ព័ត៌មានខ្លីៗសម្រាប់កម្មករដែលប្រឈមមុខទៅនឹងគ្រោះមហន្តរាយនៃការហៀរប្រេង

ការគ្រប់គ្រង និងបង្ការក្តីកង្វល់សម្រាប់អ្នកគ្រប់គ្រង និងកម្មករ

ការជួបប្រទះទៅនឹងការឆ្លើយតបនឹងគ្រោះមហន្តរាយនៅតាមឆ្នេរឈូងសមុទ្រ (Gulf Coast) និងការខំប្រឹងស្តារឡើងវិញគឺជាកង្វល់មួយ ដែលមិនអាចជៀសរួច។ ក្នុងខណៈពេលដែលធ្វើការបោសសំអាតការហៀរប្រេង និងធ្វើអោយប្រសើរឡើងវិញនូវសត្វពាហនៈដែលខូចខាត នោះវាគឺជាការខិតខំអស់ពីសមត្ថភាព និងជារង្វាន់ផ្ទាល់ខ្លួន វាក៏អាចជះឥទ្ធិពលទៅដល់អ្នកប្រឈមមុខក្នុងន័យអន្តរាយ។ រយៈពេលយូរ ភាពទូលំទូលាយនៃតម្រូវការ និងការទាមទារតួនាទីមហិច្ឆតា និងការប៉ះពាល់ទាំងការខូតខាតដល់បរិស្ថាន និងផលប៉ះពាល់ដល់សហគមន៍អាចជះឥទ្ធិពលមិនល្អ សូម្បីតែអ្នកដែលធ្លាប់មានវិជ្ជាជីវៈក៏ដោយ។ ជារឿយៗ បទពិសោធន៍នៃក្តីកង្វល់តាមរយៈអ្នកប្រឈមមុខត្រូវបានលើកឡើង និងជាការគិតទុកជាក្រោយ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ជាមួយនឹងការខំប្រឹងប្រែងបន្តិចបន្តួច ជំហាននៃការងារត្រូវបានធ្វើឡើងដើម្បីបង្រួមការជះឥទ្ធិពលនៃភាពខ្វល់ខ្វាយនេះអោយនៅតិចបំផុត។

ការងារប្រឈមទៅនឹងគ្រោះមហន្តរាយនៅតាមឆ្នេរឈូងសមុទ្រគឺការខិតខំអស់ពីសមត្ថភាពទាំងកំលាំងកាយ និងកំលាំងចិត្ត និងអាចនាំទៅដល់ការខ្វាយខ្វល់គួរអោយកត់សំគាល់ថែមទៀតផង។ ការងារគ្រប់គ្រង និងបង្ការភាពកង្វល់គួរតែត្រូវបានលើកឡើងនៅក្នុងប្រភេទបរិបទពីរ: ជាប្រភេទអង្គការ និងប្រភេទបុគ្គល។ យុទ្ធសាស្រ្តនៃការងារគ្រប់គ្រង និងបង្ការភាពកង្វល់អនុញ្ញាតអោយទាំងអង្គការ និងកម្មករគិតទុកជាមុនពីកង្វល់ និងទំហំនៃការប្រឈមជាជាងមានប្រតិកម្មធម្មតាទៅនឹងវិបត្តិពេលវាកើតឡើង។ យុទ្ធសាស្រ្តនៃការផ្តល់ជាយោបល់សម្រាប់ការគ្រប់គ្រងនិងការបង្ការភាពខ្វាយខ្វល់ជាលក្ខណៈរួម និងលក្ខណៈបុគ្គលត្រូវបានអធិប្បាយដូចខាងក្រោម។

និន្នាការខាងអង្គការ សំរាប់ការគ្រប់គ្រង និងបង្ការភាពខ្វាយខ្វល់

១. ផ្តល់នូវរចនាសម្ព័ន្ធក្នុងការគ្រប់គ្រង និងទំនាក់ទំនង។ កត្តាទាំងនោះរួមមានដូចខាងក្រោម:

