

# ភាពតក់ស្លុត៖ ប្រតិកម្ម និងការជាឡើងវិញ

សន្លឹកព័ត៌មានសហគមន៍

## សង្ខេប

- វាជារឿងធម្មតាដែលមានប្រតិកម្មខ្លាំង បន្ទាប់ពីមានព្រឹត្តិការណ៍ទុក្ខព្រួយ ឬគួរឲ្យភ័យខ្លាច ក៏ប៉ុន្តែទាំងនេះគួរតែចាប់ផ្តើមថយចុះបន្ទាប់ពីពីរបីសប្តាហ៍។
- មនុស្សអាចជួបប្រទះប្រតិកម្មខាងរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយាមួយចំនួន។
- មានកិច្ចការជាច្រើនដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីទប់ទល់នឹងការងើបឡើងវិញពីភាពរន្ធត់ និងភាពតក់ស្លុត។
- សូមស្វែងរកជំនួយផ្នែកវិជ្ជាជីវៈ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានចាប់ផ្តើមវិលត្រឡប់ទៅធម្មតាវិញបន្ទាប់ពីបី ឬបួនសប្តាហ៍។

វាជារឿងធម្មតាដែលមានប្រតិកម្មខ្លាំងខាងផ្លូវចិត្ត ឬផ្លូវកាយបន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍ដែលធ្វើឲ្យមានទុក្ខព្រួយ។ ទោះជាស្ថិតនៅឱកាសជាច្រើនក៏ដោយ ប្រតិកម្មទាំងនេះនឹងថយចុះវិញ ជាផ្នែកនៃដំណើរការព្យាបាល និងការជាឡើងវិញតាមបែបធម្មជាតិរបស់រាងកាយ។ មានកិច្ចការជាច្រើនដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីជួយដោះស្រាយ ហើយជាឡើងវិញពីបទពិសោធន៍ដូចនេះ។

បទពិសោធន៍ភាពតក់ស្លុត គឺជាព្រឹត្តិការណ៍ណាមួយនៅក្នុងជីវិតដែលបណ្តាលឲ្យមានការគំរាមកំហែងដល់សុវត្ថិភាពរបស់យើង និងធ្វើឲ្យជីវិតរបស់យើង ឬជីវិតរបស់អ្នកដទៃមានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់។ ជាលទ្ធផល វាបង្កាក់ជាបណ្តោះអាសន្នដល់សមត្ថភាពរបស់ពួកគេក្នុងការបំពេញការងារជាធម្មតានៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ដែលជួបប្រទះការទុក្ខព្រួយខ្លាំងខាងផ្លូវអារម្មណ៍ ផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយ។

ឧទាហរណ៍ខ្លះៗនៃបទពិសោធន៍ភាពតក់ស្លុត រួមមានគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិ ដូចជាភ្លើងឆេះព្រៃ ឬគ្រោះទឹកជំនន់ ធ្វើសាក្សីចំពោះករណីអំពើប្លន់ប្រដាប់អាវុធ មានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ថយន្តធ្ងន់ធ្ងរ ជិះក្នុងយន្តហោះមួយដែលត្រូវបង្ខំឲ្យចុះចតបន្ទាន់ ឬត្រូវគេវាយដំរាងកាយ។

## ប្រតិកម្មតក់ស្លុត

របៀបដែលមនុស្សម្នាក់មានប្រតិកម្មតក់ស្លុតអាស្រ័យលើរឿងជាច្រើន ដូចជាប្រភេទ និងភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃហេតុការណ៍ភាពតក់ស្លុត ចំនួននៃការគាំទ្រសម្រាប់មនុស្សនោះក្រោយពីកើតមានឧបទ្ទវហេតុ កត្តាបង្កភាពតានតឹងផ្សេងទៀតដែលបច្ចុប្បន្ននេះបុគ្គលកំពុងជួបប្រទះក្នុងជីវិត អត្តិភាពនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈមួយចំនួន កម្រិតធម្មជាតិនៃភាពរឹងមាំងើបឡើងវិញ មិនថាតើបុគ្គលនោះធ្លាប់មានបទពិសោធន៍នៃភាពតក់ស្លុតណាមួយពីមុន ឬយ៉ាងណា។

