

# ការយល់ដឹង សុខភាពផ្លូវចិត្ត។

របៀបជួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ដែលតស៊ូជាមួយសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ។

- ជៀសវាងការវិនិច្ឆ័យអំពីអាកប្បកិរិយារបស់ពួកគេ។ សូមចាំថាបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តមិនមែនជាសញ្ញានៃភាពទន់ខ្សោយឬកម្មុផលអាក្រក់នោះទេ។
- បើកចិត្ត ហើយចាប់ផ្តើមការសន្ទនា។
- ចំណាយពេលជាមួយពួកគេធ្វើសកម្មភាពសប្បាយៗជាមួយគ្នា ដើម្បីកុំអោយពួកគេមានអារម្មណ៍ឯកោទេ។
- លើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យពិភាក្សាជាមួយអ្នកជំនាញ។ វាដូចជាការពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតអំពីសុខភាពរាងកាយរបស់គេ។
- សូមអត់ធ្មត់ព្រោះ ការព្យាបាលត្រូវការពេលវេលា និងមិនជាភ្លាមនោះទេ។



Moon, A., & Cho, I. (2012). Psychology of Asian American older adults: Status, challenges, and strengths. In E. C. Chang & C. A. Downey (Eds.), Handbook of race and diversity in mental health (pp. 189-206). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0424-8\\_11](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0424-8_11)

The creation of this infographic was supported by the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a grant award totaling \$620,918 with 67% percentage funded by ACL/HHS (Grant number # 90HDC001 I-01-00, PI: Mirza) and \$207,960 or 33%percentage funded by other government source(s). The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by ACL/HHS, or the U.S. Government.

# សញ្ញាទូទៅដែល ត្រូវរកមើល។

Moon, A., & Cho, I. (2012). Psychology of Asian American older adults: Status, challenges, and strengths. In E. C. Chang & C. A. Downey (Eds.), Handbook of race and development in mental health (pp. 189–206). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0424-8\\_11](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0424-8_11)

Older adults and mental health. Harvey A. Friedman Center for Aging. Published June 2023.

The creation of this infographic was supported by the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$620,918 with 67% percentage funded by ACL/HHS (Grant number # 90HDC001 I-01-00, PI: Mirza) and \$207,960 or 33%percentage funded by non-government source(s). The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by ACL/HHS, or the U.S. Government.

- មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំង គ្រប់ពេល ឬមានថាមពលទាប។
- ពិបាកផ្ដោតអារម្មណ៍ ឬចងចាំរឿងរ៉ាវ។
- ការផ្លាស់ប្តូរដំណេក៖ គេងច្រើនពេក ពិបាកគេង ពិបាកដេក។
- មានគំនិតធ្វើបាបខ្លួនឯង។
- មានអារម្មណ៍សោកសៅយូរអង្វែង។
- និយាយ ឬ គិត រឿង ដដែលៗ គ្រប់ពេល។
- ការបាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍លើសកម្មភាពដ៏រីករាយ និងមានអត្ថន័យ។
- ញ្ញាំច្រើនពេក ឬរូលដអាហារដោយសារអារម្មណ៍មិនសប្បាយ។
- ឈឺពោះ និងឈឺចាប់ដោយគ្មានមូលហេតុរាងកាយ។



- មនុស្សចាស់ប្រហែល 1 នាក់ក្នុងចំណោម 5 នាក់នៅសហរដ្ឋអាមេរិកដែលមាន Medicare មានការលំបាកក្នុងការរក្សាអារម្មណ៍របស់ពួកគេ មានអារម្មណ៍តានតឹង ឬចាប់អារម្មណ៍ និងមានអារម្មណ៍មិនប្រាកដប្រជាក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។