីជំងឺសាច់ញាតិរបស់ពួកគេ។ ពួកគេក៏អាចរៀនពីវិធីសាស្រ្តដើម្បីជួយដល់សាច់ញាតិរបស់ពួកគេឱ្យបានល្អបំផុតផងដែរ។ វគ្គសិក្សាជាញឹកញាប់មានការកំណត់ប្រធានបទជាក់លាក់។ ឧទាហរណ៍ ប្រធានបទអាចពីជំនាញទំនាក់ទំនងសម្រាប់ធ្វើការទំនាក់ទំនងឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើងជាមួយអ្នកដែលមានចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។ ប្រធានបទផ្សេងទៀតអាចពីការលើកកម្ពស់ការចូលរួមរបស់បុគ្គលម្នាក់ក្នុងការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

តើអ្វីខ្លះដែលត្រូវបានពិភាក្សានៅក្នុង FPE?

- ព័ត៌មានអំពីចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម និងជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀតមានដូចជា ជំងឺខួរក្បាល និងការព្យាបាល។
- ការកសាងជំនាញ មានដូចជា ជំនាញទំនាក់ទំនង ជំនាញដោះស្រាយបញ្ហា និង និងយុទ្ធសាស្រ្តដោះស្រាយបញ្ហាផ្សេងៗ។

តើ FPE មានរចនាសម្ព័ន្ធយ៉ាងដូចម្តេចដែរ?

- ជាទូទៅមានការផ្តល់ជូនវគ្គបណ្តុះបណ្តាល ពី 8 ទៅ 12 វគ្គ ប៉ុន្តែអាចផ្តល់ជូនច្រើនជាងនេះប្រសិនបើចាំបាច់។
- មានកិច្ចប្រជុំជាបន្តបន្ទាប់។
- ក្នុងកិច្ចប្រជុំនីមួយៗអាចមានប្រធានបទជាក់លាក់សម្រាប់ពិភាក្សាគ្នា។

តើអ្នកណាខ្លះដែលត្រូវបានដាក់បញ្ចូលនៅក្នុង FPE?

- អាចដាក់បញ្ចូលគ្រួសារតែមួយគ្រួសារ ឬគ្រួសារជាក្រុមពី 8 ទៅ 12 គ្រួសារដែលដឹកនាំដោយអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់។
- ដាក់បញ្ចូលបុគ្គលម្នាក់ៗសម្រាប់ការស្តារឡើងវិញនៅក្នុងវគ្គអប់រំភាគច្រើន ឬវគ្គអប់រំទាំងអស់។

ការចូលរួមក្នុងវគ្គសិក្សា FPE មិនដូចសេវាកម្មផ្សេងទៀតទេ។ វគ្គសិក្សាទាំងនេះរួមមាន ការចូលរួមក្នុងការព្យាបាលគ្រួសារ កិច្ចប្រជុំគ្រួសារ ឬការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។ ជាញឹកញាប់ វគ្គសិក្សា FPE គឺជាការ*បន្ថែម*ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពមួយចំពោះសេវាកម្មទាំងអស់នោះ។ គោលដៅរបស់ វគ្គសិក្សា FPE គឺដើម្បីកែលម្អរបៀបដែលសមាជិកគ្រួសារជួយសាច់ញាតិរបស់ពួកគេដែលរស់នៅជាមួយចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹ

ងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។ វគ្គសិក្សា FPE អាចជួយពង្រឹងទំនាក់ទំនងគ្រួសារ និងកែលម្អលទ្ធផលសម្រាប់អ្នករស់នៅជាមួយចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។

មានអ្វីខ្លះដែលត្រូវរំពឹងពីការចូលរួមរបស់ FPE

កម្មវិធី FPE មានភាពខុសប្លែកគ្នាតាមចំនួនវគ្គ និងថាតើកម្មវិធីរៀបចំឡើងដោយផ្ទាល់ ឬធ្វើតាមអនឡាញ ប៉ុន្តែកម្មវិធិនេះ មានវិធីសាស្ត្រស្រដៀងៗគ្នា។ គ្រួសារគឺជាដៃគូក្នុងជួយការថែទាំជាមួយអ្នកសង្គ្រោះនិងអ្នកផ្តល់សេវាកម្មរបស់ពួកគេ។ ពួកគេចែករំលែកការសង្កេតរបស់ពួកគេ និងព័ត៌មានផ្សេងទៀតអំពីអ្នករស់នៅជាមួយចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀតជាមួយនឹងក្រុមការងារដែលផ្តល់ការថែទាំនោះ។ ពួកគេធ្វើការសហការ និងជួយគាំទ្រគ្នាជាមួយសាច់ញាតិ និងអ្នកផ្តល់សេវាកម្ម។ ពួកគេមានគោលដៅដូចគ្នា គឺ ការការពារការលាប់ឡើងវិញ។

