អារម្មណ៍:
FEELINGS:
ភ័យខ្លាច
FEAR
ខឹង
ANGER
ខ្ញុំត្រូវតែរត់គេចខ្លួន!
I HAVE TO RUN AWAY!
ការគិត:
THOUGHTS:
គ្រោះថ្នាក់!..
DANGER!..
ប្រតិកម្មរូបវ័ន្ត:
BODILY REACTIONS:
បេះដូងលោតញាប់!
POUNDING HEART
ញ័រ
TREMBLING
បែកញើស
SWEATING

៨. តើការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ដែលមិនបានព្យាបាល អាចកើតឡើង ម្តងទៀតទេ បន្ទាប់ពី ៣០ឆ្នាំក្រោយមក ?

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត អាចកើតឡើងជាច្រើនលើកច្រើនសារ ក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ ។ មិនមែនជាការពិតទេ ដែលថា ពេលវេលាអាចព្យាបាលភាពឈឺចាប់ និង ទុក្ខសោកទាំងអស់បាន ។ ប៉ុន្តែ ខួរក្បាលរបស់យើងអាចគ្រាន់តែធ្វើការ ដើម្បីការពារយើងពីភាពឈឺចាប់ផ្លូវកាយ និង ផ្លូវចិត្តតែប៉ុណ្ណោះ។ ឯ យន្តការផ្លូវចិត្តនៃ «ការកាត់ផ្តាច់ចេញទាំងកាយ និង ចិត្ត» ដែលចាប់ផ្តើមជួយឲ្យមនុស្សលែលកដោះស្រាយជាមួយនឹងការឈឺចាប់ដែលមិនអាចទ្រាំបាន ប្រហែលនាំឲ្យមានផលប៉ះពាល់មិនល្អ រយៈពេលយូរ ។ ការកាត់ផ្តាច់ចេញទាំងកាយ និង ចិត្តនេះកើតមានឡើងនៅពេលមនុស្សម្នាក់មិនទទួលថាខ្លួនមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានសប្តាហ៍ ឬ ប៉ុន្មានខែ បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តបានកើតឡើង ។

ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរជាច្រើន ដែលបានរស់នៅឆ្លងកាត់សម័យខ្មែរក្រហម មិនបានមានឱកាសទទួលយកការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេទេ ។ ពួកគេត្រូវតែប្រឈមមុខនឹងព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តជាច្រើនលើកច្រើនសារដដែលៗ ហើយបន្ទាប់មក បន្តប្រឈមមុខនឹងការរំខាន ដែលកើតមានបន្តបន្ទាប់របស់ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តថ្មីៗ ។ ដោយគ្មានលទ្ធភាពអ្វីក្នុងការស្វែងរកកន្លែងសុវត្ថិភាពដើម្បីបញ្ចូល និង ទទួលយកនូវអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច និង ការឈឺចាប់របស់ពួកគេ ហើយដោយគ្មានការជួយគាំទ្រពីមនុស្សដែលគ្មានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត (ពីព្រោះអ្នកដទៃទៀត ក៏បានប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តផងដែរនោះ) ប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជាទាំងនេះ គ្មានឱកាសដើម្បីព្យាបាលនៅក្នុងពេលវេលាទាំងនេះបានទេ ។ ផលវិបាកភាគច្រើនបំផុត គឺថា មនុស្សទាំងនេះ នៅតែស្ថិតនៅដំណាក់កាលនៃការកាត់ផ្តាច់ចេញ (ទាំងកាយ និង ចិត្ត) ។ ដូចនេះ ពួកគេមិនអាចគេចចេញពីអារម្មណ៍ ដែលពោរពេញដោយភាពឈឺចាប់ពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលពួកគេបានជួបប្រទះបានទេ ។ មានន័យថាការឈឺចាប់ នឹងនៅតែបានគ្របដណ្តប់មកលើពួកគេយ៉ាងខ្លាំង ។ យុទ្ធសាស្ត្រលែលកដោះស្រាយរបស់ការកាត់ផ្តាច់ចេញទាំងកាយ និង ចិត្ត ធ្វើឲ្យមនុស្សតស៊ូព្យាយាមជាមួយនឹងកាលៈទេសៈដែលឈឺចាប់ និង មិនអាចរស់ស្នងបាន ប៉ុន្តែ ពួកគេអាចធ្វើដូច្នេះបានដោយកាត់ផ្តាច់ចេញ និង ការទប់សង្កត់អារម្មណ៍ ។ លទ្ធផលទូទៅរបស់បាតុភូតនេះ គឺថា ពីពេលមួយទៅពេលមួយ ទុក្ខសោក,ទុក្ខព្រួយ និង កំហឹង ដែលត្រូវបានសង្កត់ទុកយ៉ាងតឹងណែនបានផ្ទុះចេញឡើងវិញ ដោយបង្កជាបញ្ហាជាច្រើន ។

យើងបានដឹងពីការស្រាវជ្រាវ ដែលទាក់ទងទៅនឹងស្ថានភាពនៃអ្នកដែលនៅរស់រានមានជីវិតពីការសម្លាប់រង្គាល (Holocaust) ក្នុងប្រទេសអាល្លឺម៉ង់ តែងតែមានការលើកលែងមួយចំនួន ៖

មនុស្សមួយចំនួន ឆ្លើយតបទៅនឹងបទពិសោធន៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដោយភាពមេត្តាធម៌ និង ពួកគេអាចរក្សានូវទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ សូម្បីតែវាហាក់ដូចជាមិនអាចទៅរួចក៏ដោយ ។

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត អាចកើតឡើងជាច្រើនលើកច្រើនសារ ក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ ។ មិនមែនជាការពិតទេ ដែលថា ពេលវេលាព្យាបាលភាពឈឺចាប់ និង ទុក្ខសោកទាំងអស់បាន ។

Trigger គឺជាព្រឹត្តិការណ៍មួយ,អ្វីមួយ,មនុស្សម្នាក់ ឬ រំញោចដែលផ្តើមធ្វើឲ្យកើតមាននូវការគិតជាច្រើន ក្នុងការផ្លាស់ប្តូរចលនា (ពីខាងក្នុងមកខាងក្រៅ) ឬក៏ធ្វើឲ្យមនុស្សម្នាក់នឹកឃើញពីរឿងរ៉ាវខ្លះនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ពីអតីតកាលរបស់គាត់ឡើងវិញ។

