

ការថែទាំដោយខ្លួនឯង (Selfcare)

កម្រង នៃចំណុចគន្លឹះ អោយសំគាល់ដឹងសុខភាពផ្លូវចិត្ត



ក្រសួងសុខាភិបាល ការងារ
និងសុខុមាលភាព



អង្គការស្វ័យគាំពារសុខភាពនិងសុវត្ថិភាពកម្មករនិយោជិត

អារម្ភកថា

យោងតាម “គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការថែរក្សានិងលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កម្មករនិយោជិត” (ត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅខែ3 ឆ្នាំ2006 កែប្រែនៅថ្ងៃទី30 ខែ11 ឆ្នាំ2015) ដើម្បីជំរុញការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត វាជាការចាំបាច់ដែលកម្មករនិយោជិតសំគាល់ដឹងពីស្រ្តីស មានចំណេះដឹងនិងវិធីសាស្ត្រដើម្បីដោះស្រាយ ហើយធ្វើការអនុវត្ត។ ដើម្បីអាចសំគាល់ដឹងអំពីស្រ្តីស ការយល់ដឹងពីប្រតិកម្មលើស្រ្តីសចំពោះកត្តាបង្កស្រ្តីសនិមួយៗ និងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត ហើយអាចយល់ដឹងពីស្ថានភាពនៃស្រ្តីសនិងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួនបានត្រឹមត្រូវ។ ការដែលកម្មករនិយោជិតសំគាល់ដឹងពីស្ថានភាពរបស់ខ្លួន ធ្វើការទប់ទល់ ធ្វើការពិគ្រោះសុខភាពដោយខ្លួនឯង រួមទាំងការការពារទប់ស្កាត់ផងហៅថាការថែទាំដោយខ្លួនឯង(Self care)។

មូលដ្ឋានសំខាន់គឺកម្មករនិយោជិតម្នាក់ៗយល់ពីផ្នត់គំនិត“សុខភាពខ្លួនឯងគឺការពារដោយខ្លួនឯង” មានចំណេះដឹងនិងបច្ចេកទេសក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាស្រ្តីស ហើយអនុវត្តយ៉ាងសកម្មនៅក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ។ ហេតុដូច្នេះហើយ ជាការសំខាន់ណាស់ដែលអាជីវកម្មផ្តល់ការអប់រំបណ្តុះបណ្តាល និងផ្តល់ព័ត៌មានជាដើមទាក់ទងនឹងការជំរុញការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

កន្លែងធ្វើការដែលមានមនុស្សចាប់ពី50នាក់ឡើង ត្រូវធ្វើការអនុវត្តកម្មវិធីត្រួតពិនិត្យស្រ្តីស(Stress Check) (ដាក់អោយអនុវត្តនៅខែ12 ឆ្នាំ2015)។ គោលបំណងសំខាន់នៃកម្មវិធីនេះគឺធ្វើអោយកម្មករនិយោជិតក្តាប់អោយបាននូវកម្រិតនៃស្រ្តីសរបស់ខ្លួន ធ្វើការជំរុញការសំគាល់ដឹងពីស្រ្តីស ហើយផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងការធ្វើអោយបរិយាកាសកន្លែងធ្វើការកាន់តែប្រសើរឡើងដោយស្រួលធ្វើការ ដើម្បីបង្ការទប់ស្កាត់ជាមុន(ការបង្ការទីមួយ) ការបង្កទៅជាបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ សូមប្រើប្រាស់អោយបានច្រើនសម្រាប់ Selfcare ទៅថ្ងៃមុខ និងអោយមានប្រយោជន៍សម្រាប់ការពិគ្រោះអំពីសុខភាពដោយខ្លួនឯង ក៏ដូចជាការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត។



មាតិកា

សូមធ្វើការសំគាល់ដឹងពីស្រ្តីស	3
កម្មវិធីត្រួតពិនិត្យស្រ្តីសដើម្បីអោយសំគាល់ដឹងពីស្រ្តីស(Stress Check)	4
អំពីផ្នែកទាំង3 នៃទម្រង់ស្រាវជ្រាវសាមញ្ញលើស្រ្តីសដោយសារវិជ្ជាជីវៈ:	5
រស់នៅជាមួយស្រ្តីសអោយបានល្អ	8
ព្យាយាមរស់នៅអោយមានរបបរៀងទាត់ សំរានអោយបានគ្រប់គ្រាន់	10
ត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯង Self-check មានវិធីដូច្នេះដែរ	12
ស្ថាប័នពិគ្រោះ:	13
តារាងអាសយដ្ឋានទំនាក់ទំនង	15

កម្មវិធីត្រួតពិនិត្យស្រួចស្រាវដើម្បីអោយសំគាល់ដឹងពីស្រួចស្រាវ (Stress Check) (កន្លែងធ្វើការដែលមានមនុស្សចាប់ពី 50 នាក់ឡើង)

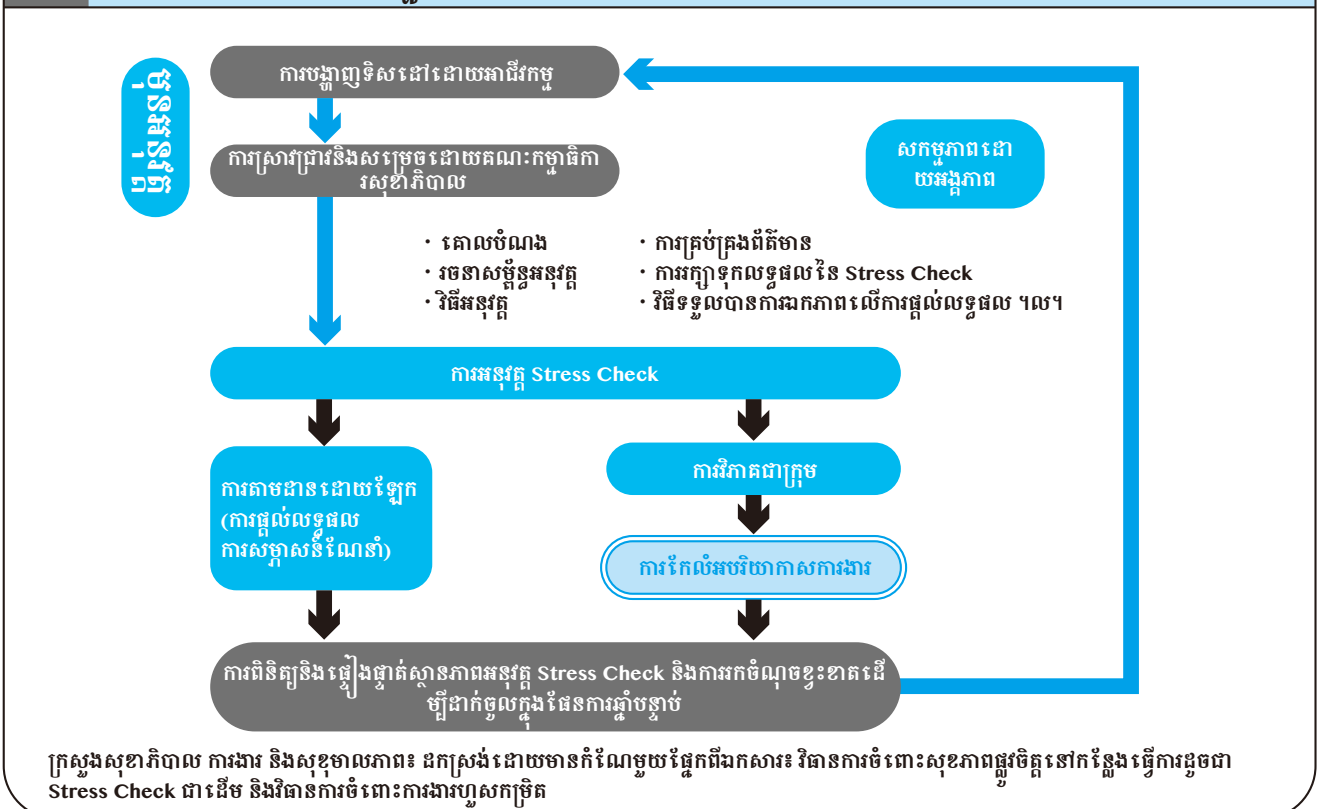
© ជាគោលការណ៍ណែនាំទាក់ទងនឹងវិធានការដែលអាជីវកម្មគួរដាក់ចេញផ្អែកលើការត្រួតពិនិត្យដើម្បីកាត់បន្ថយការបង្កឱ្យមានការរងរបួសដោយការធ្វើការសម្អាតនិរន្តរ៍ ព្រមទាំងលទ្ធផលនៃការសម្ភាសន៍ណែនាំ (ដាក់អោយអនុវត្តនៅខែ 12 ឆ្នាំ 2015)
<https://www.mhlw.go.jp/hourei/doc/kouji/K180827K0010.pdf>

