Mental Health Terms

Term	English Definition	Khmer Translation/Description
Aggressive ឆេវឆាវ	Tending toward unprovoked offensives, attacks or invasions	ដែលមានទំនោរប្រមាថមើលងាយគេ វាយប្រហារ ឬឈ្លានពានដោយកំហឹង។
Anxiety ការព្រួយបារម្ភ	A state of apprehension and psychic tension; distress or uneasiness of mind caused by fear of danger or misfortune	សភាពនៃការបារម្ភ និងការតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍ ។ ទុក្ខព្រួយ ឬភាពមិនស្រណុកស្រួលផ្លូវចិត្ត ដោយសារខ្លាចមានគ្រោះថ្នាក់ ឬជួបអកុសល ។
Attitude ឥរិយាបទ	Manner, disposition, feeling, position with regard to person or thing; tendency of the mind	ឬកពារ ចរិត អារម្មណ៍ គោលជំហ៊ រ ទាក់ទងនឹងមនុស្ស ឬវត្ថុ និន្នាការរបស់ចិត្ត។
Balance តុល្យភាព	Mental steadiness or emotional stability; habit of calm behavior, judgment	ភាពនឹងនរផ្លូវចិត្តឬសតិអារម្មណ៍ ។ ទម្លាប់មានអាកប្បកិរិយា ស្ងប់ស្ងាត់ សុភវិនិច្ឆ័យ ។
Bipolar ជម្ងឺផ្លូវចិត្ត	Major affective disorder that is characterized by episodes of mania and depression	វិបត្តិផ្លូវអារម្មណ៍យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដោយសារការស្រមើស្រមៃ និងការកើតទុក្ខក្រៀមក្រំ។
Blame ស្តីបន្ទោស	To hold responsible find fault with; to place the responsibility for	ឲ្យទទួលខុសត្រូវចំពោះកំហុស ។ ដាក់កំហុស ។
Borderline Personality បុគ្គលិកលក្ខណៈ ស្ទើគ្រប់គ្រងមិនបាន	A personality disorder characterized by instability in many areas, as mood, identity, self=image, and behavior, and often manifested by impulsive actions, suicide attempts, inappropriate anger, or depression	វិបត្តិបុគ្គលិកលក្ខណៈដែលកើតឡើងដោយសារភាពមិននឹងនរ ឬអស្ថេរភាព នៅក្នុងរូបភាពជាច្រើន ដូចជា នៅក្នុងអារម្មណ៍ អំពីអត្តសញ្ញាណ អំពីការយល់ឃើញរបស់ខ្លួនឯងនិងអាកប្បកិរិយា និង ជារឿយៗស្តែងចេញតាមរយៈសកម្មភាពដែលមិនបានគិតទុកជាមុន ការប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាត កំហឹងផ្តេសផ្តាស់ ឬការខូចចិត្ត។
Coping ការដោះស្រាយ	To deal successfully with or handle a situation; manage	ដោះស្រាយដោយជោគជ័យជាមួយនឹងស្ថានភាពណាមួយ។ ទប់ទល់នឹងស្ថានការបាន ។
Crying យំ	To sob or shed tears because of grief, sorrow, or pain; weep	យំខ្សឹកខ្សួល ឬសម្រក់ទឹកភ្នែក ដោយសារកង្វល់ ការមិនសប្បាយចិត្ត ឬការឈឺចាប់ ។ ទ្រហោរយំ ។
Cultural shock ការមិនស៊ាំនឹងវប្បធម៌ដទៃ	A condition of confusion and anxiety affecting a person suddenly exposed to an alien culture	ស្ថានភាពច្របូកច្របល់ និងការព្រួយបារម្ភ ដែលជះឥទ្ធិពលដល់មនុស្សម្នាក់ភ្លាមៗ ដែលជួបប្រទះនឹងវប្បធម៌ចម្លែក ឬមិនដែលធ្លាប់ជួបប្រទះ ។

Term	English Definition	Khmer Translation/Description
Delusion សេចក្ដីភាន់នៃវិញ្ញាណ ឬគំនិត	A false belief or opinion	ជំនឿ ឬគំនិតដែលមានការយល់ច្រឡំ ។
Depression ការកើតទុក្ខក្រៀមក្រំ (ការខូចចិត្ត)	The condition of feeling sad or despondent; A psychiatric disorder characterized by an inability to concentrate, insomnia, loss of appetite, feelings of extreme sadness, guilt, helplessness and hopelessness, and thoughts of death.	ស្ថានភាពនៃអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ឬខូចចិត្ត ។ ជម្ងឺវិកលចរិកកើតឡើងដោយសារអសមត្ថភាពក្នុងការផ្ដោតអារម្មណ៍ ការគេងមិនលក់ ធុំអាហារ អារម្មណ៍ក្ដុកក្ដួលខ្លាំង កំហុស អារម្មណ៍អស់ទីពុំនាក់ និងអស់សង្ឃឹម និងការគិតចង់ស្លាប់។