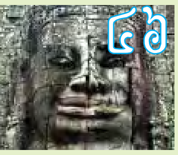
ទោះបីជាអានុភាពនៃការកាត់ផ្តាច់ចេញគឺជា យន្តការនៃការលែលកដោះស្រាយក៏ដោយ ក៏នៅក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សបានផ្តល់ឱកាសជាច្រើន ឲ្យទុក្ខសោក និង អារម្មណ៍ដទៃទៀតលេចឡើងផងដែរ ។ រំញោចដែលទទួលខុសត្រូវសម្រាប់ការលេចឡើងនៃអារម្មណ៍ទាំងនេះ ត្រូវបានហៅថា «អ្វីដែលធ្លិះ ឬ ដាស់អារម្មណ៍របស់មនុស្សម្នាក់ឲ្យនឹកឃើញអ្វីមួយ (trigger) *»* ។ Trigger *គឺជាព្រឹត្តិការណ៍មួយ, អ្វីមួយ, មនុស្សម្នាក់ ឬ រំញោច ដែលផ្តើមធ្វើឲ្យកើតមាននូវការគិតជាច្រើនក្នុងការផ្លាស់ប្តូរចលនា* (*ពីខាងក្នុងមកខាងក្រៅ*) *ឬក៏ធ្វើឲ្យមនុស្សម្នាក់នឹកឃើញពីរឿងរ៉ាវខ្លះនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តពីអតីតកាលរបស់គាត់ឡើងវិញ ។ មនុស្សម្នាក់ប្រហែលជាមិនដឹងនូវអ្វីដែលដាស់* (triggering) *ការចងចាំ* (*ឧទាហរណ៍ សម្លេងខ្លាំងៗ, ពណ៌ដ៏ជាក់លាក់ណាមួយ, សម្លេងនៃតន្ត្រី, ក្លិនចម្អែកមិនល្អ ។ល។*) *ប៉ុន្តែ ការដឹងខ្លួនពីអ្វីដែលដាស់* (trigger) *និង ការរៀនដោយមិនបញ្ចេញប្រតិកម្មតបខ្លាំងពេកទៅនឹងអ្វីដែលដាស់ទាំងនេះ គឺជាវិធីព្យាបាលដ៏សំខាន់មួយនៅក្នុងការព្យាបាលវិបត្តិនៃការកាត់ផ្តាច់ចេញ* (Disso - ciation Disorders) ។

ជីវភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់សង្គមខ្មែរ គឺនៅតែលាយឡំជាមួយនឹងការដាស់/ធ្លិះ (trigger) ។ *គ្រប់ស្ថានភាពផ្ទាល់ខ្លួន និង សង្គមដ៏គួរឲ្យភ័យខ្លាចអាចដាស់* ***«ភ្លើកំពុងដេក» (ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត)*** *ឲ្យងើបឡើងវិញ ឬ កើតមានម្តងទៀត ។ ស្ថានភាពដ៏ភ័យរន្ធត់នេះ អាចជាស្ថានភាពអស្ថិរភាពនយោបាយ គ្រប់សេចក្តីថ្លែងការណ៍ដែលពិបាកដោះស្រាយរបស់មេដឹកនាំខ្មែរ ឬ បទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់នរណាម្នាក់ ដែលជាប់ទាក់ទងទៅនឹងអំពើពុករលួយ, បញ្ហាធក់ប្ញន់ដីធ្លី, បញ្ហាគ្រាប់មីនដែលកប់នៅក្នុងដី ការចាប់រំលោភសេពសន្ថវៈ, អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ, តុលាការមិនយុត្តិធម៌ និង មិនប្រកបដោយជំនាញ និងបញ្ហាសង្គមជាច្រើនជាងនេះទៅទៀត ។ ដរាបណាជីវិតរបស់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរនៅបន្តខ្វះភាពទុកចិត្ត និង សុវត្ថិភាពដ៏ពិតប្រាកដនោះ គ្រប់ពេល អ្វីៗជាច្រើនអាចដាស់ការចងចាំពីបទពិសោធន៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តចាស់ៗ និង អារម្មណ៍នានាបាន ។*

ដើម្បីដោះស្រាយឧបសគ្គជីវិតជនជាតិខ្មែរ ប្រជាជនត្រូវតែមានយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយផ្នែកផ្លូវចិត្ត និង អាកប្បកិរិយាដែលត្រូវបានជ្រួតជ្រាបពាសពេញប្រទេសកម្ពុជា ។ យុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយទាំងនេះ អាចជាយុទ្ធសាស្ត្របំផ្លិចបំផ្លាញ ឬ មានប្រយោជន៍ ដោយអាស្រ័យទៅលើល័ក្ខខ័ណ្ឌបរិស្ថាន ឬ ល័ក្ខខ័ណ្ឌបរិស្ថានជុំវិញខ្លួន ។

គោលដៅ គឺដើម្បីគេចវេសពីការលេចឡើងនៃកំហឹង និង ទុក្ខសោកខ្លាំងលើសលប់ ដែលជាប់ទាក់ទងទៅនឹងព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តពីអតីតកាល ។

គ្រប់ស្ថានភាពផ្ទាល់ខ្លួន និង សង្គមដ៏គួរឲ្យភ័យខ្លាចអាចដាស់ «ភ្លើកំពុងដេក» (ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត) ឲ្យងើប ឬ កើតមានឡើងវិញ ។ ស្ថានភាពដ៏ភ័យរន្ធត់នេះ អាចជា ៖



- ស្ថានភាពអស្ថិរភាពនយោបាយ
- គ្រប់សេចក្តីថ្លៃងការណ៍ដែលពិបាកដោះស្រាយរបស់មេដឹកនាំខ្មែរ
- បទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់នរណាម្នាក់ដែលជាប់ទាក់ទងទៅនឹងអំពើពុករលួយ,បញ្ហាធក់ប្ញទ់ដីធ្លី, បញ្ហាគ្រាប់មីនដែលកប់នៅក្នុងដី, ការចាប់រំលោភសេពសន្ថវៈ, អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ, តុលាការ មិនយុត្តិធម៌ និង មិនប្រកបដោយជំនាញ
- បញ្ហាសង្គមជាច្រើនទៀត

