

# ការសាងសង់ភាពរឹងមាំឡើងវិញ (Building Resilience)

## ប័ណ្ណព័ត៌មាន (Factsheet)

### តើភាពរឹងមាំឡើងវិញគឺជាអ្វី?

ភាពរឹងមាំឡើងវិញគឺជាសមត្ថភាពដែលអាច "ងើបមកវិញ" ក្រោយពីឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍តានតឹងឬលំបាកទាំងឡាយ។ វាជាដំណើរការមួយដែលបុគ្គលនីមួយៗលែងកដោះស្រាយដោយប្រើប្រាស់ធនធាននៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានរបស់ខ្លួន ដើម្បីខិតខំដោះស្រាយនិងជំនះបាននូវការលំបាកនានា។

ជីវិតរបស់ជនរងរូបពាក់ព័ន្ធនឹងការសប្បាយរីករាយនិងទុក្ខលំបាក។ ការបង្កើតភាពរឹងមាំឡើងវិញតាមកម្រិតតែខ្លួនមិនបញ្ឈប់ការកើតមាននូវរឿងរ៉ាវមិនល្អឬតានតឹងនានានោះទេ ប៉ុន្តែវាអាចកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់ដែលព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនេះមានមកលើជីវិតរបស់យើងទាំងអស់គ្នា ហើយអាចកាត់បន្ថយពេលវេលាដែលត្រូវការដើម្បីងើបចេញពីស្ថានភាពទាំងនោះ។ ការមានភាពរឹងមាំឡើងវិញពុំមានន័យថាជាការមិនអើពើនឹងអារម្មណ៍របស់អ្នកនោះទេ តែវាជាដំណើរឆ្លងកាត់ក្តីទុក្ខសោក ក្តីបារម្ភ ការខកចិត្តឬភាពក្រៅក្រោធ នៅក្នុងពេលមានការរក្សានូវទស្សនៈទៅថ្ងៃមុខនិងការធ្វើកិច្ចការនៅក្នុងការរស់នៅទៅទៀត ព្រមជាមួយនឹងការមានអារម្មណ៍អំពីសេចក្តីសង្ឃឹម។

ទោះជាបទពិសោធន៍ទាំងនេះគឺជាព្រឹត្តិការណ៍កើតមានជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដូចជាការប្រឡងឬកាលកំណត់ចុងក្រោយដ៏ខ្លីដើម្បីបំពេញការងារ ឬគឺជាភាពតានតឹងរយៈពេលយូរ ដូចជាជំងឺរាងកាយឬផ្លូវចិត្ត ការបែកបាក់ចំណងមេត្រីភាព ឬការបាត់បង់ការងារក្តី ក៏ការបង្កើតភាពរឹងមាំឡើងវិញរបស់យើងអាចមានប្រយោជន៍ដែរ។ វាធ្វើឲ្យយើងដោះស្រាយកាន់តែប្រសើរ ងើបមកវិញ ហើយថែមទាំងរីកចម្រើននិងទាញយកអត្ថន័យចេញពីបទពិសោធន៍ទាំងនេះផងដែរ។

នៅក្នុងពេលដែលអ្នកខ្លះមានលទ្ធភាពដោះស្រាយស្ថានភាពតានតឹងអារម្មណ៍ប្រសើរជាងអ្នកដទៃក្តី ក៏ដំណឹងល្អគឺថា ភាពរឹងមាំឡើងវិញគឺជាអ្វីដែលយើងទាំងអស់គ្នាអាចរៀនសូត្រនិងបង្កើតបាននៅបន្ទាប់ពីមួយរយៈពេលក្រោយមកទៀត។

### តើអ្វីទៅដែលជាកត្តាបង្កើនភាពរឹងមាំឡើងវិញ?

ភាពរឹងមាំឡើងវិញគឺជាប្រតិកម្មទៅវិញទៅមករវាងបុគ្គលនីមួយៗជាមួយនឹងមជ្ឈដ្ឋានរបស់បុគ្គលនោះ ហើយនិងសមត្ថភាពដែលបុគ្គលនោះអាចប្រើចំណុចខ្លាំងរបស់ខ្លួនផ្ទាល់និងប្រភពធនធានដែលមានក្នុងសង្គម ដើម្បីជួយខ្លួនគេក្នុងអំឡុងពេលមានអារម្មណ៍តានតឹង។ អ្វីដែលសំខាន់ដើម្បីចងចាំគឺថាវិធីធ្វើឲ្យភាពរឹងមាំឡើងវិញនោះគឺមិនមែនមានតែមួយនោះទេ។ តាមពិតទៅ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវយ៉ាងម៉ត់ចត់ប្រាប់ឲ្យដឹងថា មានវិធីច្រើនណាស់សម្រាប់បង្កើតភាពរឹងមាំឡើងវិញ។

