ស្វែងយល់ពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនៅកម្ពុជា

UNDERSTANDING TRAUMA IN CAMBODIA

គំនិតចិត្តវិទ្យាមូលដ្ឋាន

BASIC PSYCHOLOGICAL CONCEPTS

អំពីរូបភាពនៅលើក្របមុខៈ

រូបថតនេះ បង្ហាញពីមុខនៃរូបចម្លាក់មួយ ក្នុងចំណោមមុខរូបចម្លាក់ចំនួន ១៤៤ របស់ប្រាសាទបាយ័ន ក្នុងបរិវេណប្រាសាទអង្គរធំ ។ ផ្នែកទាំងពីរនៃមុខនេះ ជាសញ្ញាបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់ចំពោះយើងពីផ្នែកទាំងពីរនៃស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងប្រទេសកម្ពុជាបច្ចុប្បន្ន ៖ មួយចំហៀងនៃផ្ទៃមុខនេះ យើងអាចមើលឃើញពីសម្រស់នៃមន្តស្នេហ៍ដ៏ទាក់ទាញ និង ស្នាមញញឹមប្រកបដោយសន្តិភាពរបស់មនុស្សម្នាក់ដែលមានតុល្យភាពល្អ និង មានការពេញចិត្ត ពេញថ្លើមជាមួយនឹងពិភពលោករបស់គាត់ ។ ប៉ុន្តែ បើយើងមើលទៅមុខម្ខាងទៀត យើងឃើញថា គឺជាការញញឹមដ៏ចម្លែករបស់នរណាម្នាក់ដែលស្នាមញញឹមនោះ ត្រូវបានខូច ឬ គាំងជាប្រចាំ បន្ទាប់ពីការឆ្លងកាត់ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដ៏គួរឲ្យរន្ធត់ ។ ភ្នែកដែលបាក់បែកម្ខាងរបស់រូបព្រហ្មបាយន័ អាចប្រាប់យើងពីរឿងរ៉ាវដ៏ក្រៀមក្រំនៃការផ្តាច់ចេញពីការជឿជាក់ សេចក្តីសង្ឃឹម និង សេចក្តីមេត្តា ។

ដើម្បីផ្សះផ្សាប្រជាជនកម្ពុជា ដើម្បីទទួលបានសន្តិភាពនៅក្នុងចិត្ត សម្រាប់ប្រជាជនកម្ពុជាគ្រប់រូបនោះ គឺត្រូវតែមានដំណើរការ នៃការបញ្ចូលផ្នែកដែលផ្ទុយគ្នាទាំងពីរនេះ ហើយជានិច្ចកាលមិនត្រូវគេចវេសពីការពិតនៃការឈឺចាប់នៅក្នុងចិត្តដែលនៅតែមាន របស់ប្រជាជនកម្ពុជាជាច្រើននាក់នោះទេ។ បើគ្មានការប្រឈមមុខនឹងបាតុភូតនេះប្រកបដោយវិចារណញ្ញាណនោះទេ ការឈឺចាប់ ការឈ្លានពាន និង អារម្មណ៍នៃការបាត់បង់ នឹងឆ្លងទៅប្រជាជនកម្ពុជាជំនាន់ក្រោយៗ ដោយមិនដឹងខ្លួន ។

About the photo on the cover page:

The photo shows one of 144 face sculptures found at the Bayon Temple in Angkor Thom complex. The two sides of the face represents the current mental health condition in Cambodia. On one side, the face reveals the charming and peaceful smile of someone who is well-balanced and content with the world. The other side shows, however, the bizarre grin of one whose smile is frozen in time, traumatized by the horrific experience. The damaged eye also reveals this, a sad story of one disconnected from trust, hope, and compassion.

To reconcile and regain peace in the heart of the Cambodian people, there is a need to process and integrate these opposing sides. Avoiding this fact would only perpetuate the suffering in the minds of many Cambodians. Failing to consciously face the issue (the pain, the aggression, and feelings of being lost) will only aggravate the problem, and the trauma will, in turn, be passed onto subsequent generations of Cambodians.

ស្វែងយល់ពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនៅកម្ពុជា
UNDERSTANDING TRAUMA IN CAMBODIA

គំនិតចិត្តវិទ្យាមូលដ្ឋាន
Basic Psychological Concepts

បោះពុម្ពលើកទី២
2nd Edition

CENTER FOR SOCIAL DEVELOPMENT

មាតិកា

TABLE OF CONTENTS

សារស្វាគមន៍ពី ប្រធានសេវាកម្មអភិវឌ្ឍន៍អាល្លឺម៉ង់ប្រចាំប្រទេសកម្ពុជា
Greetings from the Director of Deutscher Entwicklungsdienst (DED) in Cambodia

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ
Acknowledgements

សេចក្តីផ្តើមពីនាយិកាប្រតិបត្តិនៃមជ្ឈមណ្ឌលអភិវឌ្ឍន៍សង្គម
Introduction from Executive Director, CSD

១. តើសៀវភៅនេះមានគោលបំណងអ្វីខ្លះ ? ១
1. What is the purpose of this Handbook? 3

២. តើពាក្យ «ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត» មានប្រភពមកពីណា និង មានន័យដូចម្តេច ? ៥
2. Where does the word “trauma” come from and what does it mean? 8

៣. តើព្រឹត្តិការណ៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តគឺជាអ្វី ? ១១
3. What is a traumatic event? 13

៤. តើអ្វីជាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តបុគ្គល និង ការប៉ះទង្គិចចិត្ត-សង្គម នៅក្នុងបរិបទនៃប្រទេសកម្ពុជា ? ១៥
4. What is individual and psychosocial trauma in the Cambodian context? 18

៥. តើការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាលយ៉ាងដូចម្តេចដែរ ? ២១
5. How does trauma effect the brain? 25

៦. តើដំណើរការនៃការលៃលកដោះស្រាយជាមួយនឹងព្រឹត្តិការណ៍ នៃការប៉ះទង្គិច ផ្លូវចិត្តគឺជាអ្វី ? ២៩
6. What is the process of coping with traumatic events? 32

៧. តើ " ការកាត់ផ្តាច់ចេញ (ទាំងកាយ និង អារម្មណ៍)" (dissociation) ជួយឲ្យរួចផុតពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តបានដោយរបៀបណាខ្លះ ? ៣៥
7. How does dissociation help to survive trauma? 40

៨. តើការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលមិនបានព្យាបាលអាចកើតមានម្តងទៀតទេបន្ទាប់ពី ៣០ឆ្នាំក្រោយ ? ៤៥
8. Can an unhealed trauma be re-experienced after 30 years? 49

៩. តើរោគសញ្ញានៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវអារម្មណ៍ដែលមានញឹកញាប់បំផុត ក្នុងប្រទេសកម្ពុជាមានអ្វីខ្លះ ? ៥៥
9. What are the most common symptoms of emotional trauma in Cambodia? 58

១០. តើផលប៉ះពាល់ផ្លូវចិត្តអ្វីខ្លះដែលអាចវិវឌ្ឍ បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ? ៦១
10. What kinds of mental health impacts might develop from traumatic events? 66

១១. តើជម្ងឺបាក់ស្បាតជាអ្វី ? ៧១
11. What is Post-Traumatic Stress Disorder? 76

១២. តើការប៉ះទង្គិចផ្លូវអារម្មណ៍ប៉ះពាល់ដល់ការទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលដោយរបៀបណា ? ៨១
12. How does emotional trauma effect interpersonal relationship? 83

១៣.តើបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ក្មេងដែលលេចឡើង ឬ បណ្តាលមកពីព្រឹត្តិកាណ៍ការប៉ះទង្គិច
ផ្លូវចិត្តមានអ្វីខ្លះ ? ៨៥
13. What are mental health problems of children, which emerge and are caused
by traumatic events? 93

១៤. តើការចម្លងរោគសញ្ញាប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តទៅកាន់ជំនាន់ទីពីរ អាចកើតមានដែរឬទេ ? ១០១
14. Is it possible for trauma symptoms to be transmitted to the second generation? 104

១៥. ហេតុអ្វីបានជា សម័យខ្មែរក្រហមធ្វើឲ្យមនុស្សមួយចំនួនមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ចំណែក
ឯមនុស្សមួយចំនួនទៀតមិនមាន ? ១០៧
15. Why did the Khmer Rouge years cause emotional trauma in some people
and not in others? 111

១៦. តើការព្យាបាលផ្លូវចិត្ត ចាំបាច់ និង/ ឬ គួរតែធ្វើឬទេ, នៅកម្ពុជា ? ១១៥
16. Is psychotherapy necessary and/or appropriate in Cambodia? 124

អាវសានកថា ១៣១
Epilogue 134

សន្ទានុក្រមចិត្តវិទ្យាដែលទាក់ទង
នឹងបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ១៣៦
Psychological glossary related
to trauma issues 140