- ចង្វាក់នៃការបង្គាប់បញ្ជាមានភាពច្បាស់លាស់ និងរាយការណ៍ពីទំនាក់ទំនង
- អ្នកគ្រប់គ្រងមានពេលវេលា និងអាចទំនាក់ទំនងបាន
- ណែនាំពីគ្រោះមហន្តរាយសម្រាប់កម្មករ
- ផ្លាស់ប្តូរការធ្វើការមិនអោយលើសពី 12 ម៉ោង និងសម្រាក 12 ម៉ោង
- ពន្យល់ប្រាប់ដោយសង្ខេបនៅពេលចាប់ផ្តើមផ្លាស់ប្តូរវេន ពេលកម្មករចាប់ធ្វើប្រតិបត្តិការ។ ការផ្លាស់ប្តូរគួរតែចំពេលគ្នា ដូច្នេះកម្មករដែលប្រឈមមុខនឹងការហៀរប្រេងកំពប់ចេញមកក្រៅ អាចពន្យល់ដោយសង្ខេបដល់កម្មករដែលចូលមក
- ការផ្គត់ផ្គង់ចាំបាច់ (ឧទាហរណ៍ របាំងការពារទឹកផឹក ក្រដាស ទម្រង់ ប៊ិច សម្ភារះអប់រំ)
- ឧបករណ៍ប្រើក្នុងការទំនាក់ទំនង (ឧទាហរណ៍ លេខទូរស័ព្ទ វិទ្យុទាក់ទង)

២. កំណត់នូវគោលបំណង និងគោលដៅអោយច្បាស់លាស់ (ធានាអោយបាននូវសុវត្ថភាពកម្មករ)

៣. កំណត់ពីរគោលដៅ និងយុទ្ធសាស្រ្តក្នុងការងារចុះអន្តរាគមន៍អោយច្បាស់លាស់ ហើយសមស្របទៅនឹងការងារឆ្លើយតបទៅនឹងការហៀរប្រេង (បង្រៀនកម្មករឡើងវិញ)

៤. កំណត់ទូនាទីតាមរយះមុខងារ

៥. ដឹកនាំ និងបណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិកដោយមានការពណ៌នាតួនាទីជាលាយលក្ខអក្សរសម្រាប់ដាក់អនុវត្តជាការងារឆ្លើយតបទៅនឹងគ្រោះមហន្តរាយនៃការហៀរប្រេងនីមួយៗ។ នៅពេលការដាក់កំណត់ស្ថិតនៅក្រោមយុត្តាធិការនៃអង្គការ ឬភ្នាក់ងារ ផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍ អ្នកទទួលមៅការពីគ្រោះមមហន្តរាយនៃការហៀរប្រេង ឆ្មាំសមុទ្រ កាកបាទក្រហម ភ្នាក់ងារសុខភាពឥរិយាបទ) ពេលប្រាប់កម្មករពីតួនាទីរបស់ភ្នាក់ងារនីមួយៗ ទាក់ទងមនុស្ស និងក្តីសង្ឃឹម។

៦. ជំនួយក្រុមអប់រំ

៧. បង្កើតប្រព័ន្ធមិត្តភ័ក្តជិតស្និតដើម្បីគាំទ្រ និងគ្រប់គ្រងប្រតិកម្មនៃភាពខ្វាយខ្វល់។ ជំរុញអោយមានបរិយាកាសវិជ្ជមានមួយដើម្បីគាំទ្រ និងសេចក្តីត្រាប្រណីជាមួយនឹងការកោតសរសើរជាញឹកញាប់។

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

៨. ធ្វើផែនការនៃការគ្រប់គ្រងក្តីកង្វល់។ ឧទាហរណ៍ អនុវត្តដូចខាងក្រោម:

- ប៉ាន់ស្មានពីមុខងារកម្មករអោយបានទៀងទាត់
- ឆ្លាស់គ្នារវាងកម្មករ ដែលមានការងារដែលបណ្តាលអោយមានភាពកង្វល់ ទាប-កណ្តាល-និងខ្ពស់
- លើកទឹកចិត្តអោយសម្រាក និងមានពេលវេលាចាកចេញការងារប្រឈមទៅនឹងការហៀរប្រេង
- អប់រំពីសញ្ញា និងរោគសញ្ញានៃក្តីកង្វល់របស់កម្មករ រួមមានការប្រើថ្នាំញៀន គ្រឿងស្រវឹងធ្វើជាយុទ្ធសាស្រ្តក្នុងការដោះស្រាយ
- ផ្តល់អោយជាលក្ខណៈបុគ្គល និងសម្ភាសន៏ជាក្រុម
- អភិវឌ្ឍន៏ផែនការចាកចេញសំរាប់អោយកម្មករចេញពីកន្លែងប្រតិបត្តិការ ដូចជាការសម្ភាសន៏ ព័ត៌មាននៃការចូលឡើងវិញ ឱកាសក្នុងការរិះគន់ ការទទួលស្គាល់ជាក់លាក់ពីសេវាកម្ម

និន្នាកាជាលក្ខណះបុគ្គលក្នុងការគ្រប់គ្រង និងបង្ការក្តីកង្វល់

១. គ្រប់គ្រងការងារដែលដាក់អោយ

- កំណត់កម្រិតអទិភាពសម្រាប់ការងារប្រឈមទៅនឹងការហៀរប្រេង ជាមួយនឹងផែនការការងារជាក់ស្តែងមួយ
- កុំធ្វើអោយបាក់ទឹកចិត្ត ប្រសិនបើគោលដៅនៃការឆ្លើយតបនឹងការបោសសំអាតមិនអាចសម្រេចបានភ្លាមៗ

២. តុល្យភាពក្នុងរបៀបរស់នៅ

- ធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងកំដៅសាច់ដុំបើអាចទៅរួច
- ទទួលទានគ្រប់ជីវជាតិ ជៀសវាងអាហារដែលគ្មានប្រយោជន៍ ជាតិកាហ្វេអ៊ីន ជាតិអាកុលឬ បារី
- ទទួលទានដំណេក និងសម្រាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ជាពិសេសហាមធ្វើកិច្ចការក្នុងរយៈយូរ
- រក្សាការទាក់ទង និងផ្សារភ្ជាប់គ្នាជាមួយនឹងការគាំទ្រសង្គមមូលដ្ឋាន

៣. អនុវត្តបច្ចេកទេសកាត់បន្ថយក្តីកង្វល់

- កាត់បន្ថយភាពតានតឹងក្នុងខ្លួនតាមរយៈសកម្មភាពដូចជា ការដកដង្ហើមវែងៗ អង្គុយភាវនា ការដើរដើម្បីដាស់ភាពស្ពឹករបស់ខួរក្បាល
- យកពេលវេលាធ្វើលំហាត់ប្រាណ ការអាន ស្តាប់ចំរៀង ជជែកជាមួយគ្រួសារ
- និយាយអំពីអារម្មណ៍ និងប្រតិកម្មជាមួយអ្នករួមការងារ ក្នុងអំឡុងពេលសមស្រប

៤. ការដាស់សម្បជញ្ញះដោយខ្លួនឯង

- សិក្សាដើម្បីស្វែងយល់ និងយកចិត្តទុកដាក់ពីសញ្ញាប្រកាសអាសន្ននៃប្រតិកម្មក្តីកង្វល់អោយបានឆាប់
- ទទួលស្គាល់ថាអ្នកអាចត្រូវការជំនួយដើម្បីប៉ាន់ប្រមាណពីបញ្ហាប្រតិកម្មក្តីកង្វល់
- ស្វែងយល់ពីភាពខុសគ្នារវាងទំនាក់ទំនងនៃការជួយជាលក្ខណៈវិជ្ជាជីវៈ និងមិត្តភាព
- ពិនិត្យមើលការវិនិច្ឆ័យផ្ទាល់ខ្លួន និងវប្បធម៌
- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះ ស្នាមរបួស ឬការហត់ហេវអស់កំលាំងអាចវិវឌ្ឍន៏ទៅមុខ
- ទទួលស្គាល់ប្រសិទ្ធភាពនៅពេលឆ្លើយតបផ្ទាល់ខ្លួនទៅនឹងគ្រោះមហន្តរាយនេះ ឬបាត់បង់ការរួបរួម

