STOP ONLINE HARM

របៀបថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ពេលអ្នកកំពុងអានអត្ថបទនេះ ព្រោះថាអ្នកបានឆ្លងកាត់រឿងរ៉ាវជាច្រើន ហើយ អ្នកចង់ស្វែងយល់ពីរបៀបដែលអ្នកអាចជួយខ្លួនឯង ឬមនុស្សជាទីស្រលាញ់ របស់អ្នកបាន។ ក្នុងអំឡុងពេលនៃដំណើរព្យាបាលនេះ សូមផ្តល់ចិត្តមេត្តា ដល់ខ្លួនឯងបន្ថែមទៀតតាមរយៈការគិត ពាក្យសម្តី និងសកម្មភាពរបស់អ្នក។

ស្វែងយល់ពីអារម្មណ៍ដែលអ្នកកំពុងតែមាន

អារម្មណ៍ដែលអ្នកកំពុងមាននៅពេលនេះ គឺជារបៀបដែលចិត្ត និងរាងកាយរបស់អ្នកការពារអ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព និងជួយឱ្យអ្នកគិតពីអ្វីដែលអ្នកត្រូវឆ្លងកាត់។ គ្រោះថ្នាក់ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ឬការបាត់បង់ដែលអ្នកត្រូវជួបប្រទះអាចប៉ះពាល់ដល់រាងកាយ អារម្មណ៍ គំនិត និងអាកប្បកិរិយារបស់អ្នក។

រាងកាយរបស់អ្នកអាចមានប្រតិកម្មដូចជា៖

- បេះដូងលោតញាប់ ឬញ័រនៅពេលអ្នកឮសំឡេងអ្វីមួយភ្លាមៗ
- មានអារម្មណ៍ណែនទ្រូង ចុកស្មា ឬរឹងថ្គាម
- ឈឺក្បាល ឈឺពោះ ឬអស់កម្លាំង ដែលមិនងាយបាត់ទៅវិញទាំងស្រុង
- មានអារម្មណ៍ «លោតញាប់» ដូចជាអ្នកកំពុងរង់ចាំអ្វីមួយឲ្យកើតឡើង

អារម្មណ៍របស់អ្នកអាចរួមមាន៖

- ស្រងូតស្រងាត់ ឬស្រក់ទឹកភ្នែកភ្លាមៗនៅពេលដែលនឹកឃើញការចងចាំអ្វីមួយ
- ឆេវឆាវ ឬខឹងច្រឡោតលើរឿងតូចតាច
- ស្ពឹកអារម្មណ៍ដូចមិននៅក្នុងខ្លួន ដូចជាអ្នកកំពុងមើលជីវិតខ្លួននៅក្នុងកញ្ចក់
- ការលេចចេញឡើងនូវអាការថប់បារម្ភភ្លាមៗ ដូចជាការគិតច្រើនខុសធម្មតា ដកដង្ហើមផុតៗ។

STOP ONLINE HARM

ការគិតរបស់អ្នកអាចរួមមាន៖

- គិតអំពី "ចុះបើ?"
- មានបញ្ហាក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍លើអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ ចិត្តរបស់អ្នកត្រលប់ទៅរកថ្ងៃនោះវិញ
- មានភាពអស់សង្ឃឹម (ឬ) គំនិតអវិជ្ជមាន ដូចជា “គ្មានអ្វីដែលអាចធ្វើឱ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពម្តងទៀតឡើយ”

ឥរិយាបថរបស់អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរដូចខាងក្រោម៖

- គេចពីទីកន្លែង សំឡេង ឬពាក្យដែលរំលឹកអ្នកអំពីព្រឹត្តិការណ៍នោះ
- ការគេងច្រើនពេក (ដើម្បីគេចចេញពីការពិត) ឬគេងតិចពេក (ដោយសារខ្លាចយល់សប្តិ)
- ការផ្លាស់ប្តូរចំណង់អាហារ - ញ៉ាំច្រើនដើម្បីលួងលោមខ្លួនឯង ឬញ៉ាំតិចពេក

គ្រប់យ៉ាងដែលអ្នកកំពុងមានអារម្មណ៍នៅពេលនេះគឺជាការពិត។ ការមានអារម្មណ៍បែបនេះ គឺពិតជាលំបាកណាស់ ប៉ុន្តែវាជាប្រតិកម្មធម្មតា។ ទោះបីជាព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនោះបានកើតឡើងជាយូរមកហើយក៏ដោយ ប្រតិកម្មទាំងនេះគឺជាសញ្ញាដែលបង្ហាញថាខួរក្បាលរបស់អ្នកកំពុងស្ថិតនៅក្នុង "ការរស់រាន"។ ខួរក្បាលរបស់អ្នកតែងតែផ្តល់ដំណឹងដល់អ្នកអំពីគ្រោះថ្នាក់ ដើម្បីការពារអ្នក។

លើសពីនេះ ការតែងតែគិតជានិច្ចអំពី "មូលហេតុ" និង "របៀប" គឺជាវិធីនៃការស្វែងយល់ និងជួយឱ្យអ្នកយកឈ្នះលើ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។

ស្វែងរកការគាំទ្របន្ថែម

នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការជំនួយបន្ថែម ការសុំជំនួយមិនមែនជាសញ្ញានៃភាពទន់ខ្សោយនោះទេ ប៉ុន្តែវាជាសញ្ញានៃភាពរឹងមាំ។ អ្នកគួរតែស្វែងរកជំនួយប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះនឹងចំណុចណាមួយដូចខាងក្រោម៖

- មានគំនិតជិតដាមអំពីការធ្វើបាបខ្លួនឯង ឬអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម
- មានអារម្មណ៍ជាប់គាំងក្នុងភាពភ័យស្លន់ស្លោ ឬទុក្ខសោកយ៉ាងខ្លាំងអស់រយៈពេលជាច្រើនសប្តាហ៍ ដោយគ្មានការធូរស្រាល
- ពឹងផ្អែកលើគ្រឿងស្រវឹង ឬសារធាតុញៀន ដើម្បីបន្ថយអារម្មណ៍តានតឹងលើសពីការប្រើប្រាស់ម្តងៗ
- ដកខ្លួនចេញទាំងស្រុងពីមិត្តភក្តិ គ្រួសារ ឬសកម្មភាពក្នុងសហគមន៍

ពួកយើងនៅទីនេះដើម្បីស្តាប់ពីអារម្មណ៍ និងផ្តល់ការគាំទ្រទៅដល់អ្នក។

សូមផ្ញើសារទៅកាន់ខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ជំនួយសម្រាប់ជនរងគ្រោះនៃអំពើហិង្សាឌីជីថលតាមរយៈតេឡេក្រាម t.me/SOH_Cambodia

មើលថែខ្លួនឯង

រាងកាយ និងចិត្តរបស់អ្នកត្រូវការការថែទាំយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ នៅពេលដែលអ្នកកំពុងឆ្លងកាត់ពេលវេលាដ៏ លំបាកមួយនេះ។ អារម្មណ៍របស់អ្នកអាចនៅតែឈឺចាប់ ហើយសូម្បីតែរឿងតូចតាចក៏អាចពិបាកដោះស្រាយដែរ។ នៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងហួសពីការគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក អ្នកក៏អាចមើលថែខ្លួនឯងដោយរំលឹកខួរក្បាលរបស់អ្នកថា "វាមិនអីទេ - ឥឡូវនេះខ្ញុំមានសុវត្ថិភាពហើយ" ខណៈពេលដែលអ្នកព្យាយាមគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងឡើងវិញតាមរយៈទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃតូចៗ។

❤️ ទម្លាប់ផ្តល់មេត្តាករុណាចំពោះខ្លួនឯង ❤️

សេចក្តីសប្បុរសចំពោះខ្លួនឯង គឺជាផ្នែកសំខាន់បំផុតនៃការព្យាបាល។

ការនិយាយទៅកាន់ខ្លួនឯងដោយក្តីស្រលាញ់ និងចិត្តមេត្តា

ស្រមៃថាខ្លួនអ្នកកំពុងនិយាយជាមួយមិត្តភក្តិដែលកំពុងឈឺចាប់ដោយការយកចិត្តទុកដាក់ ហើយថែទាំខ្លួនឯងដូចដែលអ្នកថែទាំមិត្តម្នាក់នោះ។

ការរំលឹកខ្លួនឯង

រំលឹកខ្លួនឯងដោយពាក្យសាមញ្ញៗដូចជា "ខ្ញុំអនុញ្ញាតឱ្យខ្លួនរបស់បានជាសះស្បើយទៅតាមលក្ខខណ្ឌរបស់ខ្ញុំ" ឬ "ខ្ញុំសាកសមនឹងទទួលបានការថែទាំ"។

ការទទួលស្គាល់ទុក្ខសោក និងអារម្មណ៍មានកំហុស

ទទួលស្គាល់ពីអារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយរបស់អ្នក (ឬ "អារម្មណ៍មានកំហុសរបស់អ្នករស់រានមានជីវិត") ដោយគ្មានការវិនិច្ឆ័យ។ "វាមានហេតុផលដែលខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាមានកំហុស - ខ្ញុំកំពុងធ្វើអ្វីដែលល្អបំផុតតាមដែលខ្ញុំអាចធ្វើបាន"។ "ទុក្ខព្រួយរបស់ខ្ញុំ គឺជារឿងត្រឹមត្រូវ - ខ្ញុំអនុញ្ញាតឲ្យខ្លួនខ្ញុំមានអារម្មណ៍បែបនេះ"។

សម្រាកមួយភ្លែតដើម្បីអភ័យទោសឲ្យខ្លួនឯង

នៅពេលអ្នកកត់សម្គាល់ឃើញខ្លួនឯងកំពុងគិតគំនិតអវិជ្ជមានដូចជា "ខ្ញុំគួរតែរឹងមាំជាងនេះ" សូមជំនួសវាដោយ "ខ្ញុំកំពុងធ្វើអ្វីដែលខ្ញុំអាចធ្វើបានល្អបំផុតហើយ វាគ្រប់គ្រាន់ហើយ"។

STOP ONLINE HARM

🧠 លំហាត់បង្រួមចិត្ត និងការផ្សាភ្ជាប់អារម្មណ៍🧠

សូមនាំចិត្តរបស់អ្នកមកកាន់បច្ចុប្បន្នកាលវិញ នៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍វិលវល់។

លំហាត់ ៥–៤–៣–២–១

ធ្វើការសង្កេតរបស់៥យ៉ាងដែលអ្នកបានឃើញ របស់៤យ៉ាង ដែលអ្នកឮ របស់៣យ៉ាង ដែលអ្នកប៉ះ របស់២យ៉ាង ដែលអ្នកធុំក្លិន និងរបស់ ១ ដែលអ្នកភ្លក់។

រក្សាវត្ថុមួយដែលធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ

ដុំថ្មរលោង ក្រណាត់ទន់ ឬប្រេងក្រអូបអាចនាំអ្នកត្រឡប់មកកាន់បច្ចុប្បន្នកាលវិញ។

សម្រាកហើយដកដង្ហើមដោយការដឹងដោយញ្ញាណ

សូមសម្រាកមួយនាទី រួច ដកដង្ហើមចូលយឺតៗ ហើយសង្កេតមើលខ្យល់ដង្ហើមចូលពេញក្នុងសួតរបស់ បន្ទាប់មកដកដង្ហើមចេញឲ្យអស់ សូមធ្វើបែបនេះចំនួនបីដង។

🧘 លំហាត់ដង្ហើម និងសម្រាករាងកាយ 🧘

ការផ្ដោតលើការដកដង្ហើម និងសម្រាករាងកាយអាចជួយឱ្យប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទដែលមានភាព តានតឹងរបស់អ្នកបានទទួលការសម្រាក់នឹងបានធូរស្បើយ។

ដកដង្ហើម ៤-៧-៨

ដកដង្ហើមចូល ៤ វិនាទី ទប់ដង្ហើម ៧ វិនាទី ដកដង្ហើមចេញ ៨វិនាទី។ អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថាចង្វាក់បេះដូងរបស់អ្នកលោតយឺតៗ ហើយភាពតានតឹងនឹងរលាយបន្តិចម្តងៗ។

ការសម្រាកសាច់ដុំជាដំណាក់ៗ

បន្តឹងក្រុមសាច់ដុំនីមួយៗរយៈពេល ៥ វិនាទី បន្ទាប់មកបន្ធូរសាច់ដុំ។ ធ្វើចលនាបែបនេះពីម្រាមជើងឡើងទៅដល់ក្បាល។

ធ្វើចលនាថ្នមស្រាលៗ

លើកដៃផុតពីក្បាល បង្វិលស្មាជារង្វង់ ឬដើរយឺតៗ។ ហើយសង្កេតមើលថាចលនាបែបនេះនឹងធ្វើឲ្យភាពតានតឹងបានធូរស្រាល។

✍️ ទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ ✍️

បង្កើតទម្លាប់តូចៗ ដើម្បីឲ្យជីវិតមានលំនឹងជាងមុន ជាពិសេសនៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាគ្រប់យ៉ាងមិនអាចដឹងមុនបាន។

ការដឹងគុណនាពេលព្រឹកព្រលឹម

នៅពេលដែលអ្នកភ្ញាក់ពីដំណេកភ្លាម សូមរំលឹកពីរឿងមួយដែលអ្នកដឹងគុណ សូម្បីតែរឿងដ៏សាមញ្ញមួយ ដូចជាការមើលឃើញថ្ងៃរះជាដើម។

ការរៀបចំកាលវិភាគ

កំណត់គោលដៅ រយៈពេល 15 ទៅ 30 នាទី (ការអានសៀវភៅ ចម្អិនអាហារ ឬការងារផ្ទះ) ដើម្បីឱ្យពេលវេលាពេញមួយថ្ងៃរបស់អ្នកមានកាលវិភាគទៀងទាត់ល្អ។

ការសម្រាកពេលល្ងាច

បន្ថយពន្លឺភ្លើង បិទឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិច ហើយជ្រើសរើសទម្លាប់សម្រាក - ឧទាហរណ៍ ការសរសេរកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃ ការស្តាប់តន្ត្រី ឬពត់រាងកាយថ្នមៗ។

🧘🧠 ផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់រាងកាយនិងចិត្ត🧘🧠

ការបរិភោគ អាហារ ទឹក បានល្អ និងការសម្រាកគ្រប់គ្រាន់ គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការជាសះស្បើយរបស់អ្នក។

របបអាហារមានតុល្យភាព

ញ៉ាំបន្លែផ្លែឈើ ប្រូតេអ៊ីន (ស៊ុត សណ្តែក ត្រី) និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

ទម្លាប់ទទួលទឹកឱ្យគ្រប់គ្រាន់

យកដបទឹកទៅតាមអ្នកគ្រប់ពេល ហើយទទួលទានទឹកឱ្យបានទៀងទាត់។

ទម្លាប់នៃការគេង

- កំណត់ពេលវេលាចូលគេង និងភ្ញាក់ពីគេងឱ្យទៀងទាត់។
- បន្ថយការញ៉ាំជាតិកាហ្វេអ៊ីនបន្ទាប់ពីថ្ងៃត្រង់។
- ប្រសិនបើអ្នកគេងមិនលក់ សូមក្រោកពីគ្រែ រួចអានសៀវភៅ ឬពត់ខ្លួនថ្នមៗ រហូតដល់អ្នកមានអារម្មណ៍ងងុយគេង។

✏️ ការច្នៃប្រឌិត និងភាពរីករាយ ✏️

ការបញ្ចេញអារម្មណ៍មកខាងក្រៅ អាចជួយអ្នកឱ្យសម្រាក និងភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងអ្នកជាមួយ នឹងភាពរីករាយបែបសាមញ្ញៗឡើងវិញ។

សរសេរកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃ

"ថ្ងៃនេះខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ___"

"រឿងមួយដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ល្អគឺ ___"

ការច្នៃប្រឌិតតាមបែបសិល្បៈ

គូរ បង្កើត ឬផាត់ពណ៌ដោយប្រើរបស់របរដែលអ្នកមានរួចហើយ។

ការលេងបែបចលនា

រាំតាមបទចម្រៀងដែលអ្នកចូលចិត្ត។ ហាត់យូហ្គាស្រាលៗ ឬធ្វើចលនាទៅតាមការដកដង្ហើមរបស់អ្នក។

STOP ONLINE HARM

📱តុល្យភាពឌីជីថល និងទំនាក់ទំនង📱

ការមើលឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិច អាចធ្វើឱ្យអ្នករីករាយ ប៉ុន្តែវាក៏អាចបង្ករជាការរំខានផងដែរ។ សូមប្រើវាដោយមានគោលបំណងច្បាស់លាស់។

ការមើលព័ត៌មាន

កំណត់ការឆែកមើលពត៌មានរបស់អ្នកត្រឹមតែម្តង ឬពីរដង) ក្នុងមួយថ្ងៃ។ ប្រសិនបើព័ត៌មាននោះសំខាន់ពិតមែន អ្នកនឹងបានដឹងជាមិនខាន។

បណ្តាញសង្គមដែលផលិតមាតិកាវិជ្ជមាន

ចូលក្រុមដែលផលិតមាតិកាអំពីសិល្បៈ ការនិទានរឿង ឬចំណង់ចំណូលចិត្តណាមួយ។ ជៀសវាងមាតិកាដែលបង្កការរំខានដល់អារម្មណ៍របស់អ្នក។

ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងដែលមានអត្ថន័យ

ការផ្ញើសារជាសំឡេង ឬការខលជាវីដេអូទៅកាន់មនុស្សជាទីស្រលាញ់។ ការស្តាប់សំឡេងរបស់មនុស្សដែលអ្នកធ្លាប់ស្គាល់អាចធ្វើឱ្យអ្នកស្ងប់ចិត្តបានច្រើនផងដែរ។

STOP ONLINE HARM

❤️ ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយសហគមន៍ និងមនុស្សជាទីស្រលាញ់ ❤️

ការជាសះស្បើយកាន់តែងាយស្រួលនៅពេលដែលវាត្រូវបានចែករំលែក។

ការចែករំលែករឿងរ៉ាវជាមួយអ្នកដទៃ

អញ្ជើញមិត្តភក្តិ (ឬអ្នកជិតខាង) មកនិយាយអំពីបទពិសោធន៍របស់ពួកគាត់ - ការស្តាប់ និងការចែករំលែកអាចបង្កើតទំនុកចិត្តរវាងគ្នានិងគ្នា។

សកម្មភាពជាក្រុម

រៀបចំការជួបជុំសាមញ្ញៗ - អង្គុយផឹកតែនៅមុខផ្ទះ ញ៉ាំអាហារជាមួយគ្នា (ឬ) ដើរហាត់ប្រាណជាមួយគ្នា - ការធ្វើរឿងទាំងនេះអាចរំលឹកគ្រប់គ្នាថា អ្នកពិតជាមិនឯកាទេ។

ការជជែកគ្នា

បង្កើតក្រុមមិត្តភក្តិ ហើយធ្វើការហៅទូរស័ព្ទ/ផ្ញើសារជាប្រចាំថ្ងៃ (ឬប្រចាំសប្តាហ៍) - ការដឹងថាមាននរណាម្នាក់យកចិត្តទុកដាក់ពីអ្នក អាចជំរុញឲ្យគ្រប់គ្នាមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងក្តីសង្ឃឹម។

គម្រោងបែបសហគមន៍

ចូលរួមសកម្មភាពក្នុងសហគមន៍ ឧទាហរណ៍ - ការថៃសួន ការលាបជញ្ជាំង (ឬ) ការសម្អាតកន្លែងសាធារណៈ។ បន្ទាប់មកការជាសះស្បើយក្លាយជាកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរួមគ្នា។

ការគាំទ្រកុមារ និងយុវជនដែលនៅជុំវិញ ខ្លួនអ្នក

កុមារ និងយុវជន ក៏ជួបប្រទះនឹងព្រឹត្តិការណ៍ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ដូចជាពួកយើងដែរ ហើយបើគ្មានការគាំទ្រត្រឹមត្រូវនោះទេ ពួកគេអាចពិបាករកពាក្យដើម្បីបង្ហាញពីអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ឬទុក្ខព្រួយរបស់ពួកគេ។ យើងអាចកសាងទំនុកចិត្ត និងការពារផលប៉ះពាល់រយៈពេលវែងដោយផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវការលួងលោម ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ទទួលស្គាល់អារម្មណ៍របស់ពួកគេ និងបង្កើតកន្លែងមួយសម្រាប់ពួកគេបញ្ចេញមតិ អារម្មណ៍ តាមរយៈការលេង។ តាមរយៈ សកម្មភាពសាមញ្ញៗដូចជាការលេង ការចែករំលែករឿងរ៉ាវ និងការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ យើងអាច កសាងភាពធន់ បង្កើតក្តីសង្ឃឹម និងឱ្យពួកគេដឹងថាពួកគេមិនឯកា ក្នុងការឆ្លងកាត់គ្រាលំបាកទាំងនេះទេ។

1. តែងតែព្យាយាមពន្យល់តាមរបៀបសាមញ្ញ និងស្មោះត្រង់ចេញពីចិត្ត

- ប្រើភាសាសមស្របទៅតាមអាយុ អាចពន្យល់ពីស្ថានភាពបែបប្រៀបធៀប ដោយធៀបទៅនឹងរឿង ឬរឿងតុក្កតាដែលពួកគេស្គាល់។
- លួងលោមពួកគេថា វាមិនមែនជាកំហុសរបស់ពួកគេទេ ហើយមនុស្សចាស់កំពុងខិតខំរក្សា សុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេ។
- លើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យសួរសំណួរ និងឆ្លើយដោយស្មោះត្រង់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងទេ ចូរទទួលស្គាល់វា ហើយស្វែងរកចម្លើយជាមួយគ្នា។

2. បង្កើតកន្លែងសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការបញ្ចេញមតិ

- **សិល្បៈ និងគំនូរ** - ផ្តល់ក្រដាស គូល័រទៀន- លើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យគូរអ្វីដែលបរិយាយអំពីអារម្មណ៍ដែលពួកគេកំពុងមាន (ឬចងចាំ)។
- **ការព្យាបាលតាមរយៈការលេងកំសាន្ត** - ប្រើសម្ភារៈក្មេងលេង (តុក្កតា សកម្មភាព ល្បែងលេង) ដើម្បីសម្តែងជាការរញ្ជួយដី ឬឱ្យពួកគេ "ជួសជុល" តំបន់ដែលខូចខាតតាមវិធីសាស្ត្ររបស់ពួកគេ។
- **ការនិទានរឿង** - ប្តូរវេនគ្នាចែករំលែកអនុស្សាវរីយ៍ ឬបង្កើតរឿងរ៉ាវអំពីតួអង្គក្លាហានដែលបានយកឈ្នះលើបញ្ហាដែលពួកគេមាន។

3. វេលាទម្លាប់ និងភាពអាចដឹងទុកជាមុន

- អនុវត្តតាមកាលវិភាគប្រចាំថ្ងៃជាប្រចាំ - ពេលវេលាញ៉ាំអាហារ ពេលវេលាសិក្សា (ឬសកម្មភាពសិក្សា) ទម្លាប់ពេលចូលគេង។
- ផ្តល់ការជូនដំណឹងជាមុនអំពីការផ្លាស់ប្តូរ ("យើងនឹងរៀបទុកដាក់ប្រដាប់ក្មេងលេងក្នុងរយៈពេលប្រាំនាទី ហើយត្រៀមខ្លួនចូលគេង")។
- ផ្តល់ជម្រើសសាមញ្ញៗ ("តើអ្នកចង់អានសៀវភៅ (ឬ) ស្តាប់តន្ត្រីមុនពេលចូលគេងទេ?")។

4. បង្រៀនជំនាញប្រឈមនឹងបញ្ហាតាមរយៈការលេងល្បែងកំសាន្ត

- **ដៃគូឬមិត្តភ័ក្តិដកដង្ហើមជាមួយ** - គេងលើកម្រាលជាមួយគ្នា រួចដាក់ប្រដាប់ក្មេងលេងតូចមួយនៅលើពោះរបស់អ្នក ហើយមើលវាឡើងចុះនៅពេលអ្នកដកដង្ហើម។
- **ដំណើរផ្សងព្រេងតាមការសង្កេតលើរាងកាយ** - ណែនាំពួកគេក្នុងដំណើរ "ផ្សងព្រេង" ពីក្បាលដល់ចុងជើង ដោយកត់ សម្គាល់ពីភាពតានតឹង និងបន្ធូរអារម្មណ៍ "ដូចជាប៉េងប៉ោង"។
- **ដំណើរស្វែងរកការដឹងគុណ** - សុំឱ្យពួកគេស្វែងរករបស់បីយ៉ាងនៅក្នុងបន្ទប់ដែលពួកគេមានអារម្មណ៍ដឹងគុណ និងចែករំលែកពីមូលហេតុដែលពួកគេរើសយកវត្ថុនោះ។

5. ធ្វើជាគំរូក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍

- ដាក់ឈ្មោះឱ្យអារម្មណ៍ខ្លួនឯង ហើយនិយាយចេញមកក្រៅឮៗ ("ខ្ញុំភ័យខ្លាចពេលឮផ្គរលាន់។ ខ្ញុំនឹងដកដង្ហើមវែងៗបីដងដើម្បីឲ្យខ្ញុំបាត់ខ្លាច និងស្ងប់ចិត្ត")។
- អនុវត្តទម្លាប់គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ឲ្យស្ងប់ជាមួយគ្នា៖ ដកដង្ហើមវែងៗ ច្រៀង ពត់ខ្លួនថ្នមៗ។
- ទទួលស្គាល់ការបញ្ចេញមតិរបស់ពួកគេ ("វាជារឿងធម្មតាដែលអ្នកខ្លាច។ ខ្ញុំនឹងនៅជាមួយអ្នក")។

6. ធនធាន និងការគាំទ្រផ្សេងៗទៀត

- ដើម្បីពិភាក្សាអំពីការគាំទ្រផ្លូវចិត្តសម្រាប់កុមារ សូមផ្ញើសារមកយើងតាមរយៈ: t.me/SOH_Cambodia

ការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមដោយសុវត្ថិភាព

ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានសប្តាហ៍ និងប៉ុន្មានខែបន្ទាប់ពីគ្រោះមហន្តរាយអេក្រង់ទូរស័ព្ទអាចផ្តល់ឱ្យអ្នកទាំងអារម្មណ៍ ជាអ្នកសង្គ្រោះជីវិត និងជាប្រភពនៃភាពតានតឹង។ ព័ត៌មានគ្រោះមហន្តរាយ ការជូនដំណឹង អំពីការរំញ័រដីតូចៗ និងព័ត៌មានថ្មីៗអំពីការស្តារឡើងវិញ អាចបង្កជាការថប់បារម្ភ ហើយការអូសមើលឥតឈប់ឈរ លើអេក្រង់ទូរស័ព្ទ របស់អ្នកអាចធ្វើឱ្យអ្នកមាន អារម្មណ៍ថាមិនអាចជួយអ្វីបាន ឬអស់ថាមពល។ ការអនុវត្តទម្លាប់ឌីជីថល អាចជួយឱ្យអ្នកនៅតែដឹងពត៌មានដែលចាំបាច់ស្របពេលនឹងការពារ ខ្លួនអ្នកពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដូចគ្នា។ វាក៏ជួយស្តារសិទ្ធិក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ឡើងវិញ និងភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងការគាំទ្រតាមរបៀបដែលជួយ លើកទឹកចិត្តជាជាងធ្វើឱ្យអ្នកបាក់ទឹកចិត្ត។

1. ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះព័ត៌មានដែលអ្នកមើល

- កំណត់ការមើលពត៌មានត្រឹមពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ឧទាហរណ៍ ពេលព្រឹក និងពេលល្ងាច
- ជ្រើសរើសប្រភពដែលជឿទុកចិត្តបាន ដូចជាសេចក្តីថ្លែងការណ៍ផ្លូវការ និងបណ្តាញប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត ដើម្បីជៀសវាងការតាមដានពាក្យចចាមអារ៉ាម។

- ប្រើនាឡិការោទិ៍ (ឬឧបករណ៍កំណត់ម៉ោង) ដើម្បីរំលឹកខ្លួនអ្នកឱ្យសម្រាកពីការមើលព័ត៌មាន។

2. គ្រប់គ្រងបណ្តាញអនឡាញរបស់អ្នក

- ឈប់តាមដាន (unfollow) ឬបិទសំឡេង (mute) គណនីដែលចែករំលែករូបភាព ឬមតិយោបល់ដែលរំខានដល់អ្នក។
- តាមដានស្ថាប័នដែលផ្តោតលើដំបូន្មានជាក់ស្តែង (ដូចជាជម្រកការចែកចាយជំនួយ) ឬរឿងរ៉ាវវិជ្ជមាន។
- បង្កើតថតឯកសារ ឬបញ្ជីចំណាំសម្រាប់តំណភ្ជាប់ដែលមានប្រយោជន៍ ដូចជាខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយ ធនធានសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងស្តារឡើងវិញ ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចស្វែងរកវាបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

3. ទំនាក់ទំនងសម្រាប់តែរឿងដែលចាំបាច់

- ធ្វើការណាត់ជួប ឬជជែកខ្លីមួយដើម្បីទាក់ទងទៅមិត្តភ័ក្តិ សមាជិកគ្រួសារ (ឬអ្នកជិតខាង) តាមរយៈផ្ញើសារជាសំឡេង ឬខលជាវីដេអូជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ត្រឹមតែ ៥ នាទីក៏អាចធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលដែរ។
- ប្រើប្រាស់ការជជែកជាក្រុមដោយប្រុងប្រយ័ត្ន - ថតតែការសន្ទនាចាំបាច់បំផុត (ព័ត៌មានអំពីការស្តារឡើងវិញ ការស្នើសុំសម្ភារៈចាំបាច់) ហើយផាត់ចោលការសន្ទនាផ្សេងទៀតដែលមិនពាក់ព័ន្ធនឹងប្រធានបទ។

- ចូលរួម ឬផ្តួចផ្តើមក្រុមជួយគាំទ្រតាមអនឡាញ- ក្រុមតូចៗដែលមានអ្នករស់រានមានជីវិតពីគ្រោះមហន្តរាយជួបជុំគ្នាតាមអ៊ីនធឺណិតមួយសប្តាហ៍ម្តង ដើម្បីចែករំលែកអារម្មណ៍ ផ្តល់ដំបូន្មានជាក់ស្តែង និងការលើកទឹកចិត្ត។

4. កំណត់ព្រំដែនឌីជីថល និងការសម្រាក

- កំណត់ពេលវេលា "មិនប្រើប្រាស់ឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិច"។ ឧទាហរណ៍ អំឡុងពេលញ៉ាំអាហារ មួយម៉ោងមុនចូលគេង ឬពេលព្រឹកក្រោកពីគេង
- បិទការជូនដំណឹងសម្រាប់កម្មវិធីដែលមិនចាំបាច់ (ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ឬហ្គេម) ដើម្បីជៀសវាងការលីសម្លេងរោទ៍ពីទូរស័ព្ទឥតឈប់ឈរ។
- ប្រើមុខងារ "ហាមរំខាន (Do not disturb)" នៅពេលយប់ ដើម្បីអនុញ្ញាតឲ្យខ្លួនឯងសម្រាកដោយគ្មានការរំខាន។

5. ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយពីបច្ចេកវិទ្យាមើល ថែខ្លួនឯង

- ស្វែងរករឿងរ៉ាវលើកទឹកចិត្ត ធ្វើសមាធិតាមការណែនាំជាសម្លេង ឬលំហាត់បន្ធូរអារម្មណ៍ (លំហាត់ដង្ហើម ចលនាយូហ្គាស្រាលៗ)។
- ប្រើប្រាស់កម្មវិធីដែលធ្វើឱ្យអ្នកស្ងប់ចិត្ត និងបន្ធូរអារម្មណ៍ (កម្មវិធីកំណត់ពេលដកដង្ហើម សំឡេងធម្មជាតិ រូបភាពណែនាំ)។
- ប្រើប្រាស់កម្មវិធីរំលឹក (Reminder) ឬកម្មវិធីតាមដានទម្លាប់ដើម្បីរំលឹកខ្លួនឯងឱ្យផឹកទឹក ហាត់ប្រាណ ឬធ្វើសមាធិ។

- ប្រើប្រាស់កំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃបែបឌីជីថល ឬកម្មវិធីថតសំឡេង ដើម្បីកត់ត្រាគំនិតរបស់អ្នក សរសេរការដឹងគុណ ឬការរីកចម្រើនប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។

សូមចងចាំថាពិភពឌីជីថលរបស់អ្នកអាចជាឧបករណ៍សម្រាប់ផ្តល់ព័ត៌មាន ក៏ដូចជាសម្រាប់ការព្យាបាល។ តាមរយៈការកំណត់ព្រំដែនដោយទន់ភ្លន់ ការរើសកន្លែងទទួលការគាំទ្រ និងការសម្រាកពីការប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គម អ្នកនឹងអាចទទួលបានការគ្រប់គ្រង និងកសាងភាពធន់របស់អ្នកឡើងវិញ ពេញមួយដំណើរការ នៃការជាសះស្បើយ។

ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកសម្គាល់ឃើញថាពេលវេលាប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទរបស់អ្នក៖

- ធ្វើឱ្យអ្នកថប់បារម្ភ មិនស្រួលខ្លួន ឬចង់យំ សូម្បីតែពេលដែលអ្នកចាកចេញ (log off)ពីកម្មវិធីនោះក៏ដោយ
- ធ្វើឱ្យអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការគេង ញ៉ាំអាហារ ឬអនុវត្តកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ
- ធ្វើឱ្យអ្នកញៀននឹងការចង់ដឹងពីព័ត៌មានថ្មីៗ ឬធ្វើឱ្យអ្នកអូសមើលមិនឈប់

អនុញ្ញាតឱ្យខ្លួនអ្នកសម្រាកពេញលេញដល់ពេលដែលអ្នកត្រូវបិទទូរស័ព្ទរបស់អ្នកទាំងស្រុង ស្វែងរកលំហាត់ជួយបញ្ឈប់ចិត្តឲ្យស្ថិតនៅបច្ចុប្បន្ន ឬទូរស័ព្ទទៅ នរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តដើម្បីផ្សារភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្ស និងមនុស្ស។

ប្រសិនបើអ្នកចង់និយាយជាមួយអ្នកជំនាញ យើងនៅទីនេះសម្រាប់អ្នក។

ផ្ញើសារតាមរយៈតេឡេក្រាម - t.me/SOH_Cambodia

ការទប់ទល់នឹងទុក្ខព្រួយ និងការបាត់បង់

នៅក្នុងដំណើរជីវិតរបស់យើង យើងតែងជួបប្រទះនឹងទុក្ខសោកចំពោះការបាត់បង់អ្វីមួយ ឬបាត់បង់នរណាម្នាក់។ គ្មានវិធី "ត្រឹមត្រូវ" ណាមួយក្នុងការឆ្លងកាត់ទុក្ខសោកនៃការបាត់បងនោះទេ។
ហើយដំណើររបស់មនុស្សម្នាក់ៗមានលក្ខណៈពិសេសខុសៗគ្នា។ ការទទួលស្គាល់ពីការបាត់បង់ក៏មានទម្រង់ផ្សេងៗគ្នា ដូចជាការបាត់បង់ដែលទាក់ទងនឹងគ្រោះមហន្តរាយជាដើម។ ដូច្នេះ ការយល់ដឹងពីប្រតិកម្មរបស់អ្នកអាចជួយអ្នក និងសហគមន៍របស់អ្នកក្នុងការស្វែងរកវិធីដោយភាពទន់ភ្លន់ក្នុងការគោរព និងដំណើរការអារម្មណ៍សោកសៅបានអ្នក និងសហគមន៍របស់អ្នកនឹងឆ្ពោះទៅកាន់ការជាសះស្បើយ។

ការយល់ដឹងអំពីការបាត់បង់ក្នុងទម្រង់ផ្សេងៗ

នៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ អាចមានការបាត់បង់ជាច្រើនស្រទាប់កើតឡើងក្នុងពេលតែមួយ។ ការបាត់បង់អាចកើតមានក្នុងទម្រង់ផ្សេងៗដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍សោកសៅ។

ការបាត់បង់បែបរូបីយ៍ (ដែលអាចមើលឃើញ)

- ការបាត់បង់ជីវិត ការខូចខាតដល់ (ឬបំផ្លាញ)ផ្ទះសម្បែង ទ្រព្យសម្បត្តិ និងទីតាំងសម្គាល់សហគមន៍

- ការបាត់បង់ប្រាក់ចំណូល ហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធ អាជីវកម្ម និងទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃ

ការបាត់បង់ទំនាក់ទំនង

- មនុស្សជាទីស្រលាញ់ដែលបានរងរបួស ផ្លាស់ទីលំនៅ ឬបាត់បង់ជីវិត
- ការបែកគ្នាពីមិត្តភក្តិ អ្នកជិតខាង ឬបណ្តាញគាំទ្រ

ការបាត់បង់ការបាត់បង់ផ្នែកអារម្មណ៍ និងអត្តសញ្ញាណ

- អារម្មណ៍ដែលអត្តសញ្ញាណត្រូវបានរង្គោះរង្គើ ("ខ្ញុំមិនមែនជាមនុស្សដូចពីមុនទៀតទេ")
- ការបាត់បង់ផែនការ ឬក្តីសុបិន្តនាពេលអនាគត
- ការបាត់បង់អារម្មណ៍ "ភាពធម្មតា" ។

ការបាត់បង់ដែលមិនច្បាស់លាស់ ឬការបារម្ភអំពីអនាគត

- ភាពមិនប្រាកដប្រជាអំពីពេលវេលានៃការស្តារឡើងវិញ ឬអនាគតរយៈពេលវែង
- ការព្រួយបារម្ភអំពីផលវិបាក ឬគ្រោះថ្នាក់បន្ទាប់បន្សំ (ឧទាហរណ៍ ការរអិលបាក់ដី ទឹកជំនន់)
- ការភ័យខ្លាចចំពោះ "អ្វីដែលនឹងកើតឡើងបន្ទាប់" ឬការថយចុះនៃធនធានដែលមាន។

STOP ONLINE HARM

ប្រភេទទូទៅនៃទុក្ខព្រួយ

ទុក្ខព្រួយអាចមានទម្រង់ជាផ្សេងៗ។ការឱ្យឈ្មោះនៃប្រភេទទុក្ខព្រួយនីមួយៗអាចជួយអ្នកឱ្យទទួលស្គាល់ពីអារម្មណ៍ដែលអ្នកកំពុងមាន និងយល់ពីបទពិសោធន៍របស់អ្នក។

ទុក្ខព្រួយធម្មតា (មិនស្មុគស្មាញ)

- រលកនៃទុក្ខព្រួយ (ឬការចង់បាន) ដែលមកហើយក៏បាត់ទៅវិញតាមពេលវេលា
- ការរួមបញ្ចូលគ្នានៃការទទួលយកបន្តិចម្តងៗ ការធូរស្រាល (ឬភាពស្ងប់ស្ងាត់)

ទុក្ខព្រួយស្មុគស្មាញ (រយៈពេលវែង)

- អារម្មណ៍សោកសៅខ្លាំងដែលនៅតែបន្តរាប់ខែ
- ការលំបាកក្នុងការបន្តជីវិតឡើងវិញ ឬមិនអាចឃើញអនាគត

ទុក្ខព្រួយដែលមិនត្រូវបានដែលមិនទទួលស្គាល់

- ទុក្ខព្រួយដែលមិនត្រូវបានទទួលស្គាល់ដោយបើកចំហ ឬខ្វះការគាំទ្រពីសង្គម
- ឧទាហរណ៍ ការបាត់បង់សត្វចិញ្ចឹម ការបាត់បង់ការងារ ឬការបាត់បង់ទម្លាប់រស់នៅ

ទុក្ខព្រួយមុនពេលបាត់បង់

- ទុក្ខព្រួយមុនពេលការបាត់បង់កើតឡើង (ជាទូទៅមនុស្សព្រួយបារម្ភថាមនុស្សជាទីស្រឡាញ់នឹងមិនអាចមានជីវិតទៀត)
- អាចពាក់ព័ន្ធនឹងការ "អនុវត្ត" ការលាគ្នា ឬមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលលាយឡំជាមួយនឹងអារម្មណ៍មានកំហុស

ទុក្ខព្រួយសមូហភាព ឬសហគមន៍

- ទុក្ខព្រួយរួមគ្នាសម្រាប់សហគមន៍ - ដូចជាការបាត់បង់ផ្ទះ សាលារៀន ឬព្រះវិហារ វត្តអារាមន៍ជាដើម
- អាចជួយឲ្យមានសាមគ្គីភាព ប៉ុន្តែក៏អាចធ្វើឱ្យរបួសសហគមន៍កាន់តែជ្រៅផងដែរ។

ប្រតិកម្មទូទៅឆ្លើយតបទៅនឹងទុក្ខព្រួយ

ការយល់ដឹងពីរបៀបដែលអ្នកឆ្លើយតបទៅនឹងទុក្ខព្រួយអាចជួយអ្នកឱ្យអ្នកស្គាល់ពីរចនាប័ទ្មទុក្ខព្រួយផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក មិនថាវាជារឿងតែមួយ ឬអ្នកកំពុងជួបប្រទះទុក្ខព្រួយផ្សេងៗគ្នា។ អ្នកអាចកត់សម្គាល់ឃើញថា :

រលកនៃអារម្មណ៍

- ទុក្ខព្រួយ ការចង់បាន ការខូចចិត្ត

- អារម្មណ៍មានកំហុស ("ខ្ញុំនៅរស់រានមានជីវិត ខណៈពេលដែលអ្នកដទៃបានបាត់បង់ជីវិត") កំហឹង ឬការខកចិត្ត)
- អារម្មណ៍ធូរស្រាល ឬស្ពឹក ជាពិសេសបន្ទាប់ពីមានឆ្លងកាត់ភាពតានតឹងធ្ងន់ធ្ងរ

អារម្មណ៍រាងកាយ

- ថប់ទ្រូង ឬអួលដើមក
- អស់កម្លាំង គេងមិនលក់ ការផ្លាស់ប្តូរចំណង់អាហារ
- ឈឺក្បាល ឈឺសាច់ដុំ រំលាយអាហារមិនបានល្អ

របៀបនៃការគិត

- វិលវល់ជាមួយការចងចាំ ឬការគិតពី "ប្រសិនបើ"
- ពិបាកក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍ ធ្វើការសម្រេចចិត្ត ឬពិបាកចងចាំព័ត៌មានលម្អិត

អាកប្បកិរិយា និងវិធីទប់ទល់

- ដកខ្លួនចេញពីអ្នកដទៃ ឬជៀសវាងការរំលឹកឱ្យចងចាំ
- ញ៉ាំអាហារ មើលទូរស័ព្ទ ឬរបស់ផ្សេងទៀត ដើម្បីបន្លប់
- រសេះរសល់ ធ្វើឱ្យរវល់ដើម្បីគេចពីអារម្មណ៍ឈឺចាប់

របៀបនៃទុក្ខព្រួយ និងការអនុវត្តផ្អែកលើ វប្បធម៌

របៀបនៃទុក្ខព្រួយរបស់មនុស្ស គឺខុសៗពីគ្នា។ របៀបនៃទុក្ខព្រួយរបស់អ្នក អាចឆ្លុះបញ្ចាំងពីបុគ្គលិកលក្ខណៈ វប្បធម៌ ឬបទពិសោធន៍កន្លងមករបស់អ្នក។

អ្នកមានទុក្ខព្រួយដោយអារម្មណ៍ពីខាងក្នុង

- មានអារម្មណ៍យ៉ាងជ្រាលជ្រៅ និងបង្ហាញអារម្មណ៍ដោយបើកចំហ (យំ សរសេរកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃ និយាយពីទុក្ខសោក)
- មានអារម្មណ៍ធូរស្រាលតាមរយៈការចែករំលែករឿងរ៉ាវ យំហូរទឹកភ្នែក ឬការបង្ហាញអារម្មណ៍តាមបែបច្នៃប្រឌិត

អ្នកមានទុក្ខព្រួយសកម្ម

- ផ្តោតលើការដោះស្រាយបញ្ហា និងសកម្មភាព (ការស្ម័គ្រចិត្ត កសាងឡើងវិញ រៀបចំសកម្មភាព)
- ដំណើរការទុក្ខសោកតាមរយៈសកម្ម ភាព គម្រោងការងារ ឬសកម្មភាពជាក់ស្តែង

អ្នកមានទុក្ខព្រួយបែបចម្រុះ

- ធ្វើសកម្មភាពចម្រុះរវាងមានអារម្មណ៍ជ្រៅ និងបញ្ចេញសកម្មភាព - ជួនកាលក៏យំ ជួនកាលក៏ធ្វើសកម្មភាព

អ្នកមានទុក្ខព្រួយ តាមប្រពៃណី សាសនា និងវប្បធម៌

- រៀបចំការបន់ស្រន់ ការជួបជុំ និងពិធីបុណ្យសព ដើម្បីផ្ដល់នូវអត្ថន័យរួម និងការគាំទ្រពីសហគមន៍។
- ប្រើប្រាស់ការនិទានរឿង តន្ត្រី របាំ ឬសិល្បៈ តាមបែបប្រពៃណី ដោយការគោរព និងជួយឱ្យសហគមន៍បន្ធូទុក្ខសោកជាមួយគ្នា។

ឆ្លងកាត់ទុក្ខសោកតាមរបៀបទន់ភ្លន់

អនុញ្ញាតឱ្យខ្លួនអ្នកមានទាំងអារម្មណ៍ និងសកម្មភាព។ ទាំងពីរនេះ គឺជាផ្នែកមួយនៃដំណើរការព្យាបាល។

ពិធីបង្កើតការចងចាំ

- អុជទៀន ដាំផ្កា ឬគ្រាន់តែអង្គុយស្ងៀមស្ងាត់មួយភ្លែតដើម្បីរំឭកអំពីអ្វីដែលអ្នកបានបាត់បង់។
- បង្កើតទីសក្ការៈតូចមួយដែលមានរូបថត វត្ថុ ឬសារជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ។

វិធីបញ្ចេញអារម្មណ៍

- សរសេរសំបុត្រទៅកាន់របស់ដែលអ្នកនឹក - ទោះបីជាអ្នកមិនផ្ញើវាចេញក៏ដោយ។
- គូរ លាបពណ៌ ឬលុញដីឥដ្ឋដើម្បីបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់អ្នក។

ការធ្វើចលនា និងការបញ្ចេញអារម្មណ៍

- ដើរ "ដំណើរកាន់ទុក្ខ" - ដើរយឺតៗ សង្កេតរបស់ជុំវិញខ្លួននិយាយពីអារម្មណ៍អ្នកឱ្យលឺចេញមកក្រៅ។
- សាកល្បងលំហាត់យូហ្គាស្រាលៗ ឬពត់រាងកាយដើម្បីបញ្ចេញភាពតានតឹង។

សកម្មភាពបង្កើតអត្ថន័យ

- ធ្វើការស្ម័គ្រចិត្តក្នុងការស្តារសហគមន៍ឡើងវិញ - ប្រែក្លាយទុក្ខសោកទៅជាគោលបំណង
- សហការជាមួយអ្នកជុំវិញ ដាំដើមឈើ ឬជួសជុលកន្លែងសាធារណៈឱ្យក្លាយទៅជាស្តូបនៃការចងចាំ។

ការគាំទ្រខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃឆ្លងកាត់ទុក្ខសោក

អនុញ្ញាតឱ្យខ្លួនឯងទទួលបាននូវក្តីមេត្តា គឺមានន័យថារំលឹកខ្លួនឯង និងទទួលស្គាល់ថាទុក្ខសោកអាចបង្ហាញសញ្ញាខុសគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយគ្មានពេលវេលាជាក់លាក់ដើម្បីកំណត់ថាទុក្ខសោកនឹងបាត់ទៅវិញនៅពេលណាដែរ។

- អនុញ្ញាតឱ្យខ្លួនឯងយំ ខឹង ឬអង្គុយស្ងៀមស្ងាត់ ដោយមិនបន្ទោសខ្លួនឯង។
- ការស្វែងរកទំនាក់ទំនង អាចជួយបានច្រើន - ការចែករំលែកអនុស្សាវរីយ៍ជាមួយសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិដែលទុកចិត្ត និងការចូលរួមជាមួយក្រុម

ផ្តល់ការគាំទ្រនៅក្នុងតំបន់អ្នករស់នៅ ឬតាមអ៊ីនធឺណិតអាចជួយអ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍ ថាអ្នកត្រូវបានស្តាប់ និងធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអ្នកមិនឯកាក្នុងស្ថានភាពនេះទេ។

- ត្រូវកំណត់ព្រំដែន - រៀននិយាយថា "ទេ" នៅពេលដែលអ្នកត្រូវការសម្រាក ពីព្រោះទុក្ខសោក អាចស្រូបថាមពលពីអ្នកច្រើន។ កំណត់ការដឹងលឺព័ត៌មានដែលធ្វើឲ្យអ្នកតានតឹង(ស្រ្តេស) ឬដកឃ្លាពីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ប្រសិនបើវាធ្វើឱ្យការឈឺចាប់របស់អ្នកកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

ស្វែងរកការគាំទ្របន្ថែម

ទុក្ខព្រួយគឺជារឿងធម្មជាតិ ប៉ុន្តែអ្នកប្រហែលជាត្រូវការការថែទាំបន្ថែម ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះនូវចំណុចដូចខាងក្រោម៖

- អារម្មណ៍ដឹងខុសខ្លាំង ឬបន្ទោសខ្លួនឯងមិនឈប់
- មានគំនិតជិតដាមចង់ធ្វើបាបខ្លួនឯង ឬអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹមយ៉ាងខ្លាំង
- មិនអាចធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ ឬមើលថែខ្លួនឯងអស់រយៈពេលជាច្រើនសប្តាហ៍
- ពឹងលើគ្រឿងស្រវឹង ឬសារធាតុផ្សេងទៀតដើម្បីបំបាត់ទុក្ខព្រួយរបស់អ្នក

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងជួបប្រទះនឹងរោគសញ្ញាណាមួយទាំងនេះ អ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅលេខផ្តល់ជំនួយអនឡាញរបស់យើងសម្រាប់ការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត៖

t.me/SOH_Cambodia