

ប្រសិនបើលោកអ្នក មានសិទ្ធិទទួលបានកម្មវិធី “ប្រព័ន្ធទំនាក់ទំនងសំរាប់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ” (INC) នឹងមានផ្តល់សេវា
ខាងណែនាំ ផ្តល់ឱវាទ និងការព្យាបាលបំបាត់សារធាតុញៀន ដោយមិនគិតថ្លៃ។ សម្រាប់ការព្យាបាលវិញ អតិថិជននឹងទទួល
តម្លៃថោក រហូតដល់ មិនគិតថ្លៃ គឺអាស្រ័យលើកម្មវិធីមួយណា ដែលពួកគាត់មានសិទ្ធិទទួលបាន នៅឯមន្ទីរពេទ្យ ។

If you qualify for the Integrated Network for Cambodians (INC) program, counseling services and substance abuse treatment will be free. For medical treatment, clients will be seen at low cost to no-cost depending on which program they are eligible for at the clinic.

លោកអ្នកអាចទូរស័ព្ទមកកាន់ក្រសួងនានា ក្នុងភាពជាដៃគូ ដែលមានឈ្មោះដូចខាងក្រោមនេះ :

You can call any of the partner agencies listed below:



Asian American Alcohol and Drug Abuse Program (AADAP)
(562) 218-9530



Khmer Girls in Action (KGA)
(562) 986-9415



Cambodian Association of America (CAA)
(562) 988-1863 x232



Pacific Asian Counseling Services (PACS)
(562) 424-1886



The Children's Clinic Serving Children and their Families (TCC)
(562) 276-3650



United Cambodian Community (UCC)
(562) 433-2490



Families in Good Health/ St. Mary's Medical Center (FIGH)
(562) 491-9100

យើងខ្ញុំនៅទីនេះដើម្បីជួយលោកអ្នក WE ARE HERE TO HELP YOU

Pacific Asian Counseling Services

3530 Atlantic Ave., Ste. 210, Long Beach, CA 90807 • (562) 424-1886

កម្មវិធី “ប្រព័ន្ធទំនាក់ទំនងសំរាប់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ” (INC) បានទទួលមូលនិធិពីក្រសួងសុខាភិបាលខាងផ្លូវចិត្ត ក្នុងតំបន់ឡោះអែនដើរលេស ក្រោមច្បាប់សេវាសុខភាពខាងផ្លូវចិត្ត (MHSA).

The “Integrated Network for Cambodians” (INC) is funded by the Los Angeles County Department of Mental Health under the Mental Health Service Act (MHSA).

“សុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ គឺមិនចាស់” ត្រូវបានដកស្រង់ចេញពីកូនសៀវភៅផ្សព្វផ្សាយពី “Office of Communication, SAMHSA and HHS” ដើម្បីយកមកប្រើប្រាស់។

Excerpts from “The Good Mental Health is Ageless” brochure from the Office of Communication, SAMHSA and HHs were used.



Integrated Network for Cambodians (INC)

តើអ្វីទៅ ជាសុខភាពល្អផ្លូវចិត្ត?

WHAT IS EMOTIONAL WELL-BEING?



ការមានសុខភាពល្អផ្លូវចិត្ត គឺមានសារៈសំខាន់ដូចគ្នា
នឹងការមានសុខភាពល្អរាងកាយផងដែរ ។

Having a healthy mind is as important as a healthy body.

Emotional well-being means that you:

- Enjoy life and have a positive approach
- Can handle difficult situations
- Enjoy being with your family and friends

When feelings like sadness or loneliness last longer than 2-3 weeks, your emotional well-being may be affected. Your family or friends may be worried about you.

You may have one or more of these changes in behavior:

- Being easily upset
- Not having as much energy as before
- Changes in your sleep habits
- Increased forgetfulness
- Being afraid of things
- Changes in your eating habits like eating more or not wanting to eat
- Neglecting housework
- Not wanting to work
- Crying a lot
- Having trouble managing your money
- Feeling that you are not doing anything worthwhile
- Feeling more confused
- Getting lost a lot
- Staying alone more and more
- Feeling hopeless
- Thinking that life isn't worth living
- Spending less time with family or friends
- Thinking about hurting yourself
- Losing your temper

Call Integrated Network for Cambodians (INC). Our staff speaks Khmer.

ការមានសុខភាពល្អផ្លូវចិត្ត គឺមានន័យថា លោកអ្នក :

- សប្បាយរីករាយក្នុងជីវិត និងមានសេចក្តីសង្ឃឹមល្អទៅមុខ
- អាចដោះស្រាយបញ្ហាបញ្ហាផ្សេងៗ
- សប្បាយរីករាយជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភ័ក្ត្រ

នៅពេលលោកអ្នកមានអារម្មណ៍គិតទុក្ខព្រួយ ឬភាពពេក ច្រើនជាង ២-៣ សប្តាហ៍កន្លងមកនោះ ធ្វើអោយបេះដង្ហិចដល់ សុខភាពផ្លូវចិត្ត របស់លោកអ្នក ។ គ្រួសារ ឬ មិត្តភ័ក្ត្ររបស់លោកអ្នក ប្រហែលជា មានការព្រួយបារម្ភណ៍ចំពោះលោកអ្នក ។

លោកអ្នកអាចមានការផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយាដូចជា :

- ឆាប់ខឹង
- មិនសូវមានកម្លាំងកំហែងដូចពីមុន
- ផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ដេក
- មានការភ្លេចភ្លាំងច្រើន
- មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចនឹងរបស់គ្រប់យ៉ាង
- ផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់បរិភោគ ដូចជាបរិភោគច្រើន ឬមិនចង់បរិភោគ
- មិនយកចិត្តទុកដាក់ដល់ការងារក្នុងផ្ទះ
- មិនចង់ធ្វើការងារ
- យំច្រើន
- មានបញ្ហាក្នុងការទុកដាក់លុយកាក់របស់អ្នក
- មានអារម្មណ៍ថាលោកអ្នកមិនអាចធ្វើអ្វីមួយ ដែលមានប្រយោជន៍
- មានអារម្មណ៍ប្រែប្តូរច្របល់ច្រើន
- មានការភ្លេចភ្លាំងច្រើន
- នៅម្នាក់ឯងច្រើនដង និងច្រើនថ្ងៃទៀត
- មានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម
- គិតថា ជីវិតមិនមានតម្លៃសម្រាប់រស់នៅ
- ចំណាយពេលវេលាតិចតួចជាមួយគ្រួសារ មិត្តភ័ក្ត្រ
- មានគំនិតចង់ធ្វើបាបខ្លួនឯង
- ទប់កំហឹងមិនបាន
- សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ កម្មវិធី “ប្រព័ន្ធនាក់ទំនងសំរាប់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ” ឬគូសិកយើងខ្ញុំនិយាយភាសាខ្មែរ ។