ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត

Trauma

សេចក្តីសង្ខេប

- តើការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តជាអ្វី? What's trauma?
- ប្រភេទនៃផលប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត Type of Trauma
- ផលប៉ះពាល់លើបុគ្គល Individual Effects
- ផលប៉ះពាល់លើគ្រួសារ Effects on Families
- ផលប៉ះពាល់លើសហគមន៍ Community Effects

© Center for Victims of Torture

ANXIETY
PANIC
HOPELESSNESS
NIGHTMARE
NUMBNESS
EMOTIONAL
IMPAIRED THINKING
DETACHEMENT
LOST
NUMBNESS
HEADACHES
SHOCK
GUILT
BAD MEMORY
DENIAL
RATIONAL
FLASHBACKS
DIZZINESS
ANGER
CHEST PAIN
SELF BLAME or OTHERS
DECISION MAKING PROBLEM
TREMORS
SADNESS
MUSCLE TENSION
DECREASED AWARENESS
POOR CONCENTRATION
PHYSICAL
OVERLY VIGILANT
CONFUSION
BREATH DIFFICULTIES
BEHAVIORAL
EMOTIONAL OUTBURSTS
UPSET STOMACH AND/OR VOMITING
RATIONAL
INCREASED DRINKING
BEHAVIORAL
EMOTIONAL
WITHDRAWAL FROM FAMILY + FRIENDS
FATIGUE
NAUSEA
PHYSICAL
INCREASED AGGRESSIVENESS
RATIONAL
CHANGING THE WAY TO COMMUNICATE
BEHAVIORAL
EMOTIONAL
PHYSICAL
TRAUMATIC EVENT

តើការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តគឺអ្វី?

តើការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តមានផលប៉ះពាល់លើផ្នែកអ្វីខ្លះ?

ពាក្យ ការប៉ះទង្គិចចិត្ត- សង្គម ត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ដើម្បីពិពណ៌នាពីផលប៉ះពាល់ សង្គមពីគំនាបនយោបាយ វប្បធម៌ និងសេដ្ឋកិច្ច ។ ខណៈពេលដែលបុគ្គលមួយចំនួន ឃើញផ្ទាល់ភ្នែក ឬស៊ូទ្រាំ នឹងបញ្ហាចិត្តសង្គមនេះបានច្រើនជាងអ្នកដទៃទៀត ភាពភ័យ ខ្លាច ការទុក្ខសោក និង ភាពក្រីក្រ កាន់តែកើតមានឡើងក្នុងសហគមន៍ ច្រើនទៅៗ ដែរ ។

ការប៉ះទង្គិចចិត្តសង្គមសំដៅលើទាំងផលប៉ះពាល់លើបុគ្គល និងផលប៉ះពាល់លើ សង្គមទាំងមូល ។

មានល័ក្ខខ័ណ្ឌជាច្រើនទៀតដែលកើតមានឡើងក្នុង សង្គមកម្ពុជា យើង ដូចជាគំនាបអំណាច ភាពរាំងស្ងួត ការគំរាមគំហែង អំពើហិង្សា និង ការរំលោភ បំពានគ្រប់ប្រភេទទៀត ។

ជាប្រតិកម្មភ័យខ្លាចខ្លាំង តែលតោល គ្មានទីពឹង ឬភាពរន្ធត់ ចំពោះបទពិសោធន៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ដែលបណ្ដាលឱ្យកើតមាននូវ ផលប៉ះពាល់ជាប្រចាំ និងក្នុងរយពេលយូរទៅ លើការបំពេញមុខងាររបស់បុគ្គលនោះ។ ”

Psychological Trauma a reaction of intense fear, helplessness or horror to a traumatic experience that results in substantial, long-lasting impact on an individual’s functioning.”

