ការជាឡើងវិញពីដំណើរតក់ស្លុតរយៈពេលវែង

10 YEAR ANNIVERSARY OF THE 2009 VICTORIAN BUSHFIRES

VICTORIA State Government

អ្វីដែលត្រូវរំពឹង | **ពេលណាត្រូវស្វែងរកជំនួយ** | **ទំនាក់ទំនង**

ព្រឹត្តិការណ៍តក់ស្លុតប៉ះពាល់ដល់ជីវិតមនុស្សទាំងមូល។ មនុស្សគ្រប់រូបដោះស្រាយ ហើយជាឡើងវិញខុសៗគ្នា។

នៅក្រោយពេលព្រឹត្តិការណ៍តក់ស្លុតណាមួយ មនុស្សអាចមានប្រតិកម្មផ្លូវអារម្មណ៍ ឬរាងកាយខ្លាំង។ អារម្មណ៍ទាំងនេះគឺជារឿងធម្មតាទេ ហើយក្នុងករណីភាគច្រើន វានឹងអន់ថយទៅវិញក្នុងរយៈពេលពីរបីសប្តាហ៍ ដែលជាផ្នែកនៃដំណើរការជាសះស្បើយ និងការជាឡើងវិញពីធម្មជាតិរបស់រាងកាយ។

ថ្ងៃខួប និងព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗដែលរំឭកយើងពីព្រឹត្តិការណ៍តក់ស្លុតដំបូង អាចនាំមកវិញនូវអារម្មណ៍ខ្លាំងដូចគ្នានៃភាពទុក្ខសោក ភាពតក់ស្លុត កំហុស និងការបាត់បង់។ ជាថ្មីម្តងទៀត នេះគឺជារឿងធម្មតាទេ ហើយជាទូទៅ អារម្មណ៍ទាំងនេះនឹងធូរស្រាលតាមធម្មជាតិក្នុងរយៈពេលពីរបីសប្តាហ៍។

ការជាឡើងវិញពីដំណើរតក់ស្លុត

ព្រឹត្តិការណ៍ណាមួយ រួមមានការបាត់បង់ គ្រោះថ្នាក់ និងការភ័យខ្លាច នាំឱ្យខ្លួនប្រាណធ្លាក់ទៅចូលក្នុងស្ថានភាពរំជើបរំជួលយ៉ាងខ្លាំង។ "របៀបអាសន្ន" នេះ នាំឱ្យមនុស្សស្វះស្វែងរកថាមពលយ៉ាងច្រើនក្នុងរយៈពេលខ្លី ដើម្បីបង្កើនឱកាសនៃការរស់រានមានជីវិត។

ការស្ថិតក្នុងរបៀបសង្គ្រោះបន្ទាន់ ប្រើថាមពលយ៉ាងច្រើន ហើយជាញឹកញាប់ មនុស្សមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងខ្លាំងនៅពេលក្រោយទៀត។

មានយុទ្ធសាស្ត្រដែលអ្នកអាចប្រើបានដើម្បីដោះស្រាយ។ ទាំងនេះរួមមាន៖

- ទទួលយកថាអ្នកមានបទពិសោធន៍រងទុក្ខលំបាក ឬគួរឱ្យភ័យខ្លាច
- សម្រាក
- ហាត់ប្រាណ
- និយាយជាមួយមិត្តភក្តិ គ្រួសារ និងសមាជិកសហគមន៍ឯទៀត។

អ្នកអាចរកឃើញយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយច្រើនថែមទៀត នៅតាមវ៉ិបសៃប៍ **www.betterhealth.vic.gov.au**។

វាជារឿងសំខាន់ក្នុងការចងចាំថា ដំណើរឆ្លងកាត់ការជាឡើងវិញរបស់មនុស្សម្នាក់ៗគឺខុសគ្នា ហើយសម្រាប់មនុស្សជាច្រើន ការជាឡើងវិញនៅតែជាបញ្ហាប្រឈមដែលកំពុងបន្ត។

សម្រាប់មនុស្សមួយចំនួន របៀបសង្គ្រោះបន្ទាន់មិនបិទផ្តាច់ទេ។ ដើម្បីដោះស្រាយ ពួកគេព្យាយាមគ្រប់គ្រងប្រតិកម្មរបស់ពួកគេតាមរយៈការជៀសវាង ឬការបិទបាំងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។ ការនេះមិនអាចជួយដល់បញ្ហាដែលកើតមានឡើងនោះទេ ហើយនៅក្នុងពេលវេលាវាអាចធ្វើឱ្យកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

10 YEAR ANNIVERSARY OF THE **2009 VICTORIAN BUSHFIRES**

VICTORIA State Government

តើខ្ញុំគួរស្វែងរកជំនួយនៅពេលណា ?