តើអ្នកបានធ្វើការពិនិត្យ Stress Check ហើយឬនៅ? បានលទ្ធផលបែបណា?
 ការប្រឈមមុខនឹងលទ្ធផលនោះក៏ជាចំណុចសំខាន់នៃ Selfcare ផងដែរ។ ប្រសិនបើលទ្ធផលបានពិនិត្យខ្ពស់និងត្រូវបានវិនិច្ឆ័យថា ជាអ្នកមានស្រួចស្រាវ ហើយត្រូវបានណែនាំអោយជួបសម្ភាសន៍ណែនាំពីគ្រូពេទ្យ សូមទទួលការជួបសម្ភាសន៍។
 មិនត្រូវធ្វើមិនដឹងហើយទុកចោល គួរតែធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឱ្យបានដូចជាពិគ្រោះសុខភាពដោយខ្លួនឯង ឬពិគ្រោះជាមួយអ្នកឯកទេសជាដើម។

សូមពិនិត្យមើលគោលបំណង នៃកម្មវិធី Stress Check នេះម្តងទៀត។

- ប្រើប្រាស់ទម្រង់ត្រួតពិនិត្យនិងស្រាវជ្រាវអំពីស្ថានភាពស្រួចស្រាវរបស់កម្មករនិយោជិតតាមពេលកំណត់។
- លទ្ធផលនៃ Stress Check នឹងត្រូវបានប្រាប់ទៅសាមីខ្លួនដោយអ្នកអនុវត្ត។ ជំរុញការសំគាល់ដឹងពីស្ថានភាពនៃស្រួចស្រាវរបស់ខ្លួនដើម្បីអោយបុគ្គលកាត់បន្ថយហានិភ័យលើបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដោយការកាត់បន្ថយកត្តាផ្សំនៃហានិភ័យផ្ទាល់តែម្តង។
- យកលទ្ធផលត្រួតពិនិត្យមកប្រកបសរុបនិងវិភាគតាមក្រុម ហើយក្តាប់អោយបាននូវស្ថានភាពនៃស្រួចស្រាវតាមកន្លែងធ្វើការនីមួយៗ។ ធ្វើការវាយតម្លៃលើបរិយាកាសកន្លែងធ្វើការដោយយោងលើ “ដ្យាក្រាមវិនិច្ឆ័យស្រួចស្រាវ” ជាដើម ហើយផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងការកែលម្អបរិយាកាសកន្លែងធ្វើការ។
- លើសពីនេះទៀត ចំពោះអ្នកដែលមានរោគសញ្ញាផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយខ្ពស់ អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាក្នុងកម្រិតកំណត់មួយប៉ុន្តែមិនហេតុនៃស្រួចស្រាវឬស្ថានភាពនៃការគាំទ្រជុំវិញការកែលម្អ ហើយត្រូវបានវិនិច្ឆ័យថាមានស្រួចស្រាវខ្ពស់ វាគឺជាសកម្មភាពបង្ការទប់ស្កាត់ជាមុននូវបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កម្មករនិយោជិតតាមរយៈការផ្តល់យោបល់អោយទទួលបានការសម្ភាសន៍ណែនាំពីគ្រូពេទ្យ គេអាចទទួលបានការជួបសម្ភាសន៍ណែនាំពីគ្រូពេទ្យស្យាបាតកម្ម (គ្រូពេទ្យ) និងចាត់វិធានការទាក់ទងនឹងការងារ (ការកំណត់ចំនួនម៉ោងម៉ែម ការប្តូរប្រភេទការងារ) ទៅតាមការចាំបាច់។

លំដាប់លំដោយ នៃកម្មវិធី Stress Check



ដកស្រង់ពី “សៀវភៅណែនាំសម្រាប់ការចាប់ផ្តើមកែលម្អបរិយាកាសកន្លែងធ្វើការចាប់ពីពេលនេះតទៅ”

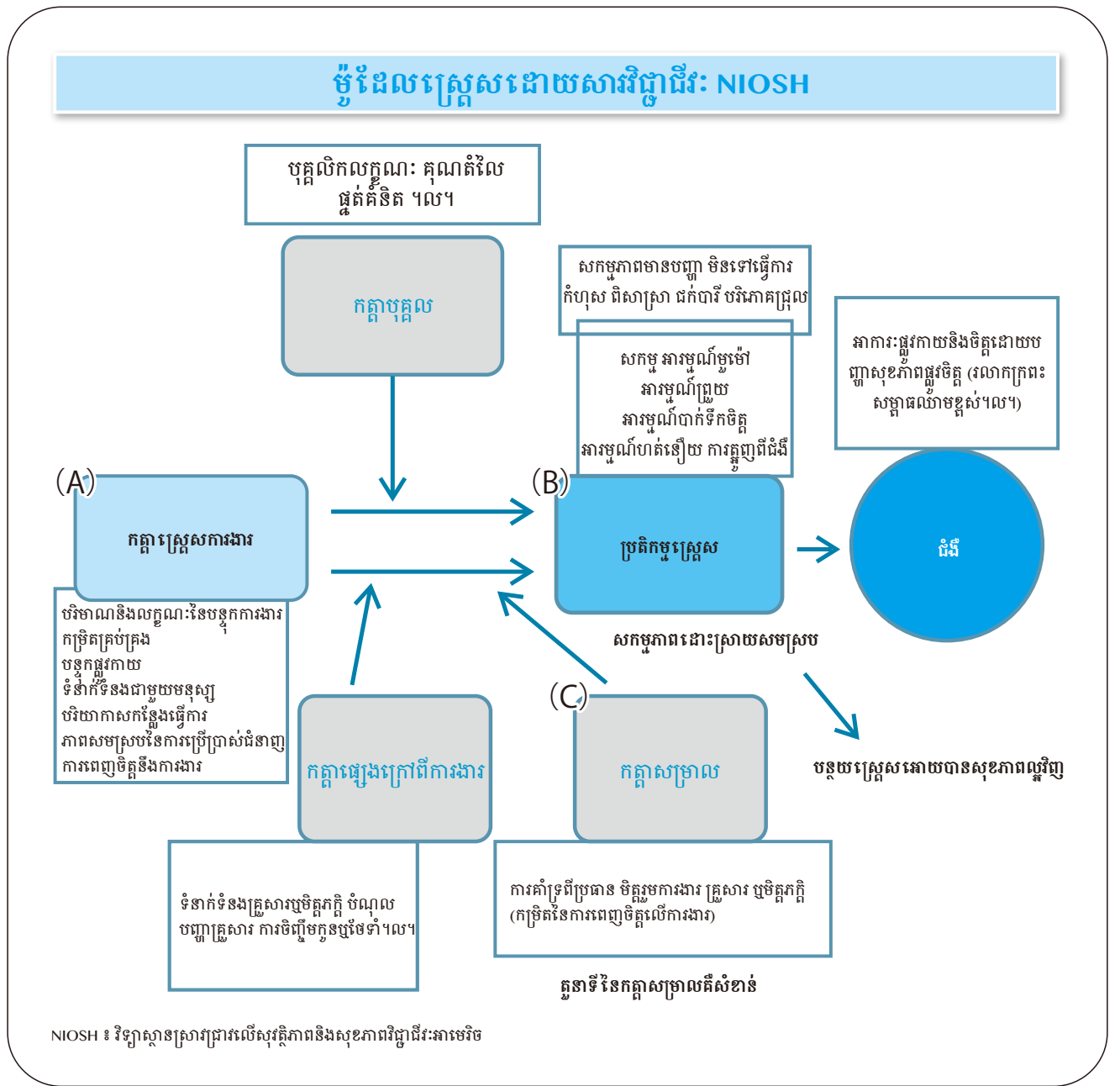
អំពីផ្នែកទាំង៣ នៃទម្រង់ស្រាវជ្រាវសាមញ្ញលើស្រ្តីសង្ខេបដោយសារវិជ្ជាជីវៈ

ប្រការដែលមានក្នុង Stress Check អនុលោមតាមច្បាប់មាន 57ចំណុចដូចខាងក្រោម។ ចំពោះខ្លឹមសារគឺអាជីវកម្ម មជ្ឈមណ្ឌលសម្រេចដោយយោងតាមសំណើនិងដំបូន្មានរបស់អ្នកអនុវត្ត Stress Check ដោយឆ្លងកាត់ការស្រាវជ្រាវនិង សម្រេចដោយគណៈកម្មាធិការសុខាភិបាល។

“ទម្រង់ស្រាវជ្រាវសាមញ្ញលើស្រ្តីសង្ខេបដោយសារវិជ្ជាជីវៈ” រួមមានផ្នែកទាំង 3 នៃម៉ូដែលស្រ្តីសង្ខេបដោយសារវិជ្ជាជីវៈ។

- A “កត្តាស្រ្តីសការងារ”
- B “ប្រតិកម្មស្រ្តីស”
- C “កត្តាសម្រាល” (ការគាំទ្រពីជុំវិញ)