ដូចគ្នានេះដែរ បើជីវិតរបស់យើងមានដំណាក់កាលជាក់លាក់ដែលយើងមានអារម្មណ៍ថា យើងងាយមានអារម្មណ៍តានតឹង ឬដែលធ្វើឲ្យយើងអាចមានគ្រោះថ្នាក់ ដូចជាមានឪពុកម្តាយលែងលះ ការចាកចេញពីសាលារៀននៅថ្នាក់ទី10 ឬបានជួបប្រទះនឹងជំងឺផ្លូវចិត្តនោះក្តី ហេតុការណ៍នេះមិនចាំបាច់មានន័យថាយើងមិនអាចមានជោគជ័យនិងរីកលូតលាស់នៅក្នុងនាពេលយើងនោះឡើយ។

ការសិក្សាស្រាវជ្រាវអំពីភាពរឹងមាំឡើងវិញក៏ប្រាប់យើងផងដែរថា ការផ្តោតលើភាពទន់ខ្សោយរបស់យើងដែលជាការមួយងាយនឹងធ្វើ ពិតជាអាចផ្តល់គ្រោះថ្នាក់។ អ្វីៗដែលរឹតតែប្រសើរខ្លាំងឡើងនោះគឺការរកមើលដឹងចំណុចខ្លាំងខាងក្នុងនិងខាងក្រៅរបស់យើង ហើយប្រើវាក្នុងអំឡុងពេលមានការលំបាកទាំងឡាយ តាមរយៈការពង្រឹងវាឡើងនៅក្នុងអំឡុងពេលងាយស្រួលទាំងពួង។

### លក្ខណៈចរិតខាងក្នុងខ្លះដែលពង្រឹងភាពរឹងមាំឡើងវិញគឺ៖

- អារម្មណ៍វិជ្ជមាននិងច្បាស់លាស់អំពីខ្លួនឯងនិងទំនុកចិត្តក្នុងការបង្កើតសមត្ថភាពនិងចំណុចខ្លាំងរបស់អ្នក
- ជំនាញដ៏ល្អក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងនិងដោះស្រាយបញ្ហា
- សមត្ថភាពដើម្បីដកបទពិសោធន៍និងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍អវិជ្ជមានទន្ទឹមគ្នានឹងអារម្មណ៍វិជ្ជមាន នៅក្នុងវិធីមួយដែលមានប្រយោជន៍

- សមត្ថភាពដើម្បីរៀបចំគោលដៅពិតប្រាកដសម្រាប់អនាគត ហើយអនុវត្តតាមគោលដៅទាំងនោះ
- អារម្មណ៍សុខុមាលភាពវិជ្ជមានអំពីគ្រាប់ចុប្បន្ននិងអនាគត
- លទ្ធភាពដើម្បីផ្លាស់ប្តូរបត់បែនបាន ក្នុងអំឡុងពេលដែលមានការផ្លាស់ប្តូរ
- អារម្មណ៍ចង់ធ្វើអ្វីមួយនិងអត្តសំយោងជីវិត

លក្ខណៈចរិតទាំងអស់នៅខាងលើនេះគឺជាអ្វីៗដែលស្ថិតនៅក្នុងរង្វង់ការគ្រប់គ្រងរបស់យើងដើម្បីបង្កើតវាឡើង។ យើងម្នាក់ៗនឹងយល់ឃើញថា វិធីសាស្ត្រជាក់លាក់ទាំងឡាយអាចមានប្រសិទ្ធភាពជាងវិធីផ្សេងទៀត - ការបង្កើតភាពរឹងប៉ឹងឡើងវិញគឺជាដំណើររបស់បុគ្គលរៀងខ្លួន។

