|  |  |
| --- | --- |
| **Mental health | សុខភាពផ្លូវចិត្ត** | |
|  |  |
| Mental health issues affect people from all parts of society.  Anxiety, depression, eating disorders, self-harm, substance abuse related disorders, suicide, and Schizophrenia are some of the more well-known conditions.  But there are many more.  About 45% of all people will experience a mental health problem at some time during their life.  And one in five people experience mental health problems each year.  These experiences can range a great deal in how they affect people, and for how long.  In Victoria, there is expert advice available to assist you with the treatment of a mental health issue.  Governments provide many services, and there are private options available too, helping you to get the support you need.  It's important to remember that good mental health is about more than accessing professional services.  Mental health is everyone's business.  Friendship, family, community, education, safety, freedom from violence and discrimination, a good standard of living, and many more factors all help us to build good mental health.  "Sometimes people might be in an emergency and need to call 000, or they're at imminent risk and maybe they need to call 000. Or maybe the psychiatric triage number in Victoria,  you know, those services are available in emergencies or in crises."  For non-emergency mental health issues, Victoria offers public and private services.  And your GP can work with you to help make the decision on what is the best treatment for you.  You might access the public system, where many mental health services for severe mental health experiences are subsidised.  Or your local doctor can refer you to private mental health services such as counsellors, psychologists, and psychiatrists, with most initial sessions eligible for a Medicare rebate.  People with a disability resulting from mental health problems may be eligible for support under the National Disability Insurance Scheme, as it rolls out.  Support and advice is also available for family, friends, and carers of people with mental health conditions.  "It's really important that people with a mental illness call out for help as soon as possible, and it's great because services like ours are voluntary and we meet people where they're at  and getting help early is really important. Getting support from your doctor and its health services, is important for recovery. It's not something that people can really cope with on their own. You need your family, you need mental health services, clinical services, to be able to support people to recover."  Mental health issues are experienced by people of all ages, cultures, and backgrounds.  And services can provide help for a broad range of needs.  As you and your support team move through your plan, there can be a number of different experts.  "I work on a team to provide young people and families with psychological intervention to help support them through mental health difficulties.  And we also link people in with other services that might be helpful to them.  We help people who are coming in with issues like depression and anxiety, but it also varies to more distressing topics as well."  "I suffered from depression and anxiety and it's helped me to learn how to channel my mind to control those things.  The services are definitely far most beneficial with individual counselling.  I luckily had a psychologist that I really clicked with, and that I felt really safe and secure with, to help fix it and take control of my situation."  There are many different types of mental health professionals and services that you might use.  These can include GPs, psychiatrists, nurses, community workers, social workers, occupational therapists, peer workers, psychologists, and counsellors.  "The important aspect is to develop trust and build rapport first of all.  People are sharing very personal things with you, and things that are very important.  So it's really important to develop that trust, and then, once you've got that, then you can go on a bit of a journey with someone."  "When Adam took me on as a client, gave me a lot more confidence boost, just having that extra support."  Support and intervention services provide immediate help and support to people with a mental illness or psychiatric disability who are acutely ill or in crisis.  These services also help people to access other specialists or support they may need.  There are mental health services specifically for older people, as well as for people from diverse cultural backgrounds, including refugees.  Child and youth mental health services offer specialised mental health services as well, and there is a rural and remote areas programme, if you live in regional Victoria.  If you need support call Lifeline on 13 11 14.  If you need urgent assistance, contact Emergency on 000.  For more information visit: betterhealth.vic.gov.au/mentalhealth | បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ប៉ះពាល់ដល់មនុស្សមកពីគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន ទាំងអស់ក្នុងសង្គម។  ការថប់បារម្ភ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ជំងឺក្នុងការបរិភោគ ការធ្វើបាប ខ្លួនឯង ជំងឺពាក់ព័ន្ធការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនហួសកំរិត ការ ធ្វើអត្តឃាត និងជំងឺវិកលចរិក គឺជាជំងឺមួយចំនួនដែលគេដឹង ឮគ្រប់គ្នា។  ប៉ុន្តែមានជំងឺជាច្រើនទៀត។  ប្រហែល៤៥ភាគរយនៃប្រជាជនទាំងអស់ នឹងជួបប្រទះបញ្ហា សុខភាពផ្លូវចិត្តនៅពេលណាមួយក្នុងជីវិតរបស់គេ។  ហើយម្នាក់ ក្នុងចំណោមប្រាំនាក់ជួបប្រទះបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ជារៀងរាល់ឆ្នាំ។  បទពិសោធន៍ទាំងនេះអាចខុសៗគ្នាច្រើន ទៅលើរបៀបដែល បទពិសោធន៍ទាំងនេះប៉ះពាល់គេ និងរយៈពេលយូរប៉ុណ្ណា។  នៅក្នុងរដ្ឋវិចតូរីយ៉ា មានយោបល់ពីអ្នកជំនាញសម្រាប់ជួយអ្នក ដោះស្រាយបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។  រដ្ឋាភិបាលផ្តល់ជូនសេវាកម្មជាច្រើន និងមានជម្រើសឯកជន ផងដែរដែលជួយអ្នកឱ្យទទួលបានការគាំទ្រដែលអ្នកត្រូវការ។  ជាការសំខាន់ដែលត្រូវចងចាំថាសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ គឺលើសពី ការទទួលបានសេវាកម្មពីអ្នកជំនាញ។  សុខភាពផ្លូវចិត្ត គឺជាការងាររបស់មនុស្សគ្រប់រូប។  មិត្តភាព ក្រុមគ្រួសារ សហគមន៍ ការអប់រំ សុវត្ថិភាព សេរីភាព រួចផុតពីអំពើហិង្សា និងការប្រកាន់រើសអើង ស្តង់ដារល្អនៃការ រស់នៅ និងកត្តាជាច្រើនទៀត ទាំងអស់សុទ្ធតែជួយយើងកសាង សុខភាពផ្លូវចិត្តបានល្អ។  "ពេលខ្លះ មនុស្សអាចនៅក្នុងស្ថានភាពគ្រាអាសន្ន ហើយត្រូវការ ទូរស័ព្ទលេខ 000 ឬគេមានការប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ដែល ជិតកើតឡើង ហើយប្រហែលជាគេត្រូវការទូរស័ព្ទលេខ 000។ ឬប្រហែលជាលេខសម្រាប់ទាក់ទងផ្នែកបែងចែកជំងឺវិកលចរិក នៅក្នុងរដ្ឋវិចតូរីយ៉ា អ្នកដឹងថា​សេវាកម្មទាំងនោះមានផ្តល់ជូន នៅក្នុងគ្រាអាសន្នបន្ទាន់ ឬពេលមានវិបត្តិ។”  ចំពោះបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត មិនមែនជាករណីអាសន្នបន្ទាន់ រដ្ឋវិចតូរីយ៉ាផ្តល់ជូនសេវាកម្មរដ្ឋ និងឯកជន។  ហើយ GP របស់អ្នកអាចធ្វើការជាមួយអ្នក ដើម្បីជួយធ្វើការ សម្រេចចិត្តថាអ្វីដែលជាការព្យាបាលល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក។  អ្នកអាចប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធសាធារណៈ ដែលមានសេវាសុខភាព ផ្លូវចិត្តជាច្រើនត្រូវបានឧបត្ថម្ភ សម្រាប់អស់អ្នកដែលមានសុខ ភាព ផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ។  ឬវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងតំបន់របស់អ្នក អាចបញ្ជូនអ្នកទៅកាន់សេវា សុខភាពផ្លូវចិត្តឯកជន ដូចជាអ្នកផ្តល់ការប្រឹក្សា គ្រូពេទ្យ ជំនាញចិត្តសាស្ត្រ និងគ្រូពេទ្យផ្នែកជំងឺវិកលចរិក ដែលរយៈ ពេលព្យាបាលដំបូង អាចមានសិទ្ធិទទួលបានប្រាក់សំណងពី Medicare។  អ្នកដែលមានពិការភាព ដោយសារតែបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត អាចមានសិទ្ធិទទួលបានការគាំទ្រនៅក្រោម គម្រោងធានារ៉ាប់ រងជនពិការថ្នាក់ជាតិ ក្នុងកាលគេដាក់ឱ្យមានដំណើរការ។  ក៏មានផ្តល់ជូនការគាំទ្រ និងការប្រឹក្សាសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភ័ក្តិ និងអ្នកថែទាំមនុស្សដែលមានជំងឺសុខភាពផ្លូវចិត្តផង ដែរ។  "វាពិតជាមានសារសំខាន់ ដែលអ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តដង្ហៅ រកជំនួយ ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយវាអស្ចារ្យ ដោយសារតែសេវាកម្ម ដូចជាសេវាកម្មរបស់យើងគឺជាសេវាកម្ម ស្ម័គ្រចិត្ត ហើយយើងជួបមនុស្សនៅនឹងកន្លែង ហើយការទទួល បានជំនួយភ្លាមៗគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។ ការទទួលបាន ការគាំទ្រពីវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក និងសេវាសុខភាព គឺមានសារៈ សំខាន់ក្នុងការជាសះស្បើយឡើងវិញ។ វាមិនមែនជាអ្វីដែល មនុស្សអាចដោះស្រាយបានដោយខ្លួនឯងទេ។ អ្នកត្រូវការក្រុម គ្រួសាររបស់អ្នក អ្នកត្រូវការសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត សេវាព្យាបាល ដើម្បីជួយគាំទ្រមនុស្សឱ្យជាឡើងវិញ។”  បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ត្រូវបានជួបប្រទះដោយមនុស្សគ្រប់វ័យ វប្បធម៌ និងគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន។  ហើយសេវាកម្មអាចផ្តល់ជំនួយ សម្រាប់តម្រូវការជាច្រើន ប្រភេទ។  អាចមានអ្នកជំនាញផ្សេងៗគ្នាមួយចំនួន ខណៈពេលដែលអ្នក និងក្រុមគាំទ្ររបស់អ្នកពិនិត្យមើលផែនការរបស់អ្នក។  "ខ្ញុំធ្វើការជាក្រុម ដើម្បីផ្តល់ការអន្តរាគមន៍ផ្លូវចិត្តសម្រាប់យុវ​វ័យ និងក្រុមគ្រួសារដើម្បីជួយគាំទ្រដល់ពួកគេឱ្យឆ្លងផុតពីការលំ បាក ផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ហើយយើងតភ្ជាប់ពួកគេ ជាមួយ នឹងសេវាកម្មផ្សេងទៀតដែលអាចមានប្រយោជន៍ចំពោះពួកគេ។ យើងជួយអ្នកដែលមករកជំនួយឱ្យយើងជួយដោះស្រាយបញ្ហានានា ដូចជាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺថប់បារម្ភ ប៉ុន្តែវាក៏ប្រែប្រួល ទៅតាមប្រធានបទពិបាកៗផងដែរ។”  "ខ្ញុំមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងថប់បារម្ភ ហើយវាបានជួយខ្ញុំឱ្យរៀន ពីរបៀបផ្ចង់អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ ដើម្បីគ្រប់គ្រងរឿងទាំងនោះ។ សេវាកម្មពិតជាមានផលប្រយោជន៍ច្រើន ជាមួយនឹងការប្រឹក្សា ជាលក្ខណៈបុគ្គល។ សំណាងដែរ ខ្ញុំមានគ្រូពេទ្យផ្នែកចិត្តសាស្រ្ត ដែលខ្ញុំពិតជាចូលចិត្ត ហើយខ្ញុំមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងសន្តិ សុខ ដើម្បីជួយដោះស្រាយបញ្ហានេះ និងគ្រប់គ្រងស្ថានភាព របស់ខ្ញុំ។”  មានគ្រូពេទ្យជំនាញផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសេវាកម្មជាច្រើន ប្រភេទផ្សេងៗគ្នាដែលអ្នកអាចប្រើប្រាស់។  ទាំងនេះអាចរួមមាន GP គ្រូពេទ្យផ្នែកជំងឺវិកលចរិក គិលានុប ដ្ឋាក បុគ្គលិកសហគមន៍ បុគ្គលិកសង្គមកិច្ច គ្រូពេទ្យព្យាបាល ជំងឺដោយធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ អ្នកធ្វើការជាមួយគ្នា គ្រូពេទ្យ ផ្នែកចិត្តសាស្ត្រ និងអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា។  “ចំណុចសំខាន់គឺការបង្កើតទំនុកចិត្ត និងកសាងទំនាក់ទំនងជា មុនសិន។ មនុស្សចែករំលែករឿងផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយអ្នក និងរឿង រ៉ាវដែលមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់។ ដូច្នេះ វាជាការសំខាន់ ណាស់ដែលត្រូវបង្កើតទំនុកចិត្ត ហើយបន្ទាប់មក នៅពេលដែល អ្នកទទួលបានទំនុកចិត្តហើយ អ្នកអាចបន្តការពិភាក្សាកាន់តែ ស៊ីជម្រៅជាមួយនរណាម្នាក់។"  ”នៅពេល Adam ទទួលខ្ញុំជាអតិថិជន វាបានធ្វើឱ្យខ្ញុំមានទំនុក ចិត្តកាន់តែច្រើន ដោយសារតែមានការគាំទ្របន្ថែមទៀតនោះ។”  សេវាកម្មគាំទ្រ និងអន្តរាគមន៍ជួយផ្តល់នូវជំនួយ និងការគាំទ្រ ភ្លាមៗដល់អ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្ត ឬវិកលចរិកដែលឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬមានវិបត្តិធ្ងន់ធ្ងរ។  សេវាកម្មទាំងនេះ ក៏ជួយគេឱ្យទទួលបានសេវាពីគ្រូពេទ្យ ជំនាញផ្សេងទៀត ឬការគាំទ្រដែលគេអាចត្រូវការផងដែរ។  មានសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ជាពិសេសសម្រាប់មនុស្សវ័យចំ ណាស់ ព្រមទាំងសម្រាប់មនុស្សមកពីគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន រួមទាំង ជនភៀសខ្លួន។  សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្តកុមារ និងយុវជន ផ្តល់ជូនសេវាសុខ ភាពផ្លូវចិត្តឯកទេសផងដែរ ហើយមានកម្មវិធីតាមតំបន់ជនបទ និងតំបន់ដាច់ស្រយាល ប្រសិនបើអ្នករស់នៅក្នុងតំបន់ភូមិភាគ នៃរដ្ឋវិចតូរីយ៉ា។  ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការផ្គត់ផ្គង់ សូមទូរស័ព្ទ Lifeline លេខ 13 11 14។  ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយបន្ទាន់ សូមទាក់ទងមន្ទីរសម្រាប់គ្រា អាសន្នបន្ទាន់លេខ 000។  សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកចូល betterhealth.vic.gov.au/mentalhealth |
|  |  |