ប្រតិកម្មទូទៅរួមមានការឆ្លើយតបទៅនឹងផ្លូវចិត្ត ផ្លូវអារម្មណ៍ ផ្លូវកាយ និងអាកប្បកិរិយា។ ប្រតិកម្មទាំងនេះគឺធម្មតា ហើយក្នុងករណីភាគច្រើន វានឹងថយចុះវិញជាផ្នែកមួយនៃដំណើរការព្យាបាល និងការជាឡើងវិញតាមបែបធម្មជាតិរបស់រាងកាយ។

ឧទាហរណ៍មួយចំនួននៃប្រតិកម្មទូទៅចំពោះភាពតក់ស្លុត គឺ៖

- មានអារម្មណ៍ហាក់បីដូចជាអ្នកស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពនៃ 'ស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់' និង 'ឃ្នាំមើល' អ្វីផ្សេងទៀតដែលអាចកើតឡើង
- មានអារម្មណ៍ស្លឹកខាងផ្លូវចិត្ត ហាក់បីដូចជាស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពនៃ 'ភាពតក់ស្លុត'
- មានអារម្មណ៍ក្អកក្អល និងកើតទុក្ខ
- មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងខ្លាំង និងនឿយហត់
- មានអារម្មណ៍តានតឹងខ្លាំង និង/ ឬអន្ទះសាខ្លាំង
- កាន់ជើងការពារអ្នកដទៃរួមទាំងក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ
- មិនចង់ចាកចេញពីកន្លែងណាមួយដោយភ័យខ្លាចថា 'អាចមានអ្វីកើតឡើង'។

## ប្រតិកម្មផ្លូវចិត្តចំពោះភាពតក់ស្លុត

ប្រតិកម្មផ្លូវចិត្តចំពោះភាពតក់ស្លុត រួមមាន៖

- ការផ្តោតអារម្មណ៍ និងការចងចាំធ្លាក់ចុះ
- ចេះតែមានគំនិតវិនាសអំពីព្រឹត្តិការណ៍
- ការរួមចំណែកនៃព្រឹត្តិការណ៍ម្តងហើយម្តងទៀតនៅក្នុងគំនិត
- ការយល់ច្រឡំ ឬមានអារម្មណ៍កាន់កាំង។

## ប្រតិកម្មផ្លូវអារម្មណ៍ចំពោះភាពតក់ស្លុត

ប្រតិកម្មផ្លូវអារម្មណ៍ចំពោះភាពតក់ស្លុត រួមមាន៖

- ភ័យខ្លាច ថប់បារម្ភ និងស្លន់ស្លោ
- អារម្មណ៍តក់ស្លុត - មានការលំបាកក្នុងការជឿលើអ្វីដែលបានកើតឡើង មានអារម្មណ៍មិនរើរវល់ និងយល់ច្រឡំ
- មានអារម្មណ៍ស្តីក
- មិនចង់សេពគប់ជាមួយអ្នកដទៃ ឬដកខ្លួនចេញពីមនុស្សដែលនៅជុំវិញខ្លួន
- ការបន្តមានអារម្មណ៍ភ័យអានុ - មានអារម្មណ៍ដូចជាគ្រោះថ្នាក់នៅតែកើតឡើងនៅទីនោះ ឬព្រឹត្តិការណ៍កំពុងបន្តកើតឡើង
- មានអារម្មណ៍ស្រងាកចិត្ត/អន់ចិត្ត - បន្ទាប់ពីកើតមានវិបត្តិនេះ ការមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងខ្លាំងអាចមើលឃើញជាក់ស្តែង។ ប្រតិកម្មផ្លូវអារម្មណ៍ចំពោះព្រឹត្តិការណ៍ត្រូវបានទទួលអារម្មណ៍ដឹងក្នុងអំឡុងពេលដំណាក់កាលនៃការមានអារម្មណ៍ស្រងាកចិត្ត/អន់ចិត្ត ហើយរួមមានការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការគេចវេះ ការមានអារម្មណ៍ខុសឆ្គង ការមានប្រតិកម្មខ្លាំងជ្រុល និងការដកខ្លួន។

