

**បញ្ហាតក់ស្លុតរន្ធត់ចិត្តបន្ទាប់ពីជួបប្រទះនូវមហន្តរាយអ្វីមួយ  
Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)**

បញ្ហាតក់ស្លុតរន្ធត់ចិត្តបន្ទាប់ពីជួបប្រទះនូវមហន្តរាយអ្វីមួយ ដែលពាក្យអង់គ្លេសហៅថា Posttraumatic Stress Disorder ឬ PTSD គឺជាបញ្ហាផ្លូវចិត្តម្យ៉ាងដែលកើតមានឡើង នៅពេលដែលបុគ្គលម្នាក់ធ្លាប់ប៉ាលឆ្លង ឬជួបប្រទះនូវវិនាសកម្មអ្វីមួយ។ វិនាសកម្មទាំងនេះ មានដូចជាការអន្តរាយដោយធម្មជាតិ, វិបត្តិទឹកភ្នំ, សង្គ្រាម, ឬអំពើឃោរឃៅដែលកើតមានចំពោះខ្លួនផ្ទាល់ ដូចជាការ រំលោភលើផ្លូវភេទ ជាដើម។ អ្នកដែលមានបញ្ហា PTSD ឬបញ្ហាតក់ស្លុតរន្ធត់ចិត្តបន្ទាប់ពីជួបប្រទះនូវមហន្តរាយអ្វីមួយ ភាគច្រើន ច្រើនចេះតែស្រមៃហាក់បីដូចជា ខ្លួនកំពុងរស់នៅក្នុងពេលដែលខ្លួនធ្លាប់ប៉ាលឆ្លងនូវមហន្តរាយទាំងនោះម្តងទៀត។ លក្ខណៈទាំងនេះអាច មានតាមរយៈការស្រមៃស្រមៃយ៉ាងស្រស់ៗនៅនឹងភ្នែក ដែលពាក្យអង់គ្លេសហៅថា Flashback, ឬតាមរយៈការយល់ស្តីអាក្រក់, ទទួលទានដំណាក់ពុលក់, ការមានអារម្មណ៍ហោះហើរ បែកចេញពីខ្លួន, និងអារម្មណ៍ពុំចង់ចូលចិត្តធ្វើអ្វី ឬដឹងរឿងអ្វីទាំងអស់។

គ្រូពេទ្យខ្លះ អាចមានការយល់ច្រឡំអំពីរោគ PTSD បាន ទោះបីជាពាក្យប្រភេទនេះ មានលក្ខណៈ(អាការៈ) ពិសេសរបស់ខ្លួនក៏ដោយ។ ពីមុនមកគេច្រើនសង្កេតឃើញមានអាការ PTSD នេះ នៅតែ ក្នុងចំណោមអតីតទាហាន ដែលធ្លាប់ប៉ាលឆ្លងក្នុងការប្រយុទ្ធគ្នាយ៉ាងសាហាវឃោរឃៅ។ ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះ អ្នកស្រាវជ្រាវបានរកឃើញថា អាការៈទាំងនេះ ក៏មាននៅចំពោះ ជនស៊ីវិល ទាំងបុរសទាំងស្រ្តីផងដែរ ហើយភាគច្រើន ច្រើនមានចំពោះស្រ្តីជាងបុរស។

ក្នុងលក្ខណៈខ្លះៗ អាការៈទាំងនេះអាចបាត់ទៅវិញបានដោយខ្លួនឯងបាន តែចំពោះអ្នកខ្លះទៀតវាអាចមាននៅជាប់រហូតអស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ។ អាការៈ PTSD អាចកើតឡើងជាមួយ គ្នានឹងបញ្ហាដទៃទៀត ដូចជា ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត (Depression), ការទទួលទានសុរា និងគ្រឿងញៀន ហួសកំរិត, ការភ្លេចពុំសូវចង់ចាំអ្វីមួយ, និងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្តផងដែរ។

អ្នកខ្លះដែលមានអាការៈរោគនៃជម្ងឺ PTSD ពុំបាច់ត្រូវការព្យាបាលទេ គេអាចជាសះស្បើយវិញដោយ ការយកចិត្តទុកដាក់ ជួយជ្រោមជ្រែងពីបងប្អូនញាតិមិត្ត, ឬគ្រូបងប្អូនស្នេហា។ ប៉ុន្តែមានអ្នកខ្លះទៀត ត្រូវការឲ្យអ្នកជំនាញការខាងអារម្មណ៍និងផ្លូវចិត្តជួយព្យាបាល ដើម្បីបំបាត់អារម្មណ៍ដែលចេះតែនឹកឃើញនូវ ការជួបប្រទះមហន្តរាយទាំងនោះ នៅនឹងភ្នែកដោយផ្ទាល់។

