



Anxiety disorders – Laotian

ໂຮກກັງວົນ ບໍ່ແມ່ນພຽງແຕ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຮັສຶກກົດດັນເທົ່ານັ້ນ – ແຕ່ມັນແມ່ນອາການເຈັບປ່ວຍທີ່ຮ້າຍແຮງຢ່າງນຶ່ງ. ຄົນທີ່ເປັນໂຮກກັງວົນຈະພົບວ່າການດຳເນີນຊີວິດໃນແຕ່ລະວັນ ຂອງຕົນນັ້ນແມ່ນເປັນບັນຫາໃຫຍ່.

ໂຮກກັງວົນນີ້ເປັນກັນແພ່ຫຼາຍປານໃດ?

ໂຮກກັງວົນແມ່ນໂຮກທາງຈິດໃຈທີ່ເປັນກັນຫຼາຍທີ່ສຸດໃນອອສເຕຣເລຍ. ເກືອບນຶ່ງໃນ 10 ຂອງຄົນທົ່ວໄປຈະປະສົບກັບ ໂຮກກັງວົນຢ່າງໃດຢ່າງນຶ່ງໃນແຕ່ລະປີ-ແມ່ຍິງປະມານນຶ່ງໃນ 12 ຄົນ ແລະຜູ້ຊາຍປະມານນຶ່ງໃນ 8 ຄົນ. ນຶ່ງໃນ 4 ຂອງຄົນທົ່ວໄປຈະ ປະສົບບັນຫາເຮືອງໂຮກກັງວົນໃນຊ່ວງໃດຊ່ວງນຶ່ງຂອງຊີວິດ.

ແມ່ນຫຍັງເປັນສາເຫດໃຫ້ເກີດເປັນໂຮກກັງວົນ?

ມີການສັນນິຖານວ່າມີສາເຫດຫຼາຍຢ່າງປະສົມກັນທີ່ເປັນຈຸດຊະນວນໃຫ້ເກີດໂຮກກັງວົນ. ສາເຫດຕ່າງໆຮວມມີ:

- ຄອບຄົວມີປັດເປັນໂຮກທາງຈິດ
- ເກີດເຫດການທີ່ກົດດັນໃນຊີວິດ
- ມີການເຈັບປ່ວຍຊຳເຮືອງທາງຮ່າງກາຍ
- ເກີດຈາກລັກສນະນິສັຍສ່ວນຕົວ

ຊນິດຕ່າງໆຂອງໂຮກກັງວົນ, ລັກສນະ ແລະ ອາການຕ່າງໆ

ໂຮກກັງວົນມີຫຼາຍຊນິດ ຊຶ່ງປະກອບດ້ວຍລັກສນະແລະອາການຫຼາຍໆຢ່າງ

ໂຮກກັງວົນແບບທົ່ວໄປ (GAD)

(Generalised Anxiety Disorder – GAD)

GAD ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມກັງວົນເກືອບທຸກມື້ເປັນລະຍະ ເວລາດົນນານ. ຄົນຜູ້ນັ້ນອາດເປັນໂຮກ GAD ຖ້າວ່າ, ໃນລະຍະ ທົ່ວເດືອນ ຫຼືເກີນກວ່ານັ້ນ, ແລະເກີດອາການເຫຼົ່ານັ້ນຫຼາຍມື້ກວ່າ ຢ່າງສະພາບປົກກະຕິ, ອາການຕ່າງໆຮວມມີ:

- ຮັສຶກຫ່ວງກັງວົນ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ຢາກຢຸດຄວາມຮັສຶກຫ່ວງກັງວົນກໍຢຸດຍາກ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ຮັສຶກວ່າຄວາມກັງວົນເຮັດໃຫ້ການດຳເນີນກິຈະຈັດປະຈຳວັນ ລຳບາກ (ຕົວຢ່າງ ໄປເຮັດການ, ຮຽນໜັງສື, ພົບໝໍເຜື້ອນ ແລະ ຄອບຄົວ). ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ

ຖ້າຄົນຜູ້ນັ້ນຕ້ອບວ່າ “ແມ່ນ” ຕໍ່ຄຳຖາມ ທັງໝົດ ມີ, ເຂົາເຈົ້າ ຮັສຶກສິ່ງດັ່ງກ່າວໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ສາມ ຂໍຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນບໍ່:

