10 October

សុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងពិភពមួយទៀត (Mental Health in a Changing World):

ឥទ្ធិពលរបស់វប្បធម៌និងភាពទីទៃពីគ្នា (The Impact of Culture and Diversity)

ទិវាសុខភាពពិភពលោក 2007 (World Mental Health Day) នឹងលើកឡើងថា តើវប្បធម៌មានឥទ្ធិពលផ្ទាល់ទៅលើសុខភាពផ្លូវចិត្តយ៉ាងណា។ វប្បធម៌មានតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ដល់សុខុមាលភាព។ វាអាចមានឥទ្ធិពលលើសលុបទៅលើការយល់ដឹងនិងការទទួលស្គាល់ជម្ងឺផ្លូវចិត្ត។ ពោលជាអាទិ៍ចំពោះវប្បធម៌ខ្លះ ជម្ងឺផ្លូវចិត្តនៅតែជាស្លាកស្នាមទុយ៌ស ដែលបង្ខំឲ្យមនុស្សរស់នៅទាំងបដិសេធនឹងជម្ងឺផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ ឬទទួលការបណ្តេញទាំងស្រុង។

អូស្ត្រាលីជាប្រទេសមួយក្នុងពិភពលោកដែលមានវប្បធម៌ចម្រុះជាង200សង្គមជាតិ។ យោងលើការប្រមាណក្នុងជំរឿនឆ្នាំ2006សឹងតែ25%នៃប្រជាជនទាំងអស់មានកំណើតនៅបរទេសហើយអ្នកចំណូលថ្មីមួយចំនួន មានកំណើតនៅប្រទេសដែលទទួលការឃើយាពីសង្គ្រាមនិងការរីកររដោយនយោបាយ។ អង្គការសុខភាពពិភពលោក ស្ទង់ប្រមាណថាចំនួនជនអន្តោប្រវេសន៍ជាង50%នៃពិភពលោកទាំងមូលមានជម្ងឺផ្លូវចិត្ត - ទាំងនេះមានលំដាប់ពីវិបល្លាសផ្លូវចិត្តរាំរ៉ៃរហូតដល់ដំណើរទង្គិចផ្លូវចិត្ត និងក្តីទុក្ខព្រួយបារម្ភ។ ចំណុចនេះឃើញច្បាស់ជាង ក្នុងចំណោមអ្នកដែលបានភៀសខ្លួនពីការធ្វើទុក្ខបុកម្នេញ។

ការធ្វើអន្តោប្រវេសន៍បានសេចក្តីថាឃ្លាតឆ្ងាយពីក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ បណ្តាញការងាររួមទាំងកិច្ចបំរើសុខភាពនិងសហគមន៍ផងដែរ។ កត្តាទាំងនេះហើយដែលជួយស្ថាបនាសុខុមាលភាពឲ្យបានរឹងមាំ។ ការដែលជនអន្តោប្រវេសន៍មកដល់ប្រទេសថ្មី ជាញឹកញាយពួកគេប្រទះនឹង 'វប្បធម៌ទង្គិចរន្ធើ' (culture shock)ដែលប៉ះពាល់យ៉ាងប្រាកដដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តពួកគេ។

មានបន្ថែមទៀត ការកែសម្រួលពីវប្បធម៌ដើមរបស់ពួកគេអាចឲ្យមានឥទ្ធិពលទៅលើការបកស្រាយតបត លៃលកដោះស្រាយជាមួយជម្ងឺផ្លូវចិត្ត វប្បធម៌អាចមានឥទ្ធិពលថាតើមនុស្សម្នាក់ចាត់ទុកជម្ងឺផ្លូវចិត្តក្នុងជំពូកណានិងបញ្ចេញឲ្យគេដឹងពីទុក្ខអាសន្ន អធិប្បាយអំពីកំណើតបុព្វហេតុបញ្ហា ទទួលស្គាល់អ្នកផ្គត់ផ្គង់ថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត ទទួលប្រើប្រាស់កិច្ចបំរើ និងបង្ហាញនូវប្រសិទ្ធិភាពនៃការព្យាបាលជម្ងឺផ្លូវចិត្ត។

ការសិក្សាស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា មានជនអន្តោប្រវេសន៍ក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីចំនួនក្រៃលដែរ (រួមទាំងគ្រួសារនិងអ្នកថែទាំ) មិនស្វះស្វែងរកជំនួយពីជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តទេ។ ជាជាងពួកគេប្រឈមនឹងឧបសគ្គដែលរារាំងដល់ការទទួលប្រើកិច្ចបំរើសុខភាពផ្លូវចិត្ត រួមទាំងឧបសគ្គភាសានិងវប្បធម៌បន្ថែមទាំងពុះពារនឹងការលំបាកប្រឆាំងនឹងស្លាកស្នាមទុយ៌ស ដែលពាក់ពន់ជុំវិញជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តផង។ ជនអន្តោប្រវេសន៍ជាច្រើន មិនត្រឹមតែខំពុះពានឹងចំណេះដឹងអំពីកិច្ចបំរើដែលអាចទទួលបានទេ ថែមទាំងទទួលការប្រឈមដោះស្រាយនឹងការខ្វះខាតពីកិច្ចបំរើសមរម្យ និងការខ្វះខាតសម្ភារៈចែកចេញបកប្រែជាភាសាកំណើតខ្លួនផង។ ឧបសគ្គទាំងនេះបន្ថែមទៅលើជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ហើយដែលប្រហែលជាអាចជៀសវាងបានដោយមានជំនួយភាសាពីអ្នកបកប្រែ ចំណេះដឹងនិងយល់ដឹងពីភាពទីទៃរវាងវប្បធម៌និមួយៗនិងចំណាប់អារម្មណ៍ជុំវិញសុខភាពផ្លូវចិត្តផងដែរ។

បុគ្គលិកសុខភាពផ្លូវចិត្តត្រូវជំរុញបន្ថែម នូវទំនាក់ទំនងរវាងអ្នកទទួលប្រើប្រាស់និងអ្នកថែទាំគ្រប់វប្បធម៌សាវតាផ្សេងៗទាំងអស់ ហើយធ្វើការសំដៅដល់ការរីកចំរើនវប្បធម៌ជាតិ រាប់បញ្ចូលទាំងគោលការណ៍ដើម្បីទទួលនូវលទ្ធផលឲ្យបានកាន់តែប្រសើរឡើង ផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តសំរាប់អ្នកប្រើប្រាស់និងក្រុមគ្រួសារទាំងអស់។

ពត៌មានបន្ថែម

ពហុវប្បធម៌ផ្លូវចិត្តអូស្ត្រាលី (Multicultural Mental Health Australia) MMHA គឺជាកម្មវិធីជាតិឧបត្ថមដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី ដែលធ្វើការយ៉ាងជិតដិតជាមួយអ្នកឯកទេសសុខភាពផ្លូវចិត្ត អ្នកប្រើប្រាស់កិច្ចបំរើនិងអ្នកថែទាំ ក្រុមគាំពារ និងគ្រឹស្ថានទីបីដើម្បីគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងការពារបំបាត់អត្តឃាតកម្មប្រជាជនអូស្ត្រាលី ដែលមកពីប្រទេសមានសាវតាវប្បធម៌និងភាសាផ្សេង តាមរយៈឃោសការណ៍ ការប្រើប្រាស់ធនធានព្រមទាំងក្រដាសពត៌មាន។

ក្រុមប្រឹក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តអូស្ត្រាលី (Mental Health Council of Australia) MHCA គឺជាអង្គការជាតិថ្នាក់កំពូលមិនរកកំរ៉ៃ ជាតំណាងនិងគាំទ្រនិងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុខភាពផ្លូវចិត្ត ស៊ូប្តូរនឹងសំរេចគោលបំណងដើម្បីឲ្យសុខភាពផ្លូវចិត្តកាន់តែប្រសើរសំរាប់ជនជាតិអូស្ត្រាលី។

MMHA: ទូរស័ព្ទ 02 9840-3333 ទូរសា 029840-3388
អ៊ីម៉ែល admin@mmha.org.au គេហទំព័រ www.mmha.org.au

MHCA: ទូរស័ព្ទ 02 6285-3100
អ៊ីម៉ែល admin@mhca.org.au គេហទំព័រ www.mmha.org.au