នៅពេលដែលប្រតិកម្មស្រ្តីសដោយកត្តាស្រ្តីសការងារ បន្តរយៈពេលយូរនឹងធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។ ដូចមាននៅក្នុងម៉ូដែលស្រ្តីសដោយសារវិជ្ជាជីវៈ NIOSH ប្រតិកម្មស្រ្តីសមិនមែនត្រឹមតែកត្តាស្រ្តីសការងារនោះទេ គឺ ត្រូវបានកែប្រែដោយកត្តាផ្សេងៗក្រៅពីការងារ គឺកត្តាបុគ្គល និងកត្តាសម្រាល។ ជាពិសេសកត្តាសម្រាល ការដែលមានឬគ្មាន អ្នកជួយគាំទ្រនៅជុំវិញ គឺមានកម្លាំងលើការបន្ថយប្រតិកម្មស្រ្តីស។



ម៉ូដែលស្រ្តីសដោយសារវិជ្ជាជីវៈ

ត្រួតពិនិត្យ សាកពិនិត្យមើលពីកម្រិតស្រ្តីសរសេរស្មុគ

A សំណួរអំពីការងាររបស់អ្នក។
សូមគូស "○" ត្រង់កន្លែងដែលត្រូវបំផុត។

	ត្រឹមត្រូវ	ត្រឹមត្រូវខ្លះ	ខុសខ្លះ	ខុស
1. ត្រូវតែធ្វើការងារច្រើនខ្លាំងមែនទែន	1	2	3	4
2. មិនអាចបញ្ចប់ការងារក្នុងម៉ោងបាន	1	2	3	4
3. ត្រូវតែខំប្រឹងប្រែងធ្វើការខ្លាំង	1	2	3	4
4. ត្រូវការអោយមានការផ្ទេរនិងផ្ដោតអារម្មណ៍ខ្លាំង	1	2	3	4
5. ជាការងារលំបាកដែលត្រូវអោយមានចំណេះដឹងនិងបច្ចេកទេសខ្ពស់	1	2	3	4
6. ពេលធ្វើដំណើរទៅធ្វើការ ចាំបាច់ត្រូវតែគិតពីការងារ	1	2	3	4
7. ជាការងារដែលត្រូវប្រើខ្លួនប្រាណញឹកញាប់	1	2	3	4
8. អាចធ្វើការដោយល្បឿនរបស់ខ្លួនបាន	1	2	3	4
9. អាចធ្វើការសម្រេចលំដាប់លំដោយនិងរៀបរៀងធ្វើការដោយខ្លួនឯងបាន	1	2	3	4
10. អាចធ្វើអោយគំនិតយោបល់របស់ខ្លួនលេចចេញក្នុងទិសដៅការងារនៃកន្លែងធ្វើការ	1	2	3	4
11. ប្រើប្រាស់ជំនាញនិងចំណេះដឹងរបស់ខ្លួនតិចតួចនៅក្នុងការងារ	1	2	3	4
12. នៅផ្នែករបស់ខ្ញុំមានការផ្ទុយគំនិតគ្នា	1	2	3	4
13. ផ្នែករបស់ខ្ញុំមិនត្រូវជាមួយផ្នែកផ្សេង	1	2	3	4
14. បរិយាកាសកន្លែងធ្វើការរបស់ខ្ញុំមានភាពរាក់ទាក់	1	2	3	4
15. បរិស្ថានកន្លែងធ្វើការ (សំលេងរំខាន ពន្លឺ សំឡេង ខ្យល់ចេញចូល។ល។) នៃផ្នែកខ្ញុំគឺមិនល្អ	1	2	3	4
16. ខ្លឹមសារនៃការងារត្រូវនឹងខ្លួនខ្ញុំ	1	2	3	4
17. ជាការងារដែលពេញចិត្តនឹងធ្វើ	1	2	3	4

B សូមប្រាប់ពីស្ថានភាពរបស់អ្នកក្នុងអំឡុង 1 ខែចុងក្រោយ។
សូមគូស "○" ត្រង់កន្លែងដែលត្រូវបំផុត។

	ស្ទើរតែគ្មាន	មានមធ្យម	មានញឹកញាប់	ស្ទើរតែមានជាប្រចាំ
1. មានសភាពរស់រវើក	1	2	3	4
2. មានថាមពលខ្លាំង	1	2	3	4
3. មានភាពស្រស់ស្រាយ	1	2	3	4
4. មានកំហឹង	1	2	3	4
5. មានអារម្មណ៍ខឹងក្នុងចិត្ត	1	2	3	4
6. មានអារម្មណ៍ម្នេញ	1	2	3	4
7. មានការរន្សៀយហត់ខ្លាំង	1	2	3	4
8. អស់កំលាំងលឿយ	1	2	3	4
9. រហិតរំហៃ	1	2	3	4
10. មានសភាពតានតឹងក្នុងខ្លួន	1	2	3	4
11. មានការជ្រួយបាញ់	1	2	3	4
12. មានអារម្មណ៍រស់រវើកសរសើរ	1	2	3	4
13. មានអារម្មណ៍បាក់ទឹកចិត្ត	1	2	3	4
14. មិនចង់ធ្វើអ្វីសោះ	1	2	3	4

- 7

រស់នៅជាមួយស្រ្តីស្រស់អោយបានល្អ

“ស្រ្តីស្រស់គឺជាគ្រឿងទេសនៃជីវិត” គឺជាពាក្យរបស់លោក Hans Selye ដែលបានដាក់ចេញនូវទ្រឹស្តីអំពីស្រ្តីស្រស់។ ស្រ្តីស្រស់មិនមែនសុទ្ធតែអាស្រ័យទៅលើកាយសម្រស់ទេ ប៉ុន្តែក៏រួមមានចិត្តផងដែរ។

ប៉ុន្តែនៅពេលដែលសេចក្តីរីករាយមានតិចតួចនោះក៏នាំមកនូវជំងឺចិត្តផងដែរ។

ដើម្បីអាចរស់នៅជាមួយស្រ្តីស្រស់អោយបានល្អ ចំណុចសំខាន់ត្រូវតែដឹងថាខ្លួនឯងមានស្រ្តីស្រស់លើសកម្រិតហើយអាចរកឃើញនូវវិធីដោះស្រាយដែលត្រូវនឹងខ្លួនឯង និងអនុវត្តវា។



ត្រួតពិនិត្យ

ចំណុចសំខាន់ក្នុងការរស់នៅជាមួយស្រ្តីស្រស់អោយបានល្អ

ចំណុច

រកអោយឃើញនូវវិធីបន្ធូរអារម្មណ៍

ការរកអោយឃើញនូវវិធីបន្ធូរអារម្មណ៍ដែលត្រូវនឹងខ្លួនឯងគឺជាអាវុធដ៏ខ្លាំងក្លាសម្រាប់យើងទាំងអស់គ្នាដែលរស់នៅក្នុងសង្គមដែលពោរពេញដោយស្រ្តីស្រស់។ វិធីបន្ធូរអារម្មណ៍មានច្រើនប្រភេទ ដូចជាវិធីដកដង្ហើម វិធីហ្វឹកហាត់ខ្លួនឯងជាដើម។ ក្នុងនោះការហាត់លាតសន្ធឹង (Stretching) អាចធ្វើបានដោយងាយដោយមិនត្រូវការបរិក្ខារឬឧបករណ៍ពិសេសនឹងមិនស៊ីកន្លែងនិងពេលវេលា។

អ្វីជាការហាត់លាតសន្ធឹង Stretching

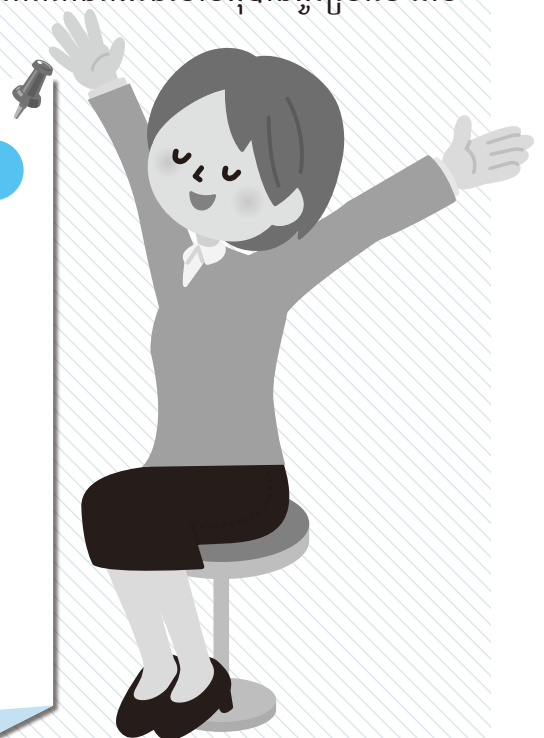
Stretching ដែលជាការពត់ទាញសាច់ដុំយឺតៗ បន្តរហូតបានតឹងនៃសាច់ដុំ ធ្វើអោយឈាមរត់ល្អ មានប្រសិទ្ធភាពធ្វើអោយចិត្តនិងកាយមានភាពធូរស្បើយ។ នៅពេលដែលយើងមានជំហានដដែលរយៈពេលយូរ (យប់ ឬ អង្គុយ) សាច់ដុំមានភាពតានតឹង។ ម្យ៉ាងទៀតនៅក្នុងស្ថានភាពដែលមានស្រ្តីស្រស់ដោយសារការងារច្រើនឬដោយសារទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សជាដើម ក៏សាច់ដុំមានភាពតានតឹងដែរ។

