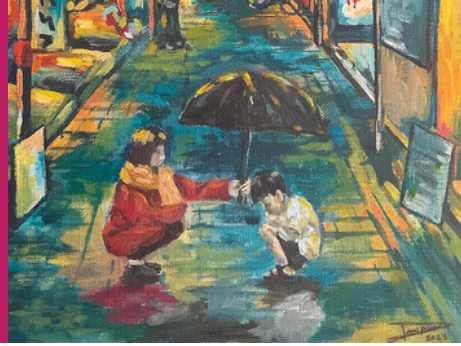


# សំឡេងដែលមិនធ្លាប់លឺ

ការបង្ហាញពីផលប៉ះពាល់សុខភាពផ្លូវចិត្តនៃ COVID-19 ទៅលើយុវជនជនជាតិដើមកោះហាវ៉ៃនិងប៉ាស៊ីហ្វិក និងអាស៊ីអាគ្នេយ៍អាមេរិកាំង



ជាមួយនឹងជំងឺរាតត្បាត COVID-19 និងការកើនឡើងនៃឧក្រិដ្ឋកម្មស្តាប់ខ្លឹមជនជាតិអាស៊ី អង្គការ SEARAC និង AAPI CHARGE បានធ្វើការស្រាវជ្រាវដើម្បីយល់កាន់តែច្បាស់អំពីការកើនឡើងនៃភាពតានតឹងទាំងនេះលើយុវជនជនជាតិដើមកោះហាវ៉ៃ និងប៉ាស៊ីហ្វិក (NHPI) និងយុវជនអាស៊ីអាគ្នេយ៍អាមេរិកាំង (SEAA) នៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា។ របាយការណ៍ សំឡេងដែលមិនធ្លាប់លឺ នេះរំលេចប្រធានបទសំខាន់ៗ, ការរកឃើញ និងបទពិសោធន៍របស់អ្នកឆ្លើយជនជាតិដើមកោះហាវ៉ៃនិងប៉ាស៊ីហ្វិក (NHPI) និងយុវជនអាស៊ីអាគ្នេយ៍អាមេរិកាំង (SEAA) ជាង 200 នាក់ តាមរយៈការស្ទង់មតិ និងក្រុមពិភាក្សា (focus groups) លើសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ។

យើងបានស្វែងរក និងកំណត់ប្រធានបទ រួមទាំងផលប៉ះពាល់នៃជំងឺរាតត្បាតលើសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត, សារៈសំខាន់នៃការគាំទ្រ, និងការទទួលបានការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តសមស្របតាមវប្បធម៌ និងឧបសគ្គចំពោះការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

ការរកឃើញរបស់យើងបានណែនាំថាយុវជនជនជាតិដើមកោះហាវ៉ៃនិងប៉ាស៊ីហ្វិក (NHPI) និងយុវជនអាស៊ីអាគ្នេយ៍អាមេរិកាំង (SEAA)

ប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តជាពិសេសដែលកើតចេញពីប្រវត្តិពូជសាសន៍ និងជាតិសាសន៍របស់ពួកគេ ក្នុងអំឡុងពេល COVID-19 និងការកើនឡើងនៃការរើសអើងពូជសាសន៍ប្រឆាំងនឹងជនជាតិអាស៊ី។

