

ប្រាប់ឱ្យគេដឹង៖ សំឡេងសហគមន៍អំពីសុខុមាលភាព និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត គម្រោងត្រងត្រាប់ស្តាប់សហគមន៍

នៅនិទាយរដូវឆ្នាំ 2024 King County បានផ្តល់ថវិកាដល់ស្ថាប័នតាមសហគមន៍ដែល ផ្តោតសំខាន់លើវប្បធម៌ចំនួន 14 ដើម្បីរៀបចំវគ្គត្រងត្រាប់ស្តាប់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តចំនួន 106 វគ្គដោយមានមនុស្សចូលរួម 543 នាក់។ ប្រធានបទសំខាន់ៗចំនួន 10 ចំណុច បានលេចឡើងពីវគ្គទាំងនេះ។

01 បញ្ហាវប្បធម៌ និងបរិបទ

ជំនឿ គុណតម្លៃ ជាតិសាសន៍ និងភាសា ជះ ឥទ្ធិពលដល់អត្តសញ្ញាណវប្បធម៌របស់បុគ្គលម្នាក់ ដែលជម្រុញមកលើទស្សនៈរបស់បុគ្គលនោះ ទាក់ទងទៅនឹងសុខុមាលភាព និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត របស់ពួកគេ។



04 ក្តីបារម្ភអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តជាទូទៅរួម មាន ការចប់អារម្មណ៍ ភាពឯកា និង ការបាក់ទឹកចិត្ត

“មនុស្សច្រើនតែងការព្រងើយកន្តើយ នៅពេល [បញ្ហា ប្រឈមសុខភាពផ្លូវចិត្ត] កើតមាន ហើយនៅពេល [បញ្ហា ប្រឈមសុខភាពផ្លូវចិត្ត] កើតមានដល់កម្រិតខ្លាំង ពួក គេរងការស្តីបន្ទោសថាមិនប្រាប់គេឱ្យជួយ។ ពួកគេចាប់ ផ្តើមនៅដាច់តែឯងពីសហគមន៍ និងប្រព័ន្ធជំនួយ។.”
-*Alimentando al Pueblo*

02 ជំនឿសាសនា និងសុខភាពផ្លូវចិត្តមាន ជាប់ទាក់ទងគ្នា

ការយល់ឃើញអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ ជានិច្ច ជាកាលគឺមានជាប់ទាក់ទងទៅនឹងជំនឿសាសនា និង ប្រពៃណីតាំងពីដើមដំបូងតាមក ដែលអាចមានឥទ្ធិពលមក លើការយល់ដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត។



05 កត្តាបង្កស្រួស និងប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តរួម ចំណែកធ្វើឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវ ចិត្ត

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលពាក់ព័ន្ធនឹងសង្គ្រាម និងអំពើ ហិង្សានៅប្រទេសកំណើតគឺជារឿងទូទៅ ហើយប៉ះទង្គិច កាន់តែខ្លាំងដោយសារស្រួសដែលមកពីការស្ថិតនៅ ខុសកន្លែង ការផ្លាស់ទីលំនៅ និងការសម្របខ្លួនទៅនឹង ប្រទេសថ្មី។

03 ការយល់ដឹង ចំណេះដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និង ការវាយតម្លៃក្នុងផ្លូវអាក្រក់មានភាពខុសៗគ្នាទូ ទាំងសហគមន៍

មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ជានិច្ចជាកាលត្រូវ ប្រឈមនឹងការយល់ឃើញក្នុងផ្លូវអវិជ្ជមានពីអ្នកដទៃ ដែល នាំអោយមានការវាយតម្លៃក្នុងផ្លូវអាក្រក់។

06 បំណងប្រាថ្នាព្យាបាលផ្លូវចិត្តតំណាង

“មនុស្សជំនាន់មុនៗប្រាប់មនុស្សពេញវ័យក្មេងៗបច្ចុប្បន្នថា យើងអ្វីរទាំ ច្រើនជ្រុលដោយសារ សម័យមុនពួកគាត់មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យបង្ហាញ អារម្មណ៍របស់ខ្លួនឡើយ ពុំនោះទេគេនឹងគិតថាជាមនុស្សទន់ជ្រាយ។.”
-*CHARMD Behavioral Health*

07 សហគមន៍នានាស្វែងរកការអប់រំ ធនធាន និងជំនួយពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន

“ខ្ញុំគិតថាមានការបំបិទមាត់ច្រើន /អំពីការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន/។ មានការបង្វែរប្រធានបទ និងមិនបើកចំហច្រើន។ វាពិបាកនឹងនិយាយណាស់។”
-Filipino Community of Seattle



09 ឧបសគ្គចំពោះការមើលថែមានច្រើន

ឧបសគ្គចំពោះការមើលថែរួមមានកង្វះខាត៖ សេវាកម្មសង្គ្រោះតាមវប្បធម៌និងភាសា ទំនុកចិត្តលើអ្នកផ្តល់សេវា ចំណេះដឹងអំពីកន្លែងដែលត្រូវរកសេវាកម្ម ចំណាយលើសេវាកម្មនិងធានារ៉ាប់រង និងបញ្ហាមធ្យោបាយធ្វើដំណើរ។

08 ក្តីបារម្ភអំពីសុខុមាលភាពយុវជនមានភាពខុសគ្នារវាងអ្នកមើលថែ និងយុវជន

យុវជនចង់ដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅក្នុងគ្រួសារ និងក្នុងសហគមន៍ ប៉ុន្តែចាស់ៗជំនាន់មុនស្ទាក់ស្ទើរនឹងនិយាយ។



10 តម្រូវការមើលថែលើការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន និងសុខភាពផ្លូវចិត្តដោយសង្គ្រោះតាមវប្បធម៌ដែលរៀបចំឡើងសម្រាប់សហគមន៍ និងផ្តល់ជូនសហគមន៍

“ផ្តល់ឱកាសកាន់តែច្រើនដល់សមាជិកសហគមន៍ដើម្បីហាត់រៀនធ្វើជាអ្នកព្យាបាល និងអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត ព្រមទាំងរៀនវិធីដោះស្រាយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត។ ទន្ទឹមនេះ ចែករំលែកគំនិតថាតើសហគមន៍អាចបង្កើត “ក្រុមជំនួយមនុស្សឋានៈស្មើគ្នា” តាមវិធីណា។”
-Association of Zambians in Seattle



សូមអរគុណដល់ដៃគូតាមសហគមន៍ដែលបានចូលរួមក្នុងវគ្គត្រង់ត្រាប់ស្តាប់នេះ។

Alimentando al Pueblo, Association of Zambians in Seattle, Ayan Maternity Health Care Services, CHARMD Behavioral Health, Communities of Rooted Brilliance, Congolese Integration Network, Ethiopian Community in Seattle, Filipino Community of Seattle, Indian American Community Services, Korean Community Service Center, NAMI Eastside, New Americans Alliance for Policy and Research, Vietnamese Health Board, Therapy Fund Foundation.

ព័ត៌មានបន្ថែម៖

- របាយការណ៍ពេញលេញអំពីសំឡេងសហគមន៍ប្រាប់ឱ្យគេដឹង៖ bit.ly/BeHeardReport
- សម្រាប់ជំនួយពេលមានវិបត្តិ សូមហៅទូរសព្ទឬផ្ញើសារទៅលេខ 988។
- ខ្សែទូរសព្ទសេវាអតិថិជនរបស់ DCHS Behavioral Health and Recovery Division (អង្គភាពទទួលបន្ទុកផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តវិទ្យាបថ និងការស្តារ)៖ 1-206-263-8997