ប្រតិកម្មធម្មតាចំពោះព្រឹត្តការណ៍អាក្រក់មួយ

- អ្នករាល់គ្នាដែលប្រឈមទៅនឹងគ្រោះមហន្តរាយនៅតាមឆ្នេរឈូងសមុទ្រទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត បានទទួលរងផលប៉ះពាល់ដោយសារគ្រោះមហន្តរាយ
- ព្រួយបារម្ភយ៉ាងខ្លាំង ទុក្ខកង្វល់ កំហឹងគឺជាប្រតិកម្មធម្មតាទៅនឹងព្រឹត្តិការណ៍ដ៏អស់សង្ឃឹមនេះ
- អ្នកហាក់ដូចជាព្យាយាមឆ្លងអោយផុតពីក្តីកង្វល់ និងការហត់នឿយជាមួយការសន្យា និងកាប្តេជ្ញាចិត្ត
- អ្នកអាចបដិសេធតម្រូវការសម្រាក និងពេលវេលាស្តារឡើងវិញ

លេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍

ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយផ្នែកទទួលរងផលប៉ះពាល់ដោយការហៀរប្រេង
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨០០-៩៨៥-៥៩៩០

ខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ជាតិសំរាប់អំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា : ១-៨០០-៧៩៩-SAFE (៧២៣៣)
TTY: ១-៨០០-៧៨៧-៣២២៤

លេខទូរស័ព្ទបង្ការនូវអំពើអត្តឃាតជាតិ
លេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ: ១-៨០០-២៧៣-TALK (៨២៥៥)
TTY: ១-៨០០-៧៩៩-៤TTY (៤៨៨៩)
គេហទំព័រ: http://www.suicidepreventionlifeline.org

អ្នកចង្អុលបង្ហាញពីកន្លែងព្យាបាល

លេខទូរស័ព្ទជំនួយពិគ្រោះពីការព្យាបាល SAMHSA
លេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ: ១-៨០០-៦៦២-HELP (៤៣៥៧)
TTY: ១-៨០០-៤៨៧-៤TTY (៤៨៨៩)
គេហទំព័រ: http://www.samhsa.gov/treatment/

ព័ត៌មានពីការិយាល័យប្តូរមូលប្បទានប័ត្រ

បណ្តាញព័ត៌មានសុខភាព SAMHSA
លេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ: ១-៨៧៧-៧២៦-៤៧២៧
TTY: ១-៨០០-៤៨៧-៤TTY (៤៨៨៩)
គេហទំព័រ: http://www.samhsa.gov/shin

ប្រភពព័ត៌មាននិងប្រយោជន៍

មជ្ឈមណ្ឌលជំនួយបច្ចេកទេសគ្រោះមហន្តរាយ SAMHSA (DTAC)
លេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ: ១-៨០០-៣០៨-៣៥១៥
អ៊ីមែល: DTAC@samhsa.hhs.gov
គេហទំព័រ: http://www.samhsa.gov/dtac
សំរាប់ព័ត៌មានពិគ្រោះ ជាក់លាក់របស់រដ្ឋ សូមមេត្តាទាក់ទងមក SAMHSA DTAC។

មជ្ឈមណ្ឌលបង្ការ និងគ្រប់គ្រងជំងឺ
វិទ្យាស្ថានជាតិនៃសុខភាពនិងសុវត្ថិភាពអាជីព
ទូរស័ព្ទលេខ: ៤០៤-៦៣៩-៣៣១១
លេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ: ១-៨០០-៣១១-៣៤៣៥
គេហទំព័រ: http://www.cdc.gov/niosh/docs/2002-107/

វិទ្យាស្ថានគ្រប់គ្រងពេលអាសន្ននៃសហព័ន្ធ
គេហទំព័រ: http://www.fema.gov/index.shtm

បណ្តាញគ្រប់គ្រងកង្វល់ពីស្នាមរបួសកុមារជាតិ
គេហទំព័រ: http://www.nctsnet.org

ទូរស័ព្ទកន្លែងធ្វើការ
លេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ: ១-៨០០-៩៦៧-៥៧៥២
គេហទំព័រ: http://www.workplace.samhsa.gov/