កម្មវិធី FPE ក៏ប្រើគោលការណ៍ទាំងនេះផងដែរ៖

- ជួយសមាជិកគ្រួសារឱ្យយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើតម្រូវការសាច់ញាតិរបស់ពួកគេដែលរស់នៅជាមួយចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។ ទាំងនេះរួមទាំងតម្រូវការព្យាបាល និងសង្គម។
- បង្រៀនសមាជិកគ្រួសារពីវិធីសាស្ត្រដើម្បីជួយគាំទ្រដល់គ្រួសារឱ្យបានល្អបំផុតដោយប្រកាន់ខ្ជាប់ទៅនឹងផែនការព្យាបាល។ រួមមានការផ្តល់ឱសថ។
- ស្វែងយល់ពីការរំពឹងទុករបស់សមាជិកគ្រួសារអំពីកម្មវិធីព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្តសាច់ញាតិរបស់ពួកគេ និងវឌ្ឍនភាពនៃការស្តារឡើងវិញ។
- វាយតំលៃពីភាពខ្លាំង និងដែនកំណត់នៃសមត្ថភាពរបស់គ្រួសារក្នុងការជួយគាំទ្រសាច់ញាតិរបស់ពួកគេ។
- បង្រៀនសមាជិកគ្រួសារឱ្យឆ្លើយតបដោយការគោរពចំពោះបញ្ហាផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកដទៃ។ ការឆ្លើយតបបែបនេះអាចដោះស្រាយជម្លោះបាន។
- ជួយសមាជិកគ្រួសារបង្កើតផែនការសម្រាប់វិបត្តិ។ ដូចគ្នានេះផងដែរ ជួយពួកគេក្នុងការកំណត់ការជួយគាំទ្រសម្រាប់ការដោះស្រាយស្ថានភាពអាសន្នសុខភាពផ្លូវចិត្ត។
- បង្រៀនពីវិធីសាស្ត្រក្នុងការកែលម្អទំនាក់ទំនងរវាងសមាជិកគ្រួសារ។
- បណ្តុះបណ្តាលសមាជិកគ្រួសារទៅលើបច្ចេកទេសដោះស្រាយបញ្ហាដែលមានរចនាសម្ព័ន្ធ។

ភស្តុតាងសម្រាប់ FPE

ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញពីប្រសិទ្ធភាពរបស់ FPE និងការអន្តរាគមន៍របស់គ្រួសារផ្សេងទៀត។ អន្តរាគមន៍ទាំងអស់នេះអាចជួយការពារមនុស្សដែលរស់នៅជាមួយចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀតពីការវងវង្វេងទុក្ខលំបាក ឬការធូរស្រាលឡើងវិញចំពោះការស្តារឡើងវិញរបស់ពួកគេ។ ពួកគេក៏អាចជួយបុគ្គលនោះឱ្យជៀសវាងការវិលត្រឡប់ទៅព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យជំងឺផ្លូវចិត្តវិញដែរ។ នៅឆ្នាំ 2022 ការពិនិត្យឡើងវិញត្រូវបានធ្វើឡើងទៅលើការសិក្សាស្រាវជ្រាវពីមុនចំនួន 90 ដែលមានអ្នកចូលរួមជាង 10,000 នាក់។ ការពិនិត្យនេះបានធ្វើសេចក្តីសន្និដ្ឋានថា ការអន្តរាគមន៍របស់គ្រួសារមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការការពារការធ្លាក់ចុះទាំងនេះ។ ពួកគេបានជួយការពារបានច្រើនជាងការអន្តរាគមន៍ប្រភេទផ្សេងៗទៀត។ ក្នុងចំណោមការអន្តរាគមន៍របស់គ្រួសារទាំងអស់ដែលបានសិក្សា FPE មានអត្រាលាប់ឡើងវិញក្នុងរយៈពេល 12 ខែទាបបំផុត។ វាគឺ 9.7%។ អត្រាផ្សេងទៀតខុសៗគ្នា។ ពួកគេមានចាប់ពី 16.3% សម្រាប់ការអន្តរាគមន៍លក្ខណៈគ្រួសារជាប្រព័ន្ធដល់ 37% សម្រាប់ការថែទាំព្យាបាលធម្មតា។

ការសិក្សាស្រាវជ្រាវផ្សេងទៀតបានបង្ហាញថា FPE បានកាត់បន្ថយអត្រាលាប់ឡើងវិញនៃរោគសញ្ញាដែលតម្រូវឱ្យទៅព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យវិញ។ វាក៏បានធ្វើអោយមានការប្រសើរឡើងទៅលើមុខងារសង្គម និងការងារផងដែរ។ FPE ក៏ត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងការពង្រឹងការប្រកាន់ខ្ជាប់នៃការផ្តល់ឱសថផងដែរ។

