

ការយល់ដឹង សុខភាពផ្លូវចិត្ត។

របៀបជួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ដែលតស៊ូជាមួយសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ។

- ជៀសវាងការវិនិច្ឆ័យអំពីអាកប្បកិរិយារបស់ពួកគេ។ សូមចាំថាបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តមិនមែនជាសញ្ញានៃភាពទន់ខ្សោយ ឬកម្មវិធីអាក្រក់នោះទេ។
- បើកចិត្ត ហើយចាប់ផ្តើមការសន្ទនា។
- ចំណាយពេលជាមួយពួកគេធ្វើសកម្មភាពដែលអ្នករីករាយជាមួយគ្នា ដូច្នោះពួកគេមិនមានអារម្មណ៍ឯងកោទេ។
- លើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យនិយាយជាមួយអ្នកជំនាញ។ វាដូចជាការនិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតធម្មតារបស់អ្នកអំពីសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នក។
- អត់ធ្មត់។ ការព្យាបាលត្រូវការពេលវេលា និងមិនមានលីនេអ៊ែរ។

References and Acknowledgements

- 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 Mental Health* (pp. 189–206). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0424-8_11

This infographic was created with support from 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 (67% funded by ACL/HHS under Grant #90HDRC0011-01-00, PI: Mirza) and \$207,960 from non-government sources. The content represents the authors' views and not necessarily those of ACL/HHS or the U.S. Government.