កំណត់ចំណាំ: *ការរាប់បញ្ចូលនៃប្រភពព័ត៌មាននៅក្នុងក្រដាសព័ត៌មាន មិនបញ្ជាក់ពីបដ្ឋិលេខដោយមជ្ឈមណ្ឌលសេវាកម្មសុខភាពខាងផ្លូវចិត្ត ការគ្រប់គ្រងសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬនាយកដ្ឋានសុខភាព និងសេវាកម្មធនធានមនុស្ស នៃសហរដ្ឋអាមេរិក។*

SMA10-4606Cambodia
Revised (បានកែសម្រួល) 10/4/2010 - Cambodian

សញ្ញាដែលអ្នកអាចត្រូវការជំនួយក្នុងការគ្រប់គ្រងក្តីកង្វល់

- វង្វេងស្មារតី ឬច្របូកច្របល់ និងពិបាកគិតក្នុងការទំនាក់ទំនង
- លំបាកក្នុងការចងចាំពីការណែនាំ
- លំបាកក្នុងការរក្សាលំនឹង
- ងាយនឹងខកចិត្ត និងកើនឡើងនូវការឈ្លោះប្រកែកដែលមិនមានលក្ខណៈសំគាល់ណាមួយ
- អសមត្ថភាពក្នុងការចូលរួមដោះស្រាយបញ្ហា សម្រេចចិត្តចិត្ត
- ប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ដែលមិនចាំបាច់
- ដំណើរញ័រ ឈឺក្បាល ចង់ក្អួត
- រូងភ្នែក និងខ្សោយសោតវិញ្ញាណ
- រោគសញ្ញាគ្រុនរងារ ផ្តាសាយ
- កាត់បន្ថយការយកចិត្តទុកដាក់ និងមានការពិបាកក្នុងការប្រមូលអារម្មណ៍
- ការបាត់បង់វត្ថុវិស័យ
- មិនអាចសម្រាកបាន ពេលគ្មានភារកិច្ច
- ការបដិសេធមិនធ្វើតាមការបញ្ជា ឬចាកចេញពីការងារ
- បង្កើនការប្រើថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង
- ភាពមិនសមរម្យខុសធម្មតា

វិធីសម្រាប់ជួយគ្រប់គ្រងក្តីកង្វល់របស់អ្នក

- កាត់បន្ថយម៉ោងធ្វើការអោយនៅតិចជាង ១២ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ
- ឆ្លាស់ការងារពីកង្វល់ច្រើនទៅតិច
- ឆ្លាស់ការងារពីលក្ខណៈរូបភាព ទៅជាកិច្ចការទម្លាប់ដូចដែលបានធ្វើរួចហើយ
- សូមប្រើកម្មវិធីជំនួយខាងការផ្តល់ដំបូន្មានតាមរយៈភ្នាក់ងារ ឬអង្គការរបស់ពួកគេ
- ផឹកទឹកអោយបានច្រើន និងទទួលទានអាហារសំរន់ប្រកបដោយសុខភាព ដូចជាផ្លែឈើស្រស់ នំប៉័ង និងអាហារថាមពលផ្សេងទៀត
- ឧស្សាហ៍សំរាកក្នុងរយៈពេលខ្លីៗ ដូចដែលធ្លាប់បានធ្វើ
- និយាយពីអារម្មណ៍របស់អ្នកពីការបំផ្លិចបំផ្លាញដល់បរិស្ថាន ដែលអ្នកបានឃើញ និងអ្វីដែលអ្នកធ្លាប់បានធ្វើ
- រក្សាការទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភ័ក្តរបស់អ្នក
- ចូលរួមនៅក្នុងពិធីរំឭក ក្បួន និងប្រើនិមិត្តសញ្ញាជាវិធីក្នុងការបង្ហាញពីអារម្មណ៍
- ចាប់ដៃគូរជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត ដូច្នេះអ្នកអាចតាមដានពីកង្វល់រវាងគ្នាទៅវិញទៅមក

A Life in the Community for Everyone
SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services