វិធីដែលយើងដោះស្រាយក៏នឹងផ្អែកផងដែរលើកត្តាបុគ្គលនីមួយៗដែលយើងប្រហែលជាមិនអាចគ្រប់គ្រងបានឡើយ។ កត្តាទាំងនេះមានដូចជាពូជអម្បូរ បុគ្គលិកលក្ខណៈ ជាតិពន្ធុ ស្ថានភាពប្រាក់កាស ព្រមទាំងតើយើងមានទំនាក់ទំនងរស់នៅជិតស្និទ្ធយ៉ាងណាដែរនៅក្នុងសង្គមនិងភូមិសាស្ត្រជាមួយអ្នកដទៃ។

ដីប្រវត្តិនិងបទពិសោធន៍ក៏អាចមានតួនាទីមួយដែរ ដោយរួមមានទាំងប្រវត្តិក្រុមគ្រួសារ បញ្ហាសុខភាពរាងកាយនិងផ្លូវចិត្តកាលត្រាមុន បទពិសោធន៍នៃភាពតក់ស្លុតកន្លងមក បទពិសោធន៍នៃសង្គមនិងវប្បធម៌រស់នៅ និងរបៀបដែលយើងបានដោះស្រាយនឹងភាពតានតឹងទាំងឡាយនៅពេលកន្លងមក។

**លក្ខណៈចរិតខាងក្រៅខ្លះដែលពង្រឹងភាពរឹងប៉ឹងឡើងវិញគឺ៖**

- ចំណងមេត្រីភាពដែលយកចិត្តទុកដាក់និងគាំទ្រ ព្រមទាំងគំរូល្អដ៏មានក្នុងរង្វង់និងក្រៅរង្វង់គ្រួសារ
- អារម្មណ៍ជាសមាជិក ការទុកចិត្ត សន្តិសុខនិងសុវត្ថិភាពក្នុងរង្វង់គ្រួសារ ក្រុមអាយុស្របាលគ្នា កន្លែងធ្វើការ សាលារៀន និងសហគមន៍របស់យើង
- បណ្តាស្ថាប័នផ្តល់សេវាដែលអាចពឹងពាក់បាន មានសម្រាប់ប្រើប្រាស់ ជួយទ្រទ្រង់ និងពង្រឹងសមត្ថភាព
- មានឱកាសដើម្បីប្រើចំណុចខ្លាំងខាងក្នុងរបស់យើងជាមួយអ្នកដទៃ

មនុស្សយើងមួយចំនួនតូចណាស់ប្រហែលជាមានលក្ខណៈចរិតខាងក្រៅទាំងអស់ដូចខាងលើនេះ ដើម្បីពឹងផ្អែកនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។ ប៉ុន្តែការរកជំនួយពីអ្នកដទៃពិតជាមានប្រយោជន៍ ហើយការមានភាពរឹងប៉ឹងឡើងវិញពុំមានន័យថា ការមានអំណត់ខ្លាំង

ឬដោះស្រាយតែឯងនោះទេ។ គំរូនៅពេលថ្មីៗនៃភាពរឹងប៉ឹងឡើងវិញផ្តល់មតិថា តាមរយៈការប្រើប្រាស់នូវបណ្តាញខាងក្រៅដ៏មានបំផុតនៅក្នុងជីវិតយើង យើងអាចបង្កើតលក្ខណៈចរិតខាងក្នុងរបស់យើង ពោលគឺថាជំនួយខាងក្រៅអាចផ្តល់ប្រយោជន៍ដល់ចំណុចខ្លាំងខាងក្នុងរបស់យើង។

អ្នកឯកទេសខ្លះផ្តល់មតិថា យើងអាចមានឥទ្ធិពលដ៏ខ្លាំងមួយលើភាពរឹងប៉ឹងឡើងវិញរបស់យើង តាមរយៈការគូបផ្សំនូវចំណុចខ្លាំងខាងក្រៅបីនៅក្នុងវិធីច្នៃប្រឌិតទាំងឡាយ។ ឧទាហរណ៍៖ យើងអាចគូបផ្សំមិត្តភក្តិទៅកន្លែងធ្វើការ ក្រុមកីឡាសហគមន៍ និងជំនាញកីឡាបាល់ទាត់ តាមរយៈការចាប់ផ្តើមក្រុមកីឡាបាល់ទាត់មួយនៅកន្លែងធ្វើការ។ ការធ្វើដូចនេះអាចមានផលប៉ះពាល់ដល់លក្ខណៈចរិតខាងក្នុងរបស់យើង ដូចជាការបង្កើតជំនឿវិជ្ជមានលើខ្លួនឯង ទំនុកចិត្តលើសមត្ថភាពខ្លួនយើងផ្ទាល់ និងអារម្មណ៍អំពីការមានគោលបំណងក្នុងជីវិត។

