

សុខភាពផ្លូវចិត្ត របស់កុមារ

សំឡេងរបស់កុមារពីប្រទេសកម្ពុជា

នៅក្នុងខែឧសភា និងខែកក្កដា ឆ្នាំ 2025 អង្គការសម្ព័ន្ធសិទ្ធិកុមារកម្ពុជា បានរៀបចំកិច្ចពិគ្រោះយោបល់ជាមួយកុមារមួយក្រុម ដែលជាសមាជិកនៃ បណ្តាញដែលដឹកនាំដោយកុមារ និងយុវជន ដើម្បីស្វែងរកទស្សនៈ (ការ យល់ឃើញ) របស់ពួកគេទៅលើបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសេវានានាដែល ទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។



បញ្ហាប្រឈមនានាទៅលើ សុខភាពផ្លូវចិត្ត

-  កុមារជាច្រើនមានអារម្មណ៍ថាមានសម្ពាធលើសលប់ពីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម។ ការលាតត្រដាងព័ត៌មានសម្ងាត់តាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមអាចបង្កឱ្យមានការយឺតយ៉ាវ ការគំរាមកំហែងតាមអ៊ីនធឺណិត និងសូម្បីតែការធ្វើអត្តឃាត។
-  ទំនាក់ទំនងជាមួយឪពុកម្តាយអាចមានការលំបាក ជាពិសេសតាមរយៈអំពើហិង្សា និងការលែងលះ។
-  បញ្ហាប្រាក់ (លុយកាក់) ក្នុងគ្រួសារ ដូចជាបំណុលជាដើម។
-  ការធ្វើចំណាកស្រុក - ពេលខ្លះឪពុកម្តាយចាកចេញទៅធ្វើការ ហើយពេលខ្លះទៅទាំងគ្រួសារ។ វាមានការលំបាកនៅក្នុងការទៅរៀននៅសាលា ឬនៅជិតគ្រួសារបន្ទាប់ពីបែកគ្នា។
នៅពេលបែងចែកពីគ្រួសារ កូនបាត់បង់ការគាំទ្រ និងទំនុកចិត្ត។
-  ពេលខ្លះក្មេងស្រីត្រូវបានបង្ខំឱ្យរៀបការ។
-  អ្នកខ្លះទៀតប្រឈមមុខនឹងការរើសអើងដោយសារភេទ ឬពិការភាពរបស់ពួកគេ។
ការដែលមានភាពមិនស្មើគ្នានៅក្នុងសាលារៀនដែលប្រព្រឹត្តដោយមិត្តភក្តិ និងលោកគ្រូអ្នកគ្រូ។
-  ការព្រួយបារម្ភអំពីរបៀបដែលភពផែនដីកំពុងផ្លាស់ប្តូរ ដូចជាការកាប់បំផ្លាញព្រៃឈើ ការបំពុល ភ្នំភ្លើង ទឹកស្អាតជាដើម។

សុខភាពផ្លូវចិត្តមិនគ្រាន់តែ រឿងអារម្មណ៍ប៉ុណ្ណោះទេ - តែវាបានប៉ះពាល់អ្វីៗទាំងអស់។

កុមារមានការព្រួយបារម្ភ សោកសៅ ឬមានភាពតានតឹង។

អារម្មណ៍ទាំងនោះក៏អាចបង្ហាញមកក្រៅតាមរយៈរាងកាយផងដែរដូចជា ពិបាកគេង មិនចង់ញ៉ាំ ជ្រុះសក់ ឬឈឺ។



វាអាចធ្វើឱ្យការរៀនសូត្រកាន់តែមានភាពពិបាក ហើយមានអារម្មណ៍តានតឹងពេលទៅសាលា។ កុមារមិនអាចផ្តោតអារម្មណ៍ ធ្វើកិច្ចការផ្ទះដែលគ្រូដាក់ឱ្យ ឬសូម្បីតែរីករាយជាមួយនឹងសកម្មភាពក្រៅសាលា។

អ្នកខ្លះមិនអាចនិយាយជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួនបានទេ ខ្លះថែមទាំងបាត់បង់មិត្តភក្តិ និងទំនុកចិត្តទៀតផង។

កុមារខ្លះអាចមានការផ្លាស់ប្តូរចរិត។

មិនមានសេវាកម្ម ឬការគាំទ្រនៅជិត

កុមារបានរៀបរាប់ថា ពួកគេខ្លះអាចនិយាយជាមួយគ្រូបាន។

ជាញឹកញយកុមារព្យាយាមធ្វើអារម្មណ៍ឱ្យប្រសើរជាងមុនតាមរបៀបរបស់ពួកគេ ដែលគេអាចធ្វើបាន

អ្នកខ្លះចំណាយពេលជាមួយមិត្តភក្តិខ្លះទៀតទៅខាងក្រៅ ឬនៅម្នាក់ឯងមួយរយៈ។

កុមារខ្លះធ្វើសមាធិ។
អ្នកខ្លះចំណាយពេលនៅជាមួយធម្មជាតិ - ទន្លេព្រៃភ្នំ
អ្នកខ្លះហាត់កីឡា ធ្វើសិប្បកម្ម និងរៀបចំសួនច្បារនៅសាលាជាដើម។

កត្តាទាំងនេះវាអាចជួយបានមួយផ្នែក, ប៉ុន្តែការដែលមានការគាំទ្រប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងបែបកុមារមេត្រីនៅជិតវានឹងធ្វើឱ្យមានការល្អប្រសើរជាងនេះ។

ជាពិសេសកន្លែងដែលផ្តល់ប្រឹក្សានៅសាលាដែលមានភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងមានសុវត្ថិភាព ជាមួយនឹងការគាំទ្រវិជ្ជាជីវៈដោយរក្សាការសម្ងាត់ គឺជាការស្នើសុំដ៏ទទួចពីកុមារ។



Children's Mental Health

Children's Voices from Cambodia

In May and July 2025 CRC-Cambodia consulted a group of children, members of Child and Youth-Led Networks, to find out their views on mental health issues and services in Cambodia.

Mental Health Challenges

Many children feel overwhelmed by social media pressure. Social media exposure of confidential info can trigger harassment, cyberbullying, and even suicide.

Relationships with parents can be very difficult, especially through violence and divorce.

Family money problems, like debt can also impact children's mental health.

Sometimes parents have to migrate for work, sometimes the whole family. It's hard to catch up at school or stay close with family after being apart. When divided from family children lose (emotional) support and confidence.

Girls are sometimes forced to marry.

Some children face discrimination because of their gender or disability.

Mistreatment in schools by peers and teachers.

When children are overlooked by teachers, they are discouraged and demotivated ... they lose hope for the future.

Environmental threats like deforestation, pollution, and water scarcity cause fears and concern among some children, too.



Mental health isn't just about emotions—it touches everything.

Children feel worried, sad, or stressed.

Those feelings can also show up physically, like trouble sleeping, not wanting to eat, losing hair, or feeling sick.



It can make learning harder and school feel stressful. Children are not able to concentrate, do homework, or even enjoy activities outside of school.

Some can not talk to their family and friends, some even lose friends and confidence.

Some children change their attitude.

No support services nearby

Some children can only talk to teachers sometimes.

Children often try to feel better in their own way.

Some spend time with friends, go outside, or be alone for a while.

Some children meditate. Some spend time in the nature - river, forest, mountains

Some do sports, craft and gardening activities in school.

This can help, but having safe, friendly support nearby would make a big difference.

A quiet, safe school counseling space with confidential professional support is a key recommendation from children.