## ប្រតិកម្មផ្លូវកាយចំពោះភាពតក់ស្លុត

បទពិសោធន៍ចំពោះភាពតក់ស្លុត អាចបណ្តាលឲ្យកើតមានប្រតិកម្មរាងកាយ រួមមាន៖

- អស់កម្លាំងខ្លាំង ឬនឿយហត់ខ្លាំង
- ការវិនាសដំណេក
- អាការៈចង់ក្អួត ចង្កោរក្អួត និងវិលមុខ
- ឈឺក្បាល
- បែកញើសច្រើនហួសប្រមាណ
- ចង្វាក់បេះដូងលោតញាប់។

## ប្រតិកម្មអាកប្បកិរិយាចំពោះភាពតក់ស្លុត

ប្រតិកម្មផ្លូវអារម្មណ៍ទូទៅចំពោះភាពតក់ស្លុត រួមមាន៖

- ជឿសងការរំលឹកពីព្រឹត្តិការណ៍
- មិនអាចបញ្ឈប់ការគិតពីអ្វីដែលបានកើតឡើង
- ខ្វល់គិតតែពីកិច្ចការទាក់ទងនឹងធ្វើឲ្យខ្លួនជាឡើងវិញ
- បាត់បង់ទម្លាប់ធម្មតាប្រចាំថ្ងៃ
- ផ្លាស់ប្តូរចំណង់អាហារដូចជាពិសាច្រើនជាងមុន ឬតិចជាងមុន
- ការងាកទៅរកសារធាតុញៀន ដូចជាគ្រឿងស្រវឹង បារី និងកាហ្វេ
- មានបញ្ហាដំណេក។

## ការស្វែងយល់ពីព្រឹត្តិការណ៍តក់ស្លុត

នៅពេលព្រឹត្តិការណ៍កើតទុក្ខខ្លាំងបានបញ្ចប់ អ្នកអាចយល់ឃើញថាខ្លួនបានព្យាយាមស្វែងយល់ពីព្រឹត្តិការណ៍នេះ។ ករណីនេះអាចរួមមានការគិតអំពី៖

- ហេតុអ្វីបានជាព្រឹត្តិការណ៍នោះបានកើតឡើង ហើយបានកើតឡើងយ៉ាងដូចម្តេច
- ហេតុអ្វីបានជាអ្នកជាប់ពាក់ព័ន្ធ និងដោយរបៀបណា
- ហេតុអ្វីបានជាអ្នកមានអារម្មណ៍ដូច្នោះ
- ទោះជាអារម្មណ៍របស់អ្នកឥឡូវនេះបង្ហាញថាអ្នកជាមនុស្សប្រភេទណា ទោះជាបទពិសោធន៍បានផ្លាស់ប្តូរទស្សនៈរបស់អ្នកអំពីជីវិត ហើយបានផ្លាស់ប្តូរដោយរបៀបណា។

## ការជួយបំបាត់ប្រតិកម្មតក់ស្លុត ចំពោះភាពតក់ស្លុត

មានយុទ្ធសាស្ត្រមួយចំនួនដែលអាចអនុវត្ត ដើម្បីជួយមនុស្សម្នាក់ដោះស្រាយប្រតិកម្មតក់ស្លុត។

