

## 1. ប្រតិកម្មផ្សេងៗដែលអាចកើតមានឡើងក្រោយពេលចូលរួមការសម្លាប់សត្វផ្ទុកនូវមេរោគ

✖ ក្រោយពេលចូលរួមការសម្លាប់សត្វផ្ទុកនូវមេរោគ អ្នកចូលរួមអាចកើតមានបញ្ហាប្រតិកម្មផ្សេងៗទទួលបានមកពីស្រ្តី។

| ប្រតិកម្មយល់ដឹង  | ប្រតិកម្មផ្លូវចិត្ត  | ប្រតិកម្មរាងកាយ   | ប្រតិកម្មសកម្មភាព   |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>* បាត់បង់ការចងចាំ</li> <li>* ការផ្តាច់ការចងចាំទំនងៗ</li> <li>* ការវិនិច្ឆ័យទំនងៗ</li> <li>* ពិបាកនឹងសម្របចិត្ត</li> <li>* មានភាពច្របូកច្របល់</li> <li>* មានការរំលឹកឡើងវិញនូវអ្វីមិនសូវចង់ចាំ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* សេចក្តីស្រងេះស្រាច់, សេចក្តីអស់សង្ឃឹម</li> <li>* សេចក្តីបាត់បង់</li> <li>* សេចក្តីព្រួយបារម្ភ, សេចក្តីភ័យខ្លាច,</li> <li>សេចក្តីខ្លាច</li> <li>* ភាពស្អិត</li> <li>* ភាពមានទោស</li> <li>* មានអារម្មណ៍អស់សមត្ថភាព</li> <li>* បាត់បង់ភាពរីករាយ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* ចង់ក្អក</li> <li>* វិលមុខ</li> <li>* វិលមុខ</li> <li>* ឈឺពោះ</li> <li>* បាត់បង់ចំណង់អាហារ</li> <li>* ចង្វាក់រះដូងកើនឡើង</li> <li>* ភ័យ</li> <li>* គេងមិនលក់</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* សង្ស័យ</li> <li>* ប្រកាន់អក្ខរកូដ</li> <li>* ស្លៀកស្លាត់</li> <li>* មានការប្រែប្រួលក្នុងចំណង់អាហារ</li> <li>* មានភាពប្រឆាំង</li> <li>* មិនរាប់អានមនុស្ស</li> <li>* មានការប្រែប្រួលផ្នែកផ្លូវភេទ</li> </ul> |

\* ក្រុមមនុស្សមានប្រភេទការងារដែលធ្វើការមិនធម្មតាដើម្បីការពារជាតិ គឺភាគច្រើនកើតមានឡើងនូវបញ្ហាស្រ្តីជាច្រើន។ ប្រតិកម្មដូច្នេះគឺជាឿងធម្មតា និងមិនមានន័យថាជារឿងទំនងៗនោះទេ។

\* ប្រតិកម្មបញ្ហាស្រ្តីនឹងបន្តយូរទៅៗ តែបើអ្នកដឹងពីប្រភេទនៃប្រតិកម្មទាំងនោះ នឹងជួយគ្រប់គ្រងបញ្ហាប្រតិកម្មយ៉ាងស្រួល។

## 2. វិធីសាស្ត្រកាត់បន្ថយស្រ្តី - វែងក្បាលកាយប្រចាំថ្ងៃនិងសុខភាពរបស់ខ្លួន

### (1) ទម្លាប់ហូបអាហាររៀងរាល់ថ្ងៃ

- ត្រូវកំណត់ម៉ោងហូបអាហារ។ វានឹងកាត់បន្ថយកម្រិតស្រ្តី។
- ត្រូវហូបអាហារគ្រប់ប្រភេទដើម្បីវែងក្បាលកាយរបស់ខ្លួន។