© Center for Victims of Torture

ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត

- ជាបទពិសោធន៍គំរាមដល់អាយុជីវិតធ្ងន់ធ្ងរ ដែលគំរាមទៅដល់អារម្មណ៍ សុវត្ថិ ភាព ឬស្នេហភាពរបស់បុគ្គល។ ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តមានភាពធ្ងន់ធ្ងរជាងព្រឹត្តិការណ៍តានតឹងចិត្តនៅក្នុងជីវិតជាប្រចាំថ្ងៃហើយដែលអាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ទៅ ដល់រាងកាយ អារម្មណ៍ និងភាពហ្មងសៅផ្លូវចិត្ត។

ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត

- មនុស្សដែលមានជួបប្រទះ ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ពេលខ្លះអាចកើតមាន(ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត)។ ហេតុការណ៍ទាំងនោះមានដូចជា: ការវាយប្រហារ ការរំលោភផ្លូវភេទ អំពើជួញដូរផ្លូវភេទ ហឹង្សា ផ្នែកនយោបាយ គ្រោះធម្មជាតិ ។ ដូចនេះយើងឃើញថា ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តកើតមានញឹកញាប់ក្នុង ប្រទេសកម្ពុជា។ ឧ. ប្រជាជនដែល ឆ្លងកាត់របបប្រល័យពូជសាសន៍។

ប្រភេទនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត Types of Trauma

ជាទូទៅប្រភេទនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តមានដូចជា ៖

- ការរំលោភបំពានលើរូបរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត(Physical and Psychological Abuse)
- ការរំលោភ(Rape)
- ការជួញដូរផ្លូវភេទ ឬការជួញដូរផ្សេងៗ(Trafficking)
- អំពើហិង្សានៅក្នុងគ្រួសារ(Domestic Violence)

© Center for Victims of Torture

ប្រភេទនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត Types of Trauma

- គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ធ្ងន់ធ្ងរ ឬការរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរអ្វីមួយ (Serious Accident or Severe Injure)
- បទពិសោធន៍ឆ្លងកាត់សង្គ្រាម (War Experience)
- គ្រោះមហន្តរាយផ្សេងៗ (Disasters)

ទាំងអស់នេះសុទ្ធតែជាប្រភេទការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ហើយគេចែកប្រភេទការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ទាំងអស់នេះជាពីរទៀតគឺ

