

ជំងឺ COVID-19

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ និងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខោនធី Los Angeles ការដោះស្រាយការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់

ស្របពេលដែលការរាតត្បាតសកលនៃមេរោគ COVID-19 បន្តប៉ះពាល់ដល់ខោនធី Los Angeles ពួកយើងភាគច្រើននឹងទទួលបានការបាត់បង់សមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ។ ការទទួលបានមរណភាពនៃមនុស្សជាទីស្រឡាញ់តែងតែជារឿងមួយដ៏លំបាក ប៉ុន្តែជំងឺរាតត្បាតសកលទំនងជាធ្វើឱ្យវាកាន់តែពិបាកក្នុងការដោះស្រាយការបាត់បង់របស់អ្នក។ ធម្មជាតិនៃជំងឺ COVID-19 និងជំងឺដែលចាំបាច់ដើម្បីគ្រប់គ្រងមេរោគ ចោទជាបញ្ហាប្រឈមដ៏ពិសេស។ ទាំងនេះរួមមានដូចជា៖

- ការស្លាប់ដោយសារជំងឺ COVID-19 មិនកើតឡើងបន្ទាប់ពីកើតជំងឺច្រើនខែនោះទេ ជាញឹកញាប់វាកើតឡើងភ្លាមៗ និងជាការស្លាប់ដែលមិនបានរំពឹងទុក។ អ្នក ក្រុមគ្រួសារ និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកអាចនឹងមានឱកាសតិចតួចក្នុងការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការបាត់បង់ ហើយការនិយាយលាគ្នាប្រហែលជាធ្វើឡើងពិបាកមួយ នេះបើសិនជាមាន។
- សម្រាប់មនុស្សជាច្រើន វិធីទូទៅរបស់យើងក្នុងការប្រឈមមុខនឹងការស្លាប់ និងភាពទុក្ខសោក គឺអាស្រ័យលើការនាំមនុស្សឱ្យមកជុំគ្នា។ ទំនៀមទម្លាប់ទាំងនេះមានសារៈសំខាន់ក្នុងរូបភាពជាពិធីនៃជំនឿ ការបញ្ចប់និងជាមធ្យោបាយមួយដើម្បីទាក់ទង និងគាំទ្រអ្នកដទៃ។ គួរឱ្យស្តាយ សេចក្តីតម្រូវឱ្យរក្សាកំលាតពិតដើម្បីការពារយើងពីការចម្លងជំងឺ COVID-19 បន្ថែមទៀត បច្ចុប្បន្នហាមឃាត់ការប្រមូលផ្តុំដោយផ្ទាល់ដែលមានគ្នាច្រើន។
- អ្នក សមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកអាចនឹងមានការព្រួយបារម្ភ ឬមានអារម្មណ៍ថាមានកំហុសដែលពួកគេបាននាំយកមេរោគចូលក្នុងផ្ទះ ដែលពួកគេគួរតែស្គាល់ពីសញ្ញានៃជំងឺឱ្យបានឆាប់ជាងនេះ ឬឆ្លើយតបទៅនឹងរោគសញ្ញាឱ្យបានម៉ឺងម៉ាត់ជាងនេះ។ ការពិតនោះគឺ មនុស្សជាច្រើនមិនដឹងថាពួកគេកំពុងមានមេរោគនោះទេ ហើយយើងមិនអាចទាយដឹងពីរបៀបដែលមេរោគប៉ះពាល់ដល់មនុស្សម្នាក់ៗដែរ។ ចូរដឹងថា អ្នកបានធ្វើអស់ពីសមត្ថភាពដើម្បីថែទាំមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកនៅក្នុងស្ថានភាពដ៏លំបាក និងមិនអាចទស្សន៍ទាយដឹង។
- បន្ថែមទៅលើរឿងគ្រប់យ៉ាងផ្សេងពីនេះ គឺការព្រួយបារម្ភរបស់អ្នកអំពីថ្ងៃអនាគត៖ ការបាត់បង់ការងារ ថ្លៃជួលនិងថ្លៃបង់ផ្ទះ ហួសកំណត់ ថ្លៃពេទ្យព្យាបាល ធានារ៉ាប់រងសុខភាពដែលបានបាត់បង់ និងមូលនិធិចូលនិវត្តន៍ដែលបានថយចុះ។ សម្រាប់ក្រុមគ្រួសារជាច្រើន បញ្ហាប្រឈមបន្ថែមទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកអាចបង្កើនភាពទុក្ខព្រួយ ភាពសោកសៅ និងការបាត់បង់ដែលមកជាមួយនឹងការទទួលបានមរណភាពរបស់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ និងអាចធ្វើឱ្យគ្រប់យ៉ាងមានអារម្មណ៍ថាកាន់តែដុះដាលទៅ។

