ការទប់ទល់នឹងការព្រួយស្រងូតស្រងាត់នៅរដូវបុណ្យ

Coping With the Holiday Blues
WUML
11/26/06

នៅពេលរដូវបុណ្យកំពុងតែចាប់ផ្តើម ប្រជាជនជាច្រើនបានរៀបចំគំរោងការណ៍ ដើម្បីសប្បាយរីករាយ, ជួបជុំគ្រួសារ, ជប់លៀង, និងអញ្ជើញទៅ Shopping ទិញឥវ៉ាន់សំរាប់ជាកាដូរ ចែកជូនដល់បងប្អូនកូនចៅញាតិមិត្ត។

ប៉ុន្តែ យោលទៅតាមវេជ្ជបណ្ឌិត Eric Hollander នាយកនៃកម្មវិធីញៀននឹងទំលាប់ផ្សេងៗនិងការសាប់រសល់, Director of Compulsive, Impulsive and Anxiety Disorder Program នៃសាលារៀនពេទ្យ Mount Sinai, School of Medicine ទីក្រុងនូវយ៉ក មានប្រសាសន៍ថា ចំពោះអ្នកខ្លះទៀត រដូវបុណ្យនេះ ក៏ជាពេលមួយដែលអាចធ្វើឲ្យមានការស្រងូត ស្រងាត់បានដែរ។   រយៈពេលពីថ្ងៃបុណ្យ Thanksgiving ទៅទល់ នឹងថ្ងៃបុណ្យចូលឆ្នាំ អាចជា រយៈពេលដែលធ្វើឲ្យអ្នកទាំងនោះនឹកឃើញនូវអនុស្សាវរីយ៍ជាច្រើន ដែលខ្លួនធ្លាប់មាន ជាមួយ អ្នកដែលបានបែកចេញទៅឆ្ងាយ ជាពិសេស ជាមួយអ្នកដែលបានចែកឋានទៅ និងអ្នកដែល ទើបនឹងលែងលះគ្នាក្នុងពេលថ្មី។

កត្តាផ្សេងៗទៀតដែលអាចធ្វើឲ្យមនុស្សយើងមានការស្រងូតស្រងាត់នៅរដូវបុណ្យនេះ គឺមានដូចជា៖ ការទាស់ទែងគ្នា, សភាពតឹងតែងក្នុងឆាកជីវិត, ការអស់កម្លាំងល្ហិតល្ហៃ, ការពុំសូវមានពន្លឺថ្ងៃ, សេចក្តីសង្ឃឹមដែលពុំមានភាពពិតប្រាកដ (unrealistic Expectations), ការមើលឃើញអ្វីក្នុងទូរទស្សន, និងការខ្វះខាតថវិកាក្នុងគ្រួសារជាដើម។

អ្នកដែលស្រងូតស្រងាត់អាចមានអារម្មណ៍ព្រួយចិត្ត, តឹងតែងក្នុងចិត្ត, និងពិបាកចិត្ត, ទទួលទានដំណេកពុំលក់, ពុំសូវមានកម្លាំងកំហែង, ពុំចង់ធ្វើអ្វីមួយដែលខ្លួនចូលចិត្តធ្វើពីមុន, ទទួលទានអាហារ ឬទទួលទានសុរាច្រើនហួសកំរិត។

សំណាងមួយល្អ គឺមានមធ្យោបាយជាច្រើនដែលអាចជួយសម្រាលនូវអារម្មណ៍ទាំងនេះបាន។ វេជ្ជបណ្ឌិត Eric Hollander ដដែល មានប្រសាសន៍ថា ការរក្សាទំលាប់របៀបរស់នៅឲ្យមានជាធម្មតានិងការជួបជុំញាតិមិត្ត ជាកត្តាមួយសំខាន់បំផុត ជាពិសេសនៅពេលរដូវបុណ្យ។លោកមានប្រសាសន៍ទៀតថា អ្នកទាំងនោះ គួរឧស្សាហ៍ចេញទៅក្រៅដើម្បីឲ្យនឹងត្រូវពន្លឺថ្ងៃ, ហាត់ប្រាណ, ទទួលទានអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ, និងឧស្សាហ៍ជួបជជែកលែង ជាមួយញាតិមិត្ត។

វេជ្ជបណ្ឌិត Boadie Dunlop សាស្ត្រាចារ្យរងផ្នែកខាងវិជ្ជាពេទ្យចិត្តសាស្ត្រ, Professor of Psychiatry នៅសាកលវិទ្យាល័យ Emery University បានឲ្យយោបល់ថា ប្រសិនបើលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ព្រួយចិត្ត, ស្រងូតស្រងាត់, តានតឹងក្នុងចិត្ត, ឬអន្ទះសារសាប់រសល់ក្នុងកំឡុងពេលរដូវបុណ្យនេះ គួរ៖

