វិធីកាត់បន្ថយការញៀនអ្វីមួយផ្សេងៗ

Resolving to Break an Addiction Habit?
WUML
1/4/09

ក្នុងពេលថ្មីៗនេះ សាកលវិទ្យាល័យ Harvard University បានចុះផ្សាយ នូវវិធីបំបាត់ការញៀនអ្វីផ្សេងៗ ពុំថា ញៀន នឹងអ្វីមួយនោះឡើយ ទោះបីជា ញៀននឹងគ្រឿងញៀន, ល្បែងស៊ីសង, ញៀនដើរទិញរបស់, បារី, សុរា, ឬញៀននឹងអ្វីផ្សេងទៀត ក៏ដោយ។

វិធីនេះ ហៅថា «ឈ្នះនឹងការញៀនៈ មាគាឆ្ពោះទៅរកការជាសះស្បើយ» ឬពាក្យអង់គ្លេស ហៅថា "Overcoming Addiction: Paths toward recovery" បានផ្តល់នូវ មធ្យោបាយខ្លះៗ ដើម្បីជួយឲ្យ លោកអ្នកដែលញៀននឹងអ្វីផ្សេងៗ អាចមានលទ្ធភាពនឹងលះបង់បាន ។

យោលទៅតាម អ្នកឯកទេសនៅសាកលវិទ្យល័យ Harvard University បានឲ្យដឹងថា វិធីនេះ អាចប្រើបាននូវគ្រប់ការញៀនទាំងអស់ ពុំថាញៀននឹងអ្វីនោះឡើយ។ ពីព្រោះខួរក្បាល របស់យើង ធ្វើការឬមានប្រតិកម្មដូចគ្នា ចំពោះការញៀន អ្វីៗទាំងអស់។

ដើម្បីបំបាត់ការញៀនទាំងនេះ ឲ្យបានជោគជ័យ សាកលវិទ្យល័យ Harvard University បានផ្តល់ នូវយោបល់ដូចតទៅនេះ៖

- រកជំនួយនិងឲ្យមានអ្នកជួយគ្រប់ផ្នែក – ស្តាប់យោបល់ពីញាតិមិត្រ ព្រមទាំងអ្នកឯកទេសផ្សេងៗផងដែរ។ លោកអ្នកគួរចាប់ផ្តើមពីគ្រូពេទ្យប្រចាំកាយរបស់លោកអ្នក ឬអ្នកព្យាបាល ផ្នែកវិបត្តិផ្លូវចិត្តនៅ តាមសហគមន៍នានា, ដោយស្តាប់យោបល់, ស្តាប់គំរោងការណ៍, ឬប្រើថ្នាំពេទ្យ ដើម្បីជាជំនួយបំបាត់ការញៀន។ ហើយជាមួយគ្នានេះ សាកសួរញាតិមិត្រ ឲ្យជួយផ្តល់យោបល់ផង។
- ចាត់/កំណត់ថ្ងៃ ដើម្បីកាត់ផ្តាច់លះបង់ការញៀន – វិធីនេះ អាចជួយបាន សំរាប់អ្នកខ្លះ ដូចជា គ្រោងឈប់នៅថ្ងៃ ខួបកំណើតរបស់ខ្លួន, ឬថ្ងៃបុណ្យខួបអ្វីមួយ ជាដើម។
- ផ្លាស់ប្តូរបរិវេណជុំវិញលោកអ្នក – ការយករបស់ ឬឥវ៉ាន់ដែលនាំឲ្យជួយ រឭកអំពីរបស់ញៀនចេញពីក្នុងផ្ទះ ឬកន្លែងធ្វើការ អាចជួយឲ្យបំភ្លេចការញៀន ទាំងនេះបានដែរ។ ដូចជាជៀសវាងអញ្ជើញទៅ កន្លែងឬផ្ទះដែលមើលឃើញមានដាក់សុរាច្រើន ឬប្រដាប់កោះដបប៊ីយ៉ែរ ឬកែវស្រាជាដើម។ ម្យ៉ាងទៀត គួរនិយាយជាមួយ អ្នកដទៃសុំកុំឲ្យយករបស់ទាំងនេះ ចូលមកក្នុងផ្ទះ ដែលជាហេតុអាចបណ្តាលឲ្យអ្នកញៀន នឹកឃើញសុរាឬប៊ីយ៉ែរ។ ប្រសិនបើ អាចធ្វើទៅបាន ឈប់ទាក់ទងជាមួយ អ្នកណាម្នាក់ ដែលច្រើននាំឲ្យរំលឹក អំពីញៀនគ្រឿងទាំងនោះ។

- រៀនអំពីមធ្យោបាយឬទំលាប់ថ្មីៗ– រកមធ្យោបាយ ឬធ្វើអ្វីមួយ ដើម្បីបំបែរអារម្មណ៍ របស់កុំឲ្យគិត ឬនឹកដល់ការញៀនទាំងនោះ។ មនុស្សយើង ភាគច្រើន យល់ថា ការហាត់ប្រាណ អាចជាសកម្មភាពមួយ ដែលអាចជួយបំបាត់ កុំឲ្យលោកអ្នកនឹកគិត ពីរបស់ ឬ សកម្មភាព អ្វីមួយដែលខ្លួនកំពុងតែញៀន នោះបាន។
- រំលឹកអំពីកាលដែលសាកឈប់មុនម្តងមកហើយ – បញ្ជាក់អំពីអ្វីមួយដែលមានប្រសិទ្ធភាព សំរាប់អ្នកចង់ឈប់ នៅពេលនោះ ហើយអ្វីមួយដែលពុំមានប្រសិទ្ធភាព។ ហើយផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយទាំងនោះ ចេញ។

វិធី «ការឈ្នះនឹងការញៀនៈ មាគាឆ្ពោះទៅរកការជាសះស្បើយ» ពាក្យអង់គ្លេស ហៅថា “Overcoming Addiction: Paths toward recovery” នេះ បានចេញផ្សាយ ដោយ សាកលវិទ្យាល័យ Harvard University ដោយក្នុងខែ ធ្នូ ឆ្នាំ 2008 កន្លងមកនេះ។

ចំពោះពត៌មានបន្ថែម ស្តីអំពីការញៀនគ្រឿងញៀន សូមមេត្តាអានវិបសៃរបស់ វិជ្ជាស្ថានជាតិ នៃសហរដ្ឋផ្នែកខាងការពារនិងព្យាបាលគ្រឿងញៀន ដែលមានអាសយដ្ឋាន www.nida.nih.gov/infofacts/understand ។

Source: http://www.healthfinder,gov/news/newsstory.aspx?docID=622568