**តើភាពរឹងប៉ឹងឡើងវិញពាក់ព័ន្ធយ៉ាងណាទៅនឹងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខ្ញុំ?**

ការបង្កើតភាពរឹងប៉ឹងឡើងវិញរបស់យើងពិតជាអាចការពារខ្លួនយើងកុំឲ្យកើតមានជំងឺផ្លូវចិត្ត ដូចជាការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការតប់ប្រមល់ចិត្ត ឬវិបត្តិអារម្មណ៍ក្រោយពីជួបប្រទះនឹងភាពតក់ស្លុត។ ការធ្វើបែបនេះជួយកាត់បន្ថយកត្តាគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួនដែលបង្កើនលទ្ធភាពនៃការកើតមានជំងឺផ្លូវចិត្ត។ កត្តាគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះមានដូចជាការខ្វះខាតជំនួយសង្គម ការទទួលអំពើសម្តែងធ្វើបាប ការឆ្លងកាត់ភាពតក់ស្លុត ការខ្វះខាតធនធាននិងប្រាក់កាស ហើយនិងការប្រកាន់រើសអើងផ្នែកសង្គមឬវប្បធម៌ជាដើម។

សម្រាប់អ្នកដែលរស់នៅដោយមានជំងឺផ្លូវចិត្តវិញ ភាពរឹងប៉ឹងឡើងវិញក៏អាចជួយផងដែរក្នុងការទទួលយកភាពបរាជ័យនិងការលំបាកដែលអាចជាប់ពាក់ព័ន្ធ។ ការមានភាពរឹងប៉ឹងឡើងវិញអាចជួយអ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តក្នុងការបង្កើតសេចក្តីស្រឡាញ់ដើម្បីទទួលខុសត្រូវចំពោះការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញានិងការជាសះស្បើយឡើងវិញរបស់ខ្លួន។ ការបង្កើតភាពរឹងប៉ឹងឡើងវិញក៏អនុញ្ញាតឲ្យអ្នកដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តផ្តោតលើកន្លែងនៃចំណុចខ្លាំងរបស់ខ្លួនជាជាងការមានអារម្មណ៍វេទនាដោយសារតែការយល់ឃើញថាខ្លួនមិនអាចធ្វើអ្វីបានទៀតទេ។

ការបង្កើតនិងការធ្វើការជាមួយបណ្តាញជំនួយនានា ដូចជាមិត្តភក្តិ ក្រុមគ្រួសារ សេវា និងសហគមន៍ជំនួយលាយ គឺជាគន្លឹះនៃដំណើរការនេះ។ ការទាក់ទងទទួលជំនួយពីអ្នកដទៃគឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់មួយនៃការងើបមកវិញ។

### ភាពរឹងមាំឡើងវិញនៅក្នុងសហគមន៍

សហគមន៍ទាំងឡាយក៏អាចបង្ហាញនូវសមត្ថភាពផងដែរក្នុងការ ងើបមកវិញនិងឆ្លើយតបជាវិជ្ជមានទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរនិងវិបត្តិ។ កត្តាទាំងនេះដែលសហគមន៍ប្រហែលជាទាញមកប្រើប្រាស់នៅ ក្នុងកាលៈទេសៈលំបាកផ្សេងៗមានរួមទាំង៖

- ថ្នាក់ដឹកនាំដែលជាតំណាង
- ការចូលរួមរបស់សហគមន៍នៅក្នុងការធ្វើសេចក្តីសំរេចចិត្ត
- សុទិដ្ឋិនិយមនិងមោទនភាពរបស់សហគមន៍
- ភាពស្មិតល្អិតក្នុងសហគមន៍
- ការឱ្យស្របភាពផ្សេងៗគ្នា
- កិច្ចសហការនិងការទុកចិត្ត
- បណ្តាញផ្តល់ជំនួយនិងគាំទ្រ
- ការរួមដៃគ្នារវាងអង្គការ
- ការអភិវឌ្ឍសេដ្ឋកិច្ចចម្រុះ
- សមភាពនៃហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធនិងសេវាផ្តល់ជំនួយ

