# តើហេតុអ្វី   បានជាខ្ញុំ

# មានអារម្មណ៍យ៉ាងដូច្នេះ?

American Red Cross

Disaster Services

គឺមានគ្រោះអន្តរាយពីរប្រភេទ ៖ គឺមហន្តរាយធម្មជាតិ ដូចជាការខូតខាតដែលជាលទ្ធផលចេញពីពីព្យុះសង្ឃរា, ខ្យល់ព្យុះទីណាដូ, ទឹកជំនន់, ភ្លើងឆេះព្រៃ, ការផ្ទុះភ្នំភ្លើងនិងការរំជួយដី, ហើយនិងគ្រោះអន្តរាយដែលជាលទ្ធផលចេញពី អំពើរបស់មនុស្សបានប្រព្រឹត្តដោយមានចេតនា ។ គ្រោះអន្តរាយប្រភេទទីពីរ គឺរាប់ទាំងភេរវកម្ម (អំពើដែលគួរតក់ស្លុត) ប្រព្រឹត្តដោយចេតនា (ដោយប៉ងធ្វើ) ដែលទើបតែបានប្រព្រឹត្តនៅក្នុងប្រទេសយើង ។ កាលណាគ្រោះអន្តរាយបានបណ្តាលមកពីមនុស្ស នោះការប្រតិកម្មរបស់យើងមានខ្លាំងណាស់ ហើយក៏ក្លាយទៅជាស្មុគស្មាញយ៉ាងខ្លាំង ទាំងពិបាកមានជ័យជំនះផង ។

គ្រោះអន្តរាយនេះប្រហែលជាបណ្តាលឲ្យអ្នកសួរសំណួរជាច្រើនយ៉ាង ដែលពីកាលមុនអ្នកបានជឿលើភាពសន្តិសុខរបស់អ្នក ភាពសន្តិសុខរបស់គ្រួសារអ្នក និងមិត្រភក្តិរបស់អ្នក ហើយនឹងរឿងសីលធម៌នៃកិរិយាត្រឹមត្រូវនិងខុស ។ ការសួរនេះគឺជាការប្រតិកម្មធម្មតាចំពោះគ្រោះអន្តរាយ ដែលបានបណ្តាលដោយសារមនុស្សផ្សេង ហើយវាក៏សំខាន់ណាស់ដែរ ដែលអ្នកឲ្យពេលវេលាសំរាប់ខ្លួន ដើម្បីសំរបអារម្មណ៍និងគំនិតរបស់អ្នក ។ សូមកុំសង្ឃឹមបានចំឡើយយ៉ាងងាយឲ្យសោះ ។

ខិត្តប័ណ្ណនេះនឹងផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវពត៌មានខ្លះ អំពីការប្រតិកម្មខាងវេទនារម្មណ៍ (ការលំបាកខាងផ្លូវអារម្មណ៍ឬចិត្ត) និងរូបកាយ ដែលអ្នកអាចនឹងមានជួបប្រទះ ។ នៅក្នុងខិត្តប័ណ្ណនេះក៏មានគំនិតខ្លះ ដែលយើងសង្ឃឹមនឹងជួយអ្នក ឲ្យដាក់ទិដ្ឋភាពឥទ្ធិពលនៃព្រឹត្តិការណ៍ដែលមាន ឲ្យបានច្បាស់លាស់ជាងមុន ព្រមទាំងនឹងមានទៅលើជីវិតរបស់អ្នក និងជីវិតអស់អ្នកដែលរស់នៅជុំវិញអ្នក ។ យើងមានក្តីសង្ឃឹមថាការនេះនឹងជួយអ្នកដាក់ព្រឹត្តិការណ៍នេះ នៅក្នុងកន្លែងដ៏ត្រឹមត្រូវរបស់វា នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។

### *តើហេតុអ្វីបានជាព្រឹត្តិការណ៍នេះ មានភាពអុកឡុកនិងតប់ប្រមល់អ្វីម្ល៉េះ?*

អ្នកស្រាវជ្រាវខាងគ្រោះអន្តរាយ បានប្រាប់យើងពីហេតុគ្រោះអន្តរាយខ្លះមានភាពតប់ប្រមល់(ភាពតានតឹងចិត្ត) ខ្លាំងជាងគ្រោះអន្តរាយឯទៀតៗ ។ មូលហេតុទាំងនេះគឺមាន ៖