- ຮັສຶກຫົນຫວຍ ຫຼື ກະສັບກະສ່າຍ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ຮັສຶກເມື່ອຍງ່າຍ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ

- ບໍ່ມີສະມາທິ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ຮັສຶກທຸດທຸງ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ປວດກ້າມເນື້ອ (ເຊັ່ນປວດຄາງກະໄຕຫຼືຫຼີງ) ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ມີບັນຫາເຮືອງນອນ (ເຊັ່ນນອນຍາກ ຫຼື ນອນຕອດເວລາ ຫຼື ນອນບໍ່ຫຼຸບັດ). ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ

ໂຮກຢ້ານ (Phobia)

ໂຮກຢ້ານເຮັດໃຫ້ຄົນຮັສຶກຢ້ານກົວຢ່າງແຮງຕໍ່ສິ່ງຂອງ ຫຼື ສະພາບການບາງຢ່າງ. ຄົນຜູ້ນັ້ນອາດເປັນໂຮກຢ້ານຖ້າວ່າ ລາວມີອາການດັ່ງນີ້:

- ຮັສຶກຕື່ນເຕັ້ນຢ່າງແຮງເມື່ອປະສົບກັບສິ່ງຂອງຫຼືສະພາບການສະເພາະຢ່າງໃດຢ່າງນຶ່ງ ເຊັ່ນ:
 - ຂີຍິນ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
 - ຢ່າງກັດຊນິດໃດຊນິດນຶ່ງ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
 - ໄດ້ຮັບການສັກຢາ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
 - ໄປງານສັງຄົມ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ຫຼືເວັ້ນສະພາບການທີ່ອາດເຮັດໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນປະສົບກັບຄວາມຢ້ານກົວ ເຊັ່ນ:
 - ມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງປ່ຽນແບບວຽກ ທີ່ເຄີຍເຮັດ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
 - ບໍ່ຍອມໄປງານທີ່ຖືກເຊີນ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
 - ບໍ່ຍອມໄປກວດຮ່າງກາຍ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ຮັສຶກວ່າການດຳເນີນຊີວິດໃນແຕ່ລະວັນຂອງຕົນນັ້ນຫຍຸ້ງຍາກ (ເຊັ່ນ ໄປເຮັດການ, ຮຽນໜັງສື ຫຼື ໄປຫາໝໍເຜື້ອນແລະ ຄອບຄົວ) ເພາະວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນສະພາບການ ດັ່ງກ່າວ. ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ

ໂຮກມືພຶດຕິກັມຄອບງຳຊ້ຳຊາກ (OCD)

(Obsessive Compulsive Disorder – OCD)

OCD ເກີດຂຶ້ນເມື່ອຄົນມີຄວາມຄິດແລະຄວາມຢ້ານກົວ ທີ່ບໍ່ຟັງ ປາຖນາ/ ແຊກຊິມ ແບບຊຳເຮືອ ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມກັງວົນ – ສ່ວນຫຼາຍເອີ້ນວ່າ ຄວາມຄອບງຳ, ຄວາມຄອບງຳນີ້ເຮັດໃຫ້ຄົນ ຮັສຶກວ່າຕ້ອງເຮັດວິທີການ ຢ່າງໃດຢ່າງນຶ່ງເພື່ອໃຫ້ ຕົນເອງຮັສຶກ ກັງວົນ ນອຍລົງແລະສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນ ສິ່ງທີ່ເອີ້ນກັນວ່າ ສິ່ງບັງຄັບ. ຄົນຜູ້ນັ້ນອາດເປັນໂຮກOCD ຖ້າຫາກວ່າເຂົາເຈົ້າມີອາການເຫຼົ່ານີ້:

- ມີຄວາມຄິດຫຼືຄວາມຫ່ວງໃຍຊ້ຳຊາກຊຶ່ງບໍ່ແມ່ນບັນຫາໃນຊີວິດ ທີ່ແທ້ຈິງ (ເຊັ່ນ ຄວາມຄິດທີ່ວ່າຄົນໆນຶ່ງຫຼືຄົນທີ່ໃກ້ຊິດກັບຕົນ ຈະຖືກທຳຮ້າຍ) ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ເຮັດກິຈະກຳຢ່າງໃດຢ່າງນຶ່ງຊ້ຳຊາກແລະເປັນລະບຽບຈັດ, ແນ່ນອນ ແລະ ຄ້າຍຄືກັນທຸກໆຄັ້ງ:
 - ລ້າງມື ຫຼື ຊັກເຄື່ອງນຸ່ງ, ອາບນ້ຳ ຫຼື ຖູແຂ້ວ ຕອດເວລາ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ

ໂຮກກັງວົນ

Anxiety disorders – Laotian

- ທຳຄວາມສະອາດ, ມັງມັດ ຫຼື ຈັດສິ່ງຂອງຕ່າງໆຢູ່ເຮືອນ, ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ ຫຼື ຢູ່ໃນຮົດຕລອດເວລາ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ກວດເບິ່ງປະຕູແລະປ່ອງຢ້ຽມວ່າອັດແລ້ວຫຼືຍັງ ແລະ/ຫຼື ກວດເບິ່ງວ່າໄດ້ມອດເຄື່ອງໃຊ້ໄຟຟ້າແລ້ວບໍ່ຕລອດເວລາ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ຮັສຶກໂລ່ງໃຈແຕ່ພຽງຊົ່ວຄາວທີ່ໄດ້ເຮັດສິ່ງດັ່ງກ່າວ ແຕ່ບໍ່ດົນກໍມີ ຄວາມຮັສຶກຢາກເຮັດຕື່ມອີກ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ຮັບຮູ້ວ່າຄວາມຮັສຶກ, ຄວາມນັກຄິດ ແລະ ຮູບແບບຄວາມປະພຶດດັ່ງກ່າວນັ້ນບໍ່ມີເຫດຜົນ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ພົບວ່າຄວາມນັກຄິດຫຼືຮູບແບບຄວາມປະພຶດດັ່ງກ່າວເກີດຂຶ້ນ ເກີນກວ່າ1ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້ ແລະ/ຫຼື ມາແຊກແຊງກັບການດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນຂອງຕົນ (ຕົວຢ່າງ ໄປເຮັດການ, ຮຽນໜັງສື, ພົບໝໍເຟືອນ ແລະ ຄອບຄົວ). ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ

ໂຮກມີຄວາມກົດດັນຫຼັງຈາກບາດເຈັບທາງກາຍແລະໃຈ (PTSD) (Post Traumatic Stress Disorder – PTSD)

PTSD ບັງເກີດຂຶ້ນເມື່ອຄວາມກັງວົນປະທຸຂຶ້ນມາ ຊຶ່ງເປັນຂຶ້ນ ຫຼັງຈາກຄົນຜູ້ນັ້ງເກີດອາການ ຊອກ ທາງຈິດໃຈ ຈາກເຫດການທີ່ກົດດັນເຊັ່ນ ການໄດ້ຮັບບາດເຈັບທາງກາຍແລະໃຈ.

ຄົນຜູ້ນັ້ງອາດເປັນໂຮກ PTSD ຖ້າວ່າລາວໄດ້ຜ່ານເຫດການດັ່ງນີ້:

- ໄດ້ປະສົບຫຼືໄດ້ເຫັນເຮື່ອງຮາວທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຕາຍ, ບາດເຈັບ, ການທໍຣະມານ ຫຼື ການກົດຂີ່ຂົ່ມເຫັງ ແລະ ຮັສຶກ ຍ້ານກົວຫຼາຍ ຫຼື ໝົດທັນທາງຊ່ວຍຕົນເອງ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ມີຄວາມຊົງຈໍາທີ່ເຮັດໃຫ້ທຸກໃຈຫຼືຜູ້ເຫັນເຫດການດັ່ງກ່າວເປັນເວລາຢ່າງນ້ອຍ ນຶ່ງ ເດືອນ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ຮັສຶກວ່າຄວາມກັງວົນເຮັດໃຫ້ການດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນ ລຳບາກ (ຕົວຢ່າງ ໄປເຮັດການ, ຮຽນໜັງສື, ພົບໝໍເຟືອນ ແລະ ຄອບຄົວ). ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ

ຖ້າຄົນຜູ້ນັ້ນຕອບວ່າ “ແມ່ນ” ຕໍ່ຄໍາຖາມ ທັງໝົດ ນີ້, ແລະພ້ອມດຽວ ກັນ ລາວກໍຮັສຶກສິ່ງດັ່ງກ່າວໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ຢ່າງນ້ອຍ ສາມ ຂໍ:

- ຫຼືກິເວັ້ນເຫດການຕ່າງໆທີ່ພໍາໃຫ້ຈິດຈຳເຖິງເຫດຮ້າຍທີ່ຜ່ານມາ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ບໍ່ສາມາດຈິດຈຳບາງສ່ວນຂອງເຫດການນັ້ນ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ຮັສຶກບໍ່ຄ່ອຍສົນໃຈເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຕົນເອງເຄີຍມັກມາກ່ອນ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ບໍ່ຄ່ອຍມີອາຣົມກະຕືລືລົ້ນກັບຄວາມຮັສຶກໃນສິ່ງດີໆ (ເຊັ່ນ ຄວາມຮັກ ຫຼື ຄວາມຕື່ນເຕັ້ນ) ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ບໍ່ຄ່ອຍຄິດເຖິງອະນາຄົດ (ເຊັ່ນ ກ່ຽວກັບວິຊາຊີບ ຫຼື ຈຸດ ມ່ຽມພາຍສຳລັບຄອບຄົວ). ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ

ແລະ ໄດ້ປະສົບຢ່າງນ້ອຍສອງຢ່າງໃນສິ່ງຕໍ່ລົງໄປນີ້:

- ມີບັນຫາເຮື່ອງນອນ (ເຊັ່ນ ຜັນຮ້າຍ ຫຼື ນອນຍາກ ຫຼື ຫົວນອນ ຕລອດເວລາ) ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ໃຈຮ້າຍແລະມີອາຣົມທຽດທຽດດ່ຽ່ງຢ່າຍ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ບໍ່ຄ່ອຍມີສະມາທິ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ຮັສຶກຮະວັງຕົວເກີນຂອບເຂດ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ຕົກໃຈງ່າຍ. ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ

ໂຮກຕື່ນກົວ (Panic Disorder)

ໂຮກຕື່ນກົວເຮັດໃຫ້ເກີດອາການຕົກອີກຕົກໃຈເລື້ອຍໆ. ການຕົກໃຈແມ່ນການເກີດຄວາມຮັສຶກກັງວົນຊຶ່ງຄ້າຍກັບວ່າຈະບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມສະຖານະການໄດ້. ຄົນຜູ້ນັ້ງຖືວ່າເປັນໂຮກຕື່ນກົວ ຖ້າວ່າ ພາຍໃນ ລະຍະ 10 ນາທີ ລາວມີອາການຕໍ່ລົງໄປນີ້ ສີ່ຢ່າງຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນ:

- ເຫື່ອອອກ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ສັ່ນເຊັ່ນ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວຂຶ້ນ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ຫັນໃຈຜິດ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ເກີດອາການສະມັກ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ບັນທ້ອງ ຫຼື ເຈັບໃນທ້ອງ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ວິງວຽນ, ມືນຫົວ ຫຼື ເປັນລົມ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ຮັສຶກມືນຊາ ຫຼື ຮູ້ສຶກເຈັບແປບ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ແຍກຈາກຕົນເອງ ຫຼື ແຍກຈາກສິ່ງແວດລ້ອມ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ມີຄວາມຮັສຶກຮ້ອນໆໜາວໆ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ຍ້ານຕົນເອງກາຍເປັນບ້າ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ
- ຍ້ານຕາຍ ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ

ຖ້າຄົນຜູ້ນັ້ນຕອບວ່າ “ແມ່ນ” ຕໍ່ຄໍາຖາມ ທັງໝົດ ນີ້, ເຂົາເຈົ້າ ຮັສຶກສິ່ງດັ່ງກ່າວໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້ດ້ວຍບໍ່:

- ເກີດຄວາມຮັສຶກຍ້ານກົວ, ເປັນເວລານຶ່ງເດືອນຫຼືເກີນກວ່ານັ້ນ, ວ່າຕົນເອງຈະເກີດຄວາມຮັສຶກຕ່າງໆນັ້ນຂຶ້ນມາອີກ. ແມ່ນ ບໍ່ແມ່ນ

ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຕ້ອງຮູ້ໄວ້ວ່າ ມີຫຼາຍຄົນທີ່ເປັນໂຮກກັງວົນນັ້ນມີ ອາການຂອງໂຮກກັງວົນຫຼາຍກວ່ານຶ່ງຊະນິດ.