### (2) ហាត់ប្រាណសម្បូរ

- ត្រូវជ្រើសរើសប្រភេទហាត់ប្រាណត្រូវជាមួយអ្នក។
- ត្រូវកំណត់ម៉ោងហាត់ប្រាណរាល់ថ្ងៃ។

► មូលហេតុដែលការហាត់ប្រាណគឺសំខាន់ មានដូចជា៖

- ① ជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹងតាមការបន្តសាច់ដុំ។
- ② ជួយគេងលក់ស្រួល។
- ③ ធ្វើឱ្យចាប់អារម្មណ៍នឹងអ្វីផ្សេងៗក្រៅពីបញ្ហាស្រ្តី។
- ④ ធ្វើឱ្យសកម្មតាមការកើនឡើងប្រមាណអុកស៊ីសែននិងការបង្កើនចំនួនអ័រម៉ូន។

**(3) គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់**

- ព្យាយាមចូលគេងនិងក្រោកពីគេងនៅម៉ោងដូចគ្នា។
- ចៀសវាងហូបការពេល, បារី, ស្រា, និងម្ហូបច្រើនពេកនៅពេលថ្ងៃរសៀលឬពេលល្ងាច។
- បើមិនអាចគេងលក់ ចូរអ្នកសាកល្បងធ្វើការងារដទៃទៀត ឬអានសៀវភៅ។

**(4) គួរប្លង់**

- គួរប្លង់ជាក់ស្តែងដើម្បីអនុវត្តវិធីសាស្ត្រខាងលើ។
- គួរប្លង់ជាក់លាក់ដើម្បីអនុវត្តវិធីសាស្ត្រខាងលើនីមួយៗ។
- កត់ចំណាំគំរោងរបស់ខ្លួនដើម្បីចងចាំ។
- លើកទឹកចិត្តរបស់ខ្លួនដើម្បីធ្វើការព្យាបាលគំរោង។
- ព្យាយាមធ្វើតាមគំរោងបន្តបន្ទាប់។ ព្រោះត្រូវការពេលវេលាច្រើនដើម្បីឱ្យមានទម្លាប់ថ្មី។

**(5) ការឱបទំរង់មេរំលោភ**

- នៅពេលមានចិត្តភ័យខ្លាចឬភាពរន្ធត់ ការឱបទំរង់មេរំលោភនឹងជួយឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ស្ងប់ចិត្ត។  
▶ ខ្វែងដៃដូចទំរង់មេរំលោភ -> ដាក់ដៃនៅលើដើមទ្រូង -> បិទភ្នែកនិងដកដង្ហើមយឺតៗ -> បន្តដកដង្ហើមនិងវាយស្មាមួយៗជាមួយបាតដៃសងខាង

**(6) ដកដង្ហើមទូលេង**

- ដកដង្ហើមទូលេងធ្វើឱ្យស្រួលរលាយនិងចង្វាក់រងរបស់អ្នកមានស្ថានភាព និងជួយមានភាពស្ងប់សម្រាប់រាងកាយនិងផ្លូវចិត្តតាមការចុះបន្ថយភាពតានតឹងរបស់ខ្លួន។  
▶ ឥរិយាបថប្រកបដោយធានុភាព -> ដៃម្ខាងនៅលើពោះ -> ដៃម្ខាងទៀតនៅលើទ្រូង -> ដកដង្ហើមចូលរយៈពេល4វិនាទីនិងផ្ដោតអារម្មណ៍ទៅលើការឡើងប៉ោងក្បាលពោះ -> បញ្ឈប់ដកដង្ហើមរយៈពេល3វិនាទី -> ដកដង្ហើមចេញរយៈពេល5វិនាទីនិងផ្ដោតអារម្មណ៍ទៅលើការឡើងស្រាវពោះ -> បញ្ឈប់ដកដង្ហើមរយៈពេល3វិនាទី -> បន្តទៅទៀត  
< ប្រភព៖ លំនាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត(មជ្ឈមណ្ឌលជាតិសិក្សាពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត មជ្ឈមណ្ឌលជាតិសិក្សាពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត >

**(7) ការគាំទ្រ - ថែរក្សាលើការជាមួយអ្នកជុំវិញខ្លួន**

- ▶ ការថែរក្សាលើកម្រិតចំណុចពិបាក និងការទទួលបានជោគជ័យពីអ្នកទុកចិត្តដូចជាក្រុមគ្រួសារ, មិត្តភក្តិ, មិត្តរួមកំពុងធ្វើការទាំងនេះអាចជួយរំលែកស្រួលបាន។

