

**វិធីការពារកុំឲ្យការតានតឹងក្នុងចិត្តដ៏រ៉ាំរ៉ៃដែលអាចមានផលវិបាកដល់សុខភាពរបស់លោកអ្នក  
Stressed Out and Sick About It.  
How to keep chronic stress from undermining your health  
WUML, 1/29/06**

កុំថាឡើយ លោកអ្នកត្រូវថែរក្សាគ្រួសារកូនចៅដែលមានជម្ងឺ, បាត់បង់ការងារ, ឬក៏រស់នៅ  
ជាមួយគ្រួសារដែលពុំចុះសំរុងគ្នា លោកអ្នកប្រាកដជាមានការតានតឹងក្នុងចិត្ត ដែលហៅថា  
Stress នៅក្នុងកំរិតណាមួយជាមិនខាន។

សូម្បីតែបើករថយន្តនៅតាមផ្លូវជាប់ traffic មានរថយន្តច្រើនជាប់បន្តរកឡើយ ក៏អាចធ្វើឲ្យ  
អ្នកបើកខឹងសប្បាយម្តងទៅដែរ។

ការមានចិត្តតានតឹងបន្តបន្ទាប់គ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃ, រាល់ខែ, រាល់ឆ្នាំ, ពុំមានឈប់ឈរ អាចធ្វើឲ្យ  
លោកអ្នកអស់កម្លាំងទាំងផ្លូវការមូលដ្ឋាននិងផ្លូវចិត្ត។ ជួនកាលធ្វើឲ្យរហូតដល់ទៅជាន់ខ្ពង់ស្មារតី។  
ឯផ្លូវកាយវិញ កាន់តែមានវិបត្តិដ៏ធំធេងទៅទៀត។ ការតានតឹងក្នុងចិត្តអាចបណ្តាលឲ្យ  
លោកអ្នកទៅជាមានជម្ងឺលើសឈាម និងជម្ងឺបេះដូង, បណ្តាលឲ្យឈឺក្បាល, កើតហឺតនិង  
ធ្វើឲ្យបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ កាន់តែមានលក្ខណៈដុះដាច់ថែមទៀត។

យោលទៅតាមការស្រាវជ្រាវមួយដែលចេញផ្សាយក្នុងព្រឹត្តិប័ត្រចិត្តសាស្ត្រ Psychological  
Bulletin កាលពីខែ កក្កដាឆ្នាំ 2004 បានឲ្យដឹងថា តាមពិតទៅ ការមានចិត្តតឹងតែងបង្កឲ្យបង្ក  
ខ្លះជាការល្អ។ ការតានតឹងក្នុងចិត្តតែមួយរយៈតូច ជួយយើងឲ្យមានលទ្ធភាពទប់ទល់ នឹងបញ្ហា  
ផ្សេងៗ និងជួយប្រពន្ធប្រឆាំងរោគ (Immune System) ក្នុងខ្លួនយើងទប់ទល់ទៅជម្ងឺផ្សេងៗ។  
ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើយើងមានការតានតឹងក្នុងចិត្តរ៉ាំរ៉ៃ យូរអង្វែង វាអាចធ្វើឲ្យយើងកាន់តែខ្សោះ  
អស់កម្លាំង ទន់ចិត្ត។

អ្នកស្រី Suzanne Segerstrom ដែលជាសាស្ត្រាចារ្យខាងផ្នែកចិត្តសាស្ត្រនៅសាកលវិទ្យាល័យ  
Kentucky នៅទីក្រុង Lexington និងជាអ្នកនិពន្ធអត្ថបទក្នុងព្រឹត្តិប័ត្រចិត្តសាស្ត្រ  
Psychological Bulletin នេះ មានប្រសាសន៍ថា ជាទូទៅ ប្រសិនបើការតានតឹងចិត្តមានរយៈ  
លើសពីមួយភ្លែតទៅពីរបីម៉ោង វាអាចក្លាយទៅជាបញ្ហាដែលមានផលវិបាកទៅថ្ងៃក្រោយ។

អស់លោកចាស់ទុំនិងអ្នកដែលមានសុខភាពពុំសូវមាំមួនសំរាប់ទប់ទល់នឹងជម្ងឺផ្សេងៗ អាច  
ទទួលទុក្ខដោយសារបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ ដែលបណ្តាលមកពីការតានតឹងក្នុងចិត្តរ៉ាំរ៉ៃ  
បានដែរ។

