



ការពារសុខភាព ផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក

ជាធម្មតាដើម្បីមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចនិងជឿស្រងូតស្មានការណ៍ដែលធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ឬ ព្រួយបារម្ភ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីអ្នកបានជួបប្រទះនឹងអំពើហិង្សា។ អ្នកអាចរៀនដើម្បីមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច តិចជាងមុន ហើយទប់ស្កាត់អារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភនេះ ដូច្នេះវានឹងមិនរារាំងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកទេ។

1

ចាប់ផ្តើមតូចៗ៖

កំណត់គោលដៅតិចតួចដែល អាចសម្រេចបានសម្រាប់ប្រឈម មុខនឹងអ្វីដែលអ្នកភ័យខ្លាច។

ចាកចេញទៅកាន់កន្លែងដែលមាន សុវត្ថិភាព និងអ្នកស្គាល់ស្ថានភាព នោះ។

រៀបចំដំណើរការស្មានខ្លីជាមួយមិត្ត ភក្តិដែលអ្នកទុកចិត្ត ដៃគូរបស់អ្នក ឬ អ្នកណាម្នាក់ដែលអាចផ្តល់ភាព ស្រួលបំពេញនិងការគាំទ្របាន។

កំណត់ពេលវេលាខ្លីសម្រាប់ចាក ចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក ហើយបន្ថែម ពេលវេលានៅខាងក្រៅបន្តិចម្តងៗ ទៅតាមអារម្មណ៍នៃការមានភាព សុខដុមរមន៍។

2

ពឹងផ្អែកលើប្រព័ន្ធគាំទ្រ របស់អ្នក៖



និយាយជាមួយមិត្តភក្តិដែលអ្នក ទុកចិត្ត អ្នកក្នុងគ្រួសារ ប្រជាជន ក្នុងសហគមន៍ដែលអ្នកអាចទុកចិត្ត បានពីអារម្មណ៍របស់អ្នក ដើម្បីឲ្យអ្នក មានការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត។

ស្វែងរកបច្ចេកទេសដើម្បីទប់ស្កាត់អារម្មណ៍បាត់បង់។

These techniques help you manage your emotions and restore your sense of control during moments of intense stress or anxiety

5-4-3-2-1

បច្ចេកទេសសំរាប់ការធ្វើឲ្យស្ងប់



5 រឿងដែល
អ្នកអាចមើល
ឃើញបាន



4 រឿងដែល
អ្នកអាចដឹង
អារម្មណ៍បាន



3 រឿងដែលអ្នក
អាចឮបាន



2 រឿងដែលអ្នក
អាចបានក្លិន



1 រឿងដែលអ្នក
អាចរស់ជាតិបាន

4-7-8

ការដកដង្ហើម



ស្តាប់តន្ត្រីយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន

ស្តាប់បទចម្រៀងដែលអ្នកចូលចិត្ត ឬមានន័យសំខាន់សម្រាប់អ្នក ដោយមិនធ្វើអ្វីផ្សេងទៀតឡើយ

អំណោយពេលខ្លីដើម្បីភ្ជាប់ជាមួយគំនិត អារម្មណ៍ និងអារម្មណ៍ផ្នែករាងកាយរបស់អ្នក នៅពេលតន្ត្រីកំពុងលេង

នៅពេលអ្នកផ្តោតចិត្តលើផ្លូវចិត្តនិងរាងកាយរបស់អ្នក អ្នកធ្វើឲ្យខ្លួនឯងស្ងប់ស្ងាត់ ដោយផ្តោតទៅលើអ្វីដែលអ្នកកំពុងមានអារម្មណ៍នៅពេលបិទប្រសព្វនេះ។