**3. ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ**

**(1) តើការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនិងPTSDគឺជាអ្វី?**

- **ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត** គឺជាការរលីចិត្តឬការរលីចាច ហើយវាគឺជាអ្វីមួយដែលមនុស្សគ្រប់រូបអាចជួបប្រទះឃើញមានគ្រប់ពេលវេលាដូចនឹងរឿងមុតដែរ។
- PTSD(Post Traumatic Stress Disorder, ជម្ងឺស្រ្តសរសៃលក់តឡើងដោយសារការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត)  
គឺជាបញ្ហា(Disorder)ផ្លូវចិត្តកើតមានឡើងនៅពេលដែលបានជួបប្រទះការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តឬបញ្ហារលីចិត្តហើយជួបប្រទះទៀតដោយគ្មានការប្រឹក្សាឬការល្អន់លោមផ្លូវចិត្តសមរម្យ។  
វាដូចនឹងរបួសផ្លូវចិត្តតូចមួយពង្រីកដល់ទំរង់PTSD ដែលអាចប្រៀបបានដូចជាជម្ងឺតេតាណូសបន្ទាប់ពីការមុតដៃហើយមិនព្យាបាលក្រោយ។

**(2) ឥរិយាបថសម្រាប់ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនិងPTSD**

- ការជួបប្រទះឃើញមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តឬ PTSD គឺត្រូវយល់ឃើញថាបានទទួល**ធាតុសញ្ញាមួយក្រុមប្រុងប្រយ័ត្ន**

- ទង្វើនៃការព្យាយាមយកឈ្នះដោយថាមពលផ្លូវចិត្ត គឺដូចនឹងមិនទទួលបាននូវការឈប់ចាប់និងស្រែកដាក់ឱ្យភ្ញាក់ខ្លួន។
- ពាក្យសំដីដែលមិនគួរនិយាយប្រាប់ទៅកាន់អ្នករងគ្រោះបញ្ហាស្រ្តីស គឺមានដូចជា៖ ‘នៅតែពិបាកចិត្តដូច្នោះ?’ , ‘ឆាប់ឈឺណាស់’ , ‘កុំបារម្ភ’ , ‘កុំរំលឹកឃើញបញ្ហានោះទៅ’ , ‘បច្ចុប្បន្ននេះពិតជាល្អណាស់បើប្រៀបនឹងពីមុន’ , ‘កុំកំលាចពេក’ , ‘ព្រោះតែមានថាមពលផ្លូវចិត្តទំនៀមទម្លាប់ពេក’ , ‘អ្នកផ្សេងក៏ពិបាកចិត្តដែរតែគេមិនដូចអ្នក’
- ពីព្រោះការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនិង PTSD មិនមែនជាបញ្ហាតាមយកឈ្នះប្រឆាំងនោះទេ យើងត្រូវល្អិតល្អន់និងថែរក្សាចិត្តទើបអាចចាប់ផ្តើមជាថ្មីវិញ។
- ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនិង PTSD គឺដូចនឹងជម្ងឺឡើងឈាម ដែលត្រូវថែរក្សាព្យាបាលថ្ងៃនិងផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃហើយទើបមានប្រសិទ្ធភាព។
- **ការថែរក្សាឱ្យបានល្អអាចផ្តល់នូវនិការសរសើរក្នុងការប្រកបដោយមានសុភមង្គល។**

< ប្រភព៖ ការព្យាយាមមានសាច់ដុំផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកលក់ភ្លើង (ស្ថានីយពន្លត់អគ្គីភ័យ, 2018) >