ការស្នើសុំឲ្យអាន ១៤៣
Suggested Reading 143

សារស្វាគមន៍ពី ប្រធានសេវាកម្មអភិវឌ្ឍន៍អាល្លឺម៉ង់ប្រចាំប្រទេសកម្ពុជា

ជាក្តីសោមនស្សរីករាយខ្លាំងណាស់ក្នុងការគាំទ្រឲ្យមានការបោះពុម្ពសៀវភៅ " ស្វែងយល់ពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនៅកម្ពុជា " ភាគ១ ដែលជាលទ្ធផលនៃកិច្ចសហប្រតិបត្តិការរវាងយើងខ្ញុំជាមួយមជ្ឈមណ្ឌលអភិវឌ្ឍន៍សង្គម ។ កម្មវិធីពិសេសរបស់សេវាកម្មអភិវឌ្ឍន៍អាល្លឺម៉ង់ ដែលមានឈ្មោះថា "សេវាកម្មសន្តិភាពស៊ីវិល" កំពុងតែធ្វើការជួយគាំទ្រវេទិកាសាធារណៈរបស់មជ្ឈមណ្ឌលអភិវឌ្ឍន៍សង្គមលើប្រធានបទយុត្តិធម៌ និង ការបង្រួបបង្រួមជាតិ ។ ព្រឹត្តិការណ៍នេះត្រូវធ្វើឡើងនៅទូទាំងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ។ ព្រឹត្តិការណ៍នេះមានគោលបំណងដើម្បីលើកតម្កើងការផ្សព្វផ្សាយពត៌មាននៅតាមសហគមន៍ អំពីសាលាក្តីខ្មែរក្រហម និង ដើម្បីអោយប្រជាពលរដ្ឋទូទាំងប្រទេសបានចូលរួមក្នុងដំណើរការនេះ ។

ដូច្នេះហើយ ខ្ញុំសូមអបអរសាទរ និង សូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះ កញ្ញា សេង ធារី, នាយិកាមជ្ឈមណ្ឌលអភិវឌ្ឍន៍សង្គម និង បុគ្គលិកទាំងអស់ ដែលរួមទាំងអ្នកជំនាញការព្យាបាលការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តរបស់ ឌី.អ៊ី.ឌី គឺលោក ម៉ាធៀស វីតសែល សំរាប់ការបោះពុម្ពសៀវភៅដ៏មានតម្លៃនេះឡើង ។ ដោយសេចក្តីមេត្តារបស់មនុស្ស និង ការខំប្រឹងរៀនសូត្រទាំងអស់គ្នា យើងមានឱកាសដើម្បីជំនះសំណល់ពីអតីតកាល ។

វ៉ុល្វហ្គាំង ម៉ូលឺស
ប្រធានសេវាកម្មអភិវឌ្ឍន៍អាល្លឺម៉ង់ (ឌី.អ៊ី.ឌី)

Greetings from the Director of Deutscher Entwicklungsdienst (DED) in Cambodia

It is my pleasure to endorse this first volume of the "Handbook on Trauma" as an outcome of our cooperation with the Center for Social Development (CSD). Within its special program "Civil Peace Service" (ZFD), Deutscher Entwicklungsdienst (DED, German Development Service) is supporting CSD's public forums on justice and reconciliation.

These events are organized throughout Cambodia. They aim to promote outreach for the Khmer Rouge Tribunal and to involve the whole population in the process.

Therefore, I warmly congratulate and thank CSD's Executive Director, Theary C. Seng, and all employees of the organization including DED's expert on trauma therapy, Mr. Matthias Witzel, for publishing this valuable book. With human compassion and by learning together we have the chance to overcome the remnants of the past.

Wolfgang Möllers
Director
Deutscher Entwicklungsdienst (DED)

សេចក្ដីថ្លែងអំណរគុណ

យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជាទាំងអស់ ដែលបានផ្ដល់ការគាំទ្រពួកយើងនូវជំនាញ និង ចំណេះដឹង ។ ជាពិសេស យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះលោក–លោកស្រីដែលបានចែករំលែកបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនមួយចំនួនអំពីការឈឺចាប់ក្នុងរបបខ្មែរក្រហម ។ ការចែករំលែកនេះ បានផ្ដល់ឲ្យអ្នកនិពន្ធនូវការយល់ដឹងដ៏ជ្រាលជ្រៅ ដែលមិនអាចកាត់ថ្លៃបានពីដំណើរការនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដ៏ស្មុគស្មាញនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ។ គុណបំណាច់នេះ យើងខ្ញុំនឹងចងចាំជានិច្ច ។ យើងសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះ អ្នកស្រី Roswitha WITZEL ជាអ្នកព្យាបាលការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត, កញ្ញា Holly TELERANT និង កញ្ញា Erin PULASKI ជាអ្នកជួយប្រែសម្រួលអត្ថបទភាសាអង់គ្លេស ។ យើងក៏សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅផងដែរចំពោះ កញ្ញា សេង ធារី, កញ្ញាបណ្ឌិត ចេក សុថា និង លោក ស៊ឹង សុធារត្ន័ ជាអ្នកជួយប្រែសម្រួលអត្ថបទភាសាខ្មែរ ។ ក្នុងការបកប្រែ និង ការកែសម្រួលអត្ថបទចិត្តវិទ្យានេះទៅជាភាសាខ្មែរ គឺពិតជាដំណើរការមួយដែលបានធ្វើយ៉ាងល្អិតល្អន់ និង ចំណាយរយៈពេលយូរ ដែលទាមទារឲ្យមានការចូលរួមយ៉ាងភ្ញៀវក្លា និង ទាមទារឲ្យមានការស្វែងយល់យ៉ាងស៊ីជម្រៅ ។ ចុងបញ្ចប់នេះ យើងសូមថ្លែងអំណរគុណដល់អង្គការសេវាកម្មអភិវឌ្ឍន៍អាល្លឺម៉ង់ (DED) និង សេវាកម្មសន្តិភាពស៊ីវិលអាល្លឺម៉ង់ ដែលជាម្ចាស់មូលនិធិក្នុងការបោះពុម្ពនេះ ។

កញ្ញា យឹម សុធារី(អ្នកបកប្រែ និង រចនា),កញ្ញា អោម ចរិយា (អ្នកបកប្រែ), លោក សំ សារ៉ាត (វិចិត្រករ),
លោក ម៉ាធៀស វិតសែល (អ្នកនិពន្ធ, ថតរូប, ក្រាហ្វិច, និង រចនា)

Acknowledgements

We are indebted to all the Cambodians who have supported us with their time, expertise and knowledge. We are especially grateful to those who shared their personal experiences about their suffering during the Khmer Rouge years, and gave the Handbook's authors invaluable insights into the complex processes of Cambodian trauma. Our debt to them is substantial. We express our sincere thanks to trauma-therapist Roswitha WITZEL, editors of the English text Holly TELERANT, and Erin PULASKI. Our special gratitude goes to those who have assisted in editing the Khmer text, especially to Ms. Theary C. SENG, Dr. CHEK Sotha, and Mr. SEOUNG Sothearwat. Translating and editing these psychological concepts into Khmer was not only labor-intensive, but also a long-term process, requiring outstanding and serious engagement. Finally, we are indebted to the German Development Service (DED) and the German Civil Peace Service (ZFD), the donors of this publication.

YIM Sotheary (Translation, Design), OM Chariya (Translation), SAM Sarath (Illustrations)
Matthias WITZEL (Text, Graphics, Design, Photos)

សេចក្តីផ្តើម ពីនាយិកាប្រតិបត្តិនៃ មជ្ឈមណ្ឌលអភិវឌ្ឍន៍សង្គម

ភ្នំពេញ ថ្ងៃទី៨ ខែតុលា ឆ្នាំ ២០០៧

ខ្ញុំមានមោទនភាពយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ ចំពោះសៀវភៅ ស្វែងយល់ពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនៅកម្ពុជា ។ ខ្ញុំសង្ឃឹមជឿជាក់ថាសៀវភៅនេះគឺជា សៀវភៅដែលប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជាគ្រប់រូបដែលបានទទួលការបាត់បង់ដ៏ធំធេង គួរតែអាន, មិនមែនសម្រាប់តែអ្នកជំនាញ, បុគ្គលិកអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល, ឬ សហគមន៍ជនបរទេស ប៉ុណ្ណោះទេដែលត្រូវអាន, ហើយខ្ញុំជឿផងដែរថា ការអាន ធ្វើឲ្យយើងកាន់តែយល់ ហើយ ការយល់ដឹងនេះ ធ្វើឲ្យយើងកាន់តែឈានទៅរកការសះជា ។

