ជំពូកទី ១៣

ចូលវ័យចំណាស់ជាមួយពិការភាព

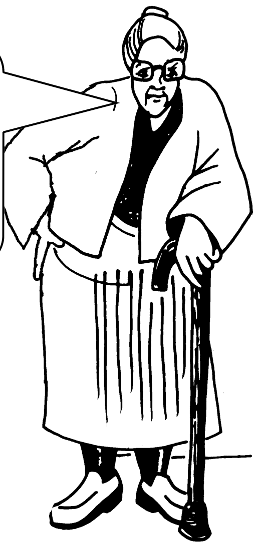
ចូលវ័យចំណាស់អាចជាពេលដែលអ្នកទទួលបានការគោរពពីក្រុមគ្រួសារនិងសហគមន៍ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាអាចជាពេលដែលអ្នកងាយធ្លាក់ខ្លួនក្រខ្សត់, គេឯងមិនគោរពរាប់រក ឬ មានទុក្ខកង្វល់, និងបញ្ហាសុខភាពផងដែរ ។ ទោះជាអ្នកមាន ឬ គ្មានពិការភាពក៏ដោយ អ្នកនឹងជួបប្រទះនូវការប្រែប្រួលយ៉ាងច្រើននៅពេលអ្នកឈានចូលវ័យចំណាស់ ។

កាលណារាងកាយរបស់អ្នកឈានចូលវ័យចំណាស់ អ្នកនឹងត្រូវការផ្លាស់ប្តូររបៀបដែលអ្នកធ្វើអ្វីៗជាច្រើន ។ សកម្មភាពមួយចំនួននឹងត្រូវឈប់ ដោយសារអ្នកលែងអាចធ្វើវាបានតទៅទៀត ។ អ្នកប្រហែលជាមានបញ្ហាសុខភាព ឬ ពិការភាពដែលអ្នកគ្មានកាលពីនៅវ័យក្មេងជាងនេះ ។ ស្ត្រីខ្លះចាប់ផ្តើមប្រើឈើច្រត់ ឬ ប្រើរទេះដើម្បីធ្វើដំណើរទៅនេះទៅនោះ ដោយសារពួកគេដើរលែងមាំមួនដូចមុន ។ ស្ត្រីខ្លះទៀតចាប់ផ្តើមពាក់វ៉ែនតា ឬ ប្រើឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ ។

ទោះបីអ្នកមានពិការភាពតាំងពីកុមារភាព ឬ ធ្លាក់ខ្លួនពិការក្រោយមកក្នុងជីវិតក៏ដោយ ជំពូកនេះមានព័ត៌មានស្តីពីរបៀបដែលពិការភាពមួយចំនួនអាចអភិវឌ្ឍ ឬ ប្រែប្រួល និងរបៀបដែលអ្នកអាចថែទាំសុខភាពខ្លួនឯងនៅពេលវ័យកាន់តែចាស់ឡើងៗ ។

បញ្ហាសុខភាពដែលបង្កពីវ័យជរាភាព

ជារឿយៗ ស្ត្រីមិនបានគិតគូរអំពីខ្លួនឯងឡើយក្នុងពេលកំពុងឈានចូលវ័យចំណាស់ ទាល់តែកូនៗធំពេញវ័យ ឬ ទាល់តែរាងកាយរបស់ខ្លួនចាប់ផ្តើមប្រែប្រួល ។ អ្នកក៏អាចសំគាល់ដឹងថារាងកាយរបស់អ្នកឆាប់អស់កំលាំងជាងមុន, កំលាំងអ្នកមិនខ្លាំងដូចមុន ឬ វាលែងងាយស្រួលក្នុងការដើរទៅនេះទៅនោះទៀតហើយ ។

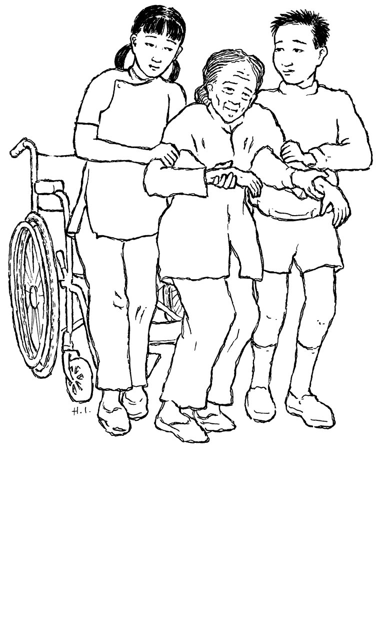


កាលណាអ្នកស្វែងយល់បានជ្រៅជ្រះអំពីការប្រែប្រួលដែលអាចកើតឡើងពេលស្ត្រីឈានចូលវ័យចំណាស់ អ្នកនឹងមានការងាយស្រួលច្រើនតាមនោះដែរក្នុងការដឹងអំពីរឿងនេះ បើផ្នែកមួយក្នុងរាងកាយរបស់អ្នកប្រែប្រួល តើវាបណ្តាលមកពីអាយុកាន់តែច្រើន ឬ ក៏មកពីភាពពិការរបស់អ្នក ។ ព័ត៌មានស្តីពីការថែទាំរាងកាយរបស់អ្នក ចូរអានទំព័រ 85 ។ នេះជាបញ្ហាមួយចំនួនដែលស្ត្រីពិការអាចមាននៅពេលពួកគេមានអាយុកាន់តែច្រើនទៅៗ :-

សាច់ដុំចុះខ្សោយ ឬ ឈឺចាប់ខ្លាំងក្នុងសាច់ដុំ និងក្នុងសន្លាក់ឆ្អឹង

បើពិការភាពមានន័យថាជាផ្នែកមួយមិនល្អដូចផ្នែកមួយទៀតនៃរាងកាយរបស់អ្នក យោងទៅតាមពេលវេលាអ្នកប្រហែលជាត្រូវប្រើផ្នែកដែលនៅល្អនោះខ្លាំងហួសកំលាំងដើម្បីសងទៅផ្នែកដែលមិនល្អ ។ ឧទាហរណ៍ :-