ជាអកុសល នៅមិនទាន់មានការស្រាវជ្រាវជាប្រព័ន្ធណាមួយពីយុទ្ធសាស្ត្រលៃលកដោះស្រាយជាទូទៅរបស់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរទេ ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ក៏ដូចជាក្នុងប្រទេសនានានៅលើសកលលោកដែរ មាននិន្នាការយ៉ាងពិសេសក្នុងការប៉ុនប៉ងឲ្យមានការផ្សះផ្សាប្រវត្តិសាស្ត្រដ៏ជាក់លាក់របស់ពួកគេឡើងវិញ បន្ទាប់ពីសង្គ្រាមស៊ីវិល ។

វ៉ាន់ ណាត អាយុ ៦១ ឆ្នាំ ជាមនុស្សម្នាក់ដែលរួចរស់ជីវិតក្នុងចំណោម១២នាក់ពីគុកទួលស្លែង

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនឹងអាចវិលមកវិញ ទោះបីជាក្នុងរយៈពេល ៥០ឆ្នាំ ឬ ៦០ឆ្នាំបានកន្លងផុតហើយក៏ដោយ ព្រោះអ្នកប្រព្រឹត្តិនៅតែមិនដឹងកំហុស ។ ខ្ញុំនៅមានយល់សប្តិអាក្រក់នៅយប់ខ្លះ ។ នៅពេលខ្ញុំឃើញកូនខ្ញុំញ៉ាំបាយ ហើយឃើញគ្រាប់បាយជ្រុះលើតុ ឬ លើកន្ទេល ធ្វើឲ្យខ្ញុំនឹកឃើញពីកាលដែលខ្ញុំស្រេកឃ្លានរកតែបាយមួយគ្រាប់មិនបាន មិនដឹងថាបាយនោះជាអ្វីផង ។ ទិដ្ឋភាពនេះធ្វើឲ្យខ្ញុំប្រៀនប្រដៅកូន និង ប្រាប់កូនៗពីសម័យខ្មែរក្រហម ។

ពេលដែលខ្ញុំឃើញគេស្លៀកពាក់ខ្មៅ ធ្វើឲ្យខ្ញុំនឹកឃើញនូវរាល់ព្រឹត្តិការណ៍ ដែលខ្ញុំបានជួបប្រទះកាលពីសម័យខ្មែរក្រហម ។ ពេលដែលខ្ញុំទៅលេងស្រុកកំណើត ខេត្តបាត់ដំបង ខ្ញុំនឹកឃើញអ្វីៗទាំងអស់ឡើងវិញនៅទីនោះពេលដែលខ្ញុំដើរតាមមាត់ស្ទឹង ធ្វើឲ្យខ្ញុំនឹកឃើញពេលវេលានៃការដើរកំសាន្តជាមួយមិត្តភក្តិជា ច្រើន ។ ពេលដែលខ្ញុំឃើញវាលស្រែនៅស្រុកកំណើតរបស់ខ្ញុំក៏ធ្វើឲ្យខ្ញុំនឹកឃើញរឿងកាលពីអតីតកាលដែរ ។ខ្ញុំតែងតែប្រាប់ខ្លួនខ្ញុំថា ៖ យើងត្រូវតែជាម្ចាស់នៃអារម្មណ៍របស់យើង មិនត្រូវបណ្តោយឲ្យអារម្មណ៍ជាម្ចាស់យើងទេ ។ ខ្ញុំចង់មានន័យថា យើងមិនអាចបណ្តោយឲ្យអារម្មណ៍ត្រួតត្រាលើខ្លួន និង អាកប្បកិរិយារបស់យើងទេ ។ យើងត្រូវតែជាម្ចាស់នៃអារម្មណ៍ ខ្ញុំមិនបណ្តោយឲ្យអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំធ្វើអ្វីតាមចិត្តនោះទេ ពីព្រោះខ្ញុំខ្លាចគេថាខ្ញុំឆ្កួត ។ យើងមិនអាចមានវិធីដោះស្រាយចំពោះអារម្មណ៍ទាំងនោះបានទេ យើងអាចមានត្រឹមតែវិធីទប់ស្កាត់ ។

(វ៉ាន់ ណាត) [១២]

---

[១២] អត្ថបទសម្ភាសន៍ដោយ យឹម សុធារី និង ម៉ាធៀស រីតសែល, ១៨ មេសា ឆ្នាំ២០០៧

ដើម្បីជៀសវាងពីអ្វីដែលដាស់ (trigger) មនុស្សដែលមានសាវតារប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ជាញឹកញាប់ «ជ្រើសរើស» ការគេចវេសពីទុក្ខសោក និង ការអស់សង្ឃឹម ពីសំណាក់ជនចម្លែក ។

យន្តការនៃការលៃលកដោះស្រាយទូទៅមួយចំនួននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាមាន ៖

- *ជៀសវាងការនិយាយ* ពីប្រវត្តិដែលទើបតែបានកើតឡើងថ្មីៗរបស់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ (មិនថាជីវប្រវត្តិផ្ទាល់ខ្លួន ឬ ក៏ប្រវត្តិជនជាតិខ្មែរទូទៅទេ) ។

- *ការកាត់ផ្តាច់អារម្មណ៍* ត្រូវបានសម្តែងចេញ តាមរយៈភាពខ្វះមេត្តាធម៌ និង ការអាណិតអាសូរលើទុក្ខវេទនារបស់អ្នកទន់ខ្សោយ, ជនពិការ ឬ អ្នកផ្លាស់ទីលំនៅ ។ ជាក់ស្តែង យើងឃើញថាប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជាយកចិត្តទុកដាក់ល្អជ្រុលពេកចំពោះសាច់ញាតិ និង មិត្តភក្តិរបស់ពួកគេ ដែលបង្ហាញថា ជាញឹកញាប់ សេចក្តីមេត្តា និង ការអាណិតអាសូរ ត្រូវបានខ្ទេចខ្ទាំ ។ ការផ្សារភ្ជាប់ជាមួយអារម្មណ៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់មនុស្សម្នាក់ គឺអាចធ្វើទៅរួច តែនៅក្នុងទីជម្រករបស់គ្រួសារផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេតែប៉ុណ្ណោះ ។ ដើម្បីជៀសវាងពីអ្វីដែលដាស់ (trigger) មនុស្សដែលមានសាវតារប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ជាញឹកញាប់ «ជ្រើសរើស» ការគេចវេសពីទុក្ខសោក និង ការអស់សង្ឃឹម ពីសំណាក់ជនចម្លែក ។
  ជាអកុសល យុទ្ធសាស្រ្តនៃការលៃលកដោះស្រាយដែលពួកគេប្រើប្រាស់ដើម្បីដោះស្រាយជាមួយនឹងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ជាញឹកញាប់ គឺមិនបានត្រឹមត្រូវដោយសារមានការដាស់/ធ្លុះ (trigger) ច្រើនពេកនៅក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ ។ មនុស្សជាច្រើនបានធ្វើការបញ្ចេញថាមពលនៃការជំរុញរបស់ភាពទុក្ខសោក និង កំហឹង ដែលមាននៅក្នុងខ្លួន តាមរយៈអំពើហិង្សា, ការផឹកស្រា, ការប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន និង យន្តការដោះស្រាយដែលបំផ្លិចបំផ្លាញអ្នកដទៃ ។

