



## ភាសាដំបូងរបស់មនុស្សក្នុងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

### ប្រព្រឹត្តទៅលើមនុស្សជាលក្ខណៈបុគ្គល

យើងទាំងអស់គ្នា ចង់ឱ្យត្រូវបានទទួលយកនូវភាពជាខ្លួនឯង ។ ទេពកោសល្យ និងជំនាញរបស់យើងមិនបាត់បង់ ដោយសារយើងមានការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តឡើយ ។ យើងទាំងអស់គ្នា ចង់មានជម្រើសផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង ក្នុងការរស់នៅរបស់យើង ។ យើងទាំងអស់គ្នា មានសមត្ថភាពផ្សេងៗគ្នា ។ គ្មាននរណាម្នាក់ចង់ឱ្យត្រូវបានដាក់ស្លាកស្នាម ដោយសារតែបទពិសោធន៍ជីវិតរបស់ខ្លួននោះទេ ។ យើងទាំងអស់គ្នា ជាបុគ្គលមានលក្ខណៈពិសេសរៀងៗខ្លួន ។ សូម្បីតែ មនុស្សស្ថិតក្នុងប្រភេទបទពិសោធន៍ជីវិតនៃសុខភាពផ្លូវចិត្តដូចគ្នា ក៏មានលក្ខណៈពិសេសរៀងៗខ្លួនដែរ ។ ការដាក់ ស្លាកស្នាមបង្កើតនូវ "ស្លាកស្នាមអាក្រក់" អំពីមនុស្សដែលផ្អែកលើតែមួយផ្នែក ។ អាស្រ័យហេតុនេះ វាសំខាន់ក្នុងការ ទទួលស្គាល់មនុស្សម្នាក់ថាជា *បុគ្គល* ជាជាងស្លាកស្នាមនេះ ។ មនុស្សម្នាក់មិនមែនជាជម្ងឺនោះទេ ។ យើងទាំងអស់គ្នា សមតែទទួលនូវការគោរព និងការទទួលយក ។

### តើអ្វីទៅជាស្លាកស្នាមអាក្រក់ ?

ការវិនិច្ឆ័យលើនរណាដោយផ្អែកលើតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួន បង្កើតនូវស្លាកស្នាម ។ ការដាក់ស្លាកស្នាមលើនរណាម្នាក់ បង្កើតនូវ រូបភាពអវិជ្ជមានមួយ ដែលត្រូវបានស្គាល់ផងដែរថាជា "ស្លាកស្នាមអាក្រក់" ។ ស្លាកស្នាមអាក្រក់ គឺជាលទ្ធផលនៃគំនិត មិនត្រឹមត្រូវដែលមនុស្សមាន នៅពេលពួកគេពិពណ៌នានរណាម្នាក់ដែលពួកគេឃើញនៅថា "មានភាពខុសគ្នា" ។ យើង "ដាក់ស្លាកស្នាមអាក្រក់" ដល់អ្នកដទៃ នៅពេលយើងប្រើប្រាស់ពាក្យសម្តី ឃ្លា ឬប្រភេទដែលមានលក្ខណៈអវិជ្ជមាន ដែលអាចនាំឱ្យមាននូវប្រព្រឹត្តិមិនស្មើភាព ។ នេះកើតឡើងដោយសារយើងមិនដឹង ឬយល់ពីភាពខុសគ្នារបស់មនុស្ស ម្នាក់ៗ ។

ស្លាកស្នាមអាក្រក់ ជារឿយៗតែងបំបែកយើងចេញឆ្ងាយពីសហគមន៍របស់យើង ដោយទុកឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ឯកា ។ ស្លាកស្នាមអាក្រក់ កើតមានក្នុងទម្រង់ជាច្រើន ។ វាអាចធម្មតា និងដោយផ្ទាល់ដូចជា ពាក្យសម្តីអវិជ្ជមានដែលត្រូវបាន សំដៅដល់អ្នកដោយផ្ទាល់ ។ វាក៏អាចត្រូវបានលាក់បំបិទផងដែរដូចជា នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់គិតថា អ្នកមិនអាច

ធ្វើការងាររបស់អ្នក ឬថាអ្នកមានលក្ខណៈហិង្សា និងគ្រោះថ្នាក់ ដោយសារបទពិសោធន៍ជីវិតរបស់អ្នក ។  
ស្លាកស្នាមអាក្រក់ អាចកើតចេញពីក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ឬចេញពីជនចម្លែកនានា ហើយពេលខ្លះចេញពីអ្នកជំនាញ  
វេជ្ជសាស្ត្រ ឬសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។ ពេលខ្លះអ្នកអាចសូម្បីតែដាក់ស្លាកស្នាមអាក្រក់ដល់រូបអ្នកផ្ទាល់ ដោយការជឿ និងទទួល  
យកនូវស្លាកស្នាមមិនត្រឹមត្រូវរបស់អ្នកដទៃអំពីរូបអ្នក ។ ស្លាកស្នាមទាំងនេះ ជាធម្មតាមិនត្រឹមត្រូវ ហើយនាំឱ្យទៅរក  
ភាពនៅដាច់ពីគេ ។ សូម្បីតែគំនិតដែលមនុស្សមួយចំនួនប៉ុណ្ណោះអាចសះជា ក៏បង្កើតនូវស្លាកស្នាមអាក្រក់ផងដែរ ។  
ការសះជា គឺជាជម្រើសបុគ្គល និងខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ។ ក្នុងមធ្យោបាយទាំងនេះ  
ស្លាកស្នាមអាក្រក់ អាចប៉ះដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តផ្ទាល់របស់អ្នក និងការពារអ្នកពីការរស់នៅក្នុងជីវិតដែលអ្នកចង់បាន ។

### ចៀសវាងស្លាកស្នាមអាក្រក់ជាមួយភាសាដំបូងរបស់មនុស្ស

ប្រសិនបើអ្នកនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់ដែលកំពុងរស់នៅជាមួយការភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត សូមចងចាំក្នុងការនិយាយ  
ទៅកាន់មនុស្សដំបូង ហើយបន្ទាប់មកពិភាក្សាជាបន្ទាប់ ។

នេះជាឧទាហរណ៍មួយចំនួន

កុំនិយាយថា: “មនុស្សមានជម្ងឺផ្លូវចិត្ត”  
សូមនិយាយថា: “មនុស្សដែលមានបទពិសោធន៍  
សុខភាពផ្លូវចិត្ត”

កុំនិយាយថា: “មនុស្សបាក់ទឹកចិត្តអេវីសារ”  
សូមនិយាយថា : “មនុស្សដែលរស់នៅជាមួយបញ្ហា  
អេវីសារ”

ការប្រើប្រាស់ភាសាទីមួយរបស់មនុស្សដើម្បីបង្ហាញពីបុគ្គលម្នាក់ៗ ដែលមានពិការភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត គឺកាន់តែមាន  
លក្ខណៈទូលំទូលាយ ។ ភាសាដំបូងរបស់មនុស្ស ជួយបុគ្គលម្នាក់ៗឱ្យមានអារម្មណ៍ត្រូវបានគោរព ជំនួសឱ្យការដាក់  
ស្លាកស្នាមថា “មិនប្រក្រតី” ឬ “មានបញ្ហាសរិរះ” ។ អ្នកក៏អាចជួយអប់រំអ្នកដទៃផងដែរ អំពីការប្រើប្រាស់ភាសាទីមួយ  
របស់មនុស្ស ។

### ពាក្យសម្តីត្រូវចៀសវាង

ពាក្យសម្តីមិនល្អ គឺជាកម្លាំងចលករនៅពីក្រោយស្លាកស្នាមអាក្រក់ ។ ពាក្យសម្តីនានា អាចពោរពេញដោយក្តីឈឺចាប់  
និងកម្រិតនូវសក្តានុភាពពេញលេញរបស់បុគ្គលម្នាក់ ។ ពាក្យសម្តីនានា អាចធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍ថា ត្រូវបាន  
បដិសេដចោល ឬទុកឱ្យនៅឯកា ។ ស្លាកស្នាមអាក្រក់ដែលត្រូវបានបង្កើតដោយពាក្យសម្តី និងឃ្លាជាក់លាក់នានា  
អាចប៉ះពាល់របៀបដែលអ្នករស់នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ដោយការធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នកមិន “ល្អគ្រប់គ្រាន់” ឬថា  
អ្នកល្អ “តិចជាង” អ្នកដទៃ ។

ពាក្យសម្តីមួយចំនួន គឺនៅតែត្រូវបានប្រើប្រាស់នាពេលសព្វថ្ងៃ ដែលបង្ហាញពីជំនឿមិនត្រឹមត្រូវ អំពីមនុស្សដែលមាន  
បទពិសោធន៍ជីវិតនៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។ ជំនឿមិនត្រឹមត្រូវនេះ អាចបង្កឱ្យមានការឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងទាប និងអាចជះ  
ឥទ្ធិពលដល់សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក ។

ពាក្យសម្តីដែលធ្វើឱ្យមានស្នាកស្នាមអាក្រក់ដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តមួយចំនួនដែលត្រូវចៀសវាងគឺ:

- មានជម្ងឺផ្លូវចិត្ត
- មានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត
- ឡប់សតិ
- ឆ្គួត
- ចម្លែក
- មិនប្រក្រតី
- វិកលចរិត
- សរសៃប្រសាទ
- លីលា
- ដែលឆ្គួត
- ដែលវិកលចរិត
- ដែលឆ្គួតល្ងីល្ងើ
- ផ្លូវចិត្ត
- ច្របូកច្របល់
- ឡប់
- ចេញពីវា
- យឺត
- ចំកូត
- មានបញ្ហា
- ចំកូត
- ផ្លូវចិត្តតិចៗ
- ខួរក្បាលស្លាប់
- មានបញ្ហាច្រើន ឬតិច
- ដែលមិនពិត
- ករណី
- មិនបំពេញចិត្ត
- បញ្ហា
- ជម្ងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ

ដោយការច្រើនវាងនូវការប្រើប្រាស់ពាក្យទាំងនេះ អ្នកនឹងមានការគោរពច្រើនដល់មនុស្សដែលមានពិការភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។

### **ពាក្យសម្តី ឬឃ្លាគួរតែប្រើប្រាស់**

សម្រាប់មនុស្សជាច្រើន ការប្រើប្រាស់ពាក្យដូចតទៅនេះ “មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត” គឺមានការគ្របដណ្តប់កំហែងកាន់តែតិច ហើយត្រូវបានទទួលយកកាន់តែច្រើន ។ មនុស្សខ្លះចូលចិត្ត “មនុស្សដែលមានបទពិសោធន៍ជីវិតនៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត” ។ ហើយមនុស្សខ្លះចូលចិត្ត “មនុស្សដែលមានការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត” ឬ “មនុស្សដែលមានពិការភាពសុខភាពផ្លូវចិត្ត” ។ អ្នកផ្សេងទៀតចូលចិត្ត មនុស្សដែលមានពិការភាពសតិអារម្មណ៍” ឬ “មនុស្សដែលមានបទពិសោធន៍រស់នៅពីមុន” ។ អ្នកគួរតែងតែសួរពីអ្វីដែលមនុស្សចង់បានជាមុនសិន ។ មនុស្សម្នាក់ៗធ្វើការជ្រើសរើសដោយខ្លួនឯង អំពីវិធីដែលពួកគេចង់កំណត់អត្តសញ្ញាណខ្លួនឯង ។ ពេលនៅពេលមានចម្ងល់សូមហៅមនុស្សម្នាក់នោះ ដោយឈ្មោះរបស់ពួកគេ ។

### **ធនធានដទៃទៀត**

ការស្រាវជ្រាវសេវាកម្មសុខភាព BMC (BMC Health Services Research) បានបញ្ចេញនូវរបាយការណ៍របស់ខ្លួនអំពីស្លាកស្នាមចំនួន 250 ដែលត្រូវបានប្រើដើម្បីដាក់ស្លាកស្នាមអាក្រក់ដល់មនុស្សដែលមានជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ។ វាអាចត្រូវបានរកឃើញនៅ:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1925070/>

យើងខ្ញុំចង់បានដំណឹងពីអ្នក! បន្ទាប់ពីអានសន្លឹកព័ត៌មានការពិតនេះ សូមចូលរួមក្នុងការអង្កេតខ្លីនេះ និងផ្តល់ជូនយើងខ្ញុំនូវមតិរបស់អ្នក ។

ជាភាសាអង់គ្លេស: <http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form54/index.html>

ជាភាសាអេស្ប៉ាញ: <http://fs12.formsite.com/disabilityrightsca/form55/index.html>

ស្នាក់ស្នាមអាក្រក់ ការរើសអើង ការកាត់បន្ថយ កម្មវិធីការធ្វើឱ្យគោលការណ៍ប្រសើរឡើង ដើម្បីលុបបំបាត់ការរើសអើង  
 (Advancing Policy to Eliminate Discrimination Program - APEDP) ត្រូវបានផ្តល់  
 មូលនិធិដោយច្បាប់ស្តីពីសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត (Mental Health Services Act) ដែលបានអនុម័តដោយ  
 អ្នកបោះឆ្នោត (Prop. 63) និងត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយ អាជ្ញាធរសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្តរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា  
 (California Mental Health Services Authority - CalMHSA) ។ មូលនិធិ MHSAs  
 របស់ខោនធី គាំទ្រ CalMHSA ដែលជាអង្គការមួយរបស់រដ្ឋាភិបាលខោនធី ដែលធ្វើកិច្ចការដើម្បីលើកកម្ពស់  
 លទ្ធផលសុខភាពផ្លូវចិត្តសម្រាប់បុគ្គលម្នាក់ៗ បណ្តាគ្រួសារ និងសហគមន៍ទាំងឡាយ ។ CalMHSA ប្រតិបត្តិសេវាកម្ម  
 និងកម្មវិធីអប់រំជាលក្ខណៈថ្នាក់រដ្ឋ ថ្នាក់តំបន់ និងថ្នាក់មូលដ្ឋាន ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើល  
<http://www.calmhsa.org> ។