កាលពី ១៨ ខែមុន នាងខ្ញុំសែនរំភើបចិត្តនៅពេលលោក វ៉ុលហ្គាំង ម៉ូលីស ជាប្រធានសេវាកម្មអភិវឌ្ឍន៍អាល្លឺម៉ង់ (ឌី.អ៊ី.ឌី) បានជួបជាមួយមជ្ឈមណ្ឌលអភិវឌ្ឍន៍សង្គម (ម.អ.ស) ដើម្បីធ្វើកិច្ចសហការជាមួយគ្នា លើគម្រោង "យុត្តិធម៌ និង ការបង្រួបបង្រួមជាតិ" ដោយផ្តោតលើសាលាក្តីខ្មែរក្រហម ។នាងខ្ញុំសែនរីករាយក្រៃលែង នៅពេលទទួលដំណឹងថា ឌី.អ៊ី.ឌី នឹងជួយឧបត្ថមយើងថែមទៀតក្នុងការផ្តល់ អ្នកប្រឹក្សាយោបល់ ដែលគាត់មិនមែនដូចអ្នកប្រឹក្សាយោបល់នានាឡើយ,គាត់ជាអ្នកជំនាញខាងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត និង ផ្នែកចិត្តសាស្ត្រ ។

លោក ម៉ាធៀស រីតសែល ជាចិត្តវិទូព្យាបាលផ្លូវចិត្ត ។ ម.អ.ស. បានទាញយកប្រយោជន៍ពីជំនាញ និង សណ្តានចិត្តសប្បុរសរបស់ អ្នកប្រឹក្សាយោបល់រូបនេះក្នុងនៃម្តង ដោយឲ្យគាត់ចូលរួមក្នុងសកម្មភាព និងគម្រោងនានាជាច្រើន។ ចំពោះខ្ញុំ រាល់អាទិភាពចម្បងនានាលើតារាងការងារ ជំរុញឲ្យខ្ញុំធ្វើកិច្ចការមួយជាបន្ទាន់បំផុត ដែលកិច្ចការនោះគឺការបង្កើតឲ្យមានសៀវភៅណែនាំឲ្យយល់ដឹងអំពីចិត្តវិទ្យា និង ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ដោយហេតុថា ខ្ញុំពុំបានដឹង ឬ ពុំបានអានសៀវភៅ អំពីគំនិតចិត្តវិទ្យាមូលដ្ឋានណាមួយដែលបានសរសេរឡើងសម្រាប់ប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជាឡើយ ។

យោងតាមការយល់ដឹងរបស់យើងពីសង្គមយើង (ពាក់ពន្ធ័នឹងការចេះអាន និង សរសេរ ការតាំងចិត្ត ជាពិសេសចំពោះប្រធានបទមួយចំនួនដែលពុំធ្លាប់បានស្វែងយល់ពីមុនមក ដូចយ៉ាង ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត និង ចិត្តវិទ្យា) និង យោងតាមបទពិសោធន៍កន្លងមករបស់យើង ក្នុងការបង្កើតសៀវភៅផ្សេងៗ, យើងដឹងថាសៀវភៅណែនាំមួយនេះគឺត្រូវតែមានអត្ថបទដែលមានន័យត្រចះត្រចង់, ពុំមានលក្ខណៈសាំញ៉ាំ តែគួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍ និង មានរូបភាព, រូបថត និង ពណ៌ ឬក្បួរមទាំងការរៀបចំយ៉ាងស់រវើក ហើយក៏ត្រូវតែផ្សព្វផ្សាយ និង អនុវត្តឲ្យបានទូលំទូលាយចំពោះប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជាគ្រប់រូប ។

នាងខ្ញុំជឿជាក់ថា យើងបានទទួលជោគជ័យយ៉ាងត្រចះត្រចង់ដោយសារសៀវភៅនេះ ។ ខ្ញុំអាចប្រកាសដោយពុំមានការអៀនខ្មាស់ឡើយថា ចំពោះសៀវភៅនេះ ខ្ញុំមានចំណែក គ្រាន់តែផ្តល់នូវគំនិតក្នុងការចាប់ផ្តើម និង ប្រែសម្រួលភាសាតែប៉ុណ្ណោះ។ ស្នាដៃដ៏គួរឲ្យកោតសរសើរនៃសៀវភៅណែនាំនេះត្រូវផ្តល់ យ៉ាងធំធេងដល់លោក ម៉ាធៀស រីតសែល, ដែលជាអ្នកនិពន្ធ អ្នកពិគ្រោះយោបល់ ជាអ្នកធ្វើគំនូសព្រាង និង រៀបចំ និង ជាមិត្តដ៏អស្ចារ្យ, ឯអ្នកបន្ទាប់មកទៀតគឺបុគ្គលិកដ៏វិសេសនៃ ម.អ.ស. ជាច្រើនដែលខ្ញុំមិនអាចរៀបរាប់ឈ្មោះអស់នៅពេលនេះ ប៉ុន្តែសុំលើកយក កញ្ញា យឹម សុជាតិ និង កញ្ញា អោម ចរិយា ដែលជាអ្នកជំនួយការចិត្តសាស្ត្រ ដែលមានការគិតដ៏ស៊ីជម្រៅ និង យកចិត្តទុកដាក់ពីបញ្ហាចិត្តសាស្ត្រ ។ លោក សំ សារ៉ាត ជាវិចិត្រករដ៏ឆ្លាតវៃ និង បុគ្គលិកជាច្រើនរូបទៀត ក្នុងនោះរួមមាន លោក អ៊ឹម សុភា ជាជំនួយការប្រតិបត្តិ របស់នាងខ្ញុំ ដែលធ្វើការមិនចេះនឿយហត់ ។

ជាការពិតណាស់, យើងពិតជាមិនអាចផលិតសៀវភៅនេះឡើងបានដោយគ្មាន ការគាំទ្រទាំងផ្នែកស្មារតី និង ហិរញ្ញវត្ថុពី ឌី.អ៊ី.ឌី នោះឡើយ ជាពិសេសការជំរុញ និង ការលើកទឹកចិត្តពីសំណាក់ នាយករបស់ ឌី.អ៊ី.ឌី គឺលោក វ៉ុលហ្គាំង ម៉ូលីស ។

នាងខ្ញុំមានសំណាងណាស់ ដោយបានរស់នៅជាច្រើនឆ្នាំក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក ដែលជាកន្លែងអាចឲ្យនាងខ្ញុំស្វែងរកឯកសារនានា (ទោះជាដោយខ្លួនឯងក្តី) អំពីការប៉ះពាល់ផ្លូវចិត្ត និង ចិត្តវិទ្យា ដើម្បីធ្វើឲ្យជីវិតនាងខ្ញុំមានន័យចំពោះដំណើជីវិតដ៏ច្របូកច្របល់របស់នាងខ្ញុំ និង ការទឹកឃើញឡើងវិញអំពីសុបិន្តអាក្រក់ទាំងឡាយដែលបណ្តាលមកពីសម័យខ្មែរក្រហម ។ នាងខ្ញុំមានសេចក្តីរីករាយ និង ស្ងប់ស្ងាត់យ៉ាងខ្លាំងដោយសារនៅពេលនេះសៀវភៅណែនាំមួយនេះនឹងជួយបង្ហាញផ្លូវដល់ជនរួមជាតិកម្ពុជារបស់នាងខ្ញុំដែល

មានអារម្មណ៍ជ្រួលច្របល់ក្នុងការរិះគិតក្នុងចិត្ត និង បេះដូង និង ជាជំនួយក្នុងការធ្វើឲ្យយល់ចំពោះអ្វីដែលនៅតែ ជាការរំខានក្នុងចិត្ត ដែលនៅតែមានរបស់ពួកគេ ។ ផ្នែកមួយនៃដំណើរការការព្យាបាល គឺត្រូវស្វែងយល់ និង ដឹងថា យើងមិនមែនមានតែម្នាក់ឯងទេ ។ នាងខ្ញុំសូមបួងសួងសុំឲ្យសៀវភៅណែនាំមួយនេះបំពេញមុខងារនេះ ។

សេង ធារី
នាយិកាប្រតិបត្តិ

Introduction from Executive Director, CSD

Phnom Penh, 8 October 2007

I am deeply proud of this Understanding Trauma in Cambodia Handbook! I believe this Handbook is a must-read for every Cambodian – not only for specialists, NGO workers or the expatriate community – who has been touched by immense loss, and trust that in the process of reading comes understanding, and with understanding comes healing.

Some 18 months ago, I was thrilled when the Center for Social Development ("CSD") was approached by Mr. Wolfgang Möllers of the German Development Service ("DED") to do collaborative work with DED on issues of justice and reconciliation in light of the Khmer Rouge Tribunal; I was doubly elated to hear that DED would additionally support us with a consultant, and not just any consultant, but one with expertise in trauma and psychology.

Immediately, CSD exploited the expertise and generosity of our new consultant, psycho-therapist Matthias Witzel by engaging him in many activities and projects. For me, at the very top of the list of priorities of great urgency was the creation of a handbook on introduction to psychology and trauma, as I had yet to know or read of such a book with basic psychological concepts that was written for and about Cambodians.