ឧទាហរណ៍មួយនៃភាពរឹងមាំឡើងវិញដ៏ល្អនៃបុគ្គលនិងសហ គមន៍ប្រហែលជាមួយឬឱ្យពុកទោលដែលរស់នៅក្នុងសង្កាត់ ជាយក្រុងមួយដែលមានសេវាថែទាំកុមារ សេវាឡានក្រុងជា ប្រក្រតីដែលអាចឲ្យគាត់យកកូនគាត់ទៅកាន់និងវិលពីកន្លែងថែ ទាំកុមារ ព្រមទាំងមានអ្នកជិតខាងដែលជួយគាំទ្រគ្នា និងដែល មានកុមារទៀតដែលកូនគាត់អាចលេងជាមួយបាន។

អ្នកអាចរកឃើញវិធីបន្ថែមទៀតដើម្បីបង្កើតសហគមន៍ឲ្យកាន់តែ រឹងមាំនិងវិវត្តមានភាពរឹងមាំឡើងវិញ នៅក្នុងការណែនាំអន្តរក្នុង អំពីការស្ថាបនាសហគមន៍ដែលរួមគ្នានិងមានភាពរឹងមាំឡើងវិញ [www.socialinclusion.gov.au/LatestNews/Pages/ BuildingCommunityResilience.aspx](http://www.socialinclusion.gov.au/LatestNews/Pages/BuildingCommunityResilience.aspx)

### ព័ត៌មានជំនួយ 10 ចំណុចដើម្បីបង្កើតភាពរឹងមាំ របស់អ្នកឡើងវិញ

យើងទាំងអស់គ្នាអាចបង្កើតនិងបង្កើនសមត្ថភាពរបស់យើងដើម្បី ឲ្យមានភាពរឹងមាំឡើងវិញ នៅពេលប្រឈមមុខនឹងស្ថានភាពរាជ ភាពនិងលំបាកទាំងពួង។ បញ្ជីខាងក្រោមនេះគឺជាព័ត៌មាន ជំនួយមានប្រយោជន៍ខ្លះដែលអាចជួយអ្នកក្នុងការបង្កើតវិធីសាស្ត្រ របស់អ្នកផ្ទាល់។ ព័ត៌មានជំនួយទាំងនេះត្រូវបានកែសម្រួលចេញ

ពីប្រកបដកសារ 10 Tips to Stress Less (ព័ត៌មានជំនួយ 10 ចំណុចដើម្បីកាត់បន្ថយអារម្មណ៍ភាពតឹង)ដែលមានប្រជាប្រិយ របស់ Mental Health Association NSW (សហគមន៍សុខភាព ផ្លូវចិត្តនៃរដ្ឋ NSW)។

### ធ្វើផែនការរួមគ្នានៅពេលយប់ជាមួយមិត្តភក្តិ អ្នក

ការមានចំណងមេត្រីភាពដែលផ្តល់ជំនួយគឺជាកត្តាដ៏សំខាន់មួយ នៅក្នុងភាពរឹងមាំឡើងវិញ។ ត្រូវមានចេតនាអំពីការចំណាយ ពេលសំខាន់ពិសេសជាមួយមិត្តភក្តិអ្នក ឲ្យដូចគ្នានឹងពេលដែល អ្នកនឹងចំណាយសម្រាប់ចំណងមេត្រីភាពនៃសេចក្តីស្នេហានិង គ្រួសារយ៉ាងដូច្នោះដែរ។

### ផ្ទេរការងារ

ការផ្ទេរការងារគឺជាវិធីអស្ចារ្យមួយដើម្បីគ្រប់គ្រងភាពភាពតឹងក្នុង ជីវិតអ្នក ហើយអាចធ្វើទៅនៅកន្លែងធ្វើការឬនៅផ្ទះ។ សូមខិតខំ ចែកចាយការងារនានា ដើម្បីឲ្យជនរាល់រូបធ្វើកិច្ចការដែលខ្លួនគេ មានសមត្ថភាពបំផុត (ឬកិច្ចការដែលគេមិនចូលចិត្តតិចជាងគេ បំផុត ដូចជាកិច្ចការនៅផ្ទះជាដើម)។