ទិន្នន័យ ស្តីពី ផលប៉ះពាល់របស់ FPE លើការលាប់ឡើងវិញដែលដកស្រង់ចេញពី ការអន្តរាគមន៍របស់គ្រួសារសម្រាប់ការបង្ការការលាប់ឡើងវិញនៃជំងឺខ្លាចសង្គម។

ការផ្សារភ្ជាប់ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាកម្ម FPE

មានធនធានជាច្រើនដើម្បីជួយគ្រួសារជួយគាំទ្រដល់បុគ្គលដែលរស់នៅជាមួយចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។ ធនធានទាំងនេះរួមមាន សិក្ខាសាលាបណ្តុះបណ្តាលតាមអនឡាញ នៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលធនធានច្បាប់ CARE និងធនធាន FPE ពី NAMI និងអង្គការផ្សេងទៀត។

កម្មវិធីសិក្សា គ្រួសារ ជួយ គ្រួសាររបស់ NAMI គឺជាកម្មវិធី FPE ដ៏ធំបំផុតនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក។ វាជាកម្មវិធីអប់រំចំនួនប្រាំបីវគ្គដោយឥតគិតថ្លៃ។ កម្មវិធីនេះគឺសម្រាប់សមាជិកគ្រួសារ អ្នកសំខាន់ៗផ្សេងទៀត និងមិត្តភក្តិរបស់បុគ្គលដែលមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ វាក៏មានសិក្ខាសាលាសាកល្បងសម្រាប់គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរយៈពេល 4 ម៉ោងផងដែរ ដែលត្រូវបានផ្តល់ជូននៅក្នុងរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា (រៀបចំដោយផ្ទាល់តែប៉ុណ្ណោះ)។

FPE គឺជាកម្មវិធីផ្អែកលើភស្តុតាងដែលគ្របដណ្តប់លើប្រធានបទផ្សេងៗគ្នា។ ប្រធានបទទាំងអស់នេះរួមមាន ការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងការដោះស្រាយបញ្ហា ការផ្តល់ការជួយគាំទ្រដោយក្តីអាណិតអាសូរ ការដោះស្រាយវិបត្តិ និងផលប៉ះពាល់នៃស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត រួមទាំងការព្យាបាលដោយឱសថ និងការព្យាបាលដោយចលនា។

សមាជិកគ្រួសារអាចស្វែងរកកម្មវិធី NAMI គ្រួសារ ជួយ គ្រួសារ ដែលនៅជិតពួកគេបំផុតនៅលើ គេហទំព័ររបស់ NAMI។ ប្រសិនបើកម្មវិធីនេះមិនមាននៅក្នុងតំបន់របស់ពួកគេទេ ពួកគេអាចទាក់ទងសាខា NAMI ក្នុងតំបន់របស់ពួកគេអំពីការចាប់ផ្តើមរបស់កម្មវិធីនេះ។ គេហទំព័ររបស់ NAMI ក៏មាន ធនធានសម្រាប់សមាជិកគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំផងដែរ។

មានសាខា NAMI CA នៅទូទាំងរដ្ឋ សូមចុចដើម្បីស្វែងរកសាខា NAMI ដែលនៅជិតអ្នក។

ធនធានសម្រាប់គ្រួសារ

ការភ្ជាប់ជាមួយធនធានបន្ថែមផ្សេងទៀត

FPE ផ្តល់នូវបរិយាកាសសិក្សាដែលមានរចនាសម្ព័ន្ធសម្រាប់សមាជិកគ្រួសារ ប៉ុន្តែវាប្រហែលជាមិនមែនជាជម្រើសសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នានោះទេ។ មានធនធានផ្សេងទៀតដើម្បីសិក្សាស្វែងយល់អំពីការជួយគាំទ្រដល់អ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ។ ហើយក៏មានធនធានដើម្បីសិក្សាអំពីច្បាប់ CARE យ៉ាងទូលំទូលាយផងដែរ។