From our knowledge of our society (in terms of literacy, attentiveness, particularly to unexplored topics such as trauma and psychology) and based on our experience of having created other handbooks in the past, we knew that this handbook has to be accessible and practical for every Cambodian – light in text, free of convolution, attractive and presentable with illustrations, photos and colorful, creative layouts.

I believe we have succeeded brilliantly with this Handbook. I can be unabashedly proud of this work because my only contribution is the idea for its inception and language editing. All the credit of the Handbook first and foremost goes to Mr. Matthias Witzel, the author, layout designer, friend, counselor extraordinaire; then there are the superb CSD staff of whom I cannot name all here, but would like to highlight: Ms. YIM Sotheary and Ms. OM Chariya, the ever thoughtful and caring psychology assistants; Mr. SAM Sarath, the brilliant illustrator; and the all-around rock star of an employee, my ever tireless executive assistant, Mr. IM Sophea.

Of course, we would not be able to produce this Handbook without the moral and financial support of DED, particularly the encouragement and enthusiasm of its Director, Mr. Wolfgang Möllers.

I was most fortunate to have grown up for some years in the United States where I could and did seek out materials (even if on my own) on trauma and psychology to help me make sense of my tumultuous inner life and recurring nightmares as a consequence of the Khmer Rouge years. I am excited and more at peace that now there is this Handbook to help guide my fellow Cambodians through the turbulent emotional terrain of the head and heart and to aid them in making sense of the continuing internal disturbances. Part of the healing process is to understand and to know that we are not alone. I pray that this Handbook will do just that.

Theary C. SENG
Executive Director

ស្ត្រីម្នាក់ត្រូវបានដាស់ឲ្យនឹកឃើញព្រឹត្តិការណ៍ចាស់ឡើងវិញដោយសារសម្លេងនៃអំពើហិង្សា

The woman is triggered by the sound of violence

១. តើសៀវភៅនេះ មានគោលបំណងអ្វីខ្លះ ?

ក្នុងឆ្នាំកន្លងទៅ, ប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជា ៦២% បានទទួលរងនូវការឈឺចាប់ដោយសារជម្ងឺបាក់ស្បាត (PTSD) និង ៥១% ទទួលរងនូវការធ្លាក់ទឹកចិត្ត, ពោលគឺ ១៧ ដង ច្រើនជាង, បើប្រៀបធៀបទៅនឹងមធ្យមភាគថ្នាក់ជាតិ នៃប្រជាពលរដ្ឋអាមេរិកដែលពេញវ័យ ។[1] ដោយយោងលើជម្ងឺបាក់ស្បាតដែលកើតមានជាទូទៅនៅកម្ពុជា រហូតមកដល់បច្ចុប្បន្នយើងនៅមិនទាន់ឃើញថា មានការស្រាវជ្រាវណាមួយឲ្យច្បាស់នៅឡើយទេអំពីវិបត្តិ និង ជម្ងឺ ទាំងនោះ ។ ទោះជាយ៉ាងណាយើងត្រូវតែគិតថា ការរស់នៅរបស់ប្រជាជនកម្ពុជាដែលនៅក្រៅប្រទេស គឺខុសគ្នាពីការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ។ ដូច្នេះការសិក្សាស្រាវជ្រាវខាងលើមិនមែនដូចគ្នានៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាទេ, ប៉ុន្តែតាមរយៈការយល់ឃើញរបស់អ្នកចិត្តសាស្ត្រ និង ពេទ្យចិត្តវិកល មួយចំនួនបានលើកឡើងថា ប្រជាពលរដ្ឋដែលរស់នៅ នៅកម្ពុជាក៏មានអត្រាខ្ពស់ប្រហែលទៅនឹងការរកឃើញ នៅសហរដ្ឋអាមេរិក ដែរ ។ យ៉ាងហោចណាស់ក៏យើងដឹងថាបច្ចុប្បន្ននេះមានការធ្ងន់ធ្ងរនៅកម្ពុជា ពីព្រោះយើងសង្កេតឃើញថា នៅមានការឈឺចាប់ជាច្រើន នៅក្នុងបេះដូង ពីបទពិសោធន៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ពីមុនរបស់ពួកគាត់ ។

នៅក្នុងសៀវភៅ ស្តីពី «ស្វែងយល់ពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនៅកម្ពុជា» នេះយើងសូមបញ្ជាក់ថា រោគសញ្ញានៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត មិនមែនជាសញ្ញានៃភាពចុះខ្សោយនោះទេ ។ ជនគ្រប់រូបនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាគួរតែយល់ឲ្យច្បាស់ពីបុព្វហេតុ, ហេតុផល, រោគសញ្ញា, ផលប៉ះពាល់, និង ការព្យាបាលជម្ងឺប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលគួរតែត្រូវធ្វើ ។ ទោះបីអស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ បន្ទាប់ពីអំពើឃោរឃៅខ្មែរក្រហមក៏ដោយ ក៏ការប៉ះទង្គិចនៅក្នុងចិត្តនៃប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជាជាច្រើន នៅតែមិនទាន់ត្រូវបានដោះស្រាយ ។ មរតកនៃការឈឺចាប់នេះ ត្រូវបានមើលឃើញនៅក្នុងចរិតលក្ខណៈបុគ្គល, ឥរិយាបថ និង អាកប្បកិរិយានៃក្មេងជំនាន់ក្រោយ ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ។

គោលបំណងចម្បងនៃសៀវភៅនេះ គឺដើម្បីផ្តល់នូវលំនាំដើម និង ចំណេះដឹងជាមូលដ្ឋានអំពីបញ្ហាចិត្តសាស្ត្រ ដែលមានភាពស្មុគស្មាញទៅក្នុងវិធីមួយដែលអាចយល់បាន ។ ហើយដោយសារតែអង្គជំនុំជម្រះវិសាមញ្ញក្នុងតុលាការកម្ពុជា ឬ ដែលគេនិយមហៅថា សាលាក្តីខ្មែរក្រហម ដែលនៅទីបញ្ចប់កំពុងតែមានដំណើរការ ហើយមានអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល និង ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរជាច្រើនកំពុងតែចូលរួមក្នុងដំណើរការផ្សះផ្សា និង ការអភិវឌ្ឍជាតិ , ដូច្នេះហើយ ត្រូវតែមានការដោះស្រាយជាមួយនឹងប្រជាពលរដ្ឋដែលមានទទួលរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ។ ការផ្សះផ្សារវាងបុគ្គល, រវាងតំបន់នានានៅក្នុងប្រទេស, រវាងជនរងគ្រោះ និង អ្នកប្រព្រឹត្តិ នៅក្នុងភូមិកម្ពុជា ជាប្រធានបទមួយ ក្នុងចំណោមប្រធាន

[1] A study funded by the United States National Institutes of Health (NIH) National Institute of Mental Health (NIMH) and National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA): Mental Health Services Research at the National Institute of Mental Health (2003): www.nimh.nih.gov/publicat/pubListing.cfm

សៀវភៅនេះ ស្វែងរក និង បង្ហាញជូន ព័ត៌មានលំអិតបន្ថែម ពីចំណេះដឹងចិត្តវិទ្យា និង ការព្យាបាល ក្នុងគោលបំណងផ្តល់ជាវិធីសាស្ត្របែបជំនាញ និង ប្រកបដោយមេត្តាធម៌ ក្នុងការដោះស្រាយជាមួយនឹង ប្រជាពលរដ្ឋដែលទទួលរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ។

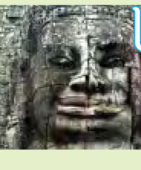
ការយល់ដឹងទូលំទូលាយពីនយោបាយសង្គម និង ទ្រង់ទ្រាយនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តរបស់បុគ្គល គឺជាជំហ៊ានមួយដំបូង ក្នុងចំណោមជំហ៊ានជាច្រើនទៀត ឆ្ពោះទៅរកការបង្រួបបង្រួមបុគ្គល និង ជាតិទាំងមូល ។

បទសំខាន់ៗជាច្រើន ដែលកំពុងតែត្រូវបានផ្តោតយ៉ាងខ្លាំងពីសំណាក់អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាលជាច្រើន ដែលធ្វើការលើគម្រោងការងារតាមសហគមន៍ ។

បើទោះបីជាបញ្ហាទាំងនេះគួរតែជារឿងរបស់ប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជាគ្រប់ៗរូបក៏ដោយ ក៏បច្ចុប្បន្ននេះ ចំណេះដឹងនៅកម្ពុជាអំពីផលប៉ះពាល់ផ្លូវចិត្តពីរបបខ្មែរក្រហម មានភាពសើៗនៅឡើយ ។ ដូច្នេះ ហើយសៀវភៅនេះ ស្វែងរក និង បង្ហាញជូនពត៌មានលំអិតបន្ថែមពីចំណេះដឹងចិត្តវិទ្យា និង ការព្យាបាល ក្នុងគោលបំណងផ្តល់ជាវិធីសាស្ត្របែបជំនាញ និង ប្រកបដោយមេត្តាធម៌ ក្នុងការដោះស្រាយជាមួយនឹងប្រជាពលរដ្ឋដែលទទួលរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ។

