

# តើអ្វីជាជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតី?

(What is Schizophrenia?)



## តើអ្វីជាជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតី?

មនុស្សម្នាក់មានជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតី ជាធម្មតាមានពិសោធន៍ក្នុងការផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយានិងចំណាប់អារម្មណ៍ និងគំនិតមិនរៀបរយដែលអាចប្រសព្វចាកពីសីលធម៌ស្មារតីរបស់គេ ។ ទាំងនេះគឺសំដៅទៅលើចិត្តរោគ ។

ជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតីគឺជាជម្ងឺផ្លូវចិត្ត មានភ្ជាប់ជាមួយនូវស្មារតីមនុស្ស និងការផ្តល់ដំណឹងខុសដែរ ។ ជាញឹកញយទាំងនេះបន្ថែមសេចក្តីទុក្ខដល់បុគ្គលនិងក្រុមគ្រួសារគេ ។

ជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតីធម្មតាកើតមានដំបូងនៅពេលមនុស្សមានអាយុពី១៥ និង២៥ឆ្នាំ ធ្វើឱ្យតែវាអាចកើតឡើងចំពោះអ្នកដែលមានអាយុច្រើនជាងនេះដែរ ។ ជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតីមានជាទូទៅប្រមាណជាមួយភាគរយក្នុងចំណោមប្រជាជនទាំងអស់ ។

មនុស្សប្រមាណជាមួយភាគបីដែលមានជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតី មានជួបពិសោធន៍នូវព្រឹត្តិការណ៍ជម្ងឺខ្លះមួយឬពីរដងក្នុងមួយជីវិតពួកគេ ។ សំរាប់អ្នកខ្លះ វាអាចនៅតែកើតមានព្រឹត្តិការណ៍ជម្ងឺខ្លះៗ ឬអាចជាលក្ខណៈសុខភាពរហូតមួយជីវិត ។

ការធ្វើមរបស់ជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតីអាចរហ័ស ជាមួយនិងរោគសញ្ញាយ៉ាងធ្ងន់ដែលកើតឡើងក្នុងរវាងបីបួនអាទិត្យ ឬប្រហែលជាយឺតដោយកើតឡើងក្នុងរយៈពេលខែឬឆ្នាំ ។

ក្នុងពេលជម្ងឺចាប់ផ្តើម ជាញឹកញយអ្នកនោះដកខ្លួនចេញពីអ្នកដទៃ មានការធ្លាក់ទឹកចិត្តនិងសាបរសល់ ហើយកើតមានគំនិតខុសច្រើន ឬក៏យខ្លាចយ៉ាងហួសប្រមាណ ។ សង្កេតឃើញទាំងនេះតាំងពីដំបូងជាការសំខាន់សំរាប់ចូលដល់ការព្យាបាលដំបូង ។

ទទួលស្គាល់ជម្ងឺជំងឺបង្កនិងភាពសក្តិសិទ្ធក្នុងការការព្យាបាលឱ្យបានទាន់ពេល ជាការសំខាន់ដល់អនាគតសុខុមាលភាពរបស់អ្នកមានជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតី ។

ការយល់ខុសច្រើនបំផុតជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតី រួមផ្សំជាមួយនិងស្មារតីមនុស្ស ភាពបកោសិយម និងភាពប្រកាន់ដែលអ្នកមានជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតី ក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំបានជួបពិសោធន៍ ។

ជំនឿសាមញ្ញមួយថា អ្នកមានជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតីជាមនុស្សប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ ។ អ្នកទាំងនោះកម្រផ្តល់អំពើគ្រោះថ្នាក់ណាស់ ជាពិសេសនៅពេលបានព្យាបាលនិងគាំទ្រយ៉ាងសក្តិសម ។ យូរៗម្តងអ្នកមានជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតីមួយភាគតូចអាចបង្កហេតុនៅពេលដែលព្រឹត្តិការណ៍ចិត្តរោគយ៉ាងធ្ងន់របស់គេមិនបានព្យាបាល ពីព្រោះការភ័យខ្លាចឬដោយមានគំនិតភាន់កាំង ។ ជាញឹកញយណាស់សីលធម៌ប្រទេសរាយ គឺសំដៅលើរូបគេផ្ទាល់ហើយគ្រោះថ្នាក់រហូតដល់អត្តឃាតកម្មអាចមានខ្ពស់ ។

ជាញឹកញយជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតីសំដៅលើ 'បុគ្គលលក្ខណៈច្រើនបែប' ។ នេះមិនពិតទេអ្នកដែលមានជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតី ប្រហែលមានគំនិតភាន់កាំងនិងគំនិតមិនរៀបរយ ហើយប្រសព្វចាកពីការពិត ប៉ុន្តែពួកគេមិនមានបុគ្គលិកច្រើនបែបទេ ។

អ្នកមានជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតីបង្ហាញឱ្យឃើញ នូវភាពធម្មតានៃសមត្ថភាពគំនិតបញ្ហា ហើយមិនមានអសមត្ថភាពផ្លូវចិត្តទេ ថ្វីបើសញ្ញាចិត្តរោគយ៉ាងធ្ងន់ អាចជ្រៀតជ្រែកជាមួយនិងសមត្ថភាពរបស់ពួកគេក្នុងរយៈពេលដែលមានព្រឹត្តិការណ៍ជម្ងឺកើតឡើងយ៉ាងធ្ងន់ ។

## តើរោគសញ្ញាជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតីមានអ្វីខ្លះ?

រោគសញ្ញាមួយរបស់ជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតីមានរួមទាំង:

- ការភាន់កាំង — ជំនឿមិនពិតទៅលើការធ្វើទុក្ខបុកម្នេញ គិតថាបានធ្វើខុស ឬមានការចាប់អារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំង ឬទទួលបានតម្លៃគ្រប់គ្រងពីប្រភេទខាងក្រៅ ។ អ្នកមានជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតីប្រហែលជាពិណ្ឌនាពិផែនការសម្ងាត់អ្វីមួយប្រឆាំងនឹងគេ ឬគិតថាគេមានអំណោយឬអំណាចពិសេស ។ ពេលខ្លះពួកគេដកខ្លួនចេញពីអ្នកដទៃឬលាក់ខ្លួនដើម្បីចៀសវាងការស្រមៃស្រមៃដែលផ្តល់ទុក្ខវិនាស ។
- ការស្រមៃស្រមៃ — ជាទូទៅភាគច្រើនមានរួមទាំងការលួសលើសផង ។ ករណីតិចតែមិនព្រួយខ្លះអាចមានទាំងការមានអារម្មណ៍ ការមានរសជាតិ ឬការធ្វើក្តីស្រមៃដែលចំពោះគេនោះគឺជាកំស្តែង ប៉ុន្តែការពិតមិនមែនដូច្នោះទេ ។
- គំនិតមិនរៀបរយ - ការនិយាយប្រហែលជាពិបាកនិងតាមដានដំណើររឿង ហើយនិងគ្មានសមហេតុផលទេ ។ គំនិតនិងការនិយាយអាចច្របូកច្របល់ ហើយគ្មានតំណទេ ។

