អ្នកអាច ស្វែងរកការជួយបានពី...
YOU COULD SEEK HELP FROM...
ព្រះសង្ឃ
MONK
ដូនជី
NUN
បន់ស្រន់
PRAYING
អាចារ្យ
ACHAR
ធ្វើសមាធិ
MEDITATING
គ្រូខ្មែរ
TRADITIONAL HEALER
គ្រូចូលរូប
MEDIUM
មេភូមិ
VILLAGE CHIEF
មិត្តភ័ក្ត្រ ឬ សាច់ញាតិ
FRIEND OR RELATIVE

អាវសានកថា

វិធីដែលជនរងគ្រោះនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត បានទទួលពីសង្គម គឺជាការចង្អុលបង្ហាញអត្តចរិតឆ្លោះទៅមុខមួយរបស់សង្គម និង ជាការចង្អុលបង្ហាញពីការពេញចិត្ត និង យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះប្រជាពលរដ្ឋទូទៅ ។[៣៨] បើប្រៀបធៀបជាមួយនឹងប្រទេសដែលកំពុងអភិវឌ្ឍដទៃទៀត កម្ពុជានៅតែគួរតែត្រូវរៀនសូត្រពីមូលដ្ឋានបន្ថែមទៀតនូវផលប៉ះពាល់ ហើយជាពិសេសលទ្ធផលរយៈពេលយូរដែលនឹងអាចកើតមានពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ក៏ដូចជាលទ្ធភាពរបស់ជនរងគ្រោះ ដើម្បីរៀបចំ និង សម្រួលដំណើរការសុខភាពផ្លូវកាយ និង ផ្លូវចិត្តឲ្យមានលំនឹងល្អ ។ នេះតម្រូវឲ្យមានការដឹងឮ និង យល់ដឹងថា ទោះបី ជាច្រើនឆ្នាំបន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍បះទង្គិចផ្លូវចិត្តក៏ដោយ (ឧទាហរណ៍ ដូចជាអំពើឃោរឃៅរបស់ខ្មែរក្រហមដែលបានកើតឡើងជាង ២៥ ឆ្នាំមកហើយក៏ដោយ) ក៏ការចងចាំនៃព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនេះ នៅតែបន្តគ្រប់គ្រងចិត្ត និង អាកប្បកិរិយានៃបុគ្គលទាំងឡាយដែលបានឆ្លងកាត់វា ។ បើពិចារណាឲ្យសមហេតុផលទៅយើងឃើញថាអ្នកដែលទទួលខុសត្រូវចំពោះសង្គមកម្ពុជា ត្រូវតែរៀនពីរបៀបជួយគាំទ្រជនរងគ្រោះទាំងនោះ និង ជួយពួកគេដើម្បីទទួលបានឡើងវិញនូវអំណាច និង ភាពជាម្ចាស់លើជីវិតរបស់គេម្តងទៀត ។

ដូចដែលលោក កៃរ៉ូស (KAIROS) បានលើកឡើងថា ប្រសិនបើរឿងនេះមិនអាចកើតឡើងក្នុងពេលវេលាណាមួយសមរម្យទេ វានឹងរាំងការអភិវឌ្ឍប្រកបដោយសុខភាពល្អរបស់មនុស្សទូទាំងប្រទេសទាំងមូលតែម្តង ។[៣៩] ប៉ុន្តែ សួរថា តើអ្វីជាពេលវាលាដ៏សមរម្យ ? ជាការពិតណាស់ អ្នកជំនាញការបរទេស ត្រូវតែប្រយត្ន័ប្រយែងក្នុងការស្វែងរកពេលវាលាមួយដ៏ត្រឹមត្រូវហើយមិនរុញការអភិវឌ្ឍខ្លាំងពេក។ ប៉ុន្តែ ទន្ទឹមនឹងនេះប្រជាជនកម្ពុជាខ្លួនឯង ក៏គួរតែយល់អំពីសម្តីរបស់ លោក កៃរ៉ូស (KAIROS) និង ទទួលដឹងថាគឺពិតជាត្រូវការឲ្យមានដំណើរការនៃការព្យាបាល និង ផ្សះផ្សានៅក្នុងប្រទេសទាំងមូលដើម្បីព្យាបាលបេះដូងរបស់ប្រជាពលរដ្ឋជាច្រើន ។ ដោយមិនមានស្មារតីនៃការទទួលដឹងទេ និរន្តរភាពនៃដំណើរការការផ្សះផ្សា បង្រួបបង្រួមជាតិ នឹងមិនអាចកើតមានទេ ។

ដំណើរការនៃការព្យាបាល និង ការទទួលបានសន្តិភាពនៅក្នុងបេះដូងរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ហាក់ដូចជាតម្រូវឲ្យមាន "បញ្ហា" ដូចៗគ្នាចំពោះបុគ្គល នៅពេលដែលពួកគេព្យាយាមទទួលបានព្រលឹងវិញ្ញាណដែលមានការ ការយល់ដឹង (ត្រាស់ដឹង) ៖

ពេលមួយ បុរសម្នាក់បានមករកព្រះសមាសម្ពុទ្ធ ហើយក៏បានសួរព្រះអង្គថា " ព្រះសមាសម្ពុទ្ធជាម្ចាស់ទ្រង់ដឹងទេថា ខ្ញុំព្រះករុណាខ្ញុំបានដឹងឮពីព្រះអង្គជាច្រើនដងមកហើយ ហើយរាល់ពេលដែលទ្រង់មាន

[38] Van der Kolk, B. et al. (2000): Traumatic Stress, Paderborn: Junfermann, p.18.
[39] KAIROS: Philosophical technical term from Greek language: It means the absolute right moment, the "time-window" when a particular developmental step is possible to be done

← វិធីព្យាបាលបែបបុរាណរបស់ប្រជាជនកម្ពុជាក្នុងការជួយអ្នកដែលទទួលរងការឈឺចាប់ដោយព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត
Traditional Cambodian approaches to help people who are suffering from traumatic events.

ព្រះពុទ្ធដីកាមកពួកយើងអំពីការត្រាស់ដឹងថា ការត្រាស់ដឹងនេះពិតជាអាចកើតមានចំពោះពួកយើងគ្រប់ៗគ្នា ។ ប៉ុន្តែខ្ញុំព្រះករុណាខ្ញុំមិនឃើញមាននរណាម្នាក់នៅទីនេះបានត្រាស់ដឹងសោះឡើយ ។ " ព្រះសមាសម្ពុទ្ធ ទ្រង់ក៏បានមានព្រះពុទ្ធដីកាតបមកវិញថា " ចូរធ្វើអ្វីមួយឲ្យយើង ៖ សព្វថ្ងៃនេះ ជាវៀងពល់ល្ងាច អត្មាអញតែងតែនិមន្តទៅគ្រប់ផ្ទះនៅក្នុងភូមិនេះ អត្មានិមន្តទៅជួបបុរសនៅក្នុងផ្ទះនីមួយៗ ហើយសួរគាត់ថា តើអ្វីជាការប៉ងប្រាថ្នា និង តម្រូវការរបស់ពួកគេ ។ " បុរសម្នាក់ដែលបានទៅជួបព្រះពុទ្ធអង្គនោះ ក៏បានធ្វើដូចទ្រង់អញ្ចឹងដែរ ដោយបានដើរចេញទៅគ្រប់ផ្ទះនីមួយៗនៅក្នុងភូមិ ហើយនៅព្រឹកបន្ទាប់នោះ គាត់ក៏បានត្រលប់មករកព្រះសមាសម្ពុទ្ធជាម្ចាស់វិញ ។