- **ខ្វះការប្រាប់ដំណឹងជាមុន ។** បើសិនជាយើងអាចត្រៀមខ្លួនសំរាប់ការអ្វីៗបាន សូម្បីតែគ្រោះអន្តរាយមួយ នោះព្រឹត្តិការណ៍មិនសូវញ័ររន្ធត់គ្រាន់ជាងបើសិនយើងពុំមានការប្រាប់ដំណឹងជាមុនសោះ ។
- **ការផ្លាស់ប្តូរភាពពិតទាន់ហន់ពេក ។** ទីកន្លែងដ៏សុខសាន្តមួយ បានក្លាយទៅជាទីឥតសុខសាន្តភ្លាមៗទៅវិញ ។
- **បែបនៃការបំផ្លិចបំផ្លាញដែលបានប្រើ ។** អំណាចនៃគ្រាប់បែក ឬគ្រាប់កាំភ្លើង ឬក៏អ្វីៗដ៏ដោយដែលបានប្រើដើម្បីធ្វើឲ្យអ្នកផ្សេងមានគ្រោះថ្នាក់គឺស្លុតរន្ធត់ណាស់ ។ វាជាការសៅហ្មងខ្លាំងណាស់ ដ្បិតនៅក្នុងគ្រោះអន្តរាយនេះ គេប្រើមធ្យោបាយនៃភាពសន្តិសុខខាងយានជំនិះជាទូទៅ ។
- **សេចក្តីភ័យខ្លាចនៃការបំផ្លិចបំផ្លាញថែមទៀត ។** យើងមិនដឹងជាមានការអ្វីនឹងកើតឡើងនៅពេលខាងមុខទេ ម្ល៉ោះហើយយើងក៏ឋិតក្នុងភាពប្រយ័តប្រយែង ។
- **លទ្ធផលនៃការជួយសង្គ្រោះ ។** ការភ័យខ្លាចថា នឹងគ្មានមនុស្សម្នាក់ ឬជាច្រើននាក់ ដែលនឹងបានរកឃើញនៅរស់ ឬថា ពួកក្រុមអ្នកជួយសង្គ្រោះ អាចនឹងត្រូវបានគ្រោះថ្នាក់ខ្លួនគេផង ។
- **ការខ្លាចផ្សាចិត្តជាប់ទាក់ទងនឹងការឃើញមនុស្សស្លាប់ យ៉ាងសន្ធឹកសន្ធាប់ពេក ។** ការឃើញអ្នកបានស្លាប់ និងអ្នកបានត្រូវរបួសយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរគឺជាទីរំខានដល់ចិត្តខ្លាំងណាស់ ។
- **មានអារម្មណ៍ថា គួរតែមានមធ្យោបាយអ្វីខ្លះទៀត ដើម្បីការពារកុំឲ្យគ្រោះអន្តរាយបែបនេះមានកើតឡើង ។**
- **ការផ្សាយពត៌មាន ។** នៅពេលយើងឃើញ និងពិនិត្យសាឡើងវិញនូវការខូតខាតជាច្រំដែលៗ នោះយើងក៏បានក្លាយទៅជាជនរងគ្រោះ នៃគ្រោះអន្តរាយ ។ មនុស្សគ្រប់ៗរូបដែលមើលការផ្សាយពីគ្រោះអន្តរាយ ក៏អាចក្លាយទៅជាមានបញ្ហាមួយដែលគេឲ្យឈ្មោះថា "ជនរងគ្រោះទីពីរ" ទាំងអាចបណ្តាលឲ្យរងវេទនាខាងផ្លូវចិត្ត និងបញ្ហាខាងរូបកាយផង ។ ទោះយ៉ាងណាក្តី សូមកុំភ្ញាក់ផ្អើលឡើយ បើសិនជាអ្នកឯទៀតៗហាក់បីដូចជាពុំបានប្រែប្រួល ដូចបែបដែលអ្នកបានឃើញនិងបានឮនោះ ។ គ្មានអ្នកណាម្នាក់ដែលមានប្រតិកម្មភ្លាមៗនោះទេ ; អ្នកខ្លះបានពន្យារការប្រតិកម្ម ដែលបង្ហាញឲ្យឃើញនៅពីរបីថ្ងៃ ឬពីរបីអាទិត្យ ឬក៏ជាច្រើនខែក្រោយមក ហើយអ្នកខ្លះទៀតប្រហែលជាមិនដែលមានប្រតិកម្មមួយសោះ ។

