

បច្ចេកវិទ្យា និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ការពិភាក្សាកាន់តែច្រើនឡើងជុំវិញប្រធានបទសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះ អាចធ្វើឱ្យយើងគិតថាបញ្ហានេះទើបតែមានវត្តមានឡើងក្នុងពេលថ្មីៗនោះទេ ប៉ុន្តែបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តមានតាំងពីយូរណាស់មកហើយ។ បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តមានតាំងពីយុគសម័យកណ្តាលមកម៉្លេះ ប៉ុន្តែកាលពីសម័យនោះមនុស្សមិនសូវចាប់អារម្មណ៍ និងយកចិត្តទុកដាក់លើបញ្ហានេះនោះទេ ដោយសង្គមខាងក្រៅគិតថា អ្នកដែលមានបញ្ហានេះ គឺដោយសារពួកគេត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយបិសាច ឬត្រូវអំពើធ្ងន់ជាដើម។ ដូច្នេះ ការបង្កត់អាហារ, ការឃុំឃាំង និងការធ្វើបាបដីយោរយោធឿងៗទៀត ត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាមធ្យោបាយទូទៅ ដើម្បីព្យាយាមបណ្តេញអំពើអាក្រក់ ឬក៏ភាពសោកសៅឱ្យចេញពីមនុស្សដែលមានទុក្ខទាំងនោះ។ លុះដល់ពាក់កណ្តាលសតវត្សរ៍ទី១៩ ពាក្យ **"Mental Hygiene"** ក៏ត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាលើកដំបូងនៅក្នុងសៀវភៅរបស់លោក **William Sweetzer** ប៉ុន្តែមិនទាន់មានការកំណត់និយមន័យច្បាស់លាស់នោះទេ។ បន្ទាប់មក នៅឆ្នាំ១៨៩៣ ពាក្យនេះត្រូវបានលោក **Isaac Ray** ដែលជាស្ថាបនិកនៃសមាគមចិត្តសាស្ត្រអាមេរិកបានឱ្យនិយមន័យថាជា "សិល្បៈនៃការរក្សាចិត្តប្រឆាំងនឹងឧបសគ្គទាំងអស់ ដែលធ្វើឱ្យគុណភាពផ្លូវចិត្តចុះខ្សោយ និងមិនមានថាមពល ឬក៏វង្វេងស្មារតី។ ការគ្រប់គ្រងកម្លាំងនៃរាងកាយសំដៅដល់ការធ្វើលំហាត់ប្រាណរាងកាយ, ការសម្រាក, ការបរិភោគ, ការគ្រប់គ្រងតណ្ហា និងអារម្មណ៍ ក៏ដូចជាគំនិត សុទ្ធតែស្ថិតនៅក្រោមដែនកំណត់នៃ Mental Hygiene"។ បន្ទាប់មក ពាក្យនេះក៏ត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងទូលំទូលាយ ហើយការព្យាបាលក៏មានការវិវត្តថ្មីៗបន្ថែមទៀត ជាក់ស្តែងនៅក្នុងទសវត្សរ៍ឆ្នាំ១៩៣០ ការវះកាត់ផ្លូវចិត្ត Lobotomies ត្រូវបានបង្កើតឡើងជាលើកដំបូង ដែលការព្យាបាលតម្រូវឱ្យចាក់ថ្នាំសន្លប់ បន្ទាប់មកវេជ្ជបណ្ឌិតនឹងយកឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រសិកចូលកាត់ផ្នែកខាងលើនៃរន្ធក្នែកទាំងពីរ។ ដំណើរការនេះនឹងកាត់សរសៃប្រសាទដែលភ្ជាប់សរសៃផ្នែកខាងមុខ ដែលគ្រប់គ្រងអាកប្បកិរិយា និងបុគ្គលិកលក្ខណៈ ទៅកណ្តាលនៃខួរក្បាលខាងក្នុងដែលគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍។ វិធីសាស្ត្រមួយនេះប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ ទើបធ្វើឱ្យការព្យាបាលផ្សេងៗមានប្រជាប្រិយភាពជាង ជាក់ស្តែងវិធីសាស្ត្រនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំក្រោយការបង្ហាញវត្តមាននៃថ្នាំ Lithium នៅលើទីផ្សារ ដែលបានណែនាំដោយគ្រូពេទ្យរិកលចរិតជនជាតិអូស្ត្រាលីនៅក្នុងឆ្នាំ១៩៤៩។ ការប្រើប្រាស់ឱសថនេះមិនបានព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តទាំងស្រុងនោះទេ ប៉ុន្តែបានបង្ហាញឱ្យឃើញច្បាស់ក្នុងការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាប្រសើរជាងវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀតដែលបានសាកល្បង ហើយនេះក៏ជាសញ្ញាដំបូងបំផុតនៃការកើនឡើងនៃចិត្តវិទ្យាទំនើប និងបានផ្លាស់ប្តូរទិដ្ឋភាពនៃការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

ចាប់តាំងពីទសវត្សរ៍ឆ្នាំ១៩៤០មក ការប្រើប្រាស់ពាក្យ Mental Hygiene ក៏មានការចម្លងចុះ ដោយស្ថាប័នជាតិ និងអន្តរជាតិចាប់ផ្តើមប្តូរទៅប្រើប្រាស់ពាក្យ Mental Health ដែលធ្វើឱ្យពាក្យនេះ ត្រូវបានប្រើប្រាស់រហូតមកដល់ពេលបច្ចុប្បន្ន ហើយការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាសម្រាប់ការព្យាបាល បញ្ហាផ្លូវចិត្តក៏បានបង្ហាញវត្តមានឡើងនៅក្នុងឆ្នាំ១៩៥៣ ដោយអង្គការសប្បុរសធម៌បានបង្កើតសេវា Telepsychiatry សម្រាប់ផ្តល់សេវាផ្លូវចិត្តពីចម្ងាយតាមរយៈបច្ចេកវិទ្យាទូរគមនាគមន៍។ វិធីសាស្ត្រ នេះទទួលបានការចាប់អារម្មណ៍យ៉ាងច្រើន ដោយសារការព្យាបាលបែបនេះគឺជាជម្រើសដ៏មាន ប្រសិទ្ធភាពមួយ ដែលជួយកាត់បន្ថយការចំណាយលើការធ្វើដំណើរ និងធ្វើឱ្យការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត កាន់តែមានតម្លៃសមរម្យ ព្រមទាំងសាកសមសម្រាប់អ្នកដែលចង់ទទួលបានការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត ផ្ទាល់ខ្លួន និងមានលក្ខណៈឯកជនភាព ហើយវិធីសាស្ត្រនេះកាន់តែទទួលបានប្រជាប្រិយភាពនៅ ក្នុងអំឡុងពេលវិបត្តិជំងឺកូវីដ-១៩ និងរហូតមកដល់ពេលបច្ចុប្បន្ន។ ដូច្នេះឥឡូវនេះ ការព្យាបាលបញ្ហា ផ្លូវចិត្តបានវិវត្តន៍ខ្លួនកាន់តែល្អប្រសើរឡើង ដោយបានរួមបញ្ចូលនូវវិធីសាស្ត្រជាច្រើនដែលសមស្រប នឹងជំងឺផ្សេងៗ, មានថ្នាំច្រើនប្រភេទដែលងាយស្រួលរក និងលក្ខខណ្ឌនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យផ្លូវចិត្តនាពេល បច្ចុប្បន្នក៏មានភាពល្អប្រសើរ ក៏ដូចជាបានរួមបញ្ចូលនូវការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា ឬឧបករណ៍ឌីជីថល និងបានបង្កើតជាថ្នាល និងក្បួនដោះស្រាយជាច្រើនដែលអាចជួយដល់អ្នកដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តផងដែរ ជាក់ស្តែងថ្នាលផ្លូវចិត្តដែលកំពុងពេញនិយមក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នមួយចំនួន ដូចជា Calm, Talkspace និង Happify ជាដើម។

I. ភាពខុសគ្នារវាងការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្តដោយប្រើប្រាស់ និងមិនប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា

ជាធម្មតា ការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្ត មិនថាប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា ឬមិនប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា គឺមានចំណុចល្អ និងពិសេសតាមវិធីសាស្ត្ររៀងខ្លួន។ បច្ចេកវិទ្យាអាចបង្កើនភាពងាយស្រួល មាន តម្លៃសមរម្យ និងមានភាពងាយស្រួល ដែលធ្វើឱ្យការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្តកាន់តែមានភាព ទូលំទូលាយ។ យ៉ាងណាមិញ វិធីសាស្ត្របែបបុរាណនៅតែមិនអាចបោះបង់ចោល ដោយវិធីសាស្ត្រ ទាំងនេះធ្វើឱ្យការទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជំងឺកាន់តែមានភាពស៊ីជម្រៅ និងទទួលបានការព្យាបាលប្រកប ដោយប្រសិទ្ធភាព។ ជម្រើសរវាងវិធីសាស្ត្រទាំងនេះអាស្រ័យលើចំណង់ចំណូលចិត្តផ្ទាល់ខ្លួន លក្ខណៈ នៃបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងកាលៈទេសៈជាក់លាក់របស់បុគ្គលនោះ។ ជាជម្រើសដ៏ល្អ យើងអាច ប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រកូនកាត់ ដោយវិធីសាស្ត្រនេះប្រើប្រាស់ទាំងបច្ចេកវិទ្យា និងវិធីសាស្ត្រប្រពៃណី។ ខាងក្រោមនេះជាតារាងបង្ហាញពីភាពខុសគ្នារវាងការប្រើប្រាស់ និងមិនប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាសម្រាប់ ការព្យាបាលបញ្ហាផ្លូវចិត្ត៖

	ការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា	ការមិនប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា
ភាពងាយស្រួលក្នុងការព្យាបាល	<ul style="list-style-type: none"> ● អាចចូលប្រើប្រាស់បានគ្រប់ទីកន្លែង និងមិនមានបញ្ហាភូមិសាស្ត្រ និងការធ្វើដំណើរ ● សេវាកម្ម ២៤ម៉ោង/៧ថ្ងៃ ដោយផ្តល់នូវការគាំទ្រភ្លាមៗ និងមានភាពបត់បែនក្នុងការកំណត់ពេលវេលា ● ទាមទារអ៊ីនធឺណិត និងកម្រិតនៃចំណេះដឹងផ្នែកបច្ចេកវិទ្យាមួយចំនួន 	<ul style="list-style-type: none"> ● សម្រាប់អ្នកដែលមិនប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា ឬអ៊ីនធឺណិត ● បញ្ហាលើម៉ោងធ្វើការ ទីតាំងភូមិសាស្ត្រ និងពេលវេលារបស់អ្នកជំនាញ ● បញ្ហាពាក់ព័ន្ធនឹងការរង់ចាំយូរសម្រាប់ការណាត់ជួប
តម្លៃនៃការព្យាបាល	<ul style="list-style-type: none"> ● ជាញឹកញាប់មានតម្លៃសមរម្យ ឬតិចតួច ● កម្មវិធី ឬថ្នាលល្អៗ និងសេវាកម្មអនឡាញមួយចំនួនអាចទាមទារការជាវ ឬថ្លៃសេវា 	<ul style="list-style-type: none"> ● អាចមានតម្លៃថ្លៃ ជាពិសេសបើយើងគ្មានកញ្ចប់ធានារ៉ាប់រង
ឯកជនភាព និងសុវត្ថិភាព	<ul style="list-style-type: none"> ● អនុញ្ញាតឱ្យមានការព្យាបាលដោយអនាមិក ដែលអាចរក្សាសុវត្ថិភាពទិន្នន័យរបស់អ្នកជំងឺ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ជាទូទៅធ្វើឡើងក្នុងបរិយាកាសឯកជន ដែលអាចបង្កើនឯកជនភាពរបស់អ្នកជំងឺ ● ការមាក់ងាយអាចនៅតែជាកង្វល់មួយ ដោយសារការស្វែងរកជំនួយដោយផ្ទាល់អាចងាយនឹងត្រូវបានគេដឹង
ការកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួន	<ul style="list-style-type: none"> ● អាចផ្តល់ការព្យាបាល និងអន្តរាគមន៍ផ្ទាល់ខ្លួនតាមរយៈ AI និងការវិភាគទិន្នន័យ 	<ul style="list-style-type: none"> ● អ្នកព្យាបាលអាចកែសម្រួលវិធីសាស្ត្ររបស់ពួកគេដោយផ្អែកលើភាពខុសប្លែកគ្នានៃស្ថានភាពរបស់បុគ្គលនោះ

		<ul style="list-style-type: none"> ● បញ្ហាទាក់ទងនឹងរយៈពេលរបស់អ្នកជំនាញ និងរយៈពេលកំណត់នៃវគ្គព្យាបាល
ប្រសិទ្ធភាព	<ul style="list-style-type: none"> ● អន្តរាគមន៍ឌីជីថលមួយចំនួនគឺផ្អែកលើភស្តុតាង និងមានប្រសិទ្ធភាព ជាពិសេសសម្រាប់បញ្ហាកម្រិតស្រាលទៅមធ្យម 	<ul style="list-style-type: none"> ● ប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រព្យាបាលដោយផ្អែកលើការស្រាវជ្រាវ និងបទពិសោធព្យាបាល
ជំនួយបន្ទាន់	<ul style="list-style-type: none"> ● អាចផ្តល់ការគាំទ្របានភ្លាមៗ តាមរយៈ: Chatbots, Hotlines, និងកម្មវិធីអន្តរាគមន៍ ឬថ្នាលឌីជីថលផ្សេងៗ 	<ul style="list-style-type: none"> ● អ្នកជំនាញគឺជាអ្នកធ្វើការអន្តរាគមន៍ដោយផ្ទាល់ និងភ្លាមៗ។ ● មានដែនកំណត់ដោយស្ថិតតាមការទំនេររបស់អ្នកជំនាញ និងពេលវេលាធ្វើការ។

II. បច្ចេកវិទ្យាសំខាន់ៗដែលប្រើប្រាស់ក្នុងការកំណត់សម្គាល់បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត

នៅក្នុងយុគសម័យឌីជីថល ការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាសម្រាប់ជាជំនួយដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តបានក្លាយជាដំណោះស្រាយមួយដែលយើងមិនអាចកាត់ផ្តាច់បាន ដោយបច្ចេកវិទ្យាទាំងនេះបានផ្លាស់ប្តូររបៀបដែលយើងការពារ ស្វែងរកដំណោះស្រាយ ព្យាបាលជំងឺ និងពិនិត្យរោគសញ្ញា។ សព្វថ្ងៃនេះយើងឃើញមានការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាច្រើនលើការព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដូចជា ការព្យាបាលដោយប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា AR/VR, ថ្នាលដែលមានមុខងារចម្រុះសម្រាប់ការថែទាំ ការគ្រប់គ្រង និងការពិគ្រោះ និងការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ឌីជីថលផ្សេងៗជាដើម។ ការរួមបញ្ចូលបច្ចេកវិទ្យាទាំងនេះក្នុងការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តអាចពង្រីកវិសាលភាពក្នុងការព្យាបាល ដោយបានផ្តល់នូវវិធីសាស្ត្រច្រើនបែប និងអាចលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តបានទៀតផង។ ទាំងនេះជាបច្ចេកវិទ្យាសំខាន់ៗមួយចំនួន ដែលបានប្រើប្រាស់ក្នុងការកំណត់សម្គាល់ និងព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្ត រួមមាន៖

▶ AI និង Smartphone-Assisted Therapy

ការព្យាបាលដោយប្រើប្រាស់ AI និងស្មាតហ្វូនជាជំនួយ គឺជាវិធីសាស្ត្រមួយដ៏ល្អបំផុត ដែលអនុញ្ញាតឱ្យយើងអាចប្រើប្រាស់សុខភាពផ្លូវចិត្តដោយមិនមានសម្ពាធន ឬភ័យខ្លាចថាមាននរណាដឹងពីបញ្ហាផ្លូវចិត្តរបស់យើង។ បច្ចេកវិទ្យាទាំងនេះមានសមត្ថភាពអាចធ្វើការវិភាគលំនាំនៃការនិយាយ ទិន្នន័យ