ព្រះសមាសម្ពុទ្ធ ទ្រង់ស្នើរឲ្យបុរសម្នាក់នោះអាននូវសេចក្តីប៉ងប្រាថ្នា និង តម្រូវការដែលមាននៅក្នុងបញ្ជីដែលគាត់បានប្រមូលពីផ្ទះនីមួយៗ ។ បុរសនោះបានចាប់ផ្តើមអាន ៖ " បុរសនៅក្នុងផ្ទះទីមួយ បាននិយាយថាគាត់ចង់បានដីធ្លី គាត់ចង់ឲ្យកូនស្រីរបស់គាត់រៀបការជាមួយក្រុមគ្រួសារអ្នកមានណាម្នាក់, គាត់ចង់ផ្តល់ដីធ្លី និង លុយរបស់គាត់ទៅឲ្យកូនប្រុសរបស់គាត់ ។ បុរសដែលនៅផ្ទះទីពីរ ក៏មានចំណង់ដូចគ្នាអញ្ចឹងដែរ ។ មិនមានបុរសណាម្នាក់នៅក្នុងផ្ទះទាំងអស់ដែលនៅក្នុងភូមិនោះចង់បានការត្រាស់ដឹងនោះឡើយ ។ " នៅពេលនោះព្រះសមាសម្ពុទ្ធ ទ្រង់បានមានព្រះពុទ្ធដីកាតបទៅបុរសនោះវិញថា " អាត្មាអញបានប្រាប់អ្នកហើយថា ការត្រាស់ដឹងអាចកើតមាន ហើយបុគ្គលគ្រប់ៗរូបអាចទទួលបានដែរ ។ ប៉ុន្តែ តើមានប៉ុន្មាននាក់នៃយើងទាំងអស់គ្នានេះ ចង់បានវា ? "[៤០]

ជាសំណាងល្អដែរ ដែលបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តឥឡូវនេះកំពុងតែទទួលបាននូវការចាប់អារម្មណ៍ ពីអ្នកចិត្តវិទ្យា និង បុគ្គលិកសង្គមកិច្ចវ័យក្មេង និង អ្នកដទៃទៀតដែលមានអារម្មណ៍ខ្វល់ខ្វាយច្រើនអំពីស្ថានភាពបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ។ នាពេលឆាប់ៗខាងមុខនេះ ប្រជាពលរដ្ឋដែលមានក្តីមេត្តា និង អាណិតអាសូរ ទាំងអស់នេះ នឹងជឿជាក់ថាអាចបន្តចំណេះដឹងទៅដល់អ្នកដទៃទៀតក្នុងប្រទេសដោយសារតែការប្តេជ្ញារបស់ពួកគេដើម្បីបន្តការរីកចំរើននៅក្នុងការសិក្សាស្រាវជ្រាវអំពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ។ ឧទាហរណ៍ដូចជា យើងឃើញមានការកើនឡើងនូវចំណេះដឹងក្នុងចំណោមបុគ្គលទាំងអស់ដែលបានប្រឈមមុខផ្ទាល់ទៅនឹងព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត អាចមានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរ និង មានរយៈពេលយូរ ដូចជាការផ្លាស់ប្តូរដំណើរការរបស់ អរ័ម៉ូនដែលគ្រប់គ្រងលើការតានតឹងចិត្ត ឬការផ្លាស់ប្តូរជាអចិន្ត្រៃរបស់ប្រពន្ធ័អង់ដូគ្រីន ក៏ដូចជាការផ្លាស់ប្តូរនូវមុខងារ និង រចនាសម្ពន្ធ័នៃតំបន់ដ៏ជាក់លាក់ណាមួយរបស់ខួរក្បាល ។ ការទទួលស្គាល់ និង ដឹងឮរឿងនេះ ក៏ដូចជាការទទួលស្គាល់ និង ដឹងពីបាតុភូតដទៃៗទៀតគឺជាបុរេលក្ខខ័ណ្ឌដ៏ចាំបាច់មួយដើម្បីយល់ពីផលប៉ះពាល់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលមិនត្រូវបានព្យាបាលអំពី "សន្តិភាពនៅក្នុងបេះដូង" នៃបុគ្គលម្នាក់ៗ និង លើដំណើរ

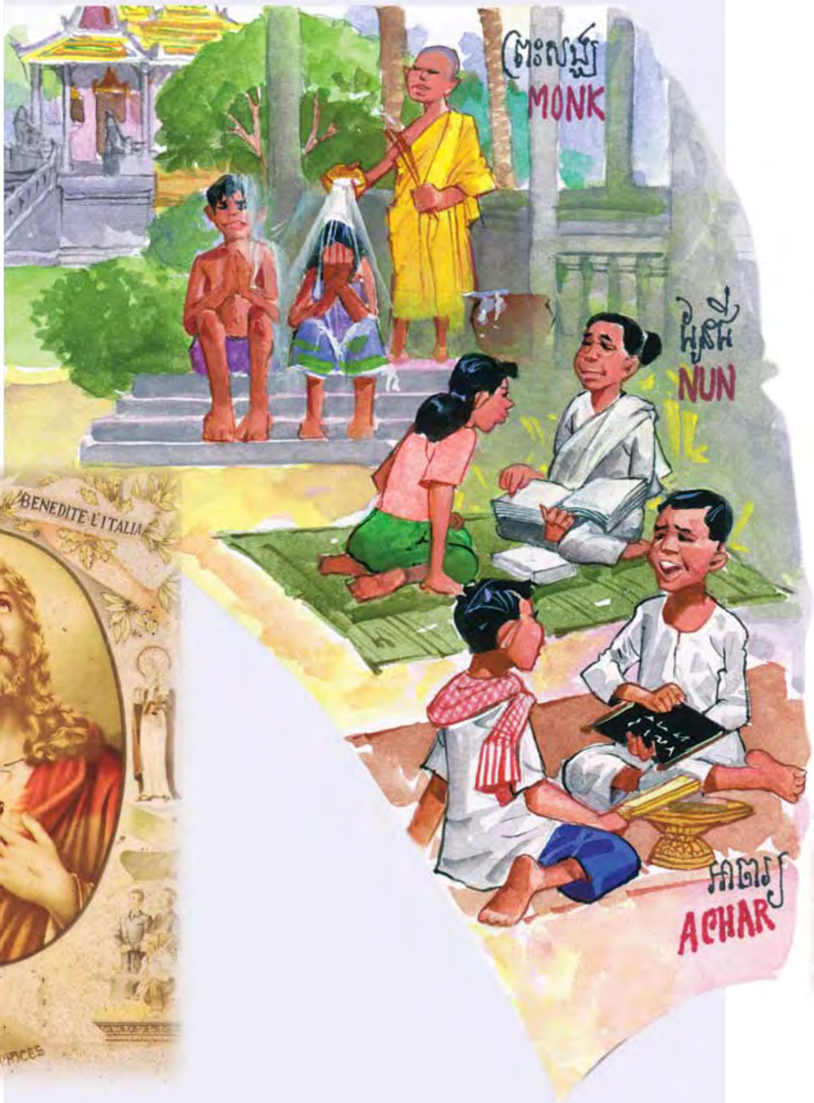
[40] Malkani, V. (2002): Enlightenment made simple. Understanding man's quest for divinity. India: New Dawn Press, p.144.

ការនៃការផ្សះផ្សា បង្រួបបង្រួមជាតិ ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ។

ឥឡូវនេះយើងបានលើកឡើងនូវគំនិតមូលដ្ឋានគ្រឹះចិត្តវិទ្យា, អំពីការប៉ះទង្គិចនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជានៅក្នុងការបោះពុម្ពនេះ ។ យើងនឹងផ្តោតលើការបញ្ចូលគំនិត, និង ជំនាញសម្រាប់អនុវត្តបន្ថែមទៀត ពីរបៀបជួយគាំទ្រប្រជាជនកម្ពុជាដែលឈឺចាប់ដោយសារការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត នៅក្នុងសៀវភៅទីពីររបស់យើង ។ មិត្តអ្នកអាននឹងអាចស្វែងរកពត៌មានដែលទាក់ទងនឹងបញ្ហាមួយចំនួនទៀតដូចជា ៖

- តើពេលណាចាំបាច់ក្នុងការស្វែងរកការជួយប្រកបដោយជំនាញ ?
- តើអ្នកព្យាបាលការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តអាចធ្វើអ្វីបានដើម្បីជួយ ក្រុមគោលដៅផ្សេងៗគ្នានៃប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជាដែលទទួលរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ?
- តើប្រជាពលរដ្ឋយើងអាចធ្វើអ្វីបានដើម្បីជួយគាំទ្រសមាជិកគ្រួសារ និង មិត្តភក្តិរបស់ពួកគេដែលទទួលរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ?