### *តើវេទនារម្មណ៍បែបអ្វីខ្លះទៅ ដែលជា "ធម្មតា" ហើយតើវានឹងបាត់ទៅនៅពេលណា?*

វាមានកំហឹងមួយជាធម្មជាតិ សូម្បីតែកំហឹងឆេវឆាវ ក៏មានអមជាមួយនឹងអារម្មណ៍ ដែលយើងមិនបានការពារពីព្រឹត្តិការណ៍ដូចនេះ ហើយថាលក្ខណៈជីវិតរបស់យើង អាចនឹងបានផ្លាស់ប្តូរជាមួយរំពេច ។ វាក៏មានសេចក្តីភ័យខ្លាចថា ការបែបដូចនេះអាចកើតឡើងដល់យើងរាល់គ្នា និងដល់អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់យើង ។

អ្នកអាចនឹងព្រួយក្នុងក្តាំង ធ្វើឲ្យអ្នកងាយភ្ញាក់ជាងមុនៗ ឬថា ក្លិន ឬក៏វត្ថុអ្វីដែលជាប់ទាក់ទងនឹងគ្រោះអន្តរាយនោះ អាចបង្កើតឲ្យមានការប្រតិកម្មមួយ ។ ចូរកុំភ្ញាក់ផ្អើលចំពោះការប្រតិកម្មទាំងនេះឲ្យសោះ ។ យូរៗទៅ ការប្រតិកម្មនោះនឹងបាត់ទៅដោយខ្លួនវា នៅពេលដែលគ្មានភាពគ្រោះថ្នាក់អ្វីកើតឡើងទៀត ។

អ្នកអាចនឹងមានការស្រងូតស្រងាត់និងការស្រយុតចិត្តពន់ពេកក្រៃ ឬមានបញ្ហានឹងការសញ្ជឹងគិតគូរ ឬមានបញ្ហានឹងការសំរាន្ត ឬក៏មានយល់សប្តិអាក្រក់ ។ អារម្មណ៍ទាំងនេះអាចនឹងបាត់ទៅ រួចក៏វិលមកវិញនៅពេលមានអ្វីធ្វើឲ្យភ្ញាក់គំនិតនៃគ្រោះអន្តរាយនោះ ។

ដើម្បីជាការតបឆ្លើយចំពោះភាពតានតឹងចិត្តនេះ នោះអ្នកអាចនឹងយល់ថា អ្នកគួរតែធ្វើអ្វីមួយដើម្បី “សំដែងថាអ្នកមានជីវិតរស់រាន” ដែលតាមធម្មតាអ្នកមិនបានគិតធ្វើពីការនោះ ។ សូមគិតគូរដោយប្រយ័តប្រយែង អំពីលទ្ធផលដែលអាចមានចេញពីអំពើរបស់អ្នក ហើយដឹងថា អារម្មណ៍របស់អ្នកនឹងលែងមានទៀតជាមិនខាន ។ ឬក៏ អ្នកអាចនឹងជៀសវាងជួបមិត្រភ័ក្តិ ខកខានទៅរៀន ហើយចង់នៅតែម្នាក់ឯង ឬក៏ចំណាយពេលវេលាឲ្យបានច្រើនថែមទៀត ជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នក ។ ការទាំងអស់នេះគឺជាប្រតិកម្មទូទៅនៃក្មេងជំទង់ៗ ចំពោះព្រឹត្តិការណ៍គ្រោះអន្តរាយ ។

ការមានអារម្មណ៍និងការប្រតិកម្មទាំងនេះ គួរតែលែងមានទៀត នៅក្នុងរយៈពេលបួនទៅប្រាំមួយអាទិត្យ ឬតិចជាងនេះ នៅពេលណាដែលអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកឡើងវិញ ហើយក៏ផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នកទៅលើការផ្សេងៗទៀត ។ មនុស្សម្នាក់មានការតប់ប្រមល់ (ការតានតឹងចិត្ត) តាមបែបផ្សេងៗពីគ្នា ម្ល៉ោះហើយ ចូរកុំប្រៀបធៀបខ្លួនអ្នកជាមួយមិត្រភ័ក្តិអ្នក និងសមាជិកគ្រួសារអ្នកសោះឡើយ ទាំងសូមកុំប្រមើល(វិនិច្ឆ័យ) នូវការប្រតិកម្ម ឬការខ្វះប្រតិកម្មរបស់គេ ឲ្យសោះ ។