ឧទាហរណ៍ដែលបានកំណត់ទូទៅមួយចំនួនរួមមាន៖

- ទទួលស្គាល់ថា អ្នកបានឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍នៃការកើតឡើងនៃប្រតិកម្មខ្លាំង ឬក៏យឺតយ៉ាវខ្លាំង ហើយអ្នកនឹងមានប្រតិកម្មចំពោះវា។
- ព្រមទទួលថា អ្នកនឹងមិនមានអារម្មណ៍ធម្មតាមួយរយៈពេល ក៏ប៉ុន្តែនៅទីបំផុតវានឹងជាបាត់ទៅវិញ។
- រំលឹកខ្លួនអ្នករាល់ថ្ងៃថា អ្នកអាចគ្រប់គ្រងវាបាន - ព្យាយាមមិនឲ្យមានអារម្មណ៍ខឹង ឬខកចិត្តចំពោះខ្លួនឯង ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចធ្វើការងារបានល្អ ឬយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពដូចធម្មតា។
- មិនត្រូវប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀនរលើសលប់ដើម្បីជួយអ្នក។
- ជៀសវាងធ្វើការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗ ឬការផ្លាស់ប្តូរជីវិតសំខាន់ៗ រហូតដល់អ្នកមានអារម្មណ៍ធម្មតាជាងមុន។
- ប្រឈមមុខនឹងអ្វីដែលបានកើតឡើងបន្តិចម្តងៗ - មិនត្រូវព្យាយាមរារាំងវាទេ។
- មិនត្រូវលាក់ទុកអារម្មណ៍របស់អ្នក - ត្រូវនិយាយប្រាប់នរណាម្នាក់ដែលអាចគាំទ្រ និងយល់ពីអ្នក។
- ព្យាយាមរក្សាទម្លាប់ធម្មតារបស់អ្នក និងធ្វើឲ្យខ្លួនរស់។
- មិនត្រូវព្យាយាមជៀសវាងគេចពីកន្លែងណាមួយ ឬសកម្មភាពណាមួយ។ មិនត្រូវឲ្យភាពតក់ស្លុតយំយ៉ាងជីវិតរបស់អ្នក ក៏ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវការពេលវេលាដើម្បីធ្វើឲ្យស្ថានភាពត្រឡប់ទៅធម្មតាវិញ។
- នៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអស់កម្លាំង ត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដថាអ្នកបានទុកពេលសម្រាក។
- ត្រូវផ្លាស់ប្តូរពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណឲ្យបានទៀងទាត់ - វាអាចជួយលាងសម្អាតរាងកាយ និងចិត្តរបស់អ្នកកុំឲ្យមានភាពតានតឹង ។
- ជួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកដើម្បីជួយអ្នក ដោយប្រាប់ពួកគេនូវអ្វីដែលអ្នកត្រូវការ ដូចជាពេលចេញក្រៅ ឬមាននរណាម្នាក់និយាយជាមួយ។
- បន្ទុកអារម្មណ៍ - ត្រូវប្រើរបៀបបន្ទុកអារម្មណ៍ដូចជាហាត់យោហ្គា ការដកដង្ហើម ឬសមាធិ ឬធ្វើអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្ត ដូចជាការស្តាប់តន្ត្រី ឬកិច្ចការសួនច្បារ។
- បង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់អ្នកនៅពេលកើតឡើង - ត្រូវនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់អំពីអារម្មណ៍របស់អ្នក ឬកត់ត្រាទុក។
- ពេលភាពតក់ស្លុតធ្វើឲ្យអ្នកនឹកឃើញ ឬមានអារម្មណ៍ឡើងវិញ ត្រូវព្យាយាមប្រឈមមុខនឹងវា។ ត្រូវគិតអំពីវា បន្ទាប់មកទុកវាចោល។ ប្រសិនបើវាធ្វើឲ្យនឹកឃើញពីរឿងអតីតកាល ត្រូវព្យាយាមព្រកវាចេញពីបញ្ហាចំពោះមុខ ហើយដោះស្រាយវាដោយឡែកពីគ្នា។

## ដំណើរការព្យាបាល និងការជាឡើងវិញ

ព្រឹត្តិការណ៍ណាមួយដែលធ្វើឲ្យជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់មនុស្សម្នាក់ ឬជីវិតរបស់អ្នកដទៃមានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ បណ្តាលឲ្យរាងកាយរបស់មនុស្សធ្លាក់ចូលទៅក្នុងស្ថានភាពនៃការបង្កើនការដាស់ ឬភ្ញាក់ឡើង។ នេះគឺដូចជា 'របៀបសង្គ្រោះបន្ទាន់' ដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងនាឡិកាពេទ្យប្រកាសអាសន្នក្នុងដងខ្លួនដែលកំពុងបើក។ របៀបសង្គ្រោះបន្ទាន់ ផ្តល់ឲ្យមនុស្សនូវសមត្ថភាពក្នុងការទទួលបានថាមពលជាច្រើននៅក្នុងរយៈពេលខ្លី ដើម្បីបង្កើនឱកាសនៃការរស់រានមានជីវិតបន្តទៀត។