សារមួយក្នុងចំណោមសារសំខាន់ៗជាច្រើននៅក្នុងការបោះពុម្ពលើកទីពីររបស់យើងគឺ ៖ គ្មាននរណាម្នាក់គួរតែមានអារម្មណ៍អាម៉ាស់, មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនខុស ឬ មានអារម្មណ៍ថាទន់ខ្សោយ ក្នុងការស្វែងរកការជួយនោះទេ ។ ជនគ្រប់ៗរូបមានសិទ្ធិដើម្បីស្វែងរកការជួយ ប្រសិនបើគេត្រូវការ ។



ជំនឿសាសនាដែលនាំសន្តិភាពក្នុងចិត្ត ក្នុងបេះដូង ដល់ប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជា
Religious beliefs to bring peace into the hearts of Cambodians

Epilogue

The way that victims of trauma are treated in a society is an indication of that society's attitude towards and appreciation of its citizens in general.[38] Along with other developing countries, Cambodia in particular still has to learn the basics about the impact, and especially the long-term results, of trauma, as well as the ability of victims to regulate their physical and psychological homeostasis. This requires the realization and acknowledgement that even years after a traumatizing event – for example, thirty years after the Khmer Rouge atrocities – the memory of such an event continues to dominate the mind and the behavior of those who experienced it. Consequentially, those responsible for Cambodian society have to learn how to support these victims and to help them regain power and ownership over their lives.

If this doesn't happen in an appropriate time frame, often described as the *KAIROS* [39] , it will inhibit the healthy and humanistic development of the whole country. But what is the appropriate time frame? Certainly, foreign specialists must be careful in defining the right moment, and not push development. But Cambodians, too, should have an understanding of the *KAIROS* and realize that there is a need for a nationwide healing process in order to heal the hearts of many Cambodians. Without this consciousness, a sustainable process of reconciliation is not possible.

The process of healing and gaining peace in one's heart most likely entails the same "problems" as attaining spiritual enlightenment:

> Once a man came up to Buddha and asked him: *"You know, I have heard you many times, and every time you tell us that enlightenment is possible for all of us. But I haven't seen anybody here get enlightened." Buddha replied, "Do me a favor. In the evening, today, go to every house in this village – to the men of the house – and ask him what is it that he desires." The man went around in the evening, to every house in the village, and the following morning, he was back with Buddha. Buddha asked him to read the list of desires. The man started reading: "House number one, his desires are to acquire land, to marry his daughter into a rich family, to pass on land and money to his sons. House number two, the man's desires are so and so. Not in any of these houses has anyone said that he desires enlightenment." Buddha then told him, "I have told you that enlightenment is possible for all of us, and it is. But how many of us really desire it?"* [40]

Fortunately, trauma issues are now receiving attention by young psychologists, social workers and others who feel deeply concerned about the mental health situation in Cambodia. In the near future these compassionate citizens will surely pass this knowledge on to the rest of society because of their commitment to progress in the science of trauma. For example, there is increased awareness among these individuals that being exposed to traumatic events may have severe and long-term impacts such as changes of the regulation of stress hormones, or permanent changes within the endocrine system as well as in the function and structure of certain areas of the brain. Recognizing this and other phenomenon is a necessary precondition to understanding the severe impact of such widespread unhealed trauma on the "peace of the hearts" of individuals and on the process of reconciliation in Cambodia.

---

[38] Van der Kolk, B. et al. (2000): Traumatic Stress, Paderborn: Junfermann, p.18.

[39] KAIROS: Philosophical technical term from Greek language: It means the absolute right moment, the "time-window" when a particular developmental step is possible to be done

[40] Malkani, V. (2002): Enlightenment made simple. Understanding man's quest for divinity. India: New Dawn Press, p.144.

Now that we have highlighted the basic psychological concepts about trauma in Cambodia in the present publication, we will focus on incorporating more practical applications how to support Cambodians who suffer from trauma in our second handbook. Readers will find information related to issues such as:

- When is it necessary to seek professional help?
- What can therapists do to help different target groups of traumatized people in Cambodia?
- What can people do to support their family and friends who suffer from trauma?

One of the major messages of the second publication will be: Nobody needs to feel ashamed, guilty or weak for asking for help. Everybody has the right to seek help if s/he need it.

សន្ទានុក្រមចិត្តវិទ្យាដែលទាក់ទងនឹងបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត

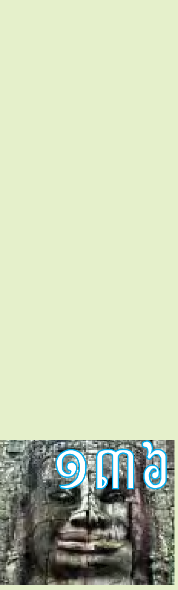
ពហុការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ឬ ពហុជំងឺបាក់ស្បាត (សូមមើលផងដែរនូវ ជំងឺបាក់ស្បាត) ៖ ជាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលនិយាយឲ្យងាយយល់ទៅថាជាលក្ខខណ្ឌរបស់វិបត្តិ (ជម្ងឺ) ដែលជាលទ្ធផលចេញមកពីការប្រឈមមុខរយៈពេលវែងទៅនឹងការប៉ះទង្គិចបុគ្គល និង/ ឬ សង្គម (ឧទាហរណ៍ ៖ ការរំលោភបំពានផ្លូវកាយ និង/ឬ ផ្លូវអារម្មណ៍, ការធ្វើបាបរ៉ាំរ៉ៃក្នុងទំនាក់ទំនងជិតស្និត , អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ, ទារុណកម្មដោយសង្គ្រាមស៊ីវិល) ។ លក្ខណៈសម្គាល់សំខាន់ៗមួយចំនួនរបស់ជម្ងឺពហុជម្ងឺបាក់ស្បាត គឺ ការបាត់បង់ញាណនៃការមានសុវត្ថិភាព, បាត់បង់ការទុកចិត្ត និងបាត់បង់តម្លៃខ្លួន ក៏ដូចជាមានទំនោរទៅរកការធ្វើជាជនរងគ្រោះ ហើយ ពិសេសជាងនេះទៅទៀតគឺការបាត់បង់ការទាក់ទងជាមួយខ្លួនឯង ។

ជំនាញនៃការលៃលកដោះស្រាយ ៖ គឺជាមធ្យោបាយរបស់អាកប្បកិរិយា ដែលបុគ្គលប្រើដើម្បីដោះស្រាយជាមួយនឹងស្ថានភាពតានតឹងចិត្ត ។ ការផ្តោតទៅលើជំនាញនៃការលៃលកដោះស្រាយអាចជួយបុគ្គលម្នាក់ ឲ្យប្រឈមមុខនឹងស្ថានភាព, ចាត់វិធានការ, និង អាចបត់បែនបានក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា ។ ឧទាហរណ៍ ប្រភេទមួយនៃជំនាញលៃលកដោះស្រាយ ដែលជាយន្តការនៃការដោះស្រាយ ដែលបានកំណត់ថាជាជំនាញដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹង, កំហឹង, ឬ ជម្លោះរវាងបុគ្គល (ភាពតានតឹង និង ការគ្រប់គ្រងកំហឹង, បច្ចេកទេសក្នុងការដោះស្រាយជម្លោះ) ។

Depersonalization (ការទទួលអារម្មណ៍ថាអ្វីដែលបានកើតឡើងចំពោះខ្លួន មិនមែនជារឿងពិត វាជារឿងដែលកើតឡើងលើអ្នកដទៃ) ៖ មនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនគេដូចជាបានកាត់ផ្តាច់ចេញពីរាងកាយ ឬ ពិភពលោករបស់ពួកគេ ។ បុគ្គលនោះនឹងមានអារម្មណ៍ថាពួកគេបានបាត់បង់ស្មារតីក្នុងការយល់ដឹងពីតថភាពរបស់ពួកគេ ហើយជាញឹកញាប់គេអះអាងថាជីវិតរបស់ពួកគេ " ដូចជាខ្សែភាពយន្តមួយ " ឬ ថារឿងនោះហាក់ដូចជាមិនមែនជាការពិត ។

