

តើជំងឺធាក់ទឹកចិត្តជាអ្វី?

(What is a depressive disorder?)



រក្សាទុកជំងឺចិត្តជាអ្វី?

ជាទូទៅ គេប្រើពាក្យ (Depression) សំរាប់ពណ៌នាអំពី ភាពព្រួយចិត្តដែលយើងទាំងអស់គ្នាពិសោធក្នុងពេលណា ។ មួយនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។ គឺជាពាក្យមួយដែលគេប្រើ សំរាប់ពណ៌នាជំងឺព្រួយចិត្តមួយចំនួនដែលគេអាចសំគាល់ តាមភិក្ខុភាពបាន។

ដោយសារភាពព្រួយចិត្តវាជាការធម្មតានោះ គឺជាការ សំខាន់ដែលគេត្រូវយល់អំពីភាពខុសគ្នារវាងភាពមិន ប្បាយចិត្តនិងភាពព្រួយចិត្តក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ហើយនិង អាការៈពេកនៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

នៅក្នុងស្ថានភាពតានតឹង ដូចជាបាត់បង់អ្នកជាទីស្រឡាញ់ គ្រួសារបាក់បែក ឬការខកចិត្តយ៉ាងខ្លាំង ឬការមិនបានសំ រេចអ្វីមួយនោះ មនុស្សភាគច្រើនមានអារម្មណ៍មិន សប្បាយ ឬព្រួយចិត្ត។ នេះគឺជាប្រតិកម្មតាមផ្លូវចិត្តដែល សមស្របទៅនឹងស្ថានភាព ហើយជាធម្មតាមានរយៈពេល កំណត់មួយប៉ុណ្ណោះ។ ប្រតិកម្មទាំងនេះមិនត្រូវបានទុកជា ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តទេ តែវាជាចំណែកមួយនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តគឺជាក្រុមជំងឺមួយដែលសំគាល់បានដោយ ភាពព្រួយខ្លាំងដែលមានរយៈពេលវែង និងការបាត់បង់នូវ ចំណង់ចិត្តធ្វើសកម្មភាពនានាដែលធ្លាប់ធ្វើឲ្យសប្បាយពី ពេលមុន។ រោគសញ្ញាអាចបង្ហាញដល់ជីវិតរបស់មនុស្ស យ៉ាងខ្លាំងក្លា។

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តមានជាទូទៅ ហើយប្រមាណមនុស្សម្នាក់ ក្នុងចំណោមមនុស្សប្រាំនាក់ជួបប្រទះជំងឺនេះនៅក្នុងពេល ណាមួយក្នុងមួយជីវិតរបស់គេ។

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តមានភាពធ្ងន់ធ្ងរណាស់ ហើយជាភាពទុក្ខ ព្រួយដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដ៏ពិតប្រាកដដល់ជីវិតនិងដល់ សុខុមាលភាពរបស់មនុស្ស។

ការប៉ាន់ប្រមាណដោយអ្នកប្រកបវិជ្ជាជីវៈ និងការព្យាបាល គឺជាការចាំបាច់។ នៅក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ ជាដំបូងគេត្រូវ ឲ្យមានការចូលព្យាបាលក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។ ជាកុសលល្អ ការ

ព្យាបាលជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តជារៀងរាល់ថ្ងៃប្រើធាតុគីមីមានប្រសិទ្ធភា ព។

តើប្រភេទនៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត មានអ្វីខ្លះ?

ជំងឺទុស្សៗក្លាមួយចំនួននៃខួរក្បាលមានទាក់ទងទៅនឹងភា ព ធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង

នេះគឺជាជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តដែលគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញជាទូ ទៅ ច្រើនជាងគេ។ ជនម្នាក់ដែលកើតជំងឺនេះ

ក្លាយទៅជាមនុស្ស មិនហ៊ុកហ៊ាក់ហើយបាត់បង់អស់នូវសេចក្តីសប្បាយក្នុងជី វិត របស់ខ្លួន។

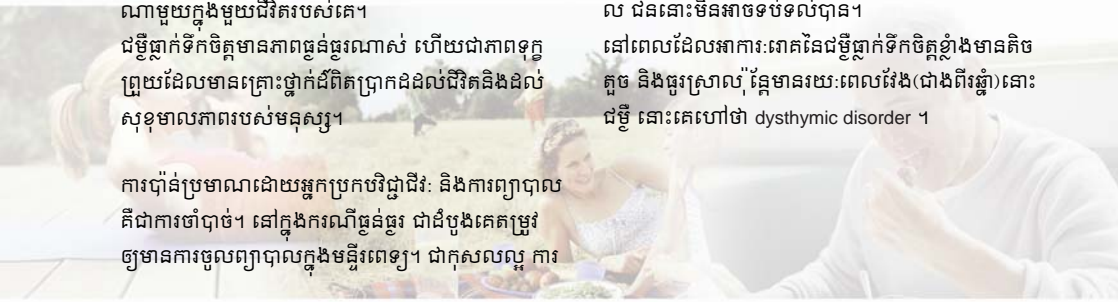
គេបាត់បង់នូវការផ្តិតម្តាយនិងហាមពលហើយ ផ្លាស់ប្តូរចំណូលចិត្តសារពើពន្ធនិងទម្លាប់ខាងដំណេកផង។ ភាពមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនមានកំហុស ក៏មានជាទូទៅដែរ។ អារម្មណ៍គ្មានសង្ឃឹមនិងអស់សង្ឃឹមអាចបណ្តាលឲ្យនឹក ដល់អត្តឃាត។

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងអាចកើតឡើងដោយពុំចាំបាច់បុព្វហេ តុ ជាក់លាក់ទេ

ហើយអាចកើតមានលើជនដែលដោះស្រាយ ក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួនបានល្អ ដែលប្រព្រឹត្តការងារល្អរបស់ខ្លួន និងរីករាយក្នុងគ្រួសារ

ព្រមទាំងទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមផង។ វាអាចកើតឡើងបានដោយព្រឹត្តិការណ៍ទុក្ខព្រួយមួយដៃ ល ជននោះមិនអាចទប់ទល់បាន។

នៅពេលដែលអាការៈពេកនៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងមានតិច តួច និងធ្ងន់ប្រសិនបើ មនុស្សនោះរយៈពេលវែង(ជាងពីរឆ្នាំ)នោះ ជំងឺ នោះគេហៅថា dysthymic disorder ។



ការសម្របសម្រួលជម្ងឺជាមួយនឹងអារម្មណ៍ព្រួយ

ជនដែលមានជម្ងឺនេះមានប្រតិកម្មទៅនឹងស្ថានភាពទុក្ខព្រួយ ដៅក្នុងជីវិតរបស់គេ ដូចជា ជាក់ទំនងជិតស្និទ្ធមិនមាន ជោគជ័យ ឬបាត់បង់ការងារ ដែលមានមួយកំរិតខ្ពស់ជាង ធម្មតា។

អារម្មណ៍នៃការធ្លាក់ទឹកចិត្តមានភាពខ្លាំងក្លាដែលជារឿយ ៗ មានរាប់បញ្ចូល ភាពតប់ប្រមល់ក្នុងអារម្មណ៍ ដំណេកមិន ពេញលេញនិងការផ្លាស់ប្តូរចំណង់អាហារ។ រយៈពេលនៃ

អាការៈរោគអាចប្រែប្រួលពីច្រើនអាទិត្យទៅច្រើនឆ្នាំ។ ជន ដែលកើតជម្ងឺប្រភេទនេះច្រើនតែត្រូវបានគេតម្រូវឲ្យព្យា បាល

ដើម្បីជួយគេឲ្យរកឃើញមធ្យោបាយដើម្បីដោះស្រាយទៅ នឹង ព្រឹត្តិការណ៍ ឯឲ្យបានជាស្ងៀមស្ងួតអាការៈរោគនោះ។

ជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនៅក្រោយពេលសម្រាលកូន (Post-natal depression)

ដែលគេហៅថា "baby blues" នេះប៉ះពាល់លើចំនួនប្រហែល ពាក់កណ្តាលម្តាយដែលមានកូនដំបូង។ អ្នកទាំងនោះមាន អារម្មណ៍ព្រួយតិចៗ ថប់បារម្ភ គិតក្នុងខ្លួនឬមិនស្រួល ខ្លួន ព្រមទាំងមានការលំបាកខាងដំណេក ទោះបីជាគេអស់ កម្លាំងស៊ឹងតែរាល់ពេលក៏ដោយ។ ពេញកំរិតទឹកចិត្តបែបនេះ មានរយៈពេលប្រហែលប៉ុន្មានម៉ោង ឬប៉ុន្មានថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ រួច ហើយវានឹងបាត់ទៅវិញ។

ទោះជាយ៉ាងណាក្តី លើចំនួន១០ភាគរយនៃមាតាទាំងអស់ អា

រម្មណ៍ទុក្ខព្រួយនេះនឹងបង្កើតទៅជាជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរមួយហៅថា ជម្ងឺ ធ្លាក់ទឹកចិត្តនៅក្រោយពេលសម្រាលកូន។

មាតាទាំងឡាយ

ដែលមានជម្ងឺនេះមានការលំបាកខ្លាំងក្នុងការដោះស្រាយ លើការត្រូវបំពេញប្រចាំថ្ងៃនៅក្នុងជីវិត។

គេអាចជួបប្រទះភាពព្រួយបារម្ភ ភ័យខ្លាច អស់ចិត្ត

ទុក្ខព្រួយ និងអស់កម្លាំងខ្លាំង។ មាតាខ្លះមានភាពស្លន់ស្លោ ឬទៅជាគាត គឺជាក្នុងខ្លួនហើយរាប់ខឹង។

ចំណង់អាហារនិងទម្លាប់ខាង

ដំណេកអាចមានការប្រែប្រួល។

មានជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនៅក្រោយពេលសម្រាលកូនម្យ៉ាងទៀត មានភាពខ្លាំងតែជាកម្រដែលគេហៅថា puerperal psychosis. ស្រ្តីមិនអាចដោះស្រាយជីវិតប្រចាំថ្ងៃបាន ហើយនេះអាចជា

ការរំខានដល់ការយល់ឃើញនិងចរិតរបស់គេផង។

គឺជាការសំខាន់ដល់មាតានិងកុមារ ដែលជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនៅ ក្រោយពេលឆ្លងទន្លេរួចត្រូវបានគេព្យាបាល ហើយមតមាន ជួនការព្យាបាលជម្ងឺស្រ្តីភាពនិមួយៗផង។

ជម្ងឺ (Bipolar mood disorder)

មនុស្សម្នាក់ដែលកើតជម្ងឺនេះ ពីមុនគេហៅថាជម្ងឺឆ្គួតធ្លាក់ ទឹកចិត្ត)ជួបប្រទះនឹងរយៈកាលព្រួយចិត្តខ្លាំងក្លាជាមួយនឹង ពេលឆ្គួតដែលមានការសប្បាយរីករាយ មានសកម្មភាពជ្រួល លើសលប់ រាប់ខឹង និង ឈាមញាប់ៗ និងធ្វើឱ្យមិនប្រយ័ត្ន ប្រយ័ត្ន។ ក្នុងករណីដែលធ្ងន់ធ្ងរនោះ អ្នកនោះអាចមាន វិញ្ញាណភាពតាំងផង។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម សូមអានកូន សៀវភៅ What is bipolar mood disorder?។?

បញ្ហាសុខភាពខ្លាញ់ដែលកើតឡើងក្នុង ពេលស្របគ្នា

ជាញឹកញាប់ នដែលមានជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តច្រើនតែជួបប្រទះ នឹងអាការៈភាពព្រួយបារម្ភ។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមអំពីភាព ព្រួយបារម្ភ សូមអានកូនសៀវភៅ What is an anxiety disorder?។

ជាញឹកញយ

ការប្រើស្តារដែលមានគ្រោះថ្នាក់និងថ្នាំឯទៀតៗ កើតឡើងនៅពេលជាមួយគ្នានឹងពេលធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ នេះធ្វើឲ្យ ការព្យាបាលរឹតតែស្មុគស្មាញថែមទៀត ហើយការគ្រប់គ្រង មានប្រសិទ្ធិភាពលើស្តារ និងការប្រើថ្នាំឯទៀតៗនោះ ជាការ ដ៏សំខាន់។ គ្រោះថ្នាក់នៃការធ្វើអត្តឃាតក៏អាចមានខ្ពស់ដែរ ចំពោះអ្នកដែលមានជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

តើអ្វីទៅដែលជាបុព្វហេតុនៃជម្ងឺ

ធ្លាក់ទឹកចិត្តនេះ?

ជារឿយៗ រាងកាយទាក់ទងគ្នាទៅវិញទៅមកជាច្រើនដែល ភ្ជាប់ជាមួយនឹងការធ្លាក់ទឹកចិត្តនេះ។

កត្តាពូជពង្ស

មានការបង្ហាញយ៉ាងប្រាកដថា រាងទៅរកការបង្កើតភាព ធ្លាក់ទឹកចិត្តមានទៅតាមពូជពង្សក្នុងគ្រួសារ។ ទោះជាដូច្នោះក៏ ភាពបំរុងពីកំណើតអំពីជម្ងឺផ្សេងៗទៀត ដូចជាជម្ងឺទឹកនោម ផ្តែម និងជម្ងឺបេះដូង។

កត្តាជីវសាស្ត្រគីមី

ជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត បានត្រូវគេយល់ឃើញថា មួយចំណែកមកពី ភាពមិនស្មើគ្នានៃជាតិគីមីនៅក្នុងខួរក្បាល។ ការប្រើថ្នាំប្រឆាំង នឹងជម្ងឺនេះអាចព្យាបាលអតុល្យភាពនេះបាន។

ភាពតានតឹង

ភាពតានតឹងនេះភ្ជាប់គ្នាជាមួយនឹងការបង្កើននៃការធ្លាក់ទឹក ចិត្ត ជាពិសេស សោកនាដកម្ម ប្រមហុស្តរាយផ្ទាល់ខ្លួន។ ការធ្លាក់ទឹកចិត្តច្រើនមានជាធម្មតា ក្នុងដំណាក់កាលណាមួយនៃ ជីវិតដែលមានទាក់ទងនឹងការភ្ជាប់សំខាន់ៗនៃជីវិត ដូចជា ពេលកំណើតកូន ពេលអស់រដូវសំរាប់ស្រ្តី និងពេលមរណៈ ទុក្ខ។ ដូច្នេះហើយ វាជាការធម្មតាចំពោះជនវ័យក្មេង ត្រូវ ជន វ័យចំណាស់ និងជនដែលមានបញ្ហាសុខភាពរាងកាយ។

ចរិត

ជនដែលមានចរិតផ្សេងៗខ្លះ អាចមានការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ណាស់។ ជាទូទៅ រាងធ្លាក់ទឹកចិត្តមានកើតឡើងទៅលើជន ដែលអាចប្រយោជន៍ អាចរំភើប រដ្ឋលចិត្ត ងមានប្រតិកម្មយ៉ាង

ខ្លាំងទៅលើអ្វីមួយ ហើយនិងអាចស្រពន់ចិត្តនិងព្រឹត្តិការណ៍ ធានានៅក្នុងជីវិតរបស់គេ។

ជនដែលជាមនុស្សនិយមភាពហ្មត់ចត់និងចូលចិត្តទិដ្ឋភាព ខ្លួន ឯងហើយដែលលើកកំពស់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃទៀត គឺជាអ្នក ដែលងាយធ្លាក់ទៅភាពធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ អ្នកដែលនិយមពីងពាក់ លើអ្នកដទៃ ក៏ជាអ្នកស្រឡាញ់ទៅរកភាពធ្លាក់ទឹកចិត្តដែរ បើ សិនជាអ្នកនោះត្រូវបានគេធ្វើឲ្យខកចិត្ត។ ផ្ទុយទៅវិញ អ្នកសុខដឹងនិយម ហើយចូលចិត្តគិតអ្វីៗក្នុងក្តី សង្ឃឹម ច្រើនតែត្រូវបានការពារផុតពីភាពធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

ការប្រើស្រវ៉ានិងថ្នាំដទៃទៀត

ការប្រើស្រវ៉ានិងថ្នាំដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀតៗធ្វើឲ្យមនុ ស្ស ងាយធ្លាក់ទឹកចិត្តជាខ្លាំង។ ទោះជាដូច្នោះក៏ គ្រោះថ្នាក់ដ៏ធំនៃអត្ត ហោតដល់ជនដែលមានជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តដែរ។

តើមានការព្យាបាលអ្វីខ្លះដែលគេផ្តល់ជូ ន?

ជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចត្រូវបានគេព្យាបាលដោយប្រសិទ្ធិភាព ជនដែលមានអារម្មណ៍ព្រួយដែលមានមកជាយូរពេលប្រ ៃ ជន បានប៉ះពាល់ដល់ជីវិតរបស់គេយ៉ាងខ្លាំងនោះ គួរតែទាក់ទងជា មួយគ្រូពេទ្យប្រចាំគ្រួសារ ឬមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍។ ការព្យាបាលនឹងអាស្រ័យទៅលើរោគសញ្ញារបស់មនុស្ស ម្នាក់ៗ

- ក៏ប៉ុន្តែនឹងមានបញ្ហាសុខចិត្តមួយចំនួននៅខាងក្រោមនេះ
- អន្តរាគមន៍ផ្នែកចិត្តវិជ្ជា ដូចជាការព្យាបាលដឹងយល់ពីចរិត (cognitive behaviour therapy) និងសំដៅទៅរកការ ផ្លាស់ប្តូរការនឹកគិត ចរិត និងជំនឿដែលទាក់ទងទៅភាពធ្លាក់ ទឹកចិត្ត។
- វិធីព្យាបាលរវាងបុគ្គលនិងបុគ្គលនឹងជួយដល់មនុស្សឲ្យ

យល់អំពីគុណភាពនៃភាពទំនាក់ទំនងរវាងបុគ្គលនិងបុគ្គល ទៅលើភាពរំភើបចិត្តរបស់គេ។

- ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំប្រឆាំងនឹងភាពធ្លាក់ទឹកចិត្តនឹងជួយបន្ថយអារម្មណ៍ព្រួយធ្វើឲ្យទម្លាប់ដំណេកនិងទទួលបានអាហារត្រឡប់ទៅជាមុនវិញ និងបន្ថយភាពព្រួយចិត្តផង។ យុស ក្តារីថ្នាំដែលធ្វើឲ្យស្ងប់ថ្នាំប្រឆាំងនឹងភាពធ្លាក់ទឹកចិត្តមិនធ្វើឲ្យញៀនទេ។ ដោយឃឹកៗថ្នាំនោះធ្វើឲ្យមានគុណភាពនៃសរសៃបញ្ជូនសារនៅក្នុងខួរក្បាល ដោយប្រើពេលពីមួយទៅបួនអាទិត្យដើម្បីសំរេចនូវលទ្ធផលជាវិជ្ជមាន។

- ការប្រើថ្នាំជំនាក់លាក់មួយនឹងជួយគ្រប់គ្រងការរេអារម្មណ៍ ចុះឡើង ដូចគ្នានឹងជំងឺ bipolar mood disorder ដែរ។

- ការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅ ដូចជាវិធីហាត់ប្រាណ និងការ បន្ថយសុវារីនិងថ្នាំដែលធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់ និងជួយឲ្យអ្នកជំងឺជាតិ ភាពធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

- ក្នុងភាពធ្លាក់ទឹកចិត្តជំងឺធ្ងន់ធ្ងរខ្លះ រាប្រើវិធីព្យាបាល(ECT) បួនកន្លែងដែលជួនកាលគេឲ្យឈ្មោះនេះ គឺជាការព្យាបាលពុំមានគ្រោះថ្នាក់និងមានប្រសិទ្ធិភាពផង។ វាអាចជាការជួយសង្គ្រោះជីវិតដល់ជនណាដែលមានបំណងប៉ុនប៉ងខ្លាំងសម្លាប់ ខ្លួនឯងដោយសារតែភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺអ្នកនេះឈប់បរិភោគ អាហារឬទឹក ហើយជាលទ្ធផលអ្នកនោះនឹងបាត់បង់ជីវិត។

ជាញឹកញយ គ្រួសារនិងមិត្តភក្តិនៃជនដែលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់និងព្រួយបារម្ភ។ ការគាំទ្រនិង ការអប់រំក៏ដូចជាការដឹងយល់របស់មនុស្សក្នុងសហគមន៍ គឺជាផ្នែកសំខាន់មួយនៃការព្យាបាល។



កន្លែងរកជំនួយ

- ផ្សារបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍របស់អ្នក
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍របស់អ្នក

ចំពោះព័ត៌មាននិងកិច្ចបម្រើ ដែកសៀវភៅទូរស័ព្ទក្នុងតំបន់របស់អ្នក ក្រោមកិច្ចបម្រើជំនួយសហគមន៍និងសុខុមាលភាព និងទូរស័ព្ទជាបន្ទាន់ **24** ម៉ោង។

បើលោកអ្នកត្រូវរកអ្នកបកប្រែភាសា សូមទាក់ទង (TIS) (បកប្រែភាសាតាមទូរស័ព្ទ) លេខ **13 14 50**.

ចំពោះជំនួយជាបន្ទាន់ពីកិច្ចបម្រើពិគ្រោះយោបល់ ទាក់ទង ទូរស័ព្ទ

ខ្សែជីវិត (Lifeline) **13 11 14**។

ខ្សែជីវិតក៏អាចជួយផ្តល់នូវទំនាក់

ទំនង ព័ត៌មានបន្ថែមនិងជំនួយ។

ព័ត៌មានបន្ថែមក៏អាចរកមាននៅ:

- www.mmha.org.au
- www.blackdoginstitute.org.au
- www.beyondblue.org.au
- www.reachout.com.au
- www.depressionet.com.au
- www.crufad.com
- www.ranzcp.org
- www.sane.org

Insert your local details here

អំពីសៀវភៅព័ត៌មាននេះ

សៀវភៅព័ត៌មាននេះជាផ្នែកបន្តរបស់សុខភាពផ្លូវចិត្តដែលខុបត្តម្ភជាបណ្តាញសុខភាពផ្លូវចិត្តជាតិ ក្រោមផែនការណ៍សុខភាពផ្លូវចិត្តប្រចាំជាតិ។ (National Mental Health Strategy)

សៀវភៅភាគបន្តនៃទោសានុរូបទាំង:

- តើអ្វីជាលិចលាសនៃបញ្ហាប្រឈម?
- តើអ្វីទៅជាលិចលាសនៃការបំប្លែង?
- តើលិចលាសនៃការបំប្លែងជាអ្វី?
- តើបញ្ហាផ្លូវចិត្តជាអ្វី?
- តើអ្វីជាបញ្ហាផ្លូវចិត្តស្នាមដុំ ឬស្នាមប្រឈម?
- តើ **គ្រីនី បាយម៉ូឡូមូជីសអររដឡើ** (Bipolar mood disorder) ជាអ្វី?

សៀវភៅព័ត៌មានដែលឥតប្រាក់ថ្លៃនេះអាចទទួលបានយកបានពី:

សុខភាពផ្លូវចិត្តនិងកម្លាំងការងារ វិស័យរបស់រដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី

ក្រសួងសុខភាពនិងជម្ងឺរាងកាយ:

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
ទូរស័ព្ទ 1800 066 247
ទូរសារ 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

សំរាប់ព័ត៌មានចម្លងជាភាសាដទៃ សូមទាក់ទង: ពហុវប្បធម៌សុខភាពផ្លូវចិត្តអូស្ត្រាលីតាមទូរស័ព្ទ (Multicultural Mental Health Australia) លេខ (02) 9840 3333
www.mmha.org.au