មនុស្សភាគច្រើនស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពសង្គ្រោះបន្ទាន់សម្រាប់រយៈពេលខ្លី ឬរហូតដល់អារម្មណ៍ទទួលបានការគំរាមកំហែងភ្លាមៗបានកន្លងផុត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពសង្គ្រោះបន្ទាន់ប្រើអស់ថាមពលសំខាន់ៗជាច្រើន ហើយនេះជាមូលហេតុដែលមនុស្សជាញឹកញាប់មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងខ្លាំង បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍នោះមក។

ដំណើរការព្យាបាល និងការជាឡើងវិញធម្មតា ជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងរាងកាយចេញពីស្ថានភាពនៃការបង្កើនការដាស់ ឬភ្ញាក់ឡើង។ ម្យ៉ាងទៀត នាឡិកាពេទ្យប្រកាសអាសន្នក្នុងដងខ្លួនបានបិទ កម្រិតខ្ពស់នៃថាមពលថយចុះ ហើយរាងកាយត្រឡប់ទៅភាពធម្មតាវិញនៃតុល្យភាព និងលំនឹង។ ជាទូទៅ ករណីនេះគួរកើតឡើងក្នុងរយៈពេលប្រហែលមួយខែ បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍នេះ។

## ការស្វែងរកជំនួយពីអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាព

ភាពតានតឹងចិត្តពីភាពតក់ស្លុតអាចបង្កឲ្យមានប្រតិកម្មខ្លាំងណាស់ចំពោះមនុស្សមួយចំនួន ហើយអាចក្លាយទៅជារ៉ាំរ៉ៃ(បន្ត) ។ អ្នកគួរតែស្វែងរកជំនួយពីអ្នកជំនាញ ប្រសិនបើអ្នក៖

- មិនអាចទប់អារម្មណ៍ខ្លាំង ឬមានអារម្មណ៍ប្រតិកម្មរាយកាយខ្លាំង
- មិនមានអារម្មណ៍ធម្មតា ក៏ប៉ុន្តែនៅតែបន្តមានអារម្មណ៍ស្លឹក និងមានអារម្មណ៍ទទេ
- មានអារម្មណ៍ថាអ្នកមិនបានចាប់ផ្តើមវិលត្រឡប់ទៅធម្មតាវិញ បន្ទាប់ពីបី ឬបួនសប្តាហ៍
- បន្តចេញពេកសញ្ញាតានតឹងលើរាងកាយ
- បន្តមានសុបិនអាត្រាក់ ឬការរំខានដំណេក
- មានចេតនាព្យាយាមជៀសវាងអ្វីដែលធ្វើឲ្យអ្នកនឹកឃើញពីបទពិសោធន៍តក់ស្លុត

- មិនមាននរណាម្នាក់ដែលអ្នកអាចប្រាប់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នក
- យល់ឃើញឃើញថាទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិកំពុងតែមានបញ្ហា
- ងាយរងនឹងគ្រោះថ្នាក់ ហើយប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀនកាន់តែច្រើន
- មិនអាចត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ ឬចាត់ចែងបំពេញតួនាទី
- ចេះគិតតែពីបទពិសោធន៍តក់ស្លុត
- មានអារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភខ្លាំង ហើយឆាប់ភ្ញាក់ផ្អើល។

