

The red line does not print.
It is to show you where to cut.

អ្នកដឹង



បើអ្នក
មានការព្រួយបារម្ភ
ស្វែងរកជំនួយ
ឲ្យបានឆាប់

ជឿជាក់សភាវគតិរបស់អ្នក។។។

មុនអ្នកដឹងពីអ្វីដែលមានបញ្ហា អ្នកដឹងថាអ្វីមួយមិនត្រូវ ។

- អ្នកស្គាល់ខ្លួនឯង ។ អ្នកស្គាល់មិត្តភក្តិរបស់អ្នក ។ អ្នកស្គាល់គ្រួសាររបស់អ្នក ។ តើនរណាទៀតនឹងដឹងបើអ្វីមួយមានបញ្ហា?
- កុំព្រងើយកន្តើយនឹងការប្រែប្រួលធំៗនៃការសិក្សា និងអាកប្បកិរិយា ។ អាចនឹងមានបញ្ហាធំ ។
- ការរលឹកទឹកចិត្ត និងគាំទ្រពីមិត្តភក្តិ និងគ្រួសារអាចធ្វើឲ្យមានភាពខុសប្លែកថាតើបុគ្គលទទួលបានជំនួយឬអត់ ។

ការពិនិត្យសុខភាពផ្លូវចិត្តត្រូវតែជាផ្នែកនៃការពិនិត្យសុខុមាលភាព ជាពិសេសសម្រាប់ក្មេងជំងឺ និងនិរតិជនវ័យក្មេង ។

ចិត្តរោគគឺពេលដែលមនុស្សវ័យក្មេងមានការលំបាកក្នុងការប្រាប់អ្វីពិតអ្វីដែលមិនពិត ។ វាត្រូវបានកំណត់លក្ខណៈដោយបាត់បង់ទំនាក់ទំនងខ្លះជាមួយការពិត ។

- ក្នុងចំណោមក្មេងជំងឺ និងនិរតិជនវ័យក្មេង ចិត្តរោគកើតឡើងច្រើនជាងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមដែលពឹងផ្អែកលើអាំងស៊ុយលីន (ដែលប៉ះពាល់ប្រហែលបីនាក់ក្នុងចំណោមមនុស្សមួយរយនាក់) ។
- មនុស្សភាគច្រើនរួមប្រទះចិត្តរោគជាលើកដំបូងក្នុងចន្លោះអាយុ 15 ដល់ 25 ឆ្នាំ ។
- កត្តាជាច្រើនអាចបង្កចិត្តរោគ ដូចជា ៖
 - ថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា
 - ថ្នាំខុសច្បាប់
 - ស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រ
 - ការគេងមិនគ្រប់គ្រាន់
 - រស្មីស្ងួតខ្លាំង

តើអ្នកធ្លាប់ឃើញពីរ ឬច្រើននៃសញ្ញាប្រធានទាំងនេះទេ?

- ការសិក្សាធ្លាក់ចុះ ឬការមានបញ្ហាធ្វើអ្វីៗដែលធ្លាប់តែងាយស្រួល
- អាកប្បកិរិយា ឬជំនឿចម្លែកដែលផ្សេងពីអត្តចរិត និងថ្មី
- ការមើលឃើញ ឬស្តាប់ឮអ្វីដែលអ្នកដទៃមិនឃើញ មិនឮ
- មិនគេងជាច្រើនថ្ងៃ

ដូចជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមដែរ ចិត្តរោគមិនរើសអើងទេ - នរណាម្នាក់អាចត្រូវរងប៉ះពាល់ ។

កុំរង់ចាំ
សិក្សាបន្ថែម
ស្វែងរកជំនួយឲ្យបានឆាប់ ។

The red line does not print.
It is to show you where to cut.

ធ្វើដែលខុសប្រក្រតី

Washington Recovery Help Line

24-Hour Help for Substance Abuse, Problem Gambling & Mental Health

1.866.789.1511

(206.461.3219 TTY)

ទាក់ទងមកពួកយើងឥឡូវនេះ

(866) 789-1511
(206) 461-3219 (TTY)
មានការបកប្រែភាសា
recovery@crisisclinic.org

ជំនួយសម្រាប់ក្មេងជំងឺ

តំណសម្រាប់ក្មេងជំងឺ ៖

ខ្សែជំនួយសម្រាប់ក្មេងជំងឺដែលធ្វើយកដោយក្មេងជំងឺ
រៀងរាល់ពេលល្ងាច ម៉ោង 6:00 - 10:00 ល្ងាច
(866) 833-6546
recovery@crisisclinic.org
teenlink@crisisclinic.org

www.dshs.wa.gov/GetHelpEarly



Transforming lives

DSHS 22-1622 CA (9/15) Cambodian



ចិត្តរោគអាចព្យាបាលបាន ។ មនុស្សជាច្រើនជាពិរុត្តិជំងឺ
នៃចិត្តរោគ និងមិនជួបប្រទះវគ្គចិត្តរោគទៀតទេ ។

អន្តរាគមន៍នាចំហៀងមានន័យថាលទ្ធផលល្អប្រសើរ ។

ស្វែងរកជំនួយឲ្យបានឆាប់ ។

អ្វីមួយ គឺមិន ត្រូវ



កុំរង់ចាំ សិក្សា
បន្ថែម ស្វែងរកជំនួយ
ឲ្យបានឆាប់ ។



Transforming lives