De-Realization (ការមិនដឹង មិនទទួល មិនឮ ឬ មិនឃើញការពិត) ៖ គឺជាផ្នែក ឬ លក្ខខណ្ឌមួយរបស់ការកាត់ផ្តាច់ចេញ (សូមមើលខាងក្រោម) ។ សម្រាប់មនុស្សមួយចំនួនវាគឺជាប្រតិកម្មតបដោយស្វ័យប្រវត្តិ ដែលកើតឡើងក្នុងករណីនៃភាពតានតឹងខាងក្នុង ឬ ខាងក្រៅ ។ ពួកគេឆ្លើយតប ដោយការមើលឃើញបែបតូចចង្អៀតខ្លាំង (សូមមើលខាងក្រោម) ។ ហេតុនេះហើយ វាធ្វើឲ្យបាត់បង់ការដឹងគ្រប់ចំណុចរបស់ព្រឹត្តិការណ៍អ្វីមួយដែលជាធម្មតាពួកគេអាចទទួលដឹងបាន ។ មនុស្សដែលធ្លងកាត់ការកាត់ផ្តាច់ចេញបានរៀបរាប់ពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួនថា ដូចជាមានជញ្ជាំងមួយដែលមិនអាចមើលឃើញរវាងពួកគេ និង ពិភពលោកដែលពួកគេតែងតែមានអារម្មណ៍ដូចជា យល់សប្តិទាំងថ្ងៃ ឬក៏ ត្រចៀក និង ភ្នែករបស់ពួកគេ មិនអាចដំណើរការបានល្អដូចពីមុន ។

ការកាត់ផ្តាច់ (ទាំងកាយនិងចិត្ត) (សូមមើលផងដែរនូវ ការបំបែកជាផ្នែកតូចៗ និង ការជាប់គាំង) ៖ គឺជាការកាត់ផ្តាច់នៃចិត្តគំនិតពីសភាពនៃអារម្មណ៍ ឬ សូម្បីតែពីរាងកាយ ។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ធ្វើការកាត់ផ្តាច់ គាត់ទទួលបានអារម្មណ៍មិនរវីរវល់ ហើយ គិតថាស្ថានភាពនោះមិនពិត ។ បទពិសោធន៍គំរាមកំហែងនេះត្រូវបានញែកចេញពីស្មារតីយល់ដឹង ។



វិបត្តិការកាត់ផ្តាច់អត្តសញ្ញាណ (Dissociative Identity Disorder) ៖ ជាជម្ងឺផ្លូវចិត្តយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ។ ជម្ងឺនេះ ពីមុនត្រូវបានគេហៅថា " ជម្ងឺពហុបុគ្គលិកលក្ខណៈ " ។ បុគ្គលម្នាក់ដែលមានបទពិសោធន៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តច្រើនបែបអាចធ្វើឲ្យបុគ្គលនោះធ្វើការកាត់ផ្តាច់ទាំងស្រុង បង្កើតបានជាបុគ្គលិកលក្ខណៈច្រើនប្រភេទ ហើយ បុគ្គលិកលក្ខណៈនីមួយៗនេះមានជីវិតម្ចាស់ការផ្ទាល់ខ្លួនរបស់វា ។ បុគ្គលដែលមានជម្ងឺនេះមិនដឹងថាពួកគេកំពុងតែមានអាកប្បកិរិយាដូចមនុស្សខុសៗគ្នាជាច្រើននាក់ទេ ។

ការព្រួយចិត្ត (រំភើបចិត្ត) ៖ គឺជាការតានតឹងចិត្តប្រភេទធ្ងន់ធ្ងរ ដែលកើតឡើងនៅពេលមនុស្សម្នាក់ទាមទារពីខ្លួនឯងច្រើនហួសហេតុ ។ នៅពេលដែលការទាមទារនេះច្រើនហួសហេតុពេក ការទាមទារទាំងនេះ អាចធ្វើឲ្យមានការខូចខាតដល់រាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត (ភាពតានតឹងជម្ងឺ) ។

ការឆ្លើយតបដោយការចាកចេញ ឬ ការប្រយុទ្ធតបត ៖ គឺជាប្រតិកម្មតបដោយឯកឯងទៅនឹងបទពិសោធន៍មួយដែលត្រូវគេយល់ឃើញថា ជាការគំរាមកំហែងដល់ជីវិត ។ ផ្នែកនៃខួរក្បាលដែលគ្រប់គ្រងលើមុខងារប្រតិបត្តិដោយស្វ័យប្រវត្តិ និង មុខងារប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ ធ្វើការត្រៀមសាច់ដុំដើម្បីរត់គេចចេញ ឬ ប្រយុទ្ធតបតទៅវិញ ។ បុគ្គលម្នាក់ ដែលជួបប្រទះបទពិសោធន៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដដែលៗ ហើយគ្មានឱកាសក្នុងការប្រយុទ្ធតបត ឬ រត់គេចចេញ អាចនៅតែស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលផ្លូវចិត្តរុំរ៉ៃ ដែលធ្វើឲ្យរាងកាយមានភាពតានតឹងយ៉ាងខ្លាំង ។

ការនឹកឃើញព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តឡើងវិញដូចជានៅស្រស់ៗនឹងភ្នែក ៖ គឺជាសភាពប្រែប្រួលនៃស្មារតី ដែលក្នុងអំឡុងពេលនោះ បុគ្គលម្នាក់ជឿជាក់ថា គាត់កំពុងជួបប្រទះព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តម្តងទៀត ។ ការនឹកឃើញព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តឡើងវិញដូចជានៅស្រស់ៗនឹងភ្នែកនេះ គឺជាការចងចាំនូវព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តពីអតីតកាលឡើងវិញ ។ ពួកគេប្រហែលជាអាច យករូបភាព, សម្លេង, ក្លិន, ការទទួលញាណតាមរយៈរាងកាយ, អារម្មណ៍, ឬ ភាពស្ពឹករបស់ពួកគេ ។

ការបំបែកជាផ្នែកតូចៗ (សូមមើលផងដែរនូវការជាប់គាំង និង ការកាត់ផ្តាច់ចេញ) ៖ ដូចជាការជាប់គាំងដែរ វាជាបែបផែនមួយនៃការផ្តាច់ខ្លួនចេញពីព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនៅក្នុងដំណើរការនៃការកាត់ផ្តាច់ចេញ ។ វាជាប្រតិកម្មការពារមួយប្រភេទដែលធ្វើការដោះស្រាយជាមួយស្ថានភាពដ៏គួរឲ្យរន្ធត់ ដែលក្នុងនោះការប្រយុទ្ធតបត ឬ ការគេចចេញ មិនអាចធ្វើទៅរួច ។ នៅពេលដែលការតានតឹងដែល បណ្តាលមកពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តកើនដល់កំពូល បទពិសោធន៍គំរាមកំហែងនេះនឹងត្រូវបែកជាបំណែកតូចៗ ហើយនឹងត្រូវបានសង្កត់ទុកនៅក្នុងរបៀបមួយដែលធ្វើឲ្យបុគ្គលម្នាក់មិនអាចចងចាំបានច្បាស់ពីព្រឹត្តិការណ៍ខាងក្រោយបានទៀត លុះត្រាតែមានការផ្តោតខ្លាំង (នៅក្នុងការព្យាបាល) ។ ប្រយោជន៍នៃវិធីនេះគឺថា តាមរយៈបំណែកតូចៗដែលនៅសល់ បុគ្គលម្នាក់នោះមិនអាចដឹងពីអ្វីដែលបានកើតឡើងទៀតទេ គ្រាន់តែដឹងថាមានអ្វីមួយបានកើតឡើងតែប៉ុណ្ណោះ (មិនខុសពីការដែលយើងមិនអាចមើលមុខយើងស្គាល់នៅក្នុងកញ្ចក់ឆ្លុះដែលបែកនោះទេ) ។ ការបែកជាបំណែកៗនេះគឺដូចជាបំណែកតូចៗរបស់រូបភាពនៃបទពិសោធន៍ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តមួយ ។ ដូច្នេះ ការឈឺចាប់នឹងថយចុះ ។

ការជាប់គាំង (សូមមើលផងដែរនូវការបែកជាបំណែកតូចៗ និង ការកាត់ផ្តាច់ចេញ) ៖ ដូចជាការបែកជាបំណែកតូចៗដែរ វាគឺជាយន្តការការពារផ្លូវចិត្តមួយនៅក្នុងដំណើរការនៃការកាត់ផ្តាច់ចេញដើម្បីគេចចេញពីការភ័យខ្លាច

