ការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល

ធនធាន និងសៀវភៅកិច្ចការ

នាយកដ្ឋានសេវាសង្គម និងសុខភាពរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន

បង្កើតឡើងដោយ៖ នាយកដ្ឋានសេវាសង្គម និងសុខភាពរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន

ជាមួយនឹងការថ្លែងអំណរគុណជាពិសេសចំពោះក្រុមប្រឹក្សាពិគ្រោះភាពជាដៃគូយុទ្ធសាស្ត្រនៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន និងនាយកដ្ឋានអប់រំកែប្រែនៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន

ការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល

ក្រុមប្រឹក្សាពិគ្រោះភាពជាដៃគូយុទ្ធសាស្ត្រនៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន

របៀបប្រើសៀវភៅការងារនេះ៖

សៀវភៅការងារនេះត្រូវបានបង្កើតឡើងជាធនធានសម្រាប់អ្នកដែលមានការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល។ បង្កើតឡើងដោយនាយកដ្ឋានសេវាសង្គម និងសុខភាពរបស់រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន - ការគ្រប់គ្រងជំនួយមនុស្សចាស់ និងរយៈពេលវែង - គោលដៅរបស់យើងគឺដើម្បីជួយអ្នករស់រានមានជីវិតពី TBI និងគ្រួសាររបស់ពួកគេស្វែងរកការជាសះស្បើយ និងនីតិសម្បទា។

សម្រាប់កំណែអាប់ដេតបំផុតនៃសៀវភៅការងារនេះ សូមចូលទៅកាន់៖
www.dshs.wa.gov/altsa/traumatic-brain-injury/i-have-tbi

តារាងមាតិកា

តើអ្វីជាការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល 1
កាយវិភាគសាស្ត្រខួរក្បាល និងមុខងារ 2
ការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល រោគសញ្ញា និងផលប៉ះពាល់ 3
- អស់កម្លាំង បញ្ហាដំណេក និងឈឺក្បាល 5
- ភាពទន់ខ្សោយនៃអារម្មណ៍ កំហឹង និងភាពរំជើបរំជួល 9
- ភាពរសើបនៃអារម្មណ៍ និងការរំញោចខ្លាំងពេក 19
- ការយកចិត្តទុកដាក់ និងការចងចាំ 22
- ការដោះស្រាយបញ្ហា និងភាពបត់បែននៃការយល់ដឹង 30
- ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងការថប់បារម្ភ 31
- ជំងឺស្ត្រេសក្រោយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត (PTSD) 32
- ទុក្ខព្រួយ និងការបាត់បង់ 33

ការថែទាំខ្លួនឯង និងការស្តារឡើងវិញ 34
- សតិ 35
- សារព័ត៌មាន 39
- ការទំនាក់ទំនង 44

អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ អំពើហិង្សាដៃគូជិតស្និទ្ធ 48
អតីតយុទ្ធជន និងការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល 51
ប្រព័ន្ធគាំទ្រ និងក្រុមគាំទ្រ 52

តើអ្វីជាការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល?

ការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល គឺជាការរងរបួសដល់ខួរក្បាលដែលបណ្ដាលមកពីរបួសរាងកាយដែលបណ្ដាលមកពី ប៉ុន្តែមិនកំណត់ចំពោះឧប្បត្តិហេតុដែលពាក់ព័ន្ធនឹងយានយន្ត ព្រឹត្តិការណ៍កីឡា ការដួល និងការវាយដំលើរាងកាយ។ TBI មានភាពធ្ងន់ធ្ងរគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបណ្ដាលឱ្យមានការចុះខ្សោយនៅក្នុងផ្នែកមួយ ឬច្រើននៃផ្នែកខាងក្រោម៖ ការយល់ដឹង; ការចងចាំភាសា; ការយកចិត្តទុកដាក់; ហេតុផល; ការគិតអរូបី; ការវិនិច្ឆ័យ; ដោះស្រាយបញ្ហា; សតិអារម្មណ៍ ការយល់ឃើញ និងសមត្ថភាពម៉ូទ័រ; អាកប្បកិរិយាផ្លូវចិត្ត; មុខងាររាងកាយ; ឬដំណើរការព័ត៌មាន។ ពាក្យនេះមិនអនុវត្តចំពោះការរបួសខួរក្បាលដែលមានពីកំណើត ឬការខូចមុខងារ ឬរបួសខួរក្បាលដែលបណ្ដាលមកពីរបួសពីកំណើតទេ។ ការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ឬបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តដោយគ្មាន TBI មិនស្ថិតក្រោមនិយមន័យនេះទេ។

នរណាម្នាក់អាចជួបប្រទះនឹងជំងឺ TBI - មនុស្សគ្រប់វ័យ និងគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន - តាមពិតយោងទៅតាមមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងការពារជំងឺ ការប៉ះទង្គិចខួរក្បាលគឺជាមូលហេតុចម្បងនៃការស្លាប់ និងពិការនៅសហរដ្ឋអាមេរិក។

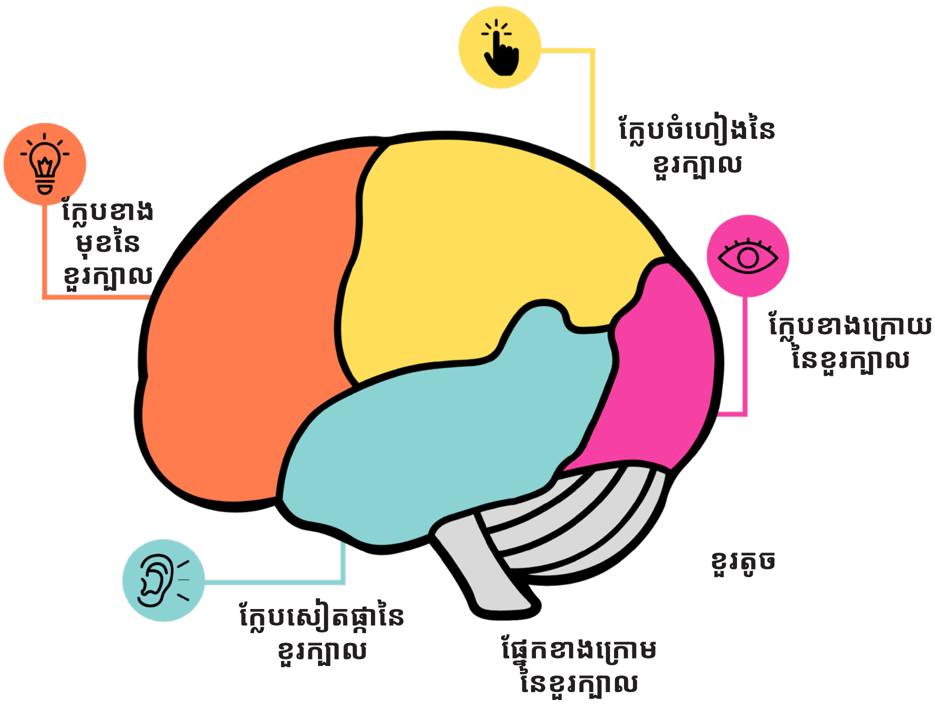
មូលហេតុទូទៅរបស់ TBI រួមមានការដួល គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ អាវុធ កីឡា និងគ្រោះថ្នាក់កម្សាន្ត និងការវាយដំ។

ចែករំលែកបទពិសោធន៍ ឬរឿងរ៉ាវការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាលរបស់អ្នក៖

មិនថាអ្នកមាន TBI តាមរបៀបណាទេ អ្នកគួរតែឃើញអ្នកជំនាញថែទាំសុខភាពជាមុនសិន។ ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យទាន់ពេលវេលា និងផែនការព្យាបាលអាចធ្វើឱ្យមានភាពខុសគ្នាខ្លាំងក្នុងការជាសះស្បើយរបស់អ្នក។

កាយវិភាគសាស្ត្រ និងមុខងារខួរក្បាល

ខួរក្បាលត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយក្លែបបួន - ក្លែបខាងមុខនៃខួរក្បាល, ក្លែបចំហៀងនៃខួរក្បាល, ក្លែបសៀតផ្កានៃខួរក្បាល និងក្លែបខាងក្រោយនៃខួរក្បាល។



ក្លែបខាងមុខនៃខួរក្បាល - នៅខាងក្រោយថ្ងាស ក្លែបខាងមុខនៃខួរក្បាល ត្រូវបានប្រើសម្រាប់មុខងារប្រតិបត្តិដូចជា ការធ្វើផែនការ ការរៀបចំ ការសម្រេចចិត្ត ការដោះស្រាយបញ្ហា ការចងចាំ ការយកចិត្តទុកដាក់ ការគ្រប់គ្រងអាកប្បកិរិយា អារម្មណ៍ និងការគ្រប់គ្រងកម្លាំងរុញច្រាន។ ផ្នែកខាងឆ្វេងនៃក្លែបខាងមុខនៃខួរក្បាល គ្រប់គ្រងការនិយាយ និងភាសា។ ផ្នែកខាងស្តាំនៃក្លែបខាងមុខនៃខួរក្បាល ទាក់ទងនឹងសកម្មភាពមិនមែនពាក្យសំដី។

> ***ការខូចខាតដល់តំបន់ក្លែបខាងមុខនៃខួរក្បាល*** *អាចប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពក្នុងការគ្រប់គ្រង ឬទទួលស្គាល់អារម្មណ៍ និងសកម្មភាព/ការសម្រេចចិត្តដោយអន្ទះអន្ទែង ការចងចាំ ការតស៊ូភាសា និងអាកប្បកិរិយាសង្គម និងផ្លូវភេទដែលមិនសមរម្យ។*

ក្លែបចំហៀងនៃខួរក្បាល - មានទីតាំងនៅខាងក្រោយ ក្លែបខាងមុខនៃខួរក្បាល, ក្លែបចំហៀងនៃខួរក្បាល គឺជាតំបន់នៃខួរក្បាលដែលគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ដូចជាការប៉ះ ក្តៅ ត្រជាក់ និងការឈឺចាប់។ វាប្រាប់យើងថាផ្លូវណាដែលឡើងហើយរារាំងយើងពីការប៉ះទង្គិចគ្នាពេលយើងដើរ។

> ***ការខូចខាតដល់តំបន់ក្លែបចំហៀងនៃខួរក្បាល*** *អាចប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពក្នុងការកំណត់ទីតាំង ឬស្គាល់ផ្នែកនៃរាងកាយ។*

ក្លែបសៀតផ្កានៃខួរក្បាល - មានទីតាំងនៅផ្នែកម្ខាងនៃខួរក្បាលនៅក្រោម, ក្លែបចំហៀងនៃខួរក្បាល និងនៅពីក្រោយក្លែបខាងមុខនៃខួរក្បាល។ តំបន់នេះទទួលស្គាល់ និងដំណើរការសំឡេង ការយល់ដឹង ដំណើរការការនិយាយ និងទិដ្ឋភាពផ្សេងទៀតនៃការចងចាំ។

> ***ការខូចខាតដល់ក្លែបសៀតផ្កានៃខួរក្បាល*** *អាចបណ្តាលឱ្យបាត់បង់ការស្តាប់ បញ្ហាភាសា និងបញ្ហាសតិអារម្មណ៍ ដូចជាអាចស្គាល់មុខដែលធ្លាប់ស្គាល់ជាដើម។*

ក្លែបខាងក្រោយនៃខួរក្បាល -មានទីតាំងនៅផ្នែកខាងក្រោមនៃក្បាល, ក្លែបខាងក្រោយនៃខួរក្បាល ទទួល និងដំណើរការព័ត៌មានដែលមើលឃើញ និងជួយឱ្យយល់ឃើញរាង និងពណ៌។

> ***ការខូចខាតដល់ក្លែបខាងក្រោយនៃខួរក្បាល*** *អាចបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាក្នុងការមើលឃើញ និងការយល់ឃើញខុសនៃទំហំ ពណ៌ និងរូបរាង។*

លើសពី ក្លែបនៃខួរក្បាលមាន ខួរតូច និង **ខាងក្រោមនៃខួរក្បាល។**

ខួរតូច - មានទីតាំងនៅខាងក្រោយខួរក្បាល, ខួរតូច ជួយគ្រប់គ្រងតុល្យភាព ចលនា និងការសម្របសម្រួល។ វាអនុញ្ញាតឱ្យយើងឈរត្រង់ រក្សាតុល្យភាពរបស់យើង និងផ្លាស់ទីជុំវិញ។

> ***ការខូចខាតដល់ខួរតូច*** *បណ្តាលឱ្យមានចលនាមិនចុះសម្រុងគ្នា បាត់បង់សម្លេងសាច់ដុំ និងការដើរមិនស្ថិតស្ថេរ (របៀបដើរ)។*

ផ្នែកខាងក្រោមនៃខួរក្បាល - មូលដ្ឋាននៃខួរក្បាល ផ្នែកខាងក្រោមនៃខួរក្បាលធ្វើនិយ័តកម្មមុខងារនៃការរស់រានមានជីវិតដោយអចេតនា ដូចជាការដកដង្ហើម ចង្វាក់បេះដូង សម្ពាធឈាម និងការលេបអាហារ។

> ***ការខូចខាតដល់ផ្នែកខាងក្រោមនៃខួរក្បាល*** *អាចបណ្តាលឱ្យមានចង្វាក់បេះដូងលោតញាប់ ការដកដង្ហើម និងបញ្ហាលេប។*

ការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល រោគសញ្ញា និងផលប៉ះពាល់

រាល់ការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល គឺមានភាពខុសពីគ្នាចំពោះមនុស្ស និងស្ថានភាព។ រោគសញ្ញារបស់អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ។ អ្នកអាចរំពឹងថានឹងមាន "ថ្ងៃល្អ" និង "ថ្ងៃអាក្រក់" ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងការតស៊ូ និងរោគសញ្ញារបស់អ្នកជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក និងបង្កើតយុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់ដោះស្រាយ និងគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញារបស់អ្នក។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល អ្នកអាចជួបប្រទះនូវរោគសញ្ញា ឬផលប៉ះពាល់ទាំងនេះ។ ពិនិត្យអ្វីដែលអនុវត្តចំពោះអ្នក។

រោគសញ្ញារាងកាយ

- ◻ ឈឺក្បាល ឬឈឺក្បាលប្រកាំង
- ◻ ភាពវិលមុខ
- ◻ ដំណើរវិលមុខ
- ◻ បញ្ហាលំនឹង
- ◻ ចង្អោរនិងក្អួត
- ◻ អស់កម្លាំង

រោគសញ្ញាសង្គម និងអារម្មណ៍

- ◻ ការផ្លាស់ប្តូរបុគ្គលិកលក្ខណៈ
- ◻ អារម្មណ៍ប្រែប្រួល, ការបង្ហាញអារម្មណ៍ដែលមិនអាចទាយទុកជាមុនបាន, អារម្មណ៍ខ្លាំង
- ◻ កង្វះការលើកទឹកចិត្ត
- ◻ ឆាប់ខឹងនិងឆាប់ខឹង
- ◻ ការឈ្លានពាន
- ◻ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- ◻ ភាពរំជើបរំជួល
- ◻ ការបដិសេធ និង/ឬ កង្វះការយល់ដឹង

ការផ្លាស់ប្តូរការយល់ដឹង

- ◻ កង្វះការផ្តោតអារម្មណ៍
- ◻ ភាពរំខាន
- ◻ ការបាត់បង់ការចងចាំ ឬភ្លេចភ្លាំង
- ◻ ការលំបាកក្នុងការសម្រេចចិត្ត ការដោះស្រាយបញ្ហា ឬការរៀបចំកិច្ចការ
- ◻ ភាពច្របូកច្របល់
- ◻ ការតស៊ូ
- ◻ ភាពរំជើបរំជួល
- ◻ ដំណើរការភាសា - រួមមាន៖
- ◻ មិនយល់ពីពាក្យដែលនិយាយ
- ◻ ពិបាកនិយាយ និងយល់
- ◻ និយាយមិនច្បាស់
- ◻ និយាយលឿន ឬយឺតណាស់។
- ◻ ពិបាកអាន ឬសរសេរ

ការផ្លាស់ប្តូរការស្គាល់

- ◻ ទាក់ទងនឹងការលំបាកក្នុងការយល់ដឹង និងការយល់ដឹងអំពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងនៅក្នុងពិភពលោកជុំវិញអ្នក។
- ◻ ការប្រកាច់
- ◻ ខ្វិនរាងកាយ និង/ឬ ស្ពឹក
- ◻ ការឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ
- ◻ គ្រប់គ្រងចលនាប្លោកនោម ឬពោះវៀន
- ◻ ពិបាកគេង
- ◻ ការបាត់បង់កម្លាំង ឬថាមពល
- ◻ ការផ្លាស់ប្តូរចំណង់ផ្លូវភេទ
- ◻ ការផ្លាស់ប្តូរចំណង់អាហារ
- ◻ អសមត្ថភាពក្នុងការគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពរាងកាយ

ការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍

- ◻ ទាក់ទងនឹងការលំបាកជាមួយនឹងការបកស្រាយនៃការប៉ះ សីតុណ្ហភាព ចលនា ទីតាំងអវយវៈ និងការរើសអើងដ៏ល្អ
- ◻ ថយចុះ ឬបាត់បង់សមត្ថភាពស្តាប់
- ◻ ហឹងក្នុងត្រចៀក
- ◻ បង្កើនភាពរសើបចំពោះសំឡេង
- ◻ ការបាត់បង់ការមើលឃើញដោយផ្នែក (ឬសរុប)
- ◻ ភាពទន់ខ្សោយនៃសាច់ដុំភ្នែក
- ◻ ភ្នែកមើលឃើញបែកជាពីរ ឬព្រិល
- ◻ ភាពលំបាកជាមួយនឹងការវិនិច្ឆ័យចម្ងាយដោយមើលឃើញ
- ◻ ចលនាភ្នែកដោយអចេតនា
- ◻ ភាពប្រែប្រួលពន្លឺ
- ◻ បាត់បង់ ឬបន្ថយអារម្មណ៍ក្លិន ឬរសជាតិ

មានកត្តាជាច្រើនដែលដើរតួក្នុងភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល និងវិសាលភាពដែលអ្នកជួបប្រទះរោគសញ្ញា និង/ឬបញ្ហាសុខភាពរយៈពេលខ្លី ឬរយៈពេលវែង៖

- ភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃរបួសដើម។
- អត្រា ឬភាពពេញលេញនៃការងើបឡើងវិញខាងសរីរវិទ្យា។
- មុខងារខួរក្បាលណាមួយត្រូវបានប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ដោយការរងរបួស។
- របៀបដែលមនុស្សម្នាក់ពឹងផ្អែកលើមុខងារមុនពេលពួកគេត្រូវបានប៉ះពាល់ដោយរបួស។
- ធនធានដែលមានក្នុងអំឡុងពេលជាសះស្បើយ - វេជ្ជសាស្ត្រ ការប្រឹក្សាជាដើម។
- តើផ្នែកណាខ្លះនៃមុខងារនៅដដែល និងប្រតិបត្តិការបន្ទាប់ពីការរងរបួស។

រោគសញ្ញា ឬការផ្លាស់ប្តូរផ្សេងទៀតដែលអ្នកប្រហែលជាបានកត់សម្គាល់ចាប់តាំងពី TBI របស់អ្នក៖

តើការផ្លាស់ប្តូរ ឱនភាព ឬរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះ ដែលពិបាកបំផុតសម្រាប់អ្នកនៅពេលនេះ?

អស់កម្លាំង បញ្ហាដំណេក និងឈឺក្បាល

ភាពនឿយហត់ បញ្ហាដំណេក និងការឈឺក្បាលគឺជារឿងធម្មតាបំផុត (ហើយជាញឹកញាប់មានទុក្ខព្រួយ) ដែលជួបប្រទះបន្ទាប់ពីមានការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល។ ពួកគេជារោគសញ្ញាដែលភាគច្រើនទាក់ទងនឹងការព្រួយបារម្ភខាងការយល់ដឹង និងអារម្មណ៍។

អស់កម្លាំង

អ្នកប្រហែលជាឃើញថា អ្នកនឿយហត់កាន់តែងាយស្រួល និងពិបាកក្នុងការងើបឡើងវិញពីថ្ងៃដ៏មមាញឹក។ អ្នកក៏ប្រហែលជារកឃើញថាការអស់កម្លាំងជាញឹកញាប់អាចធ្វើឱ្យរោគសញ្ញាផ្សេងទៀតកាន់តែខ្លាំង។

តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបានអំពីការអស់កម្លាំង?

- ត្រូវមានភាពជាក់ស្តែង និងរៀបចំផែនការទៅតាមនោះ។ ដើរដោយខ្លួនឯង ហើយខំប្រឹងខ្លួនឯងតែពេលដែលអ្នកមានកម្លាំងខ្លាំងបំផុត។
- ទទួលស្គាល់ថា អ្នកប្រហែលជាមិនអាចធ្វើច្រើនដូចពីមុនទេ។
- កុំធ្វើខ្លួនឯងឱ្យពិបាក។ ធ្វើអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន នៅពេលដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។ ព្យាយាមកុំញញើតនឹងអ្វីដែលអ្នកមិនទាន់បានសម្រេច - ចំណាំពេលអ្នកធ្វើបានល្អ ហើយត្រូវអបអរជោគជ័យទាំងនោះ!
- **សម្រាកឱ្យបានទៀងទាត់។ បង្កើតឡើងក្នុងពេលឈប់សម្រាក និងមានគម្រោងឈប់សម្រាក - នេះអាចជួយអ្នកឱ្យដើរលឿនទៅមុខ។**

រក្សាថាមពល

ការរក្សាថាមពលរបស់អ្នកអាចជួយអ្នកឱ្យជៀសផុតពីភាពអស់កម្លាំង និងឥទ្ធិពលរបស់វាទៅលើការយល់ដឹង។ **ចងចាំជំហានថយក្រោយ...**

ការថែទាំខ្លួនឯង៖ គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងថែរក្សាខ្លួនអ្នក។ ញ៉ាំឱ្យបានល្អ ញ៉ាំទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងជៀសវាងគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន។

សម្រាក នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការផ្តោតអារម្មណ៍ឡើងវិញ - សូម្បីតែការសម្រាក 30 វិនាទីអាចជួយអ្នកក្នុងត្រឡប់មកភាពល្អឡើងវិញ និងបង្កើនថាមពលឡើងវិញ។

គំនិតបំបែកអាចរួមមាន៖

- 30 វិនាទីនៃការពត់ក
- ឱ្យខ្លួនអ្នកអង្អែលក
- បិទភ្នែករបស់អ្នក ហើយរាប់ដល់ 30
- ទៅដើរឱ្យលឿន ឬលោតកន្ទ្រាក់ជើងដើម្បីឱ្យឈាមរបស់អ្នកបូម
- ចង្អុលនិងពត់ជើងរបស់អ្នក
- សម្រាកក្បាលរបស់អ្នកនៅលើជង្គង់របស់អ្នក
- ក្រឡេកមើលបង្អួច
- ក្រវីដៃរបស់អ្នក
- ផឹកទឹកខ្លះ

ធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីឱ្យបានធូរស្រាល គេងលក់ស្រួល និងលំហូរឈាមទៅកាន់ខួរក្បាល។

ធ្វើតាមសម្រួល ហើយធ្វើកិច្ចការដែលពិបាកបំផុតរបស់អ្នកនៅពេលដែលអ្នកមានការប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត។

ចូរមានចិត្តទូលាយក្នុងការជួយ - ហើយស្នើសុំជំនួយ នៅពេលអ្នកកំពុងតែតស៊ូជាមួយកិច្ចការ។

ជៀសវាងការរំខាន ដែលអាចធ្វើឱ្យកិច្ចការមានរយៈពេលយូរ។ ជាឧទាហរណ៍ សូមបិទសំឡេងរោទ៍នៅលើទូរសព្ទរបស់អ្នក ហើយពិចារណាលើសញ្ញា "កុំរំខាន" នៅលើទ្វាររបស់អ្នក។- ហើយសុំជំនួយនៅពេលអ្នកកំពុងជួបបញ្ហា។

កាត់បន្ថយការរំខាន ដែលស្រូបយកថាមពលយល់ដឹងដែលអ្នកត្រូវការសម្រាប់កិច្ចការ។ ឧទាហរណ៍ បើកវិទ្យុ ទូរទស្សន៍ បិទភ្នែករបស់អ្នក ប្រើប្រដាប់ដោតត្រចៀក ហើយប្រើម៉ាស៊ីនសំឡេងពណ៌ស ឬកង្ហារ។

ធ្វើបែបសាមញ្ញ និងជៀសវាងកិច្ចការច្រើន។ ធ្វើរឿងមួយក្នុងពេលតែមួយ។

បញ្ហាដំណេក

ប្រសិនបើអ្នកយល់ថាខ្លួនឯងពិបាកក្នុងការគេង ចូរបង្កើតទម្លាប់នៃការគេងជាមុនសិន។ ការមានទម្លាប់នៃការគេងជួយឱ្យរាងកាយរៀបចំខ្លួនសម្រាប់ការចូលគេង និងជួយឱ្យអ្នកស្ងប់អារម្មណ៍មុនពេលចូលគេង។ អ្នកប្រហែលជាកំពុងប៉ាន់ស្មានថាតើអ្នកត្រូវការការគេងប៉ុន្មាន - មនុស្សជាច្រើនដែលមានបទពិសោធន៍ TBI ត្រូវការការគេងប្រហែល 2.5 ម៉ោងក្នុងមួយយប់ជាងអ្នកដែលមិនមាន TBI ។

តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីបានចំពោះបញ្ហាដំណេក?

- បង្កើតទម្លាប់ធម្មតា។ ចូលគេងនៅម៉ោងដដែលជារៀងរាល់យប់ ហើយក្រោកពីគេងក្នុងពេលតែមួយរាល់ព្រឹក។
- ចូលគេងពេលអ្នកងងុយគេង។ ស្តាប់រាងកាយរបស់អ្នក។
- ជៀសវាងការប៉ះពាល់នឹងភ្លើងភ្លឺ អេក្រង់ ឬទូរទស្សន៍មុនពេលចូលគេង។
- ជៀសវាងអាហារច្រើន គ្រឿងស្រវឹង និង/ឬកាហ្វេអ៊ីននៅពេលល្ងាច។
- បង្កើតបន្ទប់គេងដ៏ស្ងប់ស្ងាត់ - ត្រជាក់ ងងឹត ស្ងាត់ - ប្រើឧបករណ៍ដោតត្រចៀក និងវាំងននបិទ ប្រសិនបើវាជួយ។
- ជៀសវាងការងងុយគេងពេលថ្ងៃត្រង់ (ឬគេងពេលថ្ងៃលើសពី 30 នាទី)។
- ជៀសវាងការហាត់ប្រាណយប់ពេក។

ជៀសវាងគ្រឿងស្រវឹង និងកុំប្រើថ្នាំងងុយគេង លុះត្រាតែមានការណែនាំពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។ គ្រឿងស្រវឹង និងថ្នាំងងុយគេងអាចក្លាយជាការញៀន ហើយមិនដំណើរការល្អក្នុងរយៈពេលយូរនោះទេ ដោយសារពួកគេមិនបានបង្រៀនរាងកាយរបស់អ្នកពីរបៀបគេងឱ្យបានល្អ។ ត្រូវប្រាកដថាពិភាក្សាអំពីបញ្ហាដំណេករបស់អ្នកជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។

ជារឿយៗបុគ្គលដែលមានរបួសក្បាលដែលទាក់ទងនឹងការប្រយុទ្ធអាចជួបប្រទះនូវរោគសញ្ញាស្រ្តេសក្រោយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលអាចធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ដំណេក ដូចជាសុបិន្តអាក្រក់ និងបង្កើនការប្រុងប្រយ័ត្ន។ អនុញ្ញាតឱ្យអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក (រួមទាំងអ្នកព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្ត) ដឹងថាតើទាំងនេះជាកង្វល់សម្រាប់អ្នកឬអត់។

ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាគេងមិនលក់ តើមានបច្ចេកទេស ឬយុទ្ធសាស្ត្រអ្វីខ្លះដែលអ្នកនឹងព្យាយាមជួយវា?