### បញ្ឈប់ថ្ងៃនិមួយៗឲ្យបានល្អប្រសើរ

សូមខិតខំធ្វើអ្វីមួយដើម្បីបញ្ចេញភាពភាពតឹងនៅពេលបញ្ចប់ថ្ងៃ ដែលពេញពេញដោយការងារឬសកម្មភាពទៀតរបស់អ្នក។ ផ្ទេរ កិច្ចការដែលមិនចប់ទៅថ្ងៃបន្ទាប់ បន្ទាប់មកធ្វើអ្វីផ្សេងទៀតដែល ងាកចេញពីផ្នែកសកម្មទៅកាន់ផ្នែកចម្រើនស្រាលនៃថ្ងៃរបស់អ្នក – ទៅកន្លែងហាត់កីឡា ទទួលទានស្រា(សមល្មមតែប៉ុណ្ណោះ) ឬត្រាំ ខ្លួនយ៉ាងយូរក្នុងអាងងូតទឹក។

### សូមចងចាំក្នុងការទទួលបានដំណេក

តើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាវិវត្តមានភាពរឹងមាំឡើងវិញ និងអាច ដោះស្រាយភាពភាពតឹងនានានៅនឹងថ្ងៃបន្ទាប់ពីអ្នកបានទទួល ទានដំណេកស្តាប់ស្តល់នៅពេលយប់កន្លងមកឬទេ? ឲ្យអាទិភាព ចំពោះដំណេកស្តាប់ស្តល់នេះ។ ចូលដំណេកពីព្រលប់ ហើយ សិក្សាព័ត៌មានជំនួយខ្លះនូវរបៀបកែលំអគុណភាពនៃដំណេក របស់អ្នក។

### រៀនស្តាប់គេនិងប្រកែស្តាប់អ្នក

របៀបដែលអ្នកប្រាស្រ័យទាក់ទងនឹងមានផលប៉ះពាល់ដល់គុណភាពនៃចំណងមេត្រីភាពរបស់អ្នក។ រៀននូវរបៀបស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ និងប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយមានប្រសិទ្ធភាពជាមួយអ្នកដទៃ។ ផ្នែកជួយដោយខ្លួនឯងនៅក្នុងហាងលក់សៀវភៅប្រែប្រួលយល់យ គួរមានឯកសារខ្លះសម្រាប់ការបង្កើតជំនាញប្រាស្រ័យទាក់ទង។

### បំបាត់ភាពរាយមាយស្មុគស្មាញនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក

នេះអាចយោងសំដៅទៅនឹងតុធ្វើការរបស់អ្នក ផ្ទះរបស់អ្នក ឬថែមទាំងជីវិតរបស់អ្នកជាទូទៅ។ តើការរាយមាយស្មុគស្មាញនៅក្នុងកន្លែងទាំងនេះកំពុងបណ្តាលឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍តានតឹងឬទេ? សម្ភាគរាចេញទៅដើម្បីឲ្យអ្នកអាចផ្តោតលើអ្វីៗដែលសំខាន់សម្រាប់អ្នក ហើយដែលធ្វើឲ្យអ្នករីករាយ។

### កត់សម្គាល់នូវអ្វីៗដែលមានសោភ័ណភាព

តើអ្នកបានបញ្ឈប់ការស្រង់ក្លិនកុលាបហើយឬ? សូមស្វែងរកនិងរីករាយនឹងសោភ័ណភាពដែលជាញឹកញយយើងគិតថាងាយស្រួលនឹងទទួលបាន។ ចំណាយពេលពីរបីនាទីដើម្បីអង្គុយខាងក្រៅផ្ទះនិងគយគន់ព្រះអាទិត្យលិច បិទភ្នែកស្តាប់តន្ត្រី ផ្តោតលើរសជាតិដ៏ឆ្ងាញ់នៃសូកូឡាមួយដុំដែលអ្នកបរិភោគ។

### ហាត់អនុវត្តសេចក្តីមេត្តាធម៌

ការអនុវត្តអត់ឱនទោសអាចជាការលំបាក ហើយមិនមែនចាំបាច់មានន័យថាជាការសម្រេចសម្រេច អភ័យទោស លើកទោសអត់ឱនឬបដិសេធនូវការឈឺចាប់នឹងគ្រោះថ្នាក់ឡើយ។ យ៉ាងណាមិញ ការសិក្សាទាំងពួងបានរកឃើញថា អ្នកដែលអនុវត្តការអនុវត្តអត់ឱនទោស ទំនងជាមានអារម្មណ៍រីករាយ ហើយទទួលបានផលប្រយោជន៍ឯទៀត។