និង ការឈឺចាប់ផ្លូវចិត្ត ។ វាជាប្រភេទមួយនៃការស្ពឹកគាំងដែលខួរក្បាល (ខួរផ្នែកខាងមុខ) ការពារបុគ្គលនោះ ប្រឆាំងទៅនឹងការគំរាមកំហែង ដោយធ្វើការកាត់ផ្តាច់ខាងក្នុងពីព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ។ សារធាតុម៉រហ្វីន (morphine) នៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស ជួយឲ្យការជាប់គាំងនេះលេចបាត់ពីផ្លូវចិត្ត ។

ការប្រយ័ត្នហួសហេតុ ៖ គឺជាសញ្ញាមួយនៃជំងឺបាក់ស្បាតដែលបុគ្គលនោះងាយភ្ញាក់ (ងាយរន្ធត់) ទៅនឹងសម្លេង ទៅនឹងការមើលឃើញដោយចេះតែរកមើលអ្វីៗដែលនៅជុំវិញពួកគេ ក្រែងមានគ្រោះថ្នាក់ដែលនឹងមកដល់ ហើយពួកគេមាន អារម្មណ៍ព្រឺខ្នង និង ញញីញញ័រ ។ បុគ្គលដែលមានប្រុងប្រយ័ត្នហួសហេតុ កើតមានការឆ្លើយតបភ្ញាក់ៗជ្រុល ។

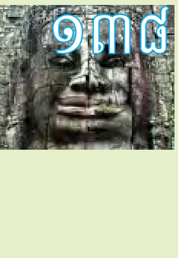
ការគិតដ៏សែនរំខាន ៖ ជាការគិត ឬ ការស្រមើរស្រមៃ ដែលកើតឡើងដោយមិនចង់បាន (មិនស្វាគមន៍) ដោយអចេតនា ឬ ជាគំនិតមិនគួរអោយចូលចិត្តដែលអាចក្លាយជា គំនិតដែលនៅវិលវល់នៅក្នុងខួរក្បាលមិនទៅណាសោះ ។ ពួកវាទាំងនេះ មានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬ ជំងឺបាក់ ស្បាត ។ វាគួរឲ្យរំខាន/ធុញ ហើយលំបាកក្នុងការគ្រប់គ្រង និង លុបបំបាត់ ព្រោះពួកវាកើតមានជាប្រចាំ មានសភាពគាំង ហើយ បង្កើតឲ្យមានភាពតានតឹង ។

ការលូតលាស់ក្រោយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត (Post-Traumatic Growth) ៖ គឺជាបទពិសោធនៃការស្តែងចេញនូវការផ្លាស់ប្តូរជីវិតយ៉ាងវិជ្ជមាន ដោយសារតែលទ្ធផលនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត និង វិបត្តិនានានៃជីវិត ។ ទោះបីជា មានការគិតភាគច្រើន ទៅលើការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តក្នុងផ្លូវអវិជ្ជមានក៏ដោយ ក៏ប៉ុន្តែ ជាញឹកញាប់វាក៏ត្រូវបានមើលឃើញជាភាពវិជ្ជមានដែរ ។ មនុស្សជាច្រើននាក់ ដែលបានយកឈ្នះទៅលើការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តបន្តជីវិតទៅមុខទៀត ហើយបានក្លាយខ្លួនជាជនដ៏គួរឲ្យស្ងើចសរសើរ ។ ការលូតលាស់នេះអាចរួមបញ្ចូលនូវការផ្លាស់ប្តូរនូវរបៀបដែលមនុស្សធ្វើការគិត និង ឲ្យតម្លៃពីខ្លួនរបស់ពួកគេ ទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សដទៃ និង ការផ្លាស់ប្តូរផ្នែកសាសនា ព្រលឹងវិញ្ញាណ និង ទស្សនៈដ៏ជ្រាលជ្រៅ ។

ជំងឺបាក់ស្បាត ៖ គឺជាជម្ងឺថប់បារម្ភដោយផ្អែកទៅលើរបៀប ដែលមនុស្សម្នាក់ឆ្លើយតបទៅនឹងព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ។ តាម DSM-IV អ្នកដែលប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តត្រូវតែមានលក្ខខណ្ឌ ដូចតទៅនេះ ១. បុគ្គលនោះបានឆ្លងកាត់ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងទៅនឹង ការស្លាប់ ការគំរាមកំហែងសម្លាប់ គ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ ឬ ក៏គំរាមកំហែងដល់ សុខមាលភាពរាងកាយរបស់ខ្លួនឯង ឬ អ្នកដទៃ ដែលជាលទ្ធផល បុគ្គលនោះមានការភ័យខ្លាចខ្លាំងភាពតែលតោលគ្មានទីពំនឹង ឬ ភ័យរន្ធត់ ។ ២. ការជួប ឬកើតមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តឡើងវិញក្នុងវិធីដ៏ជាក់លាក់ដូចជា ការចងចាំដ៏សែនរំខានឡើងវិញ ការយល់សុបិន្តពីព្រឹត្តិការណ៍នោះ ។ ៣. ចេះតែបន្តគេចចេញពីរំញោចដែលជាប់ទាក់ទងជាមួយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ឬ មានការស្ពឹកពីការឆ្លើយតបទូទៅ ។ ៤. រោគសញ្ញាដែលមាននៅជាបន្តបន្ទាប់ពីការកើនឡើងនៃភាពរោលរាលដូចជាការប្រុងប្រយ័ត្នហួសហេតុ ឬ ភាពឆាប់មួរម៉ៅ ។ ៥. រយៈពេលនៃភាពរំខាន គឺច្រើនជាងមួយខែ ។ ៦. ការរំខាន បណ្តាលឲ្យកើតមានភាពវឹកវរចិត្តដ៏គួរឲ្យកត់សំគាល់ ឬ ក៏ការធ្លាក់ចុះនៃមុខងារផ្សេងៗ ។[៤១]

សមត្ថភាពទៅរកសភាពដើមវិញ ៖ ជាសមត្ថភាពក្នុងការជាសះស្បើយពី (ឬ តទល់ជាមួយនឹងការជះ ឥទ្ធិពលពី) ភាពតក់ស្លុតមួយចំនួន ការរំខាន ឬ ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ។

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



ការឆ្លើយតបដោយការភ្ញាក់ (startle response) ៖ អ្នកដែលប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ទំនោរជាងាយភ្ញាក់ ដោយសាររំញោចដែលនៅជុំវិញ ជា "រំញោចធម្មតា" (ឧទាហរណ៍ សម្លេងឮខ្លាំង, សម្លេងបុកទង្គិច, ចលនាលឿនភ្លាម ៗ) ។

ការប៉ះទង្គិច ៖ ជាពាក្យវេជ្ជសាស្ត្រដែលសំដៅទៅលើ មុខរបួស ឬ ការរងរបួស ប៉ុន្តែពាក្យចិត្តវិទ្យាវិញគឺសំដៅទៅលើបទពិសោធន៍ឈឺចាប់ផ្លូវចិត្ត, បទពិសោធន៍ធ្វើឲ្យឈឺចាប់ ឬ តក់ស្លុត ដែលជាញឹកញាប់បណ្តាលមកពីឥទ្ធិពលនៃផលប៉ះពាល់រាងកាយ ឬ ផ្លូវចិត្ត ដែលមានរយៈពេលយូរ ។

សុបិន្តដែលប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ៖ ជាសុបិន្តតានតឹងយ៉ាងជាក់លាក់ ដែលរំខានដល់អ្នកទទួលទានដំណេក ដោយសារការឈឺ, គ្រុនក្តៅខ្លាំង, ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ឬ ភាពតានតឹង ។

អ្វីដែលដាស់យើងឲ្យនឹកឃើញឡើងវិញនូវព្រឹត្តិការណ៍អ្វីមួយ (trigger) ៖ គឺជាព្រឹត្តិការណ៍មួយ អ្វីមួយ បុគ្គលម្នាក់ដែលផ្តើមធ្វើឲ្យកើតមាននូវការគិតជាច្រើនក្នុងគោលបំណង ឬ រំលឹកបុគ្គលម្នាក់នោះពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តពីអតីតកាលរបស់គាត់។