ការឈឺក្បាល

មានការឈឺក្បាលចំនួនប្រាំប្រភេទដែលច្រើនតែទាក់ទងនឹងការរបួសខួរក្បាលដែលមានរបួសច្រើនជាងគេះ

ការឈឺក្បាលតានតឹង (ប្រភេទទូទៅបំផុត) *កត្តាជុំវិញរួមមាន ការព្រួយបារម្ភ ភាពតានតឹង ការងារលើសទម្ងន់ ឥរិយាបថមិនល្អ និងខ្យល់ចេញចូលមិនល្អ។*

- ក្រុមសម្ពាធជុំវិញក្បាល
- ឈឺក ឬថ្គាម
- ភាពទន់ភ្លន់នៅលើស្បែកក្បាល និងសាច់ដុំក និងស្មា
- ជាធម្មតាការចាប់ផ្តើមកើតឡើងនៅពេលក្រោយក្នុងថ្ងៃ ដូច្នេះអាចរារាំងការគេងបាន។

ឈឺក្បាលប្រកាំង - *កត្តាជុំវិញរួមមានភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍ សកម្មភាពរាងកាយ បញ្ហាដំណេក អស់កម្លាំង ទម្លាប់ញ៉ាំមិនទៀងទាត់ និងអាហារមួយចំនួន (ឧទាហរណ៍ សូកូឡា)។*

- ឈឺចាប់នៅថ្ងាសនិងប្រាសាទ
- អាចមានការចង្អោរ ក្អួត ស្ពឹក ខ្សោយសាច់ដុំ និងមានប្រតិកម្មចំពោះពន្លឺ/សំឡេង/ក្លិន។
- ការគេងអាចជួយដោះស្រាយរោគសញ្ញា

ឈឺក្បាលក្រោយរបួស

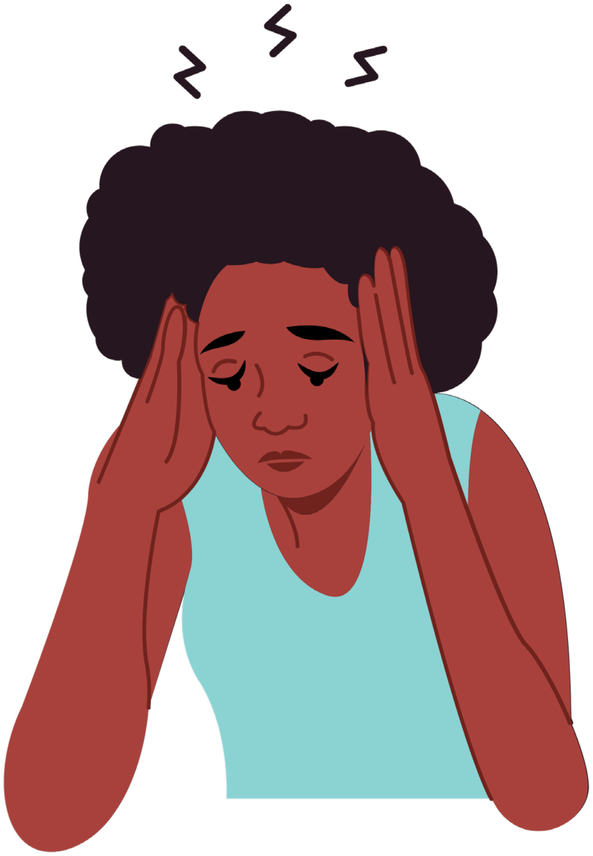
- ការឈឺចាប់ដែលកើនឡើងនៅពេលប៉ះ អមដោយអារម្មណ៍ឆេះ ឬស្ពឹក
- ស្រដៀងទៅនឹងភាពតានតឹង និងឈឺក្បាលប្រកាំង
- កើតឡើងច្រើនខែ ឬច្រើនឆ្នាំបន្ទាប់ពីការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល

ការឈឺក្បាលដោយផ្នែក -*កត្តាជុំវិញរួមមានជាតិនីកូទីន ជាតិអាល់កុល ការងារហួសកម្លាំង និងភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត។*

- ការឈឺចាប់ខ្លាំងនៅខាងក្រោយភ្នែក និងម្ខាងនៃមុខ ដែលអាចផ្លាស់ទីទៅម្ខាងទៀតនៃមុខ។
- ស្រដៀងនឹងការឈឺក្បាលប្រកាំងដែរ ប៉ុន្តែធ្ងន់ធ្ងរជាង
- មានរយៈពេលពី 15 នាទីទៅបីម៉ោង

ការឈឺក្បាលដោយការឈប់ប្រើថ្នាំ - *បណ្តាលមកពីការដកការប្រើប្រាស់ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់។*

- ចង្អោរ, ពិបាកក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍, ធ្លាក់ទឹកចិត្ត, ឆាប់ខឹងនិងសម្រាកs
- មិនមានតំបន់ជាក់លាក់នៃការឈឺចាប់ទេ។



ការឈឺក្បាលភាគច្រើនគឺបណ្តាលមកពីកត្តាជុំវិញទាំងនេះ ឬកត្តាធ្វើឱ្យកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ (កាត់បន្ថយការទាំងនេះប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន)

- ភាពតានតឹង
- ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងការថប់បារម្ភ
- កង្វះនៃការគេង ឬការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់នៃការគេង
- រំលងអាហារ
- ឥរិយាបថមិនល្អ
- ធ្វើការក្នុងឥរិយាបថដែលឆ្គង ឬទីតាំងមួយក្នុងរយៈពេលយូរ
- ថ្នាំដែលប្រើសម្រាប់លក្ខខណ្ឌផ្សេងទៀត ដូចជាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬលើសសម្ពាធឈាម។
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំឈឺក្បាលច្រើនពេក
- ការគៀបថ្គាម ឬការសង្កៀតធ្មេញ
- កង្វះសកម្មភាពរាងកាយ

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងជួបប្រទះការឈឺក្បាល សូមចែករំលែកប្រភេទនៃការឈឺក្បាលដែលអ្នកកំពុងមាន ហើយរាយបញ្ជីយុទ្ធសាស្ត្រមួយចំនួនសម្រាប់ដោះស្រាយពួកគេ។

ភាពទន់ខ្សោយនៃអារម្មណ៍ កំហឹង និងភាពរំជើបរំជួល

ការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាលអាចផ្លាស់ប្តូររបៀបដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ ឬបង្ហាញពីអារម្មណ៍។ ជាញឹកញយ អ្នកអាចនឹងជួបប្រទះនឹងភាពទន់ខ្សោយខាងផ្លូវអារម្មណ៍ អារម្មណ៍ប្រែប្រួល ឬអារម្មណ៍ខ្លាំង ដូចជាកំហឹង។

ភាពទន់ខ្សោយនៃអារម្មណ៍ គឺជាការផ្លាស់ប្តូរបំផ្លើសយ៉ាងឆាប់រហ័សនៅក្នុងអារម្មណ៍។ អ្នកអាចនឹងឃើញថាខ្លួនអ្នកមានអារម្មណ៍ផ្សេងៗខ្លាំង។

ភាពទន់ខ្សោយនៃអារម្មណ៍កើតឡើងជាញឹកញាប់បន្ទាប់ពីការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល ពិសេសប្រសិនបើមានការខូចខាតដល់ផ្នែកនៃខួរក្បាលរបស់អ្នកដែលគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយារបស់អ្នក។ ជារឿយៗមិនមានព្រឹត្តិការណ៍ជាក់លាក់ណាមួយដែលជំរុញឱ្យមានការឆ្លើយតបអារម្មណ៍ភ្លាមៗនោះទេ។ ក្នុងករណីខ្លះអ្នកអាចជួបប្រទះការសើច ឬយំភ្លាមៗ។ នេះប្រហែលជាមានការភ័ន្តច្រឡំសម្រាប់មិត្តភ័ក្តិ និងក្រុមគ្រួសារដែលគិតថាពួកគេបានធ្វើអ្វីមួយដែលធ្វើឱ្យអ្នកខកចិត្តដោយអចេតនា។ ការបង្ហាញអារម្មណ៍ទាំងនេះប្រហែលជាមិនមានទំនាក់ទំនងណាមួយទៅនឹងអារម្មណ៍របស់មនុស្សនោះទេ (ឧទាហរណ៍ អ្នកអាចយំដោយមិនមានអារម្មណ៍សោកសៅ ឬសើចដោយមិនមានអារម្មណ៍រីករាយ)។ ក្នុងករណីខ្លះអារម្មណ៍អាចនឹងមិនត្រូវគ្នានឹងស្ថានភាពដូចជាការសើចចំពោះរឿងសោកសៅ។

វាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់អ្នក និងប្រព័ន្ធគាំទ្ររបស់អ្នក ដើម្បីដឹងថាជារឿយៗអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងការបង្ហាញអារម្មណ៍ទាំងនេះបានទេ ហើយអ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ថាអ្នកកំពុងស្ថិតនៅស្ថានភាពដែលអារម្មណ៍ប្រែប្រួលខ្លាំង។
ចូរនិយាយអំពីកត្តាជំរុញ។ កត្តាជំរុញគឺជាអ្វីដែលកំណត់ប្រតិកម្មនៅក្នុងអ្នក។ កត្តាជំរុញអាចជាខាងក្នុង (អ្វីមួយដែលកើតចេញពីការគិត ឬអារម្មណ៍ដែលអ្នកបង្កើត) ឬខាងក្រៅ (អ្វីមួយនៅក្នុងពិភពខាងក្រៅដែលធ្វើឱ្យអ្នកប្រតិកម្ម)។ កត្តាជំរុញទូទៅបំផុតសម្រាប់អ្នកដែលបានជួបប្រទះការប៉ះទង្គិចខួរក្បាល គឺការរំញោចខ្លាំងពេក និង/ឬលើសទម្ងន់ (សូមមើលទំព័រ 19) ។

កត្តាជំរុញទូទៅនៃភាពទន់ខ្សោយខាងអារម្មណ៍៖

- ការរំញោចខ្លាំងពេក (សូមមើលទំព័រ 19)
- អស់កម្លាំង ឬហត់នឿយខ្លាំងពេក (សូមមើលទំព័រ 5)
- ភាពតានតឹង ការថប់បារម្ភ ឬការថប់បារម្ភ (សូមមើលទំព័រ 33)
- អារម្មណ៍ខ្លាំងឬការទាមទារពីអ្នកដទៃ
- ស្ថានភាពសោកសៅ ឬគួរឱ្យអស់សំណើចខ្លាំង ដូចជារឿងកំប្លែង ភាពយន្ត សៀវភៅ
- ការពិភាក្សាអំពីប្រធានបទមួយចំនួនដូចជា ការបើកបរ ការបាត់បង់ការងារ ទំនាក់ទំនង ការស្លាប់របស់សមាជិកគ្រួសារ

យុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់ទប់ទល់នឹងភាពទន់ខ្សោយខាងផ្លូវចិត្ត

- **យល់ដឹងពីកត្តាជំរុញ** ហើយព្យាយាមជៀសវាងវា។ ពិចារណាលើការរក្សាកំណត់ហេតុអារម្មណ៍ ដើម្បីជួយតាមដានអារម្មណ៍របស់អ្នក និងកំណត់កត្តាជំរុញរបស់អ្នក។
- **សម្រាក** ពីស្ថានភាព ឬមនុស្ស ដើម្បីអ្នកអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់អ្នកឡើងវិញ។
- **ព្យាយាមមិនអើពើនឹងអាកប្បកិរិយា** ហើយស្នើឱ្យប្រព័ន្ធគាំទ្ររបស់អ្នកធ្វើដូចគ្នា។ ដោយការផ្តោតទៅលើភាពទន់ខ្សោយ និងការយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំងពេក វាអាចបង្កើនបញ្ហា។
- **ផ្លាស់ប្តូរប្រធានបទ** ឬកិច្ចការទៅជាអ្វីមួយដែលមិនសូវតានតឹង ឬជំរុញឱ្យមានភាពតានតឹង។
- **រៀបចំផែនការជាមុន** និងដឹងពីដែនកំណត់របស់អ្នក។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកបានសម្រាកឱ្យបានល្អ និងជៀសវាងការដាក់ខ្លួនអ្នកនៅក្នុងស្ថានភាពដែលមានភាពតានតឹងខ្ពស់ តម្រូវការខ្ពស់ និងការជំរុញខ្លាំងពេក។
- **ការដកដង្ហើមជ្រៅ និង/ឬបច្ចេកទេសបន្ធូរអារម្មណ៍** ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹង និងកំណត់ខ្លួនអ្នកឡើងវិញ។

ត្រូវដឹងពីកត្តាជំរុញផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។

ដូចដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ កំណត់ហេតុអារម្មណ៍អាចជួយអ្នកកំណត់ និងកំណត់កត្តាជំរុញក្នុងកំណត់ហេតុអារម្មណ៍ ឬសៀវភៅកត់ត្រាពីអារម្មណ៍របស់អ្នក៖

- តើមានអ្វីកើតឡើងមុនពេលអាកប្បកិរិយាចាប់ផ្តើម?
- តើមានអ្នកផ្សេងទៀតដែលពាក់ព័ន្ធនៅពេលដែលអាកប្បកិរិយា
- តើវាកើតឡើងនៅឯណា?
- តើមានអ្វីកើតឡើងនៅក្នុងកន្លែងរស់នៅរបស់អ្នក?
- តើនេះជាអាកប្បកិរិយាថ្មីទេ?
- តើមានសកម្មភាពខ្លះដែលធ្វើឱ្យវាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទេ?
- តើអ្នកកំពុងព្យាយាមទាក់ទងតម្រូវការ ឬបំណងប្រាថ្នាមែនទេ?
- តើមានគំរូដែលអ្នកអាចមើលឃើញទេ? ជាឧទាហរណ៍ តើមានពេលវេលានៃថ្ងៃ ព្រឹត្តិការណ៍ដូចជាការផ្លាស់ប្តូរវេន អ្នកមើលថែ ឬភ្ញៀវជាក់លាក់ សារធាតុដូចជាថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹង ស្ករ ឬកាហ្វេអ៊ីន ឬថ្នាំដែលអាចជាកត្តាជំរុញឬទេ?

នៅពេលអ្នកកំពុងជួបបញ្ហាកត្តាជំរុញមួយ សូមសួរខ្លួនឯង។..

- តើអ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពបែបណា? តើអ្នកមានសុវត្ថិភាពទេ?
- តើមានអ្វីកើតឡើងនៅជុំវិញអ្នក?
- តើអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណា?
- តើអ្នកមានគំនិតអ្វីខ្លះ?
- តើរាងកាយរបស់អ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា?

សូមចងចាំថា ភាពទន់ខ្សោយខាងផ្លូវអារម្មណ៍ គឺជាបញ្ហាប្រឈមទូទៅមួយ បន្ទាប់ពីមានការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល។ អ្នកប្រហែលជាកំពុងជួបប្រទះនឹងការបាត់បង់ការងារ សមត្ថភាពក្នុងការបើកបរ ឯករាជ្យភាព ការផ្លាស់ប្តូរទំនាក់ទំនង ឬហិរញ្ញវត្ថុរបស់អ្នក ហើយមានអារម្មណ៍ជាច្រើនដែលមកជាមួយការបាត់បង់ និងការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះ។ អារម្មណ៍នៃភាពសោកសៅ ក្រៀមក្រំ កំហឹង ការខកចិត្ត ការខកចិត្ត ឬការបាក់ទឹកចិត្ត បន្ទាប់ពីការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាលដែលមានរបួសគឺជារឿងធម្មតា។ ស្វែងរកជំនួយពីអ្នកប្រឹក្សា អ្នកចិត្តសាស្ត្រ បុគ្គលិកសង្គម មិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារដែលអាចទុកចិត្ត ដើម្បីជួយអ្នករុករក និងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ទាំងនេះ។

តើអ្នកធ្លាប់ជួបបញ្ហាផ្លូវចិត្តដែរឬទេ? តើអ្នកបានកំណត់កត្តាជំរុញជាក់លាក់ដែលបណ្តាលឱ្យមានអារម្មណ៍មិនប្រក្រតីសម្រាប់អ្នកទេ? តើយុទ្ធសាស្ត្រអ្វីខ្លះដែលអ្នកអាចប្រើសម្រាប់ទប់ទល់?

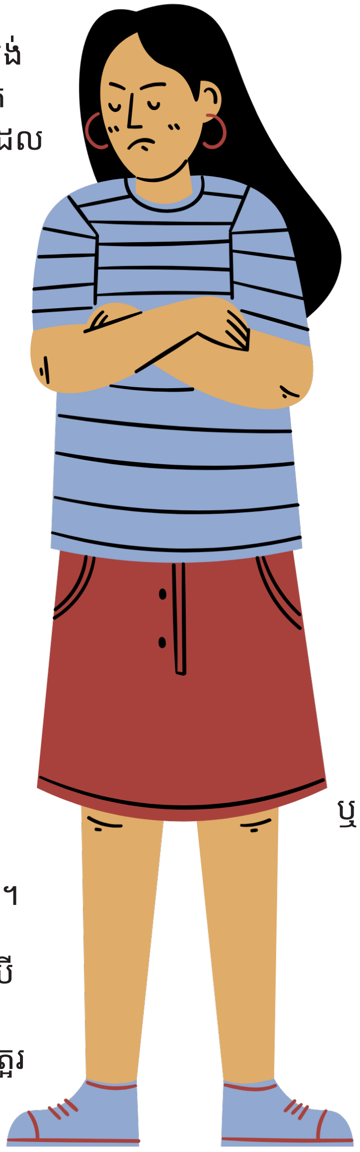
ការគ្រប់គ្រងកំហឹងនិងការរំជើបរំជួល

កំហឹងខ្លាំង ជាទូទៅជារោគសញ្ញាដែលមានបន្ទាប់ពីមានរបួសខួរក្បាល។ ខួរក្បាលត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយផ្នែកជាច្រើន ដែលគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយាខុសៗគ្នា។ នៅពេលដែលផ្នែកនៃខួរក្បាលដែលជួយយើងគ្រប់គ្រង និងដំណើរការអារម្មណ៍បានរងរបួស វាកាន់តែពិបាកក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ដូចជាកំហឹង។ វាក៏អាចក្លាយជាការលំបាកក្នុងការទទួលស្គាល់នៅពេលដែលកំហឹងកំពុងគ្រប់គ្រង។

អាស្រ័យលើស្ថានភាព កំហឹងអាចជាអារម្មណ៍វិជ្ជមាន ឬអវិជ្ជមាន។
កំហឹងច្រើនតែអវិជ្ជមាននៅពេលដែលវាមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ហើយពេលដែលវានាំទៅរកអាកប្បកិរិយាឆេវឆាវ។ ជាធម្មតាកំហឹង គឺជាបំណងមួយក្នុងការទំនាក់ទំនង - ទោះបីជាវាជារឿយៗធ្វើផ្ទុយពីនេះ និងអាចបិទការទំនាក់ទំនងក្នុងស្ថានភាពមួយ។

ហេតុផលសម្រាប់ហេតុអ្វីបានជាអ្នកអាចមានអារម្មណ៍ខឹង
បន្ទាប់ពីមានរបួសខួរក្បាលយ៉ាងខ្លាំង អ្នកអាចនឹងឃើញខ្លួនឯងខឹងដោយហេតុផលមួយចំនួនដូចខាងក្រោម៖

- **ខឹងនឹងមូលហេតុរបួស។** អ្នកអាចខឹងនឹងមូលហេតុ ឬកាលៈទេសៈជុំវិញរបួសរបស់អ្នក។ ប្រហែលជាអ្នកបើកបរស្រវឹង អ្នកបើកបរងងុយដេក អ្នកវាយដំ ឬហេតុផលផ្សេង។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងជួបប្រទះកំហឹងប្រភេទនេះ វាត្រូវបានណែនាំជាញឹកញាប់ឱ្យអ្នកស្វែងរកជំនួយពីមិត្តភ័ក្តិ សមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកព្យាបាលដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការស្វែងយល់ និងដោះស្រាយកំហឹងនេះ។



- **ប្រតិកម្មទុក្ខព្រួយ។** វាជាធម្មជាតិរបស់មនុស្សក្នុងការសោកសៅនៅពេលដែលយើងបាត់បង់នរណាម្នាក់ អ្វីមួយ ឬនៅពេលដែលយើងរងរបួស ឬជំងឺ។ ជារឿយៗយើងព្យាយាមស្វែងរកហេតុផលសម្រាប់ការខាតបង់របស់យើង។ ផ្នែកមួយនៃប្រតិកម្មសោកសៅគឺការខឹងនឹងអ្វីដែលយើងគិតថាបណ្តាលឱ្យវា។ កំហឹងនេះជារឿយៗអាចត្រូវបានផ្លាស់ទីលំនៅទៅគោលដៅងាយស្រួលណាមួយ។ ជារឿយៗមនុស្សអាចធ្វើការតាមរយៈប្រតិកម្មសោកសៅដោយនិយាយវាចេញជាមួយមិត្តភក្តិដែលទុកចិត្ត សមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកព្យាបាលរោគ។ វាជារឿងសំខាន់ដែលត្រូវចាំថា ទុក្ខព្រួយបន្ទាប់ពីការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាលដែលអាចមានភាពស្មុគស្មាញបន្ថែមទៀតដោយការចងចាំខ្សោយ ការវិនិច្ឆ័យ ឬការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ ឬបុគ្គលិកលក្ខណៈដែលទាក់ទងនឹងរបួសរបស់អ្នក។

- **ការខកចិត្ត។** នៅពេលដែលការខកចិត្តរួមចំណែកដល់ប្រតិកម្មខឹង ជារឿយៗវាអាចត្រូវបានជួយដោយការព្យាយាមអ្វីដែលងាយស្រួលជាង។ អ្នកអាចរៀបចំខ្លួនអ្នកសម្រាប់ស្ថានភាពផ្លូវចិត្ត នៅពេលអ្នកដឹងថាអ្នកទំនងជានឹងមានការខកចិត្តក្នុងការធ្វើកិច្ចការពិបាក។ ឧទាហរណ៍ “ឥឡូវដល់ពេលទៅទិញទំនិញហើយ។ ខ្ញុំដឹងថាការដើរទិញឥវ៉ាន់ពេលខ្លះមានការខកចិត្ត - តើខ្ញុំអាចដឹងដោយរបៀបណាប្រសិនបើខ្ញុំចាប់ផ្តើមមានការខកចិត្ត ហើយតើខ្ញុំនឹងធ្វើអ្វីអំពីវា?

- **ការវិនិច្ឆ័យខ្សោយ។** វាជារឿងធម្មតាសម្រាប់ TBI ក្នុងការធ្វើឱ្យមានការវិនិច្ឆ័យខ្សោយដែលអាចរួមចំណែកដល់បញ្ហាកំហឹង។ ការស្តារនីតិសម្បទា ឬពិនិត្យមើលការវិនិច្ឆ័យជាមួយមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តអាចជួយបាន។ ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន (ឬមិនប្រើថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា) អាចរួមចំណែកដល់បញ្ហាកំហឹង។

- **កំហឹងដែលសមស្រប និងធម្មតា។** ពេលខ្លះមានហេតុផលត្រឹមត្រូវក្នុងការខឹង។ ប្រសិនបើកំហឹងដែលត្រឹមត្រូវ តិចជាងមុន ឬមិនសូវបានអើពើ ឬត្រូវបានព្យាបាល អ្នកទំនងជានឹងឃើញថាខ្លួនអ្នកកាន់តែខឹង។ ប្រសិនបើកំហឹងត្រូវបានបង្ហាញដោយមិនសមរម្យ ការត្អូញត្អែរ ឬបញ្ហាដើមរបស់អ្នកអាចនឹងត្រូវបានគ្របដណ្តប់ដោយការបញ្ចេញកំហឹងរបស់អ្នក។

តើមូលហេតុអ្វីខ្លះដែលអ្នកឃើញថាខ្លួនឯងខឹង?

វាជារឿងសំខាន់ដែលត្រូវចងចាំថា ការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាលដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ល្បឿនដែលអ្នកឆាប់ខឹង ហើយវាក៏អាចប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍នៃកំហឹងរបស់អ្នកចំពោះអ្នកផងដែរ។ អ្នកអាចនឹងឃើញថាខ្លួនអ្នកមានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹមឬមានការព្រួយបារម្ភដោយការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ទាំងនេះ **ប៉ុន្តែមានយុទ្ធសាស្ត្រ និងបច្ចេកទេសដែលអ្នកអាចប្រើដើម្បីទប់ទល់នឹងកំហឹងរបស់អ្នក។**

យុទ្ធសាស្ត្រទប់ទល់នឹងកំហឹង

អ្នករាល់គ្នាដែលមានការខឹងសម្បាបន្ទាប់ពីមានរបួសខួរក្បាលនឹងមានបទពិសោធន៍ខុសពីគ្នា។ មិនមាន "វិធីត្រឹមត្រូវមួយ" ដើម្បីទប់ទល់នឹងកំហឹងទេ - មនុស្សម្នាក់ៗគឺខុសគ្នា។ អ្វីដែលល្អបំផុតដែលអ្នកអាចធ្វើបានគឺ **ស្តាប់រាងកាយរបស់អ្នក កំណត់អត្តសញ្ញាណ និងទទួលស្គាល់កត្តាជំរុញរបស់អ្នក និងស្វែងរកយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយដែលដំណើរការសម្រាប់អ្នក។**

យុទ្ធសាស្ត្រអន្តរាគមន៍ទាន់ពេល ដើម្បីទប់ទល់នឹងកំហឹង

មានរឿងដែលអ្នកអាចអនុវត្តយ៉ាងសកម្មមុនពេលវេលា - **ទាំងនេះត្រូវបានគេហៅថាយុទ្ធសាស្ត្រអន្តរាគមន៍មុនពេល។**

- ស្វែងយល់ពីសញ្ញាព្រមានពីកំហឹងរបស់អ្នក ដូចជា៖ ការនិយាយកាន់តែខ្លាំង បង្កើតកណ្តាប់ដៃ ចង្វាក់បេះដូងលោតញាប់ និងដកដង្ហើម បែកញើស សាច់ដុំតានតឹង ការគិតអវិជ្ជមាន ការគម្រាមគំហែង ការគប់របស់ វាយ ទាត់ធាក់ ជាដើម ដោយដឹងពីសញ្ញាព្រមានកំហឹងរបស់អ្នក និង ការយល់ដឹងពីរបៀបដែលអ្នកប្រតិកម្ម អ្នកអាចត្រៀមខ្លួនបានប្រសើរជាងមុននៅពេលពួកគេកើតឡើង។
- ស្វែងរកវិធីដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកពីការចូលទៅក្នុងស្ថានភាពងាយរងគ្រោះ។ ជាឧទាហរណ៍ ការពារខ្លួនអ្នកពីការបោះវត្ថុដោយយកវត្ថុចេញពីបរិយាកាសរបស់អ្នក ដែលអ្នកទំនងជានឹងបោះចោល។ រៀបចំផែនការដើម្បីជៀសវាងស្ថានភាពនិស្ស័យ។
- កុំប្រើគ្រឿងញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកដឹងថាវាធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ឆាប់ខឹង។
- គ្រប់គ្រងការរំញោចរបស់អ្នកដោយដឹងពីដែនកំណត់របស់អ្នក និងរៀបចំផែនការទៅតាមនោះ។ សម្រាប់មនុស្សមួយចំនួន ការហួសកម្លាំងជាការកត្តាជំរុញឱ្យមានកំហឹង ខណៈអ្នកខ្លះទៀតចូលចិត្តរវល់និងរំខានដើម្បីជៀសវាងអារម្មណ៍ខឹង។ ដឹងពីអ្វីដែលរាងកាយអ្នកត្រូវការ និងធ្វើការជ្រើសរើសដោយចេតនា ដើម្បីការពារការកត្តាជំរុញដំបូងបំផុត។

យុទ្ធសាស្ត្រគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង ដើម្បីទប់ទល់នឹងកំហឹង

នៅពេលដែលអ្នកយល់ថាខ្លួនឯងចាប់ផ្តើមខឹង អ្នកនឹងចង់ប្រើយុទ្ធសាស្ត្រពេលវេលាជាក់ស្តែង ក៏ហៅផងដែរថា យុទ្ធសាស្ត្រគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង។

- ទទួលស្គាល់ថាអ្នកមានអំណាចដើម្បីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់អ្នក។ ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍គឺជាជំនាញមួយដែលអ្នកអនុវត្តកាន់តែច្រើន អ្នកនឹងទទួលបានលទ្ធផលល្អ។
- សូមចងចាំថា ការឡើងចុះគឺជាផ្នែកធម្មតានៃជីវិត។
- ដកដង្ហើមយឺតៗ និងជ្រៅ។
- ពន្យល់ខ្លួនឯងដោយស្ងប់ស្ងាត់។
- តែងតែស្វែងរកវិធីស្ថាបនាដើម្បីដោះស្រាយកំហឹង។ ប្រសិនបើអ្នករកឃើញអ្វីមួយដែលដំណើរការ - ធ្វើវាឱ្យបានទៀងទាត់។ កុំខ្លាចក្នុងការសាកល្បងអ្វីដែលថ្មី។
- ផ្តល់កិត្តិយសដល់ខ្លួនអ្នកនៅពេលអ្នកគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់អ្នក។ វាមិនងាយស្រួលទេ ប៉ុន្តែជាមួយនឹងការអនុវត្តជាទៀងទាត់ អ្នកអាចទទួលបានកាន់តែប្រសើរឡើង។
- អបអរនៅពេលអ្នករំសាយកំហឹងរបស់អ្នកដោយជោគជ័យ។ យកចិត្តទុកដាក់លើអ្វីដែលដំណើរការ - ហើយប្រើវានាពេលអនាគត។

យុទ្ធសាស្ត្រដកថយ ធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់ ព្យាយាមម្តងទៀត សម្រាប់ទប់ទល់នឹងកំហឹង

បន្ទាប់ពីការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាលដ៏ឈឺចាប់ កំហឹងអាចកើតមានជាញឹកញាប់ និងភ្លាមៗ។ យុទ្ធសាស្ត្រមួយដើម្បីដោះស្រាយវាគឺសម្រាប់អ្នកដែលខឹងត្រូវ **ចាលចេញ ធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់ ព្យាយាមម្តងទៀត** ។ យុទ្ធសាស្ត្រនេះអាចត្រូវបានបកប្រែឡើងវិញថាជាការដកថយ **សម្រាក និងវិលត្រឡប់មកវិញ** ឬពាក្យអ្វីក៏ដោយដែលអ្នកពេញចិត្តបំផុត។

- **ដកថយ** - នៅពេលដែលសញ្ញាព្រមានលេចឡើង អ្នកគួរតែចាកចេញពីស្ថានភាព ហើយទៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាព។ អ្នកផ្សេងទៀតប្រហែលជាត្រូវប្រាប់អ្នកឱ្យចាកចេញ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចចាកចេញបានទេ មនុស្សផ្សេងទៀតដែលមានវត្តមានគួរតែចាកចេញជំនួសវិញ ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន។ អនុវត្តការថយក្រោយនៅពេលដែលអ្នកមិនខឹង ដើម្បីជួយឱ្យវាដំណើរការកាន់តែរលូននៅពេលដែលវាពិតជាត្រូវការ។

- **ធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់** - នៅពេលអ្នកត្រលប់ទៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាព អ្នកគួរតែធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់ស្ងាត់។ បច្ចេកទេសជាច្រើនអាចត្រូវបានប្រើដើម្បីរំងាប់អារម្មណ៍ រួមទាំងការដកដង្ហើមចូលជ្រៅ ស្តាប់តន្ត្រីទន់ៗ សមាធិ ការអធិស្ឋាន បិទភ្នែក ដើរ ឬចូលរួមក្នុងសកម្មភាពរាងកាយដែលមានការគ្រប់គ្រង។

- **រៀបចំដើម្បីត្រលប់មកវិញ** - នៅពេលដែលស្ងប់ស្ងាត់ អ្នកប្រហែលជាត្រូវគិតឡើងវិញអំពីស្ថានភាព ហើយរៀបចំដើម្បីត្រលប់មកវិញ។ បើអាច អ្នកប្រហែលជាចង់សួរខ្លួនឯងនូវសំណួរទាំងនេះ៖
    - តើខ្ញុំត្រូវការសុំទោសអ្នកណាម្នាក់ទេ?
    - តើខ្ញុំត្រូវពន្យល់ពីមូលហេតុដែលខ្ញុំចាកចេញទេ?
    - តើខ្ញុំត្រូវប្រាប់នរណាម្នាក់ពីអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំទេ?
    - តើខ្ញុំអាចធ្វើដូចម្តេចដើម្បីជៀសវាងបញ្ហានេះនៅពេលអនាគត?