## រោគសញ្ញាដទៃរបស់ជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតីមានរួមទាំង

- ខ្លះភាពជំរុញចិត្ត — ជាសមត្ថភាពដែលបណ្តាលឱ្យមានសមត្ថភាពប្រចាំថ្ងៃដូចជាការលាងដំណើរការបាត់បង់អស់ ។ ការខ្លះភាពជំរុញចិត្ត ភាពជំរុញឱ្យធ្វើអ្វីមួយ គឺជាផ្នែកមួយនៃជម្ងឺមិនមែនជានៃជម្ងឺចិត្តទេ ។
- ពិបាកក្នុងការគិត — ការផ្តួងស្មារតី ការចងចាំ និងសមត្ថភាពក្នុងការរៀបចំគំរោងការណ៍ចាត់ចែង មានការប៉ះពាល់ ។ ករណីនេះធ្វើឱ្យការងារពិបាកឡើង ក្នុងការទាញករហេតុផល ការសន្មាននិងការបំពេញកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ ។
- សំដែងភាពមិនសមគួរចំពោះការរំភើបចិត្ត — សមត្ថភាពសំដែងការរំភើបចិត្តមានការចុះថយយ៉ាងខ្លាំង ។ ជាញឹកញយនេះគឺការបន្តរតាមដោយចម្លើយមិនសមរម្យក្នុងឱកាសសប្បាយ ឬឱកាសព្រួយ ។
- ការដកថយពីសង្គម — នេះប្រហែលជាមកពីការច្រើនជំពូករួមទាំងសេចក្តីខ្លាចដែលគិតថាអ្នកដទៃនឹងធ្វើបាត់បង់ខ្លួនទំនាក់ទំនងរវាងអ្នកដទៃ ដោយសារការបាត់បង់ភាពជំនាញក្នុងសង្គម ។
- បាត់បង់ការដឹងខុសត្រូវ — ពីព្រោះការពិសោធន៍ខ្លះដូចជាការភាន់កាំងគំនិតនិងការរើរវាយជារឿងពិតពេក ។ នេះជារឿងសាមញ្ញចំពោះអ្នកមានជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតី ដោយសារមិនយល់ថាគេមានជម្ងឺ ។ នេះជារឿងព្រួយខ្ពស់ដល់ក្រុមគ្រួសារនិងអ្នកថែទាំ ។ កង្វះខាតការយល់ដឹងអាចជាមូលហេតុដែលអ្នកមានជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតីបដិសេធនឹងការព្យាបាល ដែលប្រហែលជាជួយដល់គេឱ្យរលាយ ។ បន្ថែមទៅលើការបដិសេធទាំងនេះ មានកើតផលអាក្រក់បន្ទាប់បន្សំពីថ្នាំព្យាបាលដែលគេមិនចង់ឱ្យកើតមាន ។

## អ្វីជាមូលហេតុនៃជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតី?

គ្មានមូលហេតុទោលណាមួយរកឃើញថា បានបង្កកំណើតជម្ងឺបែកខ្ញែកស្មារតីទេ ប៉ុន្តែភាគមួយចំនួនរួមគ្នាបានបង្ហាញថា បង្កើតជម្ងឺឡើង ។ បុរសនិងស្ត្រីទទួលបានភាពច្រើនស្មើគ្នា ចំពោះការកើតមានជម្ងឺផ្លូវចិត្តឡើងក្នុងជីវិតពួកគេ ។ ថ្វីត្បិតតែការធ្វើមជម្ងឺរបស់បុរស ជាញឹកញយមានមុនការធ្វើមជម្ងឺរបស់ស្ត្រី ។



## កត្តាពូជកំណើត

ការជំរុញឱ្យកើតមានជម្ងឺបែកខ្នែកស្មារតីអាចមានជាតំណក្នុងគ្រួសារ ។ ចំណោមប្រជាជនទូទៅ មានតែមួយភាគយប់ ប៉ុណ្ណោះដែលបង្កើតឱ្យមានជម្ងឺនេះក្នុងជីវិតពួកគេ ។ ប៉ុន្តែបើឪពុកឬម្តាយម្នាក់មានជម្ងឺនេះហើយកូនរបស់ពួកគេមាន ១១០ភាគរយនឹងបង្កើតឱ្យមានជម្ងឺនេះ ហើយ១០ភាគរយនៃជម្ងឺនេះ បង្កើតឱ្យមានជម្ងឺនេះ ។

## កត្តាជីវិតវិម

សារធាតុជីវិតមួយចំនួននៅក្នុងខួរក្បាល បានធ្វើឱ្យគេជឿថាជាប់ទាក់ទងនឹងមានជម្ងឺបែកខ្នែកស្មារតី ជាពិសេសភ្នាក់ងារ សរសៃប្រសាទមួយដែលហៅថា 'ដូបាម៉ាញ' ។ មូលហេតុមួយប្រហែលជាបណ្តាលឱ្យមានភាពមិនស្មើគ្នានៃសារធាតុ គីមី គឺពូជកំណើតរបស់អ្នកនោះជំរុញឱ្យកើតមានជម្ងឺ ។ ភាពស្មុគស្មាញក្នុងរយៈពេលផ្ទះ ឬក្នុងពេលកំណើតដែលរួម បង្កដល់ការអន្តរាយដល់មន្ត្រីខួរក្បាល ។