- បើអ្នកស្វិតជើងម្ខាង អ្នកប្រហែលជាប្រើ "ជើងដែលល្អ" ច្រើនជាងមនុស្សដែលប្រើជើងទាំងពីរ ហើយសន្លាក់អាចចុះខ្សោយពីការប្រើវាហួសកំលាំង ។
- បើអ្នកប្រើរទេះ ឬ ឈើច្រត់យូរមកហើយ សន្លាក់ប្រអប់ដៃ, សន្លាក់តួដៃ, និងសន្លាក់ស្មារបស់អ្នកក្លាយជាឈឺខ្លាំងពីការប្រើវាហួសកំលាំង ហើយចាប់ផ្តើមចុះខ្សោយ ។
- បើអ្នកជាស្ត្រីមានកំពស់ទាប (តឿ) អ្នកប្រហែលជាចាប់សំគាល់ដឹងថាមានការឈឺចាប់ក្នុងស្មា, ជង្គង់ និងត្រគាកពីការយោងនិងឡើងយកវត្ថុនៅកន្លែងខ្ពស់ៗដែលអ្នកបានធ្វើច្រើនឆ្នាំកន្លងមក ។



បើអ្នកប្រើរទេះ ឬ ចំណាយពេលច្រើនលើគ្រែ វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការធ្វើចលនា និងប្រែប្រួលរាងកាយឱ្យបានច្រើនតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីទប់ស្កាត់កុំឱ្យកើតដំបៅគ្រែ (ចូរអានទំព័រ 116) ។

ចំពោះស្ត្រីប្រើរទេះ

តាមធម្មតាស្ត្រីប្រើរទេះមិនសូវបានហាត់ប្រាណឡើយពេលពួកគេកាន់តែចាស់ទៅៗ ។ ស្នើសុំឱ្យមនុស្សឯទៀតជួយអ្នកឱ្យបានក្រោកឈរ ឬ ប្រើឧបករណ៍ជួយទប់ដំហរខ្លួនដើម្បីឱ្យអ្នកអាចក្រោកឈរបាន ធ្វើបែបនេះទំងន់រាងកាយរបស់អ្នកអាចសង្កត់លើឆ្អឹងក្នុងជើងរបស់អ្នកបានខ្លះៗ ។ ចូររក្សាឆ្អឹងតួដៃរបស់អ្នកឱ្យនៅខ្លាំងក្លាជានិច្ចដោយការលើកដាក់វត្ថុទាំងឡាយ ។ ចំពោះគំនិតបន្ថែមស្តីពីការហាត់ប្រាណ ចូរអានពីទំព័រ 88 ដល់ 95 ។

ហេតុការណ៍ក្រោយពីកើតជំងឺប៉ូលីយ៉ូ (ជំងឺគ្រុនស្វិតដៃជើង)

បើអ្នកបានកើតជំងឺប៉ូលីយ៉ូកាលពីនៅក្មេង អ្នកអាចចាប់ផ្តើមមានអាការៈខ្សោយខ្លាំង, អស់កំលាំងខ្លាំង, ឈឺចាប់ និងមានបញ្ហាដង្ហើមច្រើនឆ្នាំក្រោយពីវីរុសនៃជំងឺប៉ូលីយ៉ូបានបាត់បង់ទៅវិញ។ ករណីនេះមានន័យថា អ្នកត្រូវតែប្រយ័ត្នឱ្យមែនទែននៅពេលអ្នកហាត់ប្រាណ។ ការប្រើសាច់ដុំខ្លាំងពេកអាចបណ្តាលខូចនិងធ្វើឱ្យវាដុនដាបថែមទៀត។ ចូរហាត់ធ្វើចលនាយឺតៗ និងពន្លឺតសាច់ដុំស្រាលៗដើម្បីជួយកុំឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកទៅជារឹងតាំង។

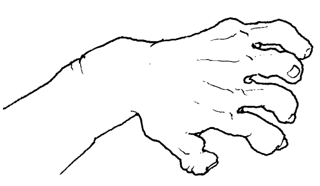
ការដើរនិងការធ្វើចលនារាងកាយ

បើអ្នកប្រើជើងសិប្បនិម្មិត អ្នកប្រហែលជាត្រូវការជួសជុលពីព្រោះវាអាចតឹង/រលុងលែងល្មមដូចពីមុន ជាពិសេសបើអ្នកមិនបានដើរទៅនេះទៅនោះ ឬ ហាត់ប្រាណដូចកាលពីមុន ហើយសាច់ដុំទន់និងចុះខ្សោយជាងមុន។

បើអ្នកធ្លាប់ដើរដោយគ្មានប្រើឧបករណ៍ជំនួយ អ្នកប្រហែលជាត្រូវចាប់ផ្តើមប្រើឈើច្រត់ត្រង់, ឈើច្រត់កែងដៃ ឬ ឈើច្រត់ក្រោមក្លៀក ឬ រទេះ។ ស្ត្រីជាច្រើនរង់ចាំអស់ពេលយ៉ាងយូរ មុនពេលសំរេចចិត្តប្រើឧបករណ៍ជំនួយការដើរដែលនឹងជួយដល់ពួកគេ។ ប៉ុន្តែការចាប់ផ្តើមប្រើឈើច្រត់ ឬ រទេះបានទាន់ពេលវេលាអាចជួយការពារអ្នកមិនឱ្យដួលនិងរបួស ហើយជួយអ្នកដើរទៅនេះទៅនោះកាន់តែងាយស្រួល។ កាលណាអ្នកអាចដើរទៅនេះទៅនោះបានល្អ អ្នកអាចចូលរួមចំណែកក្នុងជីវិតរស់នៅនៃសហគមន៍របស់អ្នកបានច្រើនទៅតាមនោះដែរ។

ជំងឺរលាកសន្លាក់ឆ្អឹង [Arthritis]

ជំងឺរលាកសន្លាក់ឆ្អឹងគឺជាបញ្ហាឈឺហើមនិងរឹងតាំងសន្លាក់។ វាប៉ះពាល់ដល់មនុស្សជាច្រើន និងអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំងក្នុងពេលប្រកបកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ ឬ កាន់តែពិបាកឡើងៗ។ បើជំងឺរលាកសន្លាក់ឆ្អឹងក្នុងប្រអប់ដៃ វាអាចបង្កបញ្ហាពិសេសចំពោះមនុស្សដែលមានពិការភាពមួយចំនួន។ ឧទាហរណ៍ :-