យើងខ្ញុំជឿជាក់ថា ការយល់ដឹងទូលំទូលាយអំពីទិដ្ឋភាពនយោបាយសង្គម និង បុគ្គល នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត គឺជាជំហានមួយដំបូង ក្នុងចំណោមជំហាននានាជាច្រើនទៀត ដើម្បីឆ្ពោះទៅរកការផ្សះផ្សាបុគ្គល និង ការផ្សះផ្សាជាតិ ។ គ្មានផ្លូវដើម្បីឆ្ពោះទៅរកការផ្សះផ្សាដ៏ទូលំទូលាយក្នុងប្រទេសនេះទេ រហូតទាល់តែមានសន្តិភាពនៅក្នុងចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ មានការយល់ដឹង (ដឹងខ្លួន) និង មានការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាយ៉ាងអធ្យាស្រ័យបន្ថែមទៀត រវាងស្វាមី និង ភរិយា និង ក្នុងចំណោមសមាជិកក្នុងគ្រួសារ, ក្នុងភូមិ និង ក្នុងទីក្រុង ។

សន្ទានុក្រមសង្ខេបនៅចុងបញ្ចប់នៃសៀវភៅនេះ ផ្តោតលើពាក្យបច្ចេកទេសមូលដ្ឋានមួយចំនួនដែលស្រង់ចេញពីសៀវភៅ « ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត » ។ ពុំទាន់មានវចនានុក្រមចិត្តវិទ្យាភាសាខ្មែរជាផ្លូវការណ៍ណាមួយនៅឡើយទេ ។ យើងបានរកឃើញត្រឹមតែជាពង្រាងវចនានុក្រមចិត្តវិទ្យា អង់គ្លេស - ខ្មែរ - បារាំង ដែលបានចងក្រងឡើងដោយអ្នកចិត្តវិទ្យាមួយក្រុម នៅសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញនៅឆ្នាំ ១៩៩៦ តែប៉ុណ្ណោះ ។ វចនានុក្រមពង្រាងនេះ នៅមានកំរិតនៅឡើយហើយក៏មិនមានការពន្យល់ពីគំនិតឲ្យបានល្អិតល្អន់ដែរ ។ ក្រុមការងារយើងខ្ញុំបានខិតខំធ្វើការយ៉ាងសកម្ម និង មានការពិភាក្សាយ៉ាងច្រើនដើម្បីស្វែងរកនិយមន័យដែលសមរម្យ ហើយស្តាប់បានចំពោះនិយមន័យរបស់ពាក្យខ្មែរមួយចំនួនដូចជា dissociation, de-realisation, freezing, និង fragmenting ។ ពាក្យខ្លះ នៅតែមិនទាន់មាន និង ដឹងជាសកលក្នុងភាសាអង់គ្លេស ហើយក៏នៅមានការពិបាកក្នុងការស្វែងរកអត្ថន័យនៅក្នុងភាសាផ្សេងៗទៀតដែរ ។



1: What Is the Purpose of This Handbook?

In the past year, sixty-two percent of Cambodians living in the United States have suffered from Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) and fifty-one percent have suffered from depression, seventeen times that of the US national average of adults.[1] Regarding the prevalence of PTSD within Cambodia, serious research does not exist until now. Although we have to discriminate between local Cambodians and those living overseas, perceptions of psychiatrists and psychologists are that local Cambodians also face a high prevalence of these psychosocial diseases. It is now obvious that many Cambodians today are suffering in their hearts from their previous traumatic experiences.

In this Understanding Trauma in Cambodia Handbook, we would like to emphasize that symptoms of trauma are neither a sign of character weakness nor a reason to be deprecated. Understanding the origins, reasons, symptoms, impacts, and potential treatments of such trauma is essential for everybody in Cambodia. Even many years after the Khmer Rouge atrocities, the trauma in the hearts of many Cambodians is still unresolved. The legacy of this suffering is apparent in personality attributes, attitudes, and behaviors of the young generation in Cambodia.

The main purpose of this Handbook is to provide an introduction to and basic knowledge of a complex psychological issue in an understandable way. Because the Extraordinary Chambers in the Courts of Cambodia, informally the Khmer Rouge Tribunal, is finally getting underway; many non-governmental organizations and many Cambodians are becoming more engaged in the process of national reconciliation and development, and therefore have to deal with many traumatized people. Reconciliation between individuals, regions within the nation, and between victims and perpetrators in Cambodian villages are among the main issues being tackled by many NGO outreach projects.

Although these issues are relevant for all Cambodians, current knowledge in Cambodia concerning psychological effects of the Khmer Rouge years is largely superficial. Therefore, this Handbook seeks to provide a compassionate and professional approach to dealing with traumatized people by presenting more detailed psychological and therapeutic knowledge.

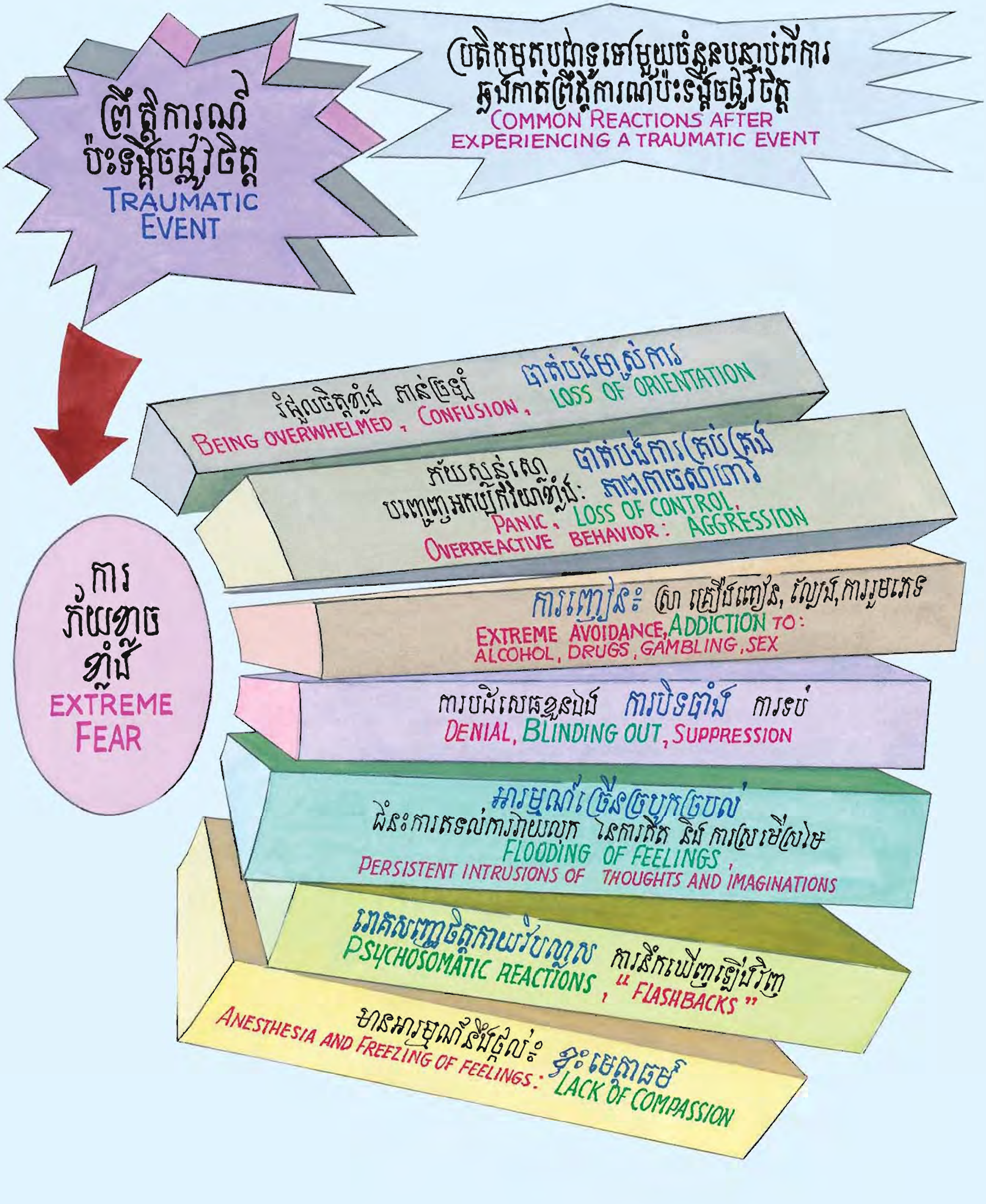
We believe greater consciousness about the sociopolitical and individual aspects of trauma is one of the first steps towards individual and national reconciliation. The path to reconciliation cannot exist in this country until there is inner peace in the hearts of individuals and more conscious communication between couples and amongst families, villages, and towns.