យោលទៅតាមសមាគមអាមេរិកាំងខាងផ្នែកចិត្តសាស្ត្រ ហៅថា American Psychological Association បានឲ្យដឹងថា៖

- មានមនុស្សពេលវ័យចំនួន 43% មានបញ្ហាសុខភាពដែលបណ្តាលមកពីមានការតានតឹងក្នុងចិត្តខ្លាំងពេក។
- មានអ្នកជម្ងឺដែលទៅជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ចំនួនពី 75-90% គឺដើម្បីព្យាបាលជម្ងឺដែលទាក់ទងទៅនឹងការតានតឹងក្នុងចិត្ត។
- ការតានតឹងក្នុងចិត្ត អាចមានទាក់ទងទៅនឹងមនុស្សស្លាប់បាត់បង់ជីវិត ដោយសារបញ្ហាសុខភាពទាំងប្រាំមួយ គឺជម្ងឺបេះដូង, ជម្ងឺមហារីក, ជម្ងឺស្នូត, គ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ, ជម្ងឺក្រិនថ្លើម, និងការសម្លាប់ខ្លួន។

ម្យ៉ាងទៀតមានភស្តុតាងយ៉ាងជាក់ច្បាស់ថា ការតានតឹងក្នុងចិត្តអាចទាក់ទងទៅនឹងមនុស្សស្លាប់ នៅពេលមានអាយុតិចនៅឡើយ។ អ្នកស្រាវជ្រាវនៅសាកលវិទ្យាល័យកាលីហ្វ័រនីនៅទីក្រុងសាន់ហ្វ្រានស៊ីស្កូបានរកឃើញថា ការតានតឹងក្នុងចិត្តដែលមានរយៈពេលយូរអង្វែង អាចមានឥទ្ធិពលទៅលើ Molecules ដែលមានមុខងារជួយឲ្យមនុស្សមានអាយុយឺនយូរ ហើយប្រហែលជាមានផលវិបាកដល់សុខភាពផងដែរ។ ការស្រាវជ្រាវនេះ បានបន្ថែមទៀតថា សុខភាពរបស់ស្ត្រីដែលថែរក្សាកូនមានជម្ងឺ មានអាយុខ្លីជាងស្ត្រីដែលមានកូនសុខភាពល្អ។

អាស្រ័យដូចដែលបានជំរាបមកនេះ តើយើងគួរធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចដើម្បីកុំសូវមានការតានតឹងក្នុងចិត្តខ្លាំងពេកនោះ។ លោក Don Powell ដែលជាបណ្ឌិតខាងចិត្តសាស្ត្រ Psychologist និងជាប្រធាននៃវិជ្ជាស្ថានអាមេរិកាំងផ្នែកខាងការពារសុខភាពបានបង្រៀនសិស្សឲ្យចេះពិចារណាអំពីចិត្តតឹងតែងផ្សេងៗ៖

- ការគ្រាន់តែស្ទុះចរាចរតែប៉ុណ្ណោះ ពុំគួរធ្វើឲ្យយើងសង្រៀតធ្មេញនោះទេ ការបើកវិទ្យុស្តាប់ភ្លេងក្នុងរថយន្តអាចជួយបន្តិចបន្តួចរីករាយកាសនេះបានខ្លះ
- ចំពោះអ្នកដែលច្រើនតែទៅធ្វើការយឺតយ៉ាវដាក់ពាក្យយឺត គួរគិតគូរចាត់ចែងពេលវេលាយ៉ាងណាឲ្យមានកំណត់ត្រឹមត្រូវ
- វិធីផ្សេងៗ ដូចជា ធ្វើសមាធិ, ស្តាប់ចម្រៀងដែលធ្វើឲ្យសំរួលអារម្មណ៍ ក៏អាចជួយយើងឲ្យសំរាលចិត្តតឹងតែងបានខ្លះដែរ។ ម្យ៉ាងទៀត ការទទួលទានដំណេកឲ្យលក់ បានស្តាប់ស្តាប់រហូតដល់ភ្នែកជួយសំរាលបានដែរ ហើយគួរកុំភ្លេចទទួលទានចំណីអាហារដែលមានជីវជាតិគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីឲ្យសុខភាពមាំមួនទប់ទប់នឹងការតានតឹងក្នុងចិត្តនេះ។