ប្រអប់ដៃខូចទ្រង់ទ្រាយ
ដោយសារកើតឃ្លង់
និងរលាកសន្លាក់ឆ្អឹង។

- បើអ្នកពិការភ្នែក ហើយអ្នកប្រើដៃដើម្បី "ស្ទាបមើល" ឬ ដើម្បីអានអ្វីៗតាមរយៈការប៉ះ/ស្ទាប អ្នកប្រហែលមិនអាចធ្វើបែបនេះបានល្អឡើយ។
- បើអ្នកជាមនុស្សថ្លង់ អ្នកប្រហែលមិនអាចប្រើភាសាសញ្ញាបានល្អឡើយ។
- បើអ្នកប្រើទុយោបូមទឹកនោម ឬ ប្រើកម្មវិធីបន្ទោរបង់លាមកដើម្បីជុះអាចម៍ វាប្រហែលកាន់តែពិបាកសំរាប់អ្នកក្នុងការធ្វើអ្វីៗទាំងនេះដោយខ្លួនឯង។
- បើអ្នកកើតឃ្លង់ (ជំងឺហង់ស៊ិន) ហើយប្រអប់ដៃបានខូចស្រាប់ទៅហើយ ជំងឺរលាកសន្លាក់ឆ្អឹងនឹងធ្វើឱ្យការប្រើដៃពិបាកខ្លាំងថែមទៀត។

បញ្ហាស្បែក

ស្បែករបស់អ្នកនឹងស្តើងទៅៗពេលអ្នកកាន់តែចាស់ទៅៗ ហើយអ្នកប្រហែលសំគាល់ដឹងថាស្បែករបស់អ្នកងាយជាំ។ ករណីនេះកើតឡើងចំពោះស្ត្រីស្ទើរតែគ្រប់រូប។

- បើអ្នកអង្គុយ ឬ ដេកពេញៗពេលថ្ងៃ ស្បែកស្តើងមានន័យថាអ្នកអាចកើតដំបៅគ្រែយ៉ាងងាយបំផុត (អានទំព័រ 114)។
- បើអ្នកប្រើជើង ឬ ដៃសិប្បនិម្មិត ចូរពិនិត្យស្បែកឱ្យបានញឹកញាប់ត្រង់កន្លែងស្បែកប៉ះកកិតនឹងជើង ឬ ដៃសិប្បនិម្មិតនោះ ដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យស្បែកឡើងក្រហមនិងរលាក។
- បើអ្នកកើតឃ្លង់/ហង់ស៊ិន ចូរពិនិត្យស្បែករៀងរាល់ថ្ងៃ។ ស្បែកស្តើងនឹងធ្វើឱ្យអ្នកងាយរលាកនិងកើតដំបៅ។
- បើអ្នកមានរបួសសរសៃប្រសាទឆ្អឹងខ្នង ឬ ស្ពិតអវយវៈនិងងាប់ធាតុរួសក្នុងស្បែក ចូរស្នើសុំនរណាម្នាក់ពិនិត្យស្បែកឱ្យអ្នករៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីទប់ស្កាត់កុំឱ្យកើតដំបៅគ្រែ ជាពិសេសស្បែកត្រង់កន្លែងដែលអ្នកមើលមិនឃើញ ដូចជាក្រោយខ្នង (ចូរអានទំព័រ 117)។

ភ្នែក និង ការស្តាប់ (ចក្ខុវិញ្ញាណ និង សោតវិញ្ញាណ)

មនុស្សចាស់ជាច្រើនរូបមិនអាចមើលឃើញច្បាស់ដូចកាលពីពួកគាត់នៅក្មេងឡើយ។ បើអ្នកជាមនុស្សថ្លង់ វានឹងពិបាកឡើងសំរាប់អ្នកក្នុងការយល់ដឹង បើនរណាម្នាក់កំពុងនិយាយទៅកាន់អ្នកដោយភាសាសញ្ញា ឬ បើអ្នកធ្លាប់នឹងការអានបបូរមាត់។ បើការស្តាប់របស់អ្នកកាន់តែដុនដាបទៅៗ ស្នើឱ្យមនុស្សម្នាអង្គុយបែរមុខឱ្យចំអ្នកពេលពួកគេនិយាយ និងសុំឱ្យគេនិយាយឱ្យច្បាស់ៗ តែហាមស្រែក។ ចូរបិទវិទ្យុ ឬ ទូរទស្សន៍នៅពេលនិយាយគ្នា ធ្វើដូច្នេះអ្នកអាចស្តាប់ឮច្បាស់គ្រាន់បើ។

បើអ្នកកើតឃ្លង់/ហង់ស៊ិន វ័យចំណាស់អាចធ្វើឱ្យអ្នកកើតជំងឺហើមរលាកក្នុងភ្នែកដែលអាចបង្កឱ្យអ្នកពិការភ្នែក បើមិនបានព្យាបាលឱ្យទាន់ពេល។

បើអ្នកពិការភ្នែក ហើយចាប់ផ្តើមបាត់បង់ការស្តាប់ដែរនោះ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងនិងការដើរទៅនេះទៅនោះដោយសុវត្ថិភាពនឹងពិបាកខ្លាំងថែមទៀត។ ចូរស្នើសុំគ្រួសារធ្វើការផ្លាស់ប្តូរដែលជួយឱ្យអ្នកបានមើលឃើញ, ស្តាប់ឮ និងដើរទៅនេះទៅនោះបានងាយ។ ឧទាហរណ៍ បើអ្នកមិនអាចមើលឃើញច្បាស់ ចូរព្យាយាមរៀបចំផ្ទះយ៉ាងណាឱ្យមានពន្លឺភ្លឺច្បាស់ ដូចជាលាបថ្នាំពណ៌សលើជញ្ជាំងខាងក្នុងផ្ទះ ឬ ទិញអំពូលភ្លើងដែលជះពន្លឺច្បាស់ជាងមុន។ ចូរលាបថ្នាំពណ៌ស្រស់ៗខុសៗគ្នានៅកាំជណ្តើរ ឬ មាត់ទ្វារ ដូច្នេះអ្នកអាចមើលឃើញវាច្បាស់ជាងមុន និងមិនដើរជំពប់ ឬ ដើរបុកវា។