ចក្ខុដែលមើលឃើញតែមួយច្រកទៅមុខ ៖ នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់បាត់បង់ការមើលឃើញអ្វីដែលនៅចំហៀង ប៉ុន្តែពួកគេមើលឃើញតែត្រង់ទៅមុខដែលបណ្តាលឲ្យមានការមើលឃើញតូចចង្អៀត ។ នេះអាចបណ្តាលមកពីជម្ងឺទាក់ទងនឹងភ្នែក ការផឹកសុរា ឬ ស្ថានភាពតានតឹងចិត្ត និង ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ។

Psychological Glossary Related to Trauma Issues

Complex Trauma or Complex PTSD (See also: PTSD): Is best understood as a condition that results from prolonged exposure to prolonged social and/or interpersonal trauma (e.g., physical and/or emotional abuse, chronic early maltreatment in a care-giving relationship, domestic violence, torture civil war). Some of the core characteristics of Complex PTSD are the loss of a sense of safety, trust, and self-worth, as well as the tendency to be victimized, and, most importantly, the loss of a coherent sense of self.

Coping skills: Are behavioral tools used by individuals to deal with stressful situations. Focusing on coping skills may help a person face a situation, take action, and be flexible in solving problems. For example one kind of coping skills are coping mechanisms, defined as the skills to reduce stress, anger or interpersonal conflicts (stress- and anger-management, conflict-resolution techniques).

Depersonalization: The feeling that one is detached from their body or the world. The person will feel that they have lost their sense of reality and will often claim that life "feels like a movie," or that things seem unreal.

Derealization: Is a state of dissociation (See below). For some people it is an automatic reaction in cases of external or internal stress. They respond with a kind of tunnel vision (See below), whereby they lose awareness of all elements of the event that they normally perceive. People report feeling like there is an invisible wall between them and the world, that they feel like they are always day-dreaming, or that their ears and eyes don't function as well as before.

Dissociation (See also: Fragmenting, Freezing): A perceived detachment of the mind from the emotional state or even from the body. If someone dissociates, s/h get the feeling of being alienated, and that the situation isn't real. The threatening experience is split away from the consciousness.

Dissociative Identity Disorder: A very serious psychiatric disease, formerly called "Multiple Personality Disorder." A person who experiences multiple traumas can cause a person to dissociate completely, forming different personalities, each of which have their own autonomous life. A person with this disorder does not even realize they are behaving like many different people.

Distress: The "bad" type of stress, which occurs when a person has excessive demands placed on them. When the demands are too great, they can lead to physical and mental damage (disease-producing stress).

Fight/Flight Response: An automatic response to an experience that is perceived to be a life threat. The part of the brain that regulates autonomic and metabolic functions prepares the muscles to either fight or flee. A person experiencing repetitive traumatic experiences where there is no opportunity to fight or flee can remain in a chronic state of physiological arousal, which is very stressful to the body.

Flashbacks (Intrusive Recall): An altered state of consciousness, during which the individual believes they are experiencing a traumatic event all over again. Flashbacks are memories of past

traumas. They may take the form of pictures, sounds, smells, body sensations, feelings or the lack of them (numbness). Flashbacks are sudden abreactions experienced often by victims of trauma.

Fragmenting (See also: Freezing, Dissociation): Just as freezing a kind of alienation from a traumatic event within the process of dissociation. It is a kind of protective reaction to deal with a terrific situation, in which flight or fight is not possible. In the moment of the peak of traumatic stress, the threatening experience will splinter into many pieces, which will be suppressed in such a way, that the external event can no longer be remembered cohesively without a very focused effort (e.g. within therapy). The benefit of this strategy is, that through the remaining fragments or splinters it is not any more perceptible what happened, only that something happened (as well as that we are not any more able to recognize a face in the splinters of a broken mirror). The fragments are like little parts and single pictures of the trauma experience. Therefore the suffering will be less painful.

Freezing (See also: Fragmenting, Dissociation): Just as fragmentation a psychological defense mechanism within the process of dissociation to mentally escape from fear and pain. It is a kind of paralysis where the brain (the frontal lobe is turned off) defends the person against threats by internally dissociating from the trauma. Endogenic morphines helps to "disappear mentally".

Hyper-vigilance: A symptom of PTSD where the person is overly sensitive to sounds and sights, scans their surroundings for expected danger, and feels edgy and nervous. A hypervigilant person have an exaggerated startle response.

Intrusive Thoughts: Unwelcome, involuntary thoughts, images, or unpleasant ideas that can become obsessions; they are associated with depression or PTSD. They are upsetting and can be hard to manage and eliminate because they are persistent, paralyzing and anxiety-producing.

Post-Traumatic Growth: When a person experiences positive life change because of a trauma or life crisis. Although trauma is often negatively perceived, it also has positive aspects. Many people who have overcome trauma move on to be inspirational figures. This growth involves a change in self-esteem, relationships with others, and profound spiritual or philosophical changes.

Post-Traumatic Stress Disorder: An anxiety disorder concerning a person's response to trauma. The DSM-IV lists these criteria as required for PTSD: (1) The person has experienced trauma involving an actual or perceived threat of death or serious bodily injury to oneself or others, and their response was intense fear, helplessness, or horror; (2) The trauma is re-experienced in certain ways, such as recurrent and intrusive memories or dreams; (3) Persistent avoidance of stimuli associated with the trauma, or general unresponsiveness; (4) Persistent symptoms of increased arousal, like hyper-vigilance or irritability; (5) The disturbance lasts longer than one month; (6) The disturbance causes clinically significant distress or impaired functioning.[41]

Resilience: The ability to recover from (or to resist being affected by) some shock, disturbance or trauma.

Startle response: Traumatized people tend to be more easily startled by "normal" environmental stimuli (e.g. loud voices, bangs, sudden fast movements).

Trauma: The medical term refers to a wound or injury, but the psychological term refers to an emotionally painful, distressful, or shocking experience, often resulting in lasting mental or physical effects.

---

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

Traumatic Dreams: Particularly intense dreams that disturb the sleeper, either because of illness or high fever, or psychological trauma or stress.

Trigger: An event, object or person that sets a series of thoughts in motion or reminds a person of their traumatic past.

Tunnel Vision: When a person loses peripheral vision but retains central vision, resulting in a constricted view. It can be caused by eye disease, alcohol consumption, or stressful and traumatic situations.

ការវិវឌ្ឍន៍ក្រោយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត

Post-traumatic growth

អ្នកដែលបានឆ្លងកាត់ស្ថានភាពភ័យរន្ធត់អស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ ហើយដែលបានជំនះលើការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត បានក្លាយទៅជាមនុស្សមានប្រាជ្ញា និង ជាជនគំរូ ៖ ពួកគេក្លាយជាសកម្មជនសិទ្ធិមនុស្សដ៏មានអំណាច, ជាមេដឹកនាំសន្តិភាពនៅក្នុងសង្គមស៊ីវិល, ជាជីដូនដែលមានចិត្តមេត្តាសណ្ដោសប្រោសប្រណី, ជាគ្រូបង្រៀនរាំដ៏សកម្មនៅមណ្ឌលកុមារកំព្រា, ជាកវីនិពន្ធ និង ជាតន្ត្រីករ ។ល។

People who experienced terrific situations during many years and who have overcome trauma moved on to be inspirational figures and role models: They become powerful human right activists, peaceful leaders in civil society, compassionate grandmothers, engaged dancing teachers at orphanages, writers, musicians etc.

ការស្នើសុំឲ្យអាន
Suggested Reading

(A) = មាននៅកម្ពុជា /Available in Cambodia

Boyden, J., Gibbs, S. (1097): Children of war. Responses to psycho-social distress in Cambodia, Switzerland: UNRISD.

Danieli Y, ed. (1998): International Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma, New York: Plenum Press.