- *អតីតជនរងគ្រោះ កំពុងប្រព្រឹត្តិដោយមិនដឹងខ្លួនទៅលើអ្នកដទៃ ដូចដែលពួកគេត្រូវបានគេប្រព្រឹត្តិមកលើខ្លួន*ក្នុងរបបឃោរឃៅ ។ ទោះបីជាពួកគេមិនដែលធ្វើសកម្មភាពឃោរឃៅ ដូចអ្វីដែលពួកគេត្រូវបានគេប្រព្រឹត្តិមកលើក៏ដោយ តែគំរូអាកប្បកិរិយាមួយចំនួន, ស្លាកស្នាមនៃការជ្រួតជ្រាបរបស់ការគំរាមកំហែងដោយអំពើហិង្សា និង ភាពតានតឹងក្នុងទំនាក់ទំនងកន្លែងការងារ ជាញឹកញាប់ធ្វើឲ្យពួកគេលេចឡើងនូវអាកប្បកិរិយាដូចអតីតអ្នកប្រព្រឹត្តិអំពើឃោរឃៅអញ្ចឹងដែរ ។
  ជម្រើសដ៏ពិតប្រាកដមួយចំពោះវិធីសាស្រ្តដែលដោះស្រាយដោយមិនដឹងខ្លួនជាមួយនឹងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តពីអតីតកាល គឺជាការបញ្ចូល ឬ ទទួលយកការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តពីអតីតកាលនោះ តាមរយៈដំណើរការព្យាបាលតាមបែបចិត្តវិកល និង ការព្យាបាលតាមបែបចិត្តសាស្រ្ត ។ វិធីសាស្រ្តខ្មែរបុរាណដើម្បីផ្សះផ្សាអតីតកាលឡើងវិញ គឺអាចយកមកប្រើប្រាស់បានផងដែរ ។

8. Can an Unhealed Trauma Be Re-experienced After 30 Years?

A trauma can be re-experienced many times throughout one's life. It is not true that time heals all grief and pain. But just as the brain employs to protect the person from psychological and physical pain, the psychological mechanism of "dissociation", which initially helps people to cope with an unbearable moment, may lead to unhealthy long-term effects. This tends to happen when people do not integrate their trauma within some weeks or months after it occurs.

A trauma can be re-experienced many times throughout one's life. It isn't true that time heals all grief and pain.

Many Cambodians who lived through the Khmer Rouge years did not have the chance to integrate their trauma. They repeatedly had to face traumatic events, and then experience the continuous intrusion of new traumatic events. Without any possibility of finding a safe place to integrate their feelings of fear and pain, and without any support from people who were not traumatized (because everyone else was traumatized as well), these Cambodians did not have an opportunity to heal during these times. The consequence for most was to remain in a state of dissociation. Thus they were unable to avoid feeling the full depth of the pain from the trauma they experienced: The pain would have been too overwhelming. The coping strategy of dissociation allows people to struggle with unfathomable, unbearable circumstances, but with detachment and suppression of feelings. A common result of this phenomenon is that from time to time, the tremendous suppressed grief, sadness, and anger erupts in problematic ways.

We know from studying the experiences of survivors of the Holocaust in Germany that there are always exceptions:

> Some people respond to traumatic experiences with compassion and are able to keep in contact with their feelings, even when it seems impossible.

However, despite the power of dissociation as a coping mechanism, daily life provides a number of opportunities for grief and other feelings to emerge. The stimuli which are responsible for the emerging of these feelings are called triggers. A **trigger** is an event, an object, a person, or a sensation that sets a series of thoughts in motion or reminds a person of some aspect of his or her traumatic past. A person may be unaware of what is triggering the memory (e.g., loud noises, a particular color, piece of music, odor, etc.). But becoming aware of these triggers, and learning not to overreact to them, is an important therapeutic task in the treatment of traumatized people

***A trigger** is an event, an object, a person, etc. that sets a series of thoughts in motion or reminds a person of some aspect of his or her traumatic past.*

In Cambodian society, daily life remains filled with triggers. Every frightening personal or social situation may wake the "sleeping dogs" of trauma. This could be the unstable political situation, the insensitive statements of Cambodian leaders, or one's own personal experiences related to corruption, land grabbing, land mines, rape, domestic violence, unprofessional and unjust courts and many more societal problems. As long as life in Cambodia continues to lack real security and reliability, every single moment can trigger memories of old traumatic experiences and feelings. To handle the challenges of Cambodian life, people have had to develop specific psychological and behavioral coping strategies, which are pervasive throughout the country. These coping strategies can be constructive but are mostly destructive, depending on personal and environmental conditions (e.g., avoidance of talking, emotional detachment - see below)

> The goal of these coping strategies is to avoid the emergence of too much grief and anger related to past traumatic events.

Every frightening personal or social situation may wake the "sleeping dogs" of trauma. This could be:

- **the unstable political situation**
- **the insensitive statements of Cambodian leaders**
- **one's own personal experiences related to corruption, land grabbing, land mines, rape, domestic violence, unprofessional and unjust courts**
- **many more societal problems**

Unfortunately, there has yet to be any systematic research into typical Cambodian coping strategies. Nevertheless, there are tendencies that are unique to Cambodia, as there are in all countries attempting to reconcile their specific history after civil war.

VANN Nath, 61 years, one of twelve survivors of Tuol Sleng.

