

ការទប់ទល់នឹងការព្រួយស្រងូតស្រងាត់នៅរដូវបុណ្យ

Coping With the Holiday Blues

WUML

11/26/06

នៅពេលរដូវបុណ្យកំពុងតែចាប់ផ្តើម ប្រជាជនជាច្រើនបានរៀបចំគំរោងការណ៍ ដើម្បីសប្បាយ រីករាយ, ជួបជុំគ្រួសារ, ជប់លៀង, និងអញ្ជើញទៅ Shopping ទិញវត្ថុសំរាប់ជាកាដូរ ចែកជូន ដល់បងប្អូនកូនចៅញាតិមិត្ត។

ប៉ុន្តែ យោលទៅតាមវេជ្ជបណ្ឌិត Eric Hollander នាយកនៃកម្មវិធីព្យាបាលនិងទំលាប់ផ្សេងៗនិង ការសាប័រសល់, Director of Compulsive, Impulsive and Anxiety Disorder Program នៃសាលារៀនពេទ្យ Mount Sinai, School of Medicine ទីក្រុងនូវយ៉ក មានប្រសាសន៍ថា ចំពោះអ្នកខ្លះទៀត រដូវបុណ្យនេះ ក៏ជាពេលមួយដែលអាចធ្វើឲ្យមានការស្រងូត ស្រងាត់បាន ដែរ។ រយៈពេលពីថ្ងៃបុណ្យ Thanksgiving ទៅទល់ នឹងថ្ងៃបុណ្យចូលឆ្នាំ អាចជា រយៈពេល ដែលធ្វើឲ្យអ្នកទាំងនោះនឹកឃើញនូវអនុស្សាវរីយ៍ជាច្រើន ដែលខ្លួនធ្លាប់មាន ជាមួយ អ្នកដែល បានបែកចេញទៅឆ្ងាយ ជាពិសេស ជាមួយអ្នកដែលបានចែកឋានទៅ និងអ្នកដែល ទើបនឹង លែងលះគ្នាក្នុងពេលថ្មី។

កត្តាផ្សេងៗទៀតដែលអាចធ្វើឲ្យមនុស្សយើងមានការស្រងូតស្រងាត់នៅរដូវបុណ្យនេះ គឺមាន ដូចជា៖ ការទាស់ទែងគ្នា, សភាពតឹងតែងក្នុងអាករិយវិធី, ការអស់កម្លាំងល្អិតល្អៃ, ការពុំសូវមាន ពន្លឺថ្ងៃ, សេចក្តីសង្ឃឹមដែលពុំមានភាពពិតប្រាកដ (unrealistic Expectations), ការមើលឃើញអ្វីក្នុងទូរទស្សន៍, និងការខ្វះខាតថវិកាក្នុងគ្រួសារជាដើម។

អ្នកដែលស្រងូតស្រងាត់អាចមានអារម្មណ៍ព្រួយចិត្ត, តឹងតែងក្នុងចិត្ត, និងពិបាកចិត្ត, ទទួលទាន ដំណេកពុំលក់, ពុំសូវមានកម្លាំងកំហែង, ពុំចង់ធ្វើអ្វីមួយដែលខ្លួនចូលចិត្តធ្វើពីមុន, ទទួលទាន អាហារ ឬទទួលទានសុភមង្គលច្រើនហួសកំរិត។

សំណាងមួយល្អ គឺមានមធ្យោបាយជាច្រើនដែលអាចជួយសម្រាលនូវអារម្មណ៍ទាំងនេះបាន។ វេជ្ជបណ្ឌិត Eric Hollander ដដែល មានប្រសាសន៍ថា ការរក្សាទំលាប់របៀបរស់នៅឲ្យមាន ជាធម្មតានិងការជួបជុំញាតិមិត្ត ជាកត្តាមួយសំខាន់បំផុត ជាពិសេសនៅពេលរដូវបុណ្យ។លោក មានប្រសាសន៍ទៀតថា អ្នកទាំងនោះ គួរឧស្សាហ៍ចេញទៅក្រៅដើម្បីឲ្យនឹងត្រូវពន្លឺថ្ងៃ, ហាត់ ប្រាណ, ទទួលទានអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវ, និងឧស្សាហ៍ជួបជុំជំនុំជំរុំ ជាមួយញាតិមិត្ត។