## គន្លឹះសំខាន់ៗ

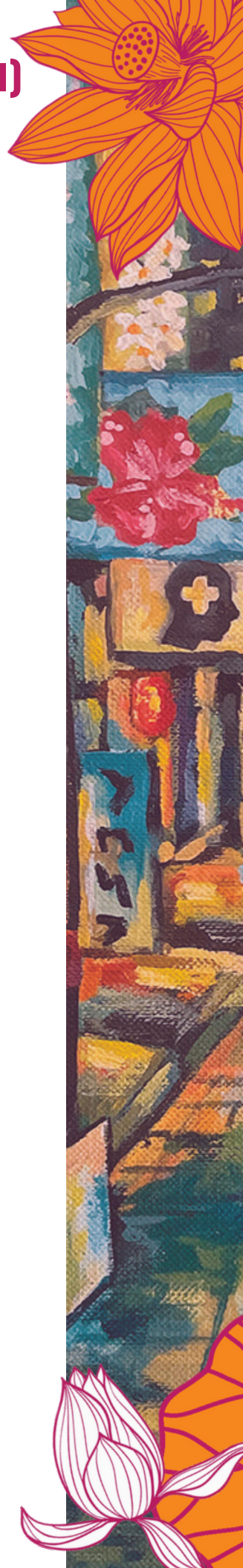
1. យុវជនជនជាតិដើមកោះហាវ៉ៃ និងប៉ាស៊ីហ្វិក (NHPI) និងយុវជនអាស៊ីអាគ្នេយ៍អាមេរិកាំង (SEAA) បានចាត់ទុកសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាពជាផ្នែកសំខាន់នៃជីវិតរបស់ពួកគេ។
2. យុវជនជនជាតិដើមកោះហាវ៉ៃ និងប៉ាស៊ីហ្វិក (NHPI) និងយុវជនអាស៊ីអាគ្នេយ៍អាមេរិកាំង (SEAA) បានប្រឈមមុខនឹងឧបសគ្គជាច្រើនក្នុងការទទួលបានការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅសាលារៀន និងស្ថាប័នរបស់ពួកគេ។
3. ជំងឺរាតត្បាត COVID-19 បានបង្កើនតម្រូវការសេវាថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តសម្រាប់យុវជនជនជាតិដើមកោះហាវ៉ៃ និងប៉ាស៊ីហ្វិក (NHPI) និងយុវជនអាស៊ីអាគ្នេយ៍អាមេរិកាំង (SEAA) ។

## ការណែនាំ

- ប្រមូល និងផ្សព្វផ្សាយទិន្នន័យជាតិសាសន៍ និងជនជាតិផ្សេងៗបែងចែកជាក់លាក់អំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត, កត្តាហានិភ័យ, ការរើសអើងនៅតាមសាលារៀន, ការគំរាមកំហែង, និងការធ្វើបាប។
- វិនិយោគលើធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្តសមស្របតាមវប្បធម៌ និងភាសានៅក្នុងសាលារៀន, ស្ថាប័ន, និងសហគមន៍ទាំងមូល។
- បង្កើត និងបន្តការអប់រំនិងប្រព័ន្ធការងារផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តតាមរយៈការផ្តល់ចំណេះដឹងនិងការបង្រៀនអំពីអាជីពផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត។
- ពង្រីកសម្លេងរបស់យុវជន ក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ និងអ្នកដឹកនាំសហគមន៍ដើម្បីជំរុញការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងនៅថ្នាក់មូលដ្ឋាន ស្រុក និងរដ្ឋ។



# ទស្សនៈរបស់យុវជនជនជាតិដើមកោះហាវ៉ៃ និងប៉ាស៊ីហ្វិក (NHPI) និងយុវជនអាស៊ីអាគ្នេយ៍អាមេរិកាំង (SEAA)



“សុខភាពផ្លូវចិត្តមានសារៈសំខាន់ណាស់។ វាល្អណាស់ដែលអ្នកថែរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកអោយបានល្អ។ ក្នុងជីវិតអ្នកអាចឆ្លងកាត់រឿងល្អ, អាក្រក់, ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ ប៉ុន្តែប្រសិនបើសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកមិនល្អទេនោះ វានឹងកាន់តែពិបាក។ ការដែលអ្នកមានមនុស្សដែលអាចជួយអ្នកពេលអ្នកមានបញ្ហា វាក៏ជាកន្លឹះដ៏សំខាន់ដែលអាចធ្វើអោយជីវិតអ្នកកាន់តែប្រសើរឡើង។”

អ្នកចូលរួមជនជាតិខ្មែរពីក្រុមពិភាក្សា (focus groups) របស់យុវជនអាស៊ីអាគ្នេយ៍អាមេរិកាំង (SEAA)