It can be re-experienced even 50 or 60 years later because the perpetrators have still not accepted their guilt. I still have nightmares some nights. When I see a few pieces of rice on the table or on the mat while my children have their meal, it reminds me of the time that I was so starving, when I did not have any rice to eat and did not even know what rice was. This sight pushes me to give advice to my children and tell them about the Khmer Rouge era.

When I see people with black clothes, it **triggers my memory** of every event that I experienced in the Khmer Rouge era. When I go to visit my home district in Battambang, I remember every memory I had there. When I walk along the riverside, I remember the fun times when I walked with many friends of mine. I also remember my past when I see the rice fields at my hometown. I always tell myself: Be the owner of your emotions; don't let your emotions own you. By this I mean that we cannot let our emotions control our body and behavior; we must be the owner of our emotions. I do not let my emotion do what it wants because I am afraid that then people will say I am crazy. We cannot deal with those emotions, but we can have prevention.

[14] Interviewed by YIM Sotheary and M.Witzel, April 18, 2007

A women is triggered by perceiving the situation of domestic violence

Some common tendencies, respectively coping mechanisms in Cambodia are:

- **Avoidance of talking** about recent Cambodian history (whether personal, autobiographical events or comprehensive Cambodian history).

- **Emotional detachment**, which is characterized by a lack of compassion for the suffering of the weak, the disabled or displaced people. The fact that Cambodians take extremely good care of their relatives and friends reveals that compassion is often fragmented. Being in touch with one's own feelings is only possible within the shelter of one's own family. To avoid triggers, people with background trauma often "choose" to avoid the grief and despair of strangers. Unfortunately, the coping strategies they use to deal with trauma often malfunction, due to the large amount of triggers in daily life. Many people channel the trig-

To avoid triggers, people with background trauma often "choose" to avoid the grief and despair of strangers.

gered energy of grief and anger through domestic violence, alcohol, drug abuse, and other destructive coping mechanisms.

- **Former victims treating other people as they were treated** in the time of the atrocities. Even if they never act as cruelly as they themselves were treated, some of the behavior patterns, the pervasive threat of violence, and the tension within professional relationships often evoke the behavior or some aspects of behavior of the former perpetrators.

A real alternative to these mostly unconscious methods of coping with the traumatic past is to integrate the past trauma through a healing process within a psychological or psychiatric treatment. Traditional Cambodian approaches to reconciling the past are also available (See page 114).

ការជួយគាំទ្រផ្លូវចិត្តដល់ជនរងគ្រោះនៃរបបខ្មែរក្រហម ក្នុងពេលចុះជួបធ្វើការតាមសហគមន៍

Emotional support for victims of the Khmer Rouge years during outreach activities.

ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត
TRAUMATIC EVENT

៩. តើរោគសញ្ញានៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ដែលមានញឹកញាប់បំផុត ក្នុងប្រទេសកម្ពុជាមានអ្វីខ្លះ ?

ប្រតិកម្មតបតទៅនឹងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តស្រួចស្រាវ អាចប្រែប្រួលយ៉ាងខ្លាំង ហើយកើតឡើងលើមនុស្សគ្រប់រូបក្នុងរូបភាពខុសៗគ្នា ។ ការប្រែប្រួលទាក់ទងទៅនឹង ខ្លួន,ចិត្ត និង អារម្មណ៍ អាចបាត់ទៅវិញបន្តិចម្តងៗ នៅពេលក្រោយៗមកទៀត ។ ប្រសិនបើរោគសញ្ញាមិនអាចបាត់ទៅវិញ ឬ ក្លាយទៅជាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង បុគ្គលនោះអាចវិវឌ្ឍទៅរកជម្ងឺផ្លូវចិត្តដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយ ដែលទាមទារឲ្យមានការព្យាបាល និង ការគាំទ្រយ៉ាងពិសេស ។

ពេលខ្លះ ការឆ្លើយតបទៅនឹងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត បានត្រូវពន្យាពេលជាច្រើនខែ ឬ ច្រើនឆ្នាំបន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍បានកើតឡើង ។ ជាញឹកញាប់មនុស្សយើងមិនបានគិតថារោគសញ្ញាមួយចំនួនរបស់ពួកគេដែលបានលេចឡើង ជាបញ្ហាដែលបណ្ដាលមកពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនោះទេ ។

ដើម្បីផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើរោគសញ្ញានៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ដែលយើងអាចធ្វើការកត់សម្គាល់បាននៅក្នុងសង្គមកម្ពុជា យើងត្រូវតែធ្វើការត្រិះរិះពិចារណាលើកាលៈទេសៈពិសេសនៃស្ថានភាពរបស់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ ចំពោះព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ដែលបានកើតឡើងច្រើនជាង ២៥ ឆ្នាំកន្លងមកហើយ ។ ដូច្នេះ វិធីសាស្ត្រដែលបានពិភាក្សានៅទីនេះ គឺដើម្បីឲ្យដឹងកាន់តែជាក់លាក់ពីរោគសញ្ញាដែលបានកើតមានអស់រយៈពេលជាយូរមកហើយនោះ ។ យើងអាចបែងចែករោគសញ្ញាទាំងនេះជាបីក្រុមធំៗគឺ ៖

១. រោគសញ្ញាដែលទាក់ទងទៅនឹងការជួប ឬ នឹកឃើញព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តឡើងវិញ
២. រោគសញ្ញាដែលជាប់ទាក់ទងទៅនឹងរោគសញ្ញានៃការស្ពឹកអារម្មណ៍ និង ការគេចវេស
៣. រោគសញ្ញាដែលជាប់ទាក់ទងទៅនឹងរោគសញ្ញានៃការកើនឡើង ឬ ធ្លាក់ចុះការរោលរាលនៃផ្លូវកាយ និង ផ្លូវអារម្មណ៍ ។

ការជួបប្រទះ និង ការនឹកឃើញព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តឡើងវិញ ៖

- ការគិតដែលរំខាន (សូមមើលសទ្ទានុក្រម) ដូចជានៅស្រស់ៗនឹងភ្នែក
- ការនឹកឃើញព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តឡើងវិញ និង សុបិន្តអាក្រក់ (សូមមើលសទ្ទានុក្រម)
- ការកើតមានអារម្មណ៍ ឬ ការស្រមើស្រមៃខ្លាំងក្លាមៗ ដែលជាប់ទាក់ទងទៅនឹងព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត

ការស្ពឹកផ្នែកអារម្មណ៍ និង ការគេចវេស ៖

- ការបាត់បង់ការចងចាំ
- ការជៀសវាងនូវហេតុការណ៍ ដែលស្រដៀងទៅនឹងព្រឹត្តិការណ៍ពីមុន
- ការជៀសវាង ឬ គេចចេញពីការពិត តាមរយៈការសេពគ្រឿងញៀន
- ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត

ពេលខ្លះ ការឆ្លើយតប ទៅនឹងការប៉ះ ទង្គិចផ្លូវចិត្ត បានត្រូវពន្យា ពេលជាច្រើនខែ ឬ ច្រើនឆ្នាំ បន្ទាប់ពី ព្រឹត្តិការណ៍ បាន កើតឡើង ។

ជាញឹកញាប់មនុស្ស យើងមិនបានគិតថា រោគសញ្ញាមួយចំនួន របស់ពួកគេ ដែល បានលេចឡើងជា បញ្ហាដែលបណ្ដាល មកពីការប៉ះទង្គិច ផ្លូវចិត្ត នោះទេ ។

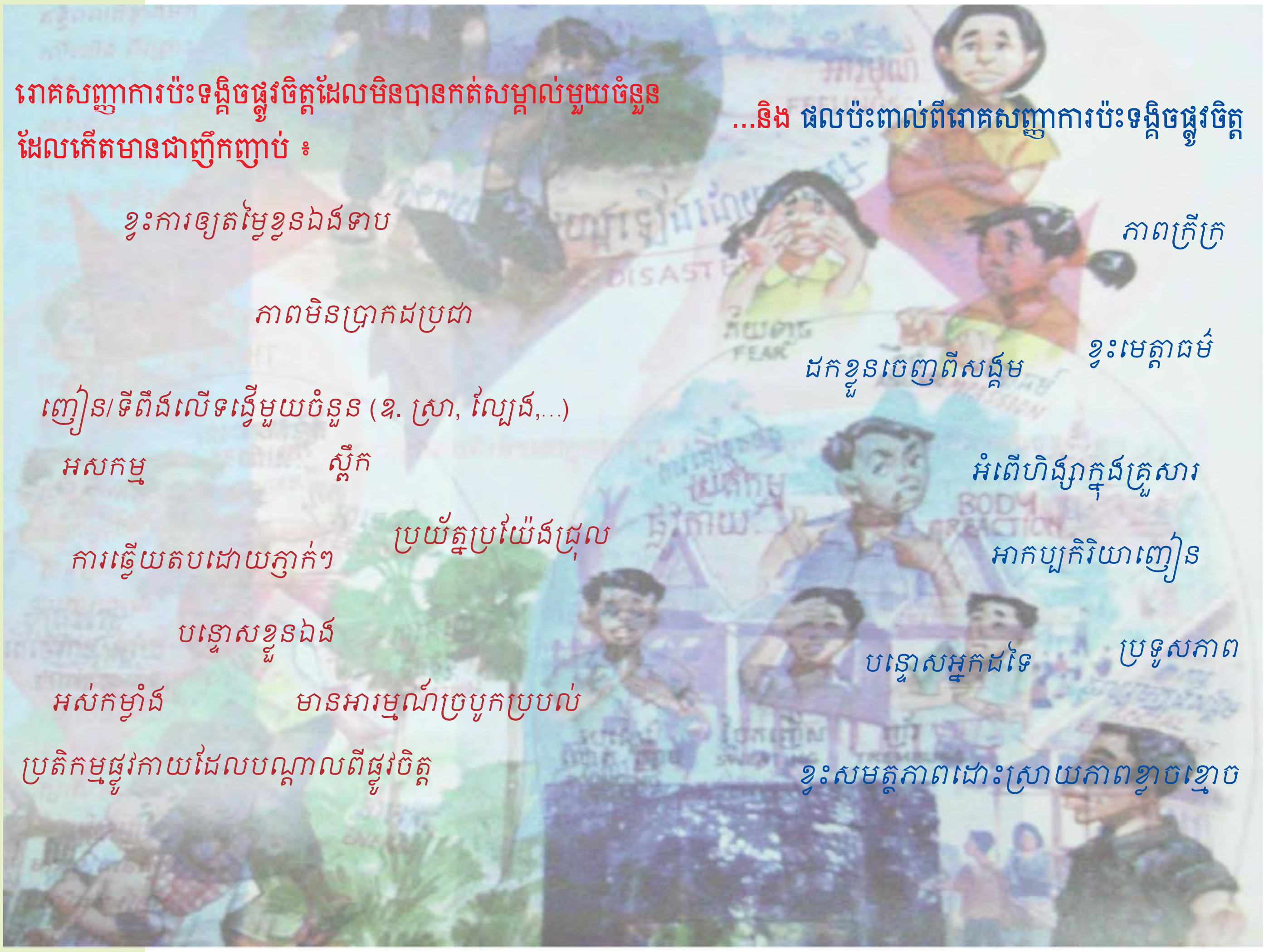
ជាញឹកញាប់ មនុស្សមិនបានផ្សារភ្ជាប់រោគសញ្ញារបស់ពួកគេជាមួយនឹងកត្តាជំរុញឲ្យមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តទេ ។

- ការកាត់ផ្តាច់ផ្នែកអារម្មណ៍
- មានអារម្មណ៍ថាបានធ្វើខុស
- ប្រតិកម្មតបតទៅនឹងភាពសោកសៅ
- មានភាពច្របូកច្របល់ទៅនឹងពេលវេលា(មិនអាចបែងចែកឲ្យបានច្បាស់លាស់បាន រវាងបទពិសោធន៍ពីអតីតកាល,បទពិសោធន៍នាពេលបច្ចុប្បន្ន និង បទពិសោធន៍ទៅអនាគត)

ការកើនឡើងនៃភាពរោលរាល ៖

- ការប្រុងប្រយ័ត្នហួសហេតុ (សូមមើលសទ្ទានុក្រម)
- មានការ «ការពារខ្លួន» ជ្រុល
- មានប្រតិកម្មឆ្លើយតបទៅវិញហួសហេតុ ដូចជា ការខឹងភ្លាមៗដោយមិនមានអ្នកណា ឬ អ្វីមួយធ្វើឲ្យខឹងសោះ ។
- ការថប់បារម្ភទូទៅ
- មានបញ្ហាក្នុងការទទួលទានដំណេក
- ការគិតដដែលៗពីសេចក្តីស្លាប់