- គិតគួរធ្វើអ្វីមួយៗដែលសមហេតុសមផល ពុំហួសពីសមត្ថភាព-ដើម្បីកុំឲ្យពិបាកខ្លួនឯងពេក គួរគិតគ្រោងការណ៍ឲ្យហើយស្រេចមុនចាប់ផ្តើម, ជៀសវាងកុំឲ្យបន្ទីរបន្ទាន់, ហើយចំណាយថវិការទិញអ្វីៗឲ្យសមទៅតាមចំនួនប្រាក់ ដែលបានគ្រោងទុកជាមុន។
- កុំសង្ឃឹមទៅលើអ្វីដែលយើងពុំអាចសង្ឃឹមបាន-ប្រសិនបើរដូវបុណ្យរបស់លោកអ្នកពុំអាចបានដូចដែលលោកអ្នកបានសង្ឃឹមមកនោះទេ គួរចាត់ឲ្យទុកថា វាពុំជាអ្វីទេ។ គួរធ្វើអ្វីមួយដែលមានសារៈសំខាន់ចាំបាច់ជាងគេ សំរាប់លោកអ្នក។
- សូមសំរាកកាយ-ដោយឆ្លៀតពេលសំរាកសំរាន្តឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់នៅពេលរវល់បុណ្យ។
- ជៀសវាងកុំគិតពីអតិតកាល-ប្រសិនបើលោកអ្នកដឹងថា ខ្លួនចេះតែគិតអំពីរឿងអ្វីៗដែលសៅហ្មង គួរគិតគូរយកអ្វីផ្សេងៗមកធ្វើវិញ ដើម្បីបំបាត់អារម្មណ៍ទាំងនោះ។ ដូចជាដើរលេង ឬជជែកលែងជាមួយមិត្តភ័ក្តជាដើម។
- គិតអំពីអ្វីដែលល្អៗ-ជាងគិតគូរទៅលើអ្វីដែលលោកអ្នកធ្វើពុំបានសំរេច ក្នុងមួយឆ្នាំកន្លងមកនេះ។ និយាយជជែកលែងជាមួយមិត្តភ័ក្តនូវអំពើល្អៗ ណាដែលលោកអ្នកបានជួបប្រទះក្នុងរយៈពេលនោះ។
- សូមកុំទទួលទានអាហារឬសុរាច្រើនហួសកំរិតពេក-ការសប្បាយនៅពេលបុណ្យ គឺការទទួលទានអ្វីឲ្យល្មមៗ។ ពីព្រោះការទទួលចំណីអាហារឬសុរាហួសកំរិតអាចធ្វើឲ្យលោកអ្នកកាន់តែពិបាកក្នុងខ្លួនខ្លាំងឡើងថែមទៀត។

យោលទៅតាមវេជ្ជបណ្ឌិត Dunlop ការស្រងូតស្រងាត់នៅពេលបុណ្យនេះ ពុំមានរយៈពេលយូរឡើយ វាអាចបាត់ទៅវិញប្រហែលជាពីរឬបីអាទិត្យបន្ទាប់ពីអស់រដូវបុណ្យនេះ។ ប៉ុន្តែយោលទៅតាមវេជ្ជបណ្ឌិត Hollander ប្រសិនបើលោកអ្នកយល់ថា ការស្រងូតស្រងាត់ពិបាកចិត្តនេះ ចូលដល់ដំណាក់ការដែលធ្វើឲ្យ លោកអ្នកចេះតែសំរាន្តពុំលក់ ឬអស់កម្លាំងល្ហិតល្ហៃ, ឬចេះតែមានអារម្មណ៍ចង់ធ្វើបាបខ្លួនឯងនោះ លោកអ្នកគួរអញ្ជើញទៅឲ្យគ្រូពេទ្យផ្នែកខាងព្យាបាលវិបត្តិផ្លូវចិត្តជួយដោះស្រាយ។

ចំពោះពត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីការស្រងូស្រងាត់នៅរដូវបុណ្យ Holiday នេះ និងវិធីដោះស្រាយផ្សេងៗ សូមអានទិបសែរបស់ កម្មវិធីដោះស្រាយសុខភាពតាមរយៈទិបសែនៅនូវយ៉ក ដែលហៅថា New York Online Access to Health. អាស័យដ្ឋាន www.noah-health.org ។

http://www//healthfinder.gov/news/newsstory.asp?Doc ID=536175