និងផ្តល់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងធ្វើការតាមដានរោគសញ្ញាតាមរយៈថ្នាលឌីជីថលក្នុងពេលវេលាជាក់ស្តែង។ ទន្ទឹមនេះ ក្បួនដោះស្រាយនៃ AI អាចវិភាគអាកប្បកិរិយា ដើម្បីស្វែងរករោគសញ្ញាដែលបង្កជាទុក្ខព្រួយដល់ផ្លូវចិត្ត និងផ្តល់ការគាំទ្រផ្សេងៗ រួមទាំងការណែនាំក្នុងការព្យាបាល។ បន្ថែមពីនេះ កម្មវិធីស្ថិតស្ថេរក៏អាចផ្តល់នូវការព្យាបាលក្នុងទម្រង់និម្មិត និងមានសមត្ថភាពតាមដានរោគសញ្ញាតាមអ៊ិនធឺណិត ដែលអនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលគ្រប់គ្រងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេគ្រប់ពេលវេលា និងគ្រប់ទីកន្លែង។

► **បច្ចេកវិទ្យា VR**

បច្ចេកវិទ្យា VR បានក្លាយជាឧបករណ៍ឌីជីថលមួយដ៏មានអានុភាពបំផុតក្នុងចំណោមឧបករណ៍ឌីជីថលផ្សេងៗទៀតក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដោយបច្ចេកវិទ្យានេះបានផ្តល់នូវបទពិសោធដ៏អស្ចារ្យសម្រាប់ការប្រឹក្សា និងការព្យាបាល។ ជាមួយនឹងឧបករណ៍ VR អ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តអាចដោះស្រាយបញ្ហាផ្លូវចិត្ត និងពិនិត្យរោគសញ្ញានៅក្នុងបរិយាកាសព្យាបាលបែបឌីជីថល ឬបរិយាកាសនិម្មិតបាន។ ទាំងនេះគឺជាចំណុចសំខាន់ៗមួយចំនួនអំពីបច្ចេកវិទ្យា VR សម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្ត៖

- **Simulation**៖ បច្ចេកវិទ្យា VR បង្កើតបរិយាកាសឌីជីថលដែលក្លែងធ្វើដូចជាស្ថានភាពជីវិតពិតដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកជំងឺអាចប្រឈមមុខ និងជំនះឧបសគ្គនៅក្នុងបរិយាកាសនោះ។
- **Immersion**៖ ផ្តល់នូវបទពិសោធដ៏អស្ចារ្យដែលតម្រូវតាមតម្រូវការបុគ្គល ដោយផ្តល់នូវទម្រង់ព្យាបាលផ្ទាល់ខ្លួន និងមានប្រសិទ្ធភាព។
- **Treatment**៖ ការព្យាបាលដោយ VR ក៏ត្រូវបានប្រើប្រាស់ ដើម្បីព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តជាច្រើនប្រភេទ ដូចជា ជំងឺថប់បារម្ភ Phobias PTSD និង Social Anxiety Disorder។
- **Monitoring**៖ បច្ចេកវិទ្យានេះអាចឱ្យអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពត្រួតពិនិត្យ និងឃ្លាំមើលអ្នកជំងឺក្នុងអំឡុងពេលព្យាបាល, តាមដានវឌ្ឍនភាព និងកែសម្រួលផែនការព្យាបាលទៅតាមការត្រៀមទុក។



► **ការតាមដានរោគសញ្ញាបែបឌីជីថល**

ឧបករណ៍តាមដានរោគសញ្ញាឌីជីថលដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកជំងឺអាចតាមដានរោគសញ្ញាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេតាមអ៊ីនធឺណិតក្នុងពេលវេលាជាក់ស្តែង និងមានលក្ខណៈសំងាត់បំផុត។ ឧបករណ៍ទាំងនេះផ្តល់នូវមធ្យោបាយងាយស្រួល និងអាចដំណើរការបានគ្រប់ទីកន្លែង ដោយអនុញ្ញាតឱ្យយើងតាមដានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត តាមរយៈការផ្តល់នូវទិន្នន័យសម្រាប់ការវិភាគ, ព្យាបាល និងទប់ស្កាត់។ ទាំងនេះជាចំណុចសំខាន់ៗមួយចំនួនអំពីការតាមដានរោគសញ្ញាឌីជីថល៖

- **Symptom-Tracking**៖ ថ្នាលតាមដានរោគសញ្ញាតាមអ៊ីនធឺណិតអនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលតាមដានរោគសញ្ញាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដូចជា ការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ គុណភាពនៃការគេង កម្រិតស្រ្តេស កត្តាបង្កហេតុ គំរូ និងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត។
- **ជំនួយពីអ្នកផ្តល់សេវា**៖ ឧបករណ៍តាមដានរោគសញ្ញាឌីជីថលជួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងការទទួលបានការយល់ដឹងអំពីរោគសញ្ញារបស់អ្នកជំងឺ ធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវសមត្ថភាពរបស់ពួកគេក្នុងការរៀបចំផែនការព្យាបាល និងការផ្តល់ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន។
- **ការតាមដានវឌ្ឍនភាព**៖ ឧបករណ៍ទាំងនេះក៏អាចឱ្យបុគ្គលម្នាក់ៗតាមដានវឌ្ឍនភាពរបស់ពួកគេវាយតម្លៃប្រសិទ្ធភាពនៃការព្យាបាល និងធ្វើការសម្រេចចិត្តប្រកបដោយភាពច្បាស់លាស់ ដោយផ្អែកលើទិន្នន័យរបស់អ្នកជំងឺ។

III. អត្ថប្រយោជន៍សំខាន់ៗនៃការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាសម្រាប់ការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានឆ្នាំចុងក្រោយនេះ វត្តមាន និងការរីកចម្រើននៃបច្ចេកវិទ្យាថ្មីៗបានធ្វើឱ្យការផ្តល់ និងការទទួលសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តមានការផ្លាស់ប្តូរគួរឱ្យកត់សម្គាល់។ បច្ចេកវិទ្យាឌីជីថលបានជំរុញការធ្វើទំនើបកម្មការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដែលផ្តល់ជាអត្ថប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើនសម្រាប់ទាំងអ្នកផ្តល់ និងអ្នកទទួលបានសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ខាងក្រោមនេះ នឹងបង្ហាញពីអត្ថប្រយោជន៍សំខាន់ៗមួយចំនួនពីការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាសម្រាប់ការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្ត៖

► **បង្កើនលទ្ធភាពទទួលបានសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត**

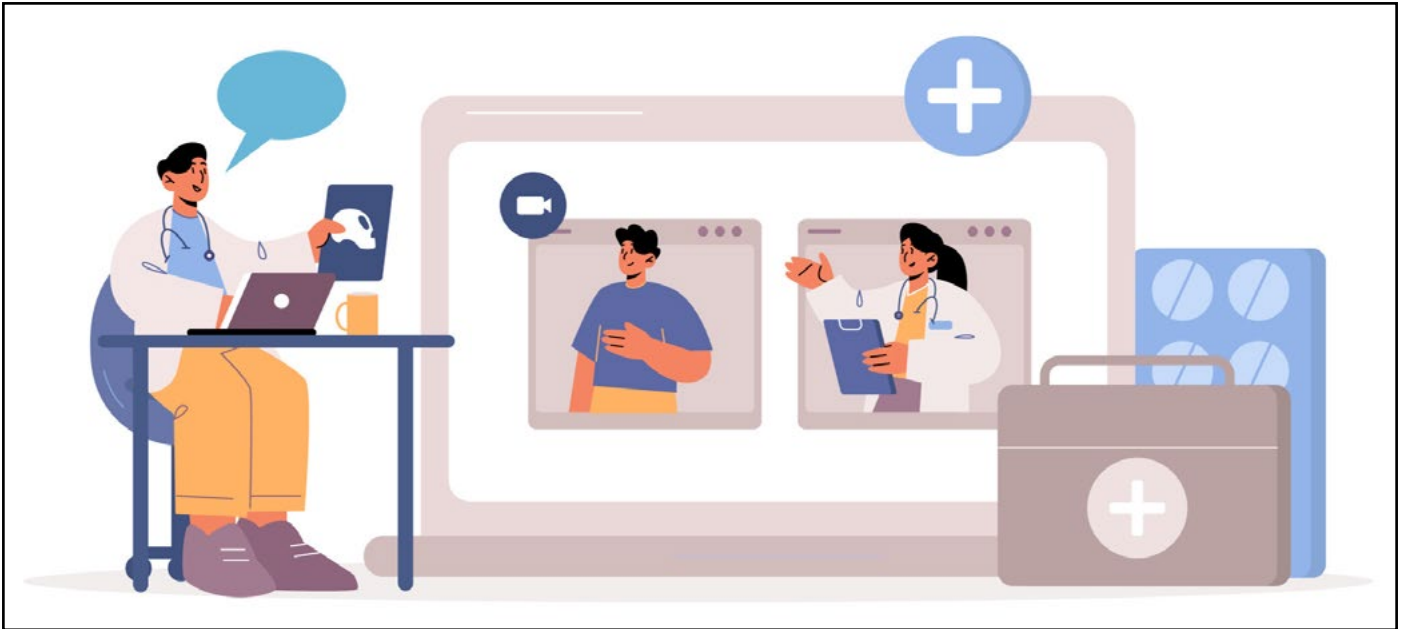
បច្ចេកវិទ្យាមានសក្តានុពលក្នុងការកែលម្អលទ្ធភាពទទួលបានសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ជាពិសេសសម្រាប់ប្រជាជនដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ដាច់ស្រយាល ឬតំបន់ខ្វះខាត។ បច្ចេកវិទ្យាបានធ្វើទំនើបកម្មវិធីសាស្ត្រព្យាបាលដោយបានធ្វើឱ្យ Teletherapy មានវត្តមានឡើង ដែលវិធីសាស្ត្រព្យាបាលនេះអនុញ្ញាតឱ្យមានការផ្តល់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តពីចម្ងាយតាមរយៈការខលតាមវីដេអូ ឬទូរសព្ទ និងកំពុងទទួលបានការពេញនិយមកាន់តែខ្លាំងឡើងក្នុងប៉ុន្មានឆ្នាំថ្មីៗនេះ។ Teletherapy លុបបំបាត់

តម្រូវការសម្រាប់អ្នកជំងឺក្នុងការធ្វើដំណើរទៅកាន់គ្លីនិក ដែលនេះអាចជួយកាត់បន្ថយបញ្ហាប្រឈមសម្រាប់អ្នកដែលមានបញ្ហាក្នុងការធ្វើដំណើរ ឬក៏ចប់បាត់មូលចេញទៅសង្គមខាងក្រៅ។ ដូច្នេះការផ្តល់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តមិនត្រូវបានកំណត់តែនៅតាមគ្លីនិក ឬមជ្ឈមណ្ឌលនានាទៀតនោះទេ អ្នកជំងឺ ឬអ្នកដែលត្រូវការការប្រឹក្សាយោបល់ក៏អាចទទួលបានសេវាពិគ្រោះ និងព្យាបាលតាមប្រព័ន្ធអនឡាញពីគ្រប់ទីកន្លែង និងគ្រប់ពេលវេលាឱ្យតែមានប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត។



► **បង្កើនការចូលរួមរបស់អ្នកជំងឺ**

បច្ចេកវិទ្យាអាចជួយបង្កើនការចូលរួមរបស់អ្នកជំងឺក្នុងការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្ត ជាក់ស្តែងកម្មវិធីសុខភាពផ្លូវចិត្តអាចផ្តល់ឱ្យអ្នកជំងឺនូវឧបករណ៍ និងធនធាន ដើម្បីគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញា, តាមដានវឌ្ឍនភាពនៃស្ថានភាពជំងឺ និងអាចធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេក្នុងរយៈពេល ២៤ម៉ោង/៧ថ្ងៃ។ កម្មវិធីសុខភាពផ្លូវចិត្តក៏អាចផ្តល់ឱ្យអ្នកជំងឺនូវមតិកែលម្អ និងការគាំទ្រក្នុងពេលជាក់ស្តែងផងដែរ ដែលអាចមានប្រយោជន៍ជាពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលកំពុងជួបបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ដូច្នេះ អ្នកប្រើប្រាស់ ឬក៏អ្នកជំងឺអាចបង្កើនការយល់ដឹងអំពីអារម្មណ៍ និងអាការជំងឺរបស់ខ្លួន ដែលនេះជួយកាត់បន្ថយបញ្ហាទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្លូវចិត្ត, បង្កើនជំនាញក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហានិងលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកជំងឺបន្តការព្យាបាលរបស់ពួកគេ។



► ផ្តល់ឱ្យនូវការព្យាបាលដែលមានលក្ខណៈឯកជនភាព និងអនាមិកភាព

បច្ចេកវិទ្យាឌីជីថលមានសក្តានុពលក្នុងការរៀបចំការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្តផ្ទាល់ខ្លួន ដើម្បីបំពេញតម្រូវការតែមួយគត់របស់អ្នកជំងឺម្នាក់ៗ ជាក់ស្តែងការព្យាបាលតាម Virtual Reality អាចត្រូវបានកែសម្រួលទៅតាមការភ័យខ្លាច និងភ័យស្លន់ស្លោជាក់លាក់របស់អ្នកជំងឺម្នាក់ៗ ដែលនេះផ្តល់ឱ្យនូវវិធីសាស្ត្រព្យាបាលដែលមានលក្ខណៈបុគ្គលកាន់តែច្រើនជាងមុន។ ដូចគ្នានេះដែរ អ្នកជំងឺក៏អាចប្រើប្រាស់ក្បួនដោះស្រាយម៉ាស៊ីនសិក្សា ដើម្បីវិភាគទិន្នន័យអ្នកជំងឺ និងកំណត់អត្តសញ្ញាណគំរូនៃរោគសញ្ញា សម្រាប់បង្កើតជាផែនការព្យាបាលផ្ទាល់ខ្លួន។ បន្ថែមពីនេះ អ្នកជំងឺក៏មិនចាំបាច់បង្ហាញអត្តសញ្ញាណរបស់ខ្លួន ក៏ពួកគេអាចទទួលបានការពិគ្រោះយោបល់ និងព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្តបានផងដែរ ដែលនេះជួយជំរុញឱ្យអ្នកជំងឺបើកចំហអំពីបញ្ហារបស់ពួកគេ និងជួយកាត់បន្ថយអារម្មណ៍ទទួលបានការវាយតម្លៃ ដែលពីមុនអាចជាឧបសគ្គដ៏ធំរបស់ពួកគេក្នុងការស្វែងរកការព្យាបាល ឬទៅព្យាបាលដោយផ្ទាល់។



► ធ្វើឱ្យការថែទាំមានប្រសិទ្ធភាព និងមានតម្លៃសមរម្យជាងមុន

បច្ចេកវិទ្យាឌីជីថលមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការកែលម្អសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដោយធ្វើឱ្យការផ្តល់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តកាន់តែមានវិសាលភាពធំជាងមុន, តម្លៃសមរម្យ និងមានប្រសិទ្ធភាព។ ជាមួយនឹងការរួមបញ្ចូលគ្នានៃបញ្ញាសិប្បនិម្មិត, Teletherapy, E-counseling, Virtual Reality Therapy និងបច្ចេកវិទ្យាផ្សេងទៀត បានធ្វើឱ្យមនុស្សមានជម្រើសកាន់តែច្រើនក្នុងការទទួលបានការគាំទ្រ និងការព្យាបាលផ្លូវចិត្ត ក៏ដូចជាកាត់បន្ថយតម្រូវការសម្រាប់ការណាត់ជួបផ្ទាល់ដែលមានតម្លៃថ្លៃ ដែលជួយសន្សំទាំងពេលវេលា និងថវិកាផងដែរ ជាក់ស្តែងថ្លៃធ្វើដំណើរជាដើម។



IV. ករណីសិក្សា៖ ប្រទេសកម្ពុជា

យោងតាមរបាយការណ៍របស់ World Happiness ក្នុងឆ្នាំ២០២៤ បានបង្ហាញថា ប្រទេសកម្ពុជាមានភាគរយខ្ពស់បំផុតនៃចំនួនប្រជាជនរបស់ខ្លួន ដែលមានជំងឺផ្លូវចិត្តក្នុងចំណោមប្រទេសអាស៊ីអាគ្នេយ៍ ព្រមទាំងទទួលបានចាត់ចំណាត់ថ្នាក់ក្នុងពេលដំណាលគ្នាថាជាប្រទេសដែលមានសុភមង្គលតិចបំផុតនៅក្នុងតំបន់។ នៅប្រទេសកម្ពុជា ១២% នៃប្រជាជនសរុបមានជំងឺផ្លូវចិត្ត ខណៈឡាវមាន ១១,៥៩%, ម៉ាឡេស៊ីមាន ១១,៥៣%, ហ្វីលីពីនមាន ១១,៤៩%, ថៃមាន ១១,៤៦%, ទីម័រខាងកើតមាន ១០,៩៣%, មីយ៉ាន់ម៉ាមាន ១០,៥៧%, ឥណ្ឌូនេស៊ីមាន ១០,២៤%, ប្រុយណេមាន ៩,២៦% និងវៀតណាមជាប្រទេសដែលជាប់ចំណាត់ថ្នាក់ទាបបំផុតក្នុងតំបន់មាន ៩,១១%។ នៅកម្ពុជា សុខភាពផ្លូវចិត្តត្រូវបានចាត់ទុកថាជាអាទិភាពមួយក្នុងវិស័យសុខាភិបាល ហើយរាជរដ្ឋាភិបាល និងភាគីពាក់ព័ន្ធកំពុងព្យាយាមលើកកម្ពស់ និងជំរុញការទាញយកផលប្រយោជន៍ជាអតិបរមាពីការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាជាជំនួយក្នុងការអភិវឌ្ឍសេវាថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តឱ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព និងមានវិសាលភាពធំទូលាយ ដោយហេតុថាការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យានៅក្នុងការព្យាបាលបញ្ហាផ្លូវចិត្តឃើញថានៅមានកម្រិតនៅឡើយ។ ដូច្នេះ ដើម្បីជំរុញការអភិវឌ្ឍ និងការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យានៅក្នុងការព្យាបាល

សុខភាពផ្លូវចិត្ត ទើបរាជរដ្ឋាភិបាល អង្គការ និងភាគីពាក់ព័ន្ធនានាកំពុងព្យាយាមជំរុញការដាក់ចេញ នូវសកម្មភាពការងារសំខាន់ៗនានា ដូចជា ការដាក់ចេញនូវផែនការយុទ្ធសាស្ត្រ, ការបណ្តុះបណ្តាល, យុទ្ធនាការផ្សព្វផ្សាយ និងការបង្កើតជាមាតិកាផ្សព្វផ្សាយនានា ក្នុងគោលបំណងជំរុញការប្រើប្រាស់ បច្ចេកវិទ្យានៅក្នុងការព្យាបាល និងបញ្ជ្រាបការយល់ដឹងទៅដល់សាធារណជនពីបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

➤ កិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់រាជរដ្ឋាភិបាល និងភាគីពាក់ព័ន្ធក្នុងការជំរុញ និងលើកកម្ពស់ការប្រើប្រាស់ បច្ចេកវិទ្យាសម្រាប់ការការពារបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត

▶ ផែនការយុទ្ធសាស្ត្រសុខភាពផ្លូវចិត្តឆ្នាំ២០២៣-២០៣២

រាជរដ្ឋាភិបាលបានដាក់ចេញនូវ ផែនការយុទ្ធសាស្ត្រសុខភាពផ្លូវចិត្តឆ្នាំ២០២៣-២០៣២ ក្នុង គោលបំណង ដើម្បីធានាថាប្រជាជនកម្ពុជានឹងទទួលបានសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តប្រកបដោយគុណភាពខ្ពស់ រួមទាំងការលើកកម្ពស់ ការការពារ ការព្យាបាល និងការស្តារនីតិសម្បទាផ្លូវចិត្ត ដោយមិនប្រកាន់ ពូជសាសន៍ សាសនា ជាតិសាសន៍ ភេទ និងអាយុ ឬស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចសង្គមឡើយ តាមរយៈការ ជំរុញការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា ដើម្បីធ្វើបរិវត្តកម្មគ្រប់ទិដ្ឋភាពទាំងអស់ទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្លូវចិត្ត រួមទាំងការជំរុញការសិក្សា និងការលូតលាស់ ការពង្រីកសុខភាពផ្លូវចិត្តឌីជីថលឱ្យដល់មនុស្សដែល ត្រូវការ និងកែលម្អលទ្ធផលសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ផែនការយុទ្ធសាស្ត្រនេះមានគោលដៅយុទ្ធសាស្ត្រចំនួន ៤ រួមមាន ទី១. ធានានូវប្រព័ន្ធធន់ និងអភិបាលកិច្ចសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍសុខភាពផ្លូវចិត្តប្រកបដោយ និរន្តរភាព, ទី២. ធានាបាននូវសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តដ៏ទូលំទូលាយ តាមរយៈការកំណែទម្រង់ពីការ ផ្សព្វផ្សាយរហូតដល់ការការពារ ការថែទាំ ការព្យាបាល និងការស្តារនីតិសម្បទា, ទី៣. ធានានូវការផ្តល់ សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តដោយអនុលោមតាមការអនុវត្តល្អបំផុត ដើម្បីបង្កើនលទ្ធផលជាអតិបរមាសម្រាប់ អ្នកជំងឺ និងទី៤. អនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សដែលមានលក្ខខណ្ឌសុខភាពផ្លូវចិត្តទទួលបានការធានារ៉ាប់រង សុខភាពជាសកលសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្ត។

▶ អង្គការចិត្តសង្គម អន្តរវប្បធម៌

អង្គការចិត្តសង្គម អន្តរវប្បធម៌ គឺជាអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលឈានមុខគេរបស់ប្រទេសកម្ពុជាក្នុង វិស័យថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងជំនួយផ្លូវចិត្ត។ អង្គការត្រូវបានបង្កើតឡើងក្នុងខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ១៩៩៥ ជា សាខារបស់អង្គការ ជីភីអូ អន្តរជាតិ ដែលមានមូលដ្ឋាននៅប្រទេសហូឡង់ ក្នុងគោលបំណងកាត់បន្ថយ បញ្ហាផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវចិត្តរបស់ប្រជាជនកម្ពុជា។ អង្គការចិត្តសង្គម អន្តរវប្បធម៌ មានបំណងផ្តល់នូវជម្រើស ដ៏ទូលំទូលាយនៃការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងជំនួយសម្រាប់ប្រជាជនកម្ពុជា តាមរយៈការដាក់ចេញ នូវកម្មវិធីដែលមានរចនាសម្ព័ន្ធជាច្រើន ដែលភាគច្រើនជាកម្មវិធីបែបសហគមន៍ និងមជ្ឈមណ្ឌល ព្យាបាលដែលមានទីតាំងនៅក្នុងទីក្រុងភ្នំពេញ។ ក្រៅពីនេះ អង្គការក៏មានជាមជ្ឈមណ្ឌលបណ្តុះបណ្តាល ដែលផ្តល់ជូននូវជម្រើសបណ្តុះបណ្តាលយ៉ាងទូលំទូលាយសម្រាប់អ្នកជំនាញ ក៏ដូចជាអ្នកដែល

ចង់កសាង ឬពង្រីកចំណេះដឹង និងជំនាញរបស់ពួកគេក្នុងវិស័យសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់ប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជាទាំងអស់។ អង្គការក៏ធ្វើការស្រាវជ្រាវក្នុងវិស័យសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្តល់ប្រឹក្សាយោបល់ផងដែរ ដែលទាំងអស់នេះគឺដើម្បីលើកកម្ពស់ការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត និងការតស៊ូមតិសម្រាប់ការកែលម្អសេវាថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅកម្ពុជា។

► **បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយកុមារកម្ពុជា**

បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយកុមារកម្ពុជា ត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅខែតុលា ឆ្នាំ២០០៩ ដោយស្ថិតក្រោមការផ្តួចផ្តើម ពីក្រុមអង្គការ សហប្រជាជាតិ និងអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល មួយចំនួន (អង្គការជាតិ និងអន្តរជាតិ) ដែលបានប្តេជ្ញាចិត្តលើកិច្ចការពារសិទ្ធិកុមារ និងយុវវ័យនៅកម្ពុជា និងក្រោយពីមានការវាយតម្លៃនូវ តម្រូវការដែលថាកុមារគួរតែទទួលបានសេវាក្នុងការពិភាក្សាតាមទូរសព្ទដោយឥតគិតថ្លៃ ហើយត្រូវបានដាក់ឱ្យដំណើរការនៅខែសីហា ឆ្នាំ២០១០។ បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយកុមារកម្ពុជាផ្តល់ជូននូវការពិគ្រោះយោបល់តាមទូរសព្ទដោយឥតគិតថ្លៃ ២៤ម៉ោង, សេវាផ្តល់ព័ត៌មាន, សេវាបញ្ជូនបន្ត និងសេវាតាមដានកុមារ និងយុវវ័យរហូតដល់អាយុ ២៥ឆ្នាំ នៅទូទាំងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។ អង្គការអនុញ្ញាតឱ្យកុមារ និងយុវវ័យទូរសព្ទចូលមកនៅពេលដែលពួកគេត្រូវការ ដើម្បីឱ្យពួកគេបាននិយាយជាមួយអ្នកណាម្នាក់ក្នុងស្ថានភាពសុវត្ថិភាព និងអាចលាក់ការសម្ងាត់បាន តាមរយៈទូរសព្ទជំនួយលេខ ១២៨០ ឬតាមរយៈគេហទំព័រ និងការផ្ញើសារជាអក្សរមកលេខ ១២៨០។

► **បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយកុមារកម្ពុជា**

បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយកុមារកម្ពុជា ត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅខែតុលា ឆ្នាំ២០០៩ ដោយស្ថិតក្រោមការផ្តួចផ្តើម ពីក្រុមអង្គការ សហប្រជាជាតិ និងអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល មួយចំនួន (អង្គការជាតិ និងអន្តរជាតិ) ដែលបានប្តេជ្ញាចិត្តលើកិច្ចការពារសិទ្ធិកុមារ និងយុវវ័យនៅកម្ពុជា និងក្រោយពីមានការវាយតម្លៃនូវ តម្រូវការដែលថាកុមារគួរតែទទួលបានសេវាក្នុងការពិភាក្សាតាមទូរសព្ទដោយឥតគិតថ្លៃ ហើយត្រូវបានដាក់ឱ្យដំណើរការនៅខែសីហា ឆ្នាំ២០១០។ បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយកុមារកម្ពុជាផ្តល់ជូននូវការពិគ្រោះយោបល់តាមទូរសព្ទដោយឥតគិតថ្លៃ ២៤ម៉ោង, សេវាផ្តល់ព័ត៌មាន, សេវាបញ្ជូនបន្ត និងសេវាតាមដានកុមារ និងយុវវ័យរហូតដល់អាយុ ២៥ឆ្នាំ នៅទូទាំងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។ អង្គការអនុញ្ញាតឱ្យកុមារ និងយុវវ័យទូរសព្ទចូលមកនៅពេលដែលពួកគេត្រូវការ ដើម្បីឱ្យពួកគេបាននិយាយជាមួយអ្នកណាម្នាក់ក្នុងស្ថានភាពសុវត្ថិភាព និងអាចលាក់ការសម្ងាត់បាន តាមរយៈទូរសព្ទជំនួយលេខ ១២៨០ ឬតាមរយៈគេហទំព័រ និងការផ្ញើសារជាអក្សរមកលេខ ១២៨០។

► **ការប្រកាសចាប់ផ្តើមយុទ្ធនាការថ្មីឈ្មោះថា “ខ្ញុំផ្លូវចិត្ត ពេល...” ដោយយូនីសេហ្វកម្ពុជា រួមគ្នាជាមួយយុវជន**

យូនីសេហ្វកម្ពុជាបានប្រកាសចាប់ផ្តើមយុទ្ធនាការមួយ កាលពីថ្ងៃទី១៥ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០២២

ដែលមានឈ្មោះថា “ខ្ញុំធូរចិត្ត ពេល...” ដើម្បីលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ យុទ្ធនាការនេះទទួលបានមូលនិធិគាំទ្រពីទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកសម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ (USAID) ប្រចាំកម្ពុជា និងសហការជាមួយអង្គការចិត្តសង្គម អន្តរវប្បធម៌ (TPO) កម្ពុជា និងបណ្តាញទូរសព្ទជំនួយកុមារកម្ពុជា។ យុទ្ធនាការ “ខ្ញុំធូរចិត្ត ពេល...” ត្រូវបានប្រកាសចាប់ផ្តើមជាមួយវីដេអូបង្ហាញអំពីយុវជនកម្ពុជាកំពុងប្រើប្រាស់យន្តការដោះស្រាយបែបវិជ្ជមាន ដូចជា កីឡា មិត្តភាព និងសកម្មភាពច្នៃប្រឌិតដើម្បីពង្រឹងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ ជាមួយនឹងសកម្មភាពអនឡាញជាប្រចាំដើម្បីលើកកម្ពស់ការយល់ដឹង និងផ្តល់គន្លឹះ និងសេចក្តីណែនាំដល់យុវជន។

► **បណ្តាញផ្សព្វផ្សាយស្ថានីយអារម្មណ៍**

ស្ថានីយអារម្មណ៍ ឬ Arom Station ត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយក្រុមអ្នកតស៊ូមតិផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តមួយក្រុម ដើម្បីលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា និងកំណត់បញ្ហាដែលកំពុងបន្តកើតមាននៅក្នុងផ្នត់គំនិតកម្ពុជា។ គម្រោងនេះផ្តល់ឱ្យនូវការប្រឹក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តដោយឥតគិតថ្លៃនៅលើវេទិកាអនឡាញសម្រាប់អ្នកដែលត្រូវការជំនួយ។ លើសពីនេះ ស្ថានីយអារម្មណ៍ក៏បង្កើត និងផ្សព្វផ្សាយខ្លឹមសារទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅលើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ដើម្បីលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងដល់សាធារណជនទូទៅផងដែរ។ បច្ចុប្បន្ននេះ ស្ថានីយអារម្មណ៍មាននៅលើ Facebook, Instagram, Clubhouse និង Tik Tok ដែលជាកន្លែងដែលពួកគេផ្សព្វផ្សាយពីមតិកានានាដែលលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្ត ក៏ដូចជាប្រធានបទជាច្រើនផ្សេងទៀត ដោយប្រើការបង្ហាញពហុព័ត៌មានរួមទាំង សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារ និងខ្លឹមសារសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងវិបត្តិជំងឺកូវីដ-១៩។

► **MeetDoctor**

MeetDoctor គឺជាវេទិកាមួយបង្កើតឡើងនៅក្នុងឆ្នាំ២០១៨ ដែលអនុញ្ញាតឱ្យប្រជាពលរដ្ឋទូទៅអាចស្វែងរកគ្រូពេទ្យ ឬក៏ទទួលយកសេវាកម្មសុខភាពផ្សេងៗទាំងសុខភាពផ្លូវកាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដូចជា ការពិគ្រោះជំងឺតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ, ការទិញថ្នាំ, និងការកក់ការពិនិត្យសុខភាព ដើម្បីទៅជួបជាមួយគ្រូពេទ្យផ្ទាល់នៅគ្លីនិកជាដើម។ MeetDoctor មានចក្ខុវិស័យ គឺធ្វើយ៉ាងណាយកបច្ចេកវិទ្យាថ្មីៗទាក់ទងនឹងវេជ្ជសាស្ត្រមកចូលរួមអភិវឌ្ឍន៍នៅក្នុងវិស័យសុខាភិបាលរបស់ប្រទេសកម្ពុជាឱ្យមានការរីកចម្រើន និងមានមុខមាត់នៅលើឆាកអន្តរជាតិ។ នៅដំណាក់កាលបង្កើតដំបូង MeetDoctor ប្រើប្រាស់តែTelegram និងបណ្តាញសង្គមផ្សេងៗ សម្រាប់ជាមធ្យោបាយទំនាក់ទំនងចម្បង ដើម្បីបម្រើសេវាកម្មរបស់ពួកគេ ប៉ុន្តែក្រោយមក MeetDoctor ក៏បានដាក់ឱ្យដំណើរការកម្មវិធីទូរសព្ទដំបូងនៅលើ Appstore និង Playstore នៅអំឡុងខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២២។