ເປັນສິ່ງສຳຄັນເຊັ່ນດຽວກັນທີ່ຕ້ອງຮູ້ໄວ້ວ່າ ຕາຕະລາງ ທີ່ຂຽນ ໄວ້ນີ້ ເປັນພຽງຂໍ້ແນະນຳຢ່າງກວ້າງໆໃນການສະແດງ ໃຫ້ເຫັນວ່າ ຄົນຜູ້ນັ້ງມີອາການຂອງໂຮກກັງວົນຫຼືບໍ່. ເພື່ອກວດເບິ່ງອາການຢ່າງ ຄົບຖ້ວນ, ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ໄປຫາໝໍ.



ຈະປົວໂຮກກັງວົນໄດ້ຢ່າງໃດ?

ມີວິທີການປົວໂຮກກັງວົນຫຼາຍແບບ.

ການປົວດ້ານຈິດໃຈ

ການປົວດ້ານຈິດໃຈບໍ່ພຽງແຕ່ຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຊົາຈາກໂຮກເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ຍັງສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ກັບມາເປັນໂຮກກັງວົນອີກ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວໄດ້ມີການລົງຄວາມເຫັນວ່ານີ້ເປັນວິທີການປົວໂຮກກັງວົນ ທີ່ໄດ້ຜົນທີ່ສຸດ. ການປົວດ້ານຈິດໃຈສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄົນປ່ຽນ ລະບົບແນວຄິດແລະວິທີທີ່ເຂົາເຈົ້າສະແດງປະຕິກິຣິຍາຕໍ່ຕອບຕໍ່ ເຫດການບາງຢ່າງ. ອັນນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຫາຍຈາກໂຮກແລະປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ໂຮກນັ້ນກັບຄືນມາອີກ. ການປົວດ້ານຈິດໃຈສ່ວນຫຼາຍແມ່ນປົວໂດຍນັກຈິຕວິທຍາ, ຈິຕແພດ ຫຼືພະນັກງານດູແລສຸຂພາບຈິດ.

ປົວໂດຍໃຊ້ຢາ

ໃນຂະນະທີ່ການປົວດ້ານຈິດໃຈໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວແມ່ນທາງເລືອກທຳອິດທີ່ໃຊ້ປົວໂຮກກັງວົນ, ການປົວໂດຍໃຊ້ຢາກໍເປັນໂອກາດໜຶ່ງ. ຢາລະບົບປະສາດ ບາງຊະນິດກໍເປັນໂອກາດໃນການຄວບຄຸມໂຮກກັງວົນ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຮາຍລະອຽດເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບຢາຊະນິດໃດໃຊ້ເປັນຜົນກັບອາການຢ່າງໃດແດ່ຂອງໂຮກກັງວົນ ກະຮຸນາເຂົ້າໄປເບິ່ງ www.beyondblue.org.au ຫຼື ໂທຮ. ຫາສາຍຂໍ້ມູນ *beyondblue* ເບີ 1300 22 4636 (ຄ່າໂທຮ. ທ້ອງຖິ່ນ).

ຢາ Benzodiazapines ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຕຶງຄຽດໂດຍບໍ່ເຮັດໃຫ້ຢາກນອນ. ຢາ Benzodiazapines ບາງຊະນິດ, ເຊັ່ນ alprazolam (Xanax) ນັ້ນອາດໃຊ້ໄດ້ຜົນໃນການປົວໂຮກກັງວົນບາງຊະນິດ. ຢ່າງໃດກໍດີ, ຢາ benzodiazapines ນັ້ນໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວແມ່ນບໍ່ແນະນຳໃຫ້ໃຊ້, ໂດຍສະເພາະການໃຊ້ເປັນລະຍະຍາວນານ, ເພາະວ່າ ມັນອາດເຮັດໃຫ້ຜິດໃຊ້ຕິດໄດ້.

ທ່ານຈະຊ່ວຍຕົວເອງໄດ້ຢ່າງໃດຖ້າຫາກວ່າທ່ານເປັນໂຮກກັງວົນ

- ໃຫ້ໂຈະການປ່ຽນແປງອັນໃຫຍ່ໆຂອງຊີວິດໄວ້ກ່ອນ
- ໃຫ້ແກ້ໄຂບັນຫາຂັດແຍ້ງຕ່າງໆເມື່ອມັນເກີດຂຶ້ນເປັນຂໍ້ໄປ
- ໃຫ້ປະກອບສ່ວນໃນກິຈະກຳໃດທີ່ເບີກບານມ່ວນຊື່ນ
- ໃຫ້ໄປຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກໝໍຫຼືນັກວິຊາການແພດອື່ນໆ
- ໃຫ້ຝຶກການຫາຍໃຈແລະວິທີການຜ່ອນຄາຍກ້າມເນື້ອ
- ໃຫ້ຊອກຮຽນກັບເຮືອງໂຮກກັງວົນ
- ໃຫ້ຝຶກຝົນຕົນເອງໃຫ້ນອນເປັນເວລາ
- ໃຫ້ອອກແຮງກາຍສມຳສ່ເມີ
- ໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນການດື່ມເຫຼົ້າແລະຢາເສບຕິດອື່ນໆ.