ធនធានខាងក្រោមអាចមានប្រយោជន៍ដល់សមាជិកគ្រួសារ៖

- ធនធានរបស់ NAMI CA (រួមទាំងវីដេអូបណ្តុះបណ្តាលខ្លីៗ) ស្តីពី ច្បាប់ថែទាំ CARE
- ធនធានរបស់ NAMI សម្រាប់សមាជិកគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំ
- ធនធានរបស់ NAMI សម្រាប់ការស្វែងរកការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលស័ក្តិសមនឹងសាវតារវប្បធម៌របស់អ្នក
- វេទិកាពិភាក្សាបណ្តាញសកម្មភាពអ្នកថែទាំសម្រាប់មនុស្សជាទីស្រលាញ់ដែលមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- គន្លឹះទាំង 10 របស់បណ្តាញសកម្មភាពអ្នកថែទាំសម្រាប់អ្នកថែទាំគ្រួសារ
- ធនធានសម្ព័ន្ធអ្នកថែទាំគ្រួសារ ស្តីពី ការថែទាំខ្លួនឯង
- ព័ត៌មានរបស់ Very Well Mind ស្តីពី ការថែទាំសម្រាប់ជំងឺខ្លាចសង្គម
- ធនធានមជ្ឈមណ្ឌលតស៊ូមតិលើការព្យាបាល SMI/AOT
- គ្រួសារតស៊ូមតិសម្រាប់ជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ III (FASMI)
- ឯកសារអ្នកថែទាំសម្ព័ន្ធសកម្មភាពផ្លូវចិត្ត និង ជំងឺខ្លាចសង្គម
- ធនធានវិទ្យាស្ថាន LEAP (ស្តាប់-យល់ចិត្ត-យល់ព្រម-ដៃគូ)
- ជំនួយសុខភាពផ្លូវចិត្ត CalHOPE សម្រាប់យុវជន យុវវ័យ និងក្រុមគ្រួសារ

ការបង្កើតបណ្តាញជួយគាំទ្រ

គ្រួសារជាច្រើនយល់ថាវាមានប្រយោជន៍ក្នុងការផ្សារភ្ជាប់ជាមួយអ្នកផ្សេងទៀតដែលចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ។ គ្រួសារអាចជួយក្នុងការផ្តល់សុពលភាព។ ពួកគេអាចពិភាក្សាអំពីឧបករណ៍ដើម្បីជួយគាំទ្រដល់ភាពធន់។ ហើយពួកគេអាចចែករំលែកធនធាន និងយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីគ្រប់គ្រងលើប្រព័ន្ធ។ មធ្យោបាយដែលអាចធ្វើទៅបានក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍បណ្តាញជួយគាំទ្ររួមមាន៖

- ផ្សារភ្ជាប់ជាមួយអង្គការសាសនា ឬជំនឿផ្សេងៗ។ ទីកន្លែងសក្ការៈបូជា ជាញឹកញ៉ាប់តែងផ្តល់ការជួយគាំទ្របន្ថែម។ ពួកគេធ្វើបែបនេះជាលក្ខណៈបុគ្គល ឬជាក្រុមសម្រាប់សមាជិករបស់ពួកគេ។
- ស្វែងរកអង្គការក្នុងមូលដ្ឋាន ឬក្រុមជួយគាំទ្រដែលឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការវប្បធម៌របស់គ្រួសារអ្នក។
- ភ្ជាប់ជាមួយអង្គការមិត្តជួយមិត្ត ឬបុគ្គលដែលមានបទពិសោធន៍ផ្ទាល់។
- អ្នកអាចចាប់ផ្តើមជាមួយក្រុមជួយគាំទ្រក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក។ ក្រុមនេះអាចជាក្រុមក្រៅផ្លូវការ។ រដ្ឋាភិបាលក្រុង និងខោនធីមួយចំនួនផ្តល់ជំនួយដើម្បីចាប់ផ្តើមជាមួយក្រុមជួយគាំទ្រ។

កម្មវិធីតាមខោនធី

ភ្នាក់ងារសុខភាពផ្នែកអាកប្បកិរិយាតាមខោនធីជាច្រើនផ្តល់ជូនការជួយគាំទ្រ។ ការជួយគាំទ្រនេះរួមមាន ធនធាន ក្រុមជួយគាំទ្រ អាហារថ្ងៃត្រង់ និងការសិក្សារៀនសូត្រ សេវាកម្មវិបត្តិនៅនឹងកន្លែង និងការជួយគាំទ្រពីមិត្តភក្តិសម្រាប់គ្រួសារ។ មជ្ឈមណ្ឌលធនធានច្បាប់ CARE រាយបញ្ជីឈ្មោះខោនធី។ បញ្ជីឈ្មោះនេះបង្ហាញពីខោនធីដែលមានគេហទំព័រ CARE សកម្ម។

ភ្ជាប់ជាមួយភ្នាក់ងារសុខភាពផ្នែកអាកប្បកិរិយាខោនធីរបស់អ្នក ដើម្បីមើលថាតើមានធនធាន កម្មវិធី និងក្រុមជួយគាំទ្រអ្វីខ្លះដែលមានសម្រាប់គ្រួសារនៅក្នុងខោនធីរបស់អ្នក។