- **ព្យាយាមម្តងទៀត** - នៅពេលអ្នកត្រលប់ពីការដកថយ និងធ្វើចិត្តស្ងប់ អ្នកប្រហែលជាត្រូវសុំទោស ពន្យល់ពីការបដិសេធ និងអារម្មណ៍ បន្ទាប់មកបន្តអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ។ នៅពេលដែលអ្នកបានរៀនដកថយ ស្ងប់ស្ងាត់ ហើយព្យាយាមម្តងទៀតដោយជោគជ័យ អ្នកអាចធ្វើការលើការស្ងប់ស្ងាត់ក្នុងស្ថានភាពដោយមិនចាកចេញ។

កំហឹងជាបញ្ហាទូទៅបន្ទាប់ពីមានរបួសខួរក្បាល។ វាមានមូលហេតុជាច្រើន ហើយមាន **ដំណោះស្រាយជាច្រើន** ដែលត្រូវសាកល្បង។ វាអាចទៅរួចក្នុងការយល់ដឹង និងគ្រប់គ្រងបញ្ហាក្នុងកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងដើម្បីធ្វើការឆ្ពោះទៅរកការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងឡើងវិញ។

តើយុទ្ធសាស្ត្រទប់ទល់កំហឹងអ្វីខ្លះដែលអ្នកនឹងព្យាយាមសាកល្បង? តើយុទ្ធសាស្ត្រអ្វីខ្លះដែលបានដំណើរការសម្រាប់អ្នកកាលពីអតីតកាល?

ការបង្កើតផែនការគ្រប់គ្រងកំហឹង

នៅពេលដែលអ្នកបានរកឃើញយុទ្ធសាស្ត្រទប់ទល់នឹងកំហឹងដែលមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់អ្នក ព្យាយាមសរសេរផែនការគ្រប់គ្រងកំហឹង។ ផែនការគ្រប់គ្រងកំហឹងដ៏ល្អ គឺជាតំណភ្ជាប់នៅក្នុងដំណើរការសិក្សារបស់អ្នក - វាជាផែនការដើម្បីជួយអ្នករុករកតាមស្ថានភាពដែលអ្នកដឹងថានឹងកើតឡើង។ វាជាសំណុំឧបករណ៍ដើម្បីផ្តល់អំណាចដល់អ្នក និងដឹកនាំអ្នកឆ្លងកាត់ស្ថានភាពលំបាក។ ផែនការគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរ និងសម្របខ្លួននៅពេលអ្នកស្វែងយល់បន្ថែមអំពីអ្វីដែលដំណើរការ ឬមិនដំណើរការសម្រាប់អ្នក។

- **ផែនការគ្រប់គ្រងកំហឹងដ៏ល្អមួយ** តម្រូវឱ្យអ្នកគិតអំពីមូលហេតុនៃកំហឹងរបស់អ្នក ថាតើអ្នកខឹងប៉ុណ្ណាក្នុងស្ថានភាព (តើវាតិចតួច ឬច្រើន) និងឧបករណ៍មានប្រយោជន៍ដើម្បីជួយអ្នកឱ្យស្ងប់ស្ងាត់ និងអាចគ្រប់គ្រងបាន។
- **វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការវាយតម្លៃភាពជោគជ័យនៃផែនការបន្ទាប់ពីស្ថានភាពមួយ។** តើវាដំណើរការសម្រាប់អ្នកទេ? តើអ្នកអាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរអ្វីខ្លះនៅពេលក្រោយ ដើម្បីគ្រប់គ្រងការឆ្លើយតបរបស់អ្នកឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើង?
- **កុំខ្លាចក្នុងការបត់បែន ច្នៃប្រឌិត និងបង្កើតផែនការដែលដំណើរការសម្រាប់អ្នក។** ត្រូវមានភាពច្នៃប្រឌិត និងបត់បែនតាមដែលអ្នកចង់បាន។ ស្វែងរកយុទ្ធសាស្ត្រដែលរំសាយកំហឹងរបស់អ្នក និងជួយអ្នកគ្រប់គ្រងប្រតិកម្មរបស់អ្នកបានប្រសើរជាងមុន។ អ្នកគ្រប់គ្នានឹងមានប្រតិកម្មខុសៗគ្នា ដូច្នេះជ្រើសរើសយុទ្ធសាស្ត្រដែលដំណើរការសម្រាប់អ្នក។
- **ប្រសិនបើអ្នកបន្តរកឃើញខ្លួនឯងនៅក្នុងស្ថានភាពនៃការគ្រប់គ្រងកំហឹងមិនត្រឹមត្រូវ** វាជាការល្អក្នុងការស្វែងរកការណែនាំប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈ និងចំណាយពេលច្រើនក្នុងការអនុវត្តផែនការគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់អ្នក។

ប្រើទម្រង់គំរូនៅទំព័របន្ទាប់ ដើម្បីបង្កើតផែនការគ្រប់គ្រងកំហឹងសម្រាប់អ្នក។

ផែនការគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្ញុំ

1) ស្ថានភាពដែលខ្ញុំទំនងជាខឹង (ពិពណ៌នាដោយសង្ខេប)

2) បើខ្ញុំដឹងថាខ្ញុំចាប់ផ្តើមខឹង តើមានរឿងអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំអាចដោះស្រាយបាន? តើមានរឿងអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំមិនគួរធ្វើ?

3) ទំហំនៃកំហឹងរបស់ខ្ញុំ *(គូសរង្វង់មួយ)*

1	2	3	4	5
មិនខឹង	ខឹងតិចៗ	ខឹងល្មម	ពិតជាខឹង	ខឹងខ្លាំងណាស់

4) លទ្ធផល - តើអ្វីបានដំណើរការ? តើអ្វីមិនដំណើរការ? តើខ្ញុំនឹងធ្វើអ្វីប្លែកនៅពេលក្រោយ?

5) បន្ទាប់ពីខ្ញុំស្ងប់ចិត្ត ខ្ញុំអាចនិយាយជាមួយមនុស្សខាងក្រោមដើម្បីបំបាត់កំហឹងរបស់ខ្ញុំ។
រាយបញ្ជីមនុស្ស 1-3 នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តដើម្បីផ្តល់ទំនុកចិត្ត។

ភាពរំជើបរំជួល

ការរំជើបរំជួលមានន័យថា អ្នកកំពុងធ្វើសកម្មភាពរោលរាល រហ័ស ឬប្រញាប់។ ការសម្រេចចិត្តដោយរំជើបរំជួលគឺធ្វើឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដោយចំណាយពេលតិចតួចដើម្បីពិចារណាអំពីលទ្ធផលដែលអាចកើតមាននៃការសម្រេចចិត្តនោះ។ ការសម្រេចចិត្តដោយអន្ទះអន្ទែង ជាទូទៅ ការសម្រេចចិត្តណាមួយដែលបានធ្វើឡើង "ក្នុងពេលភ្លាមៗ" ដោយមិនឈប់ហើយគិតអំពីផលវិបាកដែលអាចកើតមាន ។

បន្ទាប់ពីមានការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល អ្នកអាចតស៊ូជាមួយនឹងការរំជើបរំជួល។ TBI អាចធ្វើឱ្យអ្នកកាន់តែលំបាកក្នុងការទប់ទល់នឹង ការគិតដោយអន្ទះអន្ទែង និងជំរុញជាពិសេសប្រសិនបើមានរបួសកើតឡើងចំពោះផ្នែកនៃខួរក្បាលរបស់អ្នក (ជាពិសេសក្លែបខាងមុខនៃខួរក្បាល) ដែលទទួលខុសត្រូវក្នុងការគ្រប់គ្រងកម្លាំងរុញច្រាន។ ជារឿយៗការរងរបួសខួរក្បាលអាចផ្លាស់ប្តូរបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់អ្នកបាន - ជាទូទៅអ្នកប្រហែលជាបានប្រុងប្រយ័ត្នមុនពេលរបួសរបស់អ្នក ប៉ុន្តែឃើញថាខ្លួនអ្នកមានភាពរំជើបរំជួល។

មុខងារប្រតិបត្តិគឺជាសំណុំនៃជំនាញផ្លូវចិត្តដែលជួយធ្វើកិច្ចការ។ ជំនាញទាំងនេះត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយមួយប៉ែកនៃផ្នែកខាងមុខនៃខួរក្បាលរបស់អ្នក (សូមមើល កាយវិភាគសាស្ត្រខួរក្បាល ទំព័រ 2)

តើអ្នកយល់ថាខ្លួនឯងមានចិត្តអន្ទះអន្ទែងតាមវិធីណាខ្លះ?

បទពិសោធន៍ TBI មិនមានន័យថាអ្នកមិនអាចគិតបានល្អទេ ការសម្រេចចិត្តប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវ។ ខួរក្បាលដែលបានរងរបួសអាចត្រូវបានបង្ហាត់ឡើងវិញ ហើយជាមួយនឹងការអនុវត្ត អ្នកនឹងអាចគ្រប់គ្រងការជំរុញរបស់អ្នកបានកាន់តែប្រសើរ។ កាលណាអ្នករៀនគ្រប់គ្រងការជំរុញរបស់អ្នកកាន់តែប្រសើរ អ្នកទំនងជានឹងជៀសវាងផលវិបាកផ្ទាល់ខ្លួន និងផ្លូវច្បាប់ដែលមិនចង់បាននាពេលអនាគត។

តើភាពរំជើបរំជួលមើលទៅដូចអ្វី?

- ការវិនិច្ឆ័យខុសឬអន់ - ប្រញាប់ប្រញាល់ទៅរកការសម្រេចចិត្តដោយមិនគិត
- ប្រតិកម្មដោយមិនគិត - លោតទៅរកការសន្និដ្ឋាននិយាយ ឬធ្វើអ្វីៗដោយមិនគិតពីពួកគេ។
- ផ្លាស់ទីទៅកិច្ចការផ្សេងទៀត មុននឹងបញ្ចប់នូវអ្វីដែលបានចាប់ផ្តើមរួចហើយ។
- ប្រញាប់ប្រញាល់ចូលទៅក្នុងសកម្មភាពដោយមិនបានគ្រោងទុកជាមុន និងធ្វើឱ្យមានកំហុសច្រើន។
- រំខានការសន្ទនា និងនិយាយលើអ្នកដទៃ។
- ធ្វើការបញ្ចេញមតិដែលខូចចិត្ត។
- មានបញ្ហាក្នុងការបត្តូរវេន ឬរង់ចាំក្នុងជួរ។
- ស្វែងរកការពេញចិត្តភ្លាមៗ - ចង់បានរបស់ឥឡូវនេះ មិនអាចរង់ចាំបានទេ។
- ទិញរបស់ប្រើប្រាស់ដោយកម្លាំងចិត្ត ទោះបីជាមិនមានតម្លៃសមរម្យក៏ដោយ។
- ការមិនអើពើនឹងច្បាប់សុវត្ថិភាព ដូចជាមិនរកមើលផ្លូវទាំងពីរសម្រាប់ចរាចរណ៍មុនពេលឆ្លងកាត់ផ្លូវ។
- ការអនុវត្តអាកប្បកិរិយាមិនសមរម្យ ដែលអាចធ្វើឱ្យសុខភាពរាងកាយ ឬសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកស្ថិតក្នុងហានិភ័យ។

ឈប់, គិត, ធ្វើ - *យុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់កែលម្អភាពអន្ទះអន្ទែង*

រឿងដ៏ធំបំផុតដែលអ្នកត្រូវធ្វើដោយភាពអន្ទះអន្ទែង គឺធ្វើឱ្យដំណើរការធ្វើការសម្រេចចិត្តយឺតយ៉ាវ។

- **ឈប់** មុននឹងធ្វើ ឬនិយាយអ្វីមួយ។
- **គិត** អំពីផលប៉ះពាល់នៃអ្វីដែលអ្នកហៀបនឹងធ្វើ។
- **ធ្វើ** សកម្មភាព ឬអាកប្បកិរិយាដែលជាជម្រើសប្រសើរជាង។

ប្រសិនបើពេលវេលាអនុញ្ញាត សូមធ្វើបញ្ជីគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក ហើយពិនិត្យមើលថាតើពួកគេគួរប៉ះពាល់ដល់ការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកយ៉ាងដូចម្ដេច។ ចៀសវាងគ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង ព្រោះវាអាចរួមចំណែកដល់ការរំជើបរំជួល។

គិតអំពីស្ថានភាពអតីតកាលដែលអ្នកមានការរំជើបរំជួល។ តើ យុទ្ធសាស្ត្រ ឈប់, គិត, ធ្វើ អាចជួយអ្នកយ៉ាងដូចម្ដេច? តើអ្នកនឹងប្រើវា នៅពេលអនាគតទេ?

ផលវិបាក

ប្រតិកម្មដោយកំហឹង ឬការរំជើបរំជួលច្រើនតែផ្តល់ផលអវិជ្ជមាន។ ផលវិបាកទាំងនោះអាចមានតិចតួច (ដូចជាការស្តីបន្ទោស) ឬអាចធ្ងន់ធ្ងរជាងនេះ (ដូចជាត្រូវបានចាប់ខ្លួន)។

នៅពេលអ្នកប្រតិកម្មដោយកំហឹង ឬការរំជើបរំជួល អ្នកអាចជះឥទ្ធិពល ឬប៉ះពាល់ដល់មនុស្សដែលអ្នកយកចិត្តទុកដាក់។ ជាឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើ **អ្នកធ្វើសកម្មភាព ដោយអន្ទះអន្ទែង ហើយដាល់មិត្តភ័ក្តិចំមុខ អ្នកប្រហែលជាអាច....**

- ធ្វើឱ្យមិត្តភ័ក្តិឈឺចាប់ខាងផ្លូវកាយ ធ្វើឱ្យខូចអារម្មណ៍មិត្តភក្តិរបស់អ្នក ឬធ្វើឱ្យគេខ្លាចអ្នក។
- ត្រូវចាប់ខ្លួនទៅតុលាការ។
- ត្រូវបានរកឃើញថាមានទោស និងបង់ប្រាក់ពិន័យ ឬជាប់ពន្ធនាគារ ឬជាប់ពន្ធនាគារ។
- ទទួលបញ្ហាហាមឃាត់។
- បាត់បង់មិត្តម្នាក់។

នេះជាឧទាហរណ៍ខ្លាំងមួយ ប៉ុន្តែវាជាការសំខាន់ក្នុងការកត់សម្គាល់ថា សកម្មភាពទាំងអស់មានផលវិបាក (ល្អ ឬអាក្រក់)។ នៅទីបំផុត នៅពេលដែលអ្នកមានប្រតិកម្មជាមួយនឹងការផ្ទុះកំហឹង វាទំនងជាថាប្រតិកម្ម និងសកម្មភាពរបស់អ្នកក្លាយជាការផ្តោតអារម្មណ៍ មិនមែនជាឫសគល់នៃបញ្ហាដែលធ្វើឱ្យអ្នកខឹងតាំងពីដំបូងឡើយ!

គិតអំពីផលវិបាកមួយចំនួនដែលអ្នកបានជួបប្រទះដោយសារតែភាពអន្ទះអន្ទែង។ តើពួកគេល្អ ឬអាក្រក់? តើអ្នកនឹងធ្វើអ្វីប្លែកនៅពេលអនាគត?

ភាពរសើបនៃអារម្មណ៍ និងការរំញោចខ្លាំងពេក

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងជួបប្រទះនឹងការផ្ទុកលើសទម្ងន់បន្ទាប់ពីការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល- អ្នកមិននៅម្នាក់ឯងទេ។ ភាពរសើបខ្លាំងចំពោះការរំញោចច្រើនតែកើតឡើងបន្ទាប់ពី TBI ដោយសារតែខួរក្បាលរបស់អ្នកកំពុងព្យាយាមរៀបចំឡើងវិញ និងរក្សាលំនឹងខ្លួនវា ដូច្នេះសូម្បីតែការរំញោចតិចតួចក៏អាចលើសលប់ដែរ។ ពេលខ្លះវាដោយសារតែខួរក្បាលបានរងរបួសនៅក្នុងផ្នែកនៃខួរក្បាលដែលទទួលខុសត្រូវចំពោះដំណើរការនៃអារម្មណ៍។ ភាពតានតឹង ការឈឺចាប់ និងភាពអស់កម្លាំងដែលអាចកើតឡើងជាមួយ TBI អាចធ្វើឱ្យអារម្មណ៍កាន់តែខ្លាំង - ដូច្នេះអ្នកអាចរកឃើញថាអ្វីៗដែលអ្នកអាចធ្វើបាន មុនពេលរបួសរបស់អ្នកឥឡូវនេះអាចរំខានអ្នក និងបណ្តាលឱ្យមានអារម្មណ៍លើសទម្ងន់។

មូលហេតុទូទៅនៃការផ្ទុកលើសទម្ងន់រួមមាន:

- សំលេងរំខានផ្ទៃខាងក្រោយ
- សំលេងរំខានលើស
- ពន្លឺភ្លឺ
- សម្លៀកបំពាក់រមាស់ឬមិនស្រួល
- ការប៉ះដែលមិនបានរំពឹងទុក
- ហ្វូងមនុស្សធំ
- ក្លិនខ្លាំងឬជាក់លាក់

គន្លឹះក្នុងការគ្រប់គ្រងការផ្ទុកលើសទម្ងន់ គឺត្រូវទទួលស្គាល់នៅពេលដែលអ្នកមានការខកចិត្ត ឆាប់ខឹង ឬលើសលប់។ សញ្ញាព្រមានសម្រាប់ការផ្ទុកលើសចំណុះច្រើនតែដូចគ្នានឹងការខឹងសម្បារ (ស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមអំពីកំហឹងនៅទំព័រ 11)៖

- **ការផ្លាស់ប្តូរការនិយាយ** - ការនិយាយខ្លាំងៗ ការដាក់បណ្តាសា ការហៅឈ្មោះ ការគំរាមកំហែង និងការចោទប្រកាន់។
- **ការផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយា** - ការញាប់ដៃញាប់ជើង បង្កើនចលនា ឬការងឿងឆ្ងល់ ទឹកមុខខឹង វិកិលទៅជិតវត្ថុ ឬមនុស្សដែលធ្វើឲ្យអ្នកខកចិត្ត បំបែករបស់របរ បោះរបស់របរ គំរាមកំហែងមនុស្ស វាយ ទាត់ធាក់ ចលនាជាដើម។
- **សញ្ញាសរីរវិទ្យា** - **ដកដង្ហើមញាប់ និងចង្វាក់បេះដូងលោតញាប់ បែកញើស សាច់ដុំតានតឹង មុខឡើងក្រហម ឬមុខមានអារម្មណ៍ក្តៅ ភ្នែកប៉ោង រន្ធច្រមុះឆេះ ញាក់/ដុំពកក្នុងក្រពះ ឈឺក្បាល។**
- **សញ្ញាផ្លូវចិត្ត** - គំនិតអវិជ្ជមានអំពីអ្នកដទៃ ភាពច្របូកច្របល់ អារម្មណ៍តានតឹង អារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ឬការថប់បារម្ភ អារម្មណ៍ខ្មាស់អៀន អាម៉ាស់ ឬកំហុស អារម្មណ៍ឈឺចាប់ អារម្មណ៍សោកសៅ អារម្មណ៍ក្តុកក្តួល អារម្មណ៍អន្ទះអន្ទែង។

តើសញ្ញាព្រមានអ្វីខ្លះដែលអ្នកទំនងជាមានអារម្មណ៍ខ្លាំងបំផុតនៅពេលដែលអ្នកកំពុងមានអារម្មណ៍លើសចំណុះ? អ្នកអាចគូសរង្វង់ក្នុងបញ្ជីខាងលើ ហើយបន្ថែមអ្នកផ្សេងទៀតនៅទីនេះ៖

យុទ្ធសាស្រ្តសម្រាប់ទប់ទល់ ឬទប់ស្កាត់ការផ្ទុកលើសចំណុះនៃអារម្មណ៍រួមមាន៖

- ដើរលេង។
- ចំណាយពេលមួយ (នៅឆ្ងាយពីមនុស្ស) - ដកថយ, សម្រាក, ត្រឡប់មកវិញ។
- និយាយជាមួយអ្នកដែលអ្នកទុកចិត្ត។
- ព្យាយាមប្រមើលមើលការផ្លាស់ប្តូរ (ប្រសិនបើអ្នកអាច)។
- ធ្វើសមាធិ និង/ឬអនុវត្តការសតិអារម្មណ៍ (សូមមើលទំព័រ 35)។
- រៀបចំផែនការជាមុន - ឧទាហរណ៍ ហាងលក់គ្រឿងទេសនៅពេលព្រឹកព្រលឹម នៅពេលដែលមានមនុស្សតិចនៅក្នុងហាង
- ដាក់អ្វីមួយនៅក្នុងមាត់របស់អ្នកដើម្បីទំពារឬបឺត - រសជាតិខ្លាំងដូចជាម្ទេសឬ cinnamon មានប្រសិទ្ធភាពជាពិសេស។
- ដាក់តន្រ្តីបន្ធូរអារម្មណ៍។
- ព្យាយាមប្រកាន់ខ្ជាប់នូវទម្លាប់ដែលមានរចនាសម្ព័ន្ធ។
- ដឹងពីដែនកំណត់របស់អ្នក ហើយអនុញ្ញាតឱ្យក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិដឹង នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការសម្រាក។
- យកចិត្តទុកដាក់ទាំងស្រុងចំពោះកិច្ចការមួយ ជំនួសឱ្យកិច្ចការច្រើនមុខ។
- ពាក់វ៉ែនតា ប្រសិនបើពន្លឺខ្លាំងពេក។
- ប្រើឧបករណ៍ដោតត្រចៀកប្រសិនបើចាំបាច់ ហើយប្រសិនបើមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដូច្នេះ។
- ចំណាយពេលដើម្បីដំណើរការមុនពេលធ្វើការសម្រេចចិត្ត។
- ជៀសវាងជាតិនីកូទីន ជាតិកាហ្វេអ៊ីន ឬអាល់កុលព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យរោគសញ្ញារបស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។
- បង្កើតបញ្ជីដើម្បីរៀបចំគោលដៅ កិច្ចការ គំនិត - កាត់ធាតុចេញនៅពេលអ្នកបំពេញវា។

អ្នកក៏អាចរកឃើញថាយុទ្ធសាស្រ្តទាំងនេះមានប្រយោជន៍ផងដែរ៖ ភួយដែលមានទម្ងន់ ដកដង្ហើមជ្រៅៗ ម៉ាស្សា អនុញ្ញាតឱ្យទឹកក្តៅហូរលើដៃរបស់អ្នក ទំពារស្ករកៅស៊ូ ញុំាអាហារដែលហឹរ ការងារដែលពាក់ព័ន្ធនឹងរាងកាយទាំងមូល (ដូចជាបោកគក់)។

ពិពណ៌នាអំពីស្ថានភាពដែលអ្នកទំនងជាជួបប្រទះនឹងការផ្ទុកលើសទម្ងន់។ តើមាន យុទ្ធសាស្រ្តអ្វីខ្លះដែលអ្នកអាចប្រើបានដើម្បីជួយ និងការពារកុំឱ្យមានអារម្មណ៍ធុញថប់?

ការយកចិត្តទុកដាក់ និងការចងចាំ

អ្នកអាចរកឃើញថា ចាប់តាំងការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាលរបស់អ្នក អ្នកនឹងពិបាកក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍ ឬគ្រប់គ្រងការយកចិត្តទុកដាក់របស់យើង។ វាច្រើនតែដើរទន្ទឹមគ្នាជាមួយនឹងអារម្មណ៍ដូចជាអ្នកមិនអាចចងចាំ ឬបាត់បង់ការចងចាំ។ ចូរនិយាយអំពីរឿងទាំងពីរនេះ - ការយកចិត្តទុកដាក់ និងការចងចាំ។

ការយកចិត្តទុកដាក់

ពេលខ្លះមនុស្សគិតថាបញ្ហារបស់ពួកគេក្នុងការចងចាំរឿងគឺដោយសារតែពួកគេមានការចងចាំមិនល្អ ប៉ុន្តែពេលខ្លះយើងមិនអាចចងចាំរឿងបានដោយសារតែការយកចិត្តទុកដាក់របស់យើង។ ប្រសិនបើយើងមិនផ្តោតអារម្មណ៍ទេ ខួរក្បាលរបស់យើងមិនអាចស្រូបយកព័ត៌មានដែលវាត្រូវការដើម្បីចងចាំរឿងនោះទេ។

សម្រាប់ហេតុផលនោះ - ចូរនិយាយអំពីការយកចិត្តទុកដាក់មុនពេលចងចាំ។ **ការយកចិត្តទុកដាក់ដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងរបៀបដែលការចងចាំត្រូវបានរក្សាទុក។**

តើការយកចិត្តទុកដាក់គឺជាអ្វី? ការយកចិត្តទុកដាក់អនុញ្ញាតឱ្យយើងមានវត្តមាន និងផ្តោតលើអ្វីមួយ។ នេះអាចជាពេលដែលយើងអាន ចូលរួមក្នុងការសន្ទនា ឬធ្វើការលើគម្រោង។ មានប្រភេទផ្សេងគ្នានៃការយកចិត្តទុកដាក់។

- **ការយកចិត្តទុកដាក់ដោយនិរន្តរភាព៖** ការផ្តោតលើរឿងតែមួយក្នុងរយៈពេលមួយក្នុងលំហស្ងាត់
- **ការយកចិត្តទុកដាក់៖** ការផ្តោតលើអ្វីមួយ និងច្រោះការរំខានខាងក្រៅដូចជាសំឡេងរំខាន និងមនុស្ស
- **ការយកចិត្តទុកដាក់ជំនួស៖** ប្តូរការផ្តោតអារម្មណ៍របស់អ្នករវាងរឿងពីរ ឬច្រើន។
- **បែងចែកការយកចិត្តទុកដាក់៖** ផ្តោតលើរឿងពីរ ឬច្រើនក្នុងពេលតែមួយ

វាមិនល្អទេក្នុងការបែងចែកការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នក ព្រោះអ្នកទំនងជា ធ្វើខុស។ ការយកចិត្តទុកដាក់ដ៏ល្អបំផុតកើតឡើងនៅពេលអ្នកផ្តោតលើរឿងមួយក្នុងពេលតែមួយក្នុងចន្លោះស្ងាត់។
តើការយកចិត្តទុកដាក់ប្រភេទណាដែលងាយស្រួលសម្រាប់អ្នក? តើមួយណាពិបាកជាងសម្រាប់អ្នក?

