

បណ្តាញទូរស័ព្ទស្តាប់ស្តាប់ការទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាត សម្រាប់ការទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាត

Suicide and Crisis Lifeline *១ (បណ្តាញទូរស័ព្ទ Lifeline ទាក់ទងទៅនឹងការធ្វើអត្តឃាត និងក្នុង ពេលមានវិបត្តិ)	ទូរស័ព្ទ ឬធ្វើសារជាអក្សរទៅកាន់លេខ 9-8-8 ឬក៏ចូលទៅកាន់ គេហទំព័រ 988lifeline.org ចុចលេខ 1 សម្រាប់ Veterans Crisis Line (បណ្តាញទូរស័ព្ទ ក្នុងពេលមានវិបត្តិសម្រាប់អតីតយុទ្ធជន)
Crisis Text Line *១ (បណ្តាញសារជាអក្សរសម្រាប់ពេលមានវិបត្តិ)	ធ្វើសារជាអក្សរ "HOME" ទៅកាន់លេខ 741-741
DMH Access Warm Line *១ (បណ្តាញទូរស័ព្ទសន្តាន Access របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពផ្លូវចិត្ត)	ទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 1-800-854-7771
Disaster Distress Hotline *១ (បណ្តាញទូរស័ព្ទបន្ទាន់ក្នុងពេលមានទុក្ខព្រួយដោយសារគ្រោះ មហន្តរាយ)	ទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 1-800-985-5990
Teen Line (បណ្តាញទូរស័ព្ទជំនួយផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តសម្រាប់យុវវ័យ)	ទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 310-855-4673 (ចាប់ពីម៉ោង 6 ល្ងាច ដល់ ម៉ោង 10 យប់ សម្រាប់រដ្ឋប៉េកខាងលិចសហរដ្ឋអាមេរិក) ធ្វើសារជាអក្សរ "TEEN" ទៅកាន់លេខ 839-863 (ចាប់ពីម៉ោង 6 ល្ងាច ដល់ម៉ោង 9 យប់ សម្រាប់រដ្ឋប៉េកខាងលិចសហរដ្ឋអាមេរិក)
California Youth Crisis Line * (បណ្តាញទូរស័ព្ទក្នុងពេលវិបត្តិសម្រាប់យុវវ័យនៃរដ្ឋ California)	ទូរស័ព្ទ ឬធ្វើសារជាអក្សរទៅកាន់លេខ 1-800-843-5200
Trevor Project * (អង្គការមិនរកប្រាក់ចំណេញដែលផ្តល់ជំនួយដល់អ្នក LGBTQ+ នៅក្មេង)	ទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 1-866-488-7386 ឬធ្វើសារជាអក្សរ "START" ទៅកាន់លេខ 678-678
211 LA County *១ (211 សម្រាប់ខោនធី LA)	ទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 211 ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ 211la.org
CalHOPE Connect Warm Line *១ (បណ្តាញទូរស័ព្ទសន្តាន Connect របស់ CalHOPE ដែលផ្តល់ ជំនួយដល់អ្នកដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត)	ទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 1-833-317-HOPE (4673)
CopLine * (អង្គការមិនរកប្រាក់ចំណេញដែលផ្តល់ជំនួយដល់មន្ត្រីប៉ូលីសកំពុង នៅធ្វើការ ឬបានចូលនិវត្តន៍ ហើយនិងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ)	ទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 1-800-267-5463 ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ copoline.org
DMH Older Adult Services (សេវាកម្មផ្សេងៗសម្រាប់មនុស្សវ័យចំណាស់របស់នាយកដ្ឋាន សុខភាពផ្លូវចិត្ត)	ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ dmh.lacounty.gov/our-services/older-adults
Suicide Prevention Lifeline - Native Americans and Alaskan Natives (បណ្តាញទូរស័ព្ទ Lifeline ចំពោះការទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាត សម្រាប់ជនជាតិដើមអាមេរិក និងជនជាតិដើមអាឡាស្កា)	ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ 988lifeline.org/help-yourself/native-americans
Los Angeles County Youth Suicide Prevention Project (គម្រោងការទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាតចំពោះយុវវ័យរបស់ខោនធី Los Angeles)	ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ preventsuicide.lacoe.edu
Know the Signs (យុទ្ធនាការផ្នែកការទប់ស្កាត់ ការអប់រំ និងការយល់ដឹងអំពីការធ្វើ អត្តឃាតនៅទូទាំងរដ្ឋ California)	ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ suicideispreventable.org
Los Angeles Suicide Prevention Network (បណ្តាញផ្នែកការទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាតដែលមានទីតាំងនៅក្នុង ទីក្រុង Los Angeles)	ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ lasuicidepreventionnetwork.org