“ខ្ញុំបានប្រើសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ វាបានផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់ខ្ញុំតែម្តង។ ការដែលមានកន្លែងដែលអាចអោយខ្ញុំធ្វើជាខ្លួនឯង។ ប្រសិនបើអ្នកចង់មានសុខភាពល្អ អ្នកត្រូវតែខិតខំ ទោះបីជាវាពិបាកក្នុងការស្វែងរកជំនួយក៏ដោយ។ [អ្នកត្រូវតែអនុញ្ញាតឱ្យខ្លួនឯងស្វែងរកជំនួយ]។”

អ្នកចូលរួមជនជាតិសាមីរពីក្រុមពិភាក្សា (focus groups) របស់យុវជនជនជាតិដើមកោះហាវ៉ៃ និងប៉ាស៊ីហ្វិក (NHPI)

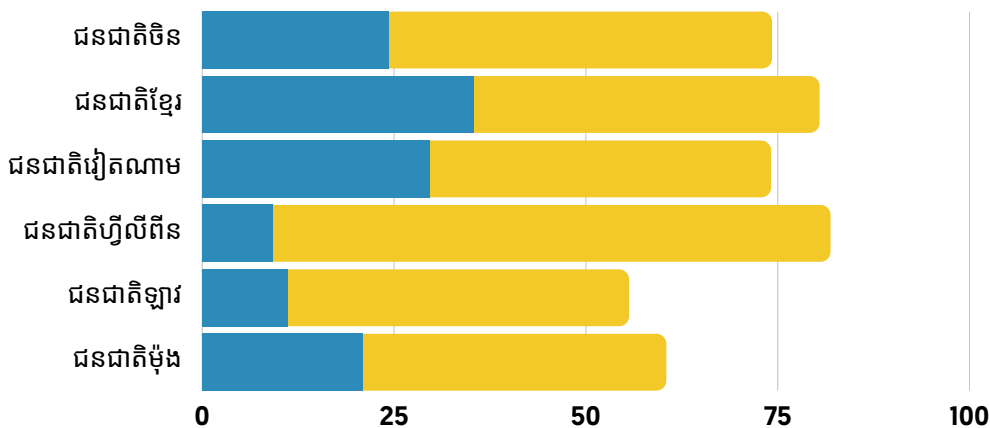


“ក្នុងអំឡុងពេលមានជំងឺរាតត្បាត ការព្យាយាមរៀនសូត្រ និងថែរក្សាសុខុមាលភាពក្នុងពេលតែមួយគឺពិបាកណាស់... វាបានផ្លាស់ប្តូរប្រៀបរបស់នៅរបស់យើងទាំងមូល។”

អ្នកចូលរួមជនជាតិវៀតណាមពីក្រុមពិភាក្សា (focus groups) របស់យុវជនអាស៊ីអាគ្នេយ៍អាមេរិកាំង (SEAA)

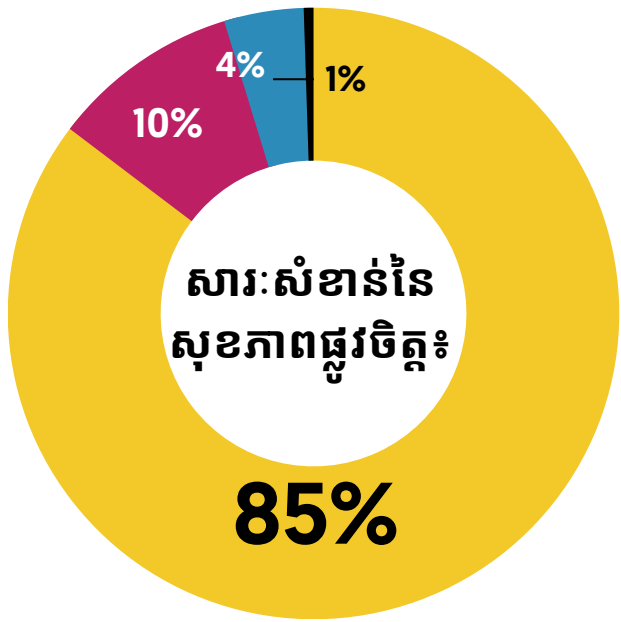
## ផលប៉ះពាល់របស់ COVID-19 ចំពោះជនជាតិនីមួយៗ

- សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខ្ញុំកាន់តែយ៉ាប់យឺនទៅៗយ៉ាងខ្លាំង
- សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខ្ញុំកាន់តែយ៉ាប់យឺនបន្តិចម្តងៗ



ជាងពាក់កណ្តាលនៃអ្នកឆ្លើយពីក្រុមជនជាតិអាស៊ីអាគ្នេយ៍អាមេរិកាំង (SEAA) បានបង្ហាញថា COVID-19 បានធ្វើឱ្យសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេកាន់តែយ៉ាប់យឺន។

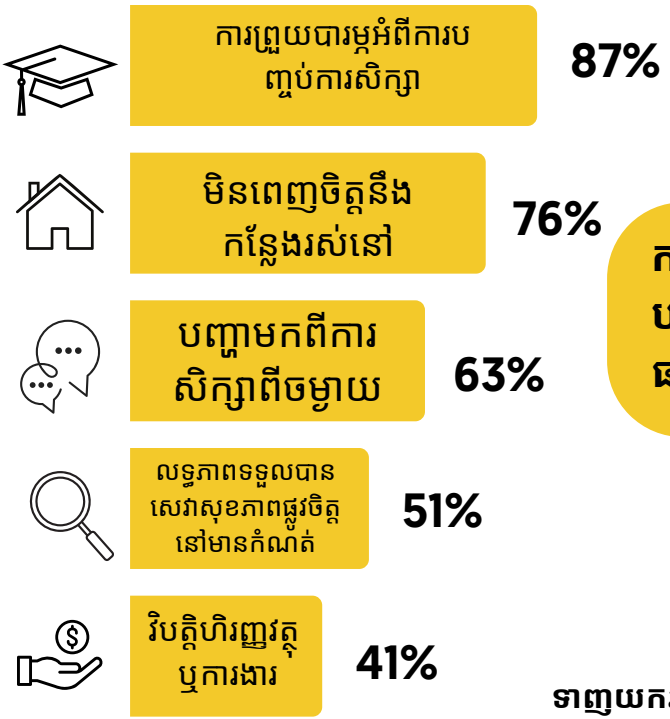
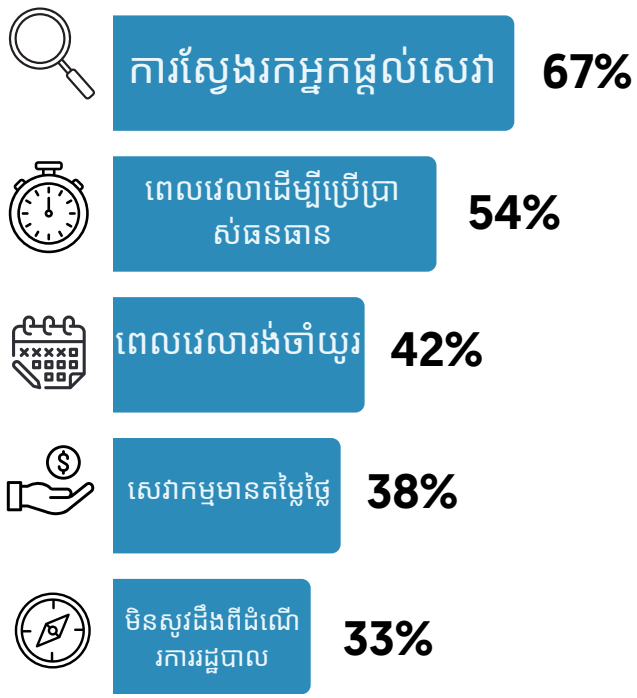




- សំខាន់ណាស់
- សំខាន់ខ្លះ
- មិនសំខាន់
- អព្យាក្រឹត

អ្នកឆ្លើយសំណួរស្ទើរតែទាំងអស់បានបញ្ជាក់ថា សុខភាពផ្លូវចិត្តមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ពួកគេ។

**ឧបសគ្គក្នុងការទទួលបានសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅខាងក្រៅស្ថាប័ន៖**



**កត្តាដែលធ្វើឱ្យសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់យុវជនកាន់តែយ៉ាប់យ៉ឺនជាលទ្ធផលនៃ COVID-19៖**