V. អនាគតនៃបច្ចេកវិទ្យាឌីជីថល និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

អនាគតនៃបច្ចេកវិទ្យាសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្តនឹងត្រូវបានធ្វើបដិវត្តន៍ទៅមុខបន្ថែមទៀត តាមរយៈការវិវត្តឥតឈប់ឈរនៃបច្ចេកវិទ្យាឌីជីថល ដែលបច្ចេកវិទ្យាទាំងនេះនឹងធ្វើឱ្យកាន់តែមានភាពងាយស្រួលក្នុងការប្រើប្រាស់, កាន់តែមានសុវត្ថិភាព និងមានលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនជាងបច្ចុប្បន្ន។ បច្ចេកវិទ្យាដែលមានភាពច្នៃប្រឌិត ដូចជា បញ្ញាសិប្បនិម្មិត និងម៉ាស៊ីនសិក្សានឹងជួយការវិភាគ, ព្យាករណ៍ និងរៀបចំផែនការព្យាបាលឱ្យកាន់តែមានលក្ខណៈសមស្របតាមតម្រូវការរបស់អ្នកជំងឺ ខណៈពេលដែល Teletherapy និង Telepsychiatry នឹងកាន់តែរីករាលដាល និងអាចជ្រៀតចូលគ្រប់ទីកន្លែងជុំវិញសកលលោក។ ជាក់ស្តែង ភាពវៃឆ្លាតនៃបច្ចេកវិទ្យាបញ្ញាសិប្បនិម្មិត និងម៉ាស៊ីនសិក្សាត្រូវបានគេចាត់ទុកថាស្ថិតនៅជួរមុខក្នុងការផ្លាស់ប្តូរការព្យាបាលបញ្ញាផ្លូវចិត្ត ដោយបច្ចេកវិទ្យាទាំងនេះអាចវិភាគចំនួនទិន្នន័យយ៉ាងច្រើន ដើម្បីព្យាករណ៍បានមុនពេលនៃការកើតឡើងនៃវិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្ត តាមរយៈដំណើរប្រមូលទិន្នន័យពីប្រភពផ្សេងៗ ដូចជា បណ្តាញផ្សព្វផ្សាយសង្គម, Wearable Devices និងកំណត់ត្រាសុខភាពអេឡិចត្រូនិកផ្សេងៗ ដែលទិន្នន័យទាំងនេះអាចឱ្យយើងកំណត់អត្តសញ្ញាណលំនាំនិងសញ្ញានៃបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ហើយអាចធ្វើអន្តរាគមន៍ទាន់ពេលវេលា។ ចំណែកឯ ក្បួនដោះស្រាយរបស់ម៉ាស៊ីនសិក្សា អាចអភិវឌ្ឍន៍ផែនការព្យាបាលឱ្យមានលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួន និងទៅតាមតម្រូវការនិងចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ ទន្ទឹមនេះ ថ្នាលសុខភាពទូរសព្ទចល័តក៏បាននិងកំពុងមានភាពពេញនិយម និងវិវត្តយ៉ាងឆាប់រហ័សផងដែរ ដែលបច្ចុប្បន្នថ្នាលទាំងនេះបានបន្ថែមនូវមុខងារជាច្រើន ដូចជា ការតាមដានអារម្មណ៍, ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយផ្ទាល់ជាមួយអ្នកជំនាញសុខភាពផ្លូវចិត្តជាដើម។ កម្មវិធីទាំងនេះផ្តល់នូវការត្រួតពិនិត្យតាមពេលវេលាជាក់ស្តែង ដោយអាចតាមដានសូចនាករសរីរវិទ្យា ដូចជា ចង្វាក់បេះដូង និងការគេងជាដើម ដែលទាំងនេះផ្តល់នូវការយល់ដឹង និងការដាស់តឿនសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់យើង។ យ៉ាងណាមិញ ថ្នាលសុខភាពទាំងនេះក៏ត្រូវបានគេជឿជាក់ថានឹងមានការរីកចម្រើនខ្លាំង និងអាចក្លាយជាផ្នែកមួយយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ជាក់ស្តែង យើងសង្កេតឃើញថា មនុស្សកាន់តែច្រើនឡើងជុំវិញសកល បានប្រើប្រាស់អ៊ីនធឺណិត និងទូរសព្ទដៃ ហើយចំនួននៃការប្រើប្រាស់កម្មវិធីសុខភាពផ្លូវចិត្តក៏មានការកើនឡើងខ្លាំងផងដែរ ដែលថ្នាលទាំងនោះមាន ដូចជា Headspace និង Calm ជាដើម។ អាស្រ័យហេតុនេះ នៅថ្ងៃអនាគត មនុស្សកាន់តែមានចំណេះដឹងផ្នែកបច្ចេកវិទ្យាបច្ចុប្បន្ននឹងការវិវត្តយ៉ាងឆាប់រហ័សនៃបច្ចេកវិទ្យាផងនោះ គេរំពឹងថា ថ្នាលសម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហាផ្លូវចិត្តនឹងមានកាន់តែច្រើន ហើយថ្នាលទាំងនោះនឹងកាន់តែមានភាពងាយស្រួលក្នុងការប្រើប្រាស់ និងកាន់តែមានសុវត្ថិភាព។ បន្ថែមពីនេះ បច្ចេកវិទ្យាមួយដែលអ្នកជំនាញក៏រំពឹងថានឹងផ្លាស់ប្តូររបៀបរបបនៃការព្យាបាលបញ្ញាផ្លូវចិត្តនោះ គឺបច្ចេកវិទ្យា VR។ បច្ចេកវិទ្យា VR អាចបង្កើតបរិស្ថាន និងបរិយាកាស ដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការព្យាបាល ដោយជួយបុគ្គលម្នាក់ៗប្រឈមមុខ និងគ្រប់គ្រងលើស្រួសរបស់ខ្លួនក្រោយរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត និងជំងឺចប់បារម្ភ។ បច្ចេកវិទ្យា

ទាំងនេះក៏ផ្តល់នូវបទពិសោធក្នុងការគិតល្អៗ តាមរយៈការសមាធិ និងការសម្រាកលំហែកាយ ដើម្បី កាត់បន្ថយភាពតានតឹង។ បច្ចុប្បន្ន អ្នកជំនាញសុខភាពផ្លូវចិត្តជាច្រើនបាននិងកំពុងប្រើប្រាស់ VR សម្រាប់ព្យាបាលអ្នកជំងឺ ដែលមានភាពភ័យខ្លាច ជាឧទាហរណ៍អ្នកជំងឺដែលមានការភ័យខ្លាចក្នុង ការនិយាយជាសាធារណៈ ពួកគេអាចអនុវត្តការនិយាយនៅក្នុងពិភពនិម្មិតបាន។ អាស្រ័យហេតុនេះ ទើបអ្នកជំនាញរំពឹងថា បច្ចេកវិទ្យានេះនឹងមានការវិវត្តកាន់តែរហ័ស ដោយពិភពនិម្មិតដែលបង្កើត ដោយបច្ចេកវិទ្យានេះនឹងកាន់តែទំនើប និងកាន់តែដូចនឹងពិភពខាងក្រៅ។

VI. សេចក្តីសន្និដ្ឋាន


សរុបមក បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តមានតាំងពីយូរណាស់មកហើយ ដោយនៅពេលនោះការព្យាបាល មិនទាន់មានភាពទំនើប ដែលការព្យាបាលភាគច្រើនប៉ះពាល់ដល់រូបរាងកាយ ប៉ុន្តែដោយសារមាន វត្តមាននៃបច្ចេកវិទ្យា វិធីសាស្ត្រនៃការព្យាបាលបានវិវត្តន៍ខ្លួនពីមួយសម័យកាលទៅមួយសម័យកាល ដែលនាពេលបច្ចុប្បន្ន យើងឃើញមានការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យាបញ្ញាសិប្បនិម្មិត និង Smart-Assisted Therapy និងបច្ចេកវិទ្យា VR ក៏ដូចជាមានការធ្វើការតាមដានរោគសញ្ញាបែបឌីជីថល។ ការប្រើប្រាស់ បច្ចេកវិទ្យានៅក្នុងការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្តនេះបានផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនដល់អ្នកជំងឺ និង អ្នកព្យាបាល ដូចជា បង្កើនលទ្ធភាពទទួលបាន និងផ្តល់សេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត, បង្កើនការចូលរួមរបស់ អ្នកជំងឺ, ផ្តល់ឱ្យនូវការព្យាបាលដែលមានលក្ខណៈឯកជនភាព និងអនាមិកភាព ព្រមទាំងធ្វើឱ្យការ ថែទាំមានប្រសិទ្ធភាព និងមានតម្លៃសមរម្យជាងមុន។ ដោយមើលឃើញពីអត្ថប្រយោជន៍ទាំងអស់នេះ បានធ្វើឱ្យប្រទេសជាច្រើនលើសកលលោកបាននិងកំពុងបង្កើនការទាញយកប្រយោជន៍ពីបច្ចេកវិទ្យា សម្រាប់ជំរុញការធ្វើទំនើបកម្មការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅក្នុងប្រទេស ហើយក្នុងនោះក៏មានប្រទេស កម្ពុជាផងដែរ ដោយរាជរដ្ឋាភិបាល និងភាគីពាក់ព័ន្ធកំពុងព្យាយាមជំរុញការដាក់ចេញនូវសកម្មភាព ការងារសំខាន់ៗនានា ដូចជា ផែនការយុទ្ធសាស្ត្រសុខភាពផ្លូវចិត្តឆ្នាំ២០២៣-២០៣២, ការបង្កើតជា អង្គការចិត្តសង្គម អន្តរវប្បធម៌, ការបង្កើតបណ្តាញទូរសព្ទជំនួយកុមារកម្ពុជា, យុទ្ធនាការ “ខ្ញុំធ្វើចិត្ត ពេល...”, បណ្តាញផ្សព្វផ្សាយស្ថានីយអារម្មណ៍ និងការបង្កើតធុរកិច្ចថ្មី MeetDoctor។