### ធ្វើបន្ថែមនូវអ្វីៗដែលធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍សរសើរក្នុងជីវិត

អ្នកចិត្តវិទ្យាខ្លះនិយាយអំពីស្ថានភាពមួយហៅថា 'ទៅតាមរំហូរ' ដែលកើតមានឡើងនៅពេលដែលយើងជក់អារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងនឹងអ្វីដែលយើងកំពុងធ្វើ ដែលធ្វើឲ្យយើងភ្លេចពេលវេលា។ កិច្ចការដែលពាក់ព័ន្ធនឹងរំហូរ គឺជាកិច្ចការដ៏លំបាក ប៉ុន្តែមិនលំបាក

ខ្លាំងដែលធ្វើឲ្យយើងរសាប់រសល់នោះឡើយ។ នៅពេលដែលយើងជួបប្រទះនឹងរំហូរ យើងជាប់ពាក់ព័ន្ធពេញទំហឹងនឹងបច្ចុប្បន្ន ហើយមិនព្រួយអំពីការបាត់បង់ទៀតទេ។

### និយាយប្រាប់អំពីការងាររបស់អ្នក

បើអ្នកប្រាប់មិត្តភក្តិនិងក្រុមគ្រួសារនៅពេលដែលអ្នកមានការលំបាក អ្នកទាំងនោះអាចផ្តល់ជំនួយផ្សេងៗគ្នា។ ជំនួយនេះអាចមានរួមទាំងការស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ការផ្តល់ឱវាទ(បើនេះជាអ្វីដែលអ្នកចង់បាន) ឬការផ្តល់ជំនួយអនុវត្តន៍។ ជួនកាល ការពិភាក្សាជាមួយអ្នកវិជ្ជាជីវៈប្រហែលជាវិធីដែលត្រូវអនុវត្ត។ សូមទាក់ទង Mental Health Information Service (សេវាផ្តល់ព័ត៌មានសុខភាពផ្លូវចិត្ត)តាមទូរសព្ទលេខ **1300 794 991** ឬ **info@mentalhealth.asn.au** ដើម្បីទទួលបានឱវាទអំពីរបៀបស្វែងរកអ្នកវិជ្ជាជីវៈសុខភាពផ្លូវចិត្តដ៏សមស្រប។

### តើត្រូវទៅទិញទិញឡើយ?

ដើម្បីទទួលបានប័ណ្ណព័ត៌មាននេះនិងឯកសារផ្សេងទៀតជាភាសាខុសៗគ្នា (អារ៉ាប់ ចិន ក្រិក ហ៊ីនឌី អ៊ីតាលី ខ្មែរ កូរ៉េ សូម៉ាលី អេស្ប៉ាញ និងវៀតណាម) សូមទាក់ទង Transcultural Mental Health Centre (មណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តវប្បធម៌ចម្រុះគ្នា) តាមទូរសព្ទលេខ **1800 648 911** ឬបើកមើលវិបសៃ **www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc**

ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម អ្នកអាចទាក់ទងស្ថាប័នខ្លះក្នុងចំណោមស្ថាប័នទាំងនេះ៖

### សូមទាក់ទងបុគ្គលិកឬអង្គការទាំងនេះ៖

- Mental Health Information Service: **1300 794 991** ឬ **info@mentalhealth.asn.au** ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មាននិងសេវានៅក្នុងតំបន់អ្នក
- Transcultural Mental Health Centre - ព័ត៌មាននិងការបញ្ជូនដើម្បីទទួលបានជំនួយអំពីបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត សម្រាប់សហគមន៍ទាំងឡាយដែលមានវប្បធម៌និងភាសាផ្សេងៗគ្នា៖ **1800 648 911** ឬ **tmhc@swahs.health.nsw.gov.au** ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម ឬអ្នកអាចបើកមើលវិបសៃ **www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc**