ការធ្វើ Stretching នៅចន្លោះពេលទំនេរនៅពេលធ្វើការជាដើម ធ្វើអោយភាពតានតឹងនៃសាច់ដុំបានធូរស្រាល អាចធ្វើការងារបន្ទាប់បានប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។



ចំណុចសំខាន់នៃ Stretching

- 1 ទាញយឺតៗកុំអោយមានសន្ទុះ
- 2 ធ្វើដោយធម្មជាតិកុំបញ្ឈប់ដង្ហើម
- 3 បន្តទាញអោយបាន 10-30 វិនាទី
- 4 កុំទាញអោយដល់កន្លែងដែលមានការឈឺចាប់ (កុំបង្ខំ)
- 5 ផ្ដោតអារម្មណ៍ទៅកន្លែងទាញ
- 6 ធ្វើដោយទឹកមុខញញឹម



បន្ទុកដោយថ្លា

ការហាត់សាមញ្ញ

ពត់ស្មាឡើងចុះ

ពត់ស្មាឡើងហើយយប់បន្តិច បញ្ចេញខ្យល់ដង្ហើមបណ្តើរ បន្តិចក៏លាងហើយទាញក្រវ៉ាត់ចុះ



Stretching

ខ្នង

ក្រោបដៃទាំងពីរដាក់គ្នា ហើយទាញទៅខាងមុខ ពត់ខ្នងធ្វើដូចជាមានមើលឆ្ងាយ



Stretching

ចង្កេះ

ទាញចង្កេះ បង្វិលខ្លួនទៅក្រោយ កាន់បង្អួចខ្លួន



មាស្សា

កញ្ជ័ងក

ធ្វើមាស្សាដោយយកម្រាម ក្រោយដៃទាំងពីរកាន់ក្បាល ហើយយកមេដៃចុះលើកញ្ជ័ងក



ការហាត់សាមញ្ញ

បង្វិលក

ដកកំលាំងពីកន្លែងស្មា ហើយបង្វិលកយឺតយ៉ាវ



Stretching

កំណត់ខ្លួនខាងលើ

ក្រោបដៃជាមួយគ្នាទាញទៅលើចំណុច ពេញទ្រូងចំណុច



ចំណុចសំខាន់ៗ ចំណាយពេលវេលាជាមួយមនុស្សជិតស្និទ្ធ

ការនិយាយចេញមកនូវស្ថានភាពនិងអារម្មណ៍ក្នុងចិត្តបច្ចុប្បន្នរបស់ខ្លួនដូចជាការបញ្ចេញមតិ និងការបង្ហាញក្នុងចិត្ត ធ្វើអោយមានភាពស្របគ្នា ក្នុងចិត្តដោយមិនដឹងខ្លួន។ នេះគឺជាដោយសារតែការនិយាយចេញមកជាពាក្យសំនួរសរសេរក្តីដែលបាននាំមកក្នុងខ្លួន ធ្វើអោយច្បាស់លាស់។

នៅពេលមានស្រ្តីសម្រេចចិត្ត គ្រាន់តែអោយមនុស្សជិតស្និទ្ធជួយស្តាប់សំនួររបស់ខ្លួន ក៏ធ្វើអោយអារម្មណ៍ធូរស្រាលដែរ។ ម្យ៉ាងទៀតតាមរយៈការនិយាយចេញមក ធ្វើអោយចិត្តបានរៀបរយអាចដោះស្រាយបញ្ហាបានដោយខ្លួនឯង ហើយនៅពេលខ្លះអាចទទួលបានដំបូន្មានល្អក៏មាន។

ចំណុចសំខាន់ៗ ការណែនាំអោយសើច

ថ្មីៗនេះតើអ្នកមានបានសើចមួយទំហឹងដែរឬទេ? នៅពេលដែលមានភាពចង្អៀតចង្អោកក្នុងចិត្ត ធ្វើអោយការសើចចេញមក ក្លាយជាគ្មានទឹកចិត្ត។ ការសើចធ្វើអោយសរសៃប្រសាទមានគុណភាព ធ្វើអោយកោសិកា NK (Natural Killer) ដែលជាប្រភេទកោសិកាបរិក្ខេបកើនឡើង ដែលមានប្រយោជន៍ធ្វើអោយប្រព័ន្ធការពាររាងកាយពីជំងឺមានភាពប្រក្រតី។ សូមព្យាយាម “សើច” អោយបានច្រើនក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីអោយមានសុខភាពល្អនិងសប្បាយចិត្ត។

ចំណុចសំខាន់ៗ កាត់កាត់តាមតំបន់ពេញ

ប្រសិនបើគិតថាមានអារម្មណ៍ភាពតានតឹងពេញៗ ថ្ងៃសូមទៅបន្ទប់ទឹកហើយដកដង្ហើមវែង ពត់ខ្លួនបន្តិច សម្រាកបន្តិចជាដើមដើម្បីផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍។

ចំណុចសំខាន់ៗ រកចិត្តស្ថានដែលមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល

រៀបចំតុ កៅអី កុំព្យូទ័រនៅកន្លែងធ្វើការតាមចំណង់ចំណូលចិត្តខ្លួនឯងក្នុងតន្ត្រីដែលត្រូវបានអនុញ្ញាត។ ម្យ៉ាងទៀតប្រសិនបើមាន នៅម៉ោងសម្រាកអាចស្តាប់ចម្រៀងដែលខ្លួនចូលចិត្តជាដើម បង្កើតជាបរិយាកាសផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីរៀបចំចិត្តស្ថានដែលខ្លួនអាចមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល។

ចំណុចសំខាន់ៗ មានចំណង់ចំណូលចិត្តដែលមិនពាក់ព័ន្ធនឹងការងារ

ការដែលមានចំណង់ចំណូលចិត្តផ្សេងពីការងារ គឺអាចផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍និងបំបាត់ស្រ្តីសបាន។ ការមានចំណង់ចំណូលចិត្តផ្សេងៗដូចជាការធ្វើម្ហូបឯងឬធ្វើជាមួយមិត្តភក្តិជាដើមបង្កើនភាពរីករាយដល់ជីវិតហើយក៏ធ្វើអោយជីវភាពប្រចាំថ្ងៃកាន់តែមានភាពសម្បូរបែបក្នុងផ្លូវចិត្តផងដែរ។

ចំណុចសំខាន់ៗ រកឱកាសនៅជិតធម្មជាតិអោយបានច្រើន

ការប្លាត់ឆ្ងាយពីកន្លែងធ្វើការដែលមានស្រ្តីសច្រើន ហើយដាក់ខ្លួនក្នុងធម្មជាតិ គឺមានប្រយោជន៍ក្នុងការប្តូរចង្វាក់នៃជីវិត។ ម្យ៉ាងទៀតនៅក្នុងដើមឈើក្នុងព្រៃ មានបញ្ចេញសារធាតុធ្វើអោយចិត្តនិងកាយមានភាពស្រស់ថ្លា (Phytoncide) ដែលមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបំបាត់ស្រ្តីស។

ចំណុចសំខាន់ៗ ហាត់ប្រាណក្នុងកម្រិតសមស្រប

ការហាត់ប្រាណក្នុងកម្រិតសមស្របមួយអាចទទួលបាននូវភាពពេញចិត្តអារម្មណ៍ចំបា ភាពស្រស់ថ្លា ដែលមានប្រយោជន៍បំបាត់ស្រ្តីសផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត។ ពេលនិយាយដល់ការហាត់ប្រាណ អ្នកខ្លះនឹកឃើញអំពីកីឡាដែលផ្តោតលើការប្រកួតប្រជែងបច្ចេកទេសយកល្អប្រសើរ ប៉ុន្តែតាមពិតអ្វីដែលសំខាន់នោះគឺអារម្មណ៍ “សប្បាយ” ដើម្បីបំបាត់ស្រ្តីស។ សូមហាត់ប្រាណជាមួយអ្វីដែលយើងចូលចិត្ត ងាយធ្វើ នៅកន្លែងសប្បាយ។

ចំណុចសំខាន់ៗ មិនពឹងផ្អែកលើបារីឬស្រាដើម្បីបំបាត់ស្រ្តីស

ការដែលពឹងផ្អែកលើបារីឬស្រាប្រោះតែអារម្មណ៍ចង់គេចចេញពីស្ថានភាពស្រ្តីស នៅពេលណាមួយបរិមាណកាន់តែច្រើនឡើង ក្នុងករណីខ្លះក្លាយជាជំងឺដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយ។ ការពឹងផ្អែកលើបារីឬស្រាដើម្បីបំបាត់ស្រ្តីសគឺត្រូវតែមានការប្រុងប្រយ័ត្ន។ យើងណែនាំឱ្យបំបាត់ស្រ្តីសផ្សេងៗ។