The glossary at the end of this Handbook defines technical terms from trauma psychology used in the text of this Handbook. Our team worked hard to find suitable Khmer definitions for words such as dissociation, de-realization, freezing, and fragmenting because, to date, there is no comprehensive psychological dictionary in the Khmer language. Although a draft of an English-Khmer-French Psychology Dictionary exists, written in 1996 by a team of psychologists at the Royal University of Phnom Penh, this draft is limited and does not contain any explanations of the concepts. Some of these words are still not well known in English and are difficult to define in any language.

This Handbook seeks to present a more detailed psychological and therapeutic knowledge in order to provide a compassionate and professional approach in dealing with traumatized people.

Greater consciousness about the sociopolitical and individual aspects of trauma is one of the first steps towards individual and national reconciliation.

[1] A study funded by the United States National Institutes of Health (NIH) National Institute of Mental Health (NIMH) and National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA): Mental Health Services Research at the National Institute of Mental Health (2003): www.nimh.nih.gov/publicat/publisting.cfm



ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត
TRAUMATIC EVENT
ប្រតិកម្មតបជាទូទៅមួយចំនួនបន្ទាប់ពីការឆ្លងកាត់ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត
COMMON REACTIONS AFTER EXPERIENCING A TRAUMATIC EVENT
ការភ័យខ្លាចខ្លាំង
EXTREME FEAR
BEING OVERWHELMED, CONFUSION, LOSS OF ORIENTATION
PANIC, LOSS OF CONTROL, OVERREACTIVE BEHAVIOR: AGGRESSION
EXTREME AVOIDANCE, ADDICTION TO: ALCOHOL, DRUGS, GAMBLING, SEX
DENIAL, BLINDING OUT, SUPPRESSION
FLOODING OF FEELINGS, PERSISTENT INTRUSIONS OF THOUGHTS AND IMAGINATIONS
PSYCHOSOMATIC REACTIONS, "FLASHBACKS"
ANESTHESIA AND FREEZING OF FEELINGS: LACK OF COMPASSION

២. តើពាក្យ "ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត" មានប្រភពមកពីណា និង មានន័យដូចម្តេច ?

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត (trauma) គឺជាពាក្យវេជ្ជសាស្ត្រមួយ ដែលមានន័យសំដៅទៅលើស្នាមរបួស ឬ ការត្រូវរងរបួស ។ ពាក្យនេះ មានដើមកំណើតមកពីភាសាក្រិច (Greek) មានន័យថា ការបែកបាក់ ឬ បរាជ័យ ។ ពាក្យនេះ មានប្រភពចេញមកពីកិរិយាស័ព្ទ titrosko មានន័យថា ធ្វើឲ្យខូច ឬ ដុះដ្ឋាយ ។[២]

ការប្រើពាក្យ «**ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត**» នៅក្នុងភាសាប្រចាំថ្ងៃ ជាធម្មតាមានន័យថាជាព្រឹត្តិការណ៍ដែលធ្វើឲ្យតានតឹងចិត្តខ្លាំង ។

«ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត» (trauma) គឺជារបួសផ្លូវអារម្មណ៍ ឬ ការតក់ស្លុតណាមួយ ដែលបំផ្លាញការអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សម្នាក់រយៈពេលយូរ ។

ពាក្យ «TRAUMA» ជានាម មានន័យពីរយ៉ាងគឺ៖

១. ជាការបែកបាក់ទៅលើរាងកាយ ដែលបណ្តាលមកពីអំពើហិង្សា ឬ ផលប៉ះពាល់លើរាងកាយផ្សេងៗទៀត ។ ឧទាហរណ៍ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរ ។

២. ជាការរបួសផ្លូវចិត្ត ឬ ការតក់ស្លុតដែលតែងតែមានផលប៉ះពាល់រយៈពេលវែង ។

ពាក្យ ‹ trauma › ជានាម មានន័យពីរយ៉ាងគឺ៖

១. ជាការខូចខាតផ្នែកផ្លូវកាយ ដែលបណ្តាលមកពីអំពើហិង្សា ឬ ផលប៉ះពាល់ផ្លូវកាយផ្សេងៗទៀត ឧទាហរណ៍៖ គ្រោះ ថ្នាក់ចរាចរ ។
២. ជាការរបួសផ្លូវចិត្ត ឬ ការតក់ស្លុតដែលតែងតែមានផលប៉ះពាល់រយៈពេលវែង ។

យោងលើអត្ថន័យទី២ «**ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត**» (trauma) គឺជារបួសផ្លូវអារម្មណ៍ ឬ ការតក់ស្លុតណាមួយ ដែលបំផ្លាញការអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សម្នាក់រយៈពេលយូរ, ដែលជាញឹកញាប់ នាំមនុស្សនោះ ទៅរកការកើតមានរោគវិកលចរិត ។ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត គឺជា លទ្ធផលដែលអាចកើតមកពីព្រឹត្តិការណ៍ ឬ ស្ថានភាពមួយដែលបង្កទុក្ខព្រួយ និង ការរំខានដ៏ធំសម្បើមមួយ ។[៣]

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត (psychological trauma) ជាប្រតិកម្មតបធម្មតា ទៅនឹងព្រឹត្តិការណ៍ដ៏ខ្លាំងក្លាមួយ។ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ជាប់ទាក់ទងនឹងការបង្កើតការចងចាំផ្លូវអារម្មណ៍ ពីព្រឹត្តិការណ៍ដែលបង្កទុក្ខព្រួយដែលត្រូវបានកប់ទុក យ៉ាងជ្រៅនៅក្នុងខួរក្បាល ។ ជាទូទៅ ត្រូវបានគេជឿថា បើមនុស្សម្នាក់កាន់តែប្រឈមមុខផ្ទាល់ទៅនឹងព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត អ្នកនោះកាន់តែប្រឈមមុខទៅនឹងការគ្រោះថ្នាក់

[2] See: http//de.wikipedia.org Last visited on 10 February 2007.
[3] See: www.thefreedictionary.com Last visited on 15 December 2006.

ផ្នែកផ្លូវអារម្មណ៍ ។

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត (psychological trauma) គឺជាបទពិសោធន៍ដ៏ជាក់លាក់របស់បុគ្គលម្នាក់ទៅចំពោះព្រឹត្តិការណ៍ ឬ លក្ខខណ្ឌមួយដែលក្នុងនោះ (i) លទ្ធភាពផ្ទាល់ខ្លួននៃបុគ្គលនោះ ក្នុងការទទួលយកបទពិសោធន៍ផ្លូវចិត្តរបស់គេ ត្រូវបានសន្ធប់យ៉ាងខ្លាំងក្លា, និង/ឬ (ii) បុគ្គលនោះយល់ថាជាការគំរាមកំហែងដល់ជីវិត, ដល់ភាពសុខដុមនៃរាងកាយ ឬ ភាពប្រក្រតីនៃចិត្ត ។[៤]

និយមន័យនៃ « trauma» (ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត) នេះ គឺមានន័យធំធេងណាស់ ។ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត រួមបញ្ចូលទាំងការតបតទៅនឹងឧប្បត្តិហេតុធ្ងន់ធ្ងរជាច្រើន ដូចជា, គ្រោះថ្នាក់ចរាចរ, គ្រោះធម្មជាតិ អំពើឧក្រិដ្ឋ, ការវះកាត់, មរណភាព និង ព្រឹត្តិការណ៍ហិង្សាជាច្រើនដទៃទៀត ។ ហើយក៏រួមបញ្ចូលទាំងប្រតិកម្មតបតទៅនឹងបទពិសោធន៍ដែលកើតឡើងដដែលៗ ឬ រ៉ាំរ៉ៃ ដូចជា ការរំលោភបំពានលើកុមារ, ការមិនយកចិត្តទុកដាក់, ការប្រយុទ្ធ, អំពើហិង្សាក្នុងទីក្រុង, ជម្រុំឃុំឃាំងមនុស្ស, ទំនាក់ទំនងដែលតែងតែឈ្លោះប្រកែក វាយដំគ្នា និង ការបង្អត់អ្វីមួយដែលមានរយៈពេលយូរ ។[៥]

គន្លឹះសំខាន់ៗមួយចំនួន ដើម្បីស្វែងយល់ពីអត្ថន័យនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តគឺ ៖