ຈະຊ່ວຍຄົນອື່ນທີ່ເປັນໂຮກກັງວົນໄດ້ຢ່າງໃດ

- ໃຫ້ບອກໃຫ້ຄົນນັ້ນຮູ້ວ່າທ່ານສັງເກດເຫັນຄວາມປ່ຽນແປງກ່ຽວກັບນິສັຍໃຈຂອງລາວ.
- ຈົ່ງໃຫ້ເວລາເວົ້າລົມກ່ຽວກັບປະສົບການຂອງລາວແລະຈົ່ງບອກໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າທ່ານຍິນດີຮັບຟັງລາວໂດຍບໍ່ຕັດສິນຊົດ.
- ຈົ່ງແນະນຳໃຫ້ຄົນນັ້ນໄປຫາໝໍຫຼືນັກວິຊາການແພດ ແລະ/ຫຼື ຊ່ວຍລາວເຮັດນັດພົບໝໍຫຼືນັກວິຊາການແພດ.
- ໃຫ້ໄປເປັນເພື່ອນເມື່ອລາວໄປພົບໝໍຫຼືນັກວິຊາການແພດ.
- ຊ່ວຍລາວຊອກຫາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂຮກກັງວົນ.
- ສົ່ງເສີມໃຫ້ລາວພາຍາມນອນໃຫ້ພໍ, ອອກແຮງກາຍ, ກິນອາຫານໃຫ້ຖືກຫຼັກ ແລະ ໃຊ້ວິທີການຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ.
- ຊວນລາວອອກໄປທ່ຽວທາງນອກແລະຕິດຕໍ່ໄປມາຫາສູນນັ້ນ. ນອກນັ້ນໃຫ້ສົ່ງເສີມໝໍເພື່ອນແລະຄົນໃນຄອບຄົວໃຫ້ປະຕິບັດເຊັ່ນດຽວກັນ, ແຕ່ວ່າຢ່າ ບົບບັງຄັບໃຫ້ລາວເຮັດຢ່າງໃດຢ່າງນຶ່ງ.
- ສົ່ງເສີມໃຫ້ລາວປະເຊີນກັບຄວາມຢ້ານກົວຂອງລາວ ພາຍໃຕ້ການອ້າງຂອງ ທ່ານໝໍ/ນັກຈິຕວິທຍາ.
- ໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາທ່ານໝໍໂຮງໝໍ, ຖ້າຫາກວ່າລາວກາຍເປັນ ອັນຕຣາຍຕໍ່ຕົນເອງຫຼືຄົນອື່ນ.

ຈະໄປຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ຢູ່ໃສ

- ທ່ານໝໍຊຶ່ງເປັນແພດປົວທົ່ວໄປ (GP) ແມ່ນບ່ອນຄວນ ຕິດຕໍ່ບ່ອນທຳອິດ. ໃນບາງກໍລະນີ, ຄົນຜູ້ນັ້ນອາດຖືກສົ່ງຕໍ່ໄປຫາຜູ້ຊ່ວຍຊານປົວສຸຂພາບຈິດເຊັ່ນຈິຕແພດຫຼືນັກຈິຕວິທຍາ. ຖ້າຕ້ອງການລາຍຊື່ຂອງ GPs ທີ່ມີຄວາມຊ່ວຍຊານໃນການປົວໂຮກກັງວົນ ຂໍໃຫ້ເຂົ້າໄປເບິ່ງເວັບໄຊທ໌ຂອງ *beyondblue* ທີ່ www.beyondblue.org.au ແລະຄຸລິກ ທີ່ Get Help ຫຼື ໂທຮ ຫາສາຍຂໍ້ມູນຂອງ *beyondblue* ທີ່ເລກ 1300 22 4636 (ຄ່າໂທຮ ທ້ອງຖິ່ນ).
- ຈິຕແພດ ແມ່ນແພດທີ່ຊ່ວຍຊານດ້ານສຸຂພາບຈິດ. ເພິ່ນສາມາດປະ ເມີນເບິ່ງອາການດ້ານສຸຂພາບແລະດ້ານຈິດໃຈ, ກວດເບິ່ງສຸຂພາບຕ່າງໆ ແລະ ສັງຢາ. ຈິຕແພດບາງຄົນກໍໃຊ້ວິທີການປົວທາງດ້ານຈິດໃຈ.
- ນັກຈິຕວິທຍາ, ພະນັກງານສົ່ງເສີມ ແລະ ນັກອາຊີວະບຳບັດ ແມ່ນຜູ້ທີ່ຊ່ວຍຊານດ້ານການປົວໂຮກຊຶມເສົາແລະໂຮກກັງວົນຂອງຢ່າງອື່ນໂດຍບໍ່ສັງຢາ (ປົວດ້ານຈິດໃຈ). ບັດຈຸບັນນີ້ທ່ານ ສາມາດຂໍປົວໂຮກໄດ້ໂດຍໃຊ້ບັດເມດິແຄຣ໌ ສຳລັບ ການປົວ ດ້ານຈິດໃຈເມື່ອໝໍ GP, ຈິຕແພດຫຼືກຸ້ມມານແພດຂອງ ທ່ານ ສົ່ງທ່ານໄປຫານັກຈິຕວິທຍາທີ່ລົງທະບຽນ, ພະນັກງານສົ່ງເສີມ ຫຼື ແພດອາຊີວະບຳບັດ. ການຂໍປົວແບບນີ້ແມ່ນສາມາດຂໍ ເອົາເງິນຄ່າປົວຄືນໄດ້ສ່ວນນຶ່ງສຳລັບການປົວສ່ວນຕົວ ບຸກຄົນໄດ້ຮອດ 12 ຄັ້ງ (18 ຄັ້ງໃນກໍລະນີພິເສດ) ແລະການປົວ ປົວແບບເປັນກຸ່ມໄດ້ 12 ຄັ້ງໃນແຕ່ລະປີປະຕິທິນ. ຖ້າທ່ານ ຕ້ອງການ ຮາຍລະອຽດກະຮຸນາສອບຖາມ ແພດນຳສົ່ງຂອງທ່ານ. ຖ້າຕ້ອງການເບິ່ງລາຍຊື່ຂອງນັກວິຊາການ ແພດທີ່ໃຫ້ການປົວດ້ານຈິດໃຈຊຶ່ງທ່ານສາມາດໃຊ້ບັດເມດິແຄຣ໌ ໃຫ້ເຂົ້າໄປເບິ່ງທີ່:



Anxiety disorders – Laotian

- ນັກຈິຕວິທຍາຄລິນິກໂຄລ (Clinical Psychologists): www.beyondblue.org.au ພາຍໃຕ້ຫົວຂໍ້ [Get Help](#)
- ນັກຈິຕວິທຍາ (Psychologists): www.psychology.org.au ພາຍໃຕ້ຫົວຂໍ້ [Find a Psychologist](#)
- ພະນັກງານສົງເຄາະ (Social Workers): www.aasw.asn.au ພາຍໃຕ້ຫົວຂໍ້ [Find a Mental Health Worker](#)
- ນັກອາຊີວະບຳບັດ (Occupation Therapists): www.ausot.com.au ພາຍໃຕ້ຫົວຂໍ້ [Find a Mental Health OT](#)

ຈະຫາຂໍ້ມູນໄດ້ຢູ່ໃສ

beyondblue: ໜ່ວຍລິເລີມຊີວິດເຮືອງໂຮກຊິມເສົ້າແຫ່ງຊາດ
(**beyondblue: the national depression initiative**)

www.beyondblue.org.au
beyondblue info line 1300 22 4636

ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂຮກຊິມເສົ້າ, ໂຮກກັງວົນ ແລະ ໂຮກທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບ
ການໂຊສານເສບຕິດ, ການປົນປົງທີ່ມີໄວ້ໃຫ້ ແລະ
ຂໍ້ມູນສຳລັບໄປຂໍຄວາມຊ່ວຍ.

www.youthbeyondblue.com

ເວັບໄຊທ໌ **beyondblue** ສຳລັບຊາວໜຸ່ມ – ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂຮກຊິມ ເສົ້າ
ແລະວິທີຊ່ວຍໝູ່ເພື່ອນຂອງຕົນ.