រស់នៅជាមួយស្រ្តីសអោយបានល្អ

យកចិត្តទុកដាក់នឹងការរស់នៅដែលមានវិន័យត្រឹមត្រូវ ហើយគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់

យើងសូមណែនាំគន្លឹះដើម្បីគេងលក់ស្តាប់ហើយភ្ញាក់ពីដំណេកដោយស្រស់ស្រាយ ដោយផ្អែកតាម "ការណែនាំអំពីដំណេកដើម្បីឱ្យសុខភាពល្អឆ្នាំ ២០២៣" ដែលចេញផ្សាយដោយក្រសួងសុខាភិបាល ការងារ និងសុខុមាលភាពក្នុងខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ ២០២៤។

ប្រការណែនាំអំពីដំណេកសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ

- រយៈពេលគេងដែលសមស្របគឺខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ ប៉ុន្តែត្រូវធានាឱ្យបានរយៈពេលគេងដែលចាំបាច់ដោយជាស្តង់ដាគឺ ៦ ម៉ោងឡើងទៅ។
- បង្កើនអារម្មណ៍សម្រាកក្នុងដំណេកដោយពិនិត្យឡើងវិញនូវទម្លាប់នៃការរស់នៅដូចជា របបអាហារនិងការហាត់ប្រាណជាដើម បរិស្ថានដំណេកក្នុងបន្ទប់គេង។
- ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាដំណេកឬធ្លាក់ចុះអារម្មណ៍សម្រាកក្នុងដំណេក ការដែលព្យាយាមកែលម្អទម្លាប់នៃការរស់នៅជាដើម គឺជារឿងសំខាន់ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់នឹងការដែលអាចនឹងមានជំងឺដែលកំពុងបង្កប់ខ្លួនផងដែរ។



អ្វីដែលអាចធ្វើបានពីថ្ងៃនេះដើម្បីបង្កើនគុណភាពដំណេក

រៀបចំថ្នាក់នៃការរស់នៅនិងបរិស្ថានដំណេក

- ពេលឱ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចនៅពេលថ្ងៃ នាឡិកាជីវសាស្ត្រក្នុងរាងកាយត្រូវបានកែតម្រូវ ហើយនឹងនាំឱ្យងាយស្រួលគេងលក់។
- ការដែលមិនយកទូរស័ព្ទស្អាតហ្វូនឬថាប្លេតចូលក្នុងបន្ទប់គេង ហើយគេងដោយធ្វើឱ្យបន្ទប់ងងឹតតាមដែលអាច នឹងជួយឱ្យគេងលក់ល្អ។
- បន្ទប់គេងត្រូវធ្វើឱ្យមិនក្តៅពេកមិនត្រជាក់ពេក ហើយមុនគេងប្រហែល 1-2 ម៉ោង ត្រូវងូតទឹកក្ដៅរាងកាយ រួចស៊ីមចូលគេង នោះនឹងធ្វើឱ្យងាយគេងលក់។
- ការគេងក្នុងបរិយាកាសស្ងប់ស្ងាត់តាមដែលអាច ដោយសម្លៀកបំពាក់គេងនិងសម្ភារៈគេងដែលអាចលំហែបាន នឹងជួយឱ្យគេងលក់ល្អ។



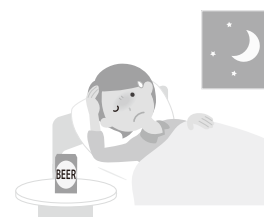
លំហាត់ប្រាណនិងរបបអាហារក៏សំខាន់ដែរ

- ការបង្កើតទម្លាប់ហាត់ប្រាណក្នុងកម្រិតសមស្រប នឹងជួយដល់ការទទួលបានដំណេកដែលមានគុណភាពល្អ។
- ពេលញ៉ាំអាហារពេលព្រឹកបានត្រឹមត្រូវ ហើយជៀសវាងញ៉ាំអាហារពេលយប់មុនពេលជិតចូលគេង នាឡិកាជីវសាស្ត្រក្នុងរាងកាយនឹងត្រូវបានកែតម្រូវហើយថ្នាក់នៃដំណេកនិងការភ្ញាក់ នឹងរៀបរយ។
- ពេលបន្ធូរលំហែមុនពេលគេង ជៀសវាងព្យាយាមគេងទាំងបង្ខំ ហើយចូលគេងនៅពេលមានអារម្មណ៍ងងុយ នោះនឹងងាយស្រួលគេងលក់។
- តាមរយៈទម្លាប់នៃការរស់នៅដែលមានវិន័យត្រឹមត្រូវ នឹងបង្កើនគុណភាពដំណេកតាមរយៈការធ្វើឱ្យមានលំនឹងរវាងសកម្មភាពនៅពេលថ្ងៃនិងដំណេកនៅពេលយប់។



ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននឹងផលិតផលបែបសន្លឹកដែលលើសពីតម្រូវការចាំបាច់

- បើទទួលបានជាតិកាហ្វេអ៊ីនលើសពី 400mg ក្នុងមួយថ្ងៃ (កាហ្វេប្រហែល 700cc) វាអាចនឹងពិបាកគេងនៅពេលយប់។
- ការទទួលបានជាតិកាហ្វេអ៊ីនចាប់ពីពេលល្ងាចទៅគឺជាយន្តការប៉ះពាល់ដល់ការគេងនៅពេលយប់។
- ការផឹកគ្រឿងស្រវឹងច្រើនពេកនៅពេលល្ងាច ការផឹកគ្រឿងស្រវឹងដើម្បីគេងលក់ (ផឹកមុនចូលគេង) អាចផ្តល់ផលអាក្រក់ដល់គុណភាពដំណេក។
- ការជក់បារី (មានជាតិនីកូទីនខ្ពស់ជាង បារីមូរក្រដាស បារីអេឡិចត្រូនិចជាដើម) អាចផ្តល់ផលអាក្រក់ដល់គុណភាពដំណេក។



អំពីទម្រង់ការធ្វើការងារ(ការងារប្តូរវេន) និងបញ្ហាប្រឈមនៃដំណេក

- ក្នុងការធ្វើការងារដោយប្តូរវេន ចាំបាច់ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននឹងហានិភ័យចំពោះសុខភាពដូចជាបញ្ហាដំណេកជាដើម។
- ប្រសិនបើការគេងមិនលក់ ការធ្លាក់ចុះអារម្មណ៍សម្រាកក្នុងដំណេក ការឯងយឺតយ៉ាវពេលកំពុងធ្វើការ នៅតែបន្ត ដែលបង្កឧបសគ្គដល់ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ សូមរួមរៀនទៅទទួលបានការពិនិត្យសុខភាពនៅគ្រឹះស្ថានវេជ្ជសាស្ត្រ។

ប្រសិនបើអាការនៅតែបន្តទោះបីជាបានពិនិត្យឡើងវិញនូវទម្រង់នៃការរស់នៅ បរិស្ថានដំណេក ការទទួលបានផលិតផលបែបសន្លឹកដែលលើសពីតម្រូវការចាំបាច់ហើយក៏ដោយ អ្នកអាចនឹងមានវិបត្តិដំណេក ដូច្នេះសូមទៅទទួលបានការពិនិត្យសុខភាពនៅគ្រឹះស្ថានវេជ្ជសាស្ត្រឱ្យបានឆាប់។



“ការណែនាំអំពីដំណេកដើម្បីឱ្យសុខភាពល្អឆ្នាំ 2023”

(ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ 2024 ក្រសួងសុខាភិបាល ការងារ និងសុខុមាលភាព)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html

គម្រោងជីវិតឆ្លាតវៃ/មាតិកាវេបសាយពិសេសទាក់ទងនឹងដំណេក

https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep_quality/



ត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯង Self-check មានវិធីដូច្នេះដែរ

★ត្រចៀករបស់ចិត្ត របស់សាមីសម្រាប់ការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកធ្វើការ

○ការត្រួតពិនិត្យស្រួលកន្លែងធ្វើការដោយខ្លួនឯង Stress Self-check ក្នុងរយៈពេល5នាទី

<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

សំណួរដោយខ្លួនឯងមាន 4ដំណាក់កាល
វាស់វែងកម្រិតស្រួលនៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក
ទាំងអស់មាន 57 សំណួរ (ត្រូវការរយៈពេល 5នាទី)
ជាបឋមសូមជ្រើសរើសភេទរបស់អ្នក

○e-learning “យល់អំពី Selfcare ក្នុង15នាទី” ជាមួយនឹង “Quiz Selfcare”