តើខ្ញុំត្រូវការជំនួយឬទេ ?

មនុស្សគួរតែស្វែងរកជំនួយដែលមានវិជ្ជាជីវៈ ប្រសិនបើពួកគេ ឬនរណាម្នាក់ដែលពួកគេស្គាល់៖

- មានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ហើយមិនអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ខ្លាំង ឬអារម្មណ៍រាងកាយ
- បង្ហាញឱ្យឃើញរោគសញ្ញាភាពតានតឹងរាងកាយ
- ជួបប្រទះឡើងវិញនូវការរំលឹកនៃព្រឹត្តិការណ៍យ៉ាងរស់រវើក
- រកឃើញថាទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិកំពុងរងការឈឺចាប់
- ងាយទទួលរងគ្រោះថ្នាក់
- ផឹកសុរា ឬប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនកាន់តែច្រើន
- មានភាពហឹង្សាខាងផ្លូវកាយ ឬផ្លូវចិត្ត
- ជួបប្រទះការផ្លាស់ប្តូរដ៏សំខាន់ដទៃទៀត នៅក្នុងឥរិយាបថរបស់ពួកគេ

ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់កំពុងយល់ឃើញថា នេះគឺជាពេលវេលាដ៏សែនពិបាក នេះគឺជាការសំខាន់ដែលត្រូវចងចាំថា អ្នកមិននៅម្នាក់ឯងទេ។ មានកន្លែងជាច្រើនដែលអ្នកអាចទៅដើម្បីទទួលបានជំបូន្មាន ឬជំនួយ រួមមានវេជ្ជបណ្ឌិត សេវាកម្មគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងនៅតាមអនឡាញនៅមូលដ្ឋានរបស់អ្នក។

កន្លែងដើម្បីទទួលបានជំនួយ

- គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ
- វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក
- អ្នកឯកទេសសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដូចជាគ្រូពេទ្យផ្នែកវិកលចរិត អ្នកចិត្តសាស្ត្រ ឬបុគ្គលិកសង្គមកិច្ច ដែលពួកគេមានបទពិសោធន៍ក្នុងការព្យាបាល PTSD ប្រសិនបើតម្រូវឱ្យមាន
- មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍របស់អ្នក
- មជ្ឈមណ្ឌលអូស្ត្រាលីសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្តក្រោយពេលមានដំណើរតក់ស្លុត។ ទូរស័ព្ទ **(03) 9035 5599**

សេវាកម្មពិគ្រោះយោបល់ទូទៅតាមទូរស័ព្ទ

- Lifeline (ខ្សែទូរស័ព្ទសង្គ្រោះជីវិត) **13 11 14**
- GriefLine (ខ្សែទូរស័ព្ទពេលមានទុក្ខព្រួយ) **1300 845 745**
- BeyondBlue (អង្គការជួយផ្នែកផ្លូវចិត្ត) **1300 224 636**

ធនធានតាមអនឡាញ

- **www.betterhealth.vic.gov.au**
- **www.sane.org**

អំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ

- ប្រសិនបើអ្នកកំពុងស្ថិតនៅក្នុងស្ថានការណ៍គ្រោះថ្នាក់ភ្លាមៗ ហៅទូរស័ព្ទលេខ **000**។
- សេវាកម្មជាតិការពិគ្រោះយោបល់ ការរំលោភបំពានខាងផ្លូវភេទ អំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ ទូរស័ព្ទលេខ **1800 737 732 (1800 RESPECT)**។

ដើម្បីទទួលបានការបោះពុម្ពផ្សាយនេះក្នុងទម្រង់ដែលអាចចូលប្រើបាន អ៊ីម៉ែល em.comms@dhhs.vic.gov.au

អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលរដ្ឋវិចតូរៀ 1 Treasury Place, Melbourne។
© រដ្ឋវិចតូរៀ ខែមករា ឆ្នាំ 2019។ (1811017)។