វេជ្ជបណ្ឌិត Boadie Dunlop សាស្ត្រាចារ្យរងផ្នែកខាងវិជ្ជាពេទ្យចិត្តសាស្ត្រ, Professor of Psychiatry នៅសាកលវិទ្យាល័យ Emory University បានឲ្យយោលបល់ថា ប្រសិនបើលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ព្រួយចិត្ត, ស្រងូតស្រងាត់, តានតឹងក្នុងចិត្ត, ឬអង្គុះសាររសាប់រសល់ក្នុងកំឡុងពេលរដូវបុណ្យនេះ គួរ៖

- គិតគូរធ្វើអ្វីមួយដែលសមហេតុសមផល ពុំហួសពីសមត្ថភាព-ដើម្បីកុំឲ្យពិបាកខ្លួនឯងពេក គួរគិតគ្រោងការណ៍ឲ្យហើយស្រេចមុនចាប់ផ្តើម, ជៀសវាងកុំឲ្យបង្ហូរចិត្ត, ហើយចំណាយថវិការទិញអ្វីៗសមទៅតាមចំនួនប្រាក់ ដែលបានគ្រោងទុកជាមុន។
- កុំសង្ឃឹមទៅលើអ្វីដែលយើងពុំអាចសង្ឃឹមបាន-ប្រសិនបើរដូវបុណ្យរបស់លោកអ្នកពុំអាចបានដូចដែលលោកអ្នកបានសង្ឃឹមមកនោះទេ គួរចាត់ចែងទុកថា វាពុំជាអ្វីទេ។ គួរធ្វើអ្វីមួយដែលមានសារៈសំខាន់ចាំបាច់ជាងគេ សំរាប់លោកអ្នក។
- សូមសំរាកកាយ-ដោយឆ្លៀតពេលសំរាកសំរាន្តឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់នៅពេលរវល់បុណ្យ។
- ជៀសវាងកុំគិតពីអតីតកាល-ប្រសិនបើលោកអ្នកដឹងថា ខ្លួនចេះតែគិតអំពីរឿងអ្វីៗដែលសៅហ្មង គួរគិតគូរយកអ្វីផ្សេងៗមកធ្វើវិញ ដើម្បីបំបាត់អារម្មណ៍ទាំងនោះ។ ដូចជាដើរលេង ឬជជែកលេងជាមួយមិត្តភក្តិជាដើម។
- គិតអំពីអ្វីដែលល្អៗ-ជាងគិតគូរទៅលើអ្វីដែលលោកអ្នកធ្វើពុំបានសំរេច ក្នុងមួយឆ្នាំកន្លងមកនេះ។ និយាយជជែកលេងជាមួយមិត្តភក្តិរួមអំពើល្អៗ ណាដែលលោកអ្នកបានជួបប្រទះក្នុងរយៈពេលនោះ។
- សូមកុំទទួលទានអាហារឬសុវាច្រើនហួសកំរិតពេក-ការសប្បាយនៅពេលបុណ្យ គឺការទទួលទានអ្វីៗល្អៗ។ ពីព្រោះការទទួលទានចំណីអាហារឬសុវាច្រើនធ្វើឲ្យលោកអ្នកកាន់តែពិបាកក្នុងខ្លួនខ្លាំងឡើងថែមទៀត។

យោលទៅតាមវេជ្ជបណ្ឌិត Dunlop ការស្រងូតស្រងាត់នៅពេលបុណ្យនេះ ពុំមានរយៈពេលយូរឡើយ វាអាចបាត់ទៅវិញប្រហែលជាពីរបីម៉ោងទិញបន្ទាប់ពីអស់រដូវបុណ្យនេះ។ ប៉ុន្តែយោលទៅតាមវេជ្ជបណ្ឌិត Hollander ប្រសិនបើលោកអ្នកយល់ថា ការស្រងូតស្រងាត់ពិបាកចិត្តនេះ ចូលដល់ដំណាក់កាលដែលធ្វើឲ្យ លោកអ្នកចេះតែសំរាន្តពុំលក់ ឬអស់កម្លាំងល្អិតល្អៃ, ឬចេះតែមានអារម្មណ៍ចង់ធ្វើបាបខ្លួនឯងនោះ លោកអ្នកគួរអញ្ជើញទៅឲ្យគ្រូពេទ្យផ្នែកខាងព្យាបាលវិបត្តិផ្លូវចិត្តជួយដោះស្រាយ។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីការស្រងូតស្រងាត់នៅរដូវបុណ្យ Holiday នេះ និយាយដោះស្រាយផ្សេងៗ សូមអានវិបសែររបស់ កម្មវិធីដោះស្រាយសុខភាពតាមរយៈវិបសែរនៅក្នុងរយៈពេល ហៅថា New York Online Access to Health. អាស័យដ្ឋាន www.noah-health.org ។