ការរំភាគការយកចិត្តទុកដាក់

ខួរក្បាលមិនត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីផ្តោតលើអ្វីមួយជារៀងរហូតនោះទេ។ ការរំភាគការយកចិត្តទុកដាក់អាចកើតឡើងចំពោះនរណាម្នាក់។ នៅពេលដែលវាកើតឡើង យើងមិនអាចផ្តោតអារម្មណ៍ និងស្វែងរកគំនិតរបស់យើងដែលរសាត់ទៅគំនិត មនុស្ស និង/ឬកិច្ចការផ្សេងទៀត។ ពេលខ្លះយើងដឹងថាវាកំពុងកើតឡើង ហើយពេលខ្លះយើងមិនដឹងថាវាកំពុងកើតឡើង។

មធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីដោះស្រាយជាមួយនឹងការរំភាគការយកចិត្តទុកដាក់គឺត្រូវដឹងពីអ្វីដែលប៉ះពាល់ដល់ការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នក។ នេះជារឿងមួយចំនួនដែលអាចបណ្តាលឱ្យខូចការយកចិត្តទុកដាក់ទាំងខាងក្នុង និងខាងក្រៅ៖

ការរំភាគការយកចិត្តទុកដាក់ខាងក្នុង និង/ឬការរំខាន។ នៅពេលដែលអ្វីមួយនៅក្នុងខ្លួនយើងធ្វើឱ្យយើងបាត់បង់ការផ្តោតអារម្មណ៍៖

- អស់កម្លាំង (ផ្លូវចិត្តនិងរាងកាយ)
- ការឈឺចាប់
- ការថប់បារម្ភ
- ស្រេកទឹកឬឃ្លាន
- ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- ភាពតានតឹង
- ភាពរសើបចំពោះពន្លឺឬសំឡេង
- គំនិតរបស់យើង។

ការរំភាគការយកចិត្តទុកដាក់ខាងក្រៅ និង/ឬការរំខាន។ នៅពេលដែលមានអ្វីមួយនៅខាងក្រៅយើងធ្វើឱ្យយើងបាត់បង់ការផ្តោតអារម្មណ៍៖

- សំលេងរំខាន
- មនុស្សរំខានយើង
- កិច្ចការ ឬគម្រោងប្រកួតប្រជែង
- វត្ថុនៅក្នុងកន្លែងមើលឃើញរបស់យើង។

សូមចំណាយពេលបន្តិច ហើយពិចារណាថាតើការរំខានខាងក្នុង/ខាងក្រៅណាមួយប៉ះពាល់ដល់អ្នកជាងគេ?

យុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់គ្រប់គ្រងការវិភាគការយកចិត្តទុកដាក់ និងការរំខាន

រំខានការយកចិត្តទុកដាក់ផ្ទៃក្នុង

ជារឿយៗ ការរំខានការយកចិត្តទុកដាក់ខាងក្នុងកើតឡើងនៅពេលដែលយើងកំពុងព្យាយាមផ្តោតទៅលើអ្វីមួយ ហើយគំនិតផ្សេងទៀតកំពុងចូលក្នុងក្បាលរបស់យើង ដើម្បីបង្វែរយើងពីកិច្ចការដែលនៅនឹងដៃ។

យុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីជួយជាមួយការរំខានការយកចិត្តទុកដាក់ផ្ទៃក្នុង

- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះព័ត៌មានលម្អិតតូចៗ វិភាគយ៉ាងដិតដល់នូវអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ។
- ដោយចេតនា ធ្វើការយឺតជាងធម្មតា អ្នកត្រូវចំណាយពេលរបស់អ្នក។
- ពេលអាន សូមទុកពេលអានផ្នែកឡើងវិញ។
- ពិនិត្យការងាររបស់អ្នកសម្រាប់កំហុស។
- និយាយដោយខ្លួនឯង ហើយដើរដោយខ្លួនឯងតាមភារកិច្ច។
- ធ្វើជំហាននៃសកម្មភាពម្តងទៀតចំពោះខ្លួនអ្នកនៅពេលអ្នកបំពេញវា។
- និយាយជាមួយខ្លួនអ្នកអំពីវឌ្ឍនភាពរបស់អ្នក។
- ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមិនឃ្លាន ស្រេកទឹក ឬត្រូវប្រើបន្ទប់ទឹក។
- លេបថ្នាំរបស់អ្នកទាំងអស់ដែលអ្នកបានចេញវេជ្ជបញ្ជា។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើការឈឺចាប់ ឬភាពមិនស្រួលកំពុងរំខានអ្នក តើអ្នកបានលេបថ្នាំរបស់អ្នកដើម្បីជួយវាទេ?
- សម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់នៅពេលយប់។
- ប្រសិនបើអ្នកនឿយហត់ ចូរធ្វើអាវលោតខ្លះ លាតដៃ ឬដើរឱ្យខ្លាំង។
- សម្រាកឱ្យបានញឹកញាប់។
- ប្រសិនបើអ្នកឃើញថាខ្លួនអ្នកមានការរំខានម្តងហើយម្តងទៀតដោយកិច្ចការផ្សេងទៀតដែលអ្នកត្រូវធ្វើ សូមសរសេរកិច្ចការដែលគួរឱ្យធុញទ្រាន់ទាំងនោះនៅលើក្រដាសមួយជាមួយនឹងគំនិតដែលថាអ្នកនឹងធ្វើវានៅពេលក្រោយ ។ ប្តេជ្ញាបញ្ចប់កិច្ចការដែលអ្នកកំពុងធ្វើមុនគេ (ឬកំណត់ម៉ោងកំណត់ដើម្បីសម្រេចបានចំនួនកំណត់)។

យុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីជួយជាមួយការរំខានការយកចិត្តទុកដាក់ពីខាងក្រៅ

- បិទសំឡេងដែលមិនចាំបាច់ ដូចជាទូរទស្សន៍ ឬវិទ្យុ។
- ប្រើកង្ហារ ឬម៉ាស៊ីនសំឡេងពណ៌ស ដើម្បីលុបសំឡេងរំខានតាមផ្លូវ ឬការសន្ទនានៅក្បែរនោះ។
- ពាក់ឧបករណ៍ដោតត្រចៀក ប្រសិនបើវាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើដូច្នេះ។
- លុបធាតុដែលរំខានដោយមើលឃើញ ដូចជាទស្សនាវដ្តី ឬរូបភាពគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍។
- រកបន្ទប់ស្ងាត់ ហើយបិទទ្វារ។
- គិតអំពីការបង្កើត "កន្លែងស្ងាត់" នៅក្នុងផ្ទះ ឬកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក ដែលអ្នកអាចប្រើជាប្រចាំ។
- ព្យាយាមនៅម្នាក់ឯង ឬសុំអ្នកដទៃឱ្យនៅស្ងៀម។
- សុំអ្នកដទៃកុំរំខាន។
- ប្រើ **សញ្ញាកុំរំខាន** ពេលអ្នកត្រូវការសម្រាកដោយគ្មានការរំខាន។

យុទ្ធសាស្រ្តសម្រាប់ការយកចិត្តទុកដាក់អំឡុងពេលសន្ទនា

បន្ទាប់ពីការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាលអ្នកប្រហែលជាពិបាកក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់អំឡុងពេលសន្ទនា ជាពិសេសនៅក្នុងសង្គមដែលមានការរំខានទាំងខាងក្នុង និងខាងក្រៅ។

យុទ្ធសាស្រ្ត "L.E.A.P." ទាំងបួននេះ ដើម្បីជួយអ្នកផ្តោត និងយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងអំឡុងពេលសន្ទនាបន្ទាប់របស់អ្នក។

ស្តាប់យ៉ាងសកម្ម មានន័យថាមានវត្តមាននៅក្នុងពេលនេះ ហើយស្តាប់នូវអ្វីដែលអ្នកដទៃកំពុងនិយាយ (ដោយមិនរំខានឬរំខាន)។ វាមានន័យថាអ្នកកំពុងប្រើអាកប្បកិរិយាអវយវៈដើម្បីបង្ហាញថាអ្នកកំពុងស្តាប់យ៉ាងសកម្ម ដូចជាការងាកទៅរក (ឬផ្អៀងទៅរក) មនុស្សនិយាយ បើកឥរិយាបថរបស់អ្នក បន្ធូរបន្ថយភាសាកាយវិការរបស់អ្នក និងរក្សាទំនាក់ទំនងភ្នែកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។

កាត់បន្ថយការរំខាន មានន័យថា កាត់បន្ថយរបស់ដូចជា ទូរទស្សន៍ ទូរស័ព្ទ និងសត្វចិញ្ចឹម /កុមារ ដូច្នេះអ្នកអាចផ្តោត 100% លើការសន្ទនា។

សួរសំណួរ សម្រាប់ការបំភ្លឺ។ កុំខ្មាស់អៀនក្នុងការសុំឱ្យអ្នកនិយាយបន្ថយល្បឿន ផ្តល់ព័ត៌មានឡើងវិញ ឬពន្យល់អ្វីមួយតាមរបៀបផ្សេង។ នេះបង្ហាញថាអ្នកចាប់អារម្មណ៍ចង់ស្តាប់អ្វីដែលពួកគេនិយាយ!

ធ្វើបរប្រយោគ ដោយការធ្វើព័ត៌មានឡើងវិញជាពាក្យផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ វាជួយអ្នកឱ្យយល់ យកចិត្តទុកដាក់ និងចងចាំព័ត៌មាននៅពេលក្រោយ។ ការបកស្រាយក៏ជួយធានាថាអ្នកបានឮអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងផ្តល់ឱកាសឱ្យអ្នកនិយាយកែតម្រូវការយល់ខុសណាមួយ។

នេះជាឧទាហរណ៍មួយនៃរបៀបដែលការបកស្រាយ និងការសួរសំណួរអាចជួយអ្នកឱ្យយកចិត្តទុកដាក់អំឡុងពេលសន្ទនារបស់អ្នក៖

ចូរនិយាយថាអ្នកនៅការិយាល័យគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកហើយគ្រូពេទ្យនិយាយថា:

"ខ្ញុំបានមើលតារាងរបស់អ្នក ហើយខ្ញុំបារម្ភបន្តិចអំពីកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ុលរបស់អ្នក។ លេខរបស់អ្នកគឺលើសពី 230 កាលពីរដូវស្លឹកឈើជ្រុះមុន ហើយវាគឺ 205 ឥឡូវនេះ។ គោលដៅដ៏ល្អសម្រាប់អ្នកគឺធ្វើឱ្យកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ុលរបស់អ្នកធ្លាក់ចុះដល់ 200 ឬទាបជាងនេះ។ ក្នុងករណីខ្លះយើងអាចចេញវេជ្ជបញ្ជាថ្នាំដើម្បីបញ្ចុះកូឡេស្តេរ៉ុល ប៉ុន្តែខ្ញុំគិតថាក្នុងករណីរបស់អ្នក អ្នកអាចបន្ថយវាជាមួយនឹងរបបអាហារ និងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ។ ព្យាយាមកំណត់ការទទួលទានសាច់ ស៊ុត ប៊ឺ ឈីស និងការ៉េម។ ធ្វើលំហាត់ប្រាណបីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ចូរយើងពិនិត្យមើលរាល់ប្រាំមួយខែម្តង ហើយមើលពីរបៀបដែលអ្នកកំពុងធ្វើ។"

គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកទើបតែផ្តល់ព័ត៌មានជាច្រើនដល់អ្នក។ ដើម្បីប្រាកដថាអ្នកយល់គ្រប់យ៉ាង អ្នកអាចបកស្រាយអ្វីដែលវេជ្ជបណ្ឌិតបាននិយាយ ហើយនិយាយវាត្រឡប់ទៅពួកគេវិញ៖

"មិនអីទេ អនុញ្ញាតឱ្យខ្ញុំប្រាកដថាខ្ញុំយល់ពីអ្នក។ កូលេស្តេរ៉ុលរបស់ខ្ញុំគឺខ្ពស់បន្តិចនៅពេលនេះ ប៉ុន្តែប្រសិនបើខ្ញុំកាត់បន្ថយសាច់ ស៊ុត ប៊ឺ និងអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ ហើយធ្វើលំហាត់ប្រាណបីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ខ្ញុំប្រហែលជាអាចបន្ថយវាបានដោយមិនប្រើថ្នាំ។ តើវាត្រូវទេ?"

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់និយាយលឿនពេក សុំឱ្យពួកគេនិយាយឡើងវិញ ឬបន្ថយល្បឿន។

ការចងចាំ

ចូរនិយាយអំពីការចងចាំ។ សូមចាំថា **យុទ្ធសាស្រ្តយកចិត្តទុកដាក់នៅតែសំខាន់** អ្នកត្រូវចូលរួមយ៉ាងសកម្មនូវព័ត៌មាន ដើម្បីផ្លាស់ទីវាទៅក្នុងអង្គចងចាំ។ នៅពេលដែលវាត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរទៅក្នុងអង្គចងចាំ វាមានយុទ្ធសាស្រ្តផ្សេងៗដើម្បីជួយយើងក្នុងការរក្សាទុកព័ត៌មាន និងដើម្បីជួយយើងទាញយកវាមកវិញ។

ការយកចិត្តទុកដាក់កាន់តែប្រសើរ → ការចងចាំកាន់តែប្រសើរ → បារម្ភតិច និងមានថាមពលច្រើន។

Memory មានសមត្ថភាពក្នុងការ **ENCODE**, **STORE** និង **RECALL** ព័ត៌មាន។

បញ្ចូលកូដ → ការផ្ទុក → ការបានមកវិញ

ព័ត៌មានចូល | ព័ត៌មានត្រូវបានរក្សាទុក | ព័ត៌មានចេញមក

← ការចងចាំ →

ការអ៊ិនកូដអង្គចងចាំ

ការអ៊ិនកូដអង្គចងចាំគឺជាអ្វីដែលកើតឡើងនៅពេលយើងរៀនព័ត៌មានដំបូង។ វាគឺជារបៀបដែលព័ត៌មានបានមកតាមរយៈការបញ្ចូលអារម្មណ៍ ហើយត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរទៅជាទម្រង់មួយដែលវាអាចត្រូវបានរក្សាទុកនៅក្នុងខួរក្បាល (ការផ្ទុក) និងទាញយកនៅពេលក្រោយ (ទាញយក)។

- ការចងចាំរយៈពេលខ្លីផ្ទុកព័ត៌មានដែលអ្នកត្រូវចងចាំក្នុងនាទី ម៉ោង ឬថ្ងៃខាងក្រោម។
- ការចងចាំរយៈពេលវែង គឺជាព័ត៌មានដែលអាចរំលឹកបានជាច្រើនថ្ងៃ ខែ ឬឆ្នាំក្រោយ។ នេះគឺជាមូលនិធិចំណេះដឹងទូទៅរបស់នរណាម្នាក់ ដែលភាគច្រើនប្រមូលបានមុនពេលរបួស។

យុទ្ធសាស្រ្តនៃការចងចាំខាងក្រៅ

ការភ្លេចធ្វើអ្វីៗគឺជាបញ្ហានៃការចងចាំទូទៅ ជាពិសេសសម្រាប់អ្នកបានរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល។ ឧទាហរណ៍៖ ភ្លេចទៅកន្លែងណាត់ជួប ឬភ្លេចធ្វើកាតខួបកំណើតទៅសមាជិកគ្រួសារ។ មានយុទ្ធសាស្រ្តដែលអ្នកអាចប្រើក្នុងបរិយាកាសរបស់អ្នក ដើម្បីជួយអ្នកចងចាំរឿងផ្សេងៗ។

- **ប្រើប្រតិទិន និងកត់ត្រា។** វិធីលេខមួយក្នុងការចងចាំអ្វីមួយគឺត្រូវសរសេរវាចុះ។ ប្រើប្រតិទិន ឬសៀវភៅកត់ត្រា ដើម្បីតាមដានការណាត់ជួប ឬកិច្ចការរបស់អ្នក។ ជំនួសឱ្យការចងចាំព័ត៌មាននីមួយៗ ចូរសរសេរវាចុះ ហើយចងចាំថាត្រូវដាក់ព័ត៌មានឱ្យបានត្រឹមត្រូវជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- **ការសរសេរអ្វីមួយចុះជួយបំប្លែងព័ត៌មានក្នុងវិធីច្រើនយ៉ាង ច្រើនដង។** ស្តាប់ សរសេរវា អានឱ្យខ្លាំងៗ។
- **រក្សាព័ត៌មានដែលមើលឃើញ អាចចូលប្រើបាន។** កប្រតិទិនរបស់អ្នកឱ្យនៅក្រៅ ហើយមានទុកចំណាំនៅលើជញ្ជាំង ឬមានបញ្ជីបង្ហាញនៅលើទូរទឹកកក។ ក្រៅពីការមើលឃើញ, ចេញពីចិត្ត - ដូច្នេះត្រូវប្រាកដថាវាមើលឃើញនិងងាយស្រួលក្នុងការចូលដំណើរការនិងធ្វើឱ្យទាន់សម័យ។
- **ប្រើកម្មវិធីកំណត់ម៉ោង ឬការរំលឹក** នៅលើនាឡិកា ថេប្លេត ឬស្មាតហ្វូនរបស់អ្នក ដើម្បីរំលឹកអ្នកឱ្យពិនិត្យមើលបញ្ជីរបស់អ្នក ឬរំលឹកអ្នកអំពីកិច្ចការមួយ។

ដូចដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ ប្រតិទិនគឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតមួយសម្រាប់អ្នកក្នុងការតាមដាននូវអ្វីដែលអ្នកត្រូវចងចាំ។ ចូរនិយាយអំពី យុទ្ធសាស្ត្រមួយចំនួនដែលអ្នកអាចប្រើនៅពេលនិយាយអំពីប្រតិទិនរបស់អ្នក៖

- ***វគ្គធ្វើផែនការប្រចាំសប្តាហ៍ (ឬការចាក់សំរាមខួរក្បាល)។*** ទុកពេលខ្លះនៅចុងសប្តាហ៍នីមួយៗ ប្រហែលជាចុងសប្តាហ៍) ហើយអង្គុយជាមួយប្រតិទិនរបស់អ្នក ហើយប្រហែលជាសូម្បីតែគ្រួសារ/មិត្តភ័ក្តិរបស់អ្នកដែលគាំទ្រអ្នក) ហើយរៀបចំផែនការសប្តាហ៍ខាងមុខ។ នៅពេលអ្នក រៀបចំសប្តាហ៍របស់អ្នក សូមបន្ថែមការណាត់ជួបសំខាន់ៗទៅក្នុងប្រតិទិនរបស់អ្នក រួមទាំងធាតុនៅក្នុងបញ្ជីការងារត្រូវធ្វើរបស់អ្នកដែលអ្នកចង់សម្រេច។ ប៉ាន់ប្រមាណពេលវេលាដែលអ្នកប្រហែលជាត្រូវការ ហើយរួមបញ្ចូលពេលវេលាធ្វើដំណើរទៅ/មកពីការណាត់ជួប ដូច្នេះអ្នកមិនត្រូវបានរំខានសម្រាប់ពេលវេលា (និងភាពតានតឹង)។ សរសេរអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងនៅលើប្រតិទិនរបស់អ្នក។
- ***រាល់ព្រឹក សូមពិនិត្យមើលប្រតិទិនរបស់អ្នក។*** រៀបចំទម្លាប់ពេលព្រឹករបស់អ្នក ដើម្បីរួមបញ្ចូលពេលវេលាដើម្បីពិនិត្យមើលប្រតិទិនរបស់អ្នក (ដូច្នេះអ្នកកុំភ្លេច)។ ឧទាហរណ៍ អ្នកតែងតែពិនិត្យមើលប្រតិទិននៅពេលអ្នកញ៉ាំអាហារពេលព្រឹករបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នករវល់ជាពិសេស ពិនិត្យមើលប្រតិទិនរបស់អ្នកពេញមួយថ្ងៃ។
- ***ត្រូវប្រាកដថាយកប្រតិទិនរបស់អ្នកទៅជាមួយអ្នកជានិច្ច។*** ប្រសិនបើអ្នកនឹងពឹងផ្អែកលើប្រតិទិនរបស់អ្នកសម្រាប់ការណាត់ជួប និងកិច្ចការសំខាន់ៗ វាជារឿងសំខាន់ដែលវានៅជាមួយអ្នកគ្រប់ពេលវេលា។ នាំវាទៅការណាត់ជួប ដូច្នេះអ្នកអាចកំណត់ពេលណាត់ជួបតាមដាន។
- ***រក្សាទុកប្រតិទិនរបស់អ្នកនៅកន្លែងដដែលជានិច្ច។*** ដូចកូនសោ ឬវ៉ែនតាអានសៀវភៅរបស់អ្នកដែរ - ប្រសិនបើអ្នកមានកន្លែងដែលអ្នកតែងតែដាក់ប្រតិទិនរបស់អ្នកនៅពេលអ្នកនៅផ្ទះ វានឹងកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការស្វែងរកនៅពេលដែលអ្នកត្រូវការវា។

យុទ្ធសាស្ត្រទាំងនេះ ដូចជាប្រតិទិន អាចត្រូវបានអនុវត្តនៅក្នុងបរិយាកាសរបស់អ្នក ដើម្បីជួយអ្នកចងចាំរឿងផ្សេងៗ ប៉ុន្តែអ្នកក៏អាចសាកល្បង **យុទ្ធសាស្ត្រ ចងចាំខាងក្នុង ទាំងនេះ** ដើម្បីជួយអ្នកឱ្យទន្ទេញចាំអ្វីៗដោយមិនចាំបាច់សរសេរវាចុះ។

យុទ្ធសាស្ត្រចងចាំខាងក្នុង

ទាំងនេះគឺជាល្បិចផ្លូវចិត្តសាមញ្ញ ដើម្បីជួយរៀបចំព័ត៌មានដែលអ្នកកំពុងរៀន ដើម្បីធ្វើឱ្យវាងាយស្រួលក្នុងការរំលឹកនៅពេលក្រោយ។

- ***សមាគម។*** អ្នកអាចប្រើអ្វីដែលហៅថា "សមាគម" ហើយភ្ជាប់ព័ត៌មានថ្មីជាមួយព័ត៌មានចាស់ដែលអ្នកដឹងរួចហើយ។ ផ្តោតលើភាពស្រដៀងគ្នា និងភាពខុសគ្នារវាងព័ត៌មានថ្មី និងចាស់។ **សមាគមដំណើរការល្អនៅពេលជួបមនុស្សថ្មី។** ជាឧទាហរណ៍ នៅពេលអ្នកជួបមនុស្សថ្មី ហើយឈ្មោះរបស់នាងគឺ Jane - ចងចាំនាងដោយការប្រៀបធៀបផ្លូវចិត្តរបស់នាងជាមួយមិត្តផ្សេងទៀតរបស់អ្នកដែលមានឈ្មោះថា Jane ។ អ្នកអាចចំណាំថា Jane ថ្មីនេះមានភ្នែកពណ៌ខៀវ ប៉ុន្តែមិត្តរបស់ខ្ញុំម្នាក់ទៀត Jane មានភ្នែកពណ៌ត្នោត។ Janes ទាំងពីរមានកំពស់ខ្ពស់។ តាមរយៈការធ្វើកំណត់ចំណាំផ្លូវចិត្ត អ្នកនឹងទាក់ទងទាំង Janes ហើយវានឹងកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការចងចាំឈ្មោះរបស់នាង។
- ***ការចាត់ថ្នាក់ ឬព័ត៌មានជាកំណាត់។*** បែងចែកព័ត៌មានមួយចំនួនធំទៅជាក្រុមតូចៗ ឬជាក្រុមតូចៗដែលត្រូវចងចាំ។ **ការធ្វើព័ត៌មានជាកំណាត់ (Chunking) ជាធម្មតាប្រើសម្រាប់ចងចាំលេខ។** ឧទាហរណ៍ទូទៅបំផុតនៃការដាក់លេខគឺលេខទូរសព្ទ10ខ្ទង់ **6192993510 ធៀបនឹង (619) 229-3510** - តើលេខមួយណាងាយចាំ?
- ***អក្សរកាត់។*** អក្សរកាត់គឺជាពាក្យដែលបង្កើតឡើងដោយអក្សរកាត់ដែលតំណាងឱ្យស៊េរីនៃពាក្យ។ អក្សរកាត់ កាត់បន្ថយចំនួនព័ត៌មានដែលអ្នកត្រូវរំលឹកឡើងវិញ ពីព្រោះអក្សរនីមួយៗគឺជាសញ្ញាសម្រាប់ពាក្យមួយទៀត។ អ្នកអាចបង្កើតអក្សរកាត់ដើម្បីចងចាំក្រុមនៃឈ្មោះ ឬបញ្ជីមួយ។ ឧទាហរណ៍ **ROYGBIV** គឺជាអក្សរកាត់ទូទៅសម្រាប់ពណ៌ឥន្ទធនូ - **R**ed, **O**range, **Y**ellow, **G**reen, **B**lue, **I**ndigo, **V**iolet។
- ***រូបភាពដែលមើលឃើញ។*** បង្វែរព័ត៌មានដែលអ្នកកំពុងព្យាយាមចងចាំទៅជារូបភាពដែលមិនអាចបំភ្លេចបាន។ **គូរឬស្រមៃរូបភាព។** ចំលែកឬកំប្លែងកាន់តែល្អ! យុទ្ធសាស្ត្រនេះដំណើរការបានល្អក្នុងការចងចាំឈ្មោះរបស់មនុស្ស។ ជាឧទាហរណ៍ វេជ្ជបណ្ឌិតថ្មីរបស់អ្នកគឺលោកវេជ្ជបណ្ឌិត Burns - ដែលមានសក់រួញរួស - ដូចជាមានភ្លើងជក់ធំ (ឆេះ) នៅលើក្បាលរបស់គាត់! ឬអ្នកជួបអ្នកជិតខាងថ្មីរបស់អ្នកគឺ Sandy Reese អ្នកអាចស្រមៃថានាងកំពុងញ៉ាំ Peanut Butter Cups របស់ Reese នៅលើឆ្នេរខ្សាច់។ **អ្នកក៏អាចធ្វើដូចគ្នាដោយស្រមៃថាវាជាភាពយន្ត ឬសម្តែងវាចេញ។**

ទាំងយុទ្ធសាស្ត្រអង្គចងចាំខាងក្រៅ និងខាងក្នុងអាចត្រូវបានប្រើដើម្បីជួយអ្នក ENCODE និងចងចាំព័ត៌មានដែលអ្នកកំពុងរៀនបានកាន់តែប្រសើរ។ តើយុទ្ធសាស្ត្រអ្វីខ្លះដែលអ្នកគិតថានឹងមានប្រយោជន៍បំផុតសម្រាប់អ្នក?

យុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីជួយអ្នកទាញយកព័ត៌មាន

អ្នកបានធ្វើឱ្យប្រាកដថាបានបង់ **ប្រាក់ការយកចិត្តទុកដាក់** ចំពោះព័ត៌មានថ្មី, អ្នកបានអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បី **ENCODE** ព័ត៌មានថ្មី. . .ឥឡូវនេះអ្នកត្រូវ **ទាញយក** ព័ត៌មាននោះ។

បញ្ហាក្នុងការទាញយកការចងចាំមានន័យថាព័ត៌មានមួយនៅក្នុងខួរក្បាលរបស់អ្នកនៅកន្លែងណាមួយ ប៉ុន្តែអ្នកពិបាកក្នុងការយកវាចេញ (ឧទាហរណ៍ ចងចាំឈ្មោះដែលស្ថិតនៅលើ 'ចុងអណ្តាតរបស់អ្នក')។

- **សម្រាក។** ការថប់បារម្ភជាញឹកញាប់អាចធ្វើឱ្យមានការលំបាកក្នុងការទាញយកព័ត៌មានឬការចងចាំ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ធុញថប់ សូមប្រើបច្ចេកទេសបន្ធូរអារម្មណ៍/ការចងចាំ នៅទំព័រទី 35 ដើម្បីជួយអ្នកសម្រាក និងបង្កើនការចងចាំរបស់អ្នក។
- **ការដកថយផ្លូវចិត្ត។** យុទ្ធសាស្ត្រនេះគឺល្អសម្រាប់ការស្វែងរកអ្វីមួយដែលអ្នកបាត់បង់ដោយចងចាំកន្លែងដែលអ្នកដាក់ចុងក្រោយ។ ចងចាំជំហានរបស់អ្នកឡើងវិញ និងរៀបចំព្រឹត្តិការណ៍ដែលនាំទៅដល់ពេលដែលអ្នកបាត់បង់ធាតុ។
- **ការស្វែងរកអក្ខរក្រម។** បច្ចេកទេសដ៏អស្ចារ្យមួយសម្រាប់ការចងចាំពាក្យ ឬឈ្មោះ ឆ្លងកាត់អក្ខរក្រមដែលចាប់ផ្តើមដោយ A ហើយសួរខ្លួនអ្នកថា "តើវាចាប់ផ្តើមដោយអក្សរ A ទេ? តើវាចាប់ផ្តើមជាមួយ B ទេ? លល។ ប្រសិនបើអ្នកអាចកំណត់អត្តសញ្ញាណអក្សរទីមួយបាន សូមប្រើដំណើរការដូចគ្នាសម្រាប់អក្សរបន្ទាប់។
- **បង្កើតបរិបទឡើងវិញ។** នេះគឺជាយុទ្ធសាស្ត្រដ៏ល្អមួយ នៅពេលដែលអ្នកអាចចងចាំកន្លែងដែលអ្នកនៅ ឬអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ នៅពេលអ្នកបានដឹងពីព័ត៌មាន។ ជាឧទាហរណ៍ អ្នកចាំថាអ្នកកំពុងញ៉ាំអាហារនៅភោជនីយដ្ឋានមួយ នៅពេលដែលមិត្តរបស់អ្នកប្រាប់អ្នកអំពីថ្នាក់ដែលអ្នកចង់យក ប៉ុន្តែអ្នកមិនអាចចាំថ្នាក់បានទេ។ បង្កើតបរិបទឡើងវិញ - ស្រមៃមើលភោជនីយដ្ឋាន រឿងដែលអ្នកបាននិយាយ - ហើយវានឹងកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការតាមដានជំហានផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកដើម្បីចងចាំព័ត៌មានថ្នាក់។

អង្គការដើម្បីជួយក្នុងការចងចាំ៖ ការអ៊ិនកូដ ការផ្ទុក និងការទាញយក

ការរៀបចំនៅក្នុងបរិយាកាសរបស់អ្នក និងក្នុងទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកនឹងជួយអ្នកឱ្យចងចាំអ្វីៗបានកាន់តែងាយស្រួល។ ការមានកន្លែងដោយស្វ័យប្រវត្តិសម្រាប់អ្វីៗអាចជួយ ដូចជាកន្លែងជាក់លាក់នៅក្នុងបរិយាកាសរបស់អ្នកសម្រាប់របស់របរដូចជា កូនសោ ប្រតិទិនរបស់អ្នក ក្រដាសដ៏មានតម្លៃ ឬលេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗ។ អ្នកក៏អាចរៀបចំកាលវិភាគរបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យវាក្លាយជា ទម្លាប់ដែលធ្វើឱ្យវាកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការចងចាំ។

បាត់បង់ការចងចាំ

សូម្បីតែដោយការអនុវត្តល្បិច និងយុទ្ធសាស្រ្តនៃការចងចាំទាំងអស់នេះ អ្នកប្រហែលជានៅតែតស៊ូជាមួយនឹងការបាត់បង់ការចងចាំ។ ការបាត់បង់ការចងចាំគឺជាលទ្ធផលនៃការយល់ដឹងដ៏សាមញ្ញបំផុតមួយនៃការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល សូម្បីតែការរងរបួសខួរក្បាលកម្រិតស្រាលក៏ដោយ។ ការចងចាំរបស់អ្នកប្រហែលជាមិនត្រឹមត្រូវ ឬខ្លាំងដូចមុនពេលមានរបួស។ ការបាត់បង់ការចងចាំអាចជាជម្រើសកាន់តែច្រើន ដែលមនុស្សអាចពិបាកចងចាំពីរបៀបធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃសាមញ្ញៗ។ អត់ធ្មត់នឹងខ្លួនអ្នក ហើយធ្វើការជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីអនុវត្តយុទ្ធសាស្រ្ត នៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយការបាត់បង់ការចងចាំ។

តើអ្នកធ្លាប់ជួបប្រទះនឹងការបាត់បង់ការចងចាំតាំងពីមានរបួសខួរក្បាលដែរឬទេ? រៀបរាប់ពីបទពិសោធន៍របស់អ្នក - តើការចងចាំប្រភេទណា (រយៈពេលខ្លី ឬរយៈពេលវែង) ដែលអ្នកកំពុងតស៊ូជាមួយ?