ការប៉ះទង្គិចដោយផ្ទាល់ Direct Trauma

ការប៉ះទង្គិចដោយមិនផ្ទាល់ Secondary Trauma

© Center for Victims of Torture

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត Trauma

នៅពេលជនរងគ្រោះម្នាក់ក្លាយជាតែលតោល

ដោយអនុភាពដ៏លើសលុប — អនុភាពនោះអាចកើតពីធម្មជាតិ ឬ

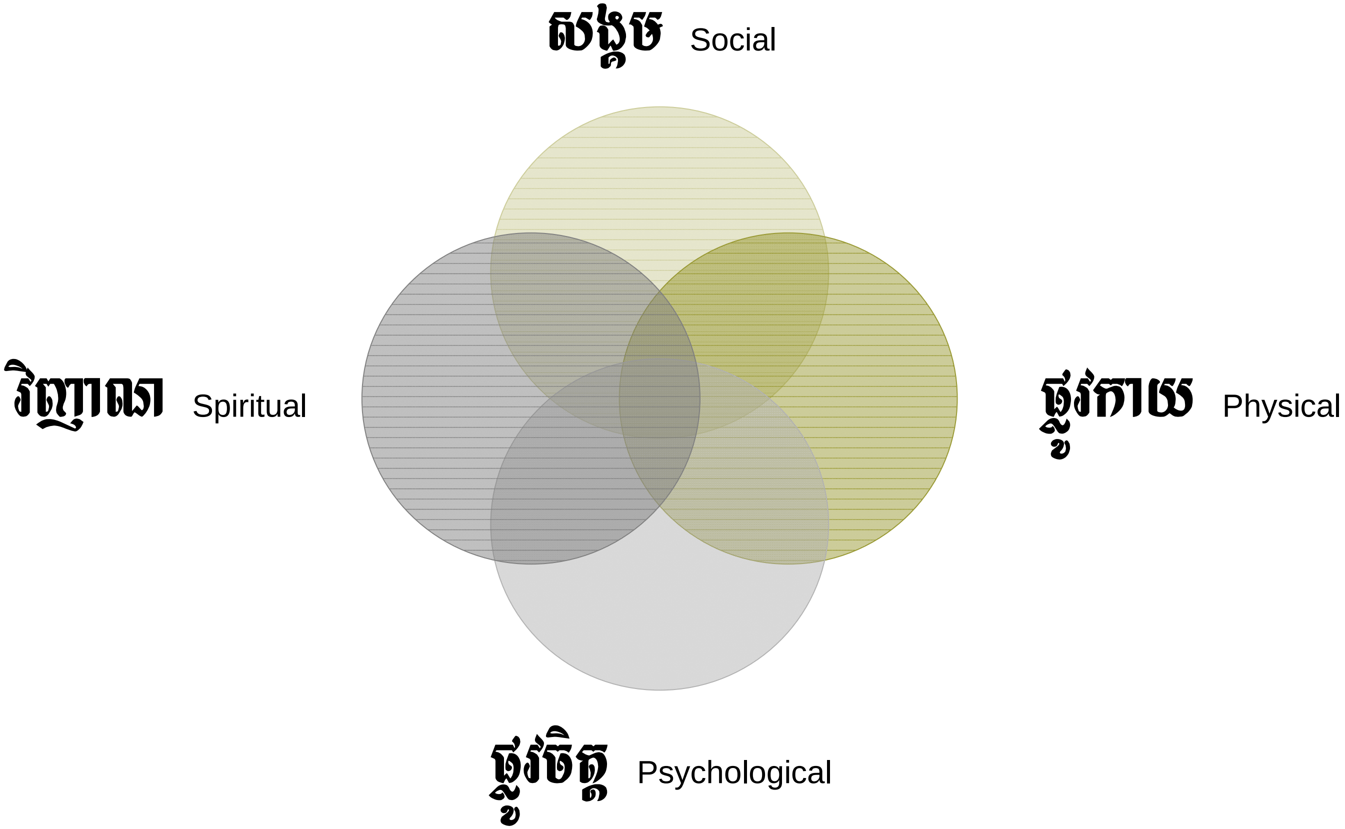
ពីមនុស្សផ្សេងទៀត ។ When a victim is rendered helpless by overwhelming force- the force can be from nature or from other human beings.

ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តគ្របសង្កត់លើប្រព័ន្ធធម្មតាដែលផ្តល់អោយ មនុស្ស

នូវ ***ការគ្រប់គ្រង ទំនាក់ទំនង*** និង ***អត្ថន័យ*** ។ Traumatic events overwhelm the ordinary systems that give people a sense of ***control, connection, and meaning***.

© Center for Victims of Torture

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តមានឥទ្ធិពលលើ រាល់ផ្នែកនៃជីវិតរបស់អ្នករួចជីវិត



© Center for Victims of Torture

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តមានឥទ្ធិពលលើតម្រូវការជាមូលដ្ឋានទាំង ៥ របស់មនុស្ស Trauma affects 5 basic human needs

- តម្រូវការអារម្មណ៍ថា មានសុវត្ថិភាព The need to feel: **safe**
- តម្រូវការ ការទុកចិត្ត The need to **trust**
- តម្រូវការអារម្មណ៍ថា មានតំលៃ (ខ្លួនមានតំលៃ)**value (self-worth)**
- តម្រូវការអារម្មណ៍ ស្និទ្ធស្នាលនឹងអ្នកដទៃ **close to others**
- តម្រូវការអារម្មណ៍ថា មានការគ្រប់គ្រង ជីវិតរបស់ខ្លួន **some control** over our lives

© Center for Victims of Torture

ផលប៉ះពាល់លើបុគ្គល Individual effects

- ជម្ងឺបាក់ស្បាត Post-traumatic stress disorder
  - រោគសញ្ញានឹកឃើញឡើងវិញ Re-experiencing symptoms
  - រោគសញ្ញារំជួលចិត្ត Arousal symptoms
  - រោគសញ្ញាគេចវេស Arousal symptoms
- ជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត Depression
- រោគសញ្ញាថប់បារម្ភ Anxiety symptoms