ពេគសញ្ញាទាំងអស់ដែលបានរៀបរាប់នៅទីនេះ អាចជាផ្នែកនៃប្រតិកម្មឆ្លើយតបធម្មតា ទៅនឹងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ហើយក៏អាចជាផ្នែកនៃដំណើរការព្យាបាលតាមធម្មជាតិ បើសិនជារោគសញ្ញាទាំងនេះមានរយៈពេលខ្លី ។

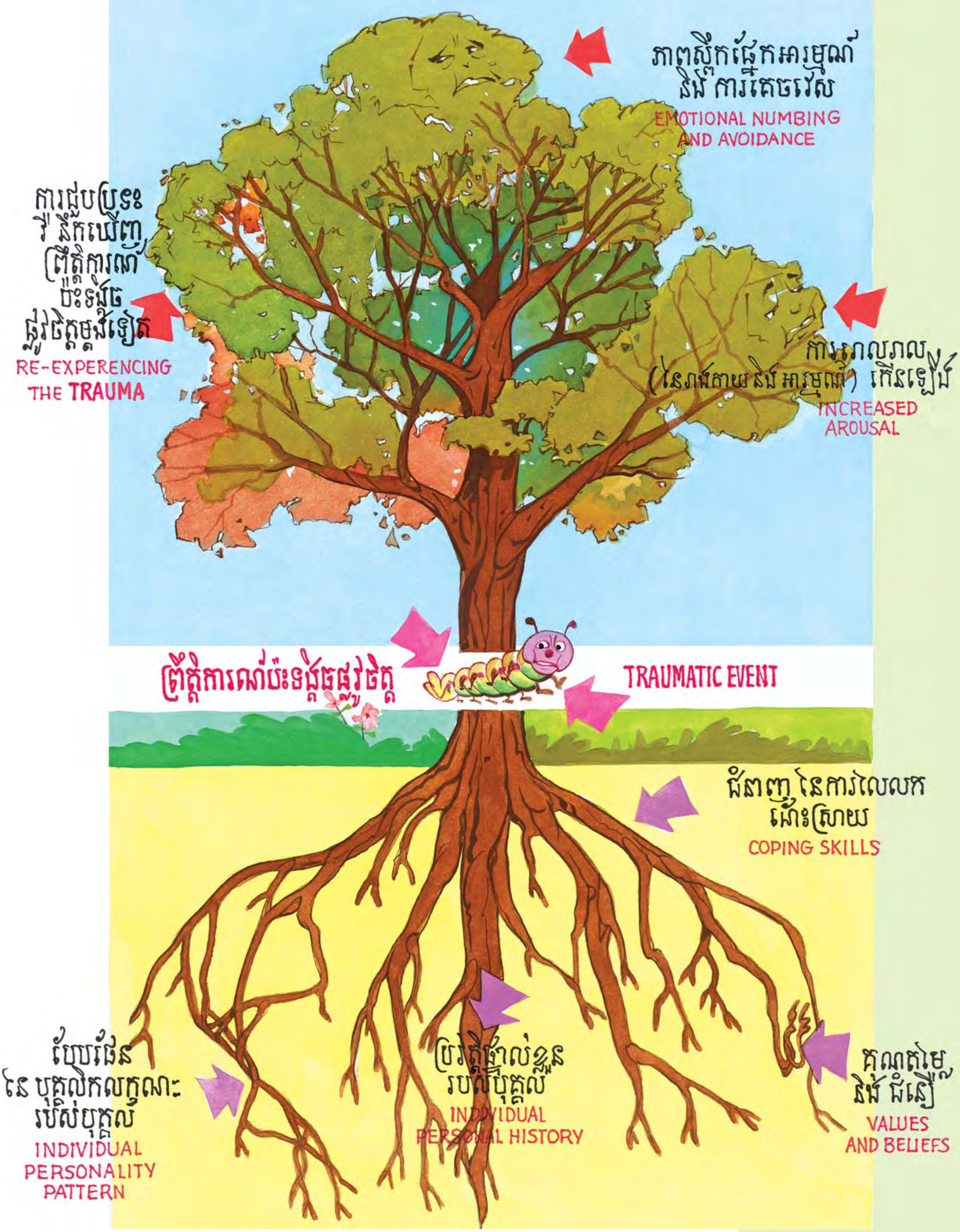


រោគសញ្ញាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលមិនបានកត់សម្គាល់មួយចំនួនដែលកើតមានជាញឹកញាប់ ៖

- ខ្វះការឲ្យតម្លៃខ្លួនឯងទាប
- ភាពមិនប្រាកដប្រជា
- ញៀន/ទីពឹងលើទង្វើមួយចំនួន (ឧ. ស្រា, ល្បែង,...)
- អសកម្ម
- ស្ពឹក
- ប្រយ័ត្នប្រយ៉ែងជ្រុល
- ការឆ្លើយតបដោយភ្ញាក់ៗ
- បន្ទោសខ្លួនឯង
- អស់កម្លាំង
- មានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់
- ប្រតិកម្មផ្លូវកាយដែលបណ្តាលពីផ្លូវចិត្ត

...និង ផលប៉ះពាល់ពីរោគសញ្ញាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត

- ភាពក្រីក្រ
- ខ្វះមេត្តាធម៌
- ដកខ្លួនចេញពីសង្គម
- អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ
- អាកប្បកិរិយាញៀន
- ប្រទូសភាព
- បន្ទោសអ្នកដទៃ
- ខ្វះសមត្ថភាពដោះស្រាយភាពខ្វាចខ្មោច



គំនូរ ៩.១ ៖ ក្រុមរោគសញ្ញា ៣ នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត (នៅលើចុងឈើ) ។ វិធីនៃការលេចឡើងនូវរោគសញ្ញាទាំងនេះគឺអាស្រ័យលើភាពធ្ងន់ និង រយៈពេលនៃព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត និង អាស្រ័យលើចរិកលក្ខណៈ បែបផែននៃបុគ្គលិកលក្ខណៈបុគ្គល និង ការអភិវឌ្ឍន៍បុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ (ឫសរបស់ដើមឈើ) ។ សម្រាប់ការពន្យល់បន្ថែម សូមមើលជំពូកទី ១៥ ។

Figure 9.1: Three categories of trauma symptoms (top of the tree). The way of their appearance is dependent on the severity and the duration of the traumatic event as well from attributes, pattern, and the development of one's personality (root of the tree). For further explanations : See Chapter 15.