Insomnia ការគេងពុំលក់	Chronic inability to fall asleep or remain asleep for an adequate length of time	ការមិនអាចគេងលក់រ៉ាំរ៉ៃសម្រាប់រយៈពេលសមល្មម។
Dissociative Identity អត្តសញ្ញាណមិនចុះសម្រុងជាមួយគេឯង	A condition in which a person displays multiple distinct identities or personalities	ស្ថានភាពដែលមនុស្សម្នាក់បង្ហាញអំពីអត្តសញ្ញាណ ឬបុគ្គលិកលក្ខណៈខុសៗគ្នាពីគេជាច្រើន។
Emotion ការរំជួលចិត្ត	Any strong feeling, as of joy, sorrow, or fear	អារម្មណ៍ដិតណាមួយ ដូចជាអារម្មណ៍សប្បាយរំភើប ទុក្ខព្រួយឬភ័យខ្លាច។
Emotional Exhaustion ការអស់កម្លាំងផ្នែកអារម្មណ៍	Chronic state of physical and emotional depletion that results from excessive job demands and continuous stress	សភាពរ៉ាំរ៉ៃនៃការចុះខ្សោយផ្នែកសតិអារម្មណ៍ និងរាងកាយ ដែលបណ្ដាលមកពីការទាមទារការងារលើសកម្រិត និងជម្ងឺតានតឹងអារម្មណ៍ជាបន្តបន្ទាប់។
Empowerment ការលើកទឹកចិត្ត	Increasing the spiritual, political, social, or economic strength of individuals and communities	ភាពខ្លាំងខាងផ្នែកស្មារតី នយោបាយ សង្គម ឬសេដ្ឋកិច្ច របស់បុគ្គល និងសហគមន៍។
Energy កម្លាំងចិត្ត	The capacity for work or vigorous activity	សមត្ថភាពធ្វើការងារ ឬសមត្ថភាពសំដែងចេញសកម្មភាពស្វាហាប់ណាមួយ។
Failure បរាជ័យ	The state or condition of not meeting a desirable or intended objective, and may be viewed as the opposite of success	សភាព ឬស្ថានភាពនៃការមិនសម្រេចអ្វីមួយដូចបំណង ឬការមិនសម្រេចគោលដៅណាមួយ អាចជាភាពផ្ទុយគ្នានឹងភាពជោគជ័យ។
Fatigue ការអស់កម្លាំង	Weariness from bodily or mental exertion; physical or mental exhaustion due to exertion	ការអស់កម្លាំងដោយសារការខិតខំប្រឹងផ្លូវរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត។
Fear driven ជម្រុញឲ្យមានភាពភ័យខ្លាច	Something that causes feelings of dread or apprehension; something a person is afraid of	អ្វីមួយដែលបណ្ដាលឲ្យមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ឬបារម្ភ ។ អ្វីមួយដែលមនុស្សខ្លាច ។

Term	English Definition	Khmer Translation/Description
Fearful and worry ភ័យខ្លាច និងបារម្ភ	A cause of uneasiness or anxiety	ការបណ្ដាលមកពីភាពមិនស្រណុកស្រួល ឬក្ដីកង្វល់។
Rejection ការបដិសេធ	The act of rejecting or the state of being rejected	អំពើនៃការបដិសេធ ឬសភាពនៃការដែលត្រូវគេបដិសេធ។
Feeling tense អារម្មណ៍តានតឹង	In a state of mental nervous strain; strain upon the nerves or feelings	នៅក្នុងសភាពនៃសម្ពាធសរសៃប្រសាទខួរក្បាល សម្ពាធទៅលើសរសៃប្រសាទ ឬ អារម្មណ៍។
Flashback ការនឹកឃើញរឿងអតីតកាល	Survivors of traumatic experiences are revisited by elements of the traumatic experience	អ្នកដែលគេចផុតពីការឈឺចាប់ណាមួយ ត្រូវបានធ្វើឲ្យនឹកឃើញឡើងវិញ ដោយផ្នែកណាមួយនៃបទពិសោធន៍ឈឺចាប់នោះ។
Grief ទុក្ខព្រួយ	Keen mental suffering or distress over affliction or loss; sharp sorrow; painful regret	ការឈឺចាប់ផ្លូវចិត្តដោយតក់ក្រហល់ ឬទុក្ខព្រួយដោយសារការឈឺចាប់។ ឬការបាត់បង់អ្វីមួយ។សោកសង្រេងក្រៃលេង ការសោកស្ដាយដ៏ឈឺចាប់