Herman, J. (1992): Trauma and Recovery, New York: Basic Books

Lafreniere, B. (2003): Musik through the Dark. A tale of survival in Cambodia, Chiang Mai: Silk-worm **(A)**

Linton, S. (2004): Reconciliation in Cambodia, Phnom Penh: DC-CAM **(A)**

Loung Ung (2005): Lucky Child. A daughter of Cambodia reunites with her sister she left behind, New York: Harper. **(A)**

Seanglim B. (1991): The Warrior Heritage. A Psychological Perspective of Cambodian Trauma, California. **(A)**

Seng, C.Theary (2005): Daughter of the killing fields. Asrei's story, London: Fusion **(A)**

Tedeschi, RG and Calhoun, L.G.: (1995) Trauma and Transformation: Growing in the aftermath of suffering, New York: Sage.

Transpersonal Psychosocial Organization (TPO), Cambodia (1997): Community Mental Health in Cambodia, Phnom Penh. **(A)**

Van der Kolk, B.A. et al. (1996): Traumatic stress, New York: Guilford.

ការបួងសួងរបស់ ហ្វ្រង់ស៊ីស នៃ អាស៊ីសស៊ី
Prayer of St. Francis of Assisi [42]

សូមព្រះអង្គ, ប្រទាន ឲ្យរូបខ្ញុំ ក្លាយជាឧបករណ៍សន្តិភាព
Lord, make me an instrument of peace.
ពេលណាដែលមានសេចក្តីស្អប់, សូមឲ្យខ្ញុំសាបព្រួសសេចក្តីស្រលាញ់;
where there is hatred, let me sow love;
ពេលណាដែលមានរបួស, សូមឲ្យមានការអភ័យទោស;
where there is injury, pardon;
ពេលណាមានការសង្ស័យ, សូមឲ្យមានជំនឿ;
where there is doubt, faith;
ពេលណាមានការអស់សង្ឃឹម, សូមឲ្យមានសង្ឃឹម;
where there's despair, hope;
ពេលណាមានភាពងងឹត, សូមឲ្យមានពន្លឺ
where there is darkness, light;
ពេលណាមានទុក្ខព្រួយ, សូមឲ្យមានក្តីសប្បាយ;
and where there is sadness, joy
ឱ ព្រះជាម្ចាស់
O Divine Master
ប្រទានដល់ខ្ញុំ មិនត្រឹមតែការស្វែងរក ចង់ឲ្យគេមកលួងលោមខ្ញុំ, ប៉ុន្តែប្រាថ្នាទៅលួងលោមគេ;
grant that I may not so much seek to be consoled
as to console,
មិនត្រឹមតែឲ្យគេបានយល់អំពីខ្ញុំ, ប៉ុន្តែឲ្យខ្ញុំយល់;
to be understood, as to understand;
មិនត្រឹមតែ ឲ្យគេស្រលាញ់ខ្ញុំ, ប៉ុន្តែឲ្យខ្ញុំស្រលាញ់;
to be loved as to love;
ពីព្រោះក្នុងការផ្តល់ឲ្យ ដែលយើងទទួល;
for it is in giving that we receive;
ក្នុងការលើកលែងទោសឲ្យគេ ដែលយើងទទួលបានការលើកលែងទោស
it is in pardoning that we are pardoned
ហើយ ក្នុងការបាត់បង់ជីវិត ដែលយើងនឹងកើតមានជីវិតជាអមតៈ
and it is dying that we are born to eternal life.

យើងជឿជាក់លើ *ដំណើរការនៃការអភិវឌ្ឍជីវិតដែលមានមិនចេះចប់* របស់មនុស្ស ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត យើងអាចនិយាយបានថា, ប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជាគ្រប់វ័យអាចកាន់តែយល់ដឹង និង រៀនជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីផ្សះផ្សាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តពីអតីតកាលរបស់ពួកគេ ។

We believe in a *Life Span Development* approach. In other words, Cambodians at all stages of life can become more consciously aware and learn to help one another to integrate their traumatic past.

[42] www.prayerguide.org.uk Last visited on 31 March 2008 Translation into Khmer by CSD

ជាងគំនូរ, លោក សំ សារ៉ាត កំពុងធ្វើការលើរូបគំនូរដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ
The illustrator, SAM Sarath, at work

យឹម សុធារី, អ្នកបកប្រែ , អ្នករចនាក្រាហ្វិក និង ជាសមាជិក “ក្រុមជួយគាំទ្រផ្លូវចិត្ត” របស់ CSD ណែនាំអំពីសៀវភៅ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ក្នុងខេត្តរតនគិរី ។

YIM Sotheary, Translator, Graphic Designer
Working with the “Emotional Support Group” at CSD to introduce the Trauma Book in Ratanakiri Province.

អោម ចរិយា, អ្នកបកប្រែ និង ជាសមាជិក “ក្រុមជួយគាំទ្រផ្លូវចិត្ត” របស់ CSD ប្រើប្រាស់សៀវភៅ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ដើម្បីពន្យល់ពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត និង ផលប៉ះពាល់របស់វា ជាមួយជនជាតិភាគតិច ក្នុងខេត្តរតនគិរី ។

OM Chariya, Translator
An Emotional Support Group member using the Trauma Book to help explain trauma and its effects to indigenous people in Ratanakiri Province.

ម៉ាធៀស វីតសែល, អ្នកនិពន្ធ, រចនាក្រាហ្វិក និង អ្នកថតរូប,   អ្នកចិត្តវិទ្យា និង អ្នកព្យាបាលការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត, សមាជិកសេវាកម្មសន្តិភាពស៊ីវិល អាល្លឺម៉ង់ ចែកផ្សាយសៀវភៅការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ទៅឲ្យអតីតទាហ៊ានខ្មែរក្រហម នៅខេត្តឧត្តមានជ័យ ។

Matthias Witzel, Author, Graphic Designer and Photographer
Psychologist and Psychotherapist, member of the German Development Service (DED) and the Civil Peace Service (ZFD), delivering the Trauma Book to former Khmer Rouge soldiers in Otdar Meanchey Province.

សូមគោរពជូនចំពោះឪពុកម្តាយរបស់យើងដែលបានឆ្លងកាត់ផ្ទាល់នូវការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដោយសារសង្គ្រាមស៊ីវិល ទាំងនៅកម្ពុជា ក៏ដូចជា នៅអាល្លឺម៉ង់ ។ ពួកគាត់បានបង្រៀនពួកយើងឲ្យអភិវឌ្ឍសេចក្តីមេត្តាធម៌ ចំពោះប្រជាជនដែលឈឺចាប់ដោយសារ អំពើឃោឃៅ និង ដោយសារបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។

The book is dedicated to our parents. Having experienced the traumas of war firsthand either in Germany or Cambodia, they have taught us to develop compassion for people who suffer from atrocities and mental health issues.

ខ្ញុំទុកសេចក្តីសុខ នៅនឹងអ្នករាល់គ្នា, គឺខ្ញុំឲ្យសេចក្តីសុខសាន្តរបស់ខ្ញុំ ដល់អ្នករាល់គ្នា ។ ហើយដែលខ្ញុំឲ្យនោះ
មិនមែនដូចជាលោកីយឲ្យទេ, កុំឲ្យចិត្តអ្នករាល់គ្នា ថប់បារម្ភ ឬ ភ័យឡើយ ។ [43]

ព្រះយេស៊ូគ្រីស

"Peace I leave with you; my peace I give you. I do not give to you as the world gives. Do not let your hearts be troubled and do not be afraid."

Jesus Christ (John 14: 27)

បួងសួងសុំសន្តិភាព [44]

ទុក្ខវេទនារបស់ប្រជាជនកម្ពុជាមានទំហំធំធេងណាស់
មើលឃើញទុក្ខវេទនានេះ នាំឲ្យមានមហាករុណា
មហាករុណា នាំឲ្យមានចិត្តស្ងប់
ចិត្តស្ងប់ នាំឲ្យបុគ្គលសុខសាន្ត
បុគ្គលសុខសាន្ត នាំឲ្យគ្រួសារសុខសាន្ត
គ្រួសារសុខសាន្ត នាំឲ្យសហគមន៍សុខសាន្ត
សហគមន៍សុខសាន្ត នាំឲ្យជាតិសុខសាន្ត
ជាតិសុខសាន្ត នាំឲ្យពិភពលោកបានសុខសាន្ត
សូមសព្វសត្វទាំងអស់បានរស់នៅក្នុងសន្តិភាព សុភមង្គលតរៀងទៅ ។

សម្តេចព្រះមហា ឃោសនន្ទា

Prayer For Peace [45]

The suffering of Cambodia has been deep.
From this suffering comes great compassion.
Great compassion makes a peaceful heart.
A peaceful heart makes a peaceful person.
A peaceful person makes a peaceful community.
A peaceful community makes a peaceful nation.
And a peaceful nation makes a peaceful world.
May all beings live in happiness and peace.