សៀវភៅកំណត់ហេតុជម្រុញឱ្យបាត់បង់ការចងចាំ៖

- ពេលដែលខ្ញុំភ្លេចអ្វីមួយ ខ្ញុំគិតថាខ្ញុំគួរចងចាំ...
- អ្វីដែលអ្នកផ្សេងមិនយល់អំពីការចងចាំរបស់ខ្ញុំពេលនេះគឺ...
- រឿងដ៏អាក្រក់បំផុតនៃការចងចាំរបស់ខ្ញុំឥឡូវនេះគឺ...
- បើខ្ញុំអាចចាំរឿងមួយដែលខ្ញុំបានបំភ្លេចចោល វានឹងជា...
- ដើម្បីទប់ទល់នឹងការបាត់បង់ការចងចាំ ខ្ញុំបានរៀន...
- មនុស្សបញ្ចប់ប្រយោគសម្រាប់ខ្ញុំឥឡូវនេះ ហើយដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំ...

លំហាត់បញ្ជីសតិ

លំហាត់នេះអាចត្រូវបានប្រើដើម្បីប្រកួតប្រជែងការចងចាំរបស់អ្នក។ ឱ្យបានលឿនតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន កត់ត្រាការចងចាំចំនួន 10 នៅពេលដែលវាចូលមកក្នុងគំនិតរបស់អ្នក។ ពួកគេអាចជាមនុស្ស ទីកន្លែង វត្ថុ ព្រឹត្តិការណ៍ ឬអ្វីផ្សេងទៀតដែលលេចឡើង។ ពួកគេអាចមានសារៈសំខាន់ ដូចជាអាពាហ៍ពិពាហ៍របស់អ្នក ឬមិនសំខាន់ដូចជាអ្នកញ៉ាំ oatmeal សម្រាប់អាហារពេលព្រឹក។ ឧទាហរណ៍ អ្នកអាចសរសេរយ៉ាងរហ័សនូវ 10 ចំនុចដែលអ្នកចងចាំមុនពេលរបួសរបស់អ្នក ឬសរសេរយ៉ាងរហ័សនូវ 10 ចំនុចដែលអ្នកចងចាំបន្ទាប់ពីរបួសរបស់អ្នក។ ដោយសរសេរយ៉ាងឆាប់រហ័សនូវបញ្ជីនៃការចងចាំ ឈ្មោះ ទីកន្លែងដែលអ្នកប្រកួតប្រជែង និងហ្វឹកហាត់ការទាញយកការចងចាំរបស់អ្នក។

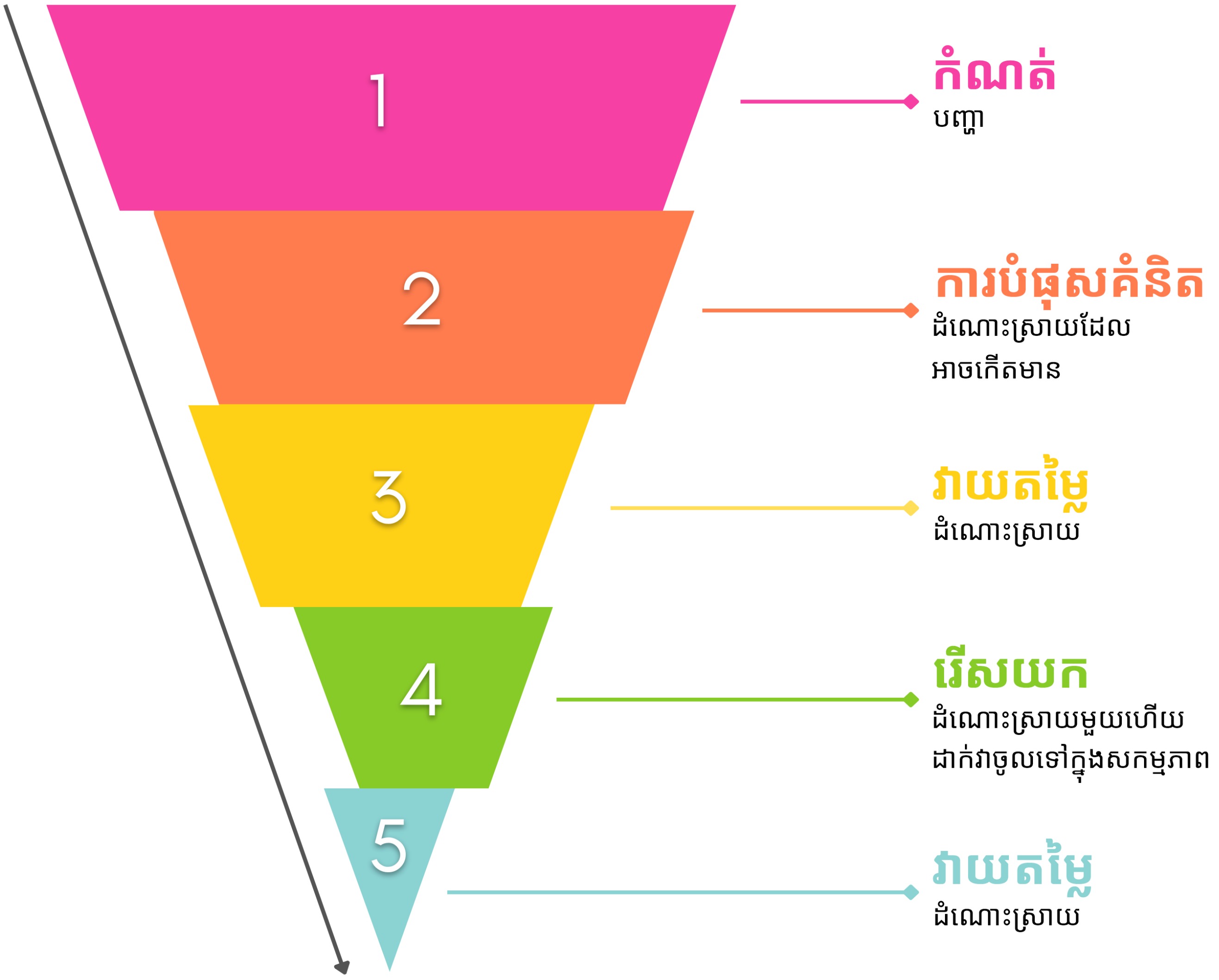
យុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហា

បន្ទាប់ពីជួបបញ្ហាការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាលអ្នកប្រហែលជារកឃើញថាអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា ដោយសារតែរបៀបគិតរបស់អ្នកកាន់តែតឹងរ៉ឹង (មិនបត់បែន)។ ជាឧទាហរណ៍ អ្នកប្រហែលជាឃើញតែវិធីមួយដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាមួយ នៅពេលដែលការពិតមានវិធីជាច្រើនដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា។ អ្នកអាចនឹង "ជាប់គាំង" លើគំនិតមួយ ហើយប្រហែលជាមិនមានភាពបត់បែននៃការយល់ដឹងក្នុងការគិតពីដំណោះស្រាយផ្សេងទៀត។

- ការនិយាយខ្លួនឯងតាមរយៈការដោះស្រាយបញ្ហាអាចជួយអ្នកបង្កើតដំណោះស្រាយ ឬជម្រើសផ្សេងទៀត។ រក្សាគំនិតរបស់អ្នកផ្តោតលើកិច្ចការ ហើយគិតពីជំហានដែលអ្នកបានធ្វើរួច និង/ឬដោះស្រាយបញ្ហាគំនិតថ្មីៗ ដើម្បីមើលថាតើពួកគេនឹងជួយអ្នកឱ្យសម្រេចបានដំណោះស្រាយដែលអ្នកត្រូវការ។
- បោះជំហានថយក្រោយ ហើយវាយតម្លៃយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហារបស់អ្នក ដើម្បីមើលថាតើវាមានប្រសិទ្ធភាពដែរឬទេ។ ប្រសិនបើវាដំណើរការ សូមបន្តធ្វើការ។ ប្រសិនបើវាមិនដំណើរការទេ អ្នកចង់ផ្លាស់ប្តូរយុទ្ធសាស្ត្ររបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមានការខកចិត្ត (តាមវិធីណាក៏ដោយ) វាជាពេលវេលាល្អក្នុងការដើរថយក្រោយ ហើយសម្រាក។

ដំណើរការដោះស្រាយបញ្ហា 5 ជំហាន

1. កំណត់បញ្ហា។
2. បំផុសគំនិតដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហា។
3. វាយតម្លៃដំណោះស្រាយនីមួយៗទាក់ទងនឹងភាពងាយស្រួលនៃការអនុវត្ត ការចំណាយ និងអត្ថប្រយោជន៍ និងផលវិបាកដែលអាចកើតមាន។
4. ជ្រើសរើសដំណោះស្រាយមួយ ហើយដាក់វាចូលទៅក្នុងសកម្មភាព។
5. វាយតម្លៃដំណោះស្រាយ។ តើវាដំណើរការទេ? តើអ្នកត្រូវការសាកល្បងដំណោះស្រាយផ្សេងទៀតទេ? បើដូច្នេះ សូមត្រលប់ទៅជំហានទី 3 ។



ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

វាជារឿងធម្មតាទេដែលមនុស្សធ្លាក់ទឹកចិត្ត បន្ទាប់ពីពួកគេជួបប្រទះការផ្លាស់ប្ដូររាងកាយក្នុងខួរក្បាល ដូចជាដោយសារការរងរបួសដោយប៉ះទង្គិចខួរក្បាល។ពេលខ្លះវាពិបាកក្នុងការប្រាប់ពីភាពខុសគ្នារវាងរោគសញ្ញានៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងផលប៉ះពាល់នៃ TBI ។

បុគ្គលដែលមាន TBI ប្រហែលជាមានការសោកសៅ និងថប់បារម្ភជាខ្លាំង។ ពួកគេអាចមានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម ឬមានកំហុសគ្មានតម្លៃ ឆាប់ខឹង ការគិត ឬចលនាយឺត កំហឹង និងភាពមិនស្ងប់។ វាក៏អាចបាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍លើសកម្មភាព និងចំណូលចិត្តដែលធ្លាប់រីករាយ អស់កម្លាំង និងការថយចុះថាមពល បញ្ហាក្នុងការផ្ដោតអារម្មណ៍ និងក្នុងករណីខ្លះ គំនិតចង់ធ្វើអត្ត ឃាត ឬប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាត។ ប្រសិនបើអ្នកមានគំនិតចង់ធ្វើអត្តឃាត សូមទាក់ទងទៅនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត ឬហៅទៅកាន់លេខ 988 ក្រុមជួយសង្គ្រោះអ្នកធ្វើអត្តឃាត និងមានវិបត្តិ (Suicide and Crisis Lifeline)។

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ក៏អាចផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងភាពអស់កម្លាំងខាងផ្លូវចិត្ត ឬផ្លូវចិត្តផងដែរ។ ភាពអស់កម្លាំងប្រភេទនេះកាន់តែអាក្រក់ទៅៗជាមួយនឹងភាពតានតឹង។ ការគេងប្រហែលជាមិនបានជួយទេ ហើយការអស់កម្លាំងជាញឹកញាប់គឺអាក្រក់បំផុតនៅពេលដែលអ្នកក្រោកពីដំណេកនៅពេលព្រឹក។ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចជាគ្លីនិក ឬតាមស្ថានភាព។ ទាំងពីរគឺពិតប្រាកដ ហើយអាចបង្ហាញពីបញ្ហាប្រឈមសំខាន់ៗ។

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ	ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តស្រាល
• ទម្រង់នៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរដែលរំខានដល់ដំណើរការប្រចាំថ្ងៃ។ • ត្រូវបានគេហៅផងដែរថាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តធំ ឬជំងឺផ្លូវចិត្ត។ • កើតចេញពីការផ្លាស់ប្ដូរនៅក្នុងខួរក្បាលរបស់អ្នក។ សារធាតុគីមី បង្កឡើងដោយពន្ធុវិទ្យា ឥទ្ធិពលជីវិតសំខាន់ៗ ការពឹងផ្អែកលើសារធាតុ។ • ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យដោយអ្នកជំនាញសុខភាពផ្លូវចិត្ត ហើយអាចត្រូវបានព្យាបាលដោយការព្យាបាល និង/ឬថ្នាំ។	• ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តរយៈពេលខ្លីដែលជាលទ្ធផលនៃព្រឹត្តិការណ៍សោកនាដកម្ម ឬការផ្លាស់ប្ដូរក្នុងជីវិត។ • ត្រូវបានគេហៅផងដែរថា ជំងឺនៃភាពមិនប្រក្រតី។ • កើតមកពីការតស៊ូដើម្បីសម្រេចបាននូវការផ្លាស់ប្ដូរជីវិតយ៉ាងខ្លាំង ដូចជាការលែងលះ ការបាត់បង់ការងារ ការចូលគុក ការស្លាប់របស់មិត្តភក្ដិជិតស្និទ្ធ ឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ គ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ ការចូលនិវត្តន៍ ឬការផ្លាស់ប្ដូរជីវិតសំខាន់ៗផ្សេងទៀត។

រោគសញ្ញានៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចរួមមាន៖

- ភាពល្ហិតល្ហៃ
- ការពិបាកគេង
- ការថប់បារម្ភ និងការព្រួយបារម្ភដែលបណ្ដាលឱ្យពិបាកផ្ដោតអារម្មណ៍
- ការដកខ្លួនពីសកម្មភាពធម្មតា ឬមិត្តភក្ដិ
- អារម្មណ៍ធ្លាក់ទឹកចិត្តឬឆាប់ខឹងថេរ
- ថយចុះឬបង្កើនចំណង់អាហារ
- ការលំបាកក្នុងការសម្រេចចិត្ត
- អារម្មណ៍នៃភាពអស់សង្ឃឹម ឬសោកសៅ
- វគ្គនៃការយំញឹកញាប់
- ការបាត់បង់ការផ្ដោតអារម្មណ៍
- គំនិតចង់ធ្វើអត្តឃាត
- ការសម្រកទម្ងន់ ឬឡើងទម្ងន់គួរឱ្យកត់សម្គាល់
- អារម្មណ៍នៃកំហុស ឬគ្មានតម្លៃ
- ការបាត់បង់ថាមពល

ប្រសិនបើអ្នកមានគំនិតចង់ធ្វើបាបខ្លួនឯង ឬប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាត សូមទាក់ទងទៅនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត ឬប្រាប់នរណាម្នាក់ដែលអាចជួយបានភ្លាមៗ៖

- **ទូរស័ព្ទទៅ 911** សម្រាប់សេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់។
- **ទូរស័ព្ទ ឬផ្ញើសារទៅលេខ 988** ម្បីភ្ជាប់ទៅកាន់ក្រុមជួយសង្គ្រោះអ្នកធ្វើអត្តឃាត និងមានវិបត្តិ (Suicide and Crisis Lifeline) ។
  - Lifeline ផ្ដល់ការគាំទ្រជាសម្ងាត់ 24 ម៉ោងដល់នរណាម្នាក់ដែលមានវិបត្តិធ្វើអត្តឃាត ឬបញ្ហាផ្លូវចិត្ត

ការថប់បារម្ភ

ការថប់បារម្ភច្រើនតែដើរទន្ទឹមគ្នាជាមួយនឹងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ អ្នកដែលមានការថប់បារម្ភអាចជួបប្រទះ៖

- ភាពតានតឹងរាងកាយ
- ការព្រួយបារម្ភហួសហេតុ
- ការគិតរឿងច្រើន
- ភ្ញាក់ៗ
- ឆាប់ខឹង
- ភាពអត់ឃ្លាន
- ចង្វាក់បេះដូងលោតញាប់ខ្លាំង
- មាត់ស្ងួត
- ការបែកញើសច្រើនលើស
- ញ័រដៃជើង
- ដង្ហើមខ្លី
- អារម្មណ៍ភ័យស្លន់ស្លោ
- អារម្មណ៍ថាមានរឿងអាក្រក់នឹងកើតឡើង

ស្ថានភាពដែលមានតម្រូវការច្រើនពេក ឬសម្ពាធពេលវេលាអាចបង្កើនការថប់បារម្ភ ក៏ដូចជាស្ថានភាពដែលត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ច្រើន និងដំណើរការព័ត៌មាន។

ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងការថប់បារម្ភបន្ទាប់ពីការរងរបួលដោយសារការប៉ះទង្គិចខួរក្បាលមិនមែនជាសញ្ញានៃភាពទន់ខ្សោយនោះទេ ហើយវាមិនមែនជាកំហុសរបស់អ្នកនោះទេ។ ទាំងនេះគឺជារោគសញ្ញានៃជំងឺដែលទាក់ទងនឹងការរបួសខួរក្បាលរបស់អ្នក។ ការបន់ឱ្យវាបាត់ឈឺ, ប្រើឆន្ទៈកាន់តែច្រើន ឬ 'ពង្រឹងកម្លាំង' មិនមែនជាយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយដ៏មានប្រសិទ្ធភាពនោះទេ។ **ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកកំពុងជួបប្រទះនឹងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬការថប់បារម្ភ - ទាក់ទងទៅនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត និង/ឬនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។**

ជំងឺបាក់ស្បាត (PTSD)

ដោយសារតែធម្មជាតិនៃរបួសខួរក្បាល វាមិនមែនជារឿងចម្លែកទេសម្រាប់នរណាម្នាក់ដែលមានរោគវិនិច្ឆ័យពីរសម្រាប់ទាំង TBI និងជំងឺបាក់ស្បាត។

រោគសញ្ញានៃ PTSD ជារឿយៗរួមមាន៖

- ការចងចាំដែលមិនចង់បាន និងម្តងហើយម្តងទៀតអំពីព្រឹត្តិការណ៍ដែលគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត ឬរបួស។
- ការរំលឹកឡើងវិញនូវព្រឹត្តិការណ៍ដ៏តក់ស្លុតក្នុងអំឡុងពេលដែលមនុស្សម្នាក់បាត់បង់ស្មារតីជាមួយនឹងការពិតជាក់ស្តែង។
- ជៀសវាងការរំលឹក - ដូចជាមនុស្ស ទីកន្លែង ទេសភាព ឬសម្លេង។
- អារម្មណ៍នៃការឃ្លាតឆ្ងាយពីមនុស្ស សូម្បីតែគ្រួសារ។
- ស្ពឹកអារម្មណ៍ភ្លឹកៗ។
- ខ្មាស់អៀនចំពោះអ្វីដែលបានកើតឡើង និងអ្វីដែលបានធ្វើ។
- អ្នករស់រានមានអារម្មណ៍ថាមានកំហុសជាមួយនឹងការបាត់បង់មិត្តភក្តិ ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ។
- ភាពប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ ឬការប្រុងប្រយ័ត្នថេរសម្រាប់ការគំរាមកំហែង។

នៅពេលដែល PTSD និង TBI កើតឡើងក្នុងពេលតែមួយ ជារឿយៗមានការផ្លាស់ប្តូរការយល់ដឹងដូចជា ការចងចាំ និងការផ្តោតអារម្មណ៍ ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការថប់បារម្ភ ការគេង មិនលក់ និងអស់កម្លាំង។ ជាមួយនឹងការធ្វើរោគ វិនិច្ឆ័យពីរនេះ មួយផ្តល់ចំណី និងពង្រឹងមួយទៀត ដូច្នេះវាមានភាពស្មុគស្មាញ។ ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យទាំងពីរអាចមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការធ្វើអត្តឃាត។ ប្រសិនបើអ្នកមានគំនិតចង់ធ្វើអត្តឃាត សូមទាក់ទងទៅនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត ឬហៅទៅលេខ 988 ក្រុមជួយសង្គ្រោះអ្នកធ្វើអត្តឃាតនិងមានវិបត្តិ (Suicide and Crisis Lifeline)។

ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការគ្រប់គ្រងជំងឺ PTSD - សូមនិយាយជាមួយមនុស្សដែលអាចទុកចិត្តបាន ចូលរួមក្រុមគាំទ្រ ជំរុញខ្លួនអ្នក សម្រាកធ្វើការជាមួយអ្នកប្រឹក្សា ឬអ្នកព្យាបាលរោគ (មានក្រុមដែលផ្តោតលើការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលត្រូវបានបង្ហាញថាអាចជួយបាន)។

ទុក្ខសោក និងការបាត់បង់

វាជាធម្មជាតិរបស់មនុស្ស ដែលមានអារម្មណ៍សោកសៅនៅពេលដែលយើងបាត់បង់នរណាម្នាក់ អ្វីមួយ ឬនៅពេលដែលយើងរងរបួស ឬមានជំងឺ។ ជារឿយៗ យើងព្យាយាមស្វែងរកហេតុផលសម្រាប់ការបាត់បង់របស់យើង។

តើទុក្ខសោកមានអាការៈយ៉ាងដូចម្ដេច?

- អារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ពិបាកចិត្ត ឬអស់សង្ឃឹម..
- មានអាការៈយំច្រើន។
- មានអារម្មណ៍ឆាប់ខឹង។
- មានអារម្មណ៍ថាមានកំហុស ឬគ្មានតម្លៃ។
- ឆ្ងល់ថាតើជីវិតមានតម្លៃឬអត់?
- ពិបាកគេង ឬគេងច្រើនពេក។
- មានអារម្មណ៍ថាល្ហិតល្ហៃ ឆាប់អស់កម្លាំងយ៉ាងងាយ។
- ញ៉ាំច្រើនជាងមុន ឬតិចជាងមុន។
- មិនសូវមាត់ក។
- មិនសប្បាយចិត្តនឹងអ្វីៗដូចមុនទេ។
- មានអារម្មណ៍មិនស្ងប់ ពិបាកអង្គុយ។
- មិនអាចឈប់ខ្វល់ខ្វាយពីបញ្ហា ឬអំពីអនាគតទេ។
- មានការលំបាកក្នុងការសម្រេចចិត្ត ផ្ដោតអារម្មណ៍ និងចងចាំរឿងផ្សេងៗ។

ចំណុចកាន់តែច្រើនដែលអ្នកមានអាការៈដូចនៅក្នុងបញ្ជីនេះ អ្នកនឹងកាន់តែមានអារម្មណ៍ថាធុញថប់ច្រើនឡើង ហើយអ្នកនឹងកាន់តែត្រូវការជំនួយ។ ពិភាក្សាជាមួយក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជំនាញដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត ដែលអាចជួយអ្នកបាន។

យុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយទុក្ខសោក៖

- ដឹងថាអារម្មណ៍របស់អ្នកជារឿងធម្មតា និងជាការឆ្លើយតបធម្មតាចំពោះស្ថានភាពលំបាកមួយ។
- ត្រូវមានចិត្តល្អចំពោះខ្លួនអ្នក - ផ្ដល់ពេលវេលាឱ្យខ្លួន និងអ្នកដទៃទៀតដើម្បីកែសម្រួល។
- គិតអំពីអនាគតដែលអ្នកចង់បាន និងវិធីល្អបំផុតដើម្បីទៅដល់ទីនោះ។
- ផ្ដល់តម្លៃលើការអត់ធ្មត់ និងការតស៊ូក្នុងការសម្រេចគោលដៅរបស់អ្នក។
- បោះជំហានម្ដងមួយជំហាន ហើយកំណត់គោលដៅសម្រាប់ថ្ងៃនីមួយៗ។
- ជៀសវាងការជិតដាមខ្លួននៅលើរឿងដែលធ្លាប់កើតមាន ឬពីការប្រៀបធៀបទៅនឹងរបៀបដែលធ្លាប់មាន។
- ផ្ដោតលើភាពជោគជ័យ ភាពខ្លាំង និងធនធាន។
- ទទួលស្គាល់រឿងល្អនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ហើយផ្លាស់ប្ដូរឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើង។
- ផ្ដោតលើអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានជំនួសឱ្យអ្វីដែលអ្នកមិនអាចធ្វើបាន។
- ចូរមានសង្ឃឹមឡើង។ និយាយរឿងវិជ្ជមានទៅកាន់ខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ។ ឧទាហរណ៍ "យើងនឹងអាចឆ្លងកាត់រឿងនេះ" ឬ "យើងបានឆ្លងកាត់រឿងជាច្រើនមកទល់ពេលនេះ" ។
- និយាយជាមួយនិងចំណាយពេលជាមួយមនុស្សដែលខ្វាយខ្វល់ពីអ្នក។
- ចូលរួមជាមួយក្រុមគាំទ្រ ពិភាក្សាជាមួយអ្នកដទៃសម្រាប់ការគាំទ្រ។
- កសាងទំនាក់ទំនងថ្មី និងកែលម្អទំនាក់ទំនងចាស់។
- សូមចងចាំថាអ្នកផ្សេងទៀតប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាស្រដៀងគ្នា ហើយសួរអ្នកផ្សេងទៀតពីរបៀបដែលពួកគេដោះស្រាយជាមួយនឹងការបាត់បង់ និងការផ្លាស់ប្ដូរ។
- បោះបង់ទំនួលខុសត្រូវចាស់ខ្លះចោល នៅពេលអ្នកមានទំនួលខុសត្រូវថ្មីណាមួយ។
- អនុញ្ញាតឱ្យខ្លួនអ្នកសុំជំនួយ និងការគាំទ្រពីអ្នកដទៃ។
- បន្តភាពសកម្ម ព្យាយាមធ្វើអ្វីដែលអ្នកពេញចិត្ត។
- ធ្វើឱ្យខ្លួនអ្នកឱ្យរវល់ជាមួយតន្ត្រី សៀវភៅ ភាពយន្ត ទូរទស្សន៍ ឬសកម្មភាពផ្សេងទៀតដែលអ្នករីករាយ។
- ព្យាយាមស្វែងរកចំណាប់អារម្មណ៍ និងសកម្មភាពថ្មីៗ។
- ឲ្យខ្លួនឯងសម្រាក ហើយព្យាយាមអត់ធ្មត់នឹងខ្លួនឯង។
- ស្វែងយល់អំពីការព្យាបាល ធនធាន និងការជាសះស្បើយឡើងវិញ។

តាំងពីអ្នកមានរបួសមក តើអ្នកសោកសៅ ឬនឹករឿងអ្វីជាងគេ? តើយុទ្ធសាស្ត្រអ្វីខ្លះដែលអ្នកគិតថានឹងជួយអ្នកទប់ទល់នឹងទុក្ខសោករបស់អ្នក?