បន្ទាប់ពីការទទួលបានមរណភាពរបស់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ វាជារឿងធម្មតាដែលអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកមានអារម្មណ៍៖

- អារម្មណ៍តក់ស្លុត និងមិនជឿ
- មានអារម្មណ៍ថា "បាត់បង់" - ជាពិសេសបើសិនជាអ្នកដែលស្លាប់នោះគឺជាចាស់ទុំដែលជាជំងឺគ្រួសាររបស់អ្នក។
- ភាពទុក្ខព្រួយ ការហូរទឹកភ្នែក និងការបាក់ទឹកចិត្ត។ តាមពិត ការយំគឺប្រតិកម្មធម្មតាណាស់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា។
- ពិបាកក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍ ភាន់ភាំង គិតមិនច្បាស់ ពិបាកបំពេញកិច្ចការឬធ្វើការសម្រេចចិត្ត។
- គំនិតច្រំដែល និងទុក្ខព្រួយអំពីមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ និងរបៀបដែលពួកគេបានស្លាប់។
- អារម្មណ៍នៅដាច់តែឯង និងកាត់ផ្តាច់អ្នកដទៃ ទោះបីមនុស្សដែលអ្នកក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកជិតស្និទ្ធជាមួយជាធម្មតាក៏ដោយ។
- ប្រតិកម្មរាងកាយមានដូចជាពិបាកគេង ឈឺក្រពះ ការប្រែប្រួលនៃទម្ងាប់បរិភោគអាហារ។
- សម្រាប់កុមារ ប្រតិកម្មអាចមានដូចជាការបាត់បង់គោលដៅលូតលាស់ ពិបាកគេង ការភ័យខ្លាចអំពីការឃ្លាតឆ្ងាយពីអ្នកថែទាំ និងការព្រួយបារម្ភអំពីសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀតដែលឈឺ ឬស្លាប់។

ជំងឺ COVID-19

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ និងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខោនធី Los Angeles ការដោះស្រាយការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់

ការដោះស្រាយការបាត់បង់របស់អ្នក

- **អនុវត្តការថែទាំខ្លួនឯង**—ការថែទាំខ្លួនឯងគឺជាការសំខាន់ណាស់។ សូម្បីតែវិញ្ញាណកម្មដូចជា ការបរិភោគអាហារឲ្យទៀងពេល និងការសម្រាកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ មានសារៈសំខាន់ណាស់។ រក្សាទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃធម្មតារបស់អ្នកឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។
- **ផ្តល់ពេលវេលាឲ្យខ្លួនឯង**—ការសោកសង្រេងអំពីការបាត់បង់មនុស្សណាម្នាក់ ដែលអ្នកស្រឡាញ់គឺជាភ្លើងដំពីបាក់។ កុំព្យាយាម “ត្រឡប់ទៅធម្មតារវិញ” ភ្លាមៗ។ ផ្តល់ពេលវេលាឲ្យខ្លួនឯងដើម្បីទទួលយកការបាត់បង់។ នៅពេលដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ចូរផ្ដោតលើសេចក្តីស្រឡាញ់និងក្រែកអរចំពោះអនុស្សាវរីយ៍ល្អៗដែលអ្នក មានជាមួយមនុស្សដែលបានស្លាប់នោះ។
- **ស្វែងរកការគាំទ្រ**—ខណៈដែលជំងឺ COVID-19 បង្កើតជាឧបសគ្គដែលរារាំងដល់វត្តមានផ្ទាល់ របស់មនុស្សគ្រប់រូបលើកលែងត្រួតសាររបស់អ្នក វានៅតែមានសារៈសំខាន់ ក្នុងការរក្សាទំនាក់ទំនងផ្លូវអារម្មណ៍ជាមួយមិត្តភក្តិ និងគ្រួសាររបស់អ្នក។ មកជួបគ្នាតាមទូរស័ព្ទ ឬ តាមបែបនិម្មិតដើម្បីចែករំលែកអនុស្សាវរីយ៍ និងក្តីសោកសង្រេង។ ស្វែងរកការគាំទ្រពីមិត្តភក្តិ គ្រួសារ សហគមន៍ជំនឿសាសនា/ផ្លូវវិញ្ញាណរបស់អ្នក ក្រុមគាំទ្រ និងគ្រូពេទ្យឬ អ្នកជំនាញសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។
- **រកមើលយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយដែលមានសុខភាពល្អ**—ផ្ដោតលើភាពខ្លាំងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ អនុវត្តការថែទាំខ្លួនឯងដ៏ល្អ។ រក្សាការអនុវត្តផ្លូវវិញ្ញាណដែលធ្វើឲ្យស្រណុកចិត្ត ដូចជាការថ្វាយបង្គំព្រះ និងការសមាធិជាដើម។ ចៀសវាងគ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន។ សំខាន់បំផុតនោះ ចូរចំណាយពេល ដើម្បីចងចាំពីមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ស្នាដៃរបស់ពួកគេ ក៏ដូចជាក្តីស្រឡាញ់ និង ការយកចិត្តទុកដាក់របស់ពួកគេ។

