វិធីដើម្បីស្នាក់នៅ
បានភ្លាប់

តើភាពឯកោ គឺជាអ្វី?

ភាពឯកកោគឺជារដ្ឋ
មួយ
ចិត្ត។

មនុស្សម្នាក់អាចមានអារម្មណ៍ឯកោ ទោះបីជាគាត់កំពុងត្រូវបានហ៊ុំព័ទ្ធ ដោយមិត្តរួមបន្ទប់ឬមិត្តភក្តិ ក៏ដោយ។

ហេតុផលសម្រាប់អារម្មណ៍ឯកា

- ផ្លាស់ប្តូរទៅបរិស្ថានថ្មី
- រស់នៅម្នាក់ឯង
- ឧបសគ្គភាសាឬវប្បធម៌
- អារម្មណ៍នៃការ បាត់បង់ឬទុក្ខព្រួយ
- ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត (ឧ។ ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬការថប់បារម្ភ)
- ការលំបាកក្នុងការជួប មនុស្សថ្មី

ភាពឯកោនិងសុខភាពរបស់អ្នក

រាងកាយ
រោគសញ្ញា

- ជំងឺ
- ឈឺក្បាល
- ឈឺនិងឈឺចាប់
- ស្ថានភាពសុខភាព កាន់តែយ៉ាប់យ៉ឺន

រោគសញ្ញាអាកប្ប
កិរិយា

- ការបាត់បង់ ចំណង់អាហារ
- កើនឡើង ការប្រើប្រាស់ អាល់កុលបារី គ្រឿងញៀន
- ភាពលំបាក ដេកលក់ឬដេកច្រើន ពេក
- មានអារម្មណ៍ធុញ ទ្រាន់និងខ្វះការ លើកទឹកចិត្ត

ស្ថានភាពសុខភាព
ផ្លូវចិត្ត

- អារម្មណ៍នៃភាពគ្មានតម្លៃភាពអស់ សង្ឃឹមឬគំនិតអំពីការធ្វើអត្តឃាត
- ការកើនឡើងហានិភ័យនៃជំងឺធ្លាក់ទឹក ចិត្ត, ថប់បារម្ភ, ភ័យរន្ធត់ឬការវាយ ប្រហារភ័យស្លន់ស្លោ

ស៊ូទ្រាំនឹងភាពឯកោ

ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយ គ្រួសារនិងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក

និយាយតាមទូរស័ព្ទអត្ថបទឬវីដេអូហៅ ទូរស័ព្ទទៅមនុស្សជាទីស្រលាញ់របស់ អ្នកនៅក្នុងប្រទេសកំណើតរបស់អ្នកឱ្យ បានញឹកញាប់ហើយមិនត្រឹមតែជ្ជជែក លេងនៅពេលមានព្រឹត្តិការណ៍ធំឬវិបត្តិ។

ព័ត៌មានជំនួយ ក៏មានវិធីផ្សេងទៀតដើម្បី ធ្វើឱ្យមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកមាន ភាពជិតស្និទ្ធដូចជាការចងចាំពីថ្ងៃ កំណើតនិងធ្វើកាតសរសេរ ដោយដៃឬកាតអេឡិចត្រូនិច។

ចេញហើយប្រហែល!

មានសកម្មភាពជាច្រើនដែលអ្នកអាចធ្វើ បានជាមួយមិត្តភក្តិរបស់អ្នកដូចជាការ ធ្វើលំហាត់ប្រាណការដើរទិញឥវ៉ាន់ឬ គ្រាន់តែធ្វើដំណើរទៅកាន់ហាងកាហ្វេ សម្រាប់អាហារ។

ទៅសម្រាប់មុខងារសង្គម

ពិចារណារកសត្វចិញ្ចឹម

សត្វចិញ្ចឹមគឺជាដៃគូដ៏អស្ចារ្យ។ ពួកគេ អាចផ្តល់ការលួងលោមក្នុងអំឡុងពេល មានទុក្ខព្រួយនិងឯកោ។

ការទទួលបានសត្វចិញ្ចឹមគឺជាការបម្ពេជ្ញា ចិត្តពេញមួយជីវិត។ មុនពេលអនុម័ត មួយធានាថាអ្នកអាចផ្តល់ការថែរក្សា ពេញមួយជីវិតសម្រាប់សត្វចិញ្ចឹម។ ម្យ៉ាងទៀតអ្នកអាចស្ម័គ្រចិត្តនៅជម្រក សត្វ។

ត្រូវបានចូលរួម

ព្យាយាមជ្រើសរើសចំណង់ចំណូលចិត្តថ្មីឬរៀនជំនាញថ្មី។

ម្យ៉ាងទៀតចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនៅតាមបរិវេណសាលា។ PSB Academy មានព្រឹត្តិការណ៍ជាច្រើនដែលមិនគិតថ្លៃសម្រាប់ និស្សិត PSB Academy ទាំងអស់។ ពិនិត្យមើលអ្វីមើលរបស់អ្នក ញឹកញាប់នៅពេលដែលយើងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពអ្នកអំពីសកម្មភាព គួរឱ្យរីករាយ!

ចូលរួមជាមួយក្លឹបនិស្សិតរបស់យើងនៅតាមតំបន់ដែលអ្នកចាប់ អារម្មណ៍។ ចុចត្រង់នេះដើម្បីចូលរួមរឺដើម្បីដឹងពីតារាងក្លឹបនិស្សិត ដែលមាន។

ទទួលបានការគាំទ្រ

និយាយជាមួយនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តអំពីទុក្ខព្រួយ និងកង្វល់របស់អ្នក។

ម្យ៉ាងវិញទៀតអ្នកអាចទៅជួបអ្នកប្រឹក្សាយោបល់ខាងក្នុង ផ្ទះរបស់ PSB Academy ធ្វើការណាត់ជួបនៅ ៦៣៩០ ៩២១៤ ឬ care@psb-academy.edu.sg

សូមចុចនៅទីនេះសម្រាប់ធនធានសហគមន៍បន្ថែម ទៀត។

Information retrieved from www.lifeline.org.au
Vectors from www.flaticon.com