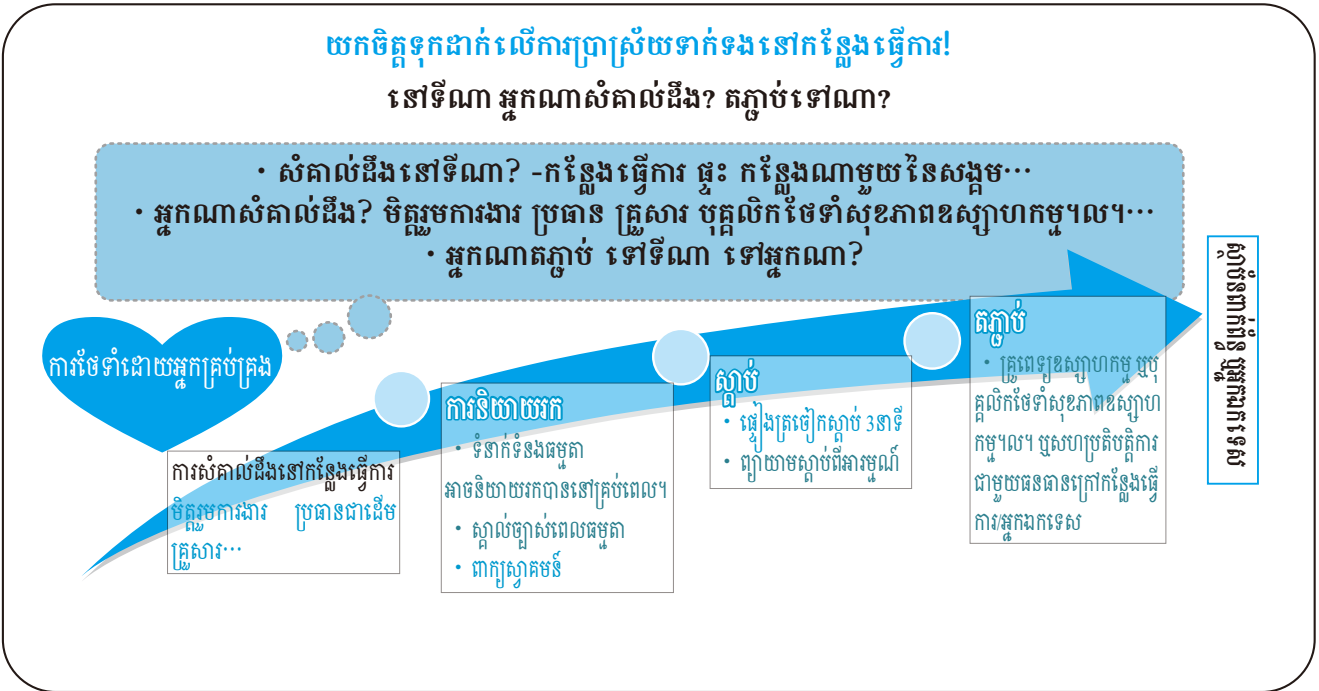
<https://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>

មូលដ្ឋានសំខាន់នៃ Selfcare គឺកម្មវិធីនិយោជិតម្នាក់ៗយល់ពីផ្នត់គំនិត “សុខភាពខ្លួនឯងគឺការការពារដោយខ្លួនឯង” មានចំណេះដឹងនិងបច្ចេកទេសចាំបាច់សម្រាប់ធ្វើ ហើយអាចអនុវត្តយ៉ាងសកម្មនៅក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ។
ជាជំហានដំបូងយើងរៀនពីចំណេះដឹងមូលដ្ឋានដូចជាការសម្គាល់ដឹងពីស្រួល ការដោះស្រាយ
និងការពិគ្រោះសុខភាពដោយខ្លួនឯង។

○ e-learning “យល់អំពីការវិភាគលើការប្រាស្រ័យទាក់ទងក្នុង15នាទី”

https://kokoro.mhlw.go.jp/e_transaction/

ចំពោះកន្លែងធ្វើការជាដើម តាមរយៈការផ្ដោតទៅលើលំនាំនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង (ទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្ស
ធ្វើអោយមានប្រយោជន៍ក្នុងការធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្ស
និងការសម្រេចចំណង។ យើងរៀនសំខាន់អំពីការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកជំងឺ (Stroke)។



ចាប់ផ្ដើមដោយពាក្យស្វាគមន៍ សូមផ្ដោតអារម្មណ៍លើ “ការនិយាយរក ស្តាប់ តភ្ជាប់”។
យកចិត្តទុកដាក់លើការសម្គាល់ដឹងនៅកន្លែងធ្វើការ សូមបង្កើតនូវវប្បធម៌កន្លែងធ្វើការដែលគិតដល់
និងជ្រោមជ្រែងមិត្តរួមក្រុម។
ការបង្កើតបរិស្ថានកន្លែងធ្វើការក៏មានប្រយោជន៍ដល់ភាពស្ថិតស្ថេរនៃ Selfcare ផងដែរ។
សូមធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាតាមរយៈពាក្យពេចន៍។
នៅកន្លែងធ្វើការសូមប្រាប់គ្នាទៅវិញទៅមកនូវពាក្យវិជ្ជមានដូចជា “អរគុណ” “អរគុណដែលបានជួយ”
“សប្បាយចិត្តណាស់”។ល។

ស្ថាប័នពិគ្រោះ

<សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ>

លេខទូរស័ព្ទណែនាំ

ម៉ោង 10 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 10 យប់ៗ ធ្វើការភ្ជាប់តាមលេខរៀងទៅមជ្ឈមណ្ឌលទទួល។

0570-783-556

ទេស៍ព្រឹត្តិការណ៍

សេវាទូរសព្ទប្រឹក្សាណែនាំ ទទួលបានពីគ្រោះតាមទូរសព្ទដែលគិតថ្លៃទូរសព្ទ។

0120-783-556

រៀងរាល់ថ្ងៃ ពីម៉ោង 16 ដល់ ម៉ោង 21

រៀងរាល់ខែ ពីថ្ងៃទី 10 ម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 8 ព្រឹកថ្ងៃបន្ទាប់

* ការប្រើប្រាស់ដោយទូរសព្ទ IP គឺអាចប្រើបានចាប់ពីថ្ងៃទី 10 ដល់ថ្ងៃទី 11 ប៉ុណ្ណោះនៃរៀងរាល់ខែ។ សូមទទួលព័ត៌មានលេខ 03-6634-7830 (គិតថ្លៃទូរសព្ទ)។

គិតត្រឹមខែកក្កដា ឆ្នាំ2024

ខេត្ត/ក្រុង	ឈ្មោះ	លេខទូរសព្ទ	ម៉ោងទទួល
Hokkaido	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Asahikawa	0166-23-4343	ចន្ទ-ពុធ 9:00-15:30 ប្រហស្សតិ្ត សុក្រ សៅរ៍ ភាគីត្បូ ថ្ងៃចុះប្បញ្ញត្តិ 24 ម៉ោង
	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Hokkaido	011-231-4343	24 ម៉ោង
ខេត្ត Aomori	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Aomori	0172-33-7830	12 : 00 - 21 : 00
ខេត្ត Akita	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Akita	018-865-4343	12 : 00-20 : 30
ខេត្ត Iwate	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Morioka	019-654-7575	ចន្ទ-សៅរ៍ 12 : 00 - 21 : 00 អាទិត្យ 12 : 00 - 18 : 00
ខេត្ត Miyagi	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Sendai	022-718-4343	24 ម៉ោង
ខេត្ត Yamagata	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Yamagata	023-645-4343	13 : 00 - 22 : 00
ខេត្ត Fukushima	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Fukushima	024-536-4343	10 : 00 - 22 : 00 ថ្ងៃសៅរ៍សប្តាហ៍ទី 24 ម៉ោង
ខេត្ត Niigata	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Niigata	025-288-4343	24 ម៉ោង
ខេត្ត Nagano	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Nagano	026-223-4343	11 : 00 - 22 : 00
	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Matsumoto	0263-88-8776	11 : 00 - 22 : 00
ខេត្ត Gunma	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Gunma	027-212-0783	9 : 00 - 24 : 00 ថ្ងៃសុក្រសប្តាហ៍ទី 2 និងទី 4 24 ម៉ោង
ខេត្ត Tochigi	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Tochigi	028-643-7830	24 ម៉ោង
	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Ashikaga	0284-44-0783	15 : 00 - 21 : 00
ខេត្ត Ibaraki	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Ibaraki	029-855-1000	24 ម៉ោង
	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Ibaraki និង Mito	029-350-1000	24 ម៉ោង
ខេត្ត Saitama	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Saitama	048-645-4343	24 ម៉ោង
ខេត្ត Chiba	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Chiba	043-227-3900	24 ម៉ោង
	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Tokyo	03-3264-4343	24 ម៉ោង (មិនយប់អាទិត្យអាទិត្យព្រឹក្សា)
	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Tokyo Tama	042-327-4343	10 : 00 ~ 21 : 00 សុក្រនិងថ្ងៃសៅរ៍សប្តាហ៍ទី 2 រៀងរាល់ខែ 24 ម៉ោង
	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំជា ភាសាអង់គ្លេស Tokyo	03-5774-0992	អង្គារ - ព្រហស្បតិ្ត 9:00 - 23:00 សុក្រ 9:00-23:00 សៅរ៍ 9:00 ដល់ចន្ទ 23:00 អាចប្រើប្រាស់ 24 ម៉ោង ទូរសព្ទ និងការផ្ដាច់ភាសាអង់គ្លេស ចំណេះ
ខេត្ត Kanagawa	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Kawasaki	044-733-4343	24 ម៉ោង
	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Yokohama	045-335-4343 (ភាសាជប៉ុន)	ភាសាជប៉ុន 24 ម៉ោង
		045-336-2477 (ភាសាអង់គ្លេស)	ភាសាអង់គ្លេស និងភាសាជប៉ុនចុះបញ្ជាក់ ពុធ 10 : 00 - 21 : 00
		045-336-2488 (ភាសាជប៉ុន)	សុក្រ 19 : 00 - 21 : 00 សៅរ៍ 12 : 00 - 21 : 00
ខេត្ត Yamanashi	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Yamanashi	055-221-4343	អង្គារ - សៅរ៍ 16 : 00 - 22 : 00
	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Shizuoka	054-272-4343	12 : 00 ~ 21 : 00
ខេត្ត Shizuoka	សេវាទូរស័ព្ទច្រើក្បាលដំណាំ Hamamatsu	053-473-6222 (ភាសាជប៉ុន)	អាទិត្យ-អង្គារ និងថ្ងៃចុះបញ្ជាក់ 10 : 00 - 22 : 00 ពុធ - សៅរ៍ 10 : 00 - 24 : 00 ថ្ងៃសៅរ៍សប្តាហ៍ទី 2 និងទី 4 24 ម៉ោង
		0120-66-2488 (ភាសាជប៉ុន)	ភាសាជប៉ុនចុះបញ្ជាក់ រៀងរាល់ថ្ងៃសុក្រ 19 : 30-21 : 30