ការជួយកុមារដោះស្រាយការបាត់បង់របស់ពួកគេ

- **មានភាពស្មោះត្រង់ តែសមស្របតាមអាយុ**— រក្សាចិត្តឲ្យស្ងប់ និងធ្វើការល្អលោម។ ឆ្លើយសំណួររបស់ពួកគេដោយស្មោះត្រង់ ដោយប្រើការពន្យល់ដែលស័ក្តិសមសម្រាប់អាយុរបស់កុមារ។ សូម្បីកុមារដែលនៅវ័យក្មេងខ្លាំង ក៏អាចត្រូវបានគេប្រាប់ថាមនុស្សដែលពួកគេស្រឡាញ់ និងដែលស្រឡាញ់ពួកគេមានជំងឺ ធ្ងន់ធ្ងរ និងបានទទួលមរណៈភាព។
- **អនុញ្ញាតឲ្យកុមារសួរសំណួរ**— លើកទឹកចិត្តឲ្យកូនរបស់អ្នកសួរសំណួរ។ ចែករំលែកព័ត៌មានដែលស័ក្តិសមសម្រាប់អាយុរបស់ពួកគេ។ ជួយកុមារស្វែងរកពាក្យសម្រាប់ អារម្មណ៍ដែលពួកគេកំពុងមាន។
- **រក្សាទម្លាប់ធម្មតា**— រក្សាទម្លាប់ធម្មតា ដូចជាម៉ោងបរិភោគអាហារ ម៉ោងចូលគេង ម៉ោងទៅសាលា និងម៉ោងលេង។ វាជួយកុមារដោះស្រាយកាន់តែប្រសើរជាមួយការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់។
- **ត្រូវយល់ដឹងពីការព្រួយបារម្ភ ឬការភ័យខ្លាចផ្សេងៗ**—ពិនិត្យរកមើលសញ្ញានៃការភានតឹង (ការងងុយគេង ការញ្ជ្រមិនបាន ការមិនចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការលេង ការថយចេញ ឬការធ្វើសកម្មភាពមិនល្អ)។ អញ្ជើញកុមារមកជជែកគ្នា។ បង្ហាញពីក្តីស្រឡាញ់និងការធានាជាថ្មី។ កុំភ័យខ្លាចក្នុងការចែករំលែកអារម្មណ៍របស់អ្នកជាមួយគ្នា។ បើសិនជាភាពភានតឹងរបស់កុមារ មានរយៈពេលយូរ ចូរស្នើសុំការណែនាំពីគ្រូពេទ្យរបស់កូនអ្នក ទីប្រឹក្សាសាលារៀន ឬអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត។
- **ដោះស្រាយការភ័យខ្លាចរបស់កុមារអំពីជំងឺ COVID-19**—កុមារអាចព្រួយបារម្ភថាពួកគេ ឬសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀតអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ឬទទួលមរណៈភាព។ ផ្តល់ការធានាជាថ្មីដែលប្រាកដនិយម។ សូមឲ្យពួកគេដឹងថា មេរោគនេះកម្រមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរសម្រាប់ មនុស្សជំនឿក្នុងដែលមានសុខភាពល្អទេ និងស្ទើរតែមិនធ្ងន់ធ្ងរសម្រាប់កុមារទាល់តែសោះ។ ដាក់កម្រិតពេលវេលាដែលកុមារមើលព័ត៌មានក្នុងទូរទស្សន៍ដែលធ្វើឲ្យពិបាកចិត្ត។