ការថែទាំខ្លួនឯង និងការជាសះស្បើយឡើងវិញ

ការថែទាំខ្លួនឯង គឺជាសកម្មភាពណាមួយដែលយើងធ្វើដោយចេតនា ដើម្បីថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្ត អារម្មណ៍ ឬរាងកាយរបស់យើង។ ការថែរក្សាខ្លួនឯង គឺច្រើនតែជាគន្លឹះដែលធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង និងកាត់បន្ថយការថប់បារម្ភ។ វាជាការមានចិត្តល្អចំពោះខ្លួនអ្នកដូចជាអ្នកនឹងមានចំពោះអ្នកដទៃ។ វានិយាយអំពីការតាមដានធនធានរបស់អ្នកដោយខ្លួនឯង និងចាត់វិធានការដើម្បីបំពេញបន្ថែមវាជំនួសឱ្យការអស់។

អត្ថប្រយោជន៍នៃការថែទាំខ្លួនឯងរួមមាន៖

- ផលិតភាពកាន់តែប្រសើរ
- ភាពស៊ាំប្រសើរឡើង
- សុខភាពរាងកាយកាន់តែប្រសើរ
- ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងកាន់តែប្រសើរ
- ការយល់ដឹងដោយខ្លួនឯងកាន់តែប្រសើរ

វិធីដើម្បីចូលរួមក្នុងការថែទាំខ្លួនឯង

- សតិប្បដ្ឋាន (ទំព័រ 35)
- លំហាត់ដកដង្ហើម (ទំព័រ 38)
- សរសេរកំណត់ហេតុ (ទំព័រ 39)
- ការស្តាប់តន្ត្រី (ទំព័រ 37)
- សមាធិ
- លំហាត់ប្រាណ យូហ្គា និង/ឬលាតសន្ទឹង
- ការអធិស្ឋានឬចូលរួមក្នុងពិធីសាសនា
- ការបោសសម្អាត ឬសម្អាតកន្លែងទំនេររបស់អ្នក។
- ងងុយគេង ឬគេងឱ្យបានច្រើន។
- ចូលរួមក្នុងសង្គម
- ទៅព្យាបាលផ្នែកចិត្តសាស្ត្រ
- ចូលរួមក្រុមគាំទ្រ (ទំព័រ 48)

សតិប្បដ្ឋាន

សតិប្បដ្ឋាន គឺជាការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើបច្ចុប្បន្នកាល ដោយមិនវង្វេងនឹងអតីតកាល ឬអនាគតកាល។ វាគឺជាការអនុវត្តមនសិការនៃការស្នាក់នៅបច្ចុប្បន្ន និងការរស់នៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន។ ការសិក្សាបង្ហាញថា ការគិតទៀងទាត់ (ប្រចាំថ្ងៃ ឬច្រើនដងក្នុងមួយសប្តាហ៍) បន្ទាប់ពីរបួសខួរក្បាលដោយសារការប៉ះទង្គិចជួយបន្ថយការឈឺចាប់ ធ្វើអោយគេងលក់ស្រួល និងបង្កើនក្តីសង្ឃឹម។ វាត្រូវបានគេរកឃើញផងដែរថា សតិប្បដ្ឋានបង្វឹកខួរក្បាលឱ្យមានការប្រុងប្រយ័ត្ន និងផ្តោតអារម្មណ៍កាន់តែប្រសើរឡើង។

តាមរយៈការធ្វើលំហាត់សតិប្បដ្ឋានខ្លីៗ អ្នកអាចជួយ ជម្រះចិត្តរបស់អ្នកបានភ្លាមៗ មុនពេលអ្នកចង់ផ្តោតលើសកម្មភាពការងារ ឬការសន្ទនា។ អ្នកអាចអនុវត្តសតិប្បដ្ឋានបានគ្រប់ពេលនៃថ្ងៃ។ លំហាត់ **ប្រាណសតិប្បដ្ឋានជាផ្លូវការ** អាចធ្វើនៅពេលអង្គុយ ដេក ឬធ្វើចលនាយឺតៗ (យូហ្គា ឬដើរ)។ **ការគិតក្រៅផ្លូវការ** អាចធ្វើបានក្នុងអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដូចជាការញ៉ាំអាហារ ដុសធ្មេញ ឬងូតទឹក។

សមាសធាតុសំខាន់ៗនៃការគិត

- **មានវត្តមានក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន។** ក្នុងអំឡុងពេលនៃលំហាត់សតិអារម្មណ៍ អ្នកនាំយកការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នកដោយចេតនា និងថ្នមៗទៅកាន់បទពិសោធន៍មួយនៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន ដូចជាការដកដង្ហើម អារម្មណ៍រាងកាយ សម្លេង ឬការមើលឃើញ គំនិត និងអារម្មណ៍។ វាជារឿងធម្មតាទេដែលចិត្តរបស់អ្នកវង្វេង - គ្រាន់តែដឹងថាចិត្តរបស់អ្នកវង្វេង ទទួលស្គាល់ការគិត ហើយនាំយកការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នកមកបច្ចុប្បន្នវិញដោយថ្នមៗ។
- **គ្មានការវិនិច្ឆ័យទេ។** ព្យាយាមឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពដើម្បីសង្កេតមើលអារម្មណ៍ អារម្មណ៍ និងគំនិតដោយគ្មានការវិនិច្ឆ័យ។ វាជារឿងធម្មតាទេដែលចិត្តរបស់អ្នកធ្វើការវិនិច្ឆ័យ ដាក់ស្លាកការចូលចិត្ត និងមិនចូលចិត្ត បង្កើតគំនិត និង/ឬប្រាប់រឿង។ សូមកត់សម្គាល់នៅពេលដែលវាកើតឡើង ហើយធ្វើឱ្យការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នកត្រលប់ទៅបទពិសោធន៍គោលដៅរបស់អ្នក (វិញ្ញាណដឹង អារម្មណ៍ និងគំនិត)។
- **បោះបង់គោលដៅឬគោលបំណង។** សតិមិនមែនសំដៅលើការព្យាយាមផ្លាស់ប្តូរបច្ចុប្បន្នកាលយ៉ាងសកម្ម ឬដើម្បីសម្រេចបាននូវគោលដៅជាក់លាក់មួយដូចជាការសម្រាកលំហែជាដើម។ ជំនួសមកវិញ សតិប្បដ្ឋាន គឺនិយាយអំពីការបោះបង់គោលដៅ និងទទួលយកខ្លួនឯងក្នុងពេលនេះ ទោះអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាក៏ដោយ។ អ្នកប្រហែលជារកឃើញថាការសម្រាកបានមកពីវត្តមាន ប៉ុន្តែវាមិនមែនជាគោលដៅនោះទេ។
- **មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតនៅពេលធ្វើជាប្រចាំ។** សតិប្បដ្ឋានមានប្រសិទ្ធភាពជាង នៅពេលដែលវាបញ្ចូលទៅក្នុងទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ និងធ្វើជាប្រចាំ។

អត្ថប្រយោជន៍នៃសតិប្បដ្ឋាន

- **បន្ធូរភាពតានតឹង។** កាត់បន្ថយកម្រិតអរម៉ូនស្ត្រេសនៅក្នុងខ្លួន។
- **ជួយជាមួយនឹងប្រតិកម្មអារម្មណ៍។** កាត់បន្ថយប្រតិកម្មអារម្មណ៍ និងធ្វើអោយដំណើរការអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង។ វាជួយមនុស្សឱ្យឆ្លើយតបដោយអារម្មណ៍តិចចំពោះស្ថានភាពស្ត្រេស ឬអារម្មណ៍។ វាផ្លាស់ប្តូររបៀបដែល amygdala (មជ្ឈមណ្ឌលអារម្មណ៍នៅក្នុងខួរក្បាល) ឆ្លើយតបទៅនឹងអារម្មណ៍។
- **បង្កើនសមត្ថភាពក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍ និងផ្តោតអារម្មណ៍។** ជួយកាត់បន្ថយការគិតដែលរំខាន ឬអារម្មណ៍រំខាន និងផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់របស់យើងឡើងវិញ។
- **ធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវជំនាញដោះស្រាយបញ្ហា និងភាពបត់បែនផ្លូវចិត្ត**
- **បង្កើនការចងចាំការងារ**
- **ជួយគ្រប់គ្រងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការថប់បារម្ភ និងការថប់បារម្ភ**
- **ធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវការគេង និងគុណភាពនៃការគេង**
- **បង្កើនការពេញចិត្តក្នុងទំនាក់ទំនង (និងជំនាញទំនាក់ទំនង)។** អាចជួយអ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍អាណិតអាសូរចំពោះអ្នកដទៃ និងក្លាយជាអ្នកស្តាប់កាន់តែប្រសើរ។
- **ធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ។** កាត់បន្ថយភាពញឹកញាប់ ភាពធ្ងន់ធ្ងរ និងរយៈពេលនៃជំងឺផ្តាសាយ និងផ្តាសាយ។
- **អាចកែលម្អលទ្ធផលនៃការប្រើប្រាស់សារធាតុ។** ការស្រាវជ្រាវបឋមបង្ហាញថា សតិប្បដ្ឋានអាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវលទ្ធផលនៃការប្រើប្រាស់សារធាតុចំពោះមនុស្សពេញវ័យដែលមានការញៀន។

បញ្ចូលសតិប្បដ្ឋានទៅក្នុងទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។

- ជ្រើសរើសសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃមួយ ហើយខិតខំប្រឹងប្រែងដោយចេតនា ដើម្បីនាំយក ការយល់ដឹងពីពេលមួយទៅពេលមួយ ចំពោះសកម្មភាពនោះ រាល់ពេលដែលអ្នកធ្វើ។ ឧទាហរណ៍ ពេលក្រោកពីគេងពេលព្រឹក ដុសធ្មេញ ងូតទឹក ស្លៀកពាក់ ញ៉ាំអាហារ ផឹកតែមួយកែវ បើកបររថយន្ត ។ល។
- នៅពេលអ្នកកំពុងធ្វើសកម្មភាព សូមកត់សម្គាល់អ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ។ កត់សម្គាល់ចលនារាងកាយរបស់អ្នក។ យកចិត្តទុកដាក់លើអ្វីដែលអ្នកឃើញ ឮ ក្លិន និងអារម្មណ៍។ សូមកត់សម្គាល់នៅពេលដែលចិត្តរបស់អ្នករសាត់ចេញពីសកម្មភាព ហើយនាំវាមកវិញដោយថ្នមៗ។
- ចំណុចនោះគឺមិនមែនដើម្បីបង្កើតប្រភេទជាក់លាក់នៃបទពិសោធន៍ ឬសភាពនៃចិត្ត ប៉ុន្តែជាជាងត្រូវដឹងយ៉ាងពេញលេញអំពីអ្វីដែលអ្នកកំពុងជួបប្រទះ។ ចំណាំថាប្រសិនបើអ្នកមានការលំបាកណាមួយ ហើយបណ្តុះការចង់ដឹងចង់ឃើញ មិនមែនជាការវិនិច្ឆ័យទេ។

ការអនុវត្តការសម្អាតដោយសតិប្បដ្ឋាន

ការសម្អាតចិត្តដោយសតិប្បដ្ឋានគឺជាការអនុវត្តដែលផ្តល់ឱ្យយើងនូវពេលវេលាដើម្បីដើរថយក្រោយពីថ្ងៃសកម្ម និងសម្រាកនៅក្នុងការយល់ដឹងនាពេលបច្ចុប្បន្ន។ ជំនួសឱ្យការផ្តោតលើកិច្ចការសម្អាត (ឬអារម្មណ៍របស់អ្នកចំពោះវា - មនុស្សភាគច្រើនមិនរំភើបក្នុងការសម្អាត) សូមមើលនេះជាឱកាសមួយដើម្បីថែរក្សាខ្លួនអ្នក និងលើកទឹកចិត្តដល់ទម្លាប់នៃសតិប្បដ្ឋាន។

1. ចាប់ផ្តើមការអនុវត្តការសម្អាតសតិប្បដ្ឋានដោយយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នកដោយប្រមូលសម្ភារៈសម្អាតរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើវាហាក់ដូចជាលើសលប់ គ្រាន់តែចាប់ផ្តើមដោយការដើរដើម្បីទទួលបានការផ្គត់ផ្គង់មួយ ដូចជាអំបោស។ នៅពេលអ្នកដើរ មានអារម្មណ៍ថាជើងរបស់អ្នកផ្លាស់ទីលើឥដ្ឋ។

2. យកអំបោស ហើយនាំការយល់ដឹងទៅកាន់អារម្មណ៍នៃការប៉ះនៅពេលអ្នកកាន់វានៅក្នុងដៃរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើចិត្តរបស់អ្នកវង្វេង ចូរនាំខ្លួនអ្នកត្រឡប់ទៅបច្ចុប្បន្នភាពវិញ ហើយផ្តោតលើអារម្មណ៍នៃការកាន់អំបោស។

3. ការបោសសម្អាតឬជូតច្រើនតែធ្វើដដែលៗដែលអាចនាំឱ្យមានអារម្មណ៍ធុញទ្រាន់។ ដើម្បីជួយអ្នកឱ្យស្ថិតក្នុងភាពបច្ចុប្បន្ន សូមព្យាយាមទន្ទេញឃ្លាមួយចំនួន ។ វាអាចជាអ្វីដែលសាមញ្ញដូចជា "ឆ្វេង ស្តាំ" នៅពេលអ្នកបោស ឬវាអាចជាឃ្លានៃសេចក្តីសប្បុរសដូចជា "សូមឱ្យខ្ញុំរស់នៅដោយស្រួល"។ ជាមួយនឹងចលនានីមួយៗនៃអំបោស សូមនិយាយឡើងវិញនូវឃ្លាដោយស្មារតីជាមួយសកម្មភាព។

4. ទទួលស្គាល់ស្ថានភាពផ្លូវចិត្តណាមួយដែលកើតឡើង។ ប្រសិនបើអ្នកមានការខកចិត្ត ចូរកត់សម្គាល់ថាអ្នកមានការខកចិត្ត។ ប្រសិនបើការចង់ដឹងចង់ឃើញកើតឡើងអំពីភាពកខ្វក់ ចូរទទួលស្គាល់ថាអ្នកចង់ដឹងចង់ឃើញ។

5. ចងចាំថាត្រូវពិនិត្យមើលរាងកាយ និងស្ថានភាពនៃចិត្តខណៈពេលដែលបន្តសម្អាត។ កត់សម្គាល់ចលនារបស់អ្នក ពាក្យដដែលៗ និងអារម្មណ៍ដែលកើតឡើង។ ត្រឡប់ទៅទន្ទេញពាក្យ និងឃ្លារបស់អ្នកឱ្យបានច្រើនដងតាមការចាំបាច់។

6. នៅពេលអ្នកសម្អាតរួចរាល់ បោះជំហានថយក្រោយ ឈរឱ្យស្ងៀម ហើយដកដង្ហើមចូលជ្រៅៗ។ សង្កេតមើលកន្លែងដែលអ្នកសម្អាត ហើយទទួលស្គាល់ថាវាជាតំណាងនៃចិត្តស្អាតរបស់អ្នក!

សម្រាកដោយស្តាប់តន្ត្រីសម្រួលអារម្មណ៍

ការស្តាប់តន្ត្រីអាចជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹង និងស្តារថាមពលរបស់អ្នកឡើងវិញ។

- **ជ្រើសរើសតន្ត្រីដែលអ្នកចូលចិត្តស្តាប់។** ឧទាហរណ៍ បើអ្នកមិនចូលចិត្តតន្ត្រីបុរាណ កុំស្តាប់វា! អ្វីដែលអាចជាការសម្រាកសម្រាប់អ្នកដទៃប្រហែលជាមិនជាការសម្រាកសម្រាប់អ្នកទេ។ តន្ត្រីដែលគ្មានទំនុកច្រៀង ឬក្នុងល្បឿនយឺតគឺជាទូទៅចូលចិត្តសម្រាប់ធ្វើឱ្យចិត្តស្ងប់។ ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ជីចម្រៀងដែលចូលចិត្ត សូមពិចារណារៀបចំបញ្ជីបទភ្លេង ដើម្បីចាក់ស្តាប់សម្រាប់ពេលដែលអ្នកចង់សម្រាកជាពិសេស។ សុំជំនួយពីសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភ័ក្តិ ប្រសិនបើចាំបាច់។
- **ទទួលបានផាសុកភាព។** អង្គុយ ឬដេកចុះ - ទោះជាយ៉ាងណាអ្នកមានផាសុកភាពបំផុត។ បិទភ្នែករបស់អ្នក។ សម្រាកសាច់ដុំរបស់អ្នក។ ដកដង្ហើមចូលជ្រៅៗតាមរយៈសន្ទះទ្រូង របស់អ្នក (ពាក់កណ្តាលទ្រូងរបស់អ្នក)។ អនុញ្ញាតឱ្យស្មា ក្បាលពោះ និងសូម្បីតែសាច់ដុំមុខរបស់អ្នកសម្រាក។ ដកដង្ហើមចូលជ្រៅៗតាមច្រមុះរបស់អ្នក ពង្រីកពោះរបស់អ្នកថ្នមៗ នៅពេលអ្នក ដកដង្ហើម ហើយដកដង្ហើមចេញតាមមាត់របស់អ្នក។
- **ផ្តោតលើតន្ត្រី។** ប្រសិនបើអ្នកគិតថាខ្លួនអ្នកកំពុងគិតអំពីរឿងផ្សេងទៀត (ឬសូម្បីតែគិតអំពីការគិតអំពីតន្ត្រី) ដោយថ្នមៗបង្វែរការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នកទៅកាន់ពេលបច្ចុប្បន្ន សម្លេងតន្ត្រី អារម្មណ៍នៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកដែលតន្ត្រីបង្កើត។ សូមព្យាយាមដើម្បីពិតជាមានអារម្មណ៍ជាមួយនឹងតន្ត្រី។
- **បន្តធ្វើពេលណាអ្នកចង់ និងរហូតដល់អ្នកមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល។** គោលដៅនៃការសម្រាកតន្ត្រីដោយគិតគឺដើម្បីស្ងប់ស្ងាត់សម្លេងខាងក្នុងរបស់អ្នក ហើយគ្រាន់តែ "ក្លាយជា" ជាមួយនឹងតន្ត្រី ហើយជ្រមុជខ្លួនអ្នកយ៉ាងពេញលេញ។

ការមើលឃើញដោយចិត្ត

ការចំណាយពេលមួយភ្លែតដើម្បី "មើល" ទិដ្ឋភាពដោយយកចិត្តទុកដាក់គឺជាវិធីដ៏ល្អមួយដើម្បីមានវត្តមាន។

1. ស្វែងរកចន្លោះនៅបង្អួចដែលមានទេសភាពមួយចំនួន។ វាអាចធ្វើបានគ្រប់ទីកន្លែង។
2. មើលអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលអ្នកឃើញ។ ជៀសវាងការដាក់ស្លាក ឬចាត់ថ្នាក់អ្វីដែលអ្នកឃើញនៅខាងក្រៅបង្អួច។ ជំនួសឱ្យការគិតថា "បក្សី" ឬ "សញ្ញាឈប់" ព្យាយាមកត់សម្គាល់ពណ៌ លំនាំ ឬវាយនភាព។
3. មើលឱ្យជិតសម្រាប់អ្វីៗដូចជាចលនានៃស្មៅឬស្លឹកនៅក្នុងខ្យល់។ សូមកត់សម្គាល់រូបរាងផ្សេងៗគ្នាដែលមានវត្តមាននៅក្នុងផ្នែកតូចមួយនៃពិភពលោកនេះដែលអ្នកអាចមើលឃើញ។ ព្យាយាមមើលពិភពលោកនៅខាងក្រៅបង្អួចពីទស្សនៈរបស់មនុស្សដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់ជាមួយនឹងទេសភាពទាំងនេះ។
4. ត្រូវចេះសង្កេត មិនមែនរិះគន់។ ត្រូវដឹងខ្លួន ប៉ុន្តែមិនមែនមានភាពខុសប្រក្រតីនៃផ្លូវចិត្តលើវត្ថុអ្វីមួយ។
5. ប្រសិនបើអ្នកមានការរំខាន ចូរដកចិត្តរបស់អ្នកចេញដោយថ្នមៗចេញពីគំនិតទាំងនោះ ហើយកត់សម្គាល់ពណ៌ ឬរូបរាងម្តងទៀត ដើម្បីដាក់អ្នកឱ្យត្រលប់ទៅក្នុងគំនិតត្រឹមត្រូវ។

ស្រឡាញ់ភាពល្អ សមាធិ និងសតិប្បដ្ឋាន

ទន្ទេញមួយនាទីម្តង ថា «សូមឲ្យខ្ញុំមានសេចក្តីសុខ សូមឲ្យខ្ញុំបានសុខផង សូមឲ្យខ្ញុំពោរពេញដោយចិត្តសប្បុរស និងសន្តិភាព»។ អ្នកក៏អាចជំនួសពាក្យ "អ្នក" និង "ខ្ញុំ" ហើយគិតអំពីនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់ និងចូលចិត្ត ឬគ្រាន់តែផ្ញើសេចក្តីស្រឡាញ់ទៅនរណាម្នាក់។

ចំណាយពេលមួយភ្លែត ហើយអនុវត្តសតិប្បដ្ឋានឥឡូវនេះ។ ចំណាយពេលពីរបីនាទី ហើយព្យាយាមមានវត្តមាន និងដឹងខ្លួន។ តើវាមានលក្ខណៈដូចម្តេច? តើរាងកាយរបស់អ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណានៅពេលនេះ? តើអ្នកកត់សម្គាល់ចំណុចនៃភាពតានតឹងទេ? តើអ្នកចាប់អារម្មណ៍អ្វីនៅពេលនេះ?

លំហាត់ដកដង្ហើម

បន្ទាបភ្នែករបស់អ្នក ហើយសម្គាល់កន្លែងដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាដង្ហើមរបស់អ្នក។ នេះអាចជាខ្យល់ចូល និងចេញពីរន្ធច្រមុះរបស់អ្នក ឬការឡើងចុះនៃទ្រូង និងក្រពះរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចមានអារម្មណ៍អ្វីទេ ចូរដាក់ដៃរបស់អ្នកនៅលើពោះរបស់អ្នក ហើយកត់សម្គាល់ពីរបៀបដែលដៃរបស់អ្នកឡើងចុះ និងដកដង្ហើមដោយថ្នមៗ។ បើអ្នកចូលចិត្ត អ្នកអាចដកដង្ហើមចូល និងដកដង្ហើមចេញ ដោយធ្វើឱ្យវាវែង និងជ្រៅ។ ឬអ្នកអាចដកដង្ហើមតាមធម្មតា- ធ្វើអ្វីដែលមានអារម្មណ៍ស្រួលបំផុត។

ផ្តោតលើដង្ហើមរបស់អ្នក។ នៅពេលដែលចិត្តរបស់អ្នកវង្វេង ដូចដែលវាទំនងជានឹង ធ្វើឱ្យការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នកត្រលប់ទៅដង្ហើមរបស់អ្នក។ អ្នកប្រហែលជាចង់និយាយថា "ការគិត" នៅពេលអ្នកកត់សម្គាល់គំនិតរបស់អ្នក ហើយគ្រាន់តែណែនាំការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នកទៅកាន់ដង្ហើមរបស់អ្នកដោយថ្នមៗ។

ព្យាយាមស្រមៃមើលការដកដង្ហើមចេញនូវភាពតានតឹងនៅលើដង្ហើមចេញហើយដកដង្ហើមដោយសន្តិភាពនៅលើដង្ហើមចូល។ អ្នកអាចធ្វើលំហាត់នេះរយៈពេលមួយនាទី ឬយូរជាងនេះ។ ទោះបីជាធ្វើបានត្រឹមតែមួយ នាទីក៏ដោយ វានឹងអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកផ្អាក និងស្ថិតក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន។

ការសរសេរកំណត់ហេតុ

ការសរសេរកំណត់ហេតុអំពីជីវិត គឺជាការរៀបរាប់ប្រាប់រឿងរបស់អ្នក។ វាជាឱកាសមួយដើម្បីប្រាប់រឿងរបស់អ្នក។ ជាមួយនឹងការចុះកំណត់ហេតុ អ្នកអាចស្វែងយល់ពីគ្រប់ទិដ្ឋភាពនៃជីវិតរបស់អ្នក និងអារម្មណ៍ដែលភ្ជាប់ជាមួយពួកគេ។ អ្នកអាចសោកសៅ ឬស្រែកដោយរីករាយ ហើយអ្នកអាចអនុញ្ញាតឱ្យការសរសេររបស់អ្នកនាំអ្នកទៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលចិត្ត បេះដូង វិញ្ញាណ និងការស្រមើលស្រមៃចង់ទៅ។ វាក៏ជាទម្រង់នៃសតិប្បដ្ឋានដែលអាចជួយដល់ការផ្តោតអារម្មណ៍ ស្ត្រេស និងថប់អារម្មណ៍។

ការព្យាបាល ការផ្លាស់ប្តូរ និងការលូតលាស់ដែលកើតចេញពីការកត់ត្រាអាចលេចឡើងនៅលើកម្រិតរាងកាយ អារម្មណ៍ ផ្លូវចិត្ត និងខាងវិញ្ញាណ។ កំណត់ហេតុប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពអាចបង្កើតការផ្លាស់ប្តូរសរីរវិទ្យាតាមរយៈការផ្លាស្ទិចខួរក្បាលដែលផ្តល់អំណាចឱ្យយើងជាសះស្បើយពីរបួសក្នុងល្បឿនលឿន។ ការសរសេរសារពត៌មានត្រូវបានគេរកឃើញថាអាចបង្កើនសកម្មភាពក្នុងស្រោមនៅក្នុងខួរក្បាល ដែលជះឥទ្ធិពលដល់សមត្ថភាពដោះស្រាយបញ្ហា និងការគិតប្រកបដោយការរិះគន់របស់យើង។ ការសរសេរសារពត៌មានក៏អាចមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមានទៅលើរោគសញ្ញានៃជំងឺស្ត្រេសក្រោយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ក៏ដូចជាការបាត់បង់ការចងចាំផងដែរ។

ព័ត៌មានជំនួយសម្រាប់ការធ្វើកំណត់ហេតុ

- **មិនមានវិធីត្រឹមត្រូវឬខុសក្នុងការសរសេរកំណត់ហេតុ។** សម្រួលដំណើរការឱ្យសមស្របតាមតម្រូវការ និងសមត្ថភាពរបស់អ្នក។
- **កំណត់ហេតុគឺសម្រាប់តែភ្នែករបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ។** នៅពេលអ្នកសរសេរ កុំបារម្ភអំពីនរណាម្នាក់វិនិច្ឆ័យអ្នក ឬពាក្យរបស់អ្នក។ អ្វីក៏ដោយដែលអ្នកសរសេរនៅក្នុងសរសេរកំនត់ហេតុរបស់អ្នកគឺមានន័យសម្រាប់ភ្នែករបស់នរណាម្នាក់ក្រៅពីអ្នក។
- **កុំបារម្ភអំពីអក្ខរាវិរុទ្ធ វណ្ណយុត្តិ និងវេយ្យាករណ៍។** អ្វីដែលអ្នកសរសេរនៅក្នុងកំណត់ហេតុរបស់អ្នកមិនត្រូវបានចាត់ថ្នាក់ ឬមានន័យសម្រាប់ការបោះពុម្ពផ្សាយទេ ដូច្នេះកុំបារម្ភអំពី ផ្នែកបច្ចេកទេសនៃការសរសេររបស់អ្នក។ ការព្រួយបារម្ភអំពីវេយ្យាករណ៍ ឬសញ្ញាវណ្ណយុត្តិអាចបញ្ឈប់លំហូរនៃការសរសេររបស់អ្នក និងបណ្តាលឱ្យមានការរារាំងអ្នកនិពន្ធ។ ព្យាយាមទុកឲ្យដៃអ្នកបន្តសរសេរអ្វីដែលខ្លួនចង់សរសេរតាមដែលអាចធ្វើបាន។
- **សរសេរឱ្យបានញឹកញាប់តាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។** តាមរយៈការធ្វើឱ្យវាជាទម្លាប់ អ្នកនឹងឃើញថាវាកាន់តែងាយស្រួល ហើយប្រហែលជាអាចក្លាយជាការព្យាបាលកាន់តែច្រើន។ អ្នកប្រហែលជាយល់ឃើញថាវាក្លាយជាទម្លាប់ដ៏មានសុខភាពល្អ និងមានប្រយោជន៍ដែលអ្នកនឹកឃើញវានៅពេលដែលអ្នករំលងមួយថ្ងៃ។ បង្កើតកាលវិភាគដែលដំណើរការសម្រាប់អ្នក ហើយបញ្ចូលវាទៅក្នុងទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។
- **ប្រើប៊ិច ឬខ្មៅដៃសម្រាប់សរសេរកំណត់ហេតុ។** សកម្មភាពនៃការសរសេរត្រូវបានបង្ហាញដើម្បីបើកចិត្ត និងអនុញ្ញាតឱ្យចូលប្រើការច្នៃប្រឌិត និងការយល់ដឹងកាន់តែច្រើន (ធៀបនឹងការវាយអត្ថបទ)។
- **សាកល្បងសរសេរដោយសេរី។** នេះគឺជាការដាក់ប៊ិច/ខ្មៅដៃទៅក្រដាស ហើយសរសេរអ្វីក៏ដោយក្នុងចិត្ត! ព្យាយាមសរសេរដោយឥតគិតថ្លៃ រយៈពេល 10-20 នាទី សូម្បីតែពីរបីនាទីក៏អាចដំណើរការបានដែរ ប្រសិនបើអ្នកខ្វះពេលវេលា។ ប្រសិនបើអ្នកមកដល់ទីបញ្ចប់ សូមសរសេរអ្វីមួយដូចជា "ខ្ញុំជាប់គាំង ខ្ញុំជាប់គាំង" ឬនិយាយពាក្យចុងក្រោយរបស់អ្នក។ គ្រាន់តែបន្តសរសេរ គំនិតថ្មីនឹងលេចឡើងក្នុងពេលឆាប់ៗនេះ។
- **ធ្វើឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពមិនត្រូវចាប់ពិរុទ្ធ ឬកែសម្រួលខ្លួនឯង។** ផ្នែកមួយនៃដំណើរការព្យាបាលគឺការសរសេរអ្វីដែលចេញមក។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចគិតពីពាក្យជាក់លាក់ណាមួយទេ សូមប្រើពាក្យផ្សេងទៀត គូសបន្ទាត់មួយ (ដូចជាចន្លោះដើម្បីបំពេញនៅពេលក្រោយ)។ មានសេរីភាពនិងលំហូរជាមួយនឹងការសរសេររបស់អ្នក។

ខាងក្រោមនេះជាការជំរុញឱ្យមានការចុះផ្សាយដែលអាចមានប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នកដែលធ្លាប់មានរបួសខួរក្បាល៖

របៀបដែលរបួសខ្ញុំបានកើតមាន...