Guilt កំហុស	Remorse or self-reproach caused by feeling that one is responsible for a wrong or offence; the fact or state of having done wrong or committed an offence	វិប្បដិសារី ឬការស្ដីបន្ទោសខ្លួនឯង បណ្ដាលមកពីអារម្មណ៍ដែលខ្លួនឯងទទួលខុសត្រូវចំពោះការឆ្គាំឆ្គង ឬអំពើល្មើស ។ ការពិតឬសភាពដែលបានធ្វើខុស ឬបានប្រព្រឹត្តបទល្មើស ។
Hallucination ការស្រមើស្រមៃ	False or distorted perception of object or events with compelling sense of their reality, usually resulting from a mental disorder or drug	គំនិតមិនពិតទៅលើវត្ថុ ឬព្រឹត្តិការណ៍ ដែលជម្រុញឲ្យមានអារម្មណ៍ថាជាការពិត។ ជាធម្មតា បណ្ដាលមកពីវិបត្តិផ្លូវចិត្ត ឬការប្រើគ្រឿងញៀន។
Harmony (in family) ភាពសុខដុម (ក្នុងគ្រួសារ)	Agreement in action, opinion, feeling; order or congruity of parts to their whole or to one another	ការឯកភាពគ្នាចំពោះសកម្មភាព គំនិត អារម្មណ៍ លំដាប់លំដោយ ឬភាពត្រូវ គ្នានៃផ្នែកមួយចំនួនទៅនឹងរបស់ទាំងមូល ឬទៅនឹងផ្នែកផ្សេងទៀត។
Headache ឈឺក្បាល	A pain located in the head, as over the eyes, at the temples, or at the base of the skull	ការឈឺចាប់នៅក្នុងក្បាល ដូចជា នៅភ្នែក នៅសៀតផ្កា ឬនៅលលាក្បាល
Hope សង្ឃឹម	To believe, desire, or trust; to feel that something desired may happen	ជឿ ត្រូវការ ទុកចិត្ត មានអារម្មណ៍ថាអ្វីមួយដែលចង់បានអាចកើតឡើង។
Hopelessness សេចក្ដីអស់សង្ឃឹម	A feeling of futility and passive abandonment of oneself to fate	អារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម និងការបោះបង់ខ្លួនឯងចោលទៅតាមព្រហ្មលិខិត។
Karma កម្ម	Fate; destiny	ព្រហ្មលិខិត ជោគវាសនា។
Happy រីករាយ	Delighted, pleased, or glad, as over a particular thing; Feeling, showing or expressing joy	រីករាយខ្លាំង សប្បាយចិត្ត ដោយសាររបស់ពិសេសអ្វីមួយ ការបង្ហាញអារម្មណ៍រីករាយ។

Term	English Definition	Khmer Translation/Description
Loneliness ភាពឯកការ	Resulting from the state of being alone; isolated, unfrequented, or desolate	បណ្ដាលមកពីសភាពនៅម្នាក់ឯង ត្រូវគេបោះបង់ចោល ឬសោះកក្រោះ។
Meditation ការភាវនា	Continued or extended thought; reflection; contemplation; devout religious contemplation or spiritual introspection	ការបន្ត ឬពង្រីកនូវគំនិត ។ ការឆ្លុះបញ្ចាំង ការសញ្ជឹងគិត ។ ការគិតគូរអំពីសាសនា ឬការគិតពីស្មារតីរបស់ខ្លួនឯង ។
Memory ការចងចាំ	A mental impression retained; a recollection	ចំណាប់អារម្មណ៍ខួរក្បាលដែលបានរក្សាទុក ។ ការនឹកឃើញ ។
Mental health សុខភាពផ្លូវចិត្ត	Psychological well-being and satisfactory adjustment to society and to the ordinary demands of life	សុខមាលភាពផ្លូវចិត្ត និងការសំរបខ្លួនដោយពេញចិត្តទៅនឹងសង្គម និង តម្រូវការធម្មតារបស់ជីវិត។
Mental health professional គ្រូពេទ្យសុខភាពផ្លូវចិត្ត	A health care practitioner who offers services for the purpose of improving an individual's mental health or to treat mental illness.	គ្រូពេទ្យសុខភាពដែលផ្ដល់សេវាកម្ម ក្នុងគោលបំណងធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្ស ឬព្យាបាលជម្ងឺផ្លូវចិត្តមនុស្ស។