អាការៈនៃជម្ងឺ PTSD អាចមានក្នុងរយៈពេលបីខែ បន្ទាប់ពីពេលដែលអ្នកនោះជួបប្រទះនឹងមហន្តរាយអ្វីមួយ។ ហើយ ជួនកាល អាការៈទាំងនេះ អាចមាននៅពេលក្រោយបន្តបន្ទាប់មកទៀត។  
អាការៈនៃជម្ងឺ PTSD អាចចែកជា បីប្រភេទ៖

- ការស្រមៃស្រមៃដោយពុំបានចាំបាច់គិត (intrusion)
- ការគេចពុំរើរវល់អ្វីទាំងអស់ (Avoidance)
- ការរំភើបហួសប្រមាណ (Hyperarousal)

អ្នកដែលមានការតក់ស្លុតរន្ធត់ចិត្តបន្ទាប់ពីធ្លាប់ហែលឆ្នុងនូវមហន្តរាយអ្វីមួយ ច្រើនមាន អារម្មណ៍ ដឹកឃើញហេតុការណ៍ទាំងនោះដោយពុំបានចាំបាច់ជាមុន ដែលហៅថា Flashback ។  
អាការៈនេះ អាចមាននៅពេលដែលបុគ្គលជួបប្រទះនូវវិបត្តិឬហេតុការណ៍ក្របខ័ណ្ឌអ្វីមួយ ក្នុងពេល បច្ចុប្បន្ន។ ជួនកាលអារម្មណ៍ទាំងនេះ មានយ៉ាងខ្លាំងរហូតធ្វើឲ្យអ្នករងគ្រោះមាន អារម្មណ៍ហាក់ បីដូចជាខ្លួនកំពុងរស់នៅក្នុងពេលដែលហែលឆ្នុងមហន្តរាយនោះម្តងទៀត ទាំងភ្នែកស្រស់ៗ។

អាការៈពុំចង់រើរវល់អ្វីទាំងអស់ គឺការពុំចង់ទាក់ទងជាមួយនរណាទាំងអស់។ អ្នកទាំងនោះច្រើន ផ្តាច់ការទាក់ទងជាមួយបងប្អូនញាតិមិត្ត ដើម្បីកុំឲ្យមានអារម្មណ៍ជាប់ជំពាក់ជាមួយអ្នកដទៃ។  
ជាដំបូងអ្នកនោះច្រើនមានអារម្មណ៍ស្លឹក ពុំចង់គិតអ្វីទាំងអស់។ អ្នកដែលមាន អាការៈប្រភេទ នេះ ច្រើនគេចពុំព្រមចង់បណ្តោយខ្លួនឲ្យធ្វើអ្វីមួយ ឬគិតអ្វីមួយដែលអាចនាំឲ្យខ្លួនដឹក ឃើញ រឿងដើម ហើយដែលធ្វើឲ្យខ្លួនមានការឈឺចាប់ពីមុន។

អ្នកដែលមានបញ្ហា PTSD ដែលពុំអាចទប់ទល់នឹងអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច, ខឹង, ហើយជួនកាល មួរម៉ៅ យូរៗទៅ អាចបណ្តាលឲ្យអ្នកនោះ ផ្តាស់ប្តូរអកប្បកិរិយា/ចរិត ដោយពុំដឹងខ្លួន។ ការធ្លាក់ ទឹកចិត្ត ជាអាការៈមួយដែលធ្វើឲ្យអ្នកនោះពុំអាចមាន លទ្ធភាពនឹងដោះស្រាយ អារម្មណ៍ឈឺ ចាប់បាន។ អ្នកខ្លះទៀតមានអារម្មណ៍បន្ទោសខ្លួនឯង ពីព្រោះ ខ្លួនមានសំណាងរស់រានមានជីវិត តែញាតិមិត្តមួយចំនួន ពុំអាចនៅរស់បានដូចខ្លួន។

អ្នកខ្លះ មួយចំនួនទៀត ដែលមានបញ្ហា PTSD គឺមានអារម្មណ៍ហាក់បីដូចជាខ្លួនចេះតែកំពុង រស់នៅក្នុងការតតល់ ហែលឆ្នុងគ្រោះថ្នាក់ដដែល។ អ្នកប្រភេទនេះអាចមានអារម្មណ៍មួរម៉ៅ ឬផ្ទុះ កំហឹងឆេវឆាវ ទោះបីជាពុំមាននរណាម្នាក់ធ្វើអ្វីឲ្យខឹងក៏ដោយ។ អ្នករងគ្រោះប្រភេទនេះ ពុំអាច ផ្តល់អារម្មណ៍ទៅលើអ្វីមួយ ឬពុំអាចចាំនូវហេតុអ្វីដែលកំពុងមានភ្លាមៗបានឡើយ។  
ម្យ៉ាងទៀត ដោយសារការចេះតែយល់ស្តីអាក្រក់ អ្នកនោះអាចសំរានពុំបានលក់ស្តាប់ស្តាប់។