- របួសខួរក្បាលរបស់អ្នកបានកើតឡើងជាលទ្ធផលនៃព្រឹត្តិការណ៍ ឬស្ថានភាពមួយ។ ដើម្បីចាប់ផ្តើមប្រាប់រឿងរបស់អ្នក ចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងការសរសេរអំពីព្រឹត្តិការណ៍ ឬស្ថានភាព។
- **ប្រសិនបើអ្នកចងចាំព្រឹត្តិការណ៍ ឬស្ថានភាពដែលបណ្តាលឱ្យរបួសខួរក្បាលរបស់អ្នក** ចាប់ផ្តើមជាមួយ **ខ្ញុំចាំថារបួសខួរក្បាលរបស់ខ្ញុំបានកើតឡើង ...**
- **ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចចាំព្រឹត្តិការណ៍ ឬស្ថានភាពដែលបណ្តាលឱ្យមានរបួសខួរក្បាលរបស់អ្នក ហើយវាត្រូវបានពន្យល់អ្នកនៅពេលក្រោយ សូម** ចាប់ផ្តើម **ដូចដែលខ្ញុំត្រូវបានគេប្រាប់ពេលក្រោយ របួសខួរក្បាលរបស់ខ្ញុំបានកើតឡើង...**

ប្រាប់រឿងរ៉ាវនៃការរងរបួសខួរក្បាលរបស់អ្នក - តាមអ្វីដែលអ្នកចងចាំ ឬរបៀបដែលវាត្រូវបានរៀបរាប់ប្រាប់អ្នកដោយអ្នកដ៏ទៃ។ ចែករំលែកអារម្មណ៍ អារម្មណ៍ និងព័ត៌មានលម្អិតដែលមានសារៈសំខាន់សម្រាប់អ្នក។ ប្រើទំព័របន្ថែមប្រសិនបើចាំបាច់។

តើវាមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាចំពោះខ្ញុំ?

- បន្ទាប់ពីរបួសខួរក្បាល អ្នកទំនងជាមានអារម្មណ៍ខុសប្លែកពីអ្នកគិតមុនពេលវាកើតឡើង។ **តើអ្នកមានអារម្មណ៍ខុសគ្នាយ៉ាងណា? តើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរ?**
- **នេះជាអារម្មណ៍ដែលបានក្លាយជាខ្ញុំថ្ងៃនេះ. . .**
- ប្រសិនបើអ្នកមិនចូលចិត្តអារម្មណ៍របស់អ្នក សូមសរសេរអំពីអារម្មណ៍ដែលអ្នកចង់ជំនួសវិញ។ ជាឧទាហរណ៍ **ខ្ញុំចង់ឱ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍បែបនេះជំនួសឱ្យ. . .**

ចែករំលែកពីអារម្មណ៍របស់អ្នក. . .

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការនិយាយអំពីសូម្បីតែផ្នែករឹងនៃរបួសខួរក្បាល។ ប្រសិនបើអ្នកអាចប្រាប់រឿងរ៉ាវអំពីផ្នែកដ៏អាក្រក់បំផុតនៃរបួសខួរក្បាលរបស់អ្នក តើអ្នកនឹងនិយាយអ្វី? តើអ្វីខ្លះជារឿងពិបាកបំផុតក្នុងការរំលឹក និង/ឬរឿងពិបាកបំផុតដែលអ្នកបានជម្នះ?

ការណែនាំអំពីកំណត់ហេតុផ្សេងទៀត អាចរួមមាន៖

- នេះជាអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំក្នុងថ្ងៃនេះ...
- ខ្ញុំចង់ឱ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍បែបនេះនៅថ្ងៃនេះជំនួស...
- នៅពេលដែលខ្ញុំគិតមិនដល់ពាក្យមួយ វានឹងជួយខ្ញុំប្រសិនបើមនុស្ស...
- អ្វីដែលខ្ញុំចង់និយាយគឺនៅលើចុងអណ្តាតរបស់ខ្ញុំ ប៉ុន្តែ...
- ការរស់នៅក្នុងរាងកាយរបស់ខ្ញុំឥឡូវនេះមានអារម្មណ៍ថា ...
- ដោយសារតែផ្នែកខ្លះនៃរាងកាយរបស់ខ្ញុំមិនដំណើរការល្អដូចគេ...
- រឿងដែលរំខានបំផុតអំពីការផ្លាស់ប្តូររាងកាយដែលខ្ញុំបានជួបប្រទះគឺ...
- ចិត្តខ្ញុំធ្លាប់ជា ____________ ហើយឥឡូវនេះវា...
- ពីមុនវាងាយនឹង __________ ប៉ុន្តែឥឡូវវាពិបាកជាង ព្រោះ...
- អ្វីដែលសំខាន់បំផុតដែលខ្ញុំបានបាត់បង់គឺ...
- ខ្ញុំធ្លាប់ជា _______ ហើយឥឡូវនេះខ្ញុំ...
- ខ្ញុំបានបាត់បង់ ________ បន្ទាប់ពីរបួសខួរក្បាល ប៉ុន្តែវាត្រលប់មកវិញហើយ....
- ខ្ញុំចង់នៅតែ __________ ព្រោះ...
- របួសខួរក្បាលប៉ះពាល់ដល់ "ខ្ញុំចាស់" ដោយ...
- ផ្នែកនៃ "ខ្ញុំចាស់" ដែលខ្ញុំនឹកបំផុតគឺ _________ ដោយសារតែ...
- គ្មាននរណាម្នាក់អាចទាក់ទងនឹងអ្វីដែលខ្ញុំកំពុងជួបនោះទេ ព្រោះ...
- តើអ្វីទៅជារឿងបីយ៉ាងដែលអាចរំខានដល់អារម្មណ៍ល្អភ្លាមៗ ហើយធ្វើឲ្យអ្នកធ្លាក់ចុះ? តើអ្នកប្រើយុទ្ធសាស្ត្រអ្វីខ្លះ ដើម្បីទប់ទល់នឹងផលប៉ះពាល់ទាំងនេះ?
- រៀបរាប់ពីរឿងពីរ ឬបីដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីសម្រាក។

ពេលខ្លះវាមានប្រយោជន៍ក្នុងការពិចារណាពីអ្វីដែលអ្នកបានបាត់បង់ដោយសារតែរបួសខួរក្បាលរបស់អ្នក... ហើយបន្ទាប់មកបង្កើតបញ្ជីនៃអ្វីដែលអ្នកបានទទួល។ ឧទាហរណ៍...

បាត់បង់

1. សមត្ថភាពក្នុងការបើកបរ
2. បុគ្គលិកលក្ខណៈចាស់របស់ខ្ញុំ
3. តុល្យភាព
4. ការចងចាំ
5. _______________
6. _______________
7. _______________

ទទួលបាន

1. ឃើញថាប្រពន្ធខ្ញុំស្រលាញ់ខ្ញុំប៉ុណ្ណា
2. ការកោតសរសើរកាន់តែប្រសើរសម្រាប់ផ្ទះរបស់ខ្ញុំ
3. ការស្វែងរកមិត្តគឺជាការគាំទ្រ
4. ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីខួរក្បាលរបស់ខ្ញុំ
5. _______________
6. _______________
7. _______________

វាអាចភ្ជាប់ទៅក្នុងសៀវភៅកំណត់ហេតុដឹងគុណ ហើយដឹងខ្លួនរកអ្វីដែលត្រូវដឹងគុណសម្រាប់រាល់ថ្ងៃ។ ទង្វើសាមញ្ញនៃការផ្តោតលើគំនិតវិជ្ជមានអាចជួយទាញអ្នកចេញពីគំរូអវិជ្ជមាន។

ការទទួលយក

ការទទួលយកត្រូវបានកំណត់ថាជា ការទទួលយកអ្វីមួយគឺត្រូវស៊ូទ្រាំវាដោយមិនមានការតវ៉ាឬប្រតិកម្មដើម្បីទទួលស្គាល់វាជាការពិតឬយល់ព្រមដើម្បីអនុវត្តវា។ ការទទួលយកគឺជាការទទួលស្គាល់ការពិតនៃស្ថានភាពមួយ ឬការទទួលស្គាល់ថាវានៅទីនេះ។ វាអាចនិយាយបានថា 'វាជាអ្វីដែលវាគឺជា។'" - វចនានុក្រម Merriam-Webster

ការទទួលយកគឺ៖

- ដំណើរការបន្ត ជួនកាលជាបំណែកតូចៗតាមពេលវេលា។
- បោះបង់ទម្លាប់ចាស់របស់អ្នក ហើយក្លាយជាទម្លាប់ថ្មី។
- ដោយដឹងថារោគសញ្ញារបួសខួរក្បាលនឹងនៅទីនេះជារៀងរហូត ប៉ុន្តែយើងអាចដោះស្រាយវាបាន។
- ការទទួលស្គាល់ដែនកំណត់ និងធ្វើការជាមួយពួកគេ ជំនួសឱ្យការប្រឆាំងនឹងពួកគេ។
- ទទួលស្គាល់នៅពេលដែលខ្ញុំត្រូវការជំនួយ និងដឹងពីរបៀបស្នើសុំវា។
- បោះបង់អ្វីដែលយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ហើយផ្តោតលើថាមពលលើអ្វីដែលយើងអាចធ្វើបាន។
- មិនអីទេជាមួយនឹងកន្លែងដែលយើងនៅពេលនេះ ទោះបីជាយើងធ្វើការកាន់តែច្រើនក៏ដោយ។

ការទទួលយកមិនមែនជា៖

- ព្រឹត្តិការណ៍តែម្តងនោះទេ។
- យល់ស្របជាមួយឬចូលចិត្តអ្វីដែលបានកើតឡើង។
- បោះបង់ការធ្វើឱ្យរីកចម្រើន។
- ការបញ្ចប់នៃរោគសញ្ញាឬការតស៊ូ។

ការកំណត់ការទទួលយក (មិនចាំបាច់មានការទទួលយកពេញលេញទេ) គឺជាជំហានដំបូងក្នុងការធ្វើដំណើរ។ ពីទីនោះ យើងអាចផ្តោតលើយុទ្ធសាស្រ្តមានប្រយោជន៍ និងឆ្ពោះទៅមុខ។

ការធ្វើទំនាក់ទំនង

ការធ្វើទំនាក់ទំនងដោយស្មោះត្រង់ និងបើកចំហគឺពិបាកធ្វើសម្រាប់មនុស្សភាគច្រើន ទោះបីជាមិនមានរបួសខួរក្បាលក៏ដោយ។ ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់បន្ទាប់ពី TBI ការធ្វើទំនាក់ទំនងតម្រូវការ និងអារម្មណ៍របស់អ្នកកាន់តែស្មុគស្មាញ និងពិបាក - ទោះបីជាការពិតដែលថាវាមានសារៈសំខាន់ជាងពេលមុនក៏ដោយ។

ការទំនាក់ទំនង គឺច្រើនជាងគ្រាន់តែការនិយាយ។ ដើម្បី ***ធ្វើទំនាក់ទំនង*** ពិតប្រាកដ យើងក៏ត្រូវតែចែករំលែកព័ត៌មាន (និងស្តាប់ព័ត៌មានយ៉ាងសកម្ម) ជាមួយមនុស្សម្នាក់ទៀត។ ការទំនាក់ទំនង មិនមែនជាការនិយាយទៅកាន់ខ្លួនអ្នកតែម្នាក់ឯងនោះទេ។

ការទំនាក់ទំនងសង្គមប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពមានន័យថាអ្នកអាច៖

- ស្តាប់ហើយចងចាំអ្វីដែលអ្នកបានឮ។
- ប្តូរវេនជាមួយអ្នកផ្សេងដោយមិនរំខាន។
- ចែករំលែកព័ត៌មានបានត្រឹមត្រូវ ដោយមិនមានការរំខាន។
- និយាយរឿងក្នុងរបៀបដែលរៀបចំដោយសមហេតុផល។
- ប្រើសំនៀង និងអារម្មណ៍ដែលសមនឹងស្ថានភាព។
- ត្រូវដឹងពីរបៀប និងអ្វីដែលអ្នកកំពុងនិយាយ និងរបៀបដែលវាប៉ះពាល់ដល់អ្នកដទៃ។
- រក្សាទំនាក់ទំនងដោយភ្នែក អនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សដឹងថាអ្នកកំពុងធ្វើអន្តរកម្ម ចាប់អារម្មណ៍ និងចូលរួម។
- បង្ហាញភាសាកាយវិការបើកចំហ ប្រឈមមុខនឹងមនុស្សដែលអ្នកកំពុងប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយ ដោយមិនលើកដៃរបស់អ្នក ឬមើលទៅឆ្ងាយ។
- អនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សដែលអ្នកកំពុងទាក់ទងជាមួយដឹងថាអ្នកចាប់អារម្មណ៍ និងចូលរួម។
- យល់និងអានសម្លេងរបស់មនុស្ស។ ជាឧទាហរណ៍ ពួកគេនិយាយថា "ខ្ញុំសុខសប្បាយជាទេ" ប៉ុន្តែអ្នកអាចអានដោយសម្លេងរបស់ពួកគេថា ពួកគេពិតជាមិនអីទេ។

ដោយដឹងពីវិធីដែលអ្នកប្រាស្រ័យទាក់ទងក្នុងសង្គម (សូមមើលបញ្ជីខាងលើ) អ្នកអាចចាប់ផ្តើមអភិវឌ្ឍ និងពង្រឹងជំនាញសង្គមរបស់អ្នក។

ជំនាញសង្គម គឺជាជំនាញដែលមនុស្សប្រើក្នុងការទំនាក់ទំនង និងប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ។ ជំនាញសង្គម រួមមានអ្វីដែលអ្នកនិយាយ ក៏ដូចជាភាសាកាយវិការ ទំនាក់ទំនងភ្នែក ទឹកមុខ ទឹកមុខ និងសកម្មភាពផ្សេងៗទៀត។ សម្រាប់នរណាម្នាក់ដែលមានរបួសខួរក្បាល វាមានសារៈសំខាន់ផងដែរក្នុងការផ្តោតលើរបៀបដែលជំនាញនៃការយល់ដឹងរបស់អ្នក (ការផ្តោតអារម្មណ៍ ការចងចាំ) និងអារម្មណ៍របស់អ្នក (ការថប់បារម្ភ កំហឹង ភាពសោកសៅ) អាចដើរតួក្នុងជំនាញសង្គមរបស់អ្នក។

ឧទាហរណ៍នៃជំនាញសង្គមរួមមាន:

- ស្តាប់ហើយយល់អ្វីដែលមនុស្សនិយាយ។
- ទំនាក់ទំនងគំនិត តម្រូវការ និងអារម្មណ៍របស់អ្នកនៅក្នុងពាក្យសម្តី និងសកម្មភាព។
- គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់អ្នកក្នុងស្ថានភាពសង្គម។
- គោរពព្រំដែនសង្គម និងច្បាប់សង្គម។ ជាឧទាហរណ៍ ការមិនឈរជិតនរណាម្នាក់ពេក ឬមិនសួរសំណួរផ្ទាល់ខ្លួនហួសហេតុពេក។
- ការកែតម្រូវអ្វីដែលអ្នកនិយាយ របៀបដែលអ្នកនិយាយ និងអ្វីដែលអ្នកធ្វើដោយផ្អែកលើស្ថានភាពសង្គម។

ហេតុអ្វីជំនាញសង្គមមានសារៈសំខាន់?

ជំនាញសង្គមល្អអាចជួយអ្នកបាន៖

- មានអន្តរកម្មរីករាយ។
- ចូលរួមជាមួយអ្នកដទៃ។
- រក្សាមិត្តភាពចាស់ឱ្យរឹងមាំ ហើយបង្កើតថ្មីឱ្យបានញឹកញាប់។
- មានអារម្មណ៍ជឿជាក់ក្នុងស្ថានភាពសង្គម។
- ជោគជ័យនៅសាលារៀន ការងារ ឬស្ថានភាពស្ម័គ្រចិត្ត។

តើការប៉ះទង្គិចខួរក្បាលប៉ះពាល់ដល់ជំនាញសង្គមរបស់អ្នកយ៉ាងដូចម្តេច

បន្ទាប់ពីមានរបួសខួរក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកអាចនឹងឃើញថាអ្នកតស៊ូក្នុងសង្គម។ មនុស្សម្នាក់ៗមានលក្ខណៈប្លែកពីគេ ប៉ុន្តែវាអាចពិបាកជាងក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់អ្នកដូចជា ភាពទន់ខ្សោយនៃអារម្មណ៍ (ច្រើនទៀតនៅទំព័រទី 9) កំហឹង (ទំព័រ 11) និងការគ្រប់គ្រងដោយកម្លាំងរុញច្រាន (ទំព័រ 16)។

ប្រសិនបើអ្នកមានរបួសខួរក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកអាចរកឃើញថានៅក្នុងសង្គម៖

- អ្នកមានអារម្មណ៍នៅក្រៅកន្លែង និងមិនស្រួលនៅជុំវិញអ្នកដទៃ។
- អ្នករំខានការសន្ទនា (ការរំជើបរំជួល)។
- បាត់បង់ការផ្តោតអារម្មណ៍អំឡុងពេលសន្ទនា។
- ភ្លេចអ្វីដែលនរណាម្នាក់បាននិយាយ។
- យល់ខុសពាក្យ អានទឹកមុខខុស និង/ឬសម្លេងឬសកម្មភាពរបស់អ្នកដទៃ។
- មានការលំបាកក្នុងការចុះសម្រុងជាមួយអ្នកដទៃ។
- និយាយច្រើន ខ្លាំងពេក តិចពេក បើកចំហរពេក។
- មានបញ្ហាក្នុងការបញ្ចេញគំនិត និងអារម្មណ៍។
- អ្នកពិបាកបង្ហាញចំណាប់អារម្មណ៍លើអ្វីដែលអ្នកដទៃនិយាយ។
- អ្នកមិនដឹងពីរបៀបចាប់ផ្តើម ឬរក្សាការសន្ទនាទេ។
- ការទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកមានការភ័ន្តច្រឡំចំពោះអ្នកដទៃ។
- អ្នកផ្តល់ព័ត៌មានច្រើនពេក (ចែករំលែកលើស)។
- អ្នកផ្តល់ព័ត៌មានតិចតួចពេក។
- អ្នកអាចនឹងធ្វើឡើងវិញដោយខ្លួនឯង។
- អ្នកប្រហែលជាមិនសមហេតុផល ឬងាយយល់។
- អ្នកប្រហែលជាមានការលំបាកក្នុងការបន្តប្រធានបទ។
- អ្វីដែល អ្នកនិយាយប្រហែលជាមិនចាប់អារម្មណ៍ចំពោះអ្នកដ៏ទៃទេ។
- អ្នកអាចនិយាយ ឬដំណើរការព័ត៌មានយឺតពេកសម្រាប់អ្នកដទៃ។
- អ្នកផ្សេងទៀតប្រហែលជាត្រូវសួរអ្នកនូវសំណួរជាច្រើនដើម្បីបញ្ជាក់ ឬបន្តការសន្ទនា។
- អ្នកប្រហែលជាមិនរើសយកតម្រុយសង្គម (តម្រុយ តម្រុយ កាយវិការ ការទាក់ភ្នែក អារម្មណ៍) ប្រសិនបើអ្នកធ្វើឱ្យនរណាម្នាក់មិនស្រួលក្នុងការសន្ទនារបស់អ្នក។

នេះគឺជាយុទ្ធសាស្ត្រមួយចំនួនដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការទំនាក់ទំនងគ្នាក្នុងសង្គមបន្ទាប់ពីរបួសខួរក្បាលយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ៖

- **យកចិត្តទុកដាក់ និងផ្តោតលើការសន្ទនា។** កុំបណ្តោយឱ្យខ្លួនអ្នកមានការរំខានដោយការរំញោចខាងក្រៅ ឬខាងក្នុង។
- **រៀបចំគំនិតរបស់អ្នក** ដោយបំបែកអ្វីៗទៅជាផ្នែកសំខាន់ៗ ហើយរៀបចំរចនាសម្ព័ន្ធនូវហេតុផលដែលអ្នកចង់និយាយ និងបញ្ជូនទៅកាន់មនុស្សដែលអ្នកកំពុងទាក់ទងជាមួយ។ គំនិតដែលមានការរៀបចំរារាំងអ្នកមិនឱ្យដើរលើផ្លូវ ឬដើរទៅមុខ។
- **ប្រើយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីដំណើរការព័ត៌មាន។** ដំណើរការព័ត៌មានអាចមានច្រើនលើសលប់សម្រាប់នរណាម្នាក់ នៅពេលដែលវាមកដល់លឿនពេក ឬលឿន។ ចំណាយពេលខ្លះដើម្បីនិយាយឱ្យបានច្បាស់តាមដែលអាចធ្វើបាន ដោយប្រើសម្លេងស្ងប់ស្ងាត់ និងឈានដល់ចំណុច។
- **ជៀសវាងការរំជើបរំជួល។** សាកគិតបន្តិចសិនមុននឹងនិយាយ។ កុំរំខានអ្នកដទៃពេលនិយាយ។
- **ការត្រួតពិនិត្យខ្លួនឯង។** ត្រូវដឹងពីខ្លឹមសារ/ប្រធានបទដែលអ្នកកំពុងពិភាក្សា ហើយពិចារណាថាតើវាសមស្របនឹងការកំណត់ដែរឬទេ។ ត្រូវដឹងដោយខ្លួនឯងអំពីកម្រិតសម្លេងរបស់អ្នក។ និយាយ ឱ្យបានត្រឹមត្រូវដោយប្រើសម្លេងខាងក្នុង ឬខាងក្រៅ។
- **មើលសម្រាប់ការរំញោចហួសហេតុ។** ស្តាប់រាងកាយរបស់អ្នក។ ការកំណត់សង្គមអាចមានច្រើនលើសលប់ ហើយប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ឆាប់ខឹង មួម៉ៅ ឬធុញថប់ ចូររកវិធីដោះសារដោយសុភាពរាបសាររហូតដល់អ្នកសម្រាក និងស្ងប់ស្ងាត់។

ការធ្វើជាអ្នកស្តាប់ដ៏ល្អគឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់ក្នុងការធ្វើជាអ្នកទំនាក់ទំនងដ៏ល្អម្នាក់។ អ្នកប្រហែលជាព្រួយបារម្ភអំពីអ្វីដែលអ្នកនឹងនិយាយ ឬពីរបៀបដែលអ្នកកំពុងប្រាស្រ័យទាក់ទង ប៉ុន្តែត្រូវចាំថា ការជាអ្នកស្តាប់ដ៏ល្អគឺតែងតែជាលំនាំដើមដ៏ល្អនៅក្នុងសង្គម។ អ្នកស្តាប់ដ៏ល្អ៖

- ការសម្លឹងកែវភ្នែក។
- គឺនាំឱ្យមានការយកចិត្តទុកដាក់។
- ជៀសវាងការរំខានអ្នកដ៏ទៃនៅពេលពួកគេកំពុងនិយាយ។
- បង្ហាញចំណាប់អារម្មណ៍លើអ្វីដែលកំពុងទាក់ទង។ សម្លឹងកែវភ្នែក ងក់ក្បាល សួរសំណួរ។ល។)។
- ប្រើភាសាកាយវិការវិជ្ជមាន - ប្រឈមមុខនឹងអ្នកដ៏ទៃ មិនលើកដៃសំពះភ្នែក
- ចូលទៅជិតការសន្ទនាដោយបើកចិត្តទូលាយ (ដោយគ្មានការរើសអើង ឬការសន្មត)។

អនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រ W.A.I.T. ឬ "ហេតុអ្វីខ្ញុំកំពុងនិយាយ"

យុទ្ធសាស្ត្រដ៏សាមញ្ញនេះចំណាយពេលតែប៉ុន្មាននាទីមុនពេលអ្នកនិយាយ ហើយអ្នកសួរខ្លួនឯងដូចខាងក្រោម៖

- តើខ្ញុំកំពុងនិយាយសុំការយល់ព្រម ឬដើម្បីជាប្រយោជន៍?
- តើខ្ញុំកំពុងនិយាយដើម្បីគ្រប់គ្រងស្ថានការណ៍ទេ?
- តើខ្ញុំនិយាយដើម្បីរិះគន់ និងត្អូញត្អែរអំពីអ្វីដែលខ្ញុំមិនចូលចិត្ត?

សួរខ្លួនឯងនូវសំណួរឆ្លុះបញ្ចាំងមួយចំនួន មុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើមការសន្ទនា៖

- តើខ្ញុំមានចេតនាអ្វីនៅពីក្រោយអ្វីដែលខ្ញុំចង់និយាយ?
- តើមានសំណួរដែលខ្ញុំអាចសួរដែលនឹងជួយខ្ញុំយល់កាន់តែច្បាស់ពីអ្វីដែលអ្នកដទៃកំពុងនិយាយនិងយល់ឃើញ?
- តើខ្ញុំអាចស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ និងលែងចង់និយាយនៅពេលពិសេសនេះដោយរបៀបណា?

ការសន្ទនាដ៏ល្អគួរតែជាការផ្តល់ឱ្យច្រើន និងទទួលយកជាមួយនឹងមនុស្សម្នាក់ៗនិយាយប្រហែល 50% នៃពេលវេលា។ នោះមានន័យថានៅស្មើរពាក់កណ្តាលនៃពេលវេលា។ មុនពេលអ្នកនិយាយ ចងចាំ **យុទ្ធសាស្ត្រ** ដែលបានរាយខាងលើ។ យុទ្ធសាស្ត្រ **W.A.I.T.** ជួយអ្នកឱ្យត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯង ខណៈពេលដែលយកចិត្តទុកដាក់អំឡុងពេលសន្ទនា។ វាអាចជួយអ្នកឱ្យផ្តោតលើគំនិតដែលចូលមកក្នុងគំនិតរបស់អ្នក និងជួយអ្នកកំណត់ថាតើវាមានប្រយោជន៍ឬអត់។

ការនិយាយ ឬការនិយាយក្នុងសង្គម គឺសំដៅលើការអាចបញ្ចេញផ្ទាល់មាត់ គំនិត និងគំនិតរបស់អ្នក។ តើអ្នកប្រើយុទ្ធសាស្ត្រអ្វីខ្លះ ដើម្បីប្រាកដថាអ្នកកំពុងទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពនៅក្នុងសង្គម?

តើជំនាញទំនាក់ទំនងសង្គមខ្លាំងបំផុតរបស់អ្នកមានអ្វីខ្លះ? តើជំនាញសង្គមអ្វីខ្លះដែលអ្នកចង់ធ្វើការ?

អំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ អំពើហិង្សាដៃគូជិតស្និទ្ធ

អំពើហឹង្សារបស់ដៃគូជិតស្និទ្ធ រួមបញ្ចូលអាកប្បកិរិយាដែលដៃគូស្និទ្ធស្នាលមួយ (បច្ចុប្បន្ន ឬអតីត) ប្រើលើមួយផ្សេងទៀត ដើម្បីបង្កើតអំណាច និងការគ្រប់គ្រង។ នេះអាចរួមបញ្ចូលអំពើហឹង្សាផ្លូវកាយ ឬផ្លូវភេទ ប៉ុន្តែមិនតែងតែទេ។ វាក៏អាចជាហិរញ្ញវត្ថុ អារម្មណ៍ ផ្លូវចិត្ត វប្បធម៌ ខាងវិញ្ញាណ ការបន្តពូជ និងអាកប្បកិរិយាគ្រប់គ្រងផ្សេងទៀត។ ទម្រង់មួយចំនួន នៃ IPV អាចត្រូវបានប្រព្រឹត្តតាមអេឡិចត្រូនិកតាមរយៈឧបករណ៍ចល័ត និងគេហទំព័រប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ក៏ដូចជាដោយផ្ទាល់។ IPV អាចកើតឡើងដោយមិនគិតពីថាតើបុគ្គលនោះរស់នៅជាមួយគ្នាឬអត់នោះទេ។ ជាធម្មតានេះគឺជាអ្វីដែលបំបែក IPV ពីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ។

អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ជាធម្មតាសំដៅទៅលើអំពើហិង្សាដែលកើតឡើងរវាងអ្នករស់នៅក្នុងទីតាំងតែមួយ។ វាជាគំរូនៃការគ្រប់គ្រងឥរិយាបទដែលប្រើដើម្បីរក្សាអំណាចក្នុងទំនាក់ទំនងដោយដៃគូមួយលើដៃគូផ្សេងទៀត។

អំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារគឺជាមូលហេតុទូទៅនៃរបួសខួរក្បាល។ ខណៈពេលដែលចំនួនមិនសមាមាត្រនៃបុគ្គលទាំងនេះគឺជាស្ត្រីពេញវ័យ ទាំងបុរសពេញវ័យ និងកុមារអាចក្លាយជាជនរងគ្រោះនៃអំពើហឹង្សាលើរាងកាយធ្ងន់ធ្ងរដែលបណ្តាលឱ្យមានរបួសទាំងនេះនៅក្នុងគ្រួសារ។

ជាមួយនឹង IPV និង DV ជាធម្មតាមានវដ្តនៃអំពើហិង្សាដែលបន្តកើតមាន។ វដ្តនេះចាប់ផ្តើមដោយពាក្យសម្ដី ការគំរាមកំហែង ការអាម៉ាស់ ឬការសើចចំអក ហើយជាធម្មតាត្រូវបានបន្តដោយការបំផ្ទុះនៅ "កំហុស" ដែលគេយល់ឃើញថាអាចក្លាយជាអំពើហិង្សាខាងរាងកាយ។ ទីបំផុតអ្នកបំពានបានស្ងប់ស្ងាត់ សុំការអភ័យទោស និងសន្យាថាវានឹងមិនកើតឡើងទៀតទេ។ យុទ្ធសាស្ត្រទាំងនេះត្រូវបានប្រើដើម្បីរក្សាជនរងគ្រោះឱ្យមានអារម្មណ៍ថាគ្មានអំណាច ឯកោ អស់សង្ឃឹម និងរៀបចំឱ្យស្នាក់នៅ និងបង្កើត និងរក្សាអ្នករំលោភបំពានឱ្យស្ថិតក្នុងអំណាច និងការគ្រប់គ្រង។

ទំនាក់ទំនងដែលមានសុខភាពល្អ ទល់នឹងទំនាក់ទំនងមិនល្អ

វាជារឿងសំខាន់ក្នុងការយល់ដឹងពីភាពខុសគ្នារវាងការព្យាបាលសមស្រប និងមិនសមរម្យក្នុងទំនាក់ទំនង

ទំនាក់ទំនងដែលមានសុខភាពល្អ

- សម្របសម្រួល
- កសាងឡើងដោយការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក
- ភាពជាដៃគូ
- ការជឿទុកចិត្ត
- អាចជាខ្លួនអ្នក
- មានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាព
- ការគាំទ្រ និងការលើកទឹកចិត្ត
- គោរពព្រំដែន
- គាំទ្រទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ
- ការទំនាក់ទំនងដោយស្មោះត្រង់ បើកចំហ និងសុវត្ថិភាព
- អនុញ្ញាតឱ្យអ្នកមានសេរីភាព និងគោរពពេលវេលារបស់អ្នក។
- គាំទ្រពេលវេលារបស់អ្នកសម្រាប់ចំណាប់អារម្មណ៍ និងកាលវិភាគផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។

ទំនាក់ទំនងមិនល្អ

- **តាមដានអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលអ្នកធ្វើ។** តាមដានកន្លែងលាក់ខ្លួនរបស់អ្នកដោយការហៅទូរសព្ទ ឬផ្ញើសារច្រើនពេក សុំរូបភាពដើម្បីបញ្ជាក់ថាអ្នកនៅទីណា តាមដានអ្នកដោយប្រើ GPS កម្មវិធីកត់ត្រាសោ ឬមធ្យោបាយផ្សេងទៀត។ ត្រួតពិនិត្យការហៅទូរសព្ទ អត្ថបទ អ៊ីមែល ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម សារជាសម្លេង និងបើកសំបុត្ររបស់អ្នក។ សួរជានិច្ច និងត្រូវដឹងថាអ្នកនៅទីណា និងកន្លែងដែលអ្នកទៅ។
- **ការត្រួតត្រានិងការគ្រប់គ្រង។** នឹងមិនមានការសន្ទនាបើកចំហទេ។ មិនខ្វល់ពីគំនិត និងអារម្មណ៍របស់អ្នក។ ចោទអ្នកថាកុហក។ បន្ទោសអ្នកសម្រាប់អ្វីគ្រប់យ៉ាង។ នឹងមិនទទួលខុសត្រូវរបស់ខ្លួនឡើយ។ អារម្មណ៍មិនល្អនៅក្នុងពោះវៀន។ ការបំពានសារធាតុ។

- **ប្រច័ណ្ឌដោយបើកចំហពេលចំណាយជាមួយគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ។ កំណត់ពេលវេលា និងការទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយមិត្តភក្តិ/សមាជិកគ្រួសារ។** ទទូចឱ្យអមដំណើរអ្នកគ្រប់ទីកន្លែងដែលអ្នកទៅ រួមទាំងទីកន្លែងដែលវត្តមានរបស់ពួកគេមិនសមរម្យ ឬមិនត្រូវបានអនុញ្ញាត។ ឧបាយកលដើម្បីបង្ខំ ឬបញ្ឆោតអ្នកឱ្យយល់ព្រមលើអ្វីមួយ។

- **ដាក់កម្រិត ឬរារាំងការចូលប្រើប្រាស់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរជាលក្ខណៈគ្រួសារ ហិរញ្ញវត្ថុ ឬឥណទានជាដំណាក់កាល។** រឹបអូសប្រាក់ឈ្នួល។ ការគណនាដោយបង្ខំនៃការចំណាយទាំងអស់ដោយមិនគិតពីចំនួនមិនសំខាន់។ ប្រាក់ឧបត្ថម្ភមិនពិតប្រាកដសម្រាប់តម្រូវការ។ បង្ខំអ្នកឱ្យធ្វើជាអ្នករកស៊ីតែម្នាក់ ឬមិនអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកធ្វើការ។ មិនចាប់អារម្មណ៍នឹងភាពជោគជ័យរបស់អ្នក ហើយពិតជាអាចកាត់បន្ថយអ្នក ជំនួសឱ្យការអបអរសាទរអ្នក។ កង្វះការគាំទ្រជាប្រព័ន្ធ ឬការរារាំងផ្លូវដោយចេតនាចំពោះការរីកចម្រើន ឬបន្តគោលដៅរបស់អ្នក។ អារម្មណ៍អសន្តិសុខរីករាលដាល។

- **ប៉ះពាល់រាងកាយអ្នកឬធ្វើឱ្យអ្នកឈឺចាប់។** រុញ ទះ ដាល់ ទាត់ ទាញសក់ ប្រើអាវុធ ឬមធ្យោបាយផ្សេងទៀតនៃការវាយដំ។ បោះវត្ថុនៅ ឬក្បែរអ្នក។ ប្រើការគំរាមកំហែងនៃគ្រោះថ្នាក់ប្រឆាំងនឹងអ្នក កូនរបស់អ្នក សត្វចិញ្ចឹម ឬសមាជិកគ្រួសារដើម្បីបង្ខិតបង្ខំអ្នកឱ្យធ្វើអ្វីមួយ។ ទុកឱ្យអ្នកជាប់គាំងនៅកន្លែងដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់។ ចាក់សោអ្នកចូល ឬក្រៅផ្ទះរបស់អ្នក។ ទប់ទល់នឹងឆន្ទៈរបស់អ្នក។ គ្រប់គ្រងអ្វីដែលអ្នកស្លៀកពាក់ ឬរូបរាងរបស់អ្នក (សម្លៀកបំពាក់ គ្រឿងសម្អាង គ្រឿងអលង្ការ សក់)។

- **ការរិះគន់ ការជេរប្រមាថ និងចេតនាបង្អាប់អ្នក ធ្វើឱ្យខូចទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង។** ដាក់អ្នកនៅពីមុខអ្នកដទៃ។ កាត់បន្ថយអ្នកហើយធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាគ្មានសុវត្ថិភាពអំពីខ្លួនអ្នក។ គំរាមបំបែកអ្នកដោយផ្តល់អារម្មណ៍ថាគ្មានសុវត្ថិភាពទំនាក់ទំនង។ មិនអើពើនឹងអ្នក ហើយធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ឯកោពេលអ្នកនៅជាមួយពួកគេ។ ការបដិសេធមិនគោរពព្រំដែន និងតម្រូវការក្នុងទំនាក់ទំនង។ ការបែកបាក់ញឹកញាប់និងការតុបតែងមុខ។ ភាពមិនស្មោះត្រង់ និងការគេចវេស។ អសមត្ថភាព ឬការបដិសេធមិនធ្វើ។ ការបន្លំឬការចោទប្រកាន់នៃការបន្លំ។ ចូលរួមក្នុងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ការចាប់រំលោភ ឬបង្ខិតបង្ខំអ្នកក្នុងរឿងដែល អ្នកមិនស្រួលខ្លួន។ បង្ខំអ្នកឱ្យមានផ្ទៃពោះ។

ធ្វើឲ្យមានអំពើហិង្សាធម្មតា

ភាពធម្មតានៃអំពើហឹង្សាគឺ៖

- ការទទួលយកថាអំពើហិង្សាមិនអាចត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរ (ថាវាគ្រាន់តែជាផ្នែកមួយនៃជីវិត)។
- ការទទួលស្គាល់ថាអំពើហិង្សាមិនមានផលវិបាកពិតប្រាកដទេ។
- ជឿថាវាជាទំនួលខុសត្រូវរបស់ជនរងគ្រោះ មិនមែនជនល្មើសទេ ក្នុងការទប់ស្កាត់អំពើហិង្សា។

អំពើហឹង្សាមានជាទូទៅនៅក្នុងខ្សែភាពយន្ត កម្មវិធីទូរទស្សន៍ វីដេអូហ្គេម រូបភាពអាសអាភាស និងការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម។ អំពើហឹង្សានៅលើវេទិកាទាំងនេះជារឿយៗត្រូវបានទាក់ទាញ ការអបអរសាទរ ឬមនោសញ្ចេតនា។ នៅពេលដែលអំពើហិង្សាត្រូវបានធ្វើឱ្យមានលក្ខណៈធម្មតា វាត្រូវបានរំពឹងទុក និងទទួលយកថាជាផ្នែកធម្មតានៃសង្គម។

វិធីដោះស្រាយការធ្វើឱ្យមានលក្ខណៈធម្មតានៃអំពើហិង្សា

- **យើងនិយាយអំពីអំពើហិង្សា។** យើងអប់រំខ្លួនយើង និងអ្នកដទៃអំពីអំពើហិង្សា។ នាំវាទៅបំភ្លឺ។ បំបែកជំនឿធម្មតាទាក់ទងនឹងអំពើហឹង្សា ហើយនៅពេលដែលយើងនិយាយអំពីវា - វាជួយកាត់បន្ថយការមាក់ងាយ។

- **ជួយអ្នកដ៏ទៃដើម្បីយកការនិទានរឿងរបស់ពួកគេឡើងវិញ។** នៅពេលដែលនរណាម្នាក់ចូលមកនិយាយ និងនិយាយអំពីអំពើហិង្សាដែលប្រព្រឹត្តចំពោះពួកគេ វាគួរតែជាពេលទំនេរ មិនមែនជាពេលដ៏អាម៉ាស់នោះទេ។

- **ស្វែងរកតម្លៃរបស់យើង។** ជួនកាល ជនរងគ្រោះអាចជឿថាពួកគេសមនឹងទទួលបានការ រំលោភបំពាន។ វាអាចកើតឡើងដោយសារតែជាផ្នែកមួយនៃការរំលោភបំពាន ដែលពួកគេមានការខ្មាស់អៀន បាននិយាយទៅកាន់ ប្រមាថ និងធ្វើឱ្យជឿថាពួកគេមិនសក្តិសម ឬតិចជាងមនុស្ស។ ពួកគេអាចជឿជាក់បានថា ពួកគេត្រូវតែ 'កែលម្អខ្លួនឯង' ដើម្បីត្រូវបានគេស្រឡាញ់ (បន្ទោសពួកគេចំពោះអំពើ ហិង្សា)។ តាមរយៈការស្វែងរកតម្លៃរបស់យើង យើងអាចជឿថាយើងមិនសមនឹងត្រូវបានគេបំពាន ឬគ្រប់គ្រងឡើយ។

ទទួលបានជំនួយឥឡូវនេះ

ប្រសិនបើអ្នកជា ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់កំពុងជួបប្រទះអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ សូមទូរស័ព្ទ ផ្ញើសារ ឬជជែកជាមួយអង្គការមួយក្នុងចំណោមអង្គការទាំងនេះ។

អង្គការទាំងនេះជាច្រើនក៏ផ្តល់ជម្រើសមួយសម្រាប់ការជជែកតាមអ៊ីនធឺណិតផងដែរ ប៉ុន្តែ **សូមចងចាំថា ការប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិតអាចត្រូវបានត្រួតពិនិត្យ និងពិបាកនឹងលុបទាំងស្រុង។ ប្រសិនបើអ្នកបារម្ភថាការប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិតរបស់អ្នកកំពុងត្រូវបានត្រួតពិនិត្យ សូមហៅទូរសព្ទ ឬផ្ញើសារជំនួសឱ្យការចូលទៅកាន់គេហទំព័រ និង/ឬការប្រើប្រាស់ការជជែកតាមអ៊ីនធឺណិត។**

បណ្តាញទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារជាតិ

ទូរស័ព្ទ ឬផ្ញើសារ **(800) 799-7233 ឬ (800) 787-3224 (TTY)។**
សេវាកម្មនេះតែងតែបើក 24 ម៉ោង ក្នុងមួយថ្ងៃ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។
TheHotline.org

បណ្តាញទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ហិង្សាលើយុវវ័យ

ទូរស័ព្ទ ឬផ្ញើសារ **(866) 331-9474**
សេវាកម្មនេះតែងតែបើក 24 ម៉ោង ក្នុងមួយថ្ងៃ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
LoveIsRespect.org

បណ្តាញជំនួយរបស់ The StrongHearts Native

ទូរស័ព្ទទៅ **(844) 762-8483**
មានផ្សាយជូនពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ សុក្រ ពីម៉ោង 9 ព្រឹក ដល់ 5:30 ល្ងាច ថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ សុក្រ
StrongHeartsHelpline.org

បណ្តាញទាន់ហេតុការណ៍នៃអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារសម្រាប់សេវាជនថ្លង់

(855) 812-1001 (ទូរស័ព្ទវីដេអូ) ឬ **(800) 787-3224 (TTY)** គ្រប់ពេលវេលា ហើយជជែកផ្ទាល់ជារៀងរាល់ថ្ងៃ 7 ព្រឹក ដល់ 2 ព្រឹក
TheHotline.org/get-help/domestic-violence-deaf-services/

King/Snohomish/Pierce County Deaf Hotline

24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ
206-812-1001 (ទូរស័ព្ទវីដេអូ)
adwas.org/hotline/local/

ខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ King County

(206) 737-0242 ឬ **(877) 737-0242**
ជជែកផ្ទាល់ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃជារៀងរាល់ថ្ងៃ
DVHopeline.org/

អ្វីដែលត្រូវរំពឹង ប្រសិនបើអ្នកហៅទូរស័ព្ទទៅខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ៖

- ការតភ្ជាប់ដោយផ្ទាល់ទៅកម្មវិធីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារនៅជិតអ្នក។
- ជួយស្វែងរកធនធាននៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ដូចជាទីជម្រកសុវត្ថិភាព ការតស៊ូមតិ ការប្រឹក្សា និងជំបូន្មានផ្នែកច្បាប់។
- ជំនួយពេលមានវិបត្តិ ជំនួយផ្លូវចិត្ត ផែនការសុវត្ថិភាព។
- ចូលប្រើបណ្តាញអ្នកតស៊ូមតិក្នុង 170 ភាសា តាមរយៈសេវាកម្មអ្នកបកប្រែ។

អតីតយុទ្ធជន និងរបួសខួរក្បាល

សមាជិកសេវាកម្ម និងអតីតយុទ្ធជនមានហានិភ័យនៃការរងរបួសខួរក្បាលពីការផ្ទុះដែលជួបប្រទះអំឡុងពេលប្រយុទ្ធ ឬលំហាត់ហ្វឹកហ្វឺន។ យោងតាមក្រសួងកិច្ចការអតីតយុទ្ធជនសហរដ្ឋអាមេរិក អតីតយុទ្ធជនជាង 185,000 នាក់ដែលប្រើប្រាស់ការថែទាំសុខភាព VA ត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមាន TBI យ៉ាងហោចណាស់មួយ។

តើរលកផ្ទុះគឺជាអ្វី?

របួសដោយការផ្ទុះមានអារម្មណ៍ថាដូចជាត្រូវបានវាយប្រហារដោយរលក ហើយបន្ទាប់មកត្រូវបានទាញចូលទៅក្នុងមហាសមុទ្រ — ទាំងអស់ជាបន្តបន្ទាប់គ្នាយ៉ាងរហ័ស។ តាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ ការរងរបួសដោយការផ្ទុះកើតឡើងពីរលកសម្ពាធស្មុគស្មាញដែលបង្កើតឡើងដោយការផ្ទុះ។ ការផ្ទុះបង្កើតឱ្យមានការកើនឡើងភ្លាមៗនៃសម្ពាធបរិយាកាស ដែលខ្ពស់ជាងមនុស្សអាចទប់ទល់បាន។

យន្តការនៃការរងរបួសដោយការផ្ទុះ

មានយន្តការមូលដ្ឋានចំនួនបួននៃការរងរបួសដោយការផ្ទុះ។ ពួកវាត្រូវបានចាត់ថ្នាក់ ជាបឋមសិក្សា អនុវិទ្យាល័យ ឧត្តមសិក្សា និងត្រីមាស។

- **របួសបំផ្ទុះបឋម** គឺការផ្ទុះដោយខ្លួនវាផ្ទាល់ដែលជាសម្ពាធបរិយាកាសដែលប៉ះពាល់បុគ្គលនិងរុញទៅលើសរីរាង្គទាំងអស់របស់រាងកាយ។ រលកសម្ពាធលើសការផ្ទុះដែលបង្កើតឡើងដោយការផ្ទុះនេះធ្វើដំណើរក្នុងល្បឿនខ្ពស់ហើយត្រូវបានប៉ះពាល់ដោយបរិស្ថានជុំវិញ។ រលក សម្ពាធខ្លាំង រលាយលឿនដែលបង្កឱ្យមានហានិភ័យរបួសខ្លាំងបំផុតចំពោះអ្នកដែលនៅជិតការផ្ទុះ។
- **របួសបំផ្ទុះបន្ទាប់បន្សំ** គឺជាលទ្ធផលនៃបំណែកថាមពលដែលហោះហើរតាមខ្យល់។ បំណែកទាំងនេះអាចបណ្តាលឱ្យមានរបួសខួរក្បាល។
- **បំផ្ទុះទីបី** អាចកើតឡើងនៅពេលដែលបុគ្គលម្នាក់ត្រូវបានបោះចេញពីការផ្ទុះចូលទៅក្នុងវត្ថុរឹង ដូចជាជញ្ជាំងដែលនៅជាប់គ្នា ឬសូម្បីតែដៃចង្កូត។ ប្រភេទនៃការរងរបួសទាំងនេះត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងកម្លាំងបង្កើនល្បឿន/ការបន្ថយល្បឿន និងការប៉ះទង្គិចដោយកម្លាំងមិនច្បាស់លាស់ចំពោះខួរក្បាលដូចដែលបានសង្កេតឃើញបន្ទាប់ពីគ្រោះថ្នាក់រថយន្តដែលមានល្បឿនលឿន។
- **ដោយការបំផ្ទុះក្នុងបួនជ្រុង** អាចកើតមានឡើងនៅក្នុងវត្តមាននៃការប៉ះទង្គិចធ្ងន់ធ្ងរដែលទាក់ទងនឹងការផ្ទុះដែលបណ្តាលមកពីការបាត់បង់ឈាមយ៉ាងសំខាន់ដែលទាក់ទងនឹងការកាត់ចេញដោយរបួស ឬសូម្បីតែពីការស្រូបឧស្ម័នពុលដែលបណ្តាលមកពីការផ្ទុះ។

អ្វីទៅជាជំងឺស្ត្រេសក្រោយរបួស?

PTSD ពិពណ៌នាអំពីក្រុមនៃរោគសញ្ញាដែលអាចកើតឡើងបន្ទាប់ពីអ្នកត្រូវបានប៉ះពាល់នឹងការស្លាប់ពិតប្រាកដ ឬគំរាមកំហែងដល់ការស្លាប់ របួសធ្ងន់ធ្ងរ ឬអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ។ ព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនេះអាចរួមបញ្ចូលការប្រឈមមុខនឹងការប្រយុទ្ធ អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ផ្លូវចិត្ត ឬរាងកាយ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ការវាយប្រហារភេរវកម្ម ឬគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ។

តើមានទំនាក់ទំនងរវាងការប៉ះទង្គិច និង PTSD ដែរឬទេ?

- បាទ។ ការប៉ះទង្គិច និង PTSD ពាក់ព័ន្ធនឹងការផ្លាស់ប្តូររាងកាយ និងរោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត ហើយអ្នកអាចមានទាំងពីរ។
- ការប៉ះទង្គិច និង PTSD អាចបណ្តាលមកពីព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចដូចគ្នា។
- មនុស្សមួយចំនួនដែលមានការប៉ះទង្គិចក៏អាចមាន PTSD ដែរ ប៉ុន្តែមិនមែនគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែមាននោះទេ។
- រោគសញ្ញានៃជំងឺ PTSD និងការប៉ះទង្គិចអាចស្រដៀងគ្នា ហើយធ្វើឱ្យពិបាកក្នុងការប្រាប់ថាតើអ្នកមានស្ថានភាពបែបណា។

តើខ្ញុំត្រូវដឹងអ្វីខ្លះអំពីការប៉ះទង្គិច និង PTSD?

- ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះការរងរបួសក្បាល សូមធ្វើការវាយតម្លៃដោយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃ PTSD បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍ដ៏គួរឱ្យតក់ស្លុត សូមទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកដើម្បីនិយាយអំពីជម្រើសនៃការព្យាបាល។
- ករណីភាគច្រើននៃការប៉ះទង្គិចនឹងប្រសើរឡើងនៅពេលសម្រាក។
- ករណីភាគច្រើននៃ PTSD ឆ្លើយតបយ៉ាងល្អចំពោះការព្យាបាល។ ជម្រើសនៃការព្យាបាលទូទៅអាចរួមបញ្ចូលការប្រឹក្សា និងថ្នាំ។
- វិធីសាស្រ្តបន្ថែម ឬឱសថជំនួសមួយចំនួន ដូចជាការធ្វើសមាធិ ក៏បានបង្ហាញថាមានប្រយោជន៍ផងដែរ ជាការព្យាបាលខ្សែទីពីរ សម្រាប់ការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញានៃជំងឺ PTSD ។
- ជៀសវាងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ផឹកស្រា ឬភេសជ្ជៈប៉ូវកម្លាំង។ ទាំងនេះអាចរំខានដល់ដំណើរការស្តាររបស់អ្នក។

សួរគ្រួសាររបស់អ្នកប្រសិនបើពួកគេបានកត់សម្គាល់ឃើញអ្វីប្លែកពីអ្នកនាពេលថ្មីៗនេះ។ ពួកគេប្រហែលជាដឹងពីការផ្លាស់ប្តូរដែលអ្នកមិនអាចមើលឃើញដោយខ្លួនអ្នក។

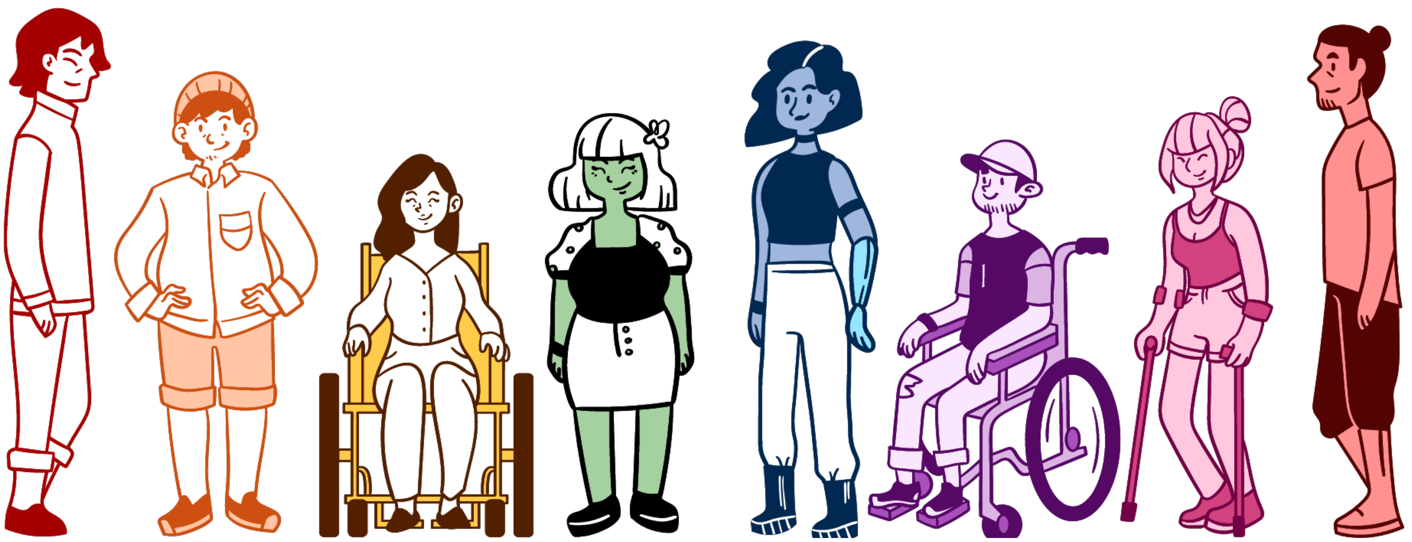
ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង ទទួលបានការគាំទ្រ

ប្រសិនបើអ្នកជាអតីតយុទ្ធជន ហើយអ្នកកំពុងស្វែងរកធនធានរបួសខួរក្បាលដែលមានរបួស សូមចាប់ផ្តើមជាមួយ Washington 2-1-1។

ក្រុមជំនួយការរងរបួសខួរក្បាលដែលមានរបួស

ក្រុមប្រឹក្សាផ្តល់ប្រឹក្សាភាពជាដៃគូយុទ្ធសាស្ត្រនៃការរងរបួសខួរក្បាលរបស់រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនផ្តល់ក្រុមគាំទ្រតាមរយៈនាយកដ្ឋានសេវាសង្គម និងសុខភាព ដែលសង្កត់ធ្ងន់លើការតភ្ជាប់ ការអប់រំ និងការចូលរួមនៅក្នុងជីវិត បន្ទាប់ពីទ្រទ្រង់ TBI ។

អ្នកនឹងឃើញថាក្រុមគាំទ្ររបស់យើងត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅលើគោលគំនិតនៃវិធីសាស្រ្តផ្តោតលើមនុស្ស ដែលអាចជួយក្នុងការអភិវឌ្ឍចំណេះដឹងរយៈពេលវែង និងជំនាញដោះស្រាយបញ្ហាទូទៅដើម្បីជួយអ្នកចូលរួមឱ្យយកឈ្នះលើឧបសគ្គក្នុងការទ្រទ្រង់ជីវិតដ៏ពេញលេញមួយ។ យើងស្វាគមន៍មនុស្សមកពីគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន - រួមទាំងប៉ុន្តែមិនកំណត់ចំពោះអ្នកថែទាំ អតីតយុទ្ធជន និងយុវជន។



ដើម្បីស្វែងរកក្រុមគាំទ្រនៅជិតអ្នក។ . . **WA 2-1-1 ឬ Wa211.org គឺជាសេវាកម្មសហគមន៍សម្ងាត់ឥតគិតថ្លៃ និងការតភ្ជាប់តែម្តងទៅសេវាកម្មក្នុងស្រុកដែលអ្នកត្រូវការ។** 2-1-1 អាចភ្ជាប់អ្នកជាមួយក្រុមគាំទ្រដែលនៅជិតអ្នក។

- **ហៅទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1** គ្រប់ពេលវេលា ទាំងថ្ងៃ ឬយប់។អ្នកនឹងនិយាយជាមួយអ្នកឯកទេសដែលនឹងជួយអ្នកកំណត់ទីតាំងរបួសខួរក្បាល (និងពាក់ព័ន្ធ) កម្មវិធី និងសេវាកម្មនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមានការលំបាកជាមួយលេខ 2-1-1 សូមទូរស័ព្ទទៅ 1-877-211-9274។

- **TEXT 211WAOD** ទៅកាន់លេខ **898211** គ្រប់ពេលវេលា ទាំងពេលថ្ងៃ ឬពេលយប់
ការផ្ញើសារស្តង់ដារ និងអត្រាទិន្នន័យអាចត្រូវបានអនុវត្ត សូមផ្ញើសារ STOP ដើម្បីជ្រើសរើសចេញ

- **ONLINE ចូលទៅកាន់** Wa211.org ដើម្បីភ្ជាប់ជាមួយអ្នកឯកទេស និងស្វែងរកធនធានស្តីពី TBI ។

តើ WA 2-1-1 អាចជួយជាមួយ TBI យ៉ាងដូចម្តេច?

តាមរយៈការហៅទូរសព្ទ ផ្ញើសារ ឬការផ្ញើអ៊ីមែល អ្នកអាចចូលប្រើព័ត៌មានផ្ទាល់ និងអ្នកឯកទេសណែនាំដែលនឹងណែនាំអ្នកទៅកាន់កម្មវិធីដែលបំពេញតម្រូវការពិសេសរបស់អ្នកដូចជា៖

- ការគ្រប់គ្រងករណី
- ការបណ្តុះបណ្តាលការងារ
- ការព្យាបាល
    - ការវាយតម្លៃរបួសខួរក្បាល
    - ការស្តារនីតិសម្បទា
- ការថែទាំ
    - ជំនួយអ្នកថែទាំ
    - ការបណ្តុះបណ្តាលអ្នកថែទាំ
    - ក្រុមគាំទ្រអ្នកថែទាំ និងអ្នកទទួលការថែទាំ
- មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ
- លំនៅដ្ឋាន
- ជំនួយអាហារ
- ធនធានច្បាប់

Washington State
Department of Social
& Health Services

Transforming lives

DSHS 22-1913 CA (2/23)
Cambodian

នាយកដ្ឋានសេវាសង្គមនិងសុខភាពរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន