

# ຄຳສັບຜູ້ເຫວີ້ ຊຸມນຸຊົນມີຊຸນ

ດານຸສຂະພາບິຈດ



AT THE FOREFRONT  
**UChicago  
Medicine**



**Asian  
Health  
Coalition**

CENTER FOR ASIAN HEALTH EQUITY

ສຳລັບຊຸມຊົນຄົນລາວໃນເຂດພື້ນທີ່ຕົວເມືອງຊິຄາໂກ



# ຮູ້ບຸນຄຸນ

ພວກເຮົາຂໍຂອບໃຈຫຼາຍໆຕໍ່ອົງການຈັດຕັ້ງ ແລະ ບຸກຄົນທີ່ໄດ້ປະກອບສ່ວນເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄູ່ມືຂໍ້ມູນດ້ານສຸຂະພາບຈິດນີ້ເປັນໄປໄດ້. ຄູ່ຮ່ວມງານຂອງພວກເຮົາທີ່ອົງການ Lao American Organization of Elgin ໄດ້ໃຫ້ຂໍ້ມູນແບບເລິກກ່ຽວກັບວິທີການລວມເອົາເນື້ອຫາທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບວັດທະນາທຳທີ່ຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການດ້ານສຸຂະພາບຈິດຂອງຊຸມຊົນຄົນລາວ. ພວກເຂົາຍັງໄດ້ແບ່ງປັນຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບອົງການຈັດຕັ້ງທ້ອງຖິ່ນທີ່ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ການນຳໃຊ້ຢາສຳລັບສະມາຊິກຊຸມຊົນຄົນລາວ.

ນອກຈາກນີ້, ພວກເຮົາຍັງຂອບໃຈພະນັກງານໂປຣແກຣມດ້ານພຶດຕິກຳທາງສຸຂະພາບທີ່ Asian Health Coalition. Fornessa T. Randal, ຜູ້ອຳນວຍການບໍລິຫານ, Yicklun Mo, ຜູ້ຊ່ວຍຜູ້ອຳນວຍການ, Nishita Conjeevaram,

ຜູ້ຈັດການໂຄງການອາວຸໂສ, Megan Sanico, ຜູ້ຊ່ຽວຊານໂຄງການ ແລະ Jessica Rubio, ຜູ້ບໍລິຫານໂຄງການອາວຸໂສ, ທີ່ມີບົດບາດສຳຄັນໃນການພັດທະນາຄູ່ມືທີ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນນີ້.

ພວກເຮົາຍັງຕ້ອງການຂໍຂອບໃຈ University of Chicago Medicine ແລະ ທີມງານສູນຄົ້ນຄ້ວາ Asian Health Equity ສຳລັບການປະກອບສ່ວນຂອງພວກເຂົາໃນຄູ່ມືທີ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນນີ້. Dr. Karen Kim, MD, Dr. Seeba Anam, MD, Helen Lam, Ph.D, Miwa Yasui, Ph.D, Sandra Yu Rueger, Ph.D, and Paula Lozano, Ph.D, ທີ່ໄດ້ແບ່ງປັນຄວາມຊ່ຽວຊານ ແລະ ຄວາມຮູ້ຂອງພວກເຂົາກ່ຽວກັບຂໍ້ມູນສຸຂະພາບຈິດທີ່ສະໜອງໃຫ້ຢູ່ໃນຄູ່ມືນີ້.

ສຸດທ້າຍ, ພວກເຮົາຮູ້ສຶກດີໃຈຫຼາຍສຳລັບການປະກອບສ່ວນຂອງ Kristin Salvador ໃນການພັດທະນາ, ການອອກແບບ ແລະ ການຜະລິດ ຂອງຄູ່ມືທີ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນນີ້.

Asian Health Coalition ເປັນອົງກອນທີ່ບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລ 501(c)(3) ສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນໃນປີ 1996 ເພື່ອປັບປຸງສຸຂະພາບ ແລະ ສະຫວັດດີການຂອງຊາວເອເຊຍ ແລະ ຊາວເກາະປາຊີຟິກເປັນຫຼັກ. ຕະຫຼອດເຖິງຊຸມຊົນຄົນອັບຟິກກາ ແລະ ຄົນຜິວສີຜູ້ອົບພະຍົບໃນລັດອິລິນອຍ ຜ່ານຊຸມຊົນການສຶກສາເປັນພື້ນຖານ, ການເສີມສ້າງຂີດຄວາມສາມາດ, ການສະໜັບສະໜູນດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ການຄົ້ນຄວ້າ.

ການປະຕິເສດຄວາມຮັບຜິດຊອບ

ສິ່ງພິມນີ້ໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນ [ໃນບາງສ່ວນ] ໂດຍການຊ່ວຍເຫຼືອລ້າຈາກການຄົ້ນຄວ້າການຮັກສາທີ່ສາມາດຈ່າຍໄດ້ Blue Cross Blue Shield of Illinois. UC\_AWD100558. ເນື້ອໃນຂອງສິ່ງພິມນີ້ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງສະທ້ອນເຖິງທັດສະນະ ຫຼື ນະໂຍບາຍຂອງ Blue Cross Blue Shield of Illinois.

ສິ່ງພິມນີ້ໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນ [ໃນບາງສ່ວນ] ໂດຍເງິນຊ່ວຍເຫຼືອໝາຍເລກ SM084399 ຈາກ ໜ່ວຍງານດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ບຳບັດຮັກສາການຕິດສານເສບຕິດ (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA). ເນື້ອໃນຂອງສິ່ງພິມນີ້ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງສະທ້ອນເຖິງທັດສະນະ ຫຼື ນະໂຍບາຍຂອງ SAMHSA ຫຼື ກະຊວງສຸຂະພາບ ແລະ ບໍລິການມະນຸດຂອງສະຫະລັດ (U.S. Department of Health and Human Services, HHS).

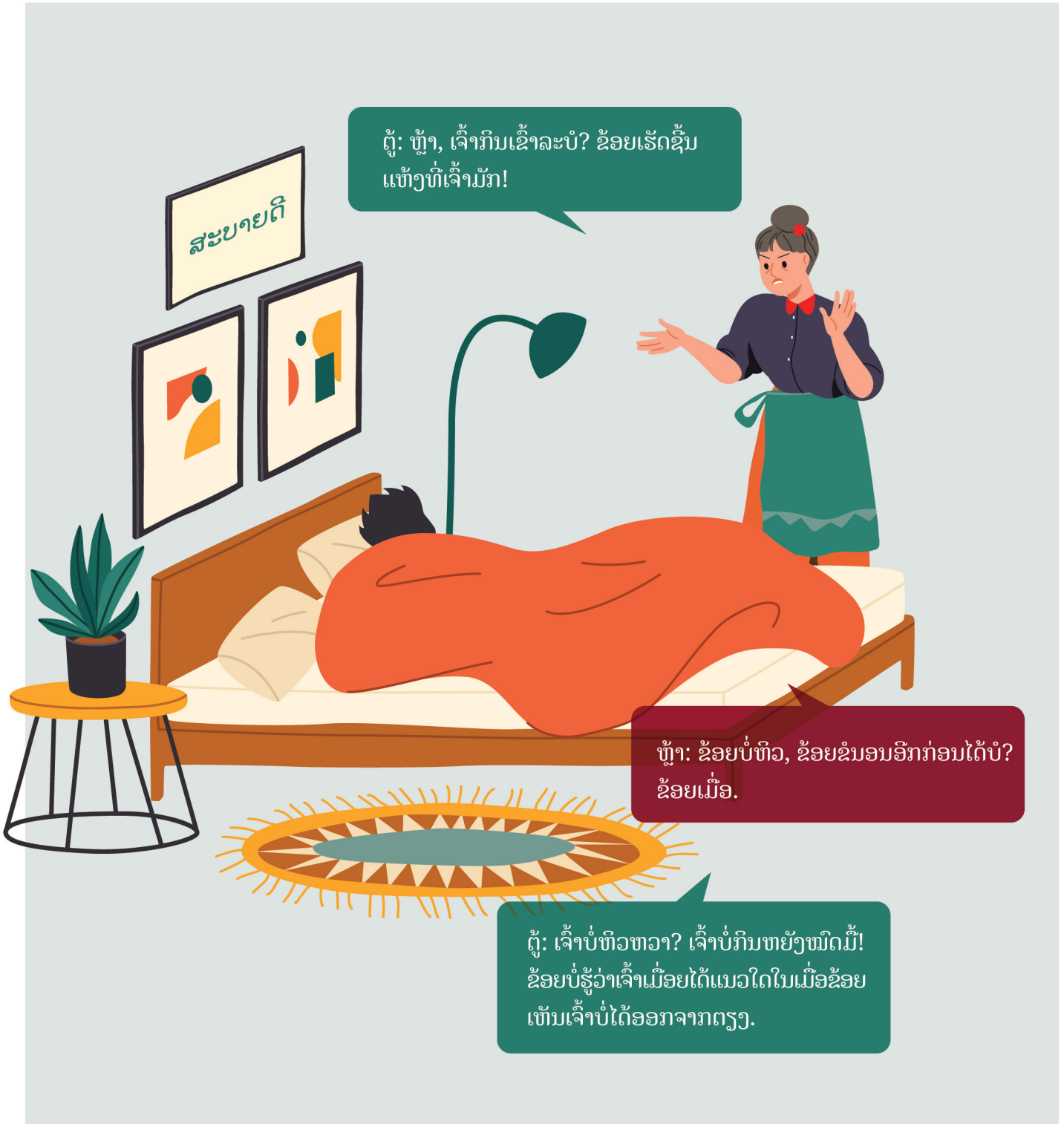
# ສາລະບານ

04	ຄວາມເປັນມາຂອງສຸຂະພາບຈິດ
<b>14</b>	<b>ສຸຂະພາບຈິດແມ່ນຫຍັງ?</b>
<b>18</b>	<b>ຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງສຸຂະພາບຈິດ</b>
18	ພາວະຊຶມເສົ້າ
18	ໂຮກອາລິມສອງຂົ້ວ
19	ໂຮກຈິດ
20	ໂຮກວິຕິກກັງວົນ
20	ພາວະປ່ວຍທາງຈິດຈາກເຫດການຮຸນແຮງ
21	ພາວະປ່ວຍທາງຈິດຈາກການໃຊ້ສານເສບຕິດ
22	ຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງການກົນອາຫານ
23	ໂຮກສະມາທິສັ່ນ (Attention-Deficit Hyperactive Disorder, ADHD)
23	ໂຮກພິດຕິກຳແຕກແຍກ
<b>24</b>	<b>ການປ້ອງກັນການຂ້າຕົວຕາຍ</b>
<b>26</b>	<b>ປະເພດຂອງການຮັກສາ</b>
27	ການໃຫ້ຄຳປຶກສາ ແລະ ການບຳບັດ
28	ການໃຫ້ຢາ
28	ປະເພດຂອງຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບຈິດ
30	ຄວາມເຊື່ອແບບເກົ່າໃນດ້ານການກົນຢາ
31	ຄວາມເຊື່ອແບບເກົ່າໃນດ້ານການບຳບັດ
32	ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການເລີ່ມຕົ້ນການສົນທະນາ ແລະ ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນ
<b>34</b>	<b>ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນດ້ານສຸຂະພາບຈິດ</b>
34	ການດູແລຕົວເອງແມ່ນຫຍັງ? ການເຂົ້າໃຈຜິດທີ່ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ
35	ຄຳແນະນຳໃນການດູແລຕົວເອງ
36	ບັນຊີລາຍຊື່ການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

# ບົດເລື່ອງຄົນເຂົ້າເມືອງທີ່ເປັນຄົນລາວ

## ຫົວເລື່ອງ

ຫຼ້າ ມີອາຍຸ 17 ປີ ເປັນນັກຮຽນໂຮງຮຽນມັດທະຍົມທີ່ອາໄສຢູ່ກັບແມ່ ແລະ ແມ່ຕູ້ຂອງຕົນ. ລາວພົບຄວາມບັນຫາໃນການຢາກອາຫານ ແລະ ຮູ້ສຶກເມື່ອຍຕະຫຼອດເວລາ. ຫຼ້າເປັນລູກຊາຍດຽວໃນຄອບຄົວ ແລະ ລາວສະໜິດກັບແມ່ຕູ້ຂອງລາວຫຼາຍ. ຕໍ່ມາ, ແມ່ຕູ້ໄດ້ສັງເກດເຫັນວ່າ ຫຼ້າບໍ່ກິນອາຫານທີ່ລາວແຕ່ງໃຫ້ ແລະ ຢາກນອນໝົດມື້. ແມ່ຕູ້ບໍ່ເຂົ້າໃຈວ່າເປັນຫຍັງລາວຈຶ່ງເປັນແບບນີ້. ແມ່ຕູ້ໄດ້ບອກແມ່ຂອງຫຼ້າເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. ແມ່ຂອງຫຼ້າໝັ້ນໃຈວ່າໝູ່ຈະຊ່ວຍຊອກວິທີທາງອອກໄດ້.





ຫ້າ: ຂ້ອຍແຄ້ຮູ້ສຶກເມື່ອຍຕູ້. ຂ້ອຍຂໍນອນ  
ຕໍ່ໜ້ອຍໜຶ່ງໄດ້ບໍ?

ຕູ້: ເຈົ້າຕ້ອງສູ້ບໍ່ວ່າເຈົ້າຈະຮູ້ສຶກແນວໃດເພາະ  
ເຈົ້າຕ້ອງແຂງແກ່ງຄືນັກຮົບ.  
ເຈົ້າບໍ່ສາມາດຍອມແນ້ໄດ້.

ສະບາຍດີ



ຫ້າ: ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ສຶກຄືເປັນນັກຮົບ. ຂ້ອຍແຄ້  
ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ.

ແມ່ຕູ້ຂອງຫຼ້າກຳລັງລົມກັບແມ່ຂອງລາວ.

ຕູ້: ຂອຍບໍ່ເຂົ້າໃຈວ່າເປັນຫຍັງ ຍັງຫາກໍ່ບິກນໂຂ້າ.  
ລາວໂດຍິກນອາຫານີ້ທີ່ຂອຍໄຮດໄຫ.

ນ້ອຍ: ລາວບໍ່ຢາກກິນຫວາ?

ຕູ້: ບໍ່. ລາວບອກວ່າລາວເມື່ອຍຕະຫຼອດ, ແຕ່  
ລາວບໍ່ເຮັດຫຍັງເລີຍນອກຈາກນອນບໍ່ລຸກ  
ໝົດມື້. ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ວ່າຈະເຮັດແນວໃດກັບລາວ  
ແລ້ວ!





ນ້ອຍ: ຫຼ້າຫວາ? ເຈົ້າບໍ່ໄດ້ກິນຊີ້ນງົວແຫ້ງ  
ຂອງແມ່ຕູ້ບໍ່?

ຫຼ້າ: ບໍ່, ຂ້ອຍເມື່ອຍ ແລະ ຂ້ອຍຢາກນອນ.  
ຂ້ອຍພະຍາຍາມບອກລາວ, ແຕ່ຂ້ອຍຮູ້ສຶກວ່າ  
ລາວບໍ່ເຂົ້າໃຈຂ້ອຍ. ຂ້ອຍຢາກຢູ່ຄົນດຽວ.

ນ້ອຍຢູ່ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງແຫ້ງ.

ເພັດ: ສະບາຍດີ ນ້ອຍ! ຫຼ້າບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍເຈົ້າຊື້ເຄື່ອງໃຊ້ບໍ່ມື້ນີ້?

ນ້ອຍ: ຫຼ້າຮູ້ສຶກຄົບໍ່ແມ່ນຕົວເອງທຸກມື້ນີ້. ລາວບໍ່ສາມາດກນໄຂ້ໄດໃນຊວງື້ນ ແລະ ບອກຈາກຕຽງ. ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ຈະເຮັດແນວໃດ. ລາວບໍ່ຢາກລົມກັບແມ່ຕູ້ລາວຄືກັນ.

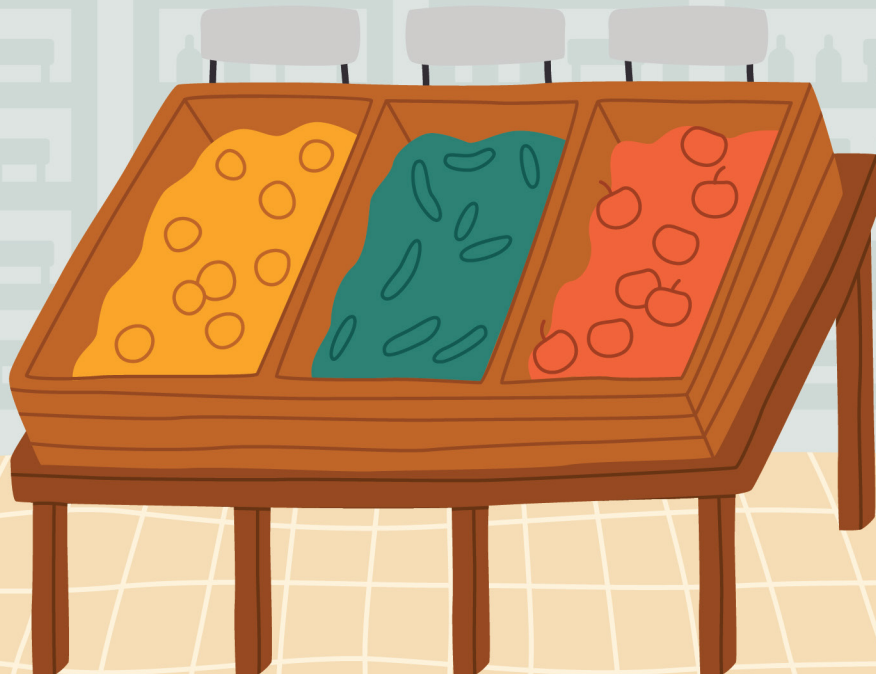
ເພັດ: ຂ້ອຍເສຍໃຈທີ່ໄດ້ຍິນແບບນັ້ນກ່ຽວກັບຫຼ້າ. ລູກສາວຂອງຂ້ອຍ ຈົນຕິ ກະເປັນຄືກັນສອງສາມເດືອນກ່ອນ.







ນ້ອຍ: ແທ້ຫວາ? ເຈົ້າເຮັດແນວໃດ?



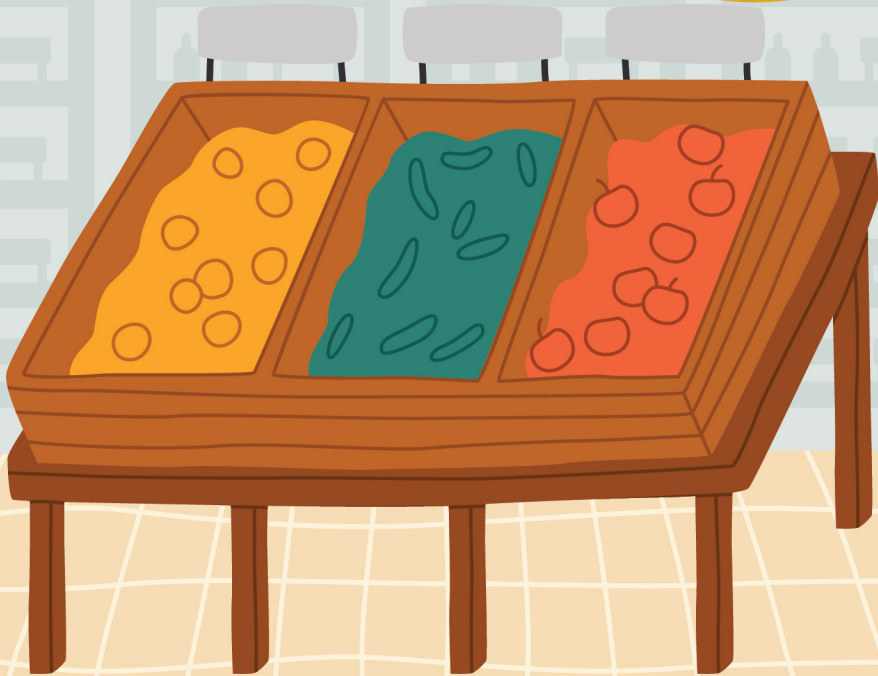


ເພັດ: ຂ້ອຍໄດ້ລົມກັບໜູ່ຜູ້ທີ່ລາວໄດ້ໃຫ້ແຜ່ນພັບນີ້ກັບຂ້ອຍມາສໍາລັບແຫຼ່ງຂໍ້ມູນດ້ານສຸຂະພາບຈິດ. ຂ້ອຍໄດ້ເອົາແຜ່ນພັບແຫຼ່ງຂໍ້ມູນນີ້ໃຫ້ ຈັນຕິ ແລະ ພວກເຮົາກໍໄປຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດ. ພວກເຮົາໄດ້ໃຫ້ ຈັນຕິ ໄດ້ລົມກັບຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາ.

ນ້ອຍ: ໂອ, ຂ້ອຍບໍ່ແນ່ໃຈວ່າຫຼ້າຕ້ອງການແບບນັ້ນ.



ເພັດ: ຂ້ອຍກະບໍ່ແນ່ໃຈຄືກັນ. ແຕ່ຫຼັງຈາກທີ່ລົມກັບລູກສາວຂອງຂ້ອຍ ແລະ ໄດ້ເຫັນພັດທະນາການທີ່ລາວເປັນ, ຂ້ອຍຢາກໃຫ້ເຈົ້າລອງໄປເບິ່ງ.





ນ້ອຍ ແລະ ຕູ້ກຳລັງອ່ານຄູ່ມືແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ  
ຊຸມຊົນດ້ານສຸຂະພາບຈິດ.

ນ້ອຍ: ສະບາຍດີ ຫາ. ແ່ ມື້ຕໍ່ໂຈ້າບອກຂ້ອຍ  
ວ່າໃຈຳບິກນໄຂ້າ ແລະ ຮູ້ສຶກໄມ່ອຍໝີ ດີ້ມ.  
ລາວເປັນຫ່ວງເຈົ້າ ແລະ ຂ້ອຍຄືກັນ.  
ເຈົ້າຢາກເວົ້າໃຫ້ຂ້ອຍຟັງບໍ?

ຫຼ້າ: ຂ້ອຍມີເວລາທີ່ຍາກລຳບາກຕອນນີ້.  
ຕູ້ເວົ້າວ່າຂ້ອຍຕ້ອງຈັດການກັບບັນຫາເອງ.



ນ້ອຍ: ມີນີ້ຂ້ອຍເຫັນປ້າເພັດຢູ່ຮ້ານຂາຍເຄື່ອງ  
ແຫ້ງ. ພວກເຮົາໄດ້ລົມກ່ຽວກັບເຈົ້າ ແລະ ຈັນ  
ຕີ. ລາວໄດ້ບອກວ່າ ຈົນທີ່ ກໂຄຍິມຊວງເວລາ  
ທໍລາບາກ ແລະ ລາວໄດ້ໄປລຸມກັບບູຜູ້ໃຫ້  
ຄຳປາກສາ ແລະ ມ່ນຊ່ວຍໄດ້ຫາຍ. ແມ່ຕູ້ ແລະ  
ຂ້ອຍໄດ້ລົມກັນແລະພວກເຮົາຄິດວ່າການພົບ  
ກັບຜູ້ໃຫ້ຄຳປາກສາອາດຊ່ວຍເຈົ້າຄືກັນບໍ?



ຫ້າ: ຂ້ອຍຄິດວ່າໄປພົບຜູ້ໃຫ້ຄໍາປຶກສາເປັນຄວາມຄິດທີ່ດີ. ຂ້ອຍບໍ່ແນ່ໃຈວ່າເຈົ້າ ແລະ ຕູ້ຈະເປັນແນວໃດທີ່ມີຄົນອື່ນມາຊ່ວຍຂ້ອຍໃຫ້ຂ້າມຜ່ານບັນຫາ.



ຕູ້: ຂ້ອຍບໍ່ແນ່ໃຈ ແຕ່ເຈົ້າເປັນຫຼາຍຂ້ອຍ ແລະ ຂ້ອຍຢາກຊ່ວຍເຈົ້າ. ພວກເຮົາສາມາດເບິ່ງຄູ່ມືແຫຼ່ງຂໍ້ມູນດ້ານສຸຂະພາບຈິດ.ແຕ່ວ່າຕອນນີ້, ເຈົ້າຢາກກິນຊີ້ນແຫ້ງງົບບໍ່?

ຫ້າ, ນ້ອຍ ແລະ ຕູ້ຫົວນໍາກັນໝົດມື້, ຮູ້ສຶກມີຫວັງທີ່ອາການທາງສຸຂະພາບຈິດຂອງຫ້າຈະດີຂຶ້ນໂດຍມີການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ລາວຕ້ອງການ.

# ສຸຂະພາບຈິດແມ່ນ ຫຍັງ?

ສຸຂະພາບຈິດແມ່ນເປັນສ່ວນສໍາຄັນຂອງສຸຂະພາບ  
ໂດຍລວມ ແລະ ການເປັນຢູ່ທີ່ດີ. ສຸຂະພາບຈິດປະ  
ກອບມີ ດ້ານອາລົມ, ດ້ານຈິດໃຈ ແລະ ຄວາມເປັນຢູ່  
ທີ່ຕີທາງສັງຄົມຂອງພວກເຮົາ. ມັນສົ່ງຜົນຕໍ່ວິທີ  
ທີ່ພວກເຮົາຄິດ, ຮູ້ສຶກ ແລະ ປະຕິບັດ. ມັນຍັງຊ່ວຍ  
ກຳນົດວິທີທີ່ພວກເຮົາຈັດການກັບຄວາມກົດດັນ,  
ພົວພັນກັບຄົນອື່ນ ແລະ ຕົວເລືອກທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ.  
ສຸຂະພາບຈິດມີຄວາມສໍາຄັນໃນທຸກຊ່ວງຂອງຊີວິດ,  
ຕັ້ງແຕ່ໄວເດັກ ແລະ ໄວລຸ້ນຈົນເຖິງໄວຜູ້ໃຫຍ່.

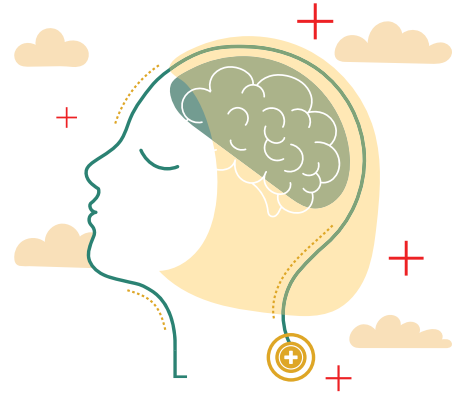
## ຄວາມຜິດປົກກະຕິດ້ານສຸຂະພາບຈິດແມ່ນ ຫຍັງ?

ຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດເປັນພາວະ  
ສຸຂະພາບທີ່ສາມາດບົ່ງມະຕິໄດ້ທີ່ມີຜົນກະທົບຕໍ່  
ອາລົມ, ຄວາມຄິດ ແລະ ພຶດຕິກຳຂອງພວກເຮົາ.  
ຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດສາມາດ  
ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມກົດດັນຫຼາຍ ແລະ ພວກມັນສາມາດ  
ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ກິດຈະກຳປະຈຳວັນ ແລະ ຄວາມສຳ  
ພັນຂອງບຸກຄົນ.

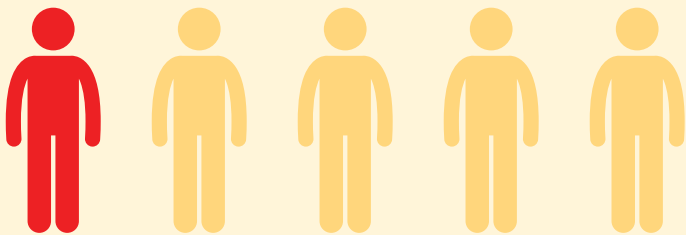


## 10 ສັນຍານເຕືອນທົ່ວໄປຂອງຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

1. ຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າຫຼາຍ ຫຼື ເກັບຕົວດົນເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າສອງອາທິດ
2. ກັງວົນ ຫຼື ຢ້ານກົວຢ່າງຮຸນແຮງກັບສິ່ງທີ່ເຂົ້າມາໃນຮູບແບບຂອງກິດຈະກຳປະຈຳວັນ
3. ມີສະມາທິ ຫຼື ຢູ່ຊຶ່ງລຳບາກຫຼາຍ
4. ຢ້ານຈົນເກີນໄປແບບກະທັນຫັນໂດຍບໍ່ມີເຫດຜົນ, ບາງຄັ້ງມີຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ, ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍທາງຮ່າງກາຍ ຫຼື ຫາຍໃຈຍາກ
5. ນ້ຳໜັກຂຶ້ນ ຫຼື ຫຼຸດຫຼາຍ
6. ເຫັນ, ໄດ້ຍິນ ຫຼື ເຊື່ອໃນສິ່ງທີ່ບໍ່ມີຈິງ
7. ໃຊ້ແອກຳຮໍ ຫຼື ຢາຫຼາຍເກີນໄປ
8. ອາລົມ, ພຶດຕິກຳ, ບຸກຄະລິກະພາບ ຫຼື ນິໃສໃນການນອນປ່ຽນໄປຫຼາຍ
9. ມີພິດຕິກຳຮຸນແຮງ, ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມໄດ້, ມີຄວາມສຽງທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຕົນເອງຫຼືຜູ້ອື່ນ.
10. ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງເສຍຊີວິດ ຫຼື ວາງແຜນທີ່ຈະເຮັດ

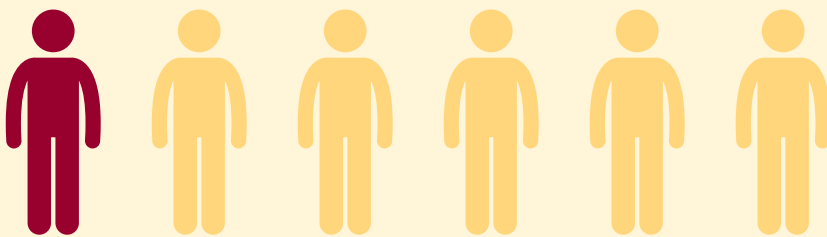


### ຂໍ້ມູນແຫ່ງຊາດ



**1 ໃນ 5**

ຜູ້ໃຫຍ່ສະຫະລັດປະສົບກັບການ  
ປ່ວຍທາງຈິດໃນແຕ່ລະປີ



**1 ໃນ 6**

ໄວຫນຸ່ມສະຫະລັດອາຍຸ  
6-17 ປີ ປະສົບກັບ  
ຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງດ້ານ  
ສຸຂະພາບຈິດ ໃນແຕ່ລະປີ

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: 2020 National Survey on Drug Use and Health. ໄດ້ມາຈາກ <https://www.samhsa.gov/data/>





ຄົນອາເມລິກາເຊື້ອສາຍອາຊີແມ່ນມີ **ແນວໂນ້ມທີ່ຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໜ້ອຍກວ່າສາມເທົ່າ** ສໍາລັບປັນຫາດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ຫຼື ອາລົມຂອງພວກເຂົາ (American Psychological Association).



**ການຂ້າຕົວຕາຍ** ເປັນສາເຫດການເສຍຊີວິດອັນດັບ 10 ຂອງຄົນອາເມລິກາເຊື້ອສາຍອາຊີ (The Office of Minority Health).



ຜູ້ຍິງຄົນອາເມລິກາເຊື້ອສາຍອາຊີອາຍຸ **15-24 ປີ** ແລະ ຫຼາຍກວ່າ **65 ປີ** ມີອັດຕາການຂ້າຕົວຕາຍຫຼາຍທີ່ສຸດ ໃນກຸ່ມຜູ້ຍິງທຸກເຊື້ອຊາດ/ຊົນເຜົ່າ (National Alliance on Mental Illness & Centers for Disease Control and Prevention).



ຜູ້ລີ້ໄພຫຼາຍຄົນຈາກບັນດາປະເທດອາຊີຕາເວັນອອກ ສ່ຽງໄຕ້ທີ່ຖືກສົງຄາມທໍລະມານຈາກການປ່ວຍທາງຈິດ **50-70%** ທໍລະມານຈາກພາວະປ່ວຍທາງຈິດ **ຈາກເຫດການຮຸນແຮງ**, 40% ທໍລະມານຈາກພາວະຊຶມເສົ້າ ແລະ 35% ທໍລະມານຈາກພາວະວິຕົກກັງວົນ (National Asian American Pacific Islander Mental Health Association).



## ອຸປະສັກ

ມີອຸປະສັກຫຼາຍຢ່າງໃນການດູແລທີ່ສົ່ງຜົນຕໍ່ຜົນໄດ້ຮັບດ້ານສຸຂະພາບຈິດສໍາລັບຊຸມຊົນຄົນອາເມລິກາເຊື້ອສາຍຈີນ.

- ໂດຍທົ່ວໄປ, 32.6% ຂອງຄົນອາເມລິການເຊື້ອສາຍອາຊີແມ່ນພາສາອັງກິດບໍ່ແຂງແຮງ. **ອຸປະສັກທາງດ້ານພາສາ** ສາມາດເຮັດໃຫ້ການສື່ສານກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ, ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທີ່ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງກໍາລັງຊອກຫາຜູ້ໃຫ້ການປົກສາສໍາລັບບັນຫາສ່ວນຕົວ.
- **ການຖືກປູກຝັງ** ຍັງມີບົດບາດທີ່ສໍາຄັນໃນນການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຜູ້ຄົນເຂົ້າເຖິງການດູແລ. ການຂາດຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບການປ່ວຍທາງຈິດ ແລະ ກໍາລັງທີ່ຝັງຢູ່ພາຍໃຕ້ຈິດໃຈທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບບັນຫາສຸຂະພາບຈິດສາມາດນໍາໄປສູ່ການຊັກຊ້າໃນການຊອກຫາການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດ.
- ການເໝາະສົມຂອງ **“ຊົນກຸ່ມນ້ອຍຕົວຢ່າງ”** ແມ່ນເປັນອີກໜຶ່ງອຸປະສັກໃນການດູແລ. ນີ້ແມ່ນສົມມຸດຕິຖານທີ່ແຜ່ຫຼາຍທີ່ສະແດງເຖິງວ່າຄົນອາເມລິກາເຊື້ອສາຍອາຊີປະສົບຜົນສໍາເລັດຫຼາຍກວ່າ, ເຊັ່ນ: ທາງດ້ານການເງິນ ແລະ ວິຊາການ ແລະ ປະຕິບັດຕາມມາດຕະຖານຂອງສັງຄົມ. ຄວາມກົດດັນທາງດ້ານສັງຄົມ ແລະ ຄອບຄົວທີ່ສ້າງຂຶ້ນໂດຍເໝາະສົມນີ້ສາມາດຂັດຂວາງບໍ່ໃຫ້ສະມາຊິກຊຸມຊົນຊອກຫາການດູແລດ້ານສຸຂະພາບຈິດ.

ດ້ານລຸ່ມນີ້ທ່ານຈະເຫັນຂໍ້ມູນສະເພາະເຈາະຈົງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ການນໍາໃຊ້ສານເສບຕິດໃນບັນດາສະມາຊິກຊຸມຊົນຄົນລາວໃນ Chicago.

## ຊຸມຊົນຄົນລາວໃນ ນະຄອນຊິຄາໂກ

### ການສໍາຫຼວດດ້ານສຸຂະພາບຄົນອາຊີໃນຊິຄາໂກ

ຈາກປີ 2019 ຫາ 2021, Asian Health Coalition ໄດ້ເຮັດການສໍາຫຼວດດ້ານສຸຂະພາບຄົນອາຊີໃນຊິຄາໂກ ເພື່ອເກັບຂໍ້ມູນດ້ານສຸຂະພາບຢູ່ໃນຫຼາຍກຸ່ມຊົນເຜົ່າຄົນອາຊີໃນຊິຄາໂກ. ຂ້າງລຸ່ມແມ່ນບາງຜົນໄດ້ຮັບຂອງການສໍາຫຼວດຈາກຊຸມຊົນຄົນລາວໃນຊິຄາໂກ.

### ສັນຍານເຕືອນ

- **11%** ຂອງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມການສໍາຫຼວດມີອາການຊຶມເລົ້າ
- **10%** ຂອງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມການສໍາຫຼວດກ່າວວ່າໃນປີທີ່ຜ່ານມາພວກເຂົາຕ້ອງການການປິ່ນປົວສຸຂະພາບຈິດ ຫຼື ຮັບຄໍາປຶກສາແຕ່ບໍ່ໄດ້ຮັບມັນ
- **79%** ຂອງຜູ້ຄົນເວົ້າວ່າພວກເຂົາໄດ້ຕື່ມເຄື່ອງຕື່ມແອວກໍຮູ້ຫ້າຈອກ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນໃນໜຶ່ງງານໃນ 30 ມື້ທີ່ຜ່ານມາ, ເຊິ່ງອາດຈະເປັນຕົວຊີ້ບອກເຖິງບັນຫາການໃຊ້ທາດມົນເມົາ.

### ຄວາມເຊື່ອທີ່ຖືກປູກຝັງ

- **60%** ຂອງຜູ້ຄົນເຫັນດີວ່າມີບາງສິ່ງທີ່ຫນ້າຊົມເຊີຍໃນທັດສະນະຄະດີຂອງບຸກຄົນທີ່ເຕັມໃຈທີ່ຈະຮັບມືກັບຄວາມຂັດແຍ້ງ ແລະ ຄວາມຢ້ານກົວຂອງລາວໂດຍບໍ່ມີການນໍາໃຊ້ການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານວິຊາຊີບ.
- **36%** ຂອງຜູ້ຄົນເຫັນດີວ່າບຸກຄົນໃດໜຶ່ງຄວນແກ້ໄຂບັນຫາຂອງຕົນເອງ; ການໄດ້ຮັບຄໍາປຶກສາທາງດ້ານຈິດໃຈຈະເປັນທາງເລືອກສຸດທ້າຍ
- **38%** ຂອງຜູ້ຄົນເຫັນດີວ່າບັນຫາສ່ວນບຸກຄົນ ແລະ ຈິດໃຈ, ເຊັ່ນດຽວກັນກັບຫຼາຍໆສິ່ງ, ມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະແກ້ໄຂດ້ວຍຕົນເອງ

ຖັດໄປ, ພວກເຮົາຈະຮຽນກ່ຽວກັບບາງຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງສຸຂະພາບຈິດທີ່ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.

## ໂຮກຊົມເສົ້າ

ໂຮກຊົມເສົ້າແມ່ນທາຍກ່ວາຄວາມູ້ຮູ້ສຶກໂສກໂສງ ຫຼື ຫຍຸ້ງ ແລະ ບາງ ຄົງອາດບໍ່ ກຽວຂ້ອງ ກັບຄວາມູ້ຮູ້ສຶກໂສກໂສງ. ມາຍາຍອາການີທແຕກຕ່າງ ກັນຂອງໂຮກຊົມເສົ້າ.

ອາການທົ່ວໄປມີ:

- ຮູ້ສຶກເສົ້າ ຫຼື ຫົດຫູ່ໝົດມື້
- ບໍ່ມີຄວາມສົນໃຈໃນກິດຈະກຳທີ່ປົກກະຕິແລ້ວທ່ານມີຄວາມສຸກກັບມັນ
- ກິນບໍ່ແຊບພ້ອມດ້ວຍນ້ຳໜັກຫຼຸດ ຫຼື ເພີ່ມແບບບໍ່ໄດ້ຄາດໄວ້ກ່ອນ
- ມີບັນຫາໃນການນອນຫຼັບ ຫຼື ນອນຫຼາຍເກີນໄປ
- ມີການປ່ຽນແປງໃນການປາກເວົ້າ ຫຼື ການເຄື່ອນໄຫວ - ຊ້າລົງ ຫຼື ໄວຂຶ້ນ ຫຼື ເມື່ອຍລ້າ
- ບໍ່ມີພະລັງງານ ຫຼື ຮູ້ສຶກເມື່ອຍທັງທີ່ນອນຫຼັບພຽງພໍ
- ຮູ້ສຶກບໍ່ມີຄ່າ ຫຼື ຮູ້ສຶກຜິດຫຼາຍເກີນໄປ
- ມີຄວາມລຳບາກໃນການຄິດ, ສະມາທິ ຫຼື ການຕັດສິນໃຈ
- ຄວາມຄິດຢາກຕາຍ ຫຼື ຂ້າຕົວຕາຍ<sup>1</sup>

ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປະສົບກັບອາການເຫຼົ່ານີ້ທັງໝົດທີ່ຈະເປັນຊົມເສົ້າ, ແຕ່ການປະສົບກັບອາການເຫຼົ່ານີ້ສອງຢ່າງທຸກໆມື້ເປັນເວລາສອງອາທິດອາດຈະເປັນສັນຍານວ່າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ຊ່ຽວຊານ.

ເດັກນ້ອຍ ແລະ ໄວໜຸ່ມສາມາດສະແດງຄວາມຫງຸດງຸດແທນທີ່ຈະໂສກໂສງ, ຫົດຫູ່.

ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປະສົບກັບອາການເຫຼົ່ານີ້ທັງໝົດທີ່ຈະເປັນຊົມເສົ້າ, ແຕ່ການປ່ຽນແປງທີ່ສຳຄັນໃນສອງຂອງອາການເຫຼົ່ານີ້ທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານລຳບາກແວລາທ່ານຢູ່ເຮືອນ, ໂຮງຮຽນ/ບ່ອນເຮັດວຽກ ຫຼື ກັບຄົນອື່ນສາມາດເປັນສັນຍານວ່າທ່ານກຳລັງເປັນຊົມເສົ້າ.<sup>1</sup>

**ຂໍ້ເທັດຈິງແບບເລັ່ງລັດ**

ໃນປີ 2020, 4.2% ຂອງຄົນອາຊີ ທີ່ມີອາຍຸ 18 ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ, ແມ່ນປະສົບກັບອາການຊົມເສົ້າ.<sup>3</sup>

## ໂຮກອາລົມສອງຂົ້ວ

ໂຮກອາລົມສອງຂົ້ວເຮັດໃຫ້ມີອາລົມທີ່ມີພະລັງງານສູງແບບສຸດໆ ເຊັ່ນດຽວກັນກັບມີອາລົມທີ່ມີພະລັງງານຕໍ່າແບບສຸດໆ. ອາການທາງສຸຂະພາບຈິດມີລວມມີທັງ ອາການບ້າປ່ວງ ແລະ ຊົມເສົ້າ ເຊິ່ງອາດເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນ ແລະ ເປັນຫຼາຍກວ່າ “ອາລົມແປປວນ”.

ແຕ່ລະບຸກຄົນຕ້ອງມີການປະສົບກັບອາການບ້າປ່ວງຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງຄັ້ງ. ອາການບ້າປ່ວງເປັນຊ່ວງເວລາທີ່ຄົນໆໜຶ່ງມີກຳລັງໃຈຫຼາຍ, ລ່າເລັງ ແລະ “ໂລດໂຜນ” ຫຼື ຫງຸດງຸດ ແລະ ມີພະລັງງານຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງອາທິດ. ທີ່ສຳຄັນ, ຊ່ວງເວລາເຫຼົ່ານີ້ສະທ້ອນເຖິງການປ່ຽນແປງຈາກອາລົມ ແລະ ພຶດຕິກຳພື້ນຖານຂອງໃຜຜູ້ໜຶ່ງ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ພວກເຂົາມັກເຮັດການຕັດສິນໃຈທີ່ພວກເຂົາເສຍໃຈໃນພາຍຫຼັງ ແລະ ອາການອາດຮ້າຍແຮງຫຼາຍຈົນຕ້ອງເຂົ້າໂຮງໝໍ.<sup>1</sup>

ຊ່ວງອາລົມຄືກຳລັງຮຸນແຮງອາດລວມມີ:

- ບໍ່ຢາກນອນ
- ເວົ້າໄວ
- ຄິດໄວ
- ຄິດຫຼາຍໄດ້ງ່າຍ
- ເພີ່ມກິດຈະກຳຫຼາຍຂຶ້ນບໍ່ວ່າມັນເບິ່ງຄືມີຈຸດມ່ວງໝາຍ ແລະ ມີປະສິດທິຜົນ ຫຼື ບໍ່
- ພຶດຕິກຳແບບບໍ່ຄິດໝ້າຄິດຫັງ ເຊັ່ນ: ການໃຊ້ເງິນຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ການມີເພດ ສາພັນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ
- ບໍ່ຢູ່ກັບຄວາມເປັນຈິງ ເຊັ່ນ: ການໄດ້ເບິ່ງ ຫຼື ໄດ້ຍິນສິ່ງທີ່ຄົນອື່ນບໍ່ເຫັນ ຫຼື ຮູ້ສຶກລະວາດລະແວງ

ຄົນສ່ວນໃຫຍ່ຮູ້ສຶກດີໃນຊ່ວງທີ່ມີພາວະຄືກຳລັງຮຸນແຮງ, ຍ້ອນແນວນັ້ນ ພວກເຂົາຈຶ່ງບໍ່ຮູ້ວ່າມີບັນຫາ ແລະ ປະຕິເສດການຮັກສາ.<sup>1</sup>

ຊ່ວງເວລາຄືກຳລັງຮຸນແຮງທີ່ເປັນເວລາຢ່າງໜ້ອຍ 4 ມື້ ແມ່ນເອີ້ນວ່າ “ຄືກເລັກນ້ອຍ” ແລະ ເປັນໂຮກອາລົມສອງຂົ້ວອີກແບບໜຶ່ງທີ່ມີຄວາມຮຸນແຮງໜ້ອຍ.

**ຂໍ້ເທັດຈິງແບບເລັ່ງລັດ**

ໂຮກອາລົມສອງຂົ້ວ ມີຜົນກະທົບກັບຜູ້ຊາຍ ແລະ ຜູ້ຍິງເທົ່າກັນ, ມີປະມານ 2.8% ຂອງປະຊາກອນສະຫະລັດທີ່ຖືກກວດພົບວ່າເປັນໂຮກອາລົມສອງຂົ້ວ<sup>4</sup>

ໂຮກຈິດໝາຍເຖິງການປ່ຽນແປງໃນຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄວາມເປັນຈິງຂອງບຸກຄົນ. ອາການຂອງໂຮກຈິດສາມາດສະແດງອອກມາທາງຄວາມຮັບຮູ້, ພຶດຕິກຳ ແລະຄວາມຄິດ.

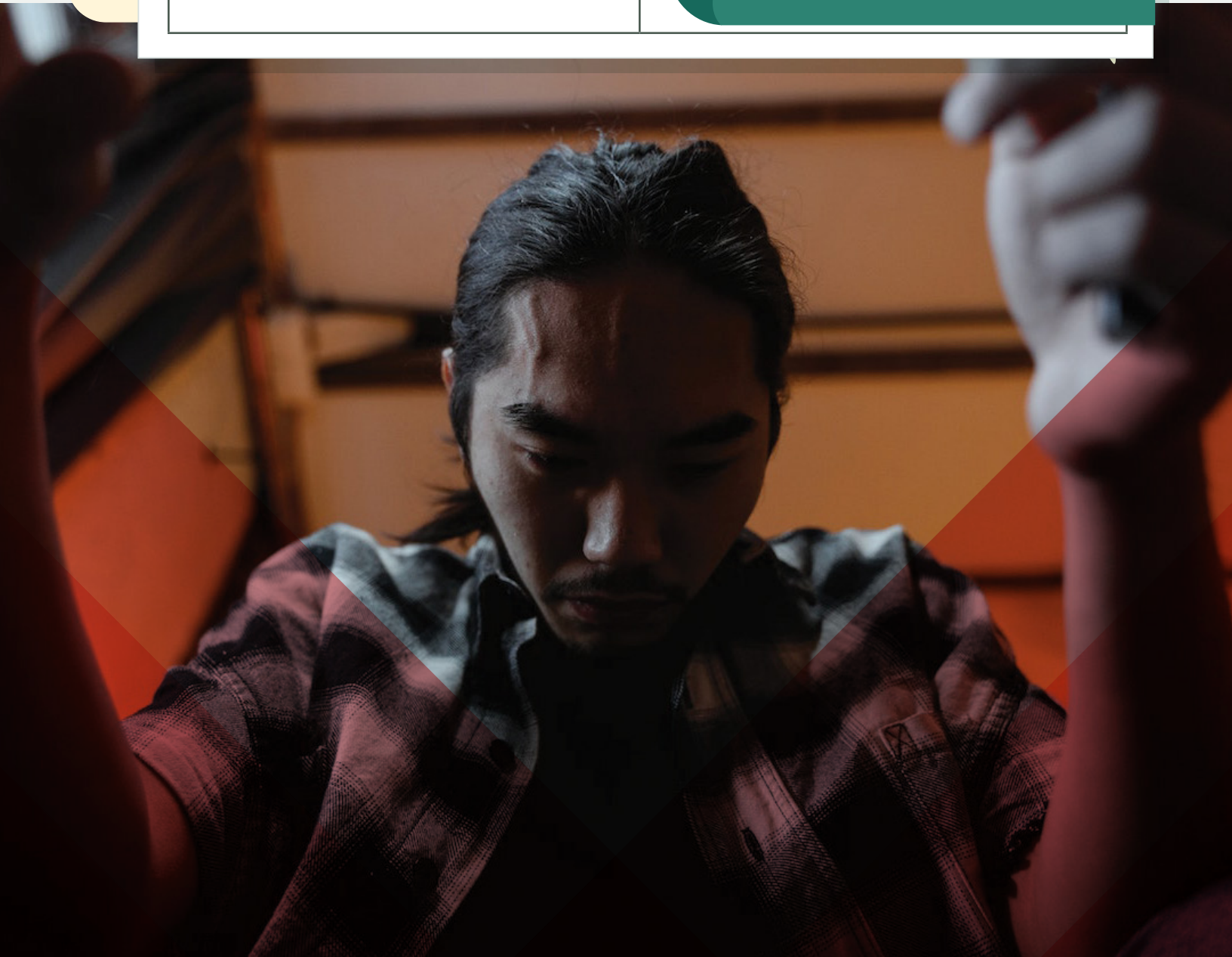
ພຶດຕິກຳທາງຈິດລວມມີ:

- ໄດ້ຍິນສຽງທີ່ຄົນອື່ນບໍ່ໄດ້ຍິນ
- ເຫັນໃນສິ່ງທີ່ຄົນອື່ນບໍ່ເຫັນ
- ຮູບແບບການເວົ້າທີ່ຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ເວົ້າຄົນດຽວ
- ພຶດຕິກຳທີ່ບໍ່ເປັນລະບຽບ ຫຼື ພຶດຕິກຳທີ່ຜິດປົກກະຕິ
- ປ່ຽນຄວາມສາມາດໃນການສະແດງອາລົມ
- ລະວາດລະແວງ ຫຼື ຄວາມຢ້ານແບບແປກໝທີ່ບໍ່ຫາຍໄປເຊິ່ງບໍ່ໄດ້ຢູ່ບົນພື້ນຖານຄວາມເປັນຈິງ
- ເຊື່ອວ່າຜູ້ຄົນສາມາດອ່ານໃຈທ່ານໄດ້ ຫຼື ຜູ້ຄົນກຳລັງຈັບຕາເບິ່ງ
- ຍຶດໝັ້ນໃນຄວາມເຊື່ອຜິດງ ທັງທີ່ມີຫຼັກຖານຊັດເຈນ ຫຼື ສົມເຫດສົມຜົນວ່າພວກມັນບໍ່ໄດ້ເປັນຄວາມຈິງ

- ອາການທາງຈິດມີຕັ້ງແຕ່ເລັກນ້ອຍເຖິງຮຸນແຮງ
- ຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງສຸຂະພາບຈິດຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ໂຮກຈິດ, ໂຮກອາຣົມສອງຂ້ວ, ຫຼື ໂຮກຊິມເສົ້າ.
- ບາງຄົນທີ່ເປັນໂຮກຈິດມັກຈະມີຄຳອະທິບາຍທາງເລື່ອງວິນຍານ ຫຼື ເໝືອທຳມະຊາດສຳລັບສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບພວກຂົາ.<sup>1</sup>

ຂໍ້ເທັດຈິງແບບເລັ່ງລັດ

ຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງຈິດໂດຍທົ່ວໄປເລີ່ມເກີດຂຶ້ນໃນໄວຜູ້ໃຫຍ່ຕອນຕົ້ນ.<sup>2</sup>



## ໂຮກວິຕິກກັງວົນ

ໂຮກວິຕິກກັງວົນມີຜົນມາຈາກຄວາມວິຕິກກັງວົນ ແລະ ຄວາມຢ້ານທີ່ຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ອາດກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມວິຕິກກັງວົນ ຫຼື ອາການທາງຮ່າງກາຍຂອງຄວາມຄຽດທີ່ຄວບຄຸມບໍ່ໄດ້.

ອາການທົ່ວໄປມີ:

- ຮູ້ສຶກກະສັບກະສ່າຍ
- ງຸດງຶດ
- ບໍ່ມີສະມາທິ
- ອາການທາງຮ່າງກາຍໄດ້ແກ່ ປວດກ້າມເນື້ອ, ເຄັ່ງຕຶງ, ໃຈສັ່ນ, ຮູ້ສຶກຕົວສັ່ນ
- ມີບັນຫາໃນການນອນຫຼັບ ຫຼື ນອນຫຼັບຕະຫຼອດຄືນ
- ຮູ້ສຶກເມື່ອຍເຖິງແມ່ນວ່າຈະນອນເຕັມອິ່ມທັງຄືນ
- ຫຼີກລ່ຽງສະຖານະການທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານວິຕິກກັງວົນ
- ຄວາມຄິດ ຫຼື ຄວາມກັງວົນທີ່ບໍ່ຕ້ອງການທີ່ບໍ່ຫາຍໄປ<sup>1</sup>

ວິຕິກກັງວົນເປັນອາລົມທຳມະດາທີ່ທຸກຄົນຮູ້ສຶກເມື່ອມີໄພຂົ່ມຂູ່ບາງປະເພດ ແລະ ວິຕິກກັງວົນເລັກນ້ອຍກໍເປັນປະໂຫຍດ. ແນວໃດກໍຕາມ, ເມື່ອຄວາມກັງວົນເລີ່ມແຊກແຊງຊີວິດປະຈຳວັນຂອງຄົນ, ພວກເຂົາອາດເປັນໂຮກວິຕິກກັງວົນ, ເຊັ່ນ:

- ໂຮກຢ້ານ: ຢ້ານວັດຖຸສິ່ງຂອງ, ປະສົບການ ຫຼື ຄວາມຮູ້ສຶກ
- ໂຮກວິຕິກກັງວົນທາງສັງຄົມ: ຢ້ານສະຖານະການທາງສັງຄົມ, ການປະເມີນ ແລະ ການປະຕິເສດ
- ໂຮກວິຕິກກັງວົນທົ່ວໄປ (Generalized Anxiety Disorder, GAD): ວິຕິກກັງວົນຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ຄວບຄຸມບໍ່ໄດ້
- ໂຮກຍ້າຄິດຍ້າທຳ (Obsessive-Compulsive Disorder, OCD): ຄວາມຄິດທີ່ລວງລ້ຳ ແລະ ພຶດຕິກຳທີ່ຄວບຄຸມບໍ່ໄດ້<sup>1</sup>

ຂໍ້ເທັດຈິງແບບເລັ່ງລັດ

20.1% ຂອງຄົນອາຊີ ໄດ້ຮັບລາຍງານວ່າເປັນໂຮກວິຕິກກັງວົນ ໃນຫຼັກສູດ 2 ອາທິດຕໍ່ຄັ້ງ.

## ພາວະປ່ວຍທາງຈິດຈາກເຫດການຮຸນແຮງ

ພາວະປ່ວຍທາງຈິດຈາກເຫດການຮຸນແຮງແມ່ນເປັນການຕອບສະໜອງຕໍ່ປະສົບການຂອງເຫດການທີ່ກະທົບກະເທືອນຈິດໃຈ.

ອາການຂອງ PTSD ລວມມີ:

- ຄິດຊ້າງກ່ຽວກັບເຫດການທີ່ກະທົບກະເທ ອນຈິດໃຈ ເຊັ່ນ: ຄິດຫາເຫດການໃນອະດີດຫຼືຜັນຮ້າຍ
- ຫຼີກເວັ້ນການຍ້າເຕືອນຖືງເຫດການທີ່ເຈັບປວດເຊັ່ນ: ຄົນ, ສະຖານທີ່, ກິດຈະກຳ, ວັດຖຸ ແລະ ສະຖານະການ
- ຕົ້ນຕົວ ຫຼື ລະວາດລະວັງຕະຫຼອດເວລາ, ຕົກໃຈງ່າຍ ຫຼື ຕົ້ນຕົວຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ອ້ອມຮອບ
- ອາລົມທາງລົບທີ່ຮຸນແຮງ, ເຊັ່ນ: ຄວາມຢ້ານກົວທີ່ສຸດ, ງຸດງຶດ ຫຼື ຄວາມຮູ້ສຶກຜິດ ຫຼື ຄວາມຄິດທີ່ບໍ່ດີ ເຊັ່ນ: ຄວາມເຊື່ອທີ່ວ່າບໍ່ມີໃຜສາມາດໄວ້ວາງໃຈໄດ້,

ບັນຫາອື່ນໆທີ່ກ່ຽວຂ້ອງອາດລວມມີ:

- ບໍ່ສາມາດຈິດຈຳລັກສະນະສຳຄັນຂອງການບາດເຈັບໄດ້
- ບໍ່ສາມາດມີອາລົມທີ່ເປັນໄປໃນທາງບວກ
- ອາການທາງຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ: ເຈັບຫົວ ຫຼື ປວດຫົວຢ່າງຮຸນແຮງ
- ບັນຫາການໃຊ້ສານເສບຕິດ
- ບັນຫາດ້ານຄວາມສຳພັນ
- ບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບຈິດອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ຊົມເສົ້າ ຫຼື ວິຕິກກັງວົນ<sup>1</sup>

ຕົວຢ່າງຂອງເຫດການກະທົບກະເທືອນຈິດໃຈທີ່ມັກກ່ຽວຂ້ອງກັບໂຮກ PTSD ລວມເຖິງເຫດການທີ່ຄຸກຄາມຊີວິດ ເຊັ່ນ:

- ໄພທຳມະຊາດ
- ການໂຈມຕີທີ່ຮຸນແຮງ
- ອຸປະຕິເຫດທາງລົດ
- ການລ່ວງລະເມີດ ຫຼື ການຖືກລະເລີຍໃນໄວເດັກ

ໃນບາງກໍລະນີ ຮັບຮູ້ກ່ຽວກັບເຫດການທີ່ກະທົບກະເທືອນຈິດໃຈຈາກສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ຫຼື ໝູ່ສະນິດສາມາດເຮັດໃຫ້ເປັນ PTSD.<sup>1</sup>

ຂໍ້ເທັດຈິງແບບເລັ່ງລັດ

ຜູ້ຍິງແມ່ນເປັນໂຮກ PTSD ຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ.<sup>3</sup>





## ບັນຫາຈາກການນໍາໃຊ້ສານເສບຕິດ

ບັນຫາຈາກການນໍາໃຊ້ສານເສບຕິດ (Substance use disorder. SUD) ຫຼື ສິ່ງທີ່ຫຼາຍຄົນມັກເອີ້ນວ່າ “ສິ່ງເສບຕິດ” ກ່ຽວຂ້ອງກັບການບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການໃຊ້ເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດຂອງບຸກຄົນ.

SUD ອາດມີອາການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຄວາມຢາກ ຫຼື ແຮງກະຕຸ້ນທີ່ຈະໃຊ້ສານນັ້ນ ຫຼື ໃຊ້ເວລາຫຼາຍໃນການໃຊ້ ຫຼື ພື້ນຕົວຈາກລິດຂອງສານນັ້ນ
- ການໃຊ້ສານເສບຕິດຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະຮູ້ເຖິງບັນຫາ ເຊັ່ນ: ບັນຫາລະຫວ່າງບຸກຄົນ, ຈິດໃຈ ຫຼື ຮ່າງກາຍ ຫຼື ການບໍ່ສາມາດປະຕິບັດຕາມພາລະໜ້າທີ່ຢູ່ເຮືອນ, ໂຮງຮຽນ ຫຼື ບ່ອນເຮັດວຽກ
- ການນໍາໃຊ້ສານເສບຕິດຫຼາຍເກີນຄວາມຈໍາເປັນ ແລະ ສຸດທ້າຍກໍຕ້ອງໄດ້ເພີ່ມຈໍານວນຫຼາຍຂຶ້ນຈິ່ງຈະໄດ້ຜົນຕອບສະໜອງແບບດຽວກັນ
- ການນໍາໃຊ້ສານເສບຕິດຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງໃນພາວະທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍ, ເຊັ່ນ: ການຂັບລົດ, ລອຍນໍ້າ ຫຼື ເຮັດວຽກກັບເຄື່ອງຈັກ
- ຄວາມພະຍາຍາມໃນການຢຸດ ຫຼື ຄວບຄຸມການໃຊ້ສານເສບຕິດບໍ່ສໍາເລັດ
- ການເພິ່ງພາອາໄສສານເສບຕິດຂອງຮ່າງກາຍທີ່ສາມາດນໍາໄປສູ່ການບໍ່ຮູ້ສຶກບໍ່ພິ່ງພໍໃຈ ແລະ ບາງຄັ້ງອາການເປັນໄພອັນຕະລາຍຕໍ່ຊີວິດໃນເວລາທີ່ສານເສບຕິດບໍ່ໄດ້ຖືກນໍາໃຊ້

ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິສໍາລັບບຸກຄົນທີ່ຈະລະເມີດ ແລະ ຕິດສານເສບຕິດຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຊະນິດ ຫຼື ມີພາວະສຸຂະພາບຈິດທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນກັບຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງການໃຊ້ສານເສບຕິດ, ລວມທັງຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງດ້ານອາລົມ ແລະ ຄວາມກັງວົນ. ສິ່ງສໍາຄັນຄືຕ້ອງຮັກສາຄວາມຜິດປົກກະຕິທີ່ເກີດຂຶ້ນຮ່ວມກັນ.<sup>1</sup>

**ຂໍ້ເທັດຈິງແບບເລັ່ງລັດ**  
**10% ຂອງຄົນອາເມລິກາເສື້ອສາຍອາຊີ ຜູ້ໃຫຍ່ ໄດ້ມີບັນຫາການໃຊ້ສານເສບຕິດໃນປີ 2020.<sup>3</sup>**





## ໂຮກກິນອາຫານທີ່ຜິດປົກກະຕິ

ບັນຫາໃນການກິນອາຫານທີ່ຜິດປົກກະຕິແມ່ນພາວະສຸຂະພາບຈິດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມໝັ້ນຄົງທີ່ຢູ່ກັບຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບນ້ຳໜັກ ແລະ ຮູບຮ່າງ, ພຶດຕິກຳທີ່ລົບກວນການຮັກສານ້ຳໜັກຕົວທີ່ເໝາະສົມ ຕະຫຼອດເຖິງຮູບແບບກິນອາຫານທີ່ບໍ່ເປັນລະບຽບ.

ການຈ າກ ດການກິນອາຫານແລະການຄວບຄຸມການກິນອາຫານ ຫາຍເກີນໄປ ຫຼື ການກິນອາຫານໃນປາຣິມານທີ່ຫຼາຍ ແລະ ຮີ່ ສືກວ່າບຸ່ງສາມາດຄວບຄຸມການກິນອາຫານໄດ້ (ເອີ້ນວ່າ ກິນຫ າຍ)

ອາການອື່ນໆອາດຮວມເຖິງ ພຶດຕິກ າການຂ ບຫຼ່າຍ ເຊັ່ນ: ເຮດໃຫ້ຕົວເອງຮາກ, ກິນຢາລະບາຍໃນທາງທີ່ຜິດ ແລະ ອອກກາລ ງກາຍຫ າຍເກີນໄປ.<sup>1</sup>

ຄວາມຜິດປົກກະຕິໃນການກິນອາຫານທີ່ພົບເຫັນໄດ້ເລື້ອຍໆໄດ້ແກ່ ພາວະບໍ່ຢາກອາຫານ ຫຼື ບໍ່ສາມາດກິນອາຫານໄດ້, ໂຮກຜິດປົກກະຕິທາງອາລົມເຮັດໃຫ້ກິນຫຼາຍເກີນໄປແລ້ວຮາກອອກ, ກິນອາຫານຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ບໍ່ສາມາດຢຸດກິນໄດ້.

- ພາວະບໍ່ຢາກອາຫານ ຫຼື ບໍ່ສາມາດກິນອາຫານໄດ້ກ່ຽວຂ້ອງກັບການຈຳກັດການບໍລິໂພກອາຫານຢ່າງຮຸນແຮງໂດຍມີນ້ຳໜັກທີ່ຕໍ່າກວ່າຊ່ວງປົກກະຕິຫຼາຍ ແຕ່ອາດລວມເຖິງຊ່ວງການກິນຫຼາຍ ແລະ ຂັບຖ່າຍເຊັ່ນກັນ.
- ໂຮກຜິດປົກກະຕິທາງອາລົມເຮັດໃຫ້ກິນຫຼາຍເກີນໄປແລ້ວຮາກອອກກ່ຽວຂ້ອງກັບການກິນຫຼາຍ ແລະ ຂັບຖ່າຍອອກ, ທີ່ມີນ້ຳໜັກປົກກະຕິ ຫຼື ນ້ຳໜັກຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ.
- ໂຮກກິນອາຫານຜິດປົກກະຕິກ່ຽວຂ້ອງກັບການກິນອາຫານຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ບໍ່ສາມາດຢຸດກິນໄດ້ກ່ຽວຂ້ອງກັບການກິນ ແລະ ຕື່ມທີ່ຫຼາຍເກີນໄປໂດຍຊົດເຊີຍປະລິມານອາຫານທີ່ກິນຫຼາຍເກີນໄປດ້ວຍການຮາກ ແລະ ມັກກ່ຽວຂ້ອງກັບພາວະນ້ຳໜັກເກີນ ແະ ໂຮກອ້ວນ.<sup>1</sup>

### ຂໍ້ເທັດຈິງແບບເລັ່ງລັດ

ໂດຍປະມານ **2.3%** ຂອງໄວໜຸ່ມຈະໄດ້ຮັບການວິນິໄສວ່າຝນໂຮກກິນອາຫານຜິດປົກກະຕິ

## ໂຮກສະມາທິສັ່ນ (ADHD)

ໂຮກສະມາທິສັ່ນ (ADHD) ເປັນໜຶ່ງອາການສຸຂະພາບຈິດທີ່ພົບເຫັນຫຼາຍສຸດໃນໄວເດັກ ເຊິ່ງສະມາທິສັ່ນ, ບໍ່ມີສະມາທິ, ຫົນຫວຍ ຫຼື ຫຼາຍຢ່າງລວມກັນຫຼາຍກວ່າທີ່ຄາດໄວ້ໃນຊ່ວງໄວອາຍຸຂອງພວກເຂົາ.

ອາການຂອງໂຮກສະມາທິສັ່ນຮວມມີ:

- ລາບາກໃນການເອົາໃຈໃສ່ກ ບຣາຍຣະອຽດ ຫຼື ເຮ ດຜິດໂດຍປະມາດໃນໂຮງຮຽນ ຫຼື ບູ່ອນເຮ ດວຽກ.
- ບັນຫາການຈິດຈຳກັບວຽກງານ ຫຼື ກິດຈະກຳ ຫຼື ເຮັດຕາມຄຳແນະນຳ.
- ຟັງລຳບາກເມື່ອເວົ້າ
- ບັນຫາການຈັດລະບຽບວຽກ ແລະ ວຽກງານ ຫຼື ມັກຈະເຮັດສິ່ງທີ່ຈຳເປັນສຳລັບວຽກງານ ຫຼື ຊີວິດປະຈຳວັນເສຍ
- ວອກແວກງາຍ ຫຼື ລືມວຽກປະຈຳວັນເຊັ່ນ: ເຮັດວຽກເຮືອນ ແລະ ໄປວຽກ.
- ຢູ່ບໍ່ເປັນສຸກ ຫຼື ແຕະມື ຫຼື ຕິນ, ນັ່ງບໍ່ນັ່ງ ຫຼື ປົນໃນບ່ອນທີ່ບໍ່ເໝາະສົມ
- ມີບັນຫາໃນການຖ້າຄົວເຊັ່ນ: ໃນລະຫວ່າງຢູ່ແຖວຖ້າຄົວ ຫຼື ການຂັດຈັງຫວະ ຫຼື ກ້າວກ່າຍຜູ້ອື່ນ<sup>5</sup>

ໂຮກສະມາທິສັ່ນ ມັກຈະຄົງຢູ່ຈົນເຖິງໄວຜູ້ ໃຫຍ່ ເຖິງແມ່ນວ່າອາການອາດຈະບໍ່ປາກົດຊ ດເຈນຫ າຍ.

ໃນຖານະຜູ້ໃຫຍ່, ແຕ່ລະຄົນອາດຈະມີພຶດຕິກຳສະມາທິສັ່ນຕໍ່ ແຕ່ຍັງຄົງຕໍ່ສູ້ກັບຄວາມຫົນຫວຍ, ກະວົນກະວາຍ ແລະ ຄວາມຍາກລຳບາກໃນການໃຫ້ຄວາມສົນໃຈ.

ພວກເຂົາອາກມີຄວາມທ້າທາຍໃນການຈັດລຳດັບຄວາມສຳຄັນຂອງວຽກ, ການວາງແຜນ ແລະ ການຈັດລະບຽບ. ຕະຫຼອດເຖິງຄວາມອົດທົນຕໍ່ຄວາມຄັບຂ້ອງໃຈໜ້ອຍ ແລະ ຄວາມລຳບາກໃນການຈັດການກັບຄວາມຄຽດ.<sup>7</sup>

### ຂໍ້ເທັດຈິງແບບເລັ່ງລັດ

ໂດຍປະມານ **4.2% ຂອງໄວໜຸ່ມ** ຈະຖືກວິນິໄສວ່າເປັນໂຮກສະມາທິສັ່ນໃນລະຫວ່າງຊີວິດຂອງພວກເຂົາ.<sup>2</sup>

## ໂຮກພຶດຕິກ າແຕກແຍກ

ໂຮກພຶດຕິກ າແຕກແຍກກ່ຽວຂ້ອງກັບຮູບແບບພຶດຕິກ ຳຕໍ່ ຕານ ແລະ ໂຮກພຶດຕິກ ຳຕໍ່ ຕານຂອງໄດ້ກັນອຍ ແລະ ໄວ້ຮນ.

ໂຮກພຶດຕິກ ຳຕໍ່ ຕານ ກ່ຽວຂ້ອງກັບພຶດຕິກ ຳທີ່ບໍ່ໃຫ້ຄວາມຮວມມື ແລະ ໂຕ້ແຍງ ແລະ ຍິງມື:

- ປະຕິເສດ ໃນການປະຕິ ບັດຕາມກົດ
- ສ້າງຄວາມລຳຄານໃຫ້ຜູ້ອື່ນໂດຍເຈດຕະນາ
- ໂທດຄົນອື່ນສຳລັບຄວາມຜິດພາດຂອງພວກເຂົາ
- ໃຈຮ້າຍ ແລະ ບໍ່ພໍໃຈ, ຄຽດແຄ້ນຢ່າງຮຸນແຮງ.<sup>6</sup>

ພຶດຕິກ ຳເລແບບຮຸນແຮງກ່ຽວຂ້ອງກັບພຶດຕິກ ຳກ່ຽວນ ໃນຮູບແບບທີ່ຮຸນແຮງຫຼາຍຂຶ້ນ ໄດ້ແກ່ ຄວາມກ້າວຮ້າວ ແລະ ຄວາມໂຫດຮ້າຍຕໍ່ຄົນ ແລະ ສັດ, ທຳລາຍສັບສິນ (ເຊັ່ນ: ການຈຸດໄຟແບບຕັ້ງໃຈ, ການທຳລາຍ), ຫຼອກລວງ ຫຼື ການລັກເຄື່ອງ (ທຳລາຍເຂົ້າໄປໃນເຮືອນ, ລັກເອົາຂອງຜູ້ອື່ນ) ຫຼື ການລະເມີດກົດຢ່າງຮ້າຍແຮງ (ເຊັ່ນ: ໜີອອກຈາກບານ ຫຼື ໂຕນໂຮງຮຽນ)<sup>6</sup>

### ຂໍ້ເທັດຈິງແບບເລັ່ງລັດ

ໂດຍປະມານ **6.5% ຂອງໄວໜຸ່ມ** ຈະຖືກວິນິໄສວ່າເປັນໜຶ່ງໃນໂຮກພຶດຕິກ ຳແຕກແຍກໃນລະຫວ່າງຊີວິດພວກເຂົາ.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

<sup>2</sup> Mental Health America. (2022). *Conditions*. <https://mhanational.org/conditions>

<sup>3</sup> Mental health by the numbers. NAMI. Retrieved from <https://www.nami.org/mhstats>

<sup>4</sup> U.S. Department of Health and Human Services. Bipolar disorder. National Institute of Mental Health. <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/bipolar-disorder>

<sup>5</sup> Centers for Disease Control and Prevention. (2022, August 9). *Symptoms and diagnosis of ADHD*. Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved from <https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/diagnosis.html>

<sup>6</sup> Disruptive behavior disorders. (DBD): Symptoms, Diagnosis and Treatment. (n.d.). Retrieved from <https://www.nationwidechildrens.org/conditions/disruptive-behavior-disorders>

<sup>7</sup> Mayo Foundation for Medical Education and Research. (2019, June 25). *Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) in children*. Mayo Clinic. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/adhd/symptoms-causes/syc-20350889>



# ການປ້ອງກັນການຂ້າຕົວຕາຍ

## ການຂ້າຕົວຕາຍແມ່ນຫຍັງ?

ການຂ້າຕົວຕາຍແມ່ນມີສາເຫດຈາກການທ້າຮາຍຕົວເອງເພື່ອຫ້ວງໃຫ້ໄສຍິຊົດ. ການພະຍາຍາມຂ້າຕົວເອງຕາຍໄດ້ເມື່ອບາງຄົນໄດ້ໃຫ້ຕົວພວກເຂົາເອງໄປນັ້ນອັນຕະຮາຍເພື່ອຫ້ວງໃຫ້ໄສຍິຊົດ ແຕ່ຕາຍໄດ້ຂ້າຕົວໄດ້ຮັບໄລຍິຊົດຜູ້ຫຼັງຈາກໄດ້ໃຫ້ຕົວພວກເຂົາເອງໄປນັ້ນອັນຕະຮາຍ.

## ສັນຍານເຕືອນ

ສັນຍານທີ່ເປັນໄປນັ້ນສັນຍານທີ່ຕ້ອງຮູ້ວ່າໄດ້ເອົາທາງກົງໄປສູ່ຄວາມສ່ຽງທີ່ສູງຂອງການຂ້າຕົວຕາຍ:

- ເວົ້າກ່ຽວກັບການຂ້າຕົວພວກເຂົາເອງຕາຍ
- ເວົ້າກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກໝົດຫວັງ
- ເວົ້າກ່ຽວກັບບໍ່ມີເຫດຜົນທີ່ຈະມີຊີວິດຢູ່ຕໍ່
- ເວົ້າກ່ຽວກັບການເປັນພາລະຂອງຜູ້ອື່ນ
- ເວົ້າກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ບໍ່ສາມາດຂ້າມຜ່ານ
- ເວົ້າກ່ຽວກັບຄວາມເຈັບປວດເກີນທົນ
- ການໃຊ້ແອລກໍຣ໌ ຫຼື ຢາເສບຕິດເພີ່ມຂຶ້ນ
- ຖອນຕົວຈາກກິດຈະກຳຕ່າງໆ
- ແຍກໂຕເອງອອກຈາກຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ
- ນອນຫາຍເກີນໄປ ຫຼື ໜ້ອຍເກີນໄປ
- ໄປຫາ ຫຼື ໂທຫາຜູ້ຄົນເພື່ອບອກລາ
- ມອບສົມບັດອັນລ້ຳຄ່າ
- ກ້າວຮ້າວ





## ສິ່ງທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອຊ່ວຍ:

### ມີການສົນທະນາແບບຈິງໃຈ

1. ລົມກັບພວກເຂົາແບບສ່ວນຕົວ
2. ຟັງເລື່ອງລາວຂອງພວກເຂົາ
3. ບອກພວກເຂົາວ່າທ່ານເປັນຫ່ວງ
4. ຖາມໄປຕົງວ່າພວກເຂົາກຳລັງຄິດເລື່ອງການຂ້າຕົວຕາຍບໍ
5. ກະຕຸ້ນໃຫ້ພວກເຂົາ ຊອກຫາການຮັກສາ ຫຼື ຕິດຕໍ່ ຫາແພດ ຫຼື ນັກບຳບັດຂອງພວກເຂົາ
6. ຫຼືກລ່ຽງການໂຕ້ຖຽງເລື່ອງຄຸນຄ່າຂອງຊີວິດ, ຫຼຸດ ບັນຫາຂອງພວກເຂົາ ຫຼື ໃຫ້ຄຳແນະນຳ

### ໃຊ້ເວລາໃນການຕິດຕໍ່ຫາຖ້າທ່ານເປັນ ຫ່ວງ... ບໍ່ໃຫ້ຄາດເດົາວ່າຜູ້ອື່ນຈະຕິດຕໍ່ມາ ລົມເປັນສ່ວນຕົວ

ເບິ່ງສະຕິຂອງພວກເຂົາ ແລະ ບອກພວກເຂົາໃຫ້ຮູ້ວ່າ ທ່ານເປັນຫ່ວງ. ຖາມໄປຕົງກ່ຽວກັບການຂ້າຕົວຕາຍ ແບບໃຈເຢັນ ແລະ ບໍ່ຕັດສິນ. ສະແດງຄວາມເຂົ້າໃຈ ແລະ ຮັບຮູ້ຄວາມເປັນກັງວົນຂອງພວກເຂົາແບບຈິງຈັງ. ໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ວ່າຊີວິດຂອງພວກເຂົາສຳຄັນແກ່ທ່ານ. ນັ້ນຄືການສົນທະນາທີ່ສາມາດຮັກສາຊີວິດໄດ້.

### ຖ້າມີຄົນເວົ້າວ່າພວກເຂົາກຳລັງຄິດເລື່ອງ ຂ້າຕົວຕາຍ

#### ໃຫ້ຕັ້ງໃຈຟັງແບບຈິງຈັງ

- ໃຫ້ຕັ້ງໃຈຟັງແບບຈິງຈັງ
- ຢູ່ກັບພວກເຂົາ
- ຊ່ວຍພວກເຂົາກຳຈັດຄວາມຄິດທີ່ບໍ່ດີ

- ໂທຫາ [ສາຍດ່ວນປ້ອງກັນການຂ້າຕົວຕາຍ](#) [ແຫ່ງຊາດ: 988](#)
- ສົ່ງຂໍ້ຄວາມເພື່ອລົມໄດ້ທີ່ [741741](#) ໂດຍການແຊັດ ກັບຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາດ້ານວິກິດການທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກ ອົບຮົມມາຈາກ [ສາຍຂໍ້ຄວາມດ້ານວິກິດການ](#) ໂດຍບໍ່ ເສຍຄ່າໄດ້ 24/7
- ພາພວກເຂົາໄປຮັບການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ຫຼື ຫ້ອງສຸກເສີນ

### ຖ້າທ່ານກຳລັງສູ້ຊົນ ຫ້າມຖ້າໃຫ້ໃຜຕິດຕໍ່ຫາ

ຊອກຫາການຮັກສາສຸຂະພາບຈິດ ຫຼື ບອກທ່ານໝໍ ກ່ຽວກັບຄວາມຄິດການຂ້າຕົວຕາຍ. ດູແລຕົວເອງຄືທີ່ ທ່ານຈະດູແລຄົນອື່ນທີ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.

# ປະເພດຂອງການຮັກສາ

ການຮັກສາບໍ່ແມ່ນຂະໜາດດຽວທີ່ເຫມາະສົມກັບທຸກວິທີການ. ບ່ອນທີ່ທ່ານໄປຮັກສາການດູແລດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ການບໍລິການທີ່ຂຶ້ນກັບສະຖານະການ ແລະ ການຟື້ນຟູທີ່ຈຳເປັນຂອງທ່ານ ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຄົນເຮົາຕ້ອງການການຮັກສາ ແລະ ການບໍລິການເຊັ່ນກັນ. ແພດທີ່ຜູ້ດູແລເບື້ອງຕົ້ນ ແລະ ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບຈິດສາມາດແນະນາທາງເລືອກທີ່ຖືກສຸດສາຫາງ ບາງຄັ້ງ ແລະ ໃຫ້ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ.



---

## ຮັບຄຳປຶກສາ ແລະ ການບຳບັດ

### ຈິດບຳບັດ

ຈິດບຳບັດຄືການຮັກສາອາການປ່ວຍທາງຈິດປະເພດໜຶ່ງທີ່ໃຫ້ບໍລິການໂດຍຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບຈິດທີ່ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມ. ຈິດບຳບັດດໍາລົງຮ່ວມກັນ, ຄວາມຮູ້ສຶກ, ແລະພຶດຕິກຳ, ແລະ ພະຍາຍາມທຸກຢ່າງບຸປຸງຄວາມໄປ່ຽວຢືນຢົດຂອງແຕ່ ຕລະຄົນ.

ປະເພດຂອງຈິດບຳບັດລວມມີ:

- **ສ່ວນບຸກຄົນ:** ການບຳບັດນີ້ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄົນໄຂ້ ແລະ ນັກບຳບັດເທົ່ານັ້ນ.
- **ກຸ່ມ:** ຄົນໄຂ້ສອງຄົນ ຫຼື ຫຼາຍກວ່າອາດເຂົ້າຮ່ວມກັນ ບຳບັດນີ້ໃນເວລາດຽວກັນ.
- **ຄູ່ສົມຮົດ/ຄູ່ຮັກ:** ການບຳບັດປະເພດນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ຄູ່ສົມຮົດ ແລະ ຄູ່ຮັກເຂົ້າໃຈວ່າເປັນຫຍັງຄົນຮັກຂອງພວກເຂົາມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບຈິດ. ການບຳບັດປະເພດນີ້ສາມາດໃຊ້ໄດ້ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຄູ່ຮັກທີ່ກຳລັງປະສົບບັນຫາດ້ານຄວາມສຳພັນ.
- **ຄອບຄົວ:** ການບຳບັດປະເພດນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວເຂົ້າໃຈສິ່ງທີ່ຄົນຮັກຂອງພວກເຂົາກຳລັງປະສົບ, ພວກເຂົາສາມາດຮັບມືໄດ້ແນວໃດ ແລະ ສິ່ງທີ່ພວກເຂົາສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້.

### ກຸ່ມໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ

ກຸ່ມໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ນການພົບປະທີ່ສະມາຊິກແນະນຳພາເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນໄປສູ່ເປົ້າຫາມາຍການຟື້ນຕົວຮ່ວມກັນ. ກຸ່ມໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອມັກມີຜູ້ທີ່ບໍ່ເປັນມີອາຊີບ ແຕ່ເປັນກຸ່ມທີ່ມີປະສົບການທີ່ຄ້າຍຄືກັນ.

### ແຜນການຊ່ວຍເຫຼືອຕົວເອງ

ແຜນການຊ່ວຍເຫຼືອຕົວເອງແມ່ນເປັນແຜນສຸຂະພາບທີ່ສະເພາະບຸກຄົນ ທີ່ບຸກຄົນໄດ້ບອກອາການຂອງລາວໂດຍການຈັດກິນລະຍຸດທີ່ສົ່ງເສີມສຸຂະພາບທີ່ດີ. ແຜນການຊ່ວຍເຫຼືອຕົວເອງອາດກ່ຽວຂ້ອງກັບການຮັກສາສຸຂະພາບ, ການຟື້ນຕົວ, ສິ່ງກະຕຸ້ນ ຫຼື ສັນຍານເຕືອນ.

### ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການຟື້ນຟູ

ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການຟື້ນຟູລວມມີການດູແລຕໍ່ເນື່ອງ, ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອຕົວເອງທີ່ມີຮ່ວມກັນ (ເຊັ່ນ: ໂຄງການ 12 ຂັ້ນຕອນ) ແລະ ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການຟື້ນຟູແບບໝູ່ເພື່ອນ. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ເປັນການສ້າງຊຸມຊົນທີ່ເພື່ອນຮ່ວມຜູ້ຟື້ນຟູສາມາດແບ່ງປັນປະສົບການຂອງພວກເຂົາ ແລະ ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນຕໍ່ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ/ຫຼື ຄວາມທ້າທາຍໃນການນຳໃຊ້ສານເສບຕິດຂອງກັນ ແລະ ກັນ.

---

## ການດູແລໃນໂຮງໝໍ ແລະ ການບໍລິການອື່ນໆ

### ການຈັດການເຄສຄົນເຈັບ

ຜູ້ຈັດການເຄສຄົນເຈັບມີຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບສະຖານພະຍາບານໃນທ້ອງຖິ່ນ, ບ່ອນທີ່ໃຫ້ທີ່ຢູ່ອາໄສ, ໂປຣແກຣມການຈ້າງງານ ແລະ ເຄື່ອນຍ້າຍການສະໜັບສະໜູນທາງສັງຄົມ. ພວກເຂົາຍັງຄຸ້ນເຄີຍກັບທາງເລືອກໃນການຈ່າຍເງິນຫຼາຍວິທີ ແລະ ສາມາດຮັບໃຊ້ບົດບາດສຳຄັນໃນການຊ່ວຍເຫຼືອບຸກຄົນໃດໜຶ່ງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້.

### ການເຂົ້າອນໂຮງໝໍ

ໃນບາງກໍລະນີ, ການເຂົ້າອນໂຮງໝໍອາດຈະມີຄວາມຈຳເປັນເພື່ອໃຫ້ບຸກຄົນນັ້ນສາມາດຕິດຕາມຢ່າງໃກ້ຊິດ, ບົ່ງມະຕິຢ່າງຖືກຕ້ອງ ຫຼື ມີການປັບຕົວຢ່າໃນເວລາທີ່ອາການປ່ວຍທາງສຸຂະພາບຈິດຂອງບຸກຄົນນັ້ນຮ້າຍແຮງຂຶ້ນມາໃນບາງຄັ້ງຄາວ.

---

## ການໃຫ້ຢາ

ການໃຫ້ຢາແມ່ນຢາທີ່ໃຊ້ໃນການຮັກສາອາການທາງສຸຂະພາບຕ່າງໆລວມທັງ ຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງຂອງຢາທີ່ໃຊ້ທົ່ວໄປທີ່ໃຊ້ເພື່ອຮັກສາຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງຈິດ.

### ຢາແກ້ຊຶມເສົ້າ

ຢາແກ້ຊຶມເສົ້າແມ່ນປັນຢາທີ່ໃຊ້ກັນທົ່ວໄປໃນການຮັກສາ ໂຮກິຊຸມເສົ້າ, ໂຮກິວິຕກັກງົວນ, ແລະ ອາການທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການບາດໄຈບ.

### ຢາຄາຍຄວາມກັງວົນ

ຢາຄາຍຄວາມກັງວົນແມ່ນປັນຢາທີ່ຊ່ວຍຫຼຸດອາການວິຕິກັງວົນ ເຊັ່ນ: ອາການຕື່ນຕົກໃຈ ຫຼື ຢ້ານກົວ ແລະ ເປັນກົງວົນຢ່າງຮຸນແຮງ.

### ຢາຕ້ານອາການທາງຈິດ

ການໃຫ້ຢາຕ້ານອາການທາງຈິດສ່ວນໃຫຍ່ໃຊ້ເພື່ອຮັກສາຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງຈິດ. ນອກຈາກນີ້ ນັບຢ່າງອາດໃຊ້ເພື່ອຮັກສາຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງອາຣິມ ແລະ ໂຮກອາຣິມສອງຊັ້ນ.

### ຢາໃຫ້ອາລົມສະຖຽນ

ຢາໃຫ້ອາລົມສະຖຽນແມ່ນໃຊ້ເພື່ອຫາກ້ເພື່ອຮັກສາໂຮກອາຣິມສອງຊັ້ນ.

### ສານກະຕຸ້ນປະສາດ

ການໃຫ້ຢາກະຕຸ້ນປະສາດມັກໃຊ້ໃນການຮັກສາໂຮກສະມາທິສັ ນ ແລະ ໂຮກລິມັທບ (ໂຮກຜິດປົກກະຕິທາງການນອນ).

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). Mental health medications. National Institute of Mental Health. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications>

---

## ປະເພດຂອງຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບຈິດຄືຜູ້ໃຫ້ບໍລິການເພື່ອພັດທະນາສຸຂະພາບຈິດຂອງແຕ່ລະບຸກຄົນ. ມີຫຼາຍປະເພດຂອງຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບຈິດ. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ແມ່ນບາງຕົວຢ່າງຂອງປະເພດຕ່າງໆຂອງຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ການບໍລິການທີ່ພວກເຂົາສະເໜີໃຫ້.

### ແພດປະຖົມພູມ

ເມື່ອຄົນເຮົາເລີ່ມມີອາການປ່ວຍທາງຈິດ, ພວກເຂົາອາດໄປພົບແພດປະຖົມພູມ (PCP) ກ່ອນເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ. PCP ສາມາດໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ທັນທີ ແລະ ສາມາດເຊື່ອມຕໍ່ຜູ້ຄົນກັບຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບຈິດສໍາລັບການຮັກສາສຸຂະພາບຈິດຖ້າຈໍາເປັນ. ພວກເຂົາສາມາດໃຫ້ຢາສໍາລັບຄວາມຜິດປົກກະຕິສຸຂະພາບຈິດ.



### ຈິດຕະແພດ

ຈິດຕະແພດຄືເປັນແພດທີ່ຮັກສາຜູ້ທີ່ມີຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງສຸຂະພາບຈິດ. ພວກເຂົາສາມາດໃຫ້ຢາສຳລັບຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຄົນເຂົ້າໃຈເຜີນຂ້າງຄຽງຂອງຢາ ແລະ ປະຕິກິລິຍາຂອງຢາແຕ່ລະອັນວ່າແຕກຕ່າງກັນແນວໃດ. ພວກເຂົາສາມາດປະເມີນສະພາວະສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ໃຫ້ຄຳປຶກສາ ແລະ ການບຳບັດໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

### ນັກຈິດຕະວິທະຍາຄລິນິກ

ນັກຈິດຕະວິທະຍາຄລິນິກສຳເລັດການສຶກສາລະດັບປະລິນຍາເອກ ແລະ ໃຫ້ບໍລິການທົດສອບທາງຈິດຕະວິທະຍາ ແລະ ໃຫ້ຄຳປຶກສາເພື່ອປະເມີນ ແລະ ຮັກສາຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງຈິດ, ອາລົມ ແລະ ພຶດຕິກຳ. ພວກເຂົາອາດເຮັດວຽກກັບບຸກຄົນ, ຄູ່ຮັກ, ຄອບຄົວ ຫຼື ກຸ່ມ.

### ພະຍາບານດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

ພະຍາບານທີ່ໄດ້ຮັບການລົງທະບຽນຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມທາງຄລິນິກໃນດ້ານສຸຂະພາບຈິດ. ໃນຫຼາຍລັດ, ພະຍາບານເຫຼົ່ານີ້ສາມາດໃຫ້ຢາ ແລະ ແນະນຳໃຫ້ການຮັກສາດ້ວຍການຕິດຕາມຂອງແພດ.

### ນັກສັງຄົມສົງເຄາະຄລິນິກທີ່ໄດ້ຮັບໃບອະນຸຍາດ

ຜູ້ທີ່ໃຫ້ຄຳປຶກສາຢ່າງໜ້ອຍຈົບປະລິນຍາໂທດ້ານສັງຄົມສົງເຄາະຈາກຫຼັກສູດການສຶກສາທີ່ໄດ້ຮັບການຮັບຮອງ. ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມເພື່ອເຮັດໃຫ້ການວິນິດໄສ, ໃຫ້ຄຳປຶກສາສ່ວນບຸກຄົນ ແລະ ເປັນກຸ່ມ ແລະ ໃຫ້ການຈັດການເຄສ ແລະ ການສົ່ງເສີມການ, ປົກກະຕິແລ້ວພົບເຫັນຢູ່ໃນສະຖານທີ່ຂອງໂຮງໝໍ.

### ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາມີອາຊີບທີ່ໄດ້ຮັບໃບອະນຸຍາດ

ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາດ້ານສຸຂະພາບຈິດທີ່ມີວຸດທິການສຶກສາລະດັບປະລິນຍາໂທເປັນຢ່າງໜ້ອຍ ຫຼື ປະລິນຍາເອກໃນສາຂາຈິດຕະວິທະຍາ, ການໃຫ້ຄຳປຶກສາ ຫຼື ສາຂາທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ. ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມເພື່ອວິນິໄສ ແລະ ໃຫ້ຄຳປຶກສາລາຍບຸກຄົນ ແລະ ເປັນກຸ່ມ.

### ນັກບຳບັດຊີວິດແຕ່ງງານ ແລະ ຄອບຄົວທີ່ມີໃບອະນຸຍາດ

ທີ່ປຶກສາດ້ານສຸຂະພາບຈິດທີ່ມີລະດັບປະລິນຍາໂທ ຫຼື ປະລິນຍາເອກ, ມີການສຶກສາພິເສດ ແລະ ການຝຶກອົບຮົມເພື່ອປະເມີນ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາຄວາມສຳພັນ. ພວກເຂົາໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມໃຫ້ເຮັດວຽກກັບບຸກຄົນທຸກເພດທຸກໄວ, ຄູ່ຜົວເມຍ ແລະ ຄອບຄົວ.

### ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາດ້ານແອລກໍຣ໌ ແລະ ຢາເສບຕິດທີ່ໄດ້ຮັບການຮັບຮອງ

ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາທີ່ໃຫ້ບໍລິການໃຫ້ຄຳປຶກສາກ່ຽວກັບແອລກໍຣ໌ ແລະ ຢາເສບຕິດ ແບບເປັນບຸກຄົນ ຫຼື ກຸ່ມ. ພວກເຂົາໄດ້ຖືກຝຶກອົບຮົມໃຫ້ເຮັດວຽກກັບລູກຄ້າເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາເຂົ້າໃຈດີຂຶ້ນ ແລະ ເອົາຊະນະສິ່ງເສບຕິດຂອງພວກເຂົາໄດ້.

### ຜູ້ຊ່ຽວຊານມີປະສົບຕົວຈິງທີ່ໄດ້ຮັບການຮັບຮອງ

ຜູ້ຊ່ຽວຊານມີປະສົບຕົວຈິງທີ່ໄດ້ຮັບການຮັບຮອງມີປະສົບການກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຈິດ ຫຼື ສະພາວະການໃຊ້ສານເສບຕິດ. ຊ່ວຍໃຫ້ລູກຄ້າຟື້ນຕົວໂດຍການຮັບຮູ້ ແລະ ພັດທະນາຈຸດແຂງ ແລະ ກຳນົດເປົ້າໝາຍ. ໂຄງການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ທີ່ມີປະສົບການແມ່ນຕ້ອງໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມຫຼາຍຊົ່ວໂມງ.



## ຄວາມເຊື່ອແບບເກົ່າໃນດ້ານການກິນຢາ

### ຄວາມເຊື່ອ: ຄົນທີ່ກິນຢາແມ່ນຄົນທີ່ອ່ອນແອ.

ຢາບໍ່ແມ່ນສັນຍານຂອງຄົນທີ່ກຳລັງ 'ຍອມແພ້' ແລະ 'ເປັນທາງເລືອກທີ່ງ່າຍ'. ທີ່ຈິງແລ້ວຢາສາມາດເປັນວິທີທີ່ມີປະສິດທິພາບໃນການຊ່ວຍເຫຼືອຄົນໄດ້ໄວຂຶ້ນ ແລະ ຮຽນຮູ້ທີ່ກະສະການແກ້ບັນຫາຢ່າງມີປະສິດທິພາບຫຼາຍຂຶ້ນ.

### ຄວາມເຊື່ອ: ເມື່ອທ່ານກິນຢາ, ທ່ານຕ້ອງກິນມັນໄປຕະຫຼອດ.

ບາງຄົນກິນຢາໄປນໄລຍະເວລາຈຳກັດ, ປະມານ 6 ໂຕອນ ຫຼື ປີ້ນໆ. ບາງຄົນອາດກິນຢາເປັນເວລາດົນກວ່າ, ແຕ່ນີ້ມັນຂຶ້ນກັບສະຖານະການ ແລະ ການວິນິໄສ. ສະຖານະການຂອງແຕ່ລະຄົນແມ່ນຕ່າງກັນ.

### ຄວາມເຊື່ອ: ຄົນທີ່ຕ້ອງການສຳລັບສຸຂະພາບຈິດຂອງພວກເຂົາແມ່ນອັນຕະລາຍ

ຄົນທີ່ປ່ວຍທາງຈິດລວມມີ ຜູ້ທີ່ກິນຟາຈິດຕະເວດ, ມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະຕົກເປັນເປົ້າໝາຍຂອງອັນຕະລາຍ ຫຼື ຄວາມຮຸນແຮງຫຼາຍກວ່າທີ່ເປັນຈະເກີດຂຶ້ນເອງລວມທັງຄົນທີ່ກິນຢາທາງຈິດຕະເວດ.





## ຄວາມເຊື່ອແບບເກົ່າໃນດ້ານການບໍາບັດ

### 1. “ທຸກຄົນຈະເຫັນບັນຫາຂອງຂ້ອຍຖ້າຂ້ອຍໄປຫາບັນຫາບັດ.”

ນັກບໍາບັດແມ່ນໄດ້ຖືກກຳນົດໂດຍກົດໝາຍໃນການຮັກສາສິ່ງຕ່າງໆໃຫ້ເປັນຄວາມລັບ. ການເກັບຮັກສາຄວາມລັບແມ່ນຈຳເປັນ. ບໍ່ດັ່ງນັ້ນ, ທ່ານຈະບໍ່ສາມາດໄວ້ໃຈທີ່ຈະລົມຂໍ້ມູນສ່ວນຕົວນຳ.

### 2. “ຂ້ອຍບໍ່ຕ້ອງການການບໍາບັດ. ຂ້ອຍມີໝູ່ ແລະ ຄອບຄົວ.”

ເຖິງແມ່ນວ່າມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ເພື່ອມີລະບົບການຊ່ວຍເຫຼືອ ເຊັ່ນ: ໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຄອບຄົວ, ທ່ານອາດຈະພົບວ່າທ່ານບໍ່ສາມາດເວົ້າກັບພວກເຂົາທຸກຢ່າງໄດ້. ທ່ານອາດເຫັນວ່າມີບາງສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານບໍ່ຮູ້ສຶກວ່າສາມາດແບ່ງປັນທຸກຢ່າງກັບພວກເຂົາໄດ້. ຕົວຢ່າງ: ມັນອາດຍາກກວ່າທີ່ຈະເວົ້າກັບຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ອາດຈະທຳຮ້າຍຄວາມຮູ້ສຶກຂອງພວກເຂົາ. ເມື່ອທ່ານໄດ້ພົບກັບຈິດຕະແພດ, ທ່ານສາມາດແບ່ງປັນຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ແທ້ຈິງກັບບາງຄົນຜູ້ທີ່ສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານດ້ວຍມຸມມອງຂອງວັດຖຸປະສົງ. ເມື່ອທ່ານພົບນັກບໍາບັດ, ທ່ານບໍ່ຕ້ອງເຊື່ອຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານ.

### 3. “ຂ້ອຍບໍ່ຕ້ອງການນັກບໍາບັດເພາະວ່າຂ້ອຍບໍ່ມີບັນຫາຮ້າຍແຮງ”

ມີຫຼາຍເຫດຜົນທີ່ຕ້ອງພົບນັກບໍາບັດບໍ່ວ່າຈະເປັນຊົມເສົ້າ, ວິຕົກກັງວົນ, ປົມຝັງໃຈຈາກເຫດການຮ້າຍແຮງ, ຄວາມຄຽດຈາກບ່ອນເຮັດວຽກ ຫຼື ຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ເຂົ້າໃຈຫຼາຍຂຶ້ນກ່ຽວກັບຄວາມສຳພັນຂອງທ່ານ. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ, ຄົນທີ່ປ່ອຍໄປດົນກວ່າທີ່ຈະໄປພົບນັກບໍາບັດແມ່ນເຮັດໃຫ້ບັນຫາຮ້າຍແຮງກ່ວາເກົ່າ ແລະ ອາດໃຊ້ເວລາດົນໃນການແກ້ບັນຫາ.

### 4. “ການບໍາບັດແບບເປັນຄູ່ແມ່ນສຳລັບຄູ່ຮັກທີ່ກຳລັງຈະປະຮ້າງ.”

ການບໍາບັດແບບເປັນຄູ່ແມ່ນມີຂໍ້ຕົ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະແມ່ນຄູ່ຮັກທີ່ຢູ່ໃນຄວາມສຳພັນທີ່ດີ. ຄຳ ກັນ ກັບການບໍາບັດແບບບຸກຄົນ, ເພາະ ມັນເປັນຂໍ້ຕົ ທ່ານ ໄດ ແບ່ງປັນ ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ແທ້ຈິງ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາກັບນັກບໍາບັດເພື່ອຮັກສາຄວາມສຳພັນທີ່ດີໄວ.



## ເຄັດລັບການເລີ່ມການສົນທະນາ ແລະ ການໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ

### 1. ເລີ່ມການສົນທະນາ

ຖ້າທ່ານເປັນກ້ວງວິນກັບໃຜບາງຄົນ, ສິ່ງທຳອິດທີ່ທ່ານຕ້ອງເຮັດແມ່ນການເຂົ້າຫາ. ມັນສາມາດເປັນສິ່ງທີ່ງ່າຍໆຢ່າງເຊັ່ນ ການສົ່ງຂໍ້ຄວາມຫາ: ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າພວກເຂົາຮູ້ວ່າທ່ານຕ້ອງການຮູ້ວ່າພວກເຂົາເປັນແນວໃດ.

### 2. ຟັງ ແລະ ຄິດທົບທວນ

ໃຫ້ພື້ນທີ່ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາອະທິບາຍວ່າພວກເຂົາກຳລັງເຈັບຫຍັງຢູ່. ພະຍາຍາມບໍ່ໃຫ້ຄາດເດົາກັບສິ່ງທີ່ພວກເຂົາປະສົບຢູ່ໂດຍອີງໃສ່ສິ່ງທ່ານໄດ້ເຫັນ ແລະ ອ່ານມາກ ຖາມຄຳຖາມແບບເປີດສາມາດຊ່ວຍໄດ້, ຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້ທີ່ເຊີນຊວນໃຫ້ຜູ້ຄົນອະທິບາຍຫຼາຍກວ່າທີ່ພວກເຂົາຈະຕອບວ່າ ‘ແມ່ນ’ ຫຼື ບໍ່ແມ່ນ.

ຕົວຢ່າງຄຳຖາມເປີດລວາມມີ:

“ເຈົ້າຮູ້ສຶກແນວໃດແນ່?”

“ອອກ ຍັງງົດແນ່ນສຳຮປໄ້ຈາ?”

### 3. ໃຫ້ອິດທິນ

ມັນອາດໃຊ້ເວລາສັກພັກທີ່ຈະໃຫ້ຄົນຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈທີ່ຈະປາກເວົ້າກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ພວກເຂົາກຳລັງປະສົບຢູ່ ຫຼື ມັນອາດມີບາງຊ່ວງທີ່ພວກເຂົາອາດບໍ່ຄ່ອຍຈະສື່ສານອອກມາ. ນັ້ນເປັນສິ່ງທີ່ເຂົ້າໃຈໄດ້, ບາງຄັ້ງຖ້າທ່ານກຳລັງປະສົບຢູ່ກັບບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ, ມັນຍາກທີ່ຈະເຂົ້າສັງຄົມ. ມັນອາດຮູ້ສຶກນຳລຳຄານ, ຖ້າທ່ານພະຍາຍາມ ແຕ່ລອງພະຍາຍາມ ແລະ ອິດທິນ. ພວກເຂົາອາດຊາບຊຶ່ງໃຈທີ່ທ່ານຍັງບໍ່ໄປໃສ່ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຂົາບໍ່ຕອບ.

### 4. ໃຫ້ເປັນຕົວເອງ

ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຂົາກຳລັງມີຊ່ວງເວລາທີ່ຍາກລຳບາກ, ພວກເຂົາຍັງເປັນຄົນເກົ່າທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກ ແລະ ຮັກ. ຢ່າປະຕິບັດກັບພວກເຂົາແຕກຕ່າງ - ໃຫ້ພວກເຂົາມີສ່ວນຮ່ວມນຳກິດຈະກຳທາງສັງຄົມ ແລະ ຊວນເຮັດສິ່ງທີ່ທ່ານເຮັດກັບພວກເຂົາເປັນປົກກະຕິ.

### 5. ຖາມວ່າທ່ານສາມາດຊ່ວຍໄດ້ແນວໃດ

ໃຫ້ພື້ນທີ່ແກ່ພວກເຂົາເພື່ອໃຫ້ບອກວ່າຕ້ອງການຫຍັງຈາກທ່ານ. ນີ້ອາດແມ່ນການຖາມຂ່າວຄາວເປັນປະຈຳ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນກິດຈະກຳ ຫຼື ການຊ່ວຍເຫຼືອສະເພາະບາງສິ່ງບາງຢ່າງ. ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດສາມາດເຮັດໃຫ້ໝົດກຳລັງໃຈ. ດັ່ງນັ້ນ, ພວກເຂົາອາດຮູ້ສຶກວ່າມັນຍາກທີ່ຈະເຮັດໜ້າວຽກທີ່ຕ້ອງເຮັດໃນປະຈຳວັນ. ຖ້າມັນເບິ່ງເໝາະສົມ, ໃຫ້ຖາມວ່າທ່ານສາມາດຊ່ວຍຫຍັງໄດ້ແນ່.











# ຜູ້ຫຍໍ້ຊຸມນິດານຸສຂະພາບິຈດ

## ການດູແລຕົວເອງແມ່ນຫຍັງ?

ການດູແລຕົວເອງໝາຍເຖິງການໃຊ້ເວລາເພື່ອເຮັດສິ່ງຕ່າງໆທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານມີຊີວິດທີ່ດີ ແລະ ປັບປຸງສຸຂະພາບທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ສຸຂະພາບຈິດ.

## ການເຂົ້າໃຈຜິດທີ່ເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ

ກ. ການດູແລຕົວເອງແມ່ນເຫັນແກ່ຕົວ.

ເມື່ອທ່ານໃຫ້ເວລາແກ່ຕົວເອງ, ທ່ານຮູ້ສຶກມີພະລັງຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ມີໂອກາດໜ້ອຍທີ່ຈະເວົ້າໃຫ້ ຫຼື ສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກເຊິ່ງລົບແກ່ຜູ້ອື່ນ. ມັນເປັນໜຶ່ງໃນສິ່ງທີ່ເຮັດທ່ານຮູ້ສຶກແຂງແຮງທີ່ສຸດທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອເຕີມພະລັງ ແລະ ເຊື່ອມຕໍ່ກັບບຸກຄົນທີ່ຢູ່ອ້ອມຮອບທ່ານ.

b. ການດູແລຕົວເອງໃຊ້ເວລາຫຼາຍເກີນໄປ.

ພວກເຮົາທຸກຄົນຕ່າງໆຍັງ ແຕ່ການດູແລຕົວເອງບໍ່ໄດ້ໃຊ້ເວລາຫຼາຍໃນມື້ທີ່ຫຍຸ້ງວຸ້ນວາຍຂອງທ່ານ. ທີ່ເໝາະເໝາະການດູແລຕົນເອງໄປ້ຍາງຕາຕະລາງຂອງ ທ່ານ ແລະ ວາງແຜນເວລາ ໃນມື້ຂອງ ທ່ານໃຫ້ເໝາະເໝາະກັບການດູແລຕົນເອງ.

c. ການດູແລຕົວເອງແມ່ນແພງ

ການປະຕິບັດແບບງ່າຍໆຄືການນັ່ງສະມາທ, ການຂ້າມອນໄວ້ຫ ໄປ່ຍາງ, ໄປ່ນິວິທ ການປະຕິບັດທີ່ບໍ່ມີມູນຄ່າແພງ.

**ໂດຍສະເພາະສໍາລັບຄົນໄຂ້: ໃຫ້ໃສ່ຜ້າປິດປາກກ່ອນ!**



ເຊັ່ນດຽວກັບທີ່ທ່ານຖືກແນະນຳໃຫ້ໃສ່ໜ້າກາກອີກຊີແຊນໃນຍາມສຸກເສີນກ່ອນຊ່ວຍລູກ ທ່ານ, ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນໃນການດູແລຕົວທ່ານເອງກ່ອນເພື່ອດູແລລູກ ແລະ ຄົນທີ່ທ່ານຮັກໃຫ້ດີທີ່ສຸດ.

**ຄໍາແນະນຳໃນການດູແລຕົວເອງ**

**ປະເພດຂອງການດູແລຕົວເອງ**

**ອອກກຳລັງກາຍໃຫ້ເປັນປະຈຳ**

1. ໄປຢ່າງ
2. ໄປອອກກຳລັງກາຍ
3. ຫຼິ້ນໂຍຄະ
4. ກິດຈະກຳທາງຮ່າງກາຍໃດໆທີ່ທ່ານມັກ!

**ກິນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບ ແລະ ຕົ້ມນໍ້າຫຼາຍໆ**

1. ທັນຍາພືດ
2. ໝາກໄມ້
3. ຜັກ
4. ຫຼືກລ່ຽງການກິນນໍ້າຕານ ແລະ ອາຫານທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບຫຼາຍເກີນໄປ
5. ເຮັດອາຫານກິນເອງຢູ່ເຮືອນ

**ນອນຫຼັບໃຫ້ພຽງພໍ**

1. ພວກເຮົາຕ້ອງການຢ່າງໜ້ອຍ 7 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້!
2. ການງົບຫຼັບລະຫວ່າງວັນກໍຊ່ວຍໄດ້

**ລອງເຮັດກິດຈະກຳທີ່ຊ່ວຍຜ່ອນຄາຍ**

1. ການເຮັດສະມາທິ ຫຼື ການຝຶກການຫາຍໃຈ
2. ອ່ານປຶ້ມ
3. ອາບນໍ້າ
4. ເຮັດສວນໃນເຮືອນ ຫຼື ນອກເຮືອນ
5. ດູແລຜິວພັນ ຫຼື ໄປເຮັດສະປາ

**ບໍ່ໃຫ້ຂາດການຕິດຕໍ່**

1. ໃຊ້ເວລາກັບໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ສະມາຊິກຄອບຄົວ ລົມກັບຄົນທີ່ຮັກຜ່ານທາງໂທລະສັບ
2. ໄປເປັນອາສາສະໝັກໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ. ການເປັນອາສາສະໝັກລວມມີ ການໃຊ້ເວລາກັບຜູ້ອາວຸໂສຢູ່ເຮືອນ ດູແລຜູ້ສູງອາຍຸ, ບໍລິຈາກເສື້ອຜ້າໃຫ້ສູນພັກພິງຄົນ ບໍ່ມີທີ່ຢູ່ອາໄສ ແລະ ເສີບຊຸບຢູ່ທີ່ເຮືອນຄົວພະແນກຊຸບ.
3. ໄປໂບດ ຫຼື ການບໍລິການທາງດ້ານສາສະໜາອື່ນໆ ກັບໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ຄອບຄົວ.

# ບ່ອນເກັບກຳຂໍ້ມູນບໍລິການ ທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

ຖ້າທ່ານເປັນ ຜູ້ປະກັນຕົນ, ຊອກຫາຈາກບໍລິສັດປະກັນໄພທີ່ທ່ານສາມາດໄປໃນເຄື່ອຂ່າຍ.

ຖ້າທ່ານເປັນຜູ້ຮັບ ຄ່າຮັກສາການປິ່ນປົວສຸຂະພາບ, ຜູ້ໄດ້ຮັບຄ່າຮັກສາການປິ່ນປົວສຸຂະພາບ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ຮັບການປະກັນຕົນ, ໃຫ້ໃຊ້ຄຳແນະນຳນີ້.

## ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນສຸກເສີນ ຫຼື ເກີດວິກິດ

ສຳລັບການຊ່ວຍເຫຼືອສຸກເສີນ

ເບີໂທລະສັບ: 911

ສາຍຂໍ້ຄວາມດ້ານວິກິດການ

ສົ່ງຂໍ້ຄວາມວ່າ: “HOME” ໄປຍັງເບີ 741741

ສາຍດ່ວນວິກິດການຖືກຂົ່ມຂື່ນປະຈຳລັດຊີຄາໂກ ຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ

ເບີໂທລະສັບ: (888) 293-2080

ສາຍດ່ວນຄວາມຮຸນແຮງພາຍໃນຄອບຄົວປະຈຳລັດອິລິນອຍ ຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ

ເບີໂທລະສັບ: (877) 863-6338

ສາຍດ່ວນການປ້ອງກັນການຂ້າຕົວຕາຍ

ໂທ ຫຼື ສົ່ງຂໍ້ຄວາມໄປທີ່: 988

ສາຍດ່ວນແຫ່ງຊາດ LGBT 24 ຊົ່ວໂມງ

ເບີໂທລະສັບ: (888) 843-4564

ສາຍດ່ວນຄວາມຮຸນແຮງພາຍໃນຄອບຄົວແຫ່ງຊາດ

ເບີໂທ: 800) 799-SAFE (7233)

ສາຍດ່ວນການລ່ວງລະເມີດທາງເພດແຫ່ງຊາດ

ເບີໂທລະສັບ: (800) 656-HOPE (4673)

## ຊອກຫາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການ

ຊຸມຊົນນັກບຳບັດຄົນອາເມລິກາເຊື້ອສາຍອາຊຽນຢູ່ Chicagoland

(Community of Asian-American Therapists in Chicagoland, CAATCH)

ເວັບໄຊ: <https://www.caatch.info/>

ທ່ານກໍບຳບັດເພື່ອລົມນຳຢູ່ເມືອງ Chicago – ຕົວລະບຸຕຳແໜ່ງຜູ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

ເວັບໄຊ: <https://mentalhealth.chicago.gov/find-mental-health-support/>

ກົມບໍລິການມະນຸດຂອງລັດ Illinois – ຕົວລະບຸຕຳແໜ່ງຜູ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

ເວັບໄຊ: <https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?module=12&officetype&county>

ສາຍດ່ວນໃນການຊ່ວຍເຫຼືອການນຳໃຊ້ຢາໂອປີອອຍ & ສານເສບຕິດອື່ນໆລັດ Illinois - ຕົວລະບຸຕຳແໜ່ງຜູ້ໃຫ້ບໍລິການຮັກສາໃນການນຳໃຊ້ສານເສບຕິດ

ເວັບໄຊ: <https://hub.helplineil.org/findhelp>

ຕົວລະຕຳແໜ່ງການບໍລິຫານຈັດການການນຳໃຊ້ສານເສບຕິດ ແລະ ການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)

ເວັບໄຊ: <https://findtreatment.samhsa.gov/>

ທ່ານຈະຂະນະແທັງບໍ່? ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການບັນຫາດ້ານການຕິດການພະນັນຢູ່ລັດ Illinois

ເວັບໄຊ: <https://e.helplineil.org/areyoureallywinning/>

## ອົງການຈັດຕັ້ງທີ່ໃຫ້ບໍລິການຄົນລາວ

ອົງການຈັດຕັ້ງທີ່ເຮັດວຽກເພື່ອພັດທະນາສຸຂະພາບທາງສັງຄົມ, ຄວາມເປັນຢູ່ທີ່ດີ ແລະ ການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນຂອງສະມາຊິກຊຸມຊົນຄົນລາວ.

ອົງການຈັດຕັ້ງ	ຂໍ້ມູນການຕິດ	ການບໍລິການ	ພາສາ	ປະຊາກອນ
Chinese Mutual Aid Association	ທີ່ຢູ່: 1016 W. Argyle Street, Chicago, IL, 60640 ເບີໂທລະສັບ: (773) 784-2900 ອີເມວ: <a href="mailto:info@chinesemutualaid.org">info@chinesemutualaid.org</a> ເວັບໄຊ: <a href="https://www.chinesemutualaid.org/">https://www.chinesemutualaid.org/</a>	Adult Education, Citizenship and Immigration, Employment Services, Senior Services, Home Care, Housing Assistance, Youth Programs	ອັງກິດ, ຈີນກວາງດຸ້ງ, ລາວ, ຫວຽດ, ຕາກາລິອກ, ບອສເນຍ, ໄທ	ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່
Lao American Organization of Elgin (LAOE)	ທີ່ຢູ່: 164 Division St, Suite 616, Elgin, IL, 60120 ເບີໂທລະສັບ: 847-809-6391 ອີເມວ: <a href="mailto:may.laoe@gmail.com">may.laoe@gmail.com</a>	ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນດ້ານສຸຂະພາບຈິດ, ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຊຸມຊົນ	ອັງກິດ, ລາວ	ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່
Senior Services Associates Inc	ທີ່ຢູ່: 101 S Grove Ave, Elgin, IL, 60120 ເບີໂທລະສັບ: (847) 741-0404 ເວັບໄຊ: <a href="https://seniorservicesassoc.org/locations-overview/elgin-kane-county/">https://seniorservicesassoc.org/locations-overview/elgin-kane-county/</a>	ການໃຫ້ບໍລິການອາວຸໂສ, ການກວດຄັດກອງທາງການເພດ	ອັງກິດ, ລາວ	ຜູ້ໃຫຍ່
Xilin Association	ທີ່ຢູ່: 2354 S Wentworth Ave, Chicago, IL, 60616 ເບີໂທລະສັບ: 312-265-1453 ເວັບໄຊ: <a href="https://xilin.org/">https://xilin.org/</a>	ການບໍລິການຜູ້ອາວຸໂສ, ການດູແລຢູ່ບ້ານ, ການສຶກສາໄວໜຸ່ມ, ການສະແດງສິນລະປະ, ການກວດຄັດກອງທາງການເພດ, ໃຫ້ການສຶກສາດ້ານສຸຂະພາບ	ຈີນ, ຈີນກວາງດຸ້ງ, ເກົາຫຼີ, ສະເປັນ, ລາວ, ໂປແລນ	ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່



## ອົງການຈັດຕັ້ງຊຸມຊົນອື່ນໆ

ອົງການຈັດຕັ້ງທີ່ເຮັດວຽກເພື່ອພັດທະນາສຸຂະພາບທາງສັງຄົມ, ຄວາມເປັນຢູ່ທີ່ດີ ແລະ ການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນຂອງຊຸມຊົນ.

ອົງການຈັດຕັ້ງ	ຂໍ້ມູນການຕິດຕໍ່	ການບໍລິການ	ພາສາ	ປະຊາກອນ
<b>Apna Ghar</b>	ທີ່ຢູ່: 4350 N. Broadway, 2nd Floor, Chicago, IL 60613 ເບີໂທລະສັບ: 773.334.4663 ອີເມວ: info@apnaghar.org ເວັບໄຊ: www.apnaghar.org	ຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ/ຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ	ອາຣັບ, ຮິນດີ/ເອິດ, ສະເປນ, ທີກຣິນຢາ, ແອມທາຣິກ, ພາມິລ, ໂປແລນ, ຝຣັ່ງ, ອິຕາລີ, ອັງກິດ	ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່
<b>Asian Human Services</b>	ທີ່ຢູ່: 2838 W. Peterson Ave. Chicago, IL 60659-2507 ເບີໂທລະສັບ: 773.293-8430 ເວັບໄຊ: <a href="https://ahschicago.org/community-health/">https://ahschicago.org/community-health/</a>	ໂຄງການປ້ອງກັນ ແລະ ເບິ່ງແຍງໂລກເອດສ໌; ຄວາມພິການ ແລະ ການບໍລິການວິຊາຊີບ; ການປ້ອງກັນຄວາມຮຸນແຮງໃນໂຮງຮຽນ, ການຢຸດເຊົາການສູບຢາ, ການປ້ອງກັນໂລກອ່ອນ ແລະ ການດຳລົງຊີວິດທີ່ມີສຸຂະພາບດີ, ການສຶກສາປູກຈິດສຳນຶກດັບອັກເສບບິ, ການໂຄສະນາການສ້າງພູມຄຸ້ມກັນ, ການປ້ອງກັນມະເຮັງເດີນາມີ ແລະ ປາກົດລູກທັງເປັນແບບບຸກຄົນ ແລະ ກຸ່ມ	ອັງກິດ, ເກົາຫຼີ, ເອິດ, ຮິນດີ, ອາຣັບ, ສະເປນ	ເດັກນ້ອຍ ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່
<b>Between Friends</b>	ທີ່ຢູ່: P.O. Box 608548 Chicago, IL 60660 ເບີໂທລະສັບ: 773.274.5232 ສາຍໂທວິກິດການ: 800.403.HELP 4357 ເວັບໄຊ: <a href="https://betweenfriendschicago.org/get-help/counseling/">https://betweenfriendschicago.org/get-help/counseling/</a>	ການແຊກແຊງວິກິດການຄວາມຮຸນແຮງໃນຄອບຄົວ	ສະເປນ, ອາຣັບ, ຝຣັ່ງ, ອັງກິດ	ຜູ້ໃຫຍ່
<b>Catholic Charities, The Encompassing Center</b>	ທີ່ຢູ່: 3019 W Harrison St, Chicago, IL 60612 ເບີໂທລະສັບ: 773.638.5703 ເວັບໄຊ: <a href="https://encompassingcenter.org/services">https://encompassingcenter.org/services</a>	ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບໂຮກຊິມເສົ້າ, ພາວະປ່ວຍທາງຈິດຈາກເຫດການຮຸນແຮງ, ໂຮກວິດກັງວົນ, ໂຮກຕິດດ້ານຜູ້ໃຫຍ່, ພາວະປ່ວຍທາງຈິດຈາກການໃຊ້ສານເສບຕິດ, ພາວະຜິດກະຕິການຈັດການກັບຄວາມໂກດ, ພາວະຜິດປົກກະຕິອື່ນໆ	ອັງກິດ, ສະເປນ	ຜູ້ໃຫຍ່
<b>Casa Central</b>	ທີ່ຢູ່: 1343 N California Ave, Chicago, IL 60622 ເບີໂທລະສັບ: 773.645.2300 ອີເມວ: info@casacentral.org ເວັບໄຊ: <a href="https://www.casacentral.org/">https://www.casacentral.org/</a>	ການບໍລິການທີ່ຢູ່ອາໄສໄລຍະຂ້າມຜ່ານ, ການປ້ອງກັນ ແລະ ແຊກແຊງຄວາມຮຸນແຮງ, ການຝຶກອົບຮົມການຈ້າງງານ, ການດູແລມື້ ແລະ ຫຼັງການເຂົ້າໂຮງຮຽນ, ສູນສຸຂະພາບຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ໂຄງການບໍລິການເບິ່ງແຍງຢູ່ເຮືອນ	ອັງກິດ, ສະເປນ	ເດັກນ້ອຍ ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່
<b>Center on Halsted</b>	ທີ່ຢູ່: 3656 N. Halsted Street, Chicago, IL 60613 ເບີໂທລະສັບ: 773.472.6469 ເວັບໄຊ: <a href="https://www.centeronhalsted.org/cohoverview.html">https://www.centeronhalsted.org/cohoverview.html</a>	ບໍລິການນຳບັດທາງຈິດ: ສ່ວນບຸກຄົນ, ຄວາມສຳພັນ, ຄອບຄົວ ແລະ ການປົນປົວເປັນກຸ່ມ. ກຸ່ມການປົນປົວແບບຈຳກັດເວລາທີ່ມີຢູ່ໃນປັດຈຸບັນ: ໃຫ້ກຳລັງຜູ້ທີ່ເປັນ HIV, ຊ່ວຍໃຫ້ຄົນຜິດສິທີ່ເປັນ LGBT ກຳເປີດເຜີຍ, ພັດທະນາບຳບັດດ້ວຍພາສາສາດ, ກຸ່ມໃຫ້ກຳລັງໃຈຜູ້ທີ່ຜ່ານເຫດການຮ້າຍມາ, ຄົນແປງເພດ ແລະ ເພດທີ່ບໍ່ສອດຄ່ອງກັນ, ຜູ້ຊາຍ, ຜູ້ຍິງ ແລະ ຄວາມໂສກເສົ້າ ແລະ ການສູນແສຍ.	ອັງກິດ, ສະເປນ	ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່ LGBTQ+
<b>Consuelo Therapeutic Services</b>	ທີ່ຢູ່: 6149 South Kenneth Ave. 2nd Floor, Chicago IL 60629 ເບີໂທລະສັບ: 773.770.5150 ເວັບໄຊ: <a href="http://www.consueloinc.org/">http://www.consueloinc.org/</a>	ການໃຫ້ຄຳປຶກສາສ່ວນບຸກຄົນ ແລະ ຄອບຄົວ	ອັງກິດ, ສະເປນ	ເດັກນ້ອຍ ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່
<b>Hanul Family Alliance</b>	ທີ່ຢູ່: 5008 N. Kedzie Ave., Chicago, IL 60625 ເບີໂທລະສັບ: 773-478-8851 ອີເມວ: hanul@hanulusa.org ເວັບໄຊ: <a href="https://www.hanulusa.org/">https://www.hanulusa.org/</a>	ຈິດບຳບັດ, ການປ້ອງກັນການລວງເມັດ ແລະ ການຮັກສາການໃຊ້ສານເສບຕິດ, ຄວາມຮຸນແຮງ, ການປ່ຽນຜ່ານດ້ານທີ່ຢູ່ອາໄສ	ອັງກິດ, ສະເປນ	ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່
<b>Healthcare Alternative System</b>	ທີ່ຢູ່: 2755 W. Armitage Ave. Chicago, IL 60647 ເບີໂທລະສັບ: 773.252.3100 ເວັບໄຊ: <a href="https://www.hascare.org/">https://www.hascare.org/</a>	ຈິດບຳບັດ, ການປ້ອງກັນການລວງເມັດ ແລະ ການຮັກສາການໃຊ້ສານເສບຕິດ, ຄວາມຮຸນແຮງ, ການປ່ຽນຜ່ານດ້ານທີ່ຢູ່ອາໄສ	ອັງກິດ, ສະເປນ	ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່
<b>KAN-WIN</b>	ເບີໂທລະສັບ: 773.583.1392 ອີເມວ: mkim@kanwin.org ເວັບໄຊ: www.kanwin.org	ໂທລະສັບສາຍດ່ວນ 24 ຊົ່ວໂມງ, ບໍລິການດ້ານທີ່ຢູ່ອາໄສໄລຍະຂ້າມຜ່ານ, ການສົ່ງເສີມທາງດ້ານກິດໝາຍ, ການຈັດການກັບຄະດີ, ກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອ, ໂຄງການເດັກນ້ອຍ, ການບໍລິການລ່ວງລະເມັດທາງເພດ	ອັງກິດ, ເກົາຫຼີ	ເດັກນ້ອຍ ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່
<b>Kedzie Center</b>	ທີ່ຢູ່: 4141 N. Kedzie Ave. Suite 2, Chicago IL 60618 ເບີໂທລະສັບ: 773.754.0577 ອີເມວ: info@thekedziecenter.org ເວັບໄຊ: <a href="https://www.thekedziecenter.org/">https://www.thekedziecenter.org/</a>	ບຸກຄົນ, ຄູ່ສົມຮົດ ແລະ ຄອບຄົວ, ກຸ່ມ, ການບໍລິການຈິດຕະເວດ, ມີຈິດຕະເວດສອງຄົນສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ໜຶ່ງຄົນ ແລະ ເດັກນ້ອຍໜຶ່ງຄົນ), ການບໍລິການຊຸມຊົນ ການຝຶກອົບຮົມໃນຫົວຂໍ້ຈິດຕະສຶກສາທີ່ມີປະຊາກອນມີກຸ່ມສ່ຽງ ແລະ ໂຮງຮຽນ.	ອັງກິດ, ສະເປນ	ເດັກນ້ອຍ ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່ LGBTQ+
<b>Midwest Asian Health Association (MAHA)</b>	ທີ່ຢູ່: 230 W. Cermak Rd, 2nd Floor, Chicago, IL 60616 ເບີໂທລະສັບ: 312.225.8659 ອີເມວ: info@maha.us.org ເວັບໄຊ: <a href="https://maha-us.org/">https://maha-us.org/</a>	ການບຳບັດສ່ວນບຸກຄົນ, ການປົນປົວແບບເປັນຄູ່, ການປົນປົວແບບຄອບຄົວ, ການປົນປົວແບບກຸ່ມ, ການປຶກສາຫາລືໃນໂຮງຮຽນ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອຊຸມຊົນ, ການສຶກສາສຸຂະພາບ, ການກວດ ແລະ ການສຶກຢາປ້ອງກັນ, ການປ້ອງກັນການໃຊ້ສານເສບຕິດ ແລະ ການຫຼີ້ນການພະນັນ.	ອັງກິດ, ຈີນກາງ	ເດັກນ້ອຍ ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່
<b>Metropolitan Family Services</b>	ທີ່ຢູ່: 101 North Wacker Drive, 17th Floor Chicago, IL 60606 ເບີໂທລະສັບ: 312.986.4000 ເວັບໄຊ: <a href="https://www.metrofamily.org/programs-and-services/emotional-wellness/">https://www.metrofamily.org/programs-and-services/emotional-wellness/</a>	ການໃຫ້ຄຳປຶກສາສ່ວນບຸກຄົນ, ຄອບຄົວ/ຄູ່ຮັກ, ກຸ່ມ, ການບໍລິການຈິດຕະສາດ, ການປະເມີນຜົນ, ການຄຸ້ມຄອງຢາ, ການຈັດການຄະດີ ແລະ ການສະໜັບສະໜູນຊຸມຊົນ	ອັງກິດ, ສະເປນ, ໂປແລນ, ອາຣັບ	ເດັກນ້ອຍ ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່
<b>Mujeres Latinas en Accion</b>	ທີ່ຢູ່: 2124 W. 21st Place Chicago, IL 60608 ເບີໂທລະສັບ: 773.890.7676 ເວັບໄຊ: <a href="https://mujerestatinasenaccion.org/">https://mujerestatinasenaccion.org/</a>	ການແຊກແຊງວິກິດການ, ສາຍດ່ວນວິກິດການ 24 ຊົ່ວໂມງ, ການໃຫ້ຄຳປຶກສາສ່ວນບຸກຄົນ ແລະ ກຸ່ມ, ການປົນປົວຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍ, ການສົ່ງເສີມການສານ, ການສຶກສາຊຸມຊົນ, ການຝຶກອົບຮົມວິຊາຊີບ ແລະ ອາສາສະໝັກ ແລະ ການສົ່ງໄປຍັງສູນພັດທະນາສາສາ ແລະ ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນອື່ນໆ.	ສະເປນ	ຜູ້ໃຫຍ່ LGBTQ+
<b>Refugee One</b>	ທີ່ຢູ່: 5705 N Lincoln, Chicago, IL 60659 ເບີໂທລະສັບ: 773.989.5647 ເວລາເຮັດວຽກ: ວັນຈັນ - ວັນສຸກ 8:30 ຫາ 16:30 ເວັບໄຊ: <a href="https://www.refugeeone.org/csws.html">https://www.refugeeone.org/csws.html</a>	ການບຳບັດສ່ວນບຸກຄົນ, ການບຳບັດແບບຄອບຄົວ, ການບຳບັດແບບກຸ່ມ, ການແຊກແຊງວິກິດ, ການດູແລດ້ວຍໄລຍະສັ້ນ, ການບໍລິການທາງດ້ານການຊ່ວຍເຫຼືອຢູ່ເຮືອນ, ການປະເມີນ/ການຄຸ້ມຄອງຢາ	ແອມຣິກັນ, ອາຣັບ, ອາສສິຮຽນ, ພະມ້າ, ອັງກິດ, ຟາຊີ, ຝຣັ່ງ, ອິຣານ, ຄາເຣນ, ຄິສວາຣິວ, ປາສໂຕ, ໂຮຣິນຢາ, ໂສມາລີ, ສະເປນ, ຕີກຣິນຢາ	ຜູ້ໃຫຍ່

## ສູນສຸຂະພາບທີ່ມີຄຸນວຸດທິຂອງລັດຖະບານກາງ

ສູນສຸຂະພາບທີ່ບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລທີ່ໄດ້ຮັບທຶນຈາກລັດຖະບານກາງ ຫຼື ຄລິນິກທີ່ໃຫ້ບໍລິການປະຖົມພະຍາບານ ແລະ ວິທະຍາສາດສຸຂະພາບພືດຕິກຳ ໂດຍບໍ່ຄ່ານຶງເຖິງຄວາມສາມາດໃນການຈ່າຍເງິນຂອງທ່ານ.

ອັງກນຈັດຕັ້ງ	ຂໍ້ມູນການຕິດຕໍ່	ການບໍລິການ	ພາສາ	ປະຊາກອນ
<b>ACCESS Community Health Network</b>	ທີ່ຢູ່: 5159 S. Ashland Ave. Chicago, IL 60609 ເບີໂທລະສັບ: 773.434.9216 ເວັບໄຊ: <a href="https://www.achn.net/">https://www.achn.net/</a>	ເວສະສາດຄອບຄົວ, ອາຍຸລະກຳ, ກຸມມານເວດ, ກາຍຍະພາບຢູ່ໂຮງຮຽນ ແລະ ກິລາຕ່າງໆ, ກວດພາຍໃນ/ພະຍາດຍິງ ແລະ ພະດູງຄັນ ແລະ ການຈັດການໂຮກເຮືອຮັງຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ	ອັງກິດ, ສະເປນ	ເດັກນ້ອຍ ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່
<b>AHS Family Health Center</b>	ທີ່ຢູ່: 2424 W Peterson Ave, Chicago, IL 60659 Phone: 800.597.5077 ເວັບໄຊ: <a href="https://www.ahsfhc.org/">https://www.ahsfhc.org/</a>	ພຶດຕິກຳສຸຂະພາບຜູ້ໃຫຍ່, ການດູແລທາງແພດສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່, ການກວດຄວາມດັນເລືອດ ແລະ ເປົ້າຫວານ, ພຶດຕິກຳສຸຂະພາບເດັກ, ບໍລິການທາງທັນຕະກຳ, ການດູແລເດັກອ່ອນ, ກາຍຍະພາບໃນໂຮງຮຽນ, ການດູແລຜູ້ຍິງ	ຈີນກາງ, ສະເປນ, ອາຣັບ, ກຳປູເຈຍ, ຕາກາລິອກ, ອັງກິດ	ເດັກນ້ອຍ ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່
<b>Alivio Medical Clinic</b>	ທີ່ຢູ່: 966 W. 21st St. Chicago 60608 2355 S. Western Ave. Chicago 60608 Phone: 773.254.1400 ເວັບໄຊ: <a href="https://www.aliviomedicalcenter.org/">https://www.aliviomedicalcenter.org/</a>	ເວດສະສາດຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ຄອບຄົວ, ພຶດຕິກຳ ແລະ ສຸຂະພາບຈິດ, ວັກຊີນໂຄວິດ 19, ໂຮກເປົ້າຫວານ, ການວາງແຜນຄອບຄົວ, ພະຍາດຍິງ ແລະ ພະດູງຄັນ, ເດັກອ່ອນ ການຢາ, ສູນບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຕີ	ອັງກິດ, ສະເປນ	ເດັກນ້ອຍ ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່
<b>Erie Family Health Center</b>	ທີ່ຢູ່: 1701 West Superior Chicago, IL 60622 Phone: 312.666.3494 ເວັບໄຊ: <a href="https://www.eriefamilyhealth.org/">https://www.eriefamilyhealth.org/</a>	ການບຳບັດແບບກຸ່ມ ແລະ ແບບບຸກຄົນ, ບໍລິການດ້ານການໃຊ້ສານເສບຕິດ, ໂຄງການຮັກສາດ້ວຍຢາຊ່ວຍ, ກຸ່ມໃຫ້ກຳລັງໃຈຜູ້ຍິງ	ອັງກິດ, ສະເປນ	ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່
<b>Esperanza Health Center</b>	ທີ່ຢູ່: 4700 S. California Ave., Chicago, IL 60632 Phone: 773.584.6200 ເວັບໄຊ: <a href="https://www.esperanzachicago.org/">https://www.esperanzachicago.org/</a>	ພຶດຕິກຳທາງດ້ານສຸຂະພາບ; ການນຳໃຊ້ສານເສບຕິດ; ຈິດຕະວິທະຍາ; ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ; ເດັກນ້ອຍ; ຜູ້ໃຫຍ່	ອັງກິດ, ສະເປນ	ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່
<b>Hamdard Health Alliance</b>	ທີ່ຢູ່: 228 E. Lake Street Addison, IL 60101 Phone: 630.835.1430 ເວັບໄຊ: <a href="https://www.hamdardhealth.org/">https://www.hamdardhealth.org/</a>	ການແຊກແຊງໃນວິກິດການ, ການປະເມີນຜົນທາງຈິດຕະສາດ, ການຄຸ້ມຄອງ / ການຕິດຕາມຢາ, ການປະເມີນການໄດ້ຮັບສຸຂະພາບຈິດ, ຈິດບຳບັດລາຍບຸກຄົນ, ການຝຶກສະມາທິ.	ອາຣັບ, ບອສເນຍ, ຮິນດີ, ໂປແລນ, ປິນຈານີ, ສະເປນ, ເອີດູ, ອັງກິດ	ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່
<b>Tapestry 360 Health</b>	ທີ່ຢູ່: 845 W. Wilson Avenue Chicago, IL 60640 ເບີໂທລະສັບ 773.506.4283 ເວັບໄຊ: <a href="https://tap360health.org/">https://tap360health.org/</a>	ການໃຫ້ຄຳປຶກສາສ່ວນບຸກຄົນ, ຄອບຄົວ, ເປັນກຸ່ມ, ການໃຫ້ຄຳປຶກສາດ້ານຈິດຕະສາດສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ເດັກ, ການໃຫ້ຄຳປຶກສາກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ສານເສບຕິດ ແລະ ນຳໃຊ້ແຫຼງຂໍ້ມູນຕ່າງໆໃນຊຸມຊົນ.	Spanish Interpreter Available	ເດັກນ້ອຍ ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່

## ສູນສຸຂະພາບຈິດຊຸມຊົນ

ສະຖານທີ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນ ຫຼື ກຸ່ມສະຖານທີ່ໃຫ້ການບໍລິການດ້ານການປ້ອງກັນ, ປິ່ນປົວ ແລະ ພື້ນຟູສຸຂະພາບຈິດ

ອັງກນຈັດຕັ້ງ	ຂໍ້ມູນການຕິດຕໍ່	ການບໍລິການ	ພາສາ	ປະຊາກອນ
<b>Chicago City Mental Health Center</b>	ທີ່ຢູ່: 4150 W. 55th Street, Chicago, IL 60632 ເບີໂທລະສັບ: 312.747.1020 ເວັບໄຊ: <a href="https://www.chicago.gov/city/en/depts/cdph/supp_info/behavioral-health/mental_health_centers.html">https://www.chicago.gov/city/en/depts/cdph/supp_info/behavioral-health/mental_health_centers.html</a>	ການບຳບັດລາຍບຸກຄົນ ແລະ ເປັນກຸ່ມ, ການບໍລິການທາງດ້ານຈິດຕະເວດ, ການຈ່າຍເງິນຢາ, ການຈັດການຄະດີ	ອັງກິດ, ສະເປນ	ຜູ້ໃຫຍ່
<b>Chicago Family Health Center</b>	ທີ່ຢູ່: ສູນສຸຂະພາບ South Chicago 9119 S. Exchange Avenue Chicago, IL 60617 ທີ່ຢູ່: Chicago Lawn Health Center 3223 W. 63rd St. Chicago, IL 60629 ເບີໂທລະສັບ: 773.768.5000 ເວັບໄຊ: <a href="https://chicagofamilyhealth.org/">https://chicagofamilyhealth.org/</a>	ການປະເມີນ, ລາຍບຸກຄົນ, ຄອບຄົວ, ຫຼື ການບຳບັດຂອງຄູ່ຮັກ	ອັງກິດ, ສະເປນ, ອາຣັບ	ເດັກນ້ອຍ ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່
<b>Pilsen Wellness Center</b>	ທີ່ຢູ່: 2015 West Cermak Road Chicago, Illinois 60608 ເບີໂທລະສັບ: 773.579.0832 ເວັບໄຊ: <a href="http://pilsenwellnesscenter.org">pilsenwellnesscenter.org</a>	ໂຄງການໃຫ້ຄຳປຶກສາ & ການປິ່ນປົວ; ການປິ່ນປົວການໃຊ້ສານເສບຕິດ; ໂຄງການທີ່ພັກຜ່ອນຢູ່ອາໄສ; ການບໍລິການການຈ້າງງານ; ໂຄງການການບໍລິການການນຳໃຊ້ສານເສບຕິດໄວໜຸ່ມ, ໂຄງການປ້ອງກັນສານເສບຕິດ, ໂຄງການປ້ອງກັນການຖືພາຂອງໄວໜຸ່ມ, ໂຄງການແມ່ໄວລຸ້ນ, ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ໄວລຸ້ນທີ່ຖືກພາ ແລະ ເກີດລູກ.	ອັງກິດ, ສະເປນ	ເດັກນ້ອຍ ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່
<b>Trilogy Behavioral Health</b>	ທີ່ຢູ່: 1400 W Greenleaf Ave., Chicago, IL 60626 ເບີໂທລະສັບ: 773.508.6100 ເວັບໄຊ: <a href="https://www.trilogync.org/">https://www.trilogync.org/</a>	ການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ສຸຂະພາບທົ່ວໄປ	ອັງກິດ, ສະເປນ	ຜູ້ໃຫຍ່
<b>Live Oak</b>	ທີ່ຢູ່: 1300 W. Belmont Ave. #400 Chicago, IL 60657 ເບີໂທລະສັບ: 773.880.1310 ເວັບໄຊ: <a href="https://liveoakchicago.com/">https://liveoakchicago.com/</a>	Individual/family/group counseling, specializing in LGBTQ and trauma	ສະເປນ, ຈີນກາງ, ຮິນດີ, ໂປແລນ, ອັງກິດ	ເດັກນ້ອຍ ໄວໜຸ່ມ ຜູ້ໃຫຍ່ LGBTQ+







ຄູ່ມືແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຊຸມຊົນດ້ານ  
ສຸຂະພາບຈິດ



AT THE FOREFRONT  
**UChicago  
Medicine**



**Asian  
Health  
Coalition**

CENTER FOR ASIAN HEALTH EQUITY