ឆ្អឹងខ្សោយ

ក្រោយពីអ្នកអស់ឈាមរដូវ (ដល់អាយុកាលអស់ឈាមរដូវនៅវ័យចំណាស់) រាងកាយអ្នកចាប់ផលិតអ័រម៉ូន **អេស្ត្រូជែន** តិចទៅៗ (អានទំព័រ 72) ហើយឆ្អឹងអ្នកអាចទៅជាខ្សោយជាងមុន។ ឆ្អឹងខ្សោយងាយបាក់ខ្លាំងណាស់ ហើយមិនងាយជាសះស្បើយ។ បើលំនឹងខ្លួនរបស់អ្នកត្រូវបានប៉ះពាល់ដោយសារវ័យចំណាស់ ឬ បើអ្នកប្រកាច់ដោយសារជំងឺឆ្កួតជ្រូក/ស្កន់ ឬ ពិការប្រព័ន្ធបញ្ជាចលនាក្នុងខួរក្បាល អ្នកនឹងកើនបញ្ហាងាយដួលនិងបាក់ឆ្អឹងដែលខ្សោយ។ អ្នកអាចទប់ស្កាត់ឆ្អឹងខ្សោយដោយ :-

- ហូបម្ហូបអាហារសំបូរជាតិកាល់ស្យូម (ចូរអានទំព័រ 86) ជាមួយម្ហូបអាហារសំបូរវីតាមីន **សេ** ដូចជា ផ្លែឈើនិងបន្លែពណ៌លឿង។
- ចូរហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ដោយធ្វើយ៉ាងណាឱ្យឆ្អឹងបានទ្រទ្រង់ទំងន់រាងកាយរបស់អ្នក (ចូរអានពីទំព័រ 88 ដល់ 90)។

បាត់បង់ការចងចាំ

មនុស្សចាស់មួយចំនួនមានបញ្ហាពិបាកខ្លាំងក្នុងការចងចាំអ្វីៗទាំងឡាយ ឬ មានបញ្ហាពិបាកផ្តោតអារម្មណ៍គិត ។ ចំពោះមនុស្សស្ទើរតែគ្រប់រូប ករណីនេះមិនមែនជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរឡើយ ។ ប៉ុន្តែមនុស្សមួយចំនួនអភិវឌ្ឍបញ្ហាយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរជាមួយការចងចាំ ឬ ការគិត (ជំងឺវង្វេង, ភាពវិកលចរិក, ភាពភ្លេចភ្លាំង, វង្វេងក្នុងវ័យជរាភាព) ហើយកាន់តែវង្វេងវង្វាន់ខ្លាំងរហូតដល់ពួកគេលែងស្គាល់មិត្តភក្តិ ឬ សមាជិកគ្រួសារ ។ ពួកគេអាចទៅជាភ័យខ្លាច និងវិលវល់ភ័ន្តច្រំឡំនឹងវត្ថុប្រចាំថ្ងៃដែលពួកគេធ្លាប់បានស្គាល់ច្បាស់ ។

មនុស្សចាស់ដែលមានពិការភាពប្រាជ្ញាអន់ថយអាចទៅជាវិលវល់ភ័ន្តច្រំឡំយ៉ាងងាយបំផុត និងប្រហែលជាចាប់ផ្តើមមានទាំងការប្រកាច់បែកពពុះមាត់ទៀតផង ។

ការស្វែងរកវិធីថ្មីៗដើម្បីធ្វើអ្វីៗទាំងឡាយ

ភាពប្រែប្រួលរួមជាមួយនឹងការចូលវ័យចំណាស់ប្រហែលជាមានន័យថា អ្នកនឹងត្រូវការស្វែងរកវិធីថ្មីៗដើម្បីធ្វើអ្វីៗទាំងឡាយ ហើយរកមនុស្សឯទៀតឱ្យជួយអ្នក ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវប្រើឧបករណ៍ជំនួយផ្សេងៗដូចជា ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់, ឈើច្រត់ ឬ រទេះ ។ ពេលអ្នកដឹងថារាងកាយចាប់ផ្តើមប្រែប្រួល ចូរចាប់ផ្តើមពីឥឡូវនេះទៅដើម្បីរកវិធីល្អបំផុតក្នុងការធ្វើអ្វីៗ ។ ការដឹងនៅអ្វីៗដែលនឹងកើតឡើង អាចជួយអ្នកឱ្យចេះថែទាំរាងកាយខ្លួនឯងបានល្អប្រសើរ និងបន្តរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបានក្នុងពេលអ្នកចូលវ័យចំណាស់ ។

ស្វែងរកការជួយយកអាសារ

បើអ្នកដឹងថាវាចាប់ផ្តើមពិបាកក្នុងការធ្វើអ្វីៗជាក់លាក់ដូចជា ហូបចុក, ងូតទឹក, ស្លៀកពាក់, ឬ ក្រោកពីដេក ចូរបង្ហាញ ឬ ពន្យល់ដល់មិត្តភក្តិ, សមាជិកគ្រួសារ, អ្នកថែទាំ, និងមនុស្សឯទៀតដែលអ្នកទុកចិត្តអំពីរបៀបដែលពួកគេអាចជួយអ្នកបាន ។ អ្នកក៏ប្រហែលត្រូវការរៀបចំឱ្យមានសាច់ញាតិ ឬ មិត្តភក្តិណាម្នាក់មករស់នៅជាមួយអ្នក ។ អ្នកត្រូវការផ្តល់កន្លែងស្នាក់នៅដល់បុគ្គលដែលមកជួយថែទាំអ្នក ។