ខេត្ត/ក្រុង	ឈ្មោះ	លេខទូរស័ព្ទ	ម៉ោងទទួល
ខេត្ត Gifu	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Gifu	058-277-4343	រៀងរាល់ថ្ងៃ 19:00-22:00 សេវាសប្តាហ៍ទី 1 និងទី 3 ម៉ោង 8:00-19:00
ខេត្ត Aichi	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Nagoya	052-931-4343	24 ម៉ោង
ខេត្ត Mie	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Mie	059-221-2525	18 : 00 - 23 : 00
ខេត្ត Shiga	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Shiga	077-553-7387	ស្អែក-ចន្ទ ម៉ោង 10:00-20:30
ខេត្ត Kyoto	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Kyoto	075-864-4343	24 ម៉ោង
ខេត្ត Nara	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Nara	0742-35-1000	24 ម៉ោង
ខេត្ត Osaka	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Kansai	06-6772-1121	24 ម៉ោង
ខេត្ត Hyogo	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Kobe	078-371-4343	ថ្ងៃអង្គារ 8 : 30 - 20 : 30 ថ្ងៃពុធិក្ស និងថ្ងៃចន្ទ 8 : 30 - 16 : 00 ថ្ងៃសៅរ៍ ថ្ងៃស្អែកសប្តាហ៍ទី2 ទី3 ទី4 8 : 30 - ថ្ងៃចន្ទ 8 : 30 ពេលថ្ងៃសៅរ៍ ថ្ងៃស្អែកសប្តាហ៍ទី2 ទី3 ទី4 ជា ថ្ងៃចុះហ្សុបោគី 8 : 30-16 : 00 20 : 30 - ថ្ងៃចន្ទ 8:30
			សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Harima
			079-222-4343
ខេត្ត Wakayama	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Wakayama	073-424-5000	10:00-22 : 00
ខេត្ត Tottori	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Tottori	0857-21-4343	12 : 00 - 21 : 00
ខេត្ត Shimane	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Shimane	0852-26-7575	ច័ន្ទ - ស្អែក 9 : 00 - 22 : 00 សៅរ៍-អាទិត្យ 9 : 00-22 : 00 (ទទួលទស្សនាវិទ្យាល័យ)
ខេត្ត Okayama	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Okayama	086-245-4343	24 ម៉ោង
ខេត្ត Hiroshima	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Hiroshima	082-221-4343	24 ម៉ោង
ខេត្ត Yamaguchi	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Yamaguchi	0836-22-4343	16 : 30 ~ 22 : 30
ខេត្ត Kagawa	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Kagawa	087-833-7830	24 ម៉ោង FAX : 087-861-4343
ខេត្ត Ehime	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Ehime	089-958-1111	12 : 00 - 24 : 00
ខេត្ត Kochi	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Kochi	088-824-6300	9 : 00 - 21 : 00 ថ្ងៃចន្ទ ភ្នំនិម្ពិត 10:00-18:00
ខេត្ត Fukuoka	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Kitakyushu	093-653-4343	24 ម៉ោង
	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Fukuoka	092-741-4343	24 ម៉ោង
ខេត្ត Saga	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Saga	0952-34-4343	24 ម៉ោង
ខេត្ត Nagasaki	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Nagasaki	095-842-4343	9 : 00 - 22 : 00 ថ្ងៃសៅរ៍សប្តាហ៍ទី 1 និងទី 24 ម៉ោង
ខេត្ត Kumamoto	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Kumamoto	096-353-4343	24 ម៉ោង
ខេត្ត Oita	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Oita	097-536-4343	24 ម៉ោង
ខេត្តមីយ៉ាហ្សាគិ	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា មីយ៉ាហ្សាគិ	0570-783-556	អង្គារ ព្រហស្បតិ៍ សៅរ៍ អាទិត្យ 18 : 00-4 : 00 ថ្ងៃចន្ទ ចន្ទ ពុធ ស្អែក 21:00-4:00 ថ្ងៃចន្ទ * តំបន់អាចទទួល មីយ៉ាហ្សាគិ តំបន់ម៉ាតា កាហ្សុម៉ា ម៉ាតា
ខេត្ត Kagoshima	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Kagoshima	099-250-7000	24 ម៉ោង
ខេត្ត Okinawa	សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណៃតា Okinawa	098-888-4343	10 : 00 - 23 : 00

ស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធ៖

< មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត >

	ឈ្មោះមជ្ឈមណ្ឌល	លេខទូរស័ព្ទ		ឈ្មោះមជ្ឈមណ្ឌល	លេខទូរស័ព្ទ
Hokkaido ខេត្ត ហុកកៃដូ	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Hokkaido	011-864-7121		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Shiga	077-567-5010
	មជ្ឈមណ្ឌលកូរ៉េសាប៊ីរ៉ូ(មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងសុខុមាលភាពក្នុងសាប៊ីរ៉ូ)	011-622-5190		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Kyoto	075-641-1810
Tohoku តូហ្គឹកូ	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Aomori	017-787-3951	Kinki គីនគី	មជ្ឈមណ្ឌលលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្តស្រុក Kyoto	075-314-0355
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Iwate	019-629-9617		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Osaka	06-6691-2811
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Miyagi	0229-23-0021		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តស្រុក Osaka	06-6922-8520
	មជ្ឈមណ្ឌលរួមសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តស្រុក Sendai	022-265-2191		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តស្រុក Sakai	072-245-9192
	មជ្ឈមណ្ឌលប្រឹក្សាណែនាំសម្រាប់កុមារ ស្ត្រី និងជនពិការ	018-831-3946		មណ្ឌលសុខុមាលភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តខេត្តហ្សាហ្សា	078-252-4980
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Yamagata	023-624-1217		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តស្រុក Kobe	078-371-1900
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Fukushima	024-535-3556		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Nara	0744-47-2251
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Ibaraki	029-243-2870		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Wakayama	073-435-5194
Kanto/Koshinetsu កាន់តូ/កូសិនេតូ	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Tochigi	028-673-8785	Chugoku/Shikoku ចូកូកូ/ស៊ីកុកូ	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Tottori	0857-21-3031
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Gunma	027-263-1166		មជ្ឈមណ្ឌលពិគ្រោះផ្លូវចិត្តនិងការយល់ខិត្ត Shiman	0852-32-5905
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Saitama	048-723-3333		មណ្ឌលសុខុមាលភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តខេត្តអាកាហ្សា	086-201-0850
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Saitama	048-762-8548		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តស្រុក Okayama	086-803-1273
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Chiba	043-307-3781		មជ្ឈមណ្ឌលរួមសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Hiroshima	082-884-1051
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តស្រុក Chiba	043-204-1582		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តស្រុក Hiroshima	082-245-7731
	មជ្ឈមណ្ឌលរួមសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តក្នុង Tokyo Chubu	03-3302-7575		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Yamaguchi	083-902-2672
	មជ្ឈមណ្ឌលរួមសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តក្នុង Tokyo Tama	042-376-1111		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Tokushima	088-602-8911
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តក្នុង Tokyo	03-3844-2210		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Kagawa	087-804-5565
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Kanagawa	045-821-8822		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងការយល់ខិត្ត Ehime	089-911-3880
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តស្រុក Yokohama	045-671-4408		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Kochi	088-821-4966
	មជ្ឈមណ្ឌលជំរុញការស្តារឡើងវិញនូវទំនាក់ទំនងជាមួយក្រុមគ្រួសារ	044-201-3242	Kyushu/Okinawa គូសូ/អូគីណាវ៉ា	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Fukuoka	092-582-7510
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តស្រុក Sagami	042-769-9818		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តស្រុក Kitakyushu	093-522-8729
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Niigata	025-280-0111		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តស្រុក Fukuoka	092-737-8825
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តស្រុក Niigata	025-232-5551		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Saga	0952-73-5060
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Yamanashi	055-254-8644		មជ្ឈមណ្ឌលគាំពារកុមារ ស្ត្រី និងជនពិការណាហ្គាសាគីខេត្តណាហ្គាសាគី	095-846-5115
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Nagano	026-266-0280		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Kumamoto	096-386-1255
Chubu/Hokuriku ចូហ្គឹកូ/អូកូរិកូ	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Gifu	058-231-9724		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តស្រុក Kumamoto	096-366-1171
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Shizuoka	054-286-9245		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Oita	097-541-5276
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តស្រុក Shizuoka	054-262-3011		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Miyazaki	0985-27-5663
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តស្រុក Hamamatsu	053-457-2709		មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Kagoshima	099-218-4755
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Aichi	052-962-5377		មជ្ឈមណ្ឌលរួមសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Okinawa	098-888-1443
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តស្រុក Nagoya	052-483-2095			
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Mie	059-223-5241			
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Toyama	076-428-1511			
	មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តខេត្ត Ishikawa	076-238-5761			
	មជ្ឈមណ្ឌលពិគ្រោះសុខុមាលភាពទូរស័ព្ទលាងខ្នងហ្គីកូ	0776-26-4400			