## ទំនាក់ទំនងក្រុមគ្រួសារ

គ្មានភស្តុតាងដែលរកឃើញដើម្បីគាំទ្រយោបល់ថា ជាតំណក្នុងក្រុមគ្រួសារដែលបណ្តាលជាមូលហេតុនៃជម្ងឺនេះ ។ យ៉ាងណាមិញអ្នកមានជម្ងឺបែកខ្នែកស្មារតីខ្លះ មានវេទនារម្មណ៍ចំពោះស្ថានភាពតានតឹងក្នុងគ្រួសារ ដែលសំរាប់ពួកគេ អាចរួម បង្កើតឱ្យមានព្រឹត្តិការណ៍ជម្ងឺទៀត ។

## ភាពតានតឹង

វាជាការដឹងព្រៃក្រាស់ថា ញឹកញយភាពតានតឹងពីឧបត្តិហេតុមានមុននឹងការផ្តើមនៃជម្ងឺបែកខ្នែកស្មារតី ។ ទាំងនេះប្រហែលជាដើរតួធ្វើឱ្យព្រឹត្តិការណ៍ជម្ងឺឆាប់កើតឡើង ក្នុងករណីអ្នកដែលងាយនឹងកើតជម្ងឺ ។ អ្នកមានជម្ងឺ បែកខ្នែកស្មារតី ជាញឹកញយក្លាយជាសាប័រសល់ ចិត្តស្រាល និងពិបាកផ្ទះស្មារតី មុននឹងរោគសញ្ញាធ្ងន់កើត ឡើងជាប្រស្បុក្ស ។ ទាំងនេះអាចជាបញ្ហាកាន់តែជំរុញឱ្យយ៉ាប់យឺនទៅលើការងារ ឬការសិក្សា និងចំណងទាក់ ទង ។ ម៉្លោះហើយជាញឹកញយក្តាប់នេះត្រូវបានគេយកមកបន្ថែមចំពោះដំណើរផ្តើមនៃជម្ងឺ ការពិតទៅគឺ ជម្ងឺនេះតែងកងខេ ដែលជាដើមហេតុបង្កព្រឹត្តិការណ៍តានតឹង ។ ដូច្នេះវាមិនជាការប្រាកដឡើយ ថាពើការ តានតឹងជាមូលហេតុ ឬជាលទ្ធផលនៃជម្ងឺបែកខ្នែកស្មារតីទេ ។

### ការប្រើគ្រឿងស្រវឹងនិងគ្រឿងញៀន

ការប្រើគ្រឿងស្រវឹងដែលផ្តល់ទុក្ខទោសនិងគ្រឿងញៀនដទៃ ពិសេសប្រើគ្រឿងញៀនឈ្មោះ 'កាណាប៊ីសនិង អាំហ្វីតាមីន' អាចកំរិតចិត្តរោគចំពោះអ្នកដែលមានជម្ងឺបែកខ្នែកស្មារតី ។ ក្នុងខណៈដែលប្រើសារធាតុទាំងនោះ តែមិនបានធ្វើឱ្យកើតមានជម្ងឺបែកខ្នែកស្មារតី វាទាក់ទងយ៉ាងម្យ៉ាងទៅនឹងការលាបជម្ងឺវិញ ។