បើដឹងថាអ្នកភ្លេចភ្លាំងអ្វីៗទាំងឡាយ វាប្រហែលជាជួយបាន បើអ្នកសរសេរតារាងនៃវត្ថុដែលអ្នកចង់ធ្វើក្នុងថ្ងៃនីមួយៗ ហើយគូសខ្វែងវាចោល កាលណាអ្នកបានធ្វើវារួចហើយ ។ ឬ នៅថ្ងៃនីមួយៗនិយាយប្រាប់សមាជិកគ្រួសារអំពីអ្វីៗដែលអ្នកចង់ធ្វើនៅថ្ងៃនោះ ដូច្នេះពួកគេអាចរំលឹកវាដល់អ្នក ។

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត (សោកសៅខ្លាំង ឬ គ្មានអារម្មណ៍ក្នុងខ្លួនទាល់តែសោះ)

ពេលឈានចូលវ័យចំណាស់ មនុស្សខ្លះចាប់មានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តនិងអស់កំលាំងចិត្ត។ ករណីនេះកើតឡើងញឹកញាប់ដោយសារភាពឯកោ, សុខភាពប្រែប្រួល, ឬ មិនអាចធ្វើអ្វីៗបានច្រើនដូចដែលពួកគេធ្លាប់ធ្វើពីមុន។ ស្ត្រីពិការមួយចំនួនរងទុក្ខពីការមិនសូវគោរពខ្លួនឯង អាចមានអារម្មណ៍ឯកោនិងអស់កំលាំងចិត្តកាន់តែខ្លាំងពេលពួកគេឈានចូលវ័យចំណាស់។

រោគសញ្ញាមួយចំនួននៃជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត គឺ :-

- អារម្មណ៍សោកសៅស្ទើរគ្រប់ពេលវេលា។
- ដេកមិនលក់ ឬ ដេកច្រើនហួសហេតុ។
- បញ្ហាពិបាកគិតគូរឱ្យបានច្បាស់លាស់។
- បាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងសកម្មភាពសប្បាយៗ ដូចជាការហូបចុក ឬ រួមរ័ក្ស។
- បញ្ហាកាយសម្បទាដូចជា ឈឺក្បាល ឬ បញ្ហាពោះវៀនធំដែលមិនបានបង្កពីជំងឺ។
- សំដីនិយាយយឺតៗ និងចលនាយឺតយ៉ាវ។
- ខ្វះកំលាំងពលំសំរាប់សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ។
- គិតតែពីរឿងស្លាប់ ឬ សំលាប់ខ្លួន។

អ្វីៗដែលត្រូវធ្វើដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

ចូរព្យាយាមរក្សាធ្វើនេះនោះឱ្យសកម្មតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន, ហាត់ប្រាណ, និងហូបចុកឱ្យបានល្អ។ លើសពីនេះទៅទៀតព្យាយាមកុំនៅម្នាក់ឯងច្រើនពេក។ ចូរចូលរួមជួយមើលថែក្មេងៗក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ ចូរជួបជាមួយស្ត្រីចាស់ៗដែលមានពិការភាពឯទៀត ដើម្បីនិយាយសំណេះសំណាលពីរឿងអតីតកាលរួមគ្នា។ បើអ្នកមានចិត្តសោកសៅជារឿយៗ ឬ ដេកមិនលក់ ចូរប្រាប់ទៅនរណាម្នាក់ក្នុងក្រុមគ្រួសារ ឬ បុគ្គលិកសុខាភិបាលម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត។ ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត ចូរអានជំពូកទី 3។

កំណត់ពេលឈាមរដូវឈប់ធ្លាក់ (ដល់អាយុកាលអស់ឈាមរដូវពេលស្ត្រីចូលវ័យចំណាស់)

តាមធម្មតាឈាមរដូវឈប់ធ្លាក់ក្នុងអំឡុង 1 ឬ 2 ឆ្នាំចុងក្រោយ, ភាគច្រើននៅរវាងអាយុ 45 និង 55 ឆ្នាំ។ ករណីនេះកើតឡើងដោយសារកន្សោមពងឈប់ផលិតពង ហើយរាងកាយរបស់អ្នកលែងសូវបង្កើតអ័រម៉ូន**អេស្ត្រូជែន** និង **ប្រូជេស្តេរ៉ូន**។ ជារឿយៗស្ត្រីដែលពិការប្រាជ្ញាអន់ថយឆាប់អស់ឈាមរដូវលឿនជាងស្ត្រីឯទៀត។

សញ្ញាសំគាល់

- ឈាមរដូវមានការប្រែប្រួល ហើយអ្នកប្រហែលជាធ្លាក់ឈាមរដូវញឹកញាប់ក្នុងមួយរយៈពេល ឬ ឈាមរដូវប្រហែលឈប់ធ្លាក់ពីរ-បីខែ បន្ទាប់ពីនោះអ្នកនឹងមានឈាមរដូវឡើងវិញទៀត។
- ពេលខ្លះអ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ក្តៅស្ទុះស្ទាប់ ឬ បែកញើសមួយរំពេច (រំញោចកំដៅក្នុងខ្លួនស្ត្រីអស់ឈាមរដូវ)។
- ទ្វារមាសរបស់អ្នកប្រហែលជាលែងសូវសើម និងតូចជាងមុន។
- អារម្មណ៍របស់អ្នកប្រែប្រួលចុះឡើងយ៉ាងងាយបំផុត។

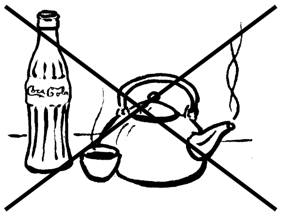
សញ្ញាសំគាល់នេះនឹងបាត់ទៅវិញកាលណារាងកាយរបស់អ្នកស៊ាំនឹងការផលិតអ័រម៉ូន**អេស្ត្រូជែន** តិចៗ។

បើអ្នកមានអាការៈមិនស្រណុកនៅអំឡុងខែដែលអស់ឈាមរដូវ (ដល់អាយុកាលអស់ឈាមរដូវពេលស្ត្រីចូលវ័យចំណាស់)