### តើការតប់ប្រមល់ អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាខាងរូបកាយឬទេ?

ជាញឹកញយណាស់ ការតប់ប្រមល់អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាខាងរូបកាយ ។ ការជាទូទៅគឺមាន ៖

- ការឈឺក្បាល
- ការឈឺក្រពះ
- ការឈឺខ្លួនប្រាណ និងឈឺកន្លែងផ្សេងៗ
- ការប្រតិកម្មនឹងវត្ថុអ្វីមួយ ក៏មានខ្លាំងឡើង
- មានបញ្ហានឹងការសំរាន្ត ឬក៏សំរាន្តមិនព្រមក្រោក
- ការស្រេកឃ្លានហួសហេតុពេក ឬក៏មិនសូវស្រេកឃ្លាន
- មានកន្ទួលក្រហមៗ

កាលណាកំរិតការតប់ប្រមល់របស់អ្នកបានចុះថយ នោះអ្នកនឹងដឹងថាបញ្ហាខាងរូបការរបស់អ្នកក៏នឹងលែងមានទៀត ។

### *តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីបាន?*

- និយាយបញ្ចេញអ្វីៗដែលកប់ក្នុងចិត្ត! ការបង្ហាំអារម្មណ៍និងគំនិតផ្សេងៗ គឺធ្វើឲ្យទាស់នឹងសមត្ថភាពរបស់អ្នក ដើម្បីខំឲ្យផុតពីការអ្វីដែលបានកើតឡើង និងតតាំងជាមួយការឈឺចាប់ និងភាពឥតសន្តិសុខ ។
- ស្តាប់មនុស្សផ្សេងៗទៀត ។
- ប្រព្រឹត្តសេចក្តីសប្បុរសដោយឥតរើសមុខ ។ ត្រូវអះអាងខ្លួនឯងឡើងវិញ ថាវាមានភាពទន់ភ្លន់និងភាពចេះយល់ចិត្ត នៅក្នុងពិភពលោកនេះ ។ ស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការអ្វីមួយ ដោយបំរើអស់អ្នកដែលកំពុងតែត្រូវការ ។
- ចំណាយពេលវេលាជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នក ។
- ធ្វើការអ្វីៗតាមទំលាប់ធម្មតារបស់អ្នកឡើងវិញ ។
- អង្គុយនៅក្រោមដើមឈើ សំឡឹងមើលកូនព្រៃក បឹងបួរ ស្ទឹង ឬមហាសមុទ្រ ។
- រំលឹកខ្លួនអ្នកពីគ្រាផ្សេងទៀត ដែលអ្នកមានវេទនារម្មណ៍ខ្លាំង និងរបៀបដែលវាបានដោះស្រាយដោយខ្លួនវា ។ វានឹងទៅជាផ្នែកមួយរបស់អ្នកជានិច្ច ហើយក៏នឹងណែនាំអ្នកឲ្យក្លាយទៅជាមនុស្សបែបណា និងការអ្វីដែលត្រូវធ្វើផង ក៏ប៉ុន្តែកុំឲ្យវាត្រួតត្រាលើជីវិតរបស់អ្នក ។
- ត្រូវរកជំនួយនៅពេលណាអ្នកត្រូវការ ។ និយាយអំពីអារម្មណ៍របស់អ្នក ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត ដូចជាឪពុកម្តាយ ឬញាតិសន្តានរបស់អ្នក ឬអ្នកឲ្យឱវាទនៅសលារៀន ឬក៏អ្នកដឹកនាំខាងព្រលឹងវិញ្ញាណ (អាចារ្យសាសនា) ។ បើអារម្មណ៍របស់អ្នកនៅតែមានខ្លាំងជាដដែល ឬនៅតែមានអស់រយៈចំនួនបួនទៅប្រាំមួយអាទិត្យ នោះអ្នកគួរតែរកជំនួយពីអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈ ឲ្យគេជួយអ្នកគិតគូរដោះស្រាយអារម្មណ៍របស់អ្នក ។
- ត្រូវធ្វើអ្វីមួយដែលអាចជួយអ្នកដទៃបាន _ឧទាហរណ៍ ចូលរៀនវិជ្ជាជំនួយសង្គ្រោះដំបូង ឬថ្នាក់រៀនការជួយផ្លុំដង្ហើមបេះដូងឲ្យដើរ (CPR) ។