សរុបសេចក្តីទៅ អ្នកដែលទទួលបានរងគ្រោះដោយសារជម្ងឺ តក់ស្លុតរន្ធត់ចិត្តបន្ទាប់ពីជួបប្រទះ នូវមហន្តរាយអ្វីមួយ ច្រើនចង់បំបាត់អាការៈនឹកឃើញតែឿងដើម, ការកណ្តែកកណ្តែង, និង ការសាបរសល់ ដោយទទួលបានសុភមង្គលឬគ្រឿងញៀនផ្សេងៗ ដើម្បីបំភ្លេចឿងដើម ដែលចេះ តែនឹកឃើញពុំចេះឈប់ឈរ។

ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះ អ្នកចិត្តសាស្ត្រអាចមានជោគជ័យច្រើន ក្នុងការជួយដោះស្រាយនិង ព្យាបាលឲ្យអ្នករងគ្រោះ អាចរស់នៅជាមួយការឈឺចាប់និងរន្ធត់ចិត្ត ដោយការប្រើវិធីចម្រុះ ផ្សេងៗ រួមទាំងការកែអារម្មណ៍ដែលចេះតែនឹកឃើញឿងរ៉ាវអាក្រក់ ដោយធ្វើវិធីស្នើសុំស្មារតីសម្រួល កាយ សម្រួលចិត្ត និងពិចារណាអំពីមូលហេតុផ្លូវចិត្តដែលបណ្តាលឲ្យកើតបញ្ហាផ្សេងៗ។

វិធីព្យាបាលម្យ៉ាងទៀត គឺការជួបពិភាក្សាគ្នាជាក្រុម ដើម្បីជួយដោះស្រាយបញ្ហានិងអារម្មណ៍ ស្មុគស្មាញផ្សេងៗជាមួយគ្នា។ ជួនកាល បញ្ហាក្នុងគ្រួសារក៏អាចបណ្តាលឲ្យយើងមាន អារម្មណ៍ម្តងម្កាត់ដែរ។ ការពិគ្រោះផ្តល់យោបល់គ្នា ទៅវិញទៅមក អាចជួយដោះស្រាយនូវ បញ្ហាស្មុគស្មាញនេះបាន។

នៅក្នុងលក្ខណៈខ្លះ ការប្រើថ្នាំរួមជាមួយនិងវិធីទាំងប៉ុន្មានដែលខ្ញុំបានអធិប្បាយមកអំបាញ់ មិញនេះ អាចជួយព្យាបាលអាការៈដែលបណ្តាលមកពីបញ្ហា PTSD ឲ្យមានជោគជ័យបាន។

ដូច្នោះ ប្រសិនបើអស់លោក-លោកស្រីមានបញ្ហា, អាការៈ, ឬអារម្មណ៍ដែលអស់លោក-លោក ស្រីអាចសង្ស័យថា ជាបញ្ហាទាក់ទងទៅនឹងបញ្ហាតក់ស្លុតរន្ធត់ចិត្តបន្ទាប់ពីហែលឆ្នងនូវមហន្តរាយអ្វីមួយ ដែលពាក្យអង់គ្លេសហៅថា Posttraumatic Stress Disorder ឬ PTSD នេះ សូម មេត្តាពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យផ្តល់របស់អស់លោក-លោកស្រី ដើម្បីឲ្យគាត់ជួយបញ្ជូនទៅ គ្រូពេទ្យ ឯកទេសខាងផ្នែកអារម្មណ៍និងផ្លូវចិត្ត ដើម្បីព្យាបាលបញ្ហានេះ។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម អស់លោក-លោកស្រីអាចអានរ៉ូបសែររបស់៖

- សមាគមអាមេរិកាំងផ្នែកអារម្មណ៍និងផ្លូវចិត្ត ហៅថា American Psychiatric Association អាស័យដ្ឋាន [www.healthymind.org](http://www.healthymind.org) ។ ឬ
- សមាគមអាមេរិកាំងផ្នែកការសាបរសល់ ដែលហៅថា Anxiety Disorder Association of America អាស័យដ្ឋាន [www.adaa.org](http://www.adaa.org) ។ ឬ

- សមាគមជាតិផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដែលហៅថា  
National Mental Health Association អាស័យដ្ឋាន  
[www.nmha.org](http://www.nmha.org) ។

ព័ត៌មាននេះដឹកស្រង់និងបកប្រែចេញពី ព័ត៌មានរបស់សមាគមអាមេរិកាំងផ្នែកខាងអារម្មណ៍និងផ្លូវចិត្ត  
*American Psychiatric Association*, [www.healthymind.org](http://www.healthymind.org), ដោយមណ្ឌលមេត្តាសុខភាព  
នៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមក្រុងឡូរ៉ែល។ អាស័យដ្ឋាន 135 Jackson St. Lowell, MA MA  
01852។ ទូរស័ព្ទ លេខ (978) 441-1700។