- បទពិសោធន៍ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្វើឲ្យរង្គើ (ប្រេះស្រាំ) ដល់មូលដ្ឋាននៃជំនឿរបស់មនុស្សអំពីសុវត្ថិភាព និង ធ្វើឲ្យបែកខ្ញែកការទុកចិត្តរបស់គេ ។
- ការតានតឹងចិត្ត ដែលបង្កឡើងដោយព្រឹត្តិការណ៍ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្វើឲ្យភាន់ច្រឡំ និង បន្ទប់ប្រព័ន្ធប្រសាទរបស់មនុស្ស – ប៉ុន្តែគ្រាន់តែមួយរយៈពេលខ្លីប៉ុណ្ណោះ ។ ក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃ ឬ ពីរបីសប្តាហ៍ ប្រព័ន្ធប្រសាទរបស់គេស្ងប់ឡើងវិញ ហើយត្រឡប់ទៅជាមានលក្ខណៈធម្មតាវិញ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការត្រឡប់ទៅជាភាពធម្មតាវិញនេះ មិនកើតឡើងចំពោះករណីអ្នកមានការតានតឹងផ្លូវចិត្តខ្លាំងក្លានោះទេ ហើយការតានតឹងផ្លូវចិត្តនេះ បាននឹងកំពុងពន្យាពេលបន្តទៀត ប្រសិនបើពួកគេប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ។
- ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត អាចកើតមានម្តងទៀតគ្រប់ពេល ទោះបីជាអស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំក្រោយមកទៀតហើយក៏ដោយ ប្រសិនបើជម្ងឺនេះមិនត្រូវបានដោះស្រាយ ។
- ការទទួលបានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អឡើងវិញ មានន័យថា, ជាការទទួលបានសន្តិភាពនៅក្នុងចិត្ត និង ព្រលឹង ។ ដូច្នេះ ជាការចាំបាច់ណាស់ សម្រាប់មនុស្សយើងក្នុងការដឹងអំពីដំណើរការ និង ឥទ្ធិពលរបស់ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ។
- នៅមិនទាន់មានការបែងចែកច្បាស់លាស់ រវាងការតានតឹងដែលនាំទៅរកការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត និង ការតានតឹង ដែលនាំទៅរកភាពស៊ាំ (សម្របខ្លួនបាន) នោះទេ ។

ការទទួលបានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អឡើងវិញមានន័យថាជាការទទួលបានសន្តិភាពនៅក្នុងចិត្ត និង ព្រលឹង ។ ដូច្នេះ ជាការចាំបាច់ណាស់សំរាប់មនុស្សយើងក្នុងការដឹងអំពីដំណើរការ និង ឥទ្ធិពលរបស់ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ។

---

[4] Pearlman, L.A. & Saakvitne, K.W. (1995): Trauma and the therapist: Countertransference and vicarious traumatization in psychotherapy with incest survivors. New York: W.W. Norton & Company.

[5] See: Giller, E., in: www.sidran.org Last visited on 8 November 2006.

គ្រប់ចំណុចទាំងអស់នៃបាតុភូតនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត នឹងត្រូវបានលើកយកមកពិភាក្សា លំអិតបន្ថែមទៀត នៅក្នុងជំពូកនីមួយៗ ដូចខាងក្រោម ។

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត

គឺជាបទពិសោធន៍ដ៏ជាក់លាក់សំរាប់បុគ្គលម្នាក់ទៅចំពោះព្រឹត្តិការណ៍ ឬ លក្ខខណ្ឌមួយដែលក្នុងនោះ ៖

(i) លទ្ធភាពផ្ទាល់ខ្លួននៃបុគ្គលនោះ ក្នុងការទទួលយកបទពិសោធន៍ផ្លូវចិត្តរបស់គេ ត្រូវបានសន្ធប់យ៉ាងខ្លាំងក្លា និង/ឬ

(ii) បុគ្គលនោះយល់ថាជាការគំរាមកំហែងដល់ជីវិត ដល់ភាពសុខដុមនៃរាងកាយ ឬ ភាពប្រក្រតីនៃចិត្ត ។

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត គឺជាបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់បុគ្គល ដែលកំណត់ថា តើព្រឹត្តិការណ៍មួយជាព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ឬ មិនមែន ។[៦]

ទិដ្ឋភាពសំខាន់ៗនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ៖

- គឺជាបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនចំពោះព្រឹត្តិការណ៍ជាទូទៅទាំងឡាយណាដែលបង្កើតឲ្យមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ។
- បើមនុស្សកាន់តែជឿថា ខ្លួនគេនឹងទទួលរងគ្រោះ គេកាន់តែងាយនឹងត្រូវបានទទួលរងការប៉ះទង្គិចខ្លាំង ។
- និយាយឲ្យចំទៅ ក្នុងន័យចិត្តសាស្ត្រ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តគឺជាភាពលើសលប់នៃអារម្មណ៍ដែលគ្មានទីពំនឹង ។
- ប្រហែលជាអាច ឬ មិនអាចបណ្តាលឲ្យមានការរងរបួសផ្លូវកាយ ប៉ុន្តែការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត គឺត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់គ្នាជាមួយនឹងការផ្លាស់ប្តូរខ្លាំងនៃសរីរៈ ដែលដើរតួនាទីក្នុងការដឹកនាំក្នុងការប៉ះពាល់រយៈពេលយូរ ។[៧]

ព្រឹត្តិការណ៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដ៏រន្ធត់មួយ គឺជាបទពិសោធន៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ដែលជាលទ្ធផលលេចចេញមកពីបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តដ៏ធ្ងន់ធ្ងរគឺមានបន្តជានិច្ចនិងដដែលៗ នៅពេលខ្លះកើតមានបន្តរហូតរាប់ឆ្នាំក្នុងជីវិតមនុស្សម្នាក់ _ឧទាហរណ៍នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជានៅក្នុងរយៈពេលនៃរបបខ្មែរក្រហម

[6] Ibid
[7] Allen, J. & Lewis, L. (1996): A conceptual framework for treating traumatic memories and its application to EMDR. Bulletin of the Menninger Clinic, 60(2).

2: Where Does the Word "Trauma" Come From and What Does It Mean?

Trauma is an emotional wound or shock that creates substantial and lasting damage to a person's psychological development.

Trauma, a medical term referring to an injury or wound, originates from the Greek language. It is derived from the Greek verb *titrosko* meaning *to pierce*, but can also mean *damage* or *defeat*. [2]

In the language of daily life, a "trauma" normally refers to a highly stressful event.

The noun trauma has two meaning:
1. Physical damage to the body caused by violence or other physical impact, e.g. an accident,
2. An emotional wound or shock, often with long-lasting effect.

According to the second meaning, trauma is an emotional wound or shock that creates substantial and lasting damage to a person's psychological development, often leading to neurosis. Trauma may result from an event or situation that causes great distress and disruption.[3]

Psychological trauma is essentially a normal response to an extreme event. It involves creating emotional memories about the distressful event that are stored in structures deep within the brain. In general, it is believed that the more direct the exposure to the traumatic event, the higher the risk of emotional harm.

The Noun Trauma Has Two Meanings

1. Physical bodily damage caused by violence or other physical impact
2. An emotional wound or shock, often with long-lasting effect.

Psychological trauma is the unique individual experience of an event or conditions in which: (i) The individual's ability to integrate his/her emotional experience is overwhelmed, and/or (ii) The individual (subjectively) perceives a threat to life, bodily integrity, or sanity. [4]

This definition of trauma is fairly broad. It includes responses to powerful isolated incidents like accidents, natural disasters, crimes, surgeries, deaths, and other violent events. It also includes responses to chronic or repetitive experiences such as child abuse, neglect, combat, urban violence, concentration camps, violent relationships, and enduring deprivation.[5]

[2] See: http//de.wikipedia.org Last visited on 10 February 2007.
[3] See: www.thefreedictionary.com Last visited on 15 December 2006.
[4] Pearlman, L.A. & Saakvitne, K.W. (1995): Trauma and the therapist: Countertransference and vicarious traumatization in psychotherapy with incest survivors. New York: W.W. Norton & Company.
[5] See: Giller, E., in: www.sidran.org Last visited on 8 November 2006.

Some key points to understanding the meaning of psychological trauma:

- Traumatic experiences shake the foundations of a person's beliefs about safety, shattering their assumptions about trust.
- Stress generally confuses and distracts a person's nervous system - but only for a relatively short period. Within a few days or weeks, the nervous system tends to calm down and people generally revert to a normal state of equilibrium. However, returning to normalcy is not the case where the person underwent extreme distress, either in duration (i.e., prolonged stress) or impact (i.e., result of traumatic event).
- A trauma can be re-experienced at any time – even after many years – if left unresolved.
- Regaining mental health means regaining peace of mind and body. Therefore, it is necessary to be aware of both trauma's processes and its impact.
- There are no clear divisions between stress which leads to trauma and stress which leads to adaptation.

These aspects of the phenomenon of trauma will be discussed in more detail within the following chapters.

It is an individual's subjective experience that determines whether an event is or is not traumatic.[6]

Psychological Trauma

An individual's unique experience of an event or enduring condition, in which:

1) The individual's ability to integrate his/her emotional experience is overwhelmed, and/or
2) The individual (subjectively) perceives a threat to life, bodily integrity, or sanity.