### (3) តើយើងត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច បើយើងចង់ដឹងថាយើងមានបញ្ហាដូច្នោះដែរឬ?

- មនុស្សដែលធ្លាប់ធ្លាក់កាន់គ្រោះមហន្តរាយចំនួនប្រហែល 80% ទៅ 90% អាចត្រឡប់ទៅជីវិតប្រចាំថ្ងៃវិញ។  
ប៉ុន្តែចំនួនមនុស្ស 10% ទៅ 20% នៅតែមានការឈឺចាប់រួចនិង 1 ខែហើយអាចពង្រីកទៅដល់ជម្ងឺស្រ្តីសដែលកើតឡើងដោយសារការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត។  
ក្នុងករណីនេះលោកអ្នកអាចត្រួតពិនិត្យខ្លួនបានតាមបញ្ជីដាក់ជាមួយគ្នា។

### (4) ក្នុងករណីត្រូវការជំនួយបន្ថែម

- អាចទទួលបាននូវសេវាកម្មពីគ្រោះយោបល់ពីបញ្ហាផ្លូវចិត្តនៅមជ្ឈមណ្ឌលទ្រទ្រង់ការព្យាបាលជម្ងឺផ្លូវចិត្តទទួលបានពីគ្រោះមហន្តរាយតាមខេត្ត(ចំនួន 17 សាខាតាមខេត្ត),  
មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តនៃក្រសួងសុខាភិបាល(ចំនួន 17 សាខាធំនិង 227 សាខាតាមសង្កាត់, និងមជ្ឈមណ្ឌលជាតិសិក្សាពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត។
- ក្នុងករណីបានទទួលសេវាកម្មពីគ្រោះយោបល់ពីបញ្ហាផ្លូវចិត្តនៅមន្ទីរពេទ្យព្រឹក្សាពីមជ្ឈមណ្ឌលបញ្ជាក់នៅខាងលើ អ្នកអាចទទួលបានព្យាបាលបាន។

⊙ នេះគឺជាបញ្ជីត្រួតពិនិត្យសុខភាពរាងកាយនិងផ្លូវចិត្តតាមការគូរត្រីស ហើយលទ្ធផលរបស់បញ្ជីនេះមិនប្រាកដថាជាលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តវិជ្ជមានជាក់លាក់នោះទេ។

| 1. ត្រួតពិនិត្យ  |   |  |       |         |            |
|--|---|--|-------|---------|------------|
| ត្រួតពិនិត្យតាមការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត : PC-PTSD  |   |  |       |         |            |
| ※ ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានបទពិសោធន៍កំលោះ រងគ្រោះ ឬពិបាកចិត្តហើយ តើអ្នកធ្លាប់មានអាកប្បកិរិយាខាងក្រោមក្នុងរយៈពេល 1 ខែកន្លងមកដែរឬទេ? |   |  |       | អត់ទេ   | បាទ/ចា     |
| 1  | ធ្លាប់មានស្មារតីអាក្រក់ ឬមានការប្រែប្រួលចិត្តកំលោះ  |  | 0     | 1       |            |
| 2  | បានរៀបរយបញ្ហាដែលបានរៀបរយស្តីពីការប្រែប្រួលចិត្តកំលោះ  |  | 0     | 1       |            |
| 3  | តែងតែក្រព្រក ឬមានការប្រែប្រួលចិត្តកំលោះដោយប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់                                    |  | 0     | 1       |            |
| 4  | បាត់បង់ចិត្តគំនិតធ្លាប់មានចំពោះអ្នកជុំវិញខ្លួននិងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ឬមានអារម្មណ៍ឃ្លាតចេញពីអ្វីៗ |  | 0     | 1       |            |
| 5  | មិនអាចបញ្ឈប់ស្តាប់អ្នកដទៃឬខ្លួនឯងដោយសារតែលទ្ធផលនៃបទពិសោធន៍កំលោះ                                 |  | 0     | 1       |            |
| 2. តាមសញ្ញារាងកាយ  |   |  |       |         |            |
| តាមសញ្ញារាងកាយ : PHQ-15  |   |  |       |         |            |
| ※ តើអ្នកទទួលបាននូវការងារដែលបានបញ្ជាក់នៅខាងក្រោមនេះមានចំនួនប៉ុន្មានក្នុងរយៈពេល 1 ខែកន្លងមក?                                     |   |  | អត់ទេ | រងគ្រោះ | ពិបាកបំផុត |
| 1  | ឈឺក្រពះ   |  | 0     | 1       | 2          |
| 2  | ឈឺចង្កេះ  |  | 0     | 1       | 2          |
| 3  | ឈឺដៃ ឈឺជើង ឬឈឺចង្កេះ  |  | 0     | 1       | 2          |
| 4  | ឈឺចាប់ពេលមានរដូវ(សម្រាប់ស្ត្រី)   |  | 0     | 1       | 2          |
| 5  | ឈឺក្បាល   |  | 0     | 1       | 2          |
| 6  | ឈឺចាប់ឬឈឺដៃ   |  | 0     | 1       | 2          |
| 7  | វិលមុខ  |  | 0     | 1       | 2          |
| 8  | ចង់ស្លាប់   |  | 0     | 1       | 2          |
| 9  | បេះដូងលោតញាប់   |  | 0     | 1       | 2          |
| 10   | អស់ដង្ហើម   |  | 0     | 1       | 2          |
| 11   | មានការឈឺចាប់ក្នុងរយៈពេលរួមភេទ   |  | 0     | 1       | 2          |
| 12   | មានការទល់លាមក លាមករលុង ឬរាត   |  | 0     | 1       | 2          |
| 13   | មានអារម្មណ៍ចង់ក្អក ឆោម និងពិបាករំលាយអារម្មណ៍  |  | 0     | 1       | 2          |
| 14   | អស់កម្លាំង គ្មានកម្លាំង   |  | 0     | 1       | 2          |
| 15   | ពិបាកគេងលក់   |  | 0     | 1       | 2          |