© Center for Victims of Torture

ផលប៉ះពាល់លើបុគ្គល Individual effects

- ការត្អូញត្អែរពីរោគសញ្ញាផ្លូវកាយ ដោយបញ្ហាផ្លូវចិត្ត Somatic complaints
- លំបាកក្នុងការរៀនសូត្រ Learning difficulties
- ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងខុស Substance abuse
- សមត្ថភាពផ្លូវភេទចុះខ្សោយ Sexual dysfunction

© Center for Victims of Torture

ផលប៉ះពាល់លើបុគ្គល

- ការដាច់ចេញពីសង្គម Social isolation
- បញ្ហាទំនាក់ទំនង Relationship difficulties
- មិនអាចទុកចិត្តអ្នកដទៃ Inability to trust others
- វិបត្តិវិញ្ញាណ (បាត់បងប្រព័ន្ធជំនឿ) Inability to trust others

© Center for Victims of Torture

ផលប៉ះពាល់លើបុគ្គល

- បញ្ហាអត្តសញ្ញាណ Identity issues
- កំហុស Guilt
- ទុក្ខសោក និង ការបាត់បង់ដែលមិនអាចដោះស្រាយបាន Unresolved grief & loss
- ជះកំហឹង ឬ គំនុំលើអ្នកដទៃ Displaced anger or rage

© Center for Victims of Torture

កត្តាគ្រោះថ្នាក់របស់ជនភៀសខ្លួន Risk factors in refugees

- ទារុណកម្ម Torture
- របួសក្បាល និង របស់ផ្លូវកាយផ្សេងៗទៀត Head trauma and other physical injuries
- ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត — ការស្លាប់ ការបាត់បង ឬការភ័យខ្លាចព្រឹត្តិ ការណ៍នេះកើតឡើង Traumatic events – death, loss or fear of these happening

DeJong, Joop, *Trauma, War, and Violence: Public mental health in socio-cultural context*

©Center for Victims of Torture

កត្តាគ្រោះថ្នាក់របស់ជនភៀសខ្លួន Risk factors in refugees

- បរាជ័យក្នុងការដោះស្រាយបន្ទាប់ពីប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តក្នុងខែដំបូង Failure to cope after first month after trauma
- ភេទស្រី Female gender
- ការលំបាកផ្នែកសេដ្ឋកិច្ចសង្គម ភាពក្រីក្រ ភាពអត់ការងារធ្វើ កំរិតវប្បធម៌ Socioeconomic hardship, poverty, unemployment, low education

DeJong, Joop, *Trauma, War, and Violence: Public mental health in socio-cultural context*

©Center for Victims of Torture

កត្តាគ្រោះថ្នាក់នានា Risk factors

- សុខភាពផ្លូវកាយខ្សោយ ដោយសារខ្វះអនាម័យ និងខ្វះការថែ ទាំសុខភាព ខ្វះអាហាររូបត្ថម្ភ Poor physical health due to poor sanitation and poor health care, poor nutrition.
- ភាពធ្លាក់ចុះនៃបណ្តាញសង្គម Collapse of social networks

DeJong, Joop, *Trauma, War, and Violence: Public mental health in socio-cultural context*

©Center for Victims of Torture

កត្តាគ្រោះថ្នាក់នានា Risk factors

- មានជម្លោះជាប្រចាំ និង មានភាពតានតឹងក្នុងជីវិត Daily hassles and life stress
- គេសង្កេតឃើញថា ខ្វះការគ្រប់គ្រងលើព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត Perceived lack of control over the traumatic event
- មានប្រវត្តិបញ្ហាផ្លូវចិត្តពីមុន Preexisting history of psychiatric problems

DeJong, Joop, *Trauma, War, and Violence: Public mental health in socio-cultural context*

©Center for Victims of Torture

កត្តាការពារនានា Intervention

- វត្តមាននៃបណ្តាញសង្គមរួមមាន គ្រួសារតូច និងគ្រួសារធំ Presence of a social network, including nuclear and extended family
- ការគាំទ្រក្នុងសង្គម និងក្រុមជួយខ្លួនឯងដើម្បី ផ្តល់អំណាច និង ការចែករំលែករឿងរ៉ាវ Social support and self-help groups for empowerment and sharing
- ការងារ ឬ ការរកចំណូលផ្សេងទៀត Employment or other income possibilities
- អាចទៅកាន់អង្គការសិទ្ធិមនុស្ស Access to human rights organizations

