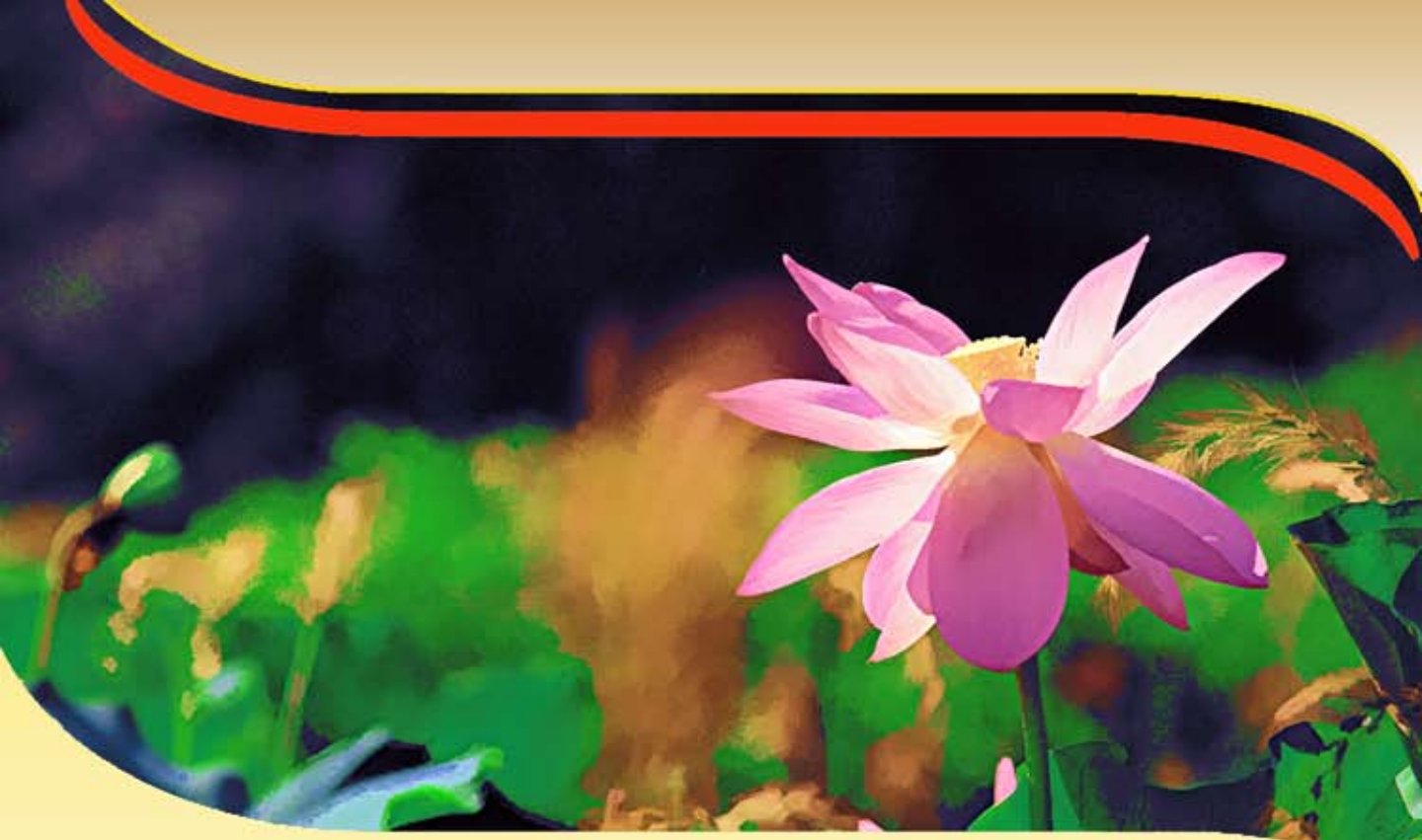
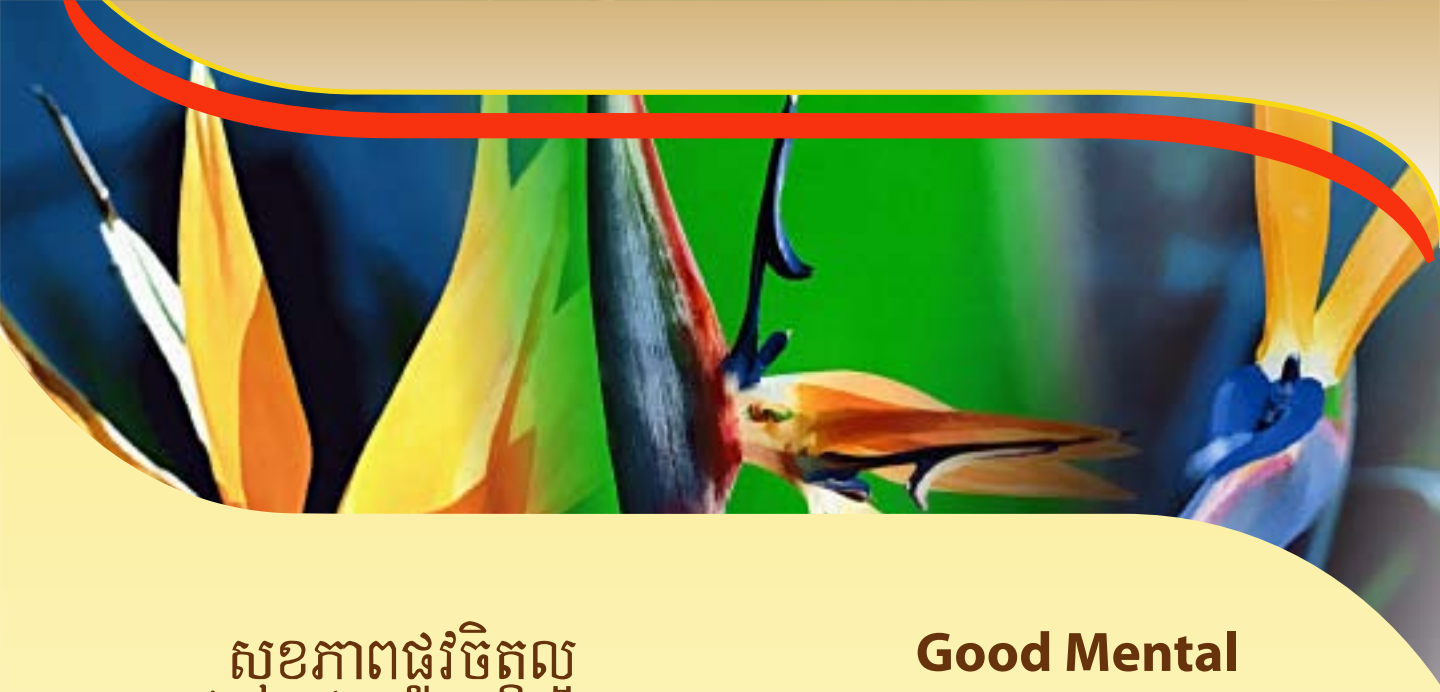