ឯកសារយោង


- Digital technology and mental health during the COVID-19 pandemic: a narrative review with a focus on depression, anxiety, stress, and trauma, ចេញផ្សាយថ្ងៃទី២២ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០២៣, ចូលអានថ្ងៃទី១ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2023.1227426/full#ref56>
- History & Timeline of Mental Health and Addiction Treatment, ចេញផ្សាយថ្ងៃទី២៨ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០២២, ចូលអានថ្ងៃទី១ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://sunrisehouse.com/addiction-info/history-evolution-mental-health-treatment/>
- A Timeline of Mental Health Treatment, ចេញផ្សាយថ្ងៃទី១០ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០២២, ចូលអានថ្ងៃទី១ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://www.lehighcenter.com/history/a-timeline-of-mental-health-treatment/>
- The emergence of the concept of “mental health” from the 1940s to the 1960s: The origin of a psychopolitics, ចេញផ្សាយឆ្នាំ២០១៥, ចូលអានថ្ងៃទី១ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://www.cairn-int.info/journal-pratique-en-sante-mentale-2015-1-page-3.htm#:~:text=First%20of%20all%2C%20the%20years,taken%20to%20rename%20the%20International>
- Mental health and the use of technology, ចេញផ្សាយថ្ងៃទី២៣ ខែមករា ឆ្នាំ២០២៤, ចូលអានថ្ងៃទី១២ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://qubika.com/blog/mental-health-technology/>
- 5 Key Advantages of Technology in Mental Health Treatments, ចេញផ្សាយថ្ងៃទី២២ ខែមីនា ឆ្នាំ២០២៣, ចូលអានថ្ងៃទី១២ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://www.linkedin.com/pulse/5-key-advantages-technology-mental-health-treatments-jo%C3%A3o-bocas/>
- 5 Benefits of Telehealth Technology for Mental Health Services, ចេញផ្សាយថ្ងៃទី១៤ ខែមេសា ឆ្នាំ២០២៣, ចូលអានថ្ងៃទី១២ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://www.kandasoft.com/blog/5-benefits-of-telehealth-technology-for-mental-health-services/>
- ផែនការយុទ្ធសាស្ត្រសុខភាពផ្លូវចិត្តឆ្នាំ២០២៣-២០៣២, ចេញផ្សាយថ្ងៃទី២៧ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០២៣, ចូលអានថ្ងៃទី២៦ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤
- Cambodia Tops Mental Illness Rates and Ranks Unhappiest in Southeast Asia, ចេញផ្សាយថ្ងៃទី២៤ ខែមីនា ឆ្នាំ២០២៤, ចូលអានថ្ងៃទី២៦ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://kiripost.com/stories/cambodia-tops-mental-illness-rates-and-ranks-unhappiest-in-southeast-asia>
- យូនីសេហ្វកម្ពុជាប្រកាសចាប់ផ្តើមយុទ្ធនាការថ្មីឈ្មោះថា “ខ្ញុំជូរចិត្ត ពេល...” ដែលបង្កើតរួមគ្នាជាមួយ យុវជន ដើម្បី ដោះស្រាយវិបត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្តកំពុងកើនឡើង, ចេញផ្សាយថ្ងៃទី១៥ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០២២, ចូលអានថ្ងៃទី២៦ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://shorturl.at/eDfXU>
- Advocacy group raising mental health awareness, ចេញផ្សាយថ្ងៃទី១១ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២១, ចូលអានថ្ងៃទី២៦ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://www.phnompenhpost.com/national/advocacy-group-raising-mental-health-awareness>


- Startup Journey: MeetDoctor, ចេញផ្សាយថ្ងៃទី២៨ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០២២, ចូលអានថ្ងៃទី២៦ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://startupcambodia.gov.kh/resource/category/blog/98>
- Technology in Mental Health: Insights, Types, and Impact, ចូលអានថ្ងៃទី១២ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://aloha.co/blog/technology-in-mental-health#:~:text=AI%2D%20and%20smartphone%2Dassisted%20therapy%20is%20a%20technology%20in%20mental,symptom%20tracking%20through%20digital%20platforms.>
- Mental Health: Traditional vs. Modern Treatment Approaches, ចេញផ្សាយថ្ងៃទី៥ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០២៤, ចូលអានថ្ងៃទី២៥ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://health.torusdigital.in/blog/mental-health-traditional-vs-modern-treatment-approaches>
- How Can You Improve Your Mental Health With Technology, ចេញផ្សាយថ្ងៃទី៩ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០២១, ចូលអានថ្ងៃទី២៥ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://medicalfuturist.com/improve-mental-health-with-technology/>
- Digital Mental Health vs Traditional Psychology, ចេញផ្សាយថ្ងៃទី២១ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០២២, ចូលអានថ្ងៃទី២៣ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://www.linkedin.com/pulse/digital-mental-health-vs-traditional-psychology-estevam-holpert/>
- The Role of Technology in Mental Health – Trends and Innovations, ចេញផ្សាយថ្ងៃទី២៤ ខែមិថុនា ឆ្នាំ២០២៤, ចូលអានថ្ងៃទី១៥ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://appinventiv.com/blog/technology-in-mental-health/#:~:text=AI%2DPowered%20Therapy%20Chatbots,-One%20fascinating%20use&text=They're%20designed%20to%20offer,to%20engage%20in%20traditional%20therapy.>
- 5 mental health technologies with the potential to greatly improve care and efficacy of current therapies, ចេញផ្សាយថ្ងៃទី៤ ខែមករា ឆ្នាំ២០២៤, ចូលអានថ្ងៃទី២៤ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://www.alcimed.com/en/insights/mental-health-technologies-2/>
- Mindful in the Matrix: Balancing Technology and Mental Health, ចូលអានថ្ងៃទី២៣ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://www.thisiscalmer.com/blog/balancing-technology-and-mental-health#:~:text=Set%20boundaries%3A%20Limit%20the%20amount,spending%20time%20with%20loved%20ones>
- The Future of Mental Health, ចូលអានថ្ងៃទី២៥ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://www.brainsway.com/knowledge-center/the-future-of-mental-health/>
- Mindful Tech Usage: Harnessing Technology for Well-Being Instead of Distraction, ចេញផ្សាយថ្ងៃទី៦ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០២៣, ចូលអានថ្ងៃទី២៨ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://medium.com/@humssingh13/mindful-tech-usage-harnessing-technology-for-well-being-instead-of-distraction-eca2368536b7>
- Technology is Key to Improved Mental Health in the Future, ចេញផ្សាយថ្ងៃទី២០ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, ចូលអានថ្ងៃទី២១ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤, <https://www.paloalto.edu/blog/technology-key-improved-mental-health-future>


 កម្ពុជា ៤.០ - Cambodia 4.0 ✓


 កម្ពុជា ៤.០ Cambodia 4.0 ✓


 កម្ពុជា ៤.០ - Cambodia 4.0 ⚙

 កម្ពុជា ៤.០ - Cambodia 4.0 ✓

 www.cambodia4point0.org

 cambodia_4.0

 កម្ពុជា ៤.០ - Cambodia 4.0

 Cambodia 4.0 Center