DeJong, Joop, *Trauma, War, and Violence: Public mental health in socio-cultural context*

©Center for Victims of Torture

អន្តរាគមន៍នានា Intervention

- ការបង្កើតសកម្មភាព និងសកម្មភាពលំហែរឡើងវិញ Recreation and leisure activities
- អាចប្រារព្ធពិធីនានា ឬ ពិធីបុណ្យ Possibility to perform culturally prescribed rituals or ceremonies
- មានគំនិតផ្នែកនយោបាយ និង សាសនា ជាប្រភពនៃភាពសុខស្រួល និង អត្ថន័យ Political and religious inspiration as a source of comfort and meaning
- ជំនាញដោះស្រាយបញ្ហា បញ្ញាញាណ កំប្លែង Coping skills, intelligence, humor

DeJong, Joop, *Trauma, War, and Violence: Public mental health in socio-cultural context*

©Center for Victims of Torture

ផលប៉ះពាល់លើគ្រួសារ Effects on Families

- បាត់បង់ការគាំទ្រផ្នែកវប្បធម៌ និង សង្គម Loss of cultural and social supports
- លំបាកក្នុងការចិញ្ចឹមបីបាច់កូន Difficulties with parenting
- ទំនាស់ក្នុងជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ Marital conflict
- ទំនាស់រវាងអន្តរជំនាន់ Intergenerational conflict
- អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ឬ ការរំលោភបំពានកូន Domestic violence or child abuse
- ស្ងប់ស្ងាត់ Silence

© Center for Victims of Torture

ផលប៉ះពាល់លើសហគមន៍ Community Effects

- សេចក្តីមិនទុកចិត្ត Distrust
- ការបែកខ្ញែក និង ការលាក់ពុត Divisions and betrayals
- ការផ្លាស់លំនៅរបស់ក្រុមអាចនាំអោយមានការផ្លាស់ប្តូរវប្បធម៌ Displacement of groups can lead to cultural change
- សមត្ថភាពក្នុងការរៀបចំ និង អភិវឌ្ឍន៍មានកំរិត Organizational and developmental capacity is limited

© Center for Victims of Torture

ផលប៉ះពាល់លើសហគមន៍ Community Effects

- ភាពស្ងប់ស្ងាត់ Silence
- ការរំលោភលើគុណតម្លៃវប្បធម៌ និង/ ឬ ទំនៀមទំលាប់ Forfeiture of cultural values and/or norms
- ការបាត់បង់ប្រព័ន្ធគាំទ្រពីធម្មជាតិ Loss of natural support systems
- ការបាត់បង់ធនធាន ឬ ភាពដែលអាចប្រើប្រាស់ធនធានបាន Loss of resources or access to resources

© Center for Victims of Torture

ហេតុអ្វីវាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការយល់ពីផលប៉ះពាល់នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ? Why is this important to understand the effects of trauma?

- ផ្តល់ជាគម្រោងការងារសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា ដើម្បីយល់ពីអ្វីៗដែលអតិថិជនជួបប្រទះ។
- Provides a framework for providers to understand what clients are experiencing.
- ផ្តល់ការបកស្រាយ ឬ បរិបទខ្លះៗអំពីអាកប្បកិរិយារបស់អតិជន។
- Provides some explanations or context for client behaviors.

© Center for Victims of Torture

ហេតុអ្វីវាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការយល់ពីផលប៉ះពាល់នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ? Why is this important to understand the effects of trauma?

- ដូច្នេះហើយយើងអាចជួយអប់រំអតិថិជនអំពីផលប៉ះពាល់របស់ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត។
- So we can help educate clients about the effects of trauma.
- ជួយដល់អតិថិជន និង សហគមន៍ឱ្យត្រលប់ទៅរកស្ថានភាពមួយដែលប្រកបដោយភាពល្អ ប្រសើរ និង មានតួនាទីធម្មតា។ Assist clients and communities to get back to a place of wellness and normal functioning.

© Center for Victims of Torture