សុខារម្មណ៍ល្អ
សុខភាពមិនចេះចាស់

Good Mental Health is Ageless

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
Center for Mental Health Services
www.samhsa.gov



សុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ គឺរក្សាវ័យឱ្យនៅក្មេង

ផ្លូវចិត្តដែលមានសុខភាពល្អគឺសំខាន់ដូចរាងកាយដែលមានសុខភាពល្អដែរ ។

សុខភាពផ្លូវចិត្តល្អអាចជួយឱ្យអ្នក :

- ពេញចិត្តនឹងជីវិតរស់នៅកាន់តែខ្លាំងឡើង ។
- ដោះស្រាយស្ថានភាពលំបាកៗទាំងឡាយ ។
- មានទំនាក់ទំនងកាន់តែជិតស្និទ្ធឡើងជាមួយនឹងគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសហគមន៍របស់អ្នក ។
- រក្សារាងកាយរបស់អ្នកឱ្យមានភាពរឹងមាំ ។

ការមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អមិនមានន័យថាអ្នកនឹងគ្មានអារម្មណ៍ទុក្ខសោក ឯកោ ឬបាក់ទឹកចិត្តនោះទេ ។ ប៉ុន្តែ នៅពេលអារម្មណ៍មិនល្អទាំងនេះរំខានដល់ជីវិតរបស់អ្នក ឬនៅជាប់នឹងខ្លួនអ្នកក្នុងរយៈពេលយូរពេក អ្នកនឹងអាចមាន បញ្ហាកាន់តែធំឡើង ។

Good Mental Health is Ageless

A healthy mind is as important as a healthy body.

Good mental health can help you:

- Enjoy life more.
- Handle difficult situations.
- Stay better connected to your family, your friends, and your community.
- Keep your body strong.

Being in good mental health doesn't mean that you'll never feel sad, lonely, or 'down.' But when these feelings disrupt your life or go on too long, there may be a bigger problem.