## តើមានវិធីព្យាបាលអ្វីខ្លះ?

ការព្យាបាលដែលមានប្រសិទ្ធិភាពបំផុតសំរាប់ជម្ងឺបែកខ្នែកស្មារតីគឺរួមទាំងការប្រើថ្នាំការព្យាបាលដោយចិត្តវិទ្យា និងការគាំទ្រជាមួយនិងការផ្គត់ផ្គង់គ្រប់គ្រងទៅលើឥទ្ធិពលជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។ ការយល់ដឹងពីជម្ងឺនិងរៀនពីការ សង្កត់តបទៅលើសញ្ញាដែលព្រមានជាដំបូងរបស់ព្រឹត្តិការណ៍ជម្ងឺជាការសំខាន់ ។

ការស្ទង់លាស់ពីថ្នាំប្រឆាំងនឹងចិត្តរោគ បានធ្វើការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងធំធេងទៅលើការព្យាបាលជម្ងឺបែកខ្នែកស្មារតី ។ បច្ចុប្បន្ននេះពួកគេអាចច្រើនរស់នៅក្នុងសហគមន៍ច្រើនជាងនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ។ អ្នកខ្លះមិនដែលបានចូលរៀនរាល់ ក្នុងមន្ទីរពេទ្យទេ ហើយការថែទាំរក្សាសុខភាពរបស់គេមានផ្តល់ជូនព្រមទាំងអស់នៅក្នុងសហគមន៍ ។ ការប្រើថ្នាំបានសំរេចដោយកែតម្រូវភាពមិនស្មើគ្នារបស់សារធាតុគីមីក្នុងខួរក្បាលដែលពាក់ព័ន្ធនឹងជម្ងឺ ។ ថ្នាំ ទំនើបៗហើយបានទទួលការសាកល្បងប្រើរួមមកហើយ បានផ្សព្វផ្សាយថាមានជាសះស្បើយយ៉ាងបរិបូណ៌ ហើយមានផ្តល់ផលអាក្រក់តិច ។

ជម្ងឺបែកខ្នែកស្មារតីជាជម្ងឺមួយ ដូចជម្ងឺរាងកាយដទៃទៀតដែរ ។ ប្រៀបដូចជាថ្នាំ 'អ៊ីនស៊ុលីន' សំរាប់អ្នកមាន ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ថ្នាំប្រឆាំងនឹងចិត្តរោគអាចចាត់ទុកជាថ្នាំសម្រោះជីវិតសំរាប់អ្នកមានជម្ងឺបែកខ្នែកស្មារតី ។ ជាមួយជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម អ្នកខ្លះត្រូវប្រើថ្នាំតរហូតទៅ ដើម្បីរក្សាគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញានិងការពារព្រឹត្តិការណ៍ ចិត្តរោគកុំឱ្យកើតមានឡើងទៀត ។

ការផ្លាស់ប្តូរបែបបទជីវិត ដូចជាការបន្ថយគ្រឿងស្រវឹងនិងគ្រឿងញៀនដែលផ្តល់ទុក្ខទោស និងព្រឹត្តិការណ៍ដទៃ ដែលបង្កឱ្យមានជម្ងឺ អាចជួយពួកគេបានសះស្បើយ ។

ថ្វីត្បិតតែមិនបានដឹងថា មានការជាសះស្បើយពីជម្ងឺបែកខ្នែកស្មារតីវិញ ការទាក់ទងជួបឱ្យទៀងទាត់ជាមួយ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬពេទ្យឯកទេសខាងចិត្តវិទ្យា និងបើអាចបានជាមួយក្រុមណែនាំដែរ (មានទាំងគិលានុបដ្ឋាករយីការ សង្គមការី អ្នកព្យាបាលកាយលក្ខណៈនិងអ្នកចិត្តវិទ្យា) អាចជួយពួកគេឱ្យគ្រប់គ្រងថែរក្សារោគសញ្ញានិងរស់នៅ យ៉ាងមានខ្លួនសារនិងសមត្ថផល ។

ការគាំទ្រពីសំណាក់អ្នកដែលមានវ័យស្របាលគ្នា ក៏អាចជាប្រភពមានតម្លៃដែរ ក្នុងការជួយគាំទ្រផ្តល់យោបល់ ព័ត៌មាននិងក្តីសង្ឃឹម ។