Essential Aspects of Psychological Trauma

- It is the subjective experience of objective events that constitutes trauma.
- The more a person believes s/he is endangered, the more traumatized s/he will be.
- Psychologically, trauma is overwhelming emotion and a feeling of utter helplessness.
- There may or may not be bodily injury, but psychological trauma is often coupled with a physiological upheaval that plays a leading role in the long-range effects.[7]

As traumatic as single shocking events are, the traumatic experiences that result in the most serious mental health problems are prolonged and repeated, sometimes extending over years of a person's life – for example in Cambodia during the years of the Khmer Rouge Regime.

[6] Ibid

[7] Allen, J. & Lewis, L. (1996): A conceptual framework for treating traumatic memories and its application to EMDR. Bulletin of the Menninger Clinic, 60(2).

ព្រឹត្តិការណ៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត គឺជាព្រឹត្តិការណ៍មួយ ឬ ស៊េរីនៃព្រឹត្តិការណ៍ ជាច្រើន ដែលបង្កឲ្យមានប្រតិកម្មតបតនៃភាពតានតឹងពីមធ្យមទៅខ្លាំង ។

៣. តើព្រឹត្តិការណ៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តជាអ្វី ?

ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត គឺជាព្រឹត្តិការណ៍មួយ ឬ កម្រង នៃព្រឹត្តិការណ៍ជាច្រើនដែលបង្កឲ្យមានប្រតិកម្មតានតឹងចិត្ត ពីមធ្យមទៅខ្លាំង ។

ព្រឹត្តិការណ៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត គឺជាព្រឹត្តិការណ៍ទាំងឡាយណាដែលបង្កឲ្យមាន សេចក្តីវន្ទត់ភាពគ្មានទីពំនឹង, ការរងរបួសដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ឬ ការគំរាមកំហែងដែលបង្កការរងរបួសដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ឬ មរណភាព ។ ដូច្នេះ ស្ទើរតែគ្រប់បទពិសោធន៍ប្រចាំថ្ងៃ ក្នុងអំឡុងរបបខ្មែរក្រហម អាចត្រូវបានកំណត់យ៉ាងច្បាស់ថាជាព្រឹត្តិការណ៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ។

ព្រឹត្តិការណ៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តប៉ះពាល់ដល់អ្នកដែលរួចរស់មានជីវិត, ក្រុមអ្នកសង្គ្រោះ ក៏ដូចជាមិត្តភក្តិ និង សាច់ញាតិរបស់អ្នកដែលទទួលរងផ្ទាល់ពីការរងរបួស ឬ ការបាត់បង់ ។ ព្រឹត្តិការណ៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ក៏អាចប៉ះពាល់ដល់អ្នកដែលបានឃើញព្រឹត្តិការណ៍, បើទោះជាឃើញផ្ទាល់ភ្នែក ឬ ឃើញតាមកញ្ចក់ទូរទស្សន៍ក៏ដោយ ។ ប្រតិកម្មតបនៃភាពតានតឹងដែលអាចកើតមានឡើងភ្លាមៗបន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត គឺជារឿងសាមញ្ញ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រតិកម្មទាំងអស់នេះជាធម្មតា នឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេល ១០ ថ្ងៃ ។

មានភស្តុតាងនៅក្នុងករណីសិក្សាលើជនរងគ្រោះនៃព្រឹត្តិការណ៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តជាច្រើន ដែលបានបង្ហាញថា មនុស្សយើងអាចបញ្ចេញប្រតិកម្មតបទៅនឹងព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តតាមមធ្យោបាយផ្សេងៗគ្នា ៖ អ្នកខ្លះមានភាពស្វាហាប់ ឬ ជាអ្នកដែលមានគម្រោងក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាទុកជាមុន(proactive), អ្នកខ្លះតបត, ឯអ្នកខ្លះទៀតមិនធ្វើអ្វីទាល់តែសោះ ក្នុងស្ថានភាពដែលវន្ទត់ខ្លាំងក្លាបំផុត ។ ជនទាំងឡាយណាដែលមានភាពស្វាហាប់ដោយមានគម្រោងរួចជាស្រេចក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា ទំនងជាអាចជំនះបានលើភាពតានតឹងធ្ងន់ធ្ងរបាន និង លៃលកដោះស្រាយបានល្អចំពោះស្ថានភាពនោះ, ខណៈពេលដែលអ្នកខ្លះ បញ្ចេញប្រតិកម្មតបត ដែលទំនងជាលៃលកដោះស្រាយបានតិចជាង ។ ចំពោះអ្នកទាំងអស់ដែលមិនអាចតបត ឬ មិនអាចមានភាពស្វាហាប់ខ្លាំង ជាញឹកញាប់តែងតែវិវឌ្ឍទៅរករោគសញ្ញាផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ឬ ចុះចាញ់ ដោយគ្មានសកម្មភាពនៃការលៃលកដោះស្រាយណាមួយដ៏គួរឲ្យកត់សម្គាល់នោះឡើយ ។ ព្រឹត្តិការណ៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តពាក់ព័ន្ធលើការគំរាមកំហែងដល់ជីវិត ឬ ដល់ភាពសុខដុមនៃរូបរាង

ព្រឹត្តិការណ៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តមានភាពវិសាមញ្ញ មិនមែនដោយសារថាការកើតឡើងដោយកម្រនោះទេ ប៉ុន្តែពីព្រោះតែព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនេះ សន្ធប់យ៉ាងលើសលប់លើភាពស៊ាំដ៏សាមញ្ញរបស់មនុស្ស ចំពោះជីវិត ។

ព្រឹត្តិការណ៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ៖ ព្រឹត្តិការណ៍មួយដែលនៅក្រៅលំដាប់នៃបទពិសោធន៍ធម្មតារបស់មនុស្ស ដែលនឹងអាចបង្កទុក្ខព្រួយដ៏គួរឲ្យកត់សម្គាល់ទៅលើមនុស្សស្ទើរតែគ្រប់ៗរូប ។[៨]

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តកើតមាននៅពេលដែលបទពិសោធន៍មួយសន្ធប់យ៉ាងខ្លាំងក្លាដែលធ្វើឲ្យមនុស្សយើងគាំង, ស្លឹក, ឬ កាត់ផ្តាច់ជាមួយនឹងអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង ។ ខណៈពេលដែលការឆ្លើយតបដោយស្វ័យប្រវត្តិនេះការពារមនុស្សយើងពីការភ័យខ្លាចដែលគេមាន, វាក៏ការពារពួកគេក្នុងការបន្តការរស់នៅតទៅទៀត ។

[8] DSM-IV, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition, published by the American Psychiatric Association, USA (2000).

កាយ ឬ ការជួបប្រទះផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយនឹងអំពើហិង្សា និង មរណភាព ។ ព្រឹត្តិការណ៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ធ្វើឲ្យមនុស្សប្រឈមមុខនឹងភាពតែលតោលគ្មានទីពំនឹង និង ការភ័យខ្លាចខ្លាំង ហើយ ជំរុញឲ្យបុគ្គលបញ្ចេញប្រតិកម្មតបតទៅវិញក្នុងផ្លូវមួយដែលនាំទៅរកមហន្តរាយដល់ខ្លួន ។[9]

[9] Hermann, J.L. (2003): Die Narben der Gewalt, Paderborn: Junfermann.

3: What Is a Traumatic Event?

A traumatic event is an event or series of events that causes moderate to severe stress reactions.

Traumatic events are those that create a sense of horror, helplessness, serious injury, or threat of serious injury or death. Therefore, most of the daily experiences during the Khmer Rouge years can be defined as traumatic events.

Traumatic events affect survivors, rescue workers, and friends and relatives of those who have directly suffered injury or loss. They may also affect people who have witnessed the event either first-hand or on television. Stressful reactions immediately following a traumatic event are very common. However, such reactions usually diminish or are resolved within ten days.

Evidence from studies of trauma victims demonstrate that people react to the same traumatic event differently. Some are proactive, while others merely react. Some are so overwhelmed that they are unable to act, and consequently, do nothing. Proactive people creatively seek to control a situation, causing something to happen rather than waiting. These people tend to overcome and cope well in extremely stressful situations. People who merely react tend to cope less well. Moreover people who are neither proactive nor reactive tend to develop serious physical or psychological symptoms or to die with no noticeable coping actions.

Traumatic events involve threats to life or bodily integrity or a close personal encounter with violence or death. They confront human beings with helplessness and terror, and evoke catastrophic responses. [9]

Traumatic events are extraordinary, not because they occur rarely, but rather because they overwhelm the ordinary human adaptations to life.

Traumatic Event:

An event outside the range of usual human experience which would be markedly distressing to almost anyone. [8]

Trauma results when an experience is so overwhelming that people freeze, go numb, or disconnect from what's happening. While this automatic response protects people from the terror they feel, it also prevents them from moving on.

Some people are proactive (creative seeking to control a situation, causing something to happen rather then waiting), some people only react, and some people are overwhelmed to the point of doing nothing.

[8] DSM-IV, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition, published by the American Psychiatric Association, USA (2000).

[9] Hermann, J.L. (2003): Die Narben der Gewalt, Paderborn: Junfermann.