ការមានអារម្មណ៍ទុកព្រួយ ឬក្រៀមក្រំមិនប្រក្រតីអាចកើតឡើងបាន នៅពេល :

- អ្នកត្រូវតែឃ្លាតឆ្ងាយពីលំនៅដ្ឋាន ។
- មនុស្សដែលអ្នកស្រលាញ់ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ឬស្លាប់ ។
- អ្នកត្រូវតែពឹងផ្អែកទៅលើអ្នកដទៃឱ្យនៅក្បែរខ្លួន ឬឱ្យជួយធ្វើការងារយ៉ាងសាមញ្ញ ដែលអ្នកធ្លាប់តែធ្វើដោយ ខ្លួនឯង ។
- បញ្ហាសុខភាពរាងកាយមើលទៅដូចជាមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ។

Unusual feelings of sadness or depression can happen when:

- You have to move from your home.
- People you love get sick or die.
- You have to depend on others to get around, or even to do the simple things you used to do yourself.
- Physical health problems seem overwhelming.

បន្ថែមទៅនឹងអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំទាំងនោះ
ការផ្លាស់ប្តូរអត្តចរិតមួយចំនួនដូចខាងក្រោមអាចបង្កឱ្យមានបញ្ហារំជួលចិត្តផ្សេងៗ :

- ឆាប់ខឹង
- ពុំមានកំលាំងគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីធ្វើការងារដែលអ្នកចង់ធ្វើ ឬការងារដែលអ្នកធ្លាប់ធ្វើ
- ផ្លាស់ប្តូរទំលាប់ដេក
- កំណើននៃការភ្លេចភ្លាំង
- មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចនឹងអ្វីមួយ
- ផ្លាស់ប្តូរទំលាប់បរិភោគ
- មិនយកចិត្តទុកដាក់ដល់ការងារផ្ទះសំបែង
- យំច្រើន
- មានបញ្ហាក្នុងការទុកដាក់លុយកាក់
- មានជំនឿថា អ្នកមិនអាចធ្វើអ្វីមួយដែលមានប្រយោជន៍បាន
- មានភាពច្របូកច្របល់
- មានភាពភ្លេចភ្លាំង
- នៅតែម្នាក់ឯងអស់រយៈពេលយ៉ាងយូរ
- ចំណាយពេលតិច តូចឬមិនចំណាយពេលជាមួយនឹងមិត្តភក្តិទាល់តែសោះ
- មានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម ឬរន្ធត់ចិត្ត
- គិតថា ខ្លួនមិនគួរមានជីវិតដូចដែលខ្លួនមាន
- មានគំនិតចង់ធ្វើឱ្យខ្លួនឯងឈឺចាប់

In addition to feelings of depression, some of the following changes in behavior may suggest other emotional problems:

- Being easily upset
- Not having the energy to do the things you want to do, or used to do
- Changing sleep habits
- Increasing forgetfulness
- Being afraid of things
- Changes in eating habits
- Neglecting housework
- Crying a lot
- Having trouble managing money
- Believing that you can’t do anything worthwhile
- Being confused
- Getting lost a lot
- Staying alone a lot of the time
- Spending little or no time with friends
- Feeling hopeless or overwhelmed
- Thinking life isn’t worth living
- Thinking about hurting yourself

ខាងក្រោមនេះគឺជាដំបូន្មានមួយចំនួនដែលអ្នកអាចជ្រើសរើសយក ប្រសិនបើ ភាពក្រៀមក្រំ ឬការ ផ្លាស់ប្តូរអត្តចរិតផ្សេងៗរបស់អ្នកមានរយៈពេលលើសពីពីរសប្តាហ៍ :