9: What Are the Most Common Symptoms of Emotional Trauma in Cambodia?

Reactions to acute trauma can be extremely varied, emerging in each person in a different combination. Related changes to the body, mind, and emotions may gradually disappear over time. However, if the symptoms do not disappear or become more intensive, the person may have developed a serious mental health disease which requires special treatment and support. Sometimes the responses to a traumatic event are delayed for months or even years after the event. Often people do not initially associate their symptoms with the precipitating trauma.

Sometimes the responses to a traumatic event are delayed for months or even years after the event.

Often people do not initially associate their symptoms with the precipitating trauma.

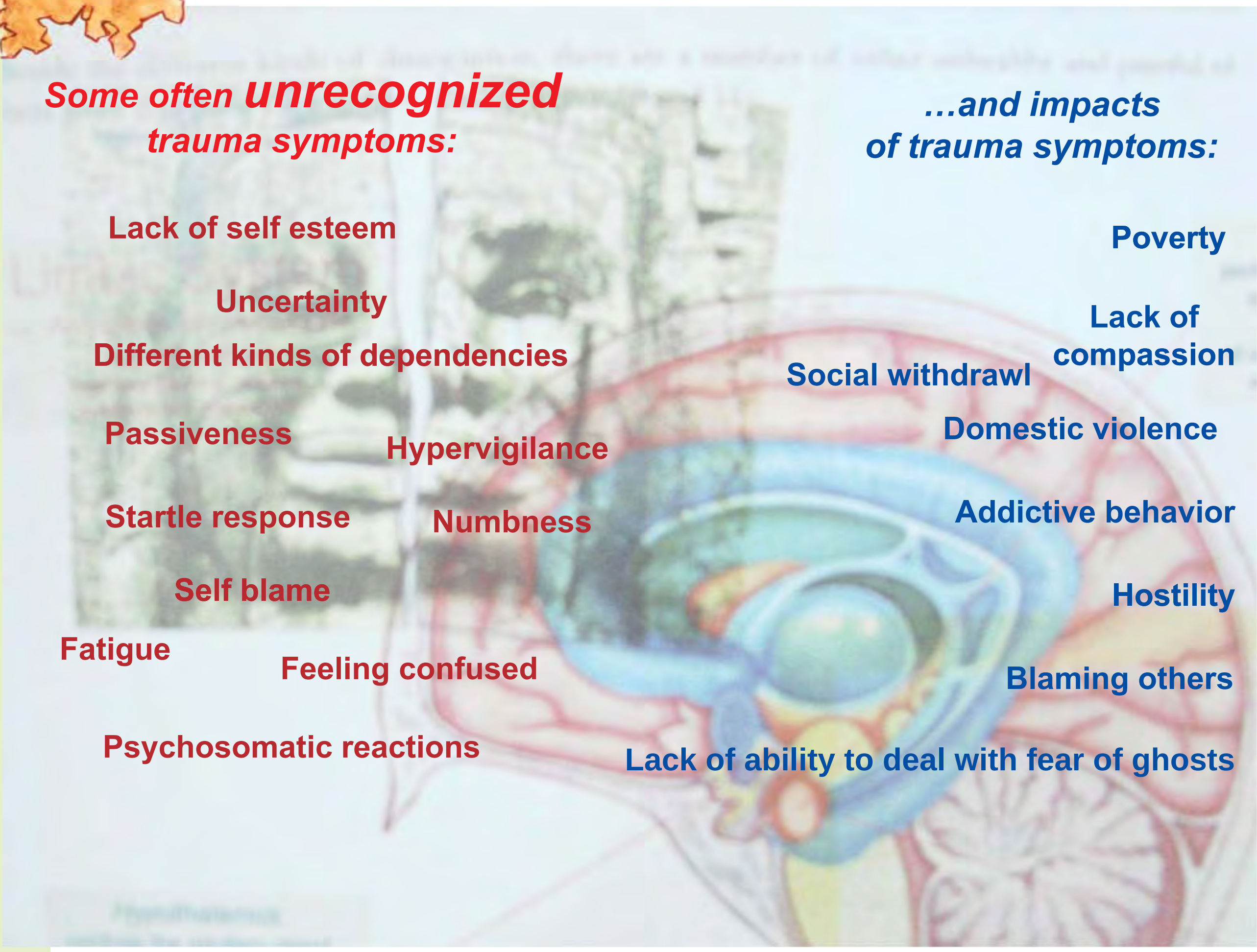


Figure 10.2 : All of the symptoms depicted here could be aspects of a normal reaction to trauma, and could be part of the natural healing process, as long as they only last for a brief time.

In order to focus on the trauma symptoms we can identify within Cambodian society, we must consider the special circumstances of the Cambodian situation, where the major traumatic events occurred more then 25 years ago. Therefore, the approach discussed herein is specifically orientated towards symptoms that have lasted a long time. We can classify them into three categories of symptoms: (i) symptoms related to re-experiencing the trauma, (ii) symptoms related to emotional numbing and avoidance, and (iii) symptoms related to increased or decreased arousal.

Re-experiencing the Trauma:
- Intrusive thoughts (See Glossary)
- Flashbacks and nightmares (See Glossary)
- Sudden floods of emotions or images related to the traumatic events

Emotional Numbing and Avoidance:
- Amnesia
- Avoidance of situations that resemble the initial event
- Avoidance of reality through different kinds of addiction
- Depression
- Emotional Detachment
- Feelings of guilt
- Grief reactions
- An altered sense of time

Increased Arousal:
- Hypervigilance (See Glossary)
- An extreme sense of being on guard
- Overreactions, including sudden unprovoked anger
- General anxiety
- Insomnia
- Obsessions with death

Trauma symptoms are often functional, and can be seen as signs of a trauma survivor's system trying to reestablish its balance. They should be viewed as signs of health, not illness.

All of the symptoms described here could be aspects of a normal reaction to trauma, and could be part of the natural healing process, as long as they only last for a brief time.
Whether a person will respond with prolonged traumatic symptoms or with symptoms, which are normal emotional reactions during a process of integrating traumatic events depends on several factors, including the individual's ability to cope with the traumatic event (See Chapter 15).