| 3. អារម្មណ៍   |                              |                                 |
|---|------------------------------|---------------------------------|
| អត្ថប្រយោជន៍ : P4   |                              |                                 |
| ※ តើអ្នកធ្លាប់មានគំនិតចង់សម្លាប់ខ្លួនដែរឬទេ?  | <input type="checkbox"/> មាន | <input type="checkbox"/> អត់មាន |
| <p>បើប្រសិនបើសម្លាប់ 'មាន' សូមអានបញ្ជីសញ្ញាដែលបានរៀបចំនៅខាងក្រោម(ពីសំណួរ 1 ដល់សំណួរ 4-1)។</p> <p>បើប្រសិនបើសម្លាប់ 'អត់មាន' មិនចាំបាច់ឆ្លើយតបសំណួរខាងក្រោមទេ។</p> |                              |                                 |

|     |   |                                    |  |
|-----|---|------------------------------------|--|
| 1   | តើអ្នកធ្លាប់ធ្វើទង្វើណាដែលធ្វើឱ្យខ្លួនឯងគ្រោះថ្នាក់នៅពេលកន្លងមកដែរឬទេ?  | <input type="checkbox"/> មាន       | <input type="checkbox"/> អត់មាន                                      |
| 2   | តើអ្នកនៅតែរកមធ្យោបាយសម្លាប់ខ្លួនដែរឬទេ?   | <input type="checkbox"/> មាន       | <input type="checkbox"/> អត់មាន                                      |
| 2-1 | បើមាន មានមធ្យោបាយយ៉ាងដូចម្តេច?  |                                    |  |
| 3   | ការមានគំនិតចង់សម្លាប់ខ្លួននិងការសម្លាប់ខ្លួនជាក់ស្តែងគឺមានភាពខុសគ្នាច្រើនណាស់។<br>តើអ្នកមានអារម្មណ៍ចង់អនុវត្តគំនិតសម្លាប់ខ្លួនក្នុងរយៈពេល1ខែដែរឬទេ? | <input type="checkbox"/> អត់មានសោះ | <input type="checkbox"/> មានតិចតួច <input type="checkbox"/> មានច្រើន |
| 4   | តើអ្នកមានកត្តាណាដែលធ្វើឱ្យអ្នកបញ្ឈប់ការសម្លាប់ខ្លួនដែរឬទេ?  | <input type="checkbox"/> មាន       | <input type="checkbox"/> អត់មាន                                      |
| 4-1 | បើមាន មានអ្វីខ្លះ?  |                                    |  |