Lifeline

13 11 14

ໃຫ້ຄຳປຶກສາ, ຂໍ້ມູນແລະນຳສົ່ງ 24 ຊົ່ວໂມງ (ໂທຣ ຣາຄາທ້ອງຖິ່ນ)

Anxiety Recovery Centre

www.arcvic.com.au

ໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂຮກກັງວົນ, ການຄວບຄຸມແລະເຄືອຂ່າຍ.

ADAVIC (The Anxiety Disorders Association of Victoria)

www.adavic.org.au

ໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂຮກຕື່ນກົວ, ໂຮກຍ້ານສັງຄົມ, ໂຮກຍ້ານຄວາມ ແຈ້ງ,
ໂຮກຊິມເສົ້າແລະກັງວົນແບບທົ່ວໄປ, ແລະບໍລິການອື່ນໆ.

PADA (The Panic Anxiety Disorder Association)

www.pada.org.au

ໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການຊິມເສົ້າແລະກັງວົນ (ຮວມທັງການຊິມເສົ້າຫຼັງ
ຄອດບຸດ), ການຄົ້ນຄວ້າແລະການພົມເຜີຍແຜ່ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ.

Social Anxiety Australia

www.socialanxiety.com.au

ໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂຮກກັງວົນໃນການເຂົ້າສັງຄົມແລະຕື່ນກົວ, ເລື່ອງ ຈິງ
ເລົ່າໂດຍຄົນທີ່ຢູ່ໃນສະພາບຂອງຄົນເປັນໂຮກນີ້ ແລະ ເຄືອຂ່າຍ.

Anxiety Disorders Alliance

www.ada.mentalhealth.asn.au

ໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂຮກກັງວົນ, ສິ່ງກ່ຽວຂ້ອງແລະກຸ່ມອຸ່ມຊູ.

Anxiety Network Australia

www.anxietynetwork.com.au

ໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂຮກກັງວົນ, ໂຄງການທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ, ຫ້ອງປະຊຸມຮຽນ
ຮູ້ແລະວິຊາຮຽນຕ່າງໆ – ພ້ອມດ້ວຍເຮືອງຮາວຈາກຄົນທີ່ມີ ຊີວິດ
ຢູ່ກັບໂຮກດັງກ່າວ.

TRANX (Tranquilliser Recovery and New Existence)

www.tranx.org.au

ໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຢາ benzodiazepines (ຜ່ອນຄາຍປະສາດແລະ
ຢາອື່ນໆ), ຄູ່ມືໃນການໃຊ້ຢາຢ່າງປອດພິຍ ແລະວິທີການຄວບຄຸມ
ເຮືອງອື່ນແລະຄວາມກັງວົນ.

CRUFAD

www.crufad.org

ໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການຊິມເສົ້າ, ກັງວົນແລະການຄວບຄຸມອາການ ດັງກ່າວ.

Moodgym

www.moodgym.anu.edu.au

ການບຳບັດດ້ານຈິດໃຈທາງອິນເຕີແນັດ

Climate.tv – interactive e-health

www.climate.tv

ລິເລີມໂດຍຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານແພດ, ມີແມ່ນລະບົບຄວບຄຸມ ຕົນເອງ ສຳລັບ
ຜູ້ທີ່ເປັນໂຮກຊິມເສົ້າແລະໂຮກກັງວົນ.

Panic Online

[www.med.monash.edu.au/mental health/paniconline](http://www.med.monash.edu.au/mental_health/paniconline)

ໂຄງການປຶນປົວແບບປະກອບສ່ວນທາງອິນເຕີແນັດສຳລັບຄົນທີ່
ເປັນໂຮກຕື່ນກົວ.

Multicultural Mental Health Australia

www.mmha.org.au phone: 02 9840 3333

ຖ້າຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມຕື່ມກ່ຽວກັບໜ່ວຍບໍລິການສຸຂະພາບຈິດ ນາງວັທນະ
ທັມ ໃນຮັດຫຼືມີພາກຂອງທ່ານ.

© beyondblue: the national depression initiative, 2009.

PO Box 6100, Hawthorn West VIC 3122

T: (03) 9810 6100

beyondblue info line 1300 22 4636

F: (03) 9810 6111

E: bb@beyondblue.org.au

W: www.beyondblue.org.au