សម្ព័ន្ធជាតិ ស្តីពី ជំងឺផ្លូវចិត្ត (NAMI) កាលីហ្វ័រញ៉ា

NAMI CA ផ្តល់ជូននូវក្រុមជួយគាំទ្រ។ ក្រុមជួយគាំទ្រខ្លះគឺសម្រាប់អ្នកដែលមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ នេះត្រូវបានគេហៅថា ក្រុមការតភ្ជាប់ NAMI។ ពួកគេក៏ផ្តល់ជូននូវក្រុមជួយគាំទ្រសម្រាប់សមាជិកគ្រួសារ ដៃគូ និងមិត្តភក្តិរបស់ជនដែលមានស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តផងដែរ។ ក្រុមនេះត្រូវបានគេហៅថា ក្រុមជួយគាំទ្រគ្រួសារ NAMI។ ក្រុមជួយគាំទ្រគ្រួសារ NAMI ត្រូវបានដឹកនាំដោយសមាជិកគ្រួសារដែលមានបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ក្នុងការជួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ដែលមាន

ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ លក្ខខណ្ឌទាំងនេះរួមបញ្ចូលទាំង ចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។ ពួកគេក៏អាចរួមបញ្ចូលជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀតផងដែរ។ ក្រុមនេះអនុវត្តតាមគំរូរចនាសម្ព័ន្ធ។ ចនាសម្ព័ន្ធនេះធានាថាអ្នកចូលរួមទាំងអស់មានឱកាសចែករំលែករឿងរបស់ពួកគេ និងស្វែងរកជំនួយដែលពួកគេត្រូវការ។ ក្រុមនេះជួបប្រជុំគ្នាជាប្រចាំ។ ពួកគេតែងតែផ្តល់ជម្រើសបែបនិម្មិត។ ជម្រើសនេះអនុញ្ញាតឱ្យប្រជាជននៅទូទាំងប្រទេសទទួលបានកាជួយរគាំទ្រមិនថាពួកគេនៅទីណាក៏ដោយ។ សូមស្វែងរកក្រុមជួយគាំទ្រគ្រួសារ NAMI ដែលនៅជិតអ្នក។ ប្រសិនបើមិនមានទេ សូមទាក់ទងសាខា NAMI ក្នុងមូលដ្ឋានសួរអំពីការចាប់ផ្តើមបង្កើតក្រុមសម្រាប់គ្រួសារ និង/ឬបុគ្គលដែលរស់នៅជាមួយចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។

ជំងឺខ្លាចសង្គម និងសម្ព័ន្ធសកម្មភាពផ្លូវចិត្ត

ជំងឺខ្លាចសង្គម និងសម្ព័ន្ធសកម្មភាពផ្លូវចិត្តផ្តល់ជម្រើសជួបប្រជុំតាមបែបនិម្មិត។ ពួកគេមានការជួបប្រជុំជារៀងរាល់ថ្ងៃនៃសប្តាហ៍។ អ្នកអាចចុះឈ្មោះនៅលើគេហទំព័ររបស់ពួកគេបានដែរ។

ក្រុមជួយគាំទ្រនៅលើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម

ក្រុមជួយគាំទ្រផ្សេងទៀតដែលមាននៅលើកម្មវិធីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម រួមមាន៖

- ក្រុមគ្រួសារនៃក្រុមជួយគាំទ្រជំងឺខ្លាចសង្គម (ហ្វេសប៊ុក)
- បណ្តាញជួយគាំទ្រមាតាបិតា (ការជួបជុំបែបនិម្មិត តម្រូវឱ្យមានគណនី)
- ការជួយគាំទ្រដល់គ្រួសារ និងអ្នកថែទាំមនុស្សជាទីស្រលាញ់ដែលមានជំងឺខ្លាចសង្គម (Facebook)
- គ្រួសារដែលមានជំងឺខ្លាចសង្គម (Reddit)

ក្រុមជួយគាំទ្រសម្រាប់ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យដែលពាក់ព័ន្ធ

ក្រុមជួយគាំទ្រសម្រាប់ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យដែលពាក់ព័ន្ធក៏អាចមានប្រយោជន៍ដែរ។ នេះគឺដោយសារតែពួកគេមានលក្ខណៈពិសេស និងបញ្ហាប្រឈមស្រដៀងគ្នា។ ដូចគ្នានេះផងដែរ មនុស្សជាច្រើននឹងឆ្លងកាត់ការធ្វើពហុរោគវិនិច្ឆ័យ។ ឧទាហរណ៍ សម្ព័ន្ធជួយគាំទ្រជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺបាយប៉ូឡា (DBSA) មានក្រុមជួយគាំទ្រ។ ក្រុមជួយគាំទ្រទាំងអស់នេះរៀបចំការជួបជុំគ្នាទាំងដោយផ្ទាល់ និងតាមអនឡាញ។ ក្រុមជួយគាំទ្រជាច្រើនត្រូវបានរៀបចំឡើងសម្រាប់គ្រួសារ។