⊙ ចូរអ្នកប្រកបញ្ចូលពិន្ទុសរុបពីចម្លើយអ្នកឆ្លើយនៅខាងលើដើម្បីទទួលបានលទ្ធផល។

| សង្ខេបលទ្ធផល                        |  |   |  |   |
|-------------------------------------|--|---|--|---|
| ផ្នែកស្រុស                          |  |   |  |   |
| ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត<br>(PC-PTSD) | <input type="checkbox"/> ធម្មតា<br>(ពិន្ទុសរុប 0~1 ពិន្ទុ)                   | <input type="checkbox"/> ប្រុងប្រយ័ត្ន<br>(ពិន្ទុសរុប 2 ពិន្ទុ)   | <input type="checkbox"/> ធ្ងន់ធ្ងរ<br>(ពិន្ទុសរុប 3~5 ពិន្ទុ)  |   |
| ផ្នែកធាតុសញ្ញារាងកាយ                |  |   |  |   |
| ធាតុសញ្ញារាងកាយ (PHQ-15)            | <input type="checkbox"/> ធម្មតា<br>(ពិន្ទុសរុប 0~4 ពិន្ទុ)                   | <input type="checkbox"/> ទាប<br>(ពិន្ទុសរុប 5~9 ពិន្ទុ)   | <input type="checkbox"/> មធ្យម<br>(ពិន្ទុសរុប 10~14 ពិន្ទុ)  | <input type="checkbox"/> ធ្ងន់ធ្ងរ<br>(ពិន្ទុសរុប 15~30 ពិន្ទុ) |
| ផ្នែកអត្តឃាតកម្ម                    |  |   |  |   |
| អត្តឃាតកម្ម (P4)                    | <input type="checkbox"/> គ្មានហានិភ័យសម្លាប់ខ្លួន                            | <input type="checkbox"/> មានហានិភ័យសម្លាប់ខ្លួនតិចតួច   | <input type="checkbox"/> មានហានិភ័យសម្លាប់ខ្លួនខ្ពស់   |   |
|                                     | ※ ផ្អែកលើការវាយតម្លៃ<br>នៅសំណួរ ‘តើអ្នកធ្លាប់មានគំនិតចង់សម្លាប់ខ្លួនដែរឬទេ?’ | ផ្អែកលើការវាយតម្លៃ<br>នៅសំណួរ ‘មាន’ ក្នុងចំណោមសំណួរទី1 និងទី2<br>ផ្អែកលើការវាយតម្លៃ<br>នៅសំណួរ ‘អត់មានសោះ’ នៅសំណួរទី3<br>ផ្អែកលើការវាយតម្លៃ<br>នៅសំណួរ ‘មាន’ នៅសំណួរទី4 | ផ្អែកលើការវាយតម្លៃ<br>នៅសំណួរ ‘មានតិចតួច’ ឬ ‘មានច្រើន’ នៅសំណួរទី3<br>ផ្អែកលើការវាយតម្លៃ<br>នៅសំណួរ ‘អត់មាន’ នៅសំណួរទី4 |   |

ប្រភព៖ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិសិក្សាពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត មជ្ឈមណ្ឌលជាតិសិក្សាពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត លំនាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត

<< លទ្ធផល >>

○ កម្រិតទាប ៖ ត្រូវគ្រប់គ្រងប្រមាណស្រុស

○ កម្រិតប្រុងប្រយ័ត្ន/កម្រិតមធ្យម ៖ គួរធ្វើការពិគ្រោះបន្ថែម ឬត្រូវការជំនួយពីអ្នកជំនាញផ្លូវចិត្ត ហើយផ្តល់ជម្រើសក្នុងការចូលរួមធ្វើការ

○ កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ/មានហានិភ័យសម្លាប់ខ្លួនខ្ពស់ ៖ គួរធ្វើការពិគ្រោះបន្ថែម ឬត្រូវការជំនួយពីអ្នកជំនាញផ្លូវចិត្ត ហើយត្រូវគិតពីទារណាពីការចូលរួមធ្វើការ