**ជំងឺតានតឹងចិត្តបន្ទាប់ពីភាពតក់ស្លុត (PTSD)**

បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍មួយដែលធ្វើឲ្យកើតមានការរងទុក្ខ មនុស្សមួយចំនួនយល់ឃើញថាប្រតិកម្មរបស់គេគឺខ្លាំងធ្ងន់ធ្ងរ ហើយមិនថយចុះជាបណ្តើរៗទេបន្ទាប់ពីបានមួយខែមក។ ប្រតិកម្មខ្លាំងធ្ងន់ធ្ងរដែលអ្នកបន្តយ៉ាងយូរអាចធ្វើឲ្យមានពិការភាព ហើយអាចប៉ះពាល់ដល់ទំនាក់ទំនងរបស់មនុស្សម្នាក់ជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ព្រមទាំងសមត្ថភាពបំពេញការងារ។ ប្រតិកម្មទាំងនេះអាចបញ្ជាក់ថាមានជំងឺតានតឹងចិត្តបន្ទាប់ពីភាពតក់ស្លុត។ ក្នុងលក្ខខណ្ឌនេះ ផលប៉ះពាល់នៃព្រឹត្តិការណ៍នៅតែបន្តបង្កឲ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងចិត្តកាន់តែខ្លាំង។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកអាចកំពុងជួបប្រទះនឹង PTSD អ្នកគួរតែស្វែងរកជំនួយពីអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាព។

**ប្រសិនបើក្នុងពេលណាមួយអ្នកមានកង្វល់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក ឬសុខភាពផ្លូវចិត្តនៃជនជាទីស្រឡាញ់ម្នាក់របស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទ Lifeline លេខ 13 11 14។**

**កន្លែងដែលត្រូវទៅរកជំនួយ**

- វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក
- មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្នុងតំបន់
- ការិយាល័យមេឌីវែរក្នុងតំបន់
- អ្នកផ្តល់ឱវាទ
- អ្នកចិត្តសាស្ត្រ
- សេវាកម្មបញ្ជូនសង្គមខាងផ្នែកចិត្តសាស្ត្រអូស្ត្រាលី (Australian Psychological Society Referral Service) ទូរស័ព្ទ 1800 333 497
- Lifeline ទូរស័ព្ទ 13 11 14
- NURSE-ON-CALL ទូរស័ព្ទ 1300 60 60 24 – សម្រាប់ព័ត៌មាន និងឱវាទពីអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាព (២៤ម៉ោង ៧ថ្ងៃ)

**កិច្ចការខ្លះៗដែលត្រូវចងចាំ**

- វាជារឿងធម្មតាដែលមានប្រតិកម្មខ្លាំង បន្ទាប់ពីមានព្រឹត្តិការណ៍ទុក្ខព្រួយ ឬគួរឲ្យភ័យខ្លាច ក៏ប៉ុន្តែទាំងនេះគួរតែចាប់ផ្តើមថយចុះបន្ទាប់ពីពីរបីសប្តាហ៍។
- មនុស្សអាចជួបប្រទះប្រតិកម្មខាងរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយាមួយចំនួន។
- មានកិច្ចការជាច្រើនដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីទប់ទល់នឹងការងើបឡើងវិញពីភាពរន្ធត់ និងភាពតក់ស្លុត។
- សូមស្វែងរកជំនួយផ្នែកវិជ្ជាជីវៈ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានចាប់ផ្តើមវិលត្រឡប់ទៅធម្មតាវិញបន្ទាប់ពីបី ឬបួនសប្តាហ៍។

សន្លឹកព័ត៌មាននេះអាចទទួលយកបាននៅតាមរូបសាយ **Better Health Channel** នៅត្រង់៖ [www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery)

ទម្រង់នៃសន្លឹកព័ត៌មាននេះដែលបានបកប្រែចេញ អាចទទួលយកបាននៅតាមរូបសាយ **Health Translations Directory** នៅត្រង់៖ [www.healthtranslations.vic.gov.au](http://www.healthtranslations.vic.gov.au)

អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាកិច្ចាលវិចតូរីយ៉ា 1 Treasury Place, Melbourne។

© រដ្ឋវិចតូរីយ៉ា Department of Health and Human Services ខែមីនា ឆ្នាំ២០១៦។