បើអ្នកមានអាការៈមិនស្រណុកក្នុងខ្លួន ចូរសាកល្បងធ្វើដូចតទៅ :-

- ចូរស្លៀកពាក់ខោអាវរលុងៗស្រណុកស្រួលដែលផលិតពីសាច់អំបោះសុទ្ធ ។ បើអាចធ្វើបាន ចូរស្លៀកពាក់ខោអាវទាំងឡាយណាដែលងាយដោះចេញពេលអ្នកចាប់បែកញើស ។

- ចូរចៀសវាងម្ហូបអាហារ ឬ គ្រឿងផឹកទាំងឡាយណាដែលក្តៅ ឬ ហិល ។ គ្រឿងផឹកនិងអាហារទាំងនេះអាចបង្កឱ្យអ្នកកើតរំញោចកំដៅក្នុងខ្លួន ។
- ចូរហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ។
- ហាមផឹកកាហ្វេ, ទឹកតែ ឬ ភេសជ្ជៈជាតិហ្គាស (ប៉ិបស៊ី, កូកាកូឡា, សូដា) ។ គ្រឿងផឹកទាំងនេះមានផ្ទុកជាតិ**កាហ្វីន** ដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកញ័រជ្រួលច្រាលក្នុងខ្លួន ហើយធ្វើមិនឱ្យអ្នកដេកមិនលក់ ។



- បើអ្នកផឹកគ្រឿងស្រវឹង ចូរផឹកតែបន្តិចបានហើយ ។ គ្រឿងស្រវឹងអាចបង្កើនឈាមធ្លាក់ច្រើន និងកើនរំញោចកំដៅ ។

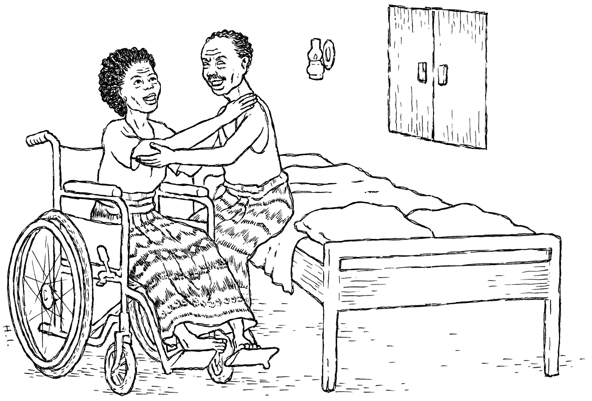
- ចូរឈប់ជក់បារី, ហិតក្លិន ឬ បៀមថ្នាំជក់ ។ វាអាចបង្កឱ្យឈាមធ្លាក់យ៉ាងចម្លែកនិងធ្វើឱ្យបញ្ហាឆ្អឹងខ្សោយកាន់តែដុនដាបទៅៗ ។

- ចូរពន្យល់ប្រាប់ក្រុមគ្រួសារអ្នកថា អារម្មណ៏របស់អ្នកងាយប្រែប្រួលខ្លាំងណាស់ ។ វាប្រហែលជួយផងដែរក្នុងការពិភាក្សាអំពីអ្វីៗក្នុងចិត្តរបស់អ្នកជាមួយស្ត្រីឯទៀតដែលបានឆ្លងកាត់ការអស់ឈាមរដូវក្នុងវ័យចំណាស់ ។
- ចូរសាកសួរអំពីការប្រើថ្នាំបុរាណក្នុងសហគមន៏របស់អ្នក ។ ជារឿយៗស្ត្រីដែលបានឆ្លងកាត់ការអស់ឈាមរដូវដឹងពីវិធីជួយអ្នកឱ្យបានធូរស្រាលឡើងវិញ ។

កាលពីមុនវេជ្ជបណ្ឌិតបានផ្តល់អនុសាសន៏ណែនាំថា ស្ត្រីត្រូវលេបថ្នាំពេទ្យហៅថា **វិធីព្យាបាលប្តូរអ័រម៉ូន**ដើម្បីជួយគ្រប់គ្រងការប្រែប្រួល និងអាការៈមិនស្រណុកក្នុងខ្លួននៅអំឡុងពេលអស់ឈាមរដូវ ។ តែគួរឱ្យស្តាយ**វិធីព្យាបាលប្តូរអ័រម៉ូន**បានបង្ហាញការកើនឡើងលើបញ្ហាជំងឺមហារីកដោះ, ជំងឺបេះដូង, ជំងឺឈាមកក និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល ។ វាជារឿងល្អបំផុតដើម្បីចៀសវាងការប្រើថ្នាំពេទ្យទាំងនេះ ។

ទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទក្រោយពីអស់ឈាមរដូវទៅតាមអាយុកាល

ចំពោះស្ត្រីខ្លះ ការអស់ឈាមរដូវមានន័យថាគាត់មានសេរីភាពពីការទាមទារនៃទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទ ។ ស្ត្រីឯទៀតទៅជាចាប់អារម្មណ៍ច្រើនលើរឿងរួមភេទដោយសារពួកគេលែងព្រួយបារម្ភនឹងរឿងមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ស្ត្រីគ្រប់រូបនៅបន្តតម្រូវការសេចក្តីស្រឡាញ់និងការថ្នាក់ថ្នម ។



វាគ្មានហេតុផលណាមួយដែលអ្នក
មិនអាចសប្បាយនឹងរឿងរួមភេទ
ដរាបណានៅមានជីវិតរស់នៅ។

ពេលអ្នកចូលវ័យចំណាស់ ការប្រែប្រួលមួយចំនួនក្នុងរាងកាយប្រហែលជាប៉ះពាល់ដល់ទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទ ។ វាអាចចំណាយពេលយូរដើម្បីឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍រំភើបស្រើបស្រាលក្នុងពេលរួមភេទ (ករណីនេះក៏កើតមានចំពោះបុរសផងដែរ) ។ ហើយដោយសាររាងកាយរបស់អ្នកលែងសូវផលិតអ័រម៉ូន**អេស្ត្រូជែន** រន្ធយោនីរបស់អ្នកប្រហែលជាស្ងួតជាងមុន ។ ករណីនេះអាចធ្វើឱ្យការរួមភេទជាមួយបុរសមិនស្រណុក ឬ ងាយធ្វើឱ្យរលាករន្ធយោនី ឬ ប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកនោម ។

ស្បែកខាងក្នុងរន្ធយោនីក៏កាន់តែស្តើងទៅៗផងដែរ ដូច្នេះធ្វើយ៉ាងណាត្រូវផ្តល់ពេលឱ្យបានច្រើនមុនពេលរួមភេទ ធ្វើដូច្នេះរន្ធយោនីអាចផលិតជាតិសើមតាមធម្មជាតិរបស់វាផ្ទាល់ ។ អ្នកអាចស្តោះទឹកមាត់លាបរន្ធយោនី, លាបប្រេងបន្លែ (ប្រេងពោត, ប្រេងអូលីវ) ឬ ប្រើក្រែមជាតិទឹកដែលនិយមប្រើសំរាប់ការរួមភេទ (ក្រែម**ខេ-វ៉ាយ**មានលក់នៅឱសថស្ថាន ឬ ផ្សារទំនើប) ។

បើអ្នករួមភេទជាមួយបុរស ហើយបុរសនោះពិបាកធ្វើឱ្យលិង្គគាត់ឡើងរឹង ចូរព្យាយាមស្វែងយល់នូវអ្វីដែលគាត់ចូលចិត្ត ។ ការស្ទាបអង្អែលឱ្យគាត់ប្រហែលជាអាចធ្វើឱ្យគាត់កើនសម្រើបបានងាយ ។

សំខាន់

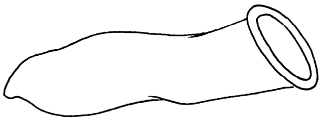
- ហាមប្រើប្រេងឆាម្ហូបសំរាប់ធ្វើជាជាតិរំអិល បើអ្នកប្រើស្រោមអនាម័យ ។ ប្រេងនឹងធ្វើឱ្យខូចស្រោមអនាម័យ ហើយវាអាចរហែកបាន ។
- ហាមប្រើក្រមួនប្រេងកាត**វ៉ាស៊ីលីន** ឬ ប្រេងដែលផ្ទុកជាតិក្រអូបដើម្បីបង្កើនភាពសើមក្នុងរន្ធយោនី ។ ប្រេងទាំងនេះអាចបង្កឱ្យរលាករន្ធយោនី ។
- ហាមប្រើអ្វីៗដាក់ក្នុងរន្ធយោនីដើម្បីធ្វើឱ្យវាស្ងួត ។ ករណីនេះអាចបង្កឱ្យរលាកក្នុងរន្ធយោនីដែលធ្វើឱ្យវាងាយឆ្លងវីរុសហ៊ីវ ឬ ជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ (ចូរអានទំព័រ 169) ។
- ដើម្បីទប់ស្កាត់បញ្ហាបង្ហូរនោម ចូរផឹកទឹក ឬ ទឹកផ្លែឈើឱ្យច្រើនមុនពេលរួមភេទនឹងរន្ធយោនី ដូច្នេះអ្នកអាចជុះនោមយ៉ាងឆាប់តាមដែលអ្នកអាចធ្វើបានក្រោយរួមភេទហើយ ។ ករណីនេះនឹងជួយទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លងដោយការលាងសំអាតមេរោគដែលអាចរុលចូលទៅប្លោកនោមតាមបង្ហូរទឹកនោម ។

ការពារខ្លួនឯងប្រឆាំងនឹងការមានផ្ទៃពោះនិងជំងឺកាមរោគ (ជំងឺឆ្លងតាមរយៈការរួមភេទ)

អ្នកនៅតែអាចមានផ្ទៃពោះ ដរាបណាឈាមរដូវលែងធ្លាក់បានពេញមួយឆ្នាំ ។ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន អ្នកគួរតែបន្តប្រើវិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសាររហូតទាល់តែឈាមរដូវលែងធ្លាក់បានពេញមួយឆ្នាំ (12 ខែ) អានទំព័រ 188 ។

បើអ្នកកំពុងប្រើវិធីសាស្ត្រអ័រម៉ូននៃផែនការគ្រួសារ (លេបថ្នាំ, ចាក់ថ្នាំ ឬ បញ្ចុះឧបករណ៍ក្នុងដៃដើម្បីពន្យារកំណើត) ចូរឈប់ប្រើវានៅអាយុប្រមាណ 50 ឆ្នាំ ។ ចូរប្រើវិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសារមួយផ្សេងទៀតដែលគ្មានផ្ទុកអ័រម៉ូនរហូតដល់ 12 ខែកន្លងហួសទៅ គឺរាប់តាំងពីខែដែលអ្នកមានឈាមរដូវចុងក្រោយបំផុត ។

ដរាបណាអ្នកដឹងច្បាស់ថាទាំងខ្លួនឯង ឬ ដៃគូ/ប្តីរបស់អ្នកគ្មានជំងឺកាមរោគ រួមទាំងវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ផងដែរនោះ ចូរធ្វើយ៉ាងណាត្រូវតែប្រើស្រោមអនាម័យរាល់ពេលដែលអ្នករួមរ័ក្សជាមួយបុរស - ថ្វីបើអ្នកលែងអាចមានផ្ទៃពោះរៀងរហូតក៏ដោយ ។



ការរស់នៅយ៉ាងសកម្មក្នុងជីវិត

ចូរព្យាយាមធ្វើឱ្យការរស់នៅរបស់អ្នកសកម្មរស់រវើកតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ។ ជាមួយការជួយប្រភេទណាក៏បានដែរ ពីមនុស្ស ឬ ពីឧបករណ៍ជំនួយ អ្នកអាចចូលរួមចំណែកយ៉ាងសកម្មក្នុងគ្រួសារនិងសហគមន៍របស់អ្នក ហើយធ្វើអ្វីៗដែលអ្នករីករាយពេញចិត្ត ។ ចូរធ្វើដំណើរទៅនេះទៅនោះក្នុងសហគមន៍ ហើយរក្សាខ្លួនទាំងផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយឱ្យសកម្មរស់រវើក ។