Mental illness ជម្ងឺផ្លូវចិត្ត	Any of various disorders in which a person's thoughts, emotions, or behavior are so abnormal as to cause suffering to himself, herself, or other people	វិបត្តិផ្សេងៗណាមួយដែលគំនិត អារម្មណ៍ ឬអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សមានភាពមិនប្រក្រតីដែលបណ្ដាលឲ្យមានការឈឺចាប់ចំពោះខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ។
Nervousness ភាពភ័យបារម្ភ	Highly excitable; unnaturally or acutely uneasy or apprehensive	ដែលភ្ញាក់ផ្អើលខ្លាំង ។ ដែលមិនស្រណុក ឬព្រួយបារម្ភខ្លាំងខុសធម្មតា
Nightmare សុបិន្តអាក្រក់	A terrifying dream in which the dreamer experiences feelings of helplessness, extreme anxiety, sorrow, etc.	ការយល់សប្តិគួរឲ្យខ្លាច ដែលអ្នកយល់សប្តិមានអារម្មណ៍គ្មានជំនួយ ព្រួយបារម្ភយ៉ាងខ្លាំង កើតទុក្ខ ។ល។
Obsessive Compulsive Disorder ជម្ងឺរវើរវាយខ្លាំង	A disorder in which individuals are plagued by persistent, recurring thoughts or obsessions that reflect exaggerated anxiety or fears.	ជាវិបត្តិមួយដែលបុគ្គលត្រូវញាំញីដោយគំនិត ឬការស្រមើស្រម៉ៃកើតមានជារឿយៗ ដែលឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីការព្រួយបារម្ភ ឬការភ័យខ្លាចលើសពីការពិត ។
Optimism សុទិដ្ឋិនិយម	The belief that good ultimately predominates over evil in the world	ជំនឿដែលអំពើល្អគ្របដណ្ដប់លើអំពើអាក្រក់ជារៀងរហូតនៅក្នុងពិភពលោក។
Over eating and weight gain ការញុំាលើសកំណត់ និងការឡើងទម្ងន់	To eat more than is good for oneself	ញុំាច្រើនលើសធម្មតា។

Term	English Definition	Khmer Translation/Description
Pain ការឈឺចាប់	A physical suffering or distress, as due to injury, illness, etc.	ការឈឺចាប់ផ្នែករាងកាយ ឬការកើតទុក្ខ ដោយសារការរបួស ជម្ងឺ ។ល។
Panic attack ឆាប់ភ័យរន្ធត់	An intense attack of anxiety characterized by feelings of impending doom and trembling, sweating, pounding heart, and other physical symptoms	ការឆាប់ព្រួយបារម្ភខ្លាំងដែលកើតឡើងតាមរយៈអារម្មណ៍ថាសេចក្តីស្លាប់ជិតមកដល់ និងមានអារម្មណ៍ញ័រ បែកញើស បេះដូងលោតខ្លាំង និងរោគសញ្ញាផ្នែករាងកាយដទៃទៀត។
Personality disorder វិបត្តិបុគ្គលិកលក្ខណៈ	Any of a group of mental disorders characterized by deeply ingrained maladaptive patterns of behavior and personality style, which are usually recognizable as early as adolescence and are often lifelong duration	ក្រុមនៃវិបត្តិផ្លូវចិត្តណាមួយដែលកំណត់ដោយគំរូអាកប្បកិរិយាមិនអាចប្រែប្រួលបាន និងកប់ណែនយ៉ាងជ្រៅ និងរចនាបថបុគ្គលិកលក្ខណៈ ដែលជាធម្មតាត្រូវបានស្គាល់តាំងពីវ័យក្មេងនិងជារឿយៗមានរយៈពេលមួយជីវិត។
Post-traumatic stress ជម្ងឺតានតឹងអារម្មណ៍ក្រោយពេលមានរបួស	Caused by the experience of a wide range of traumatic events and, particularly if the trauma is extreme, can occur in persons with no predisposing conditions	បណ្តាលដោយសារបទពិសោធន៍ធ្លាប់ជួបព្រឹត្តិការណ៍របួស និង ជាពិសេសប្រសិនបើរបួសធ្ងន់ធ្ងរ នោះអាចកើតឡើងដោយផ្ទាល់ដោយមិនមានការគ្រោងទុកជាមុន។
Prevention ការបង្ការ	The act of prevention; a hindrance, obstacle or impediment	អំពើនៃការទប់ស្កាត់ រាំងស្ទះ បង្កជាឧបសគ្គ ឬការបង្អាក់។
