

កំដៅខ្លាំង & សុខភាពផ្លូវចិត្ត



ដំបូន្មានដើម្បីសុខភាពផ្លូវចិត្ត

កំដៅខ្លាំងមិនត្រឹមតែប៉ះពាល់ដល់រាងកាយប៉ុណ្ណោះទេ វាប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តផងដែរ។ សីតុណ្ហភាពខ្ពស់ អាចបង្កើនស្រ្តេស ការរស់រានយល់ក្នុងចិត្ត និងរោគសញ្ញានៃជំងឺផ្លូវចិត្តដែលមានស្រាប់។ ចូរយល់ដឹងអំពីសញ្ញាណ និងរក្សាសុវត្ថិភាព។

ដំបូន្មានដើម្បីរក្សាភាពត្រជាក់ និងថែលំនឹងផ្លូវចិត្ត



កែសម្រួលកាលវិភាគ ដើម្បីកុំឲ្យប៉ះចំពេលក្តៅខ្លាំង។ លែងធ្វើកិច្ចការណាដែលសំខាន់ៗ នៅពេលពេលព្រឹក ឬម៉ោងយប់។



ចៀសវាងបញ្ចេញពលកម្មខ្លាំង និងលែរកពេលសម្រាក។



ទាក់ទងគ្នាឲ្យជាប់ៗ ទាក់ទងមិត្ត គ្រួសារ ឬសេវាកម្មការ។

ទឹករក្សាចិត្តឲ្យត្រជាក់



ពិសាទឹកឲ្យបានទៀងទាត់។ ការខ្សោះជាតិទឹក អាចធ្វើឲ្យអារម្មណ៍មិនល្អ និងស្ថានភាពកាន់តែយ៉ាប់យឺន។



កាត់បន្ថយភេសជ្ជៈការហ្វេអ៊ីន បើអាច។



ពិសោហារដែលមានជាតិទឹក ដូចជាផ្លែឈើ និងបន្លែ

ចំណាំសញ្ញាណនៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដែលប៉ះពាល់ដោយកំដៅ



ម្តងម៉ៅ



មានអារម្មណ៍តប់ប្រមល់



ពិបាកផ្តល់អារម្មណ៍



អារម្មណ៍ប្រែប្រួល



អស់កម្លាំង ឬគេងមិនលក់

រោគសញ្ញាផ្លូវកាយ ដូចជាឈឺក្បាល វិលមុខ ឬចងក្អង

រកកន្លែងត្រជាក់ ឬវិទ្យាល័យត្រជាក់



ប្រើកង្ហារ ឬម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ពេលអាចប្រើបាន។



ទៅលេងកន្លែងដែលត្រជាក់ ដើម្បីសម្រាក និងបង្កើន ថាមពល។



បន្ថយពន្លឺភ្លើងឲ្យនៅភ្លឺតិចៗ និងបន្ថយសំឡេងក្នុងផ្ទះ។



ស្លៀកពាក់ខោអាវស្តែងៗ និងរលុង



ងូតទឹកត្រជាក់ ឬប្រើបន្ទះត្រជាក់ដើម្បីជួយឲ្យត្រជាក់ខ្លួន។

គ្រប់គ្រងហានិភ័យនៃការប្រើថ្នាំ



ថ្នាំជំងឺឆ្លូវចិត្តខ្លះ អាចប៉ះពាល់ដល់រាងកាយ ដែលមិន ងាយចុះកំដៅ។



ថ្នាំខ្លះប្រើមិនត្រូវទេ ឬមានផលប៉ះពាល់ បើប្រើក្នុងពេលមាន អាកាសធាតុក្តៅ។



សូមពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ មុនប្តូរថ្នាំ។

រៀបចំផែនការ



រៀបចំផែនការពិនិត្យសុខភាព សម្រាប់ថ្ងៃដែលក្តៅខ្លាំង។



ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ឲ្យបានមុន និងសួរនាំគាត់ រកមើលផែនការព្យាបាលទុកមុន។



រក្សាទុកលេខទាក់ទងគ្នា និងសេវាជំនួយផ្សេងៗ។



រៀបចំបញ្ជីរបស់សម្រាប់ថ្ងៃខ្លួនដែលពេញចិត្ត ដើម្បីជួយ កាត់បន្ថយស្រួស ឬការរស់រវើកក្នុងចិត្ត ពេលវាកើន ឡើង។