តារាងអាសយដ្ឋានទំនាក់ទំនង

យើងធ្វើការណែនាំអោយបង្កើតតារាងកត់ត្រាព័ត៌មានជាដើមទុក ដើម្បីអោយអ្នកទទួលបានបន្ទុកអាជីវកម្ម ឬកម្មករនិយោជិត ជាបុគ្គលអាចធ្វើការពិគ្រោះឬទទួលបានការគាំពារទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្លូវចិត្ត អាចប្រើប្រាស់បានទៅតាមតម្រូវការ។

ព័ត៌មានអំពីស្ថាប័នឯកទេស និងស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រខាងក្រៅ

◎ស្ថាប័នពិគ្រោះខាងក្រៅកន្លែងធ្វើការដែលចុះកិច្ចសន្យា

ឈ្មោះស្ថាប័ន

លេខទូរស័ព្ទ

◎ស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រ

ឈ្មោះស្ថាប័ន

លេខទូរស័ព្ទ

◎មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពនិងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត

ឈ្មោះស្ថាប័ន

លេខទូរស័ព្ទ

◎សេវាទូរស័ព្ទប្រឹក្សាណែនាំ

ឈ្មោះកន្លែង

លេខទូរស័ព្ទ

◎“ការពិគ្រោះតាមទូរស័ព្ទត្រចៀករបស់ចិត្ត” សម្រាប់អ្នកធ្វើការ

ទូរស័ព្ទ **0120-565-455**

ច័ន្ទ និង អង្គារ

17:00 - 22:00

សៅរ៍ និង អាទិត្យ

10:00 - 16:00

(លើកលែងថ្ងៃបុណ្យ ចុងឆ្នាំនិងដើមឆ្នាំ)

អត្ថបទ

អំពីកម្មវិធីសម្ភាសន៍ណែនាំដោយគ្រូពេទ្យដល់កម្មករនិយោជិតដែលធ្វើការរយៈពេលវែង

មានទិន្នន័យវេជ្ជសាស្ត្របង្ហាញពីទំនាក់ទំនងរវាងជំងឺខួរក្បាលនិងបេះដូងជាដើម ជាមួយនឹងការធ្វើការរយៈពេលវែង។ យោងតាមច្បាប់ស្តីពីសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពការងារ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការប៉ះពាល់ដល់សុខភាពដោយសារការធ្វើការហួសកំណត់ ចំពោះកម្មករនិយោជិតធ្វើការថែមម៉ោងនិងធ្វើការថ្ងៃសម្រាកសរុបចាប់ពី 80ម៉ោងឡើង ហើយត្រូវបានទទួលស្គាល់ថាមានភាពនឿយហត់ ត្រូវទទួលបានការសម្ភាសន៍ណែនាំពីគ្រូពេទ្យ ហើយការសម្ភាសន៍ណែនាំនេះធ្វើឡើងដោយមានការស្នើពីកម្មករនិយោជិត។ ចំណែកអាជីវកម្មវិញ ចំពោះកម្មករនិយោជិតធ្វើការថែមម៉ោងនិងធ្វើការថ្ងៃសម្រាកសរុបចាប់ពី 80ម៉ោងឡើង មានកាតព្វកិច្ចរាយការណ៍ព័ត៌មានអំពីម៉ោងលើស។

ចំពោះកម្មករនិយោជិតដែលធ្វើកិច្ចការស្រាវជ្រាវឬអភិវឌ្ឍបច្ចេកទេសឬផលិតផលថ្មី ក្នុងករណីធ្វើការថែមម៉ោងនិងធ្វើការថ្ងៃសម្រាកសរុបចាប់ពី 100ម៉ោងឡើង អាជីវកម្មមានកាតព្វកិច្ចរៀបចំអោយទទួលបានការសម្ភាសន៍ណែនាំពីគ្រូពេទ្យ ដោយមិនចាំបាច់មានការស្នើពីសាមីខ្លួនឡើយ។ (មានការពិនិយ័)

ការសម្ភាសន៍ណែនាំដល់អ្នកធ្វើការរយៈពេលវែង និងអ្នកដែលមានស្រ្តីស្ទឹងគឺមានគោលបំណងការពារទប់ស្កាត់ជំងឺខួរក្បាល ជំងឺបេះដូង និងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលបង្កឡើងដោយការធ្វើការហួសកម្រិតឬស្រ្តីស។ នៅពេលធ្វើការសម្ភាសន៍ណែនាំដោយគ្រូពេទ្យសម្រាប់កម្មករជាដើម មិនត្រឹមតែធ្វើការណែនាំដល់កម្មករនិយោជិតគោលដៅប៉ុណ្ណោះទេ វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវផ្តល់យោបល់តាមទស្សនៈវិស័យវេជ្ជសាស្ត្រ ដើម្បីអោយអាជីវកម្មអាចចាត់វិធានការសមស្របក្នុងការងារ។ សូមប្រើប្រាស់អោយមានប្រយោជន៍ ហើយជាមួយគ្នានឹង Selfcare ធ្វើការថែរក្សានិងលើកកម្ពស់សុខភាព។

ការណែនាំអំពីមជ្ឈមណ្ឌលគាំពារសុខភាពឧស្សាហកម្ម (47 ខេត្តក្រុងទូទាំងប្រទេស)

ខេត្តក្រុង	លេខទូរស័ព្ទ	ខេត្តក្រុង	លេខទូរស័ព្ទ
Hokkaido	011-242-7701	Shiga	077-510-0770
Aomori	017-731-3661	Kyoto	075-212-2600
Iwate	019-621-5366	Osaka	06-6944-1191
Miyagi	022-267-4229	Hyogo	078-230-0283
Akita	018-884-7771	Nara	0742-25-3100
Yamagata	023-624-5188	Wakayama	073-421-8990
Fukushima	024-526-0526	Tottori	0857-25-3431
Ibaraki	029-300-1221	Shimane	0852-59-5801
Tochigi	028-643-0685	Okayama	086-212-1222
Gunma	027-233-0026	Hiroshima	082-224-1361
Saitama	048-829-2661	Yamaguchi	083-933-0105
Chiba	043-202-3639	Tokushima	088-656-0330
Tokyo	03-5211-4480	Kagawa	087-813-1316
Kanagawa	045-410-1160	Ehime	089-915-1911
Niigata	025-227-4411	Kochi	088-826-6155
Toyama	076-444-6866	Fukuoka	092-414-5264
Ishikawa	076-265-3888	Saga	0952-41-1888
Fukui	0776-27-6395	Nagasaki	095-865-7797
Yamanashi	055-220-7020	Kumamoto	096-353-5480
Nagano	026-225-8533	Oita	097-573-8070
Gifu	058-263-2311	Miyazaki	0985-62-2511
Shizuoka	054-205-0111	Kagoshima	099-252-8002
Aichi	052-950-5375	Okinawa	098-859-6175
Mie	059-213-0711		

អង្គការស្ម័គ្រចិត្តគាំពារសុខភាពនិងសុវត្ថិភាពកម្មករនិយោជិត

ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រកម្មករនិយោជិតនិងថែទាំសុខភាពឧស្សាហកម្ម ការិយាល័យថែទាំសុខភាពឧស្សាហកម្ម

1-1 Kizukisumiyoshi-cho, Nakahara-ku, Kawasaki-shi, Kanagawa 211-0021, Japan
T E L 044-431-8660 F A X 044-411-5531

គេហទំព័រ: <https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/649/Default.aspx>

សហការត្រួតពិនិត្យប្រធានមជ្ឈមណ្ឌលគាំពារសុខភាពឧស្សាហកម្ម Ishikawa
Koyama Yoshiko