អ្នកអាចជួយថែរក្សាខួរក្បាលឱ្យសកម្មដោយការអានសៀវភៅ, កាសែត ឬ លេងល្បែងកំសាន្តនានាជាមួយមនុស្សឯទៀត ។ ល្បែងបៀរ, ល្បែងបាយខុម, ល្បែងល្បងប្រាជ្ញាជាមួយពាក្យ, ល្បែងអុក, ឬ ល្បែងប្រជាប្រិយទាំងឡាយក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក វាផ្តល់ឱកាសឱ្យអ្នកបានសប្បាយរីករាយ និងបាននិយាយលេងជាមួយមនុស្សម្នាឯទៀត ។ ចូរជួយក្មេងៗរៀនអានអក្សរ, ស្វែងយល់អំពីប្រវត្តិសាស្ត្រនៃសហគមន៍របស់ពួកគេ ឬ ជួយក្មេងៗជាមួយកិច្ចការសាលារៀន ។

អ្នកមានជីវិតពោរពេញដោយគតិបណ្ឌិតនិងបទពិសោធន៍ជ្រាលជ្រៅ ។ ការធ្វើការងាររួមគ្នាជាមួយក្រុមគ្រួសារ, អ្នកថែទាំ និងមនុស្សចាស់ឯទៀតៗនៅក្នុងសហគមន៍ ស្ត្រីចំណាស់ជាមួយពិការភាពអាចជាធនធានដ៏មានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់ ។

ដល់ពេលវេលាត្រូវរៀនអ្វីៗដែលថ្មី

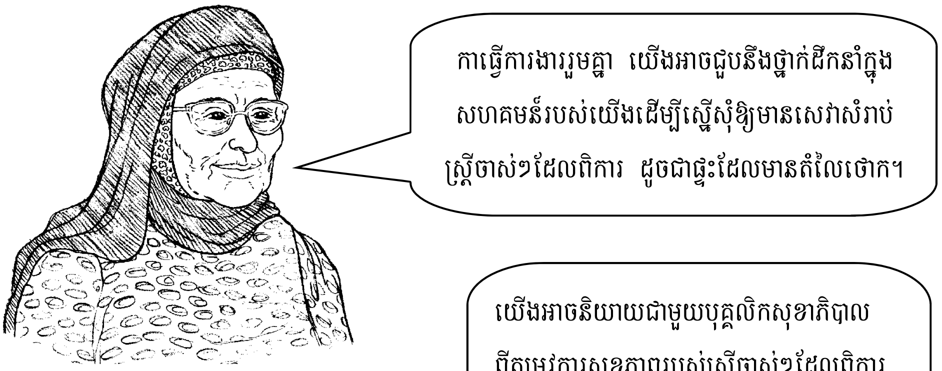
អ៊ីមិលដា មកពីស្រុក**ប៉ាលីស្សា**ក្នុងប្រទេស**យូហ្គានដា** គាត់មានអាយុ 67 ឆ្នាំ ។ កន្លងទៅថ្មីៗនេះ គាត់បានចូលរួមក្នុងកម្មវិធីបឋមសិក្សាសកល ហើយបានត្រឡប់ចូលរៀនវិញ ។ ឥឡូវនេះគាត់អាចសរសេរនិងនិយាយភាសាអង់គ្លេស ។ សិស្សានុសិស្សនៅសាលារៀនជាមួយគាត់ចូលចិត្តគាត់និងហៅគាត់ថា លោកយាយ ។

ធ្វើការងារសំរាប់ការផ្លាស់ប្តូរដ៏ប្រពៃ

ថ្វីបើភាពពិការរបស់អ្នកប្រហែលជាដុនដាបជាងមុនពេលអ្នកចូលវ័យចំណាស់ក៏ដោយ ចូរស្វែងរកសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីបន្តជាអ្នកចូលរួមចំណែកយ៉ាងសកម្មនៅក្នុងសហគមន៏របស់អ្នក ។ ជាមួយបទពិសោធន៏យ៉ាងសំបូរបែបរបស់អ្នក អ្នកអាចធ្វើអ្វីៗបានយ៉ាងច្រើន ដើម្បីធ្វើឱ្យស្ថានភាពសំរាប់ស្ត្រីពិការបានល្អប្រសើរឡើង ។

អ្វីដែលស្ត្រីចាស់ៗដែលមានពិការភាពអាចធ្វើបាន

- រដ្ឋាភិបាលជាច្រើនប្រទេសផ្តល់ថវិកាចំណូលរៀងរាល់ខែ (ប្រាក់ចូលនិវត្តន៏), ផ្ទះសម្បែង, ការគាំពារសុខភាពសំរាប់មនុស្សចាស់ដែលពិការ ។ បើរដ្ឋាភិបាលរបស់អ្នកមិនទាន់ធ្វើដូចខាងលើ យើងអាចធ្វើការរួមគ្នាជាមួយស្ត្រីចាស់ៗដែលពិការឯទៀត ហើយរួមជាមួយម្តាយ, បងប្អូនស្រី, កូនស្រី, និងញាតិជិតខាងរបស់យើងដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរច្បាប់ទាំងនេះ ។ ការផ្លាស់ប្តូរប្រភេទនេះទាមទារពេលវេលាច្រើន ។



- យើងអាចបង្កើតក្រុមស្ត្រីពិការឱ្យមករស់នៅរួមគ្នា ដើម្បីធ្វើឱ្យការរស់នៅចំណាយតិច និងអាចជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ឧទាហរណ៏ ស្ត្រីពិការភ្នែកអាចធ្វើជាត្រចៀកសំរាប់ស្ត្រីថ្លង់ ហើយស្ត្រីថ្លង់អាចធ្វើជាភ្នែកសំរាប់ស្ត្រីពិការ ។
- យើងមានបទពិសោធន៏យ៉ាងសំបូរបែបក្នុងជីវិត ហើយយើងអាចចែករំលែកព័ត៌មានទាំងនេះជាមួយស្ត្រីនិងក្មេងស្ត្រីពិការ ។ យើងប្រហែលអាចជួយជាមួយបញ្ហាដែលពួកគេកំពុងជួបប្រទះ ដោយសារយើងធ្លាប់មានបញ្ហាដូចគ្នានោះកាលពីយើងនៅក្មេង ។