ធនធានជាក់លាក់របស់ CARE

ដើម្បីស្វែងយល់ពីចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត

ការស្រាវជ្រាវអាចមានប្រយោជន៍ក្នុងការស្វែងយល់អំពីចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្ត ដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត ជម្រើសផ្សេងៗសម្រាប់ការព្យាបាល ការសម្រេចចិត្តដែលមានការជួយគាំទ្រ ការបង្កើតឯកសារណែនាំបម្រុងសម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត ការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស និងព័ត៌មានផ្សេងៗទៀត ស្តីពី ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយបុគ្គលដែលរស់នៅជាមួយនឹងចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។

គ្រួសារជួយគ្រួសាររបស់ NAMI

កម្មវិធីអប់រំមិត្តជួយមិត្ត NAMI សម្រាប់សមាជិកគ្រួសារមនុស្សពេញវ័យដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្ត។

កម្មវិធីអប់រំមិត្តជួយមិត្ត នេះគឺជាកម្មវិធីផ្អែកទៅលើភស្តុតាង (EBP)។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីមូលដ្ឋានស្រាវជ្រាវសម្រាប់កម្មវិធីនេះ សូមផ្ញើអ៊ីមែលទៅ **namieducation@nami.org**។

មជ្ឈមណ្ឌលធនធានច្បាប់ CARE បានធ្វើការកត់ត្រាវគ្គសិក្ខាសាលាតាមអនឡាញ និងឯកសារបណ្តុះបណ្តាលផ្សេងៗជាច្រើនទុក។ ការកត់ត្រាទាំងនេះគ្របដណ្តប់លើប្រធានបទមានប្រយោជន៍ជាច្រើន។

ការបណ្តុះបណ្តាល	ការពិពណ៌នា
សេចក្តីណែនាំអំពីការអប់រំផ្លូវចិត្តគ្រួសារ (តំណភ្ជាប់)	ការកំណត់ការអប់រំផ្លូវចិត្តគ្រួសារ។ ការកំណត់ការអប់រំនេះរួមមានទាំងលទ្ធផល និងការស្រាវជ្រាវលើការអប់រំផ្លូវចិត្តគ្រួសារនៅក្នុងចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម ឬជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត។
តួនាទីរបស់គ្រួសារនៅក្នុងដំណើរការនីតិវិធី CARE (តំណភ្ជាប់)	ពិភាក្សាគ្នាអំពីរបៀបដែលសមាជិកគ្រួសារអាចចូលរួមក្នុងដំណើរការនីតិវិធី CARE។ ការពិភាក្សាគ្នានេះរួមមានទាំងការចូលរួមក្នុងនាមជាអ្នកដាក់ញត្តិ ជាជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត ឬតាមរយៈការជួយគាំទ្រក្រៅផ្លូវការនានា។ ជំហានសកម្មភាពលម្អិតដែលក្រុមគ្រួសារបានចូលរួមក្នុងដំណើរការនីតិវិធី CARE អាចធ្វើការពិចារណាបាន។
ការសម្រេចចិត្តដោយមានការជួយគាំទ្រសម្រាប់ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត (តំណភ្ជាប់)	ការកំណត់លើការសម្រេចចិត្តដោយមានការជួយគាំទ្រ (SDM) និងការរំលេចចេញនូវគំនិតសំខាន់ៗ។ រៀបរាប់ពីរបៀបជួយគាំទ្រអ្នកចូលរួម CARE ដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងនៅក្រោមក្របខ័ណ្ឌ SDM។
ការរក្សាអព្យាក្រឹតភាពក្នុងនាមជាជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត (តំណភ្ជាប់)	ពិភាក្សាគ្នាអំពីទំនាក់ទំនងរវាងអ្នកជួយគាំទ្រ និងអ្នកចូលរួម CARE។ ពិនិត្យឡើងវិញទៅលើសារៈសំខាន់នៃការជួយគាំទ្រយ៉ាងពេញទំហឹងចំពោះស្វ័យសម្រេចរបស់អ្នកចូលរួម CARE។ សេណារីយ៉ូត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីបង្ហាញពីរបៀបដែលទំនាក់ទំនងផ្សេងគ្នាអាចបង្ក