Psychiatrist គ្រូពេទ្យវិកលចរិក	A physician who specializes in the diagnosis and treatment of mental disorders	គ្រូពេទ្យដែលមានជំនាញខាងការវិភាគរោគ និងព្យាបាលវិបត្តិផ្លូវចិត្ត
Relax បន្ធូរអារម្មណ៍	To release or bring relief from the effects of tension, anxiety, etc.	ជម្រុះចោល ឬនាំឲ្យមានការធូរស្បើយ ពីឥទ្ធិពលនៃភាពតានតឹងក្តីកង្វល់ ។ល។
Rest សម្រាក	A period or interval of inactivity, repose, solitude, or tranquility; mental or spiritual calm	រយៈពេល ឬចន្លោះពេលនៃគ្មានសកម្មភាព ភាពស្ងប់ស្ងាត់ នៅម្នាក់ឯង ឬភាពសុខសាន្ត ភាពស្ងប់ក្នុងផ្លូវចិត្ត ឬស្មារតី ។
Sadness ការពិបាកចិត្ត	Causing sorrow; affected by unhappiness or grief; sorrowful or mournful	បណ្តាលមកពីការព្រួយបារម្ភ ជះឥទ្ធិពលដោយសារអពមង្គល ឬទុក្ខព្រួយ ឬការសោកសង្រេង។
Shame ភាពខ្មាស់អៀន	A fact or circumstance bringing disgrace or regret	ការពិត ឬកាលៈទេសៈដែលនាំឲ្យមានការអាម៉ាស់ ឬការសោកស្តាយ។
Side effects ការជះឥទ្ធិពលត្រលប់	Any effect of a drug, chemical, or other medicine that is in addition to its intended effect, especially an effect that is harmful or unpleasant	ឥទ្ធិពលណាមួយនៃថ្នាំញៀន ថ្នាំគីមី ឬថ្នាំផ្សេងទៀតដែលលើសពីឥទ្ធិពលបានកំណត់របស់ខ្លួន ជាពិសេសឥទ្ធិពលដែលមានផលអាក្រក់ ឬផលមិនល្អ។

Term	English Definition	Khmer Translation/Description
Spirit ស្មារតី	The principle of conscious life; the vital principle in humans, animating the body or mediating between body and soul	គោលការណ៍នៃជីវិតដែលមានមនៈសិការ ។ គោលការណ៍សំខាន់ចំពោះមនុស្ស ដែលធ្វើឲ្យរាងកាយមានជីវិត ឬសម្របសម្រួលរវាងរាងកាយ និងព្រលឹង។
Stigma ស្លាកស្នាមទុរយស	A mark of disgrace of infamy; a stain or reproach, as to one's reputation	សញ្ញានៃភាពទុរយស ការប្រទ្បាក់ប្រទ្បូស ឬការស្តីបន្ទោសចំពោះកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់នរណាម្នាក់។
Stress ជម្ងឺតានតឹងអារម្មណ៍	Mental, emotional, or physical strain or tension	សម្ពាធ ឬភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត អារម្មណ៍ ឬរាងកាយ
Struggle តស៊ូ	To contend with an adversary or opposing force	តស៊ូប្រយុទ្ធនឹងកម្លាំងសត្រូវ ឬប្រឆាំង
Suicide អត្តឃាត	The intentional taking of one's own life	ការសម្លាប់ជីវិតរបស់ខ្លួនឯងដោយខ្លួនឯងដោយចេតនា។
Survivor អ្នកគេចផុតពីអ្វីមួយ	A person who continues to function or prosper in spite of opposition, hardship, or setbacks	មនុស្សដែលបន្តសកម្មភាព ឬបន្តឲ្យចម្រើនរុងរឿង ទោះបីជាមានការប្រឆាំង ការលំបាក ឬការបរាជ័យ។
Traumatized មានរបួស	To cause a trauma in the mind	បណ្តាលឲ្យមានរបួសផ្លូវចិត្ត។
Trembling ញ័ររន្ធត់	To shake involuntarily with quick, short movements, as from fear, excitement, weakness or cold; quake; quiver; to be troubled with fear or apprehension	ញ័រដោយអចេតនា ជាមួយចលនាខ្លី និងលឿន មកពីការភ័យ ការរំភើប ខ្សោយ ឬរងារ ញ័ររញ្ជួយ ។ មានបញ្ហាជាមួយនឹងការភ័យខ្លាច ឬការព្រួយបារម្ភ។
Unstable មិននឹងនរ	Emotional instability	មានអារម្មណ៍មិននឹងនរ។
Wellness សុខភាពល្អ	The quality or state of being healthy in body and mind