* អាចរកបាន 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ
 ក្នុងមួយសប្តាហ៍។
 ១ ធនធានផ្សេងៗគឺអាចរកបានជាភាសា
 ផ្សេងៗទៀត។

តើសញ្ញាមួយចំនួនដែលថាអ្នកប្រហែលជាត្រូវការជំនួយនោះ មានអ្វីខ្លះ?

- ### ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា...
- មិនមានការឆ្លើយតបផ្លូវអារម្មណ៍ ឬមានការធ្លាក់ចំនាក់ទំនងផ្លូវអារម្មណ៍
 - មានភាពសាបរសល់ ឬការភ័យខ្លាចកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ
 - ខ្លួនមានកំហុស ឬមានភាពអាម៉ាស់
 - មានទុក្ខព្រួយ ឬការបាក់ទឹកចិត្ត
 - មិនអាចជួយអ្វីបាន ឬមានការមិនទទួលស្គាល់ការពិត
 - មានអារម្មណ៍ជាច្រើនប្រភេទ
 - ឆាប់នឹងរងប្រតិកម្មយ៉ាងខ្លាំង
 - មានការភ័យខ្លាចចំពោះមនុស្សច្រើនកុះករ ឬមានការភ័យខ្លាចចំពោះការនៅម្នាក់ឯង
 - មានការខ្វល់ខ្វាយអំពីអ្វីដែលអ្នកដទៃគិតមកលើខ្លួន
 - មានការគិតគូរអំពីការធ្វើអត្តឃាត
 - មានភាពព្រងើយកន្តើយ
 - មានភាពតានតឹង

- ### រាងកាយរបស់ខ្ញុំជួបប្រទះនឹង...
- បញ្ហាគេងមិនលក់
 - ការបែកញើស ឬការស្រៀវស្រាញ
 - ការបាត់បង់ចំណង់អាហារ ឬចង់ញ៉ាំជាងមុន
 - ភាពឆាប់នឹងរងប្រតិកម្មផ្នែកផ្លូវកាយ
 - ការមិនចង់ឱ្យមានការប៉ះពាល់
 - ការកើនឡើងនៃចង្កាក់បេះដូង និង/ឬសម្ពាធឈាម
 - ការកើតមានជំងឺជាញឹកញាប់
 - ការមានកន្ទួលរមាស់ និង/ឬកន្ទួលត្រអាក
 - ការចង្អោរចង្អាត និង/ឬការបត់ដើងធំមិនធម្មតា
 - ការឈឺចាប់រាងកាយ ឬសាច់ដុំ
 - ការនឿយហត់ ឬការអស់កម្លាំងយ៉ាងខ្លាំង
 - ការយល់សប្តិមិនល្អ

- ### ទង្វើរបស់ខ្ញុំមានសភាពដូចជា...
- ការដាក់ខ្លួនឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក
 - ការពិបាកក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍
 - ការជឿសរវង់ទឹកនៃង ក្រុមមនុស្ស ឬសកម្មភាពជាក់លាក់ផ្សេងៗ
 - ការផ្ទុះកំហឹង ឬការក្រោធខឹងភ្លាមៗ
 - ងាយស្រួលនឹងភ្ញាក់ផ្អើល
 - ការផ្លាស់ប្តូររូបរាង
 - ការមានបញ្ហាមិនអាចទុកចិត្តអ្នកដទៃបាន
 - ការមានការចាប់អារម្មណ៍ ឬការចូលរួមធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗប្រចាំថ្ងៃតិចជាងមុន
 - ការបំផ្លាញទំនាក់ទំនងផ្សេងៗដោយចេតនា
 - ទង្វើដែលប្រកបដោយហានិភ័យ
 - មានបង្កើនការពិសាជាតិអាល់កុល និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន

តើសកម្មភាពផ្សេងៗសម្រាប់ការម្សប់អារម្មណ៍គឺជាអ្វី?