ការបណ្ដុះបណ្ដាល	ការពិពណ៌នា
	បញ្ហាប្រឈមចំពោះដំណើរការនៃការធ្វើការសេចក្ដីសម្រេចដោយមានជួយគាំទ្រ។
ឯកសារណែនាំបម្រុងសម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត (តំណភ្ជាប់)	ពិនិត្យមើលសារៈគោលបំណង និងភ័ស្តុតាងនៃឯកសារណែនាំបម្រុងសម្រាប់ការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត (PADs)។ ពិភាក្សាពី នៅពេលណា (when) នរណា (who) ដោយរបៀបណា (how) និងអ្វីខ្លះដែលត្រូវធ្វើ (what) ទាក់ទងនងនឹង PADs នៅក្នុងដំណើរការនីតិវិធី CARE។
សេរីៈ ចង្កោមជំងឺផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងសង្គម និងការថែទាំផ្អែកលើភស្តុតាងសម្រាប់ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត (តំណភ្ជាប់)	• **ផ្នែកទី 1៖ មូលដ្ឋានគ្រឹះជំងឺខ្លាចសង្គម៖** ផ្ដល់នូវទិដ្ឋភាពទូទៅនៃជំងឺខ្លាចសង្គម។ ពិភាក្សាគ្នាអំពីពេលវេលា និងរបៀបនៃការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យជំងឺខ្លាចសង្គម។ ការពិភាក្សានេះក៏រួមបញ្ចូលផងដែរនូវទិដ្ឋភាពទូទៅនៃជំងឺផ្លូវចិត្តដែលពាក់ព័ន្ធ ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យដែលពាក់ព័ន្ធ និងផលវិបាកផ្សេងៗ។ • **ផ្នែកទី 2៖ ការអនុវត្តន៍ផ្អែកលើភ័ស្តុតាងចំពោះជំងឺខ្លាចសង្គម៖** ការណែនាំវិធីសាស្រ្ត និងការអនុវត្តន៍នានាប្រើដើម្បីព្យាបាលបុគ្គលដែលមានជំងឺខ្លាចសង្គម។ ការអនុវត្តន៍ទាំងអស់នេះរួមមានវិធីសាស្រ្តផ្ដោតលើមនុស្ស ការព្យាបាលសហគមន៍គ្រប់ជ្រុងជ្រោយ និងការផ្ដល់ឱសថ។ • **ផ្នែកទី 3៖ ការជួយគាំទ្រអ្នកដែលមានជំងឺខ្លាចសង្គម៖** ការណែនាំអំពីគោលគំនិតដើម្បីធ្វើការពិចារណា នៅពេលដែលកំពុងផ្ដល់ការជួយគាំទ្រដល់បុគ្គលដែលមានជំងឺខ្លាចសង្គម។ ផ្ដល់យុទ្ធសាស្រ្តដែលមានប្រយោជន៍។ យុទ្ធសាស្រ្តទាំងអស់នេះរួមមាន របៀបប្រតិកម្មទៅនឹងអារម្មណ៍ស្រមើស្រមៃ និងការភាន់ច្រឡំ ដោយប្រើវិធីសាស្រ្តថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស ការកសាងទំនាក់ទំនង និងជួបពួកគេនៅកន្លែងដែលពួកគេកំពុងរស់នៅ។ ពិនិត្យមើលទៅលើគំរូនៃការស្ដារឡើងវិញ និងការសម្រេចចិត្តដោយមានការជួយគាំទ្រដែលអាចយកមកអនុវត្តចំពោះក្រុមមនុស្សទាំងអស់នេះបាន។

ការបណ្ដុះបណ្ដាល	ការពិពណ៌នា
សេរីៈ **ការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស សម្រាប់ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត** (តំណភ្ជាប់)	• **ផ្នែកទី 1៖ មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស៖** ការកំណត់ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត និងការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស។ កំណត់កត្តាផ្សេងៗដែលជាមូលហេតុទូទៅនៃការរងរបួស។ ផ្តល់នូវទិដ្ឋភាពទូទៅអំពីរបៀបនៃការរងរបួសដែលអាចតម្រូវឱ្យមានការឆ្លើយតប ការប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល និងអាកប្បកិរិយា។ • **ផ្នែកទី 2៖ គោលដៅ និងគោលការណ៍នៃការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស៖** គូសបញ្ជាក់អំពីគោលដៅ និងគោលការណ៍នៃការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស។ គោលដៅ និងគោលការណ៍ទាំងនេះរួមមាន សុវត្ថិភាព កិច្ចសហប្រតិបត្តិការ ភាពជឿជាក់ និងភាពស្មោះត្រង់ ការផ្តល់សិទ្ធិអំណាច និងការជួយគាំទ្រពីមិត្តភក្តិវិជ្ជមាន និងការជួយគាំទ្រក្រៅផ្លូវការផ្សេងៗ (ឧ. មិត្តភក្តិ សមាជិកនៃបណ្តាញសង្គម)។ បន្ថែមលើនេះទៀត ធ្វើការពិភាក្សាគ្នាអំពីបញ្ហាវប្បធម៌ ប្រវត្តិសាស្ត្រ និងយេនឌ័រ។ • **ផ្នែកទី 3៖ ការអនុវត្តន៍ការថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេសក្នុងនាមជាជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត៖** ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃឧបករណ៍ដើម្បីជួយដល់ជំនួយការដើម្បីកាត់បន្ថយស្ថានការណ៍តានតឹងដោយប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រថែទាំការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមបទដ្ឋានបច្ចេកទេស។ ពិភាក្សាអំពីរបៀបលើកកម្ពស់ភាពធន់សម្រាប់អ្នកដែលជួយគាំទ្រដល់អ្នកចូលរួមក្នុងច្បាប់ CARE។

ធនធានដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមពីដំណើរការនីតិវិធី CARE

វាក៏អាចមានប្រយោជន៍សម្រាប់គ្រួសារក្នុងការស្វែងយល់បន្ថែមអំពីដំណើរការនីតិវិធី CARE ផងដែរ។ ការបណ្តុះបណ្តាលទាំងអស់នេះអាចជួយអ្នកឱ្យយល់ពីអ្វីដែលត្រូវរំពឹងទុក។

ការបណ្តុះបណ្តាល	ការពិពណ៌នា
ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃដំណើរការនីតិវិធី CARE សម្រាប់ជំនួយការ (តំណភ្ជាប់)	ប្រវត្តិ ស្តីពី ច្បាប់ CARE តួនាទីនៅក្នុងដំណើរការនីតិវិធី និងការពិពណ៌នាលម្អិតពីដំណើរការនីតិវិធីតុលាការ។
ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃកិច្ចព្រមព្រៀង CARE & គម្រោង CARE សម្រាប់ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត (តំណភ្ជាប់)	ផ្តល់នូវទិដ្ឋភាពទូទៅ និងប្រៀបធៀបមាគ៌ាសំខាន់ៗចំនួនបីឆ្ពោះទៅកាន់សេវាកម្មនៅក្នុងដំណើរការនីតិវិធី CARE។ មាគ៌ាទាំងនេះរួមមានការចូលរួមដោយស្ម័គ្រចិត្ត កិច្ចព្រមព្រៀង CARE និងគម្រោង CARE។ ពិភាក្សាគ្នាអំពីធាតុផ្សំនៃកិច្ចព្រមព្រៀង CARE និងគម្រោង CARE។ លើសពីនេះទៀត សារៈសំខាន់នៃការធ្វើឱ្យកិច្ចព្រមព្រៀង CARE និងគម្រោង CARE ឱ្យស្របទៅតាមលក្ខណៈតម្រូវការរបស់រូបវន្តបុគ្គលម្នាក់ៗ។
លំនៅឋាន សេវាកម្ម និងការជួយគាំទ្រដែលមានតាមរយៈ ច្បាប់ CARE៖ ការបណ្តុះបណ្តាលសម្រាប់ជំនួយការ (តំណភ្ជាប់)	ផ្តល់នូវទិដ្ឋភាពទូទៅនៃតួនាទីរបស់ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្តទាក់ទងនឹងការជួយគាំទ្រលំនៅឋាន និងសហគមន៍នៅក្នុងច្បាប់ CARE។ ព័ត៌មានលម្អិតអំពី លំនៅឋាន និងការជួយគាំទ្រនានាដែលត្រូវបានដាក់បញ្ចូលនៅក្នុងដំណើរការនីតិវិធី CARE។ ព័ត៌មានលម្អិតទាំងអស់នេះរួមមានវិធីសាស្ត្រផ្តល់អាទិភាពដល់លំនៅឋាន រូបភាពនៃការបន្តលំនៅឋានសម្រាប់អ្នកចូលរួម CARE និងធាតុផ្សំនៃកិច្ចព្រមព្រៀង CARE និងគម្រោង CARE ជាក់លាក់សម្រាប់ការជួយគាំទ្រដល់លំនៅឋាន និងសហគមន៍។
តួនាទីរបស់ជំនួយការនៅក្នុងច្បាប់ CARE (តំណភ្ជាប់)	ស្វែងយល់ពីតួនាទីរបស់ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្តតាមរយៈករណីសិក្សា។ លើសពីនេះទៀត ការគូសបញ្ជាក់អំពី ទំនួលខុសត្រូវ តម្រូវការ និងធាតុផ្សំរបស់ជំនួយការស្ម័គ្រចិត្ត ច្បាប់ CARE។