### អានប័ណ្ណព័ត៌មានដទៃទៀតទាំងនេះ នៅក្នុង ឯកសារសេរីរបស់យើង អំពីការបង្កើតភាពរឹងមាំឡើងវិញ

- មិត្តភក្តិល្អជួយយើងឲ្យងើបមកវិញ (*Good Friends Help Us Bounce Back*) 2010, ប័ណ្ណព័ត៌មានអំពីការបង្កើតភាពរឹងមាំឡើងវិញ ឆ្នាំទី 3, Mental Health Association NSW [www.mentalhealth.asn.au](http://www.mentalhealth.asn.au)
- ចុះឈ្មោះ ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង ចូលរួម (*Sign up, Link In, Get Involved*) 2009, ប័ណ្ណព័ត៌មានអំពីការបង្កើតភាពរឹងមាំឡើងវិញ ឆ្នាំទី 2 Mental Health Association NSW [www.mentalhealth.asn.au](http://www.mentalhealth.asn.au)
- ឲ្យគុណតម្លៃចំពោះកិច្ចការតិចតួចទាំងឡាយនៅក្នុងជីវិត (*Appreciate the Little Things In Life*) 2008, ប័ណ្ណព័ត៌មានអំពីការបង្កើតភាពរឹងមាំឡើងវិញ ឆ្នាំទី 1 Mental Health Association NSW [www.mentalhealth.asn.au](http://www.mentalhealth.asn.au)

### ឯកសារដើម្បីអាន

ទាំងអស់នេះគឺជាឯកសារដែលយើងខ្ញុំបានប្រើ នៅពេលចងក្រង ប័ណ្ណព័ត៌មាននេះ។ អ្នកប្រហែលជាមានបំណងស្វែងរកឯកសារទាំងនេះដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមនូវអ្វីៗដែលអ្នកបានអានក្នុងប័ណ្ណព័ត៌មាននេះ។

### ទិបសែ

- 10 Tips to Stress Less: [www.stresslesstips.org.au](http://www.stresslesstips.org.au)

### សៀវភៅ

- Allen Elkin, 1999, *Stress Management for Dummies*, Wiley Publishing Inc, New York.

ប័ណ្ណព័ត៌មាននេះត្រូវបានផលិតឡើងសម្រាប់ប្រចាំខែផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តដោយ Mental Health Association NSW ក្នុងកិច្ចសហការជាមួយ Transcultural Mental Health Centre NSW 2010 ©។

ការបង្កើតភាពរឹងមាំឡើងវិញគឺជាយុទ្ធនាការមួយដែលមានរយៈពេលបីឆ្នាំ ហើយដែលធ្វើឡើងដោយ Mental Health Association NSW ។ ប័ណ្ណព័ត៌មាននេះនិងប័ណ្ណព័ត៌មានដទៃទៀតអាចយកទៅផលិតសាជាថ្មីដោយមានការទទួលស្គាល់ថាបានយកពី Mental Health Association NSW ហើយអាចទទួលបានតាមរយៈការផ្ទេរចម្លងពី [www.mentalhealth.asn.au](http://www.mentalhealth.asn.au) ។

Mental Health Association NSW និងខែសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តទទួលបានថវិកាពី NSW Health (សុខាភិបាលរដ្ឋ NSW)។

- Barbara L. Fredrickson, 2009, *Positivity: top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life*. Random House, New York.
- Sonja Lyubomirsky, 2007, *The How of Happiness*, Sphere, London.
- Ingrid Poulson, 2008, *Rise*. Pan MacMillian.
- Al Siebert, 2005, *The Resiliency Advantage. Master Change Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*. Practical Psychology Press.
- Lyn Worsley, 2006, *The Resilience Doughnut: the Secret of Strong Kids*. Alpha Counselling Services, Eastwood.

### ប័ណ្ណព័ត៌មាន

- Mayo Clinic, *Resilience: Build skills to endure hardships*, <http://ow.ly/1Jpiw>
- The Happiness Institute, *Resilience - Building happiness through the hard times*, <http://ow.ly/1Jp9p>
- American Psychological Association & Discovery Health Channel, *The Road to Resilience*, [www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx](http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx)

### របាយការណ៍និងឯកសារគោលការណ៍

- *Five Ways to Wellbeing*, The New Economics Foundation (NEF), [www.neweconomics.org/publications/five-ways-well-being-evidence](http://www.neweconomics.org/publications/five-ways-well-being-evidence)
- *Living Is For Everyone (LIFE)*, 2007, Australian Government Department of Health and Ageing, Canberra.