ពេលខ្លះការព្យាបាលពិសេសដែលសំដៅគ្រប់ៗ ទៅលើរោគសញ្ញាដូចជាការការពារកំរិតនិង អាចមានសារៈ សំខាន់ ។ សុខភាពរាងកាយដែលមិនមាំមួនក៏ត្រូវការ ការយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយដែរ ។

កិច្ចបរិភោគទ្រដោយចិត្តវិទ្យាដើម្បីឱ្យប្រសើរឡើងវិញ ផ្អែកកាយវិការលក្ខណៈ អាចជំនួយក្នុងបញ្ហាការងារ ថវិកា ទិលសំនេរ សង្គមកិច្ច ចំណងទាក់ទងក្នុងសង្គម ។

ក្រុមគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកមានជម្ងឺបែកខ្នែកស្មារតី ជាញឹកញយអាចមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់និងខ្វល់ខ្វាយ ។ ការគាំទ្រនិងការសិក្សា ជាមួយនិងការស្វែងយល់ឱ្យច្បាស់ថែទាំទៀតជាផ្នែកសំខាន់ក្នុងការព្យាបាល ។



## កន្លែងរកជំនួយ

- វេជ្ជបណ្ឌិតលោកអ្នក
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍របស់លោកអ្នក
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍របស់លោកអ្នក

ចំពោះព័ត៌មាននិងកិច្ចបំរើ មើលសៀវភៅទូរស័ព្ទក្នុងតំបន់របស់អ្នក ក្រោមកិច្ចបំរើជំនួយ

សហគមន៍និងសុខុមាលភាព និងទូរស័ព្ទជាបន្ទាន់ 24 ម៉ោង ។

ចំពោះជំនួយបន្ទាប់ពីកិច្ចបំរើពិគ្រោះយោបល់ ទាក់ទងទូរស័ព្ទខ្សែជីវិត 131114 ។

ខ្សែជីវិតក៏អាចជួយផ្តល់នូវទំនាក់ទំនង ព័ត៌មានបន្ថែមនិងជំនួយដែរ ។

ព័ត៌មានបន្ថែមរកបានតាមរយៈ:

[www.sane.org](http://www.sane.org)

[www.mifa.org.au](http://www.mifa.org.au)

[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)

ចំពោះព័ត៌មានបកប្រែបន្ថែម សាកពិនិត្យគេហទំព័រ:

<http://www.mmha.org.au/>

<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics.html>

<http://www.healthtranslations.vic.gov.au/>

<http://www.healthysa.sa.gov.au/default.asp>

## សៀវភៅព័ត៌មាន

អំពីសៀវភៅព័ត៌មាននេះជាផ្នែកបន្តរបស់សុខភាពផ្លូវចិត្តឧបត្ថម្ភដោយរដ្ឋាភិបាល អូស្ត្រាលី ក្រោមផែនការណ៍សុខភាពជាតិផ្លូវចិត្ត ។

សៀវភៅបន្តដទៃមានរួមទាំង:

- តើអ្វីជាសុខភាពផ្លូវចិត្ត?
- តើអ្វីជាវិបល្លាសនៃបុគ្គលលក្ខណៈ?
- តើអ្វីជាវិបល្លាសនៃការចាប់ផ្តើម?
- តើអ្វីជាវិបល្លាសនៃការបរិភោគ?
- តើអ្វីជាវិបល្លាសផ្លូវចិត្តដែលប្រែប្រួលខ្ពស់ទាប?

សៀវភៅព័ត៌មានដែលឥតបង់ថ្លៃនេះអាចទទួលបានពី

សុខភាពផ្លូវចិត្តនិងកម្លាំងការងារ វិស័យរបស់រដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី

ក្រសួងការងារនិងជំរក

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247

Fax 1800 634 400

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

សំរាប់សន្លឹកព័ត៌មានភាសាដទៃទាក់ទង

ពហុវប្បធម៌សុខភាពផ្លូវចិត្តអូស្ត្រាលី (Multicultural Mental Health Australia)

Tel (02) 9840 3333

<http://www.mmha.org.au>