Maha Ghosananda

"ក្នុងន័យមួយ មនុស្សម្នាក់អាចរៀបរាប់ពីមេត្តាធម៌ថាជាអារម្មណ៍ដែលមិនអាចទ្រាំបាននៅក្នុងក្រសែភ្នែកនៃការឈឺចាប់របស់អ្នកដទៃ, បទពិសោធន៍នៃការឈឺចាប់របស់អ្នកដទៃតាមរយៈញាណរបស់យើង ។ ហើយក្នុងគោលបំណងបង្កើតអារម្មណ៍នោះ, ដំបូង មនុស្សម្នាក់ត្រូវតែមានការកោតសរសើរភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬ កម្រិតនៃការការឈឺចាប់របស់អ្នកដទៃ ។ ដូច្នេះ, ខ្ញុំគិតថា បើមនុស្សម្នាក់កាន់តែយល់ដឹងច្រើនពីការឈឺចាប់ និង ប្រភេទនៃការឈឺចាប់ផ្សេងៗដែលអាចកើតមានចំពោះមនុស្សយើងទាំងអស់គ្នា , សេចក្តីមេត្តាធម៌របស់មនុស្សម្នាក់នោះក៏កាន់តែយល់ដឹងបានកាន់តែជ្រៅ ។

ដាឡាយ ឡាម៉ា

"In one sense one could describe compassion as the feeling of unbearableness at the sight of other speople's suffering, other sentient beings' suffering. And in order to generate that feeling one must first have an appreciation of the seriousness or intensity of another's suffering.
So, I think that the more fully one understands suffering, and the various kinds of suffering that we are subject to, the deeper will be one's level of compassion." *Dalai Lama* [46]

[43] The New Testament in Today´s Khmer Version, United Bible Societies, Paris/Hong Kong 1993.
[44] *ការចំរើនបញ្ញា និងករុណាធម៌ មួយជំហានម្តង ដោយសម្តេចព្រះមហាឃោសានន្ទ*
[45] www.buddhanetz.org/projekte/mahaghos.htm Last visited on 26 March 2008. Translation into Khmer: CSD.
[46] H.C.Cutler&HH Dalai Lama, The Art of Happiness. A Handbook for Living. London: Hodder&Stoughton, p.94.

តើលោកអ្នកអាចជួយយើងដោយរបៀបណា

គោលបំណងរបស់យើងគឺចង់ឲ្យប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជាគ្រប់ៗរូបមានសៀវភៅនេះ ។ ទោះបីជា លោក-អ្នក ពេញចិត្តចំពោះមាតិការ ឬ គ្រាន់តែមានចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងការផ្តល់ជាជំនួយផ្នែកព្រលឹង វិញ្ញាណ ក៏ដោយ សូមជួយផ្តល់ជាវិភាគទាននូវថវិការមួយចំនួនដើម្បីឲ្យសៀវភៅនេះអាចបោះពុម្ពឡើងវិញបានបន្ថែមទៀត ។ សៀវភៅមួយក្បាលៗ ចំណាយអស់ប្រហែល ៧ ដុល្លាសហរដ្ឋអាមេរិក ។ ប្រសិនបើ លោក-អ្នក ឬ អង្គការ/ស្ថាប័នរបស់ លោក-អ្នក ចង់ដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការធ្វើឲ្យការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនៅកម្ពុជាបានធូរស្រាល, ការបោះពុម្ពសៀវភៅចំនួន ១០០០ ក្បាល ឬ ច្រើនជាងនេះ នឹងត្រូវបានបោះពុម្ព ដោយបង្ហាញពីវិភាគទានរបស់លោក-អ្នក តាមរយៈឈ្មោះ និង/ ឬ រូបសញ្ញា ។

How You Can Help

Our goal is to make this book available to all Cambodians. Whether you appreciate its contents or are merely in a giving spirit, please make a financial contribution towards having this book reprinted. Each book costs approximately 7 USD to print. If you or your organization would like to play a more prominent role in alleviating trauma in Cambodia, an entire edition of 1000 or more books will be published acknowledging your contribution either by name and/or logo.

© រក្សាសិទ្ធិ គ្រប់យ៉ាងដោយ មជ្ឈមណ្ឌលអភិវឌ្ឍន៍សង្គម (ម.អ.ស) ឆ្នាំ ២០០៧
សម្ភារៈ និង ធនធានដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះគឺត្រូវបានរក្សាសិទ្ធគ្រប់យ៉ាង ។ ការថតចម្លង និង/ឬ ការចម្លងផ្នែកណាមួយ ឬ អត្ថបទទាំងមូលនៃសៀវភៅនេះដោយគ្មានការអនុញ្ញាត នឹងត្រូវអនុវត្តតាមច្បាប់ ។
មជ្ឈមណ្ឌលអភិវឌ្ឍន៍សង្គម លើកទឹកចិត្តឲ្យមានការផ្សព្វផ្សាយកិច្ចការនេះ ហើយនឹងផ្តល់ការអនុញ្ញាតដោយឥតរុញរា។

ការបោះពុម្ពផ្សាយលើកទី ២, បោះពុម្ព ខែ មីនា ឆ្នាំ ២០០៨

ចែកផ្សាយដោយឥតគិតថ្លៃ

© 2007 The Center for Social Development (CSD)
All rights reserved.
The material in this work is copyrighted. Copying and/or transmitting portions or all of this work without permission may be a violation of applicable law.
CSD encourages dissemination of its work and will normally grant permission promptly.

2nd Edition, published in March 2008

A FREE PUBLICATION

ឧបត្ថម្ភថវិកាដោយ ៖
Funded by:

សេវាកម្មអភិវឌ្ឍន៍អាល្លឺម៉ង់ (ឌី.អ៊ី.ឌី)
ប្រអប់សំបុត្រ ៦២៨, ភ្នំពេញ, កម្ពុជា
ផ្ទះលេខ ១៧, ផ្លូវ ៣០៦, បឹងកេងកង I,
ចំការមន, ភ្នំពេញ, កម្ពុជា
ទូរស័ព្ទ ៖ +៨៥៥ (០២៣) ២១៩.៣៩៧
ទូរសារ ៖ +៨៥៥ (០២៣) ៩៩៤.១០៣
អ៊ីម៉ែល ៖ ld@ded.org.kh
គេហទំព័រ ៖ http://kambodscha.ded.de
ប្រធានប្រចាំប្រទេស ៖ លោក វ៉ុល្វហ្គាំង ម៉ូលឺស

German Development Service (DED)
P.O. Box 628, Phnom Penh, Cambodia
#17, Str. 306, Boeung Keng Kang I,
Chamkar Mon, Phnom Penh, Cambodia
Phone: +855 (023) 219 397
Fax: +855 (023) 994 103
E-mail: ld@ded.org.kh
http://kambodscha.ded.de

Country Director: Wolfgang Möllers

មជ្ឈមណ្ឌលអភិវឌ្ឍន៍សង្គម (ម.អ.ស)
ផ្ទះលេខ ១៩, ផ្លូវ ៥៧, ភ្នំពេញ, កម្ពុជា
ប្រអប់សំបុត្រ ១៣៤៦
ទូរស័ព្ទ ៖ (+៨៥៥) ២៣.៣៦៤.៧៣៥
ទូរសារ ៖ (+៨៥៥) ២៣.៣៦៤.៧៣៦

នាយិកាប្រតិបត្តិ សេង ធារី

The Center for Social Development (CSD)
No. 19, Street 57
Phnom Penh, Cambodia
P.O. Box 1346
Tel: (855) 23.364.735
Fax: (855) 23.364.736
theary@csdcambodia.org
www.csdcambodia.org

Executive Director: Theary C. SENG