លំហាត់សម្រាប់ការម្សប់អារម្មណ៍ (grounding exercises) គឺជាសកម្មភាពដែលប្រើប្រាស់រយៈពេលខ្លីៗ ហើយដែលអាចជួយពួកយើងក្នុងការគ្រប់គ្រងការគិតអំពីចំណុចដែលរំខាន ឬធ្វើឱ្យមិនសប្បាយចិត្ត នៅពេលដែលពួកយើងមានការផ្អាកអំពីបទពិសោធន៍ដែលប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តរបស់ពួកយើង។ ខាងក្រោមនេះគឺជាវិធីនៃការម្សប់អារម្មណ៍ខុសៗគ្នា៖

- ញ៉ាំទឹកមួយកែវ**
- ការដកដង្ហើមបែប 4-7-8៖**
ដកដង្ហើមចូលឱ្យបានរយៈពេល 4 វិនាទី។ ទប់ដង្ហើមឱ្យបានរយៈពេល 7 វិនាទី។ ដកដង្ហើមចេញឱ្យបានរយៈពេល 8 វិនាទី។ ចាប់ផ្តើមឡើងវិញ។
- ការដកដង្ហើមបែបម្រាមដៃប្រាំ៖**
ដាក់ដៃម្ខាងនៅខាងមុខអ្នក ដោយមានម្រាមដៃទាំងអស់លាតត្រដាងពីគ្នា។ យកម្រាមដៃចង្អុលនៃដៃម្ខាងទៀតមកគូរតាមគែមខាងក្រៅនៃដៃរបស់អ្នកទាំងមូលតាមសម្រួល និងដកដង្ហើមចូលនៅពេលដែលអ្នកគូរឡើងលើ ហើយបន្ទាប់មកដកដង្ហើមចេញនៅពេលដែលអ្នកគូរចុះក្រោម។
- រាប់លេខថយក្រោយម្តង 3៖**
បន្ថយការគិតរបស់អ្នកដែលកំពុងតែផ្លាស់ប្តូរលឿននោះដោយការរាប់លេខថយក្រោយម្តងបីៗ នៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នកពីលេខ 100 (100 97 94 ។ល។)។
- វិធីនៃការម្សប់អារម្មណ៍ 5-4-3-2-1៖**
សង្កេតទៅលើវត្ថុចំនួន 5 ដែលអ្នកអាចមើលឃើញបាន វត្ថុចំនួន 4 ដែលអ្នកអាចប៉ះពាល់បាន វត្ថុចំនួន 3 ដែលអ្នកអាចស្តាប់ឮបាន វត្ថុចំនួន 2 ដែលអ្នកហិតក្លិនបាន និងវត្ថុចំនួន 1 ដែលអ្នកអាចភ្ញាក់រសជាតិបាន។
- ចូលរួមក្នុងការអនុវត្តន៍ដែលមានគំនិតច្នៃប្រឌិត៖**
សរសេរនៅក្នុងសៀវភៅកំណត់ហេតុ លេងជាមួយនឹងដៃដៃ គូរគំនូរ បង្កើតផ្ទាំងគំនូរដោយប្រើប្រាស់ក្រដាសឬរូបភាពផ្សេងៗ។ អ្វីដែលអ្នកបង្កើតឡើងនោះមិនចាំបាច់ត្រូវតែល្អនោះទេ។ គ្រាន់តែសប្បាយចិត្តនឹងដំណើរការនោះទៅបានហើយ។



ស្តុននៅទីនេះ ដើម្បីទទួលបានគន្លឹះដែលប្រកបដោយការយល់ដឹងអំពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត និងឯកសារសម្រាប់ការស្វែងយល់ ផងដែរ