ជំងឺ COVID-19

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈ និងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខោនធី Los Angeles ការដោះស្រាយការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់

យុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីគាំទ្រនរណាម្នាក់ដែលអ្នកដឹងថាបានប៉ះពាល់ដោយសារជំងឺ COVID-19

- **ទាក់ទង**—ការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាក្នុងសង្គម កាន់តែមានការលំបាកដោយសារជំងឺ COVID-19 ប៉ុន្តែ គេនៅតែអាចទាក់ទងគ្នាតាមទូរស័ព្ទ ការទូរស័ព្ទជាវីដេអូ ឬបណ្តាញសង្គមដើម្បីរក្សាទំនាក់ទំនង ជាមួយមិត្តភក្តិ និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់។
- **ស្តាប់**—ប្រើពេលវេលាដើម្បីស្តាប់អ្នកដទៃ។ រាល់លីកដល់អ្នកទាំងនោះថាពួកគេមិនមែននៅម្នាក់ឯងទេ។
- **ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពរួមគ្នា**—ការធ្វើសកម្មភាពរួមគ្នា (ដោយផ្ទាល់ ឬបែបនិម្មិត) ជួយឱ្យមនុស្សរក្សា ទំនាក់ទំនងជាមួយគ្នា។ នេះក៏ជួយគាំទ្រដល់ការដោះស្រាយដែលមានសុខភាពល្អនៅពេលដែល មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកកំពុងសោកសង្រេង។
- **ផ្តល់ជំនួយជាក់លាក់**—ការផ្តល់ជូនជាក់លាក់ដើម្បីជួយ ដូចជាការទម្លាក់គ្រឿងទេសឱ្យ ឬការជួយទូរស័ព្ទដើម្បីឱ្យមិត្តភក្តិដឹងអំពីការស្តាប់គឺមានប្រយោជន៍ជាងការផ្តល់ជំនួយទូទៅ។

ភាពសោកសង្រេងគឺជាផ្នែកធម្មជាតិ និងផ្នែកដ៏លំបាកនៃជីវិត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ បើសិនជាអ្នក នៅតែបន្តការបាក់ទឹកចិត្ត មិនអាចឈប់បន្ទោសខ្លួនឯង ឬមានការលំបាកក្នុងការបំពេញមុខងារ ឬដោះស្រាយ - សូមស្វែងរកជំនួយភ្លាមៗ។

ការគាំទ្រនិងជំនួយដែលមានសម្រាប់អ្នកនិងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក៖

- **នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខោនធី Los Angeles**
 - ទូរស័ព្ទទៅខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយ 24/7 របស់ DMH តាមរយៈលេខ **800-854-7771** បើសិនជាអ្នក យល់ថាអ្នកកំពុងមានគំនិតបាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ និងភ័យខ្លាចថាអ្នក អាចនឹងបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង ឬបើសិនជាអ្នកកំពុងមានទំនាក់ទំនង ដែលមានអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុវត្ថិភាព និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក និង/ឬរបស់កុមារនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។
 - អ្នកក៏អាចផ្ញើសារជាអក្សរ "LA" ទៅលេខ 741741 ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រ 24/7 តាមរយៈការផ្ញើសារជាអក្សរផងដែរ។
 - ធនធាន និងព័ត៌មានបន្ថែមអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តសម្រាប់ជំងឺ COVID-19 គឺមាននៅ <http://dmh.lacounty.gov/covid-19-information>
- ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយគ្រោះមហន្តរាយ (Disaster Distress Helpline)៖ 800-985-5990
- ខ្សែទូរស័ព្ទជាតិដើម្បីទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាត (National Suicide Prevention Lifeline)៖ 800-273-8255
- ខ្សែទូរស័ព្ទសម្រាប់មនុស្សវ័យជំទង់ដែលមានលេខ (310) 855-HOPE (310-855-4673) or (800) TLC-Teen (800-852-8336) និងគេហទំព័រ <https://teenlineonline.org>
- ស្វែងរកគ្រូពេទ្យព្យាបាល៖ ទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ឬអ្នកធានារ៉ាប់រងរបស់អ្នក អ្នកក៏អាចចូលទៅកាន់ <https://www.mhanational.org/finding-therapy> ផងដែរ