- ជួបពិគ្រោះជាមួយនឹងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ឬអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈថែទាំសុខភាពដទៃទៀត ។ និយាយប្រាប់គេពី អារម្មណ៍ពិតរបស់អ្នក និងធ្វើការប្រៀបធៀបប្រាប់ពួកគេឱ្យដឹងពីភាពខុសគ្នានៃអារម្មណ៍ក្នុងពេលនេះ និងពេលមុន ។ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកថែទាំសុខភាពនោះអាចពិនិត្យរកបញ្ហាដែលអ្នកមាន និងអាចពិភាក្សារកជំរើសព្យាបាលដែល សមស្របសំរាប់អ្នក ។
- ចែករំលែកអារម្មណ៍របស់អ្នកជាមួយនឹងមិត្តភក្តិ សមាជិកគ្រួសារ ឬទីប្រឹក្សាចិត្តសាស្ត្រ ។ ពេលខ្លះអ្នកទាំងនោះ អាចធ្វើការកត់សំគាល់ពីការប្រែប្រួលផ្សេងៗរបស់អ្នក ដែលអ្នកមិនអាចយល់ ឬមិនអាចមើលឃើញដោយខ្លួនឯង ។
- ស្វែងរកដំបូន្មានពីសមាជិកណាម្នាក់នៅឯមជ្ឈមណ្ឌលមនុស្សចាស់ ឬពីកម្មវិធីផ្សេងៗ ដែលអ្នកចូលរួម ។
- ចូរទំនាក់ទំនងរកព័ត៌មានពីមណ្ឌលជាតិថែទាំមនុស្សចាស់តាមរយៈទូរស័ព្ទលេខ : ១-៨00-៦៧៧-១១១៦ ឬទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងមជ្ឈមណ្ឌលសហព័ន្ធសំរាប់សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត (CMHS) តាមរយៈទូរស័ព្ទលេខ ១-៨00-៧៨៩-២៦៤៧ ឬអានគេហទំព័រ : www.cmhs.samhsa.gov ។ ស្ថាប័នទាំងនេះអាចជួយអ្នករក កម្មវិធី ឬអ្នកផ្តល់សេវាកម្មដែលនៅជិតអ្នក ។
- ស្វែងរកអង្គការ ឬស្ថាប័នដែលអាចជួយអ្នកនៅក្នុងសៀវភៅទំព័រលឿង ។

Here are some things you can do if depression or other changes in your behavior last longer than two weeks:

- Talk with your doctor or other health care professional. Tell them exactly how you're feeling, and let them know how this is different from the way you used to feel. They can check for any problems you may be having and can discuss treatment options with you.
- Share your feelings with a friend, family member, or spiritual advisor. These people can sometimes notice changes that you might not see.
- Ask for advice from a staff member at a senior center or other program you participate in.
- Call for information from the National Eldercare Locator at 1-800-677-1116, or speak with the Federal Center for Mental Health Services (CMHS) by calling 1-800-789-2647 or visiting its Web site at www.cmhs.samhsa.gov. These organizations can help you find a program or provider near you.
- Check your local yellow pages for organizations that can help.

នៅក្នុងដំណាក់កាលអាយុប៉ុន្មានក็ដោយ
ជំនួយពីខាងក្រៅអាចជួយដល់ការរីកលូតលាស់
របកគំហើញ ការជាសះស្បើយពីជំងឺ
និងសុភមង្គល ។

ចូរទូរស័ព្ទទាក់ទងមណ្ឌលជាតិថែទាំមនុស្សចាស់
តាមរយៈលេខ : ១-៨០០-៦៧៧-១១១៦
ឬទំនាក់ទំនងជាមួយនឹង
មជ្ឈមណ្ឌលសហព័ន្ធសំរាប់សេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត
(CMHS) តាមរយៈទូរស័ព្ទ លេខ :
១-៨០០-៧៨៩-២៦៤៧ ឬអានគេហទំព័រ
www.cmhs.samhsa.gov ។

At any age, help can support growth, discovery, recovery, and happiness.

Call the National Eldercare Locator at: 1-800-677-1116. Call the Federal Center for Mental Health Services (CMHS) at: 1-800-789-2647 or visit www.cmhs.samhsa.gov.

Acknowledgment
This brochure was produced under the Knowledge Application Program (KAP), contract numbers 270-04-7049 and 270-09-0307, a Joint Venture of The CDM Group, Inc., and JBS International, Inc., for the Center for Substance Abuse Treatment (CSAT), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Christina Currier served as the CSAT Government Project Officer.

Disclaimer
The views, opinions, and content in this brochure are those of the authors and do not necessarily reflect the views, opinions, or policies of CSAT, SAMHSA, or HHS. No official support of or endorsement by CSAT, SAMHSA, or HHS for these opinions or for particular instruments, software, or resources is intended or should be inferred.

Public Domain Notice
All material appearing in this brochure, except that taken directly from copyrighted sources, is in the public domain and may be reproduced or copied without permission from SAMHSA/CSAT or the authors. Citation of the source is appreciated. However, this publication may not be reproduced or distributed for a fee without the specific, written authorization of the Office of Communications, SAMHSA, HHS.

Electronic Access and Copies of Publication
This brochure can be downloaded from the KAP Web site at http://www.kap.samhsa.gov. The Treatment Improvement Protocol series and its affiliated products may be downloaded from SAMHSA's Health Information Network (SHIN) Web site at http://www.samhsa.gov/shin.

Originating Office
Quality Improvement and Workforce Development Branch, Division of Services Improvement, Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857. HHS Publication No. (SMA) 10-4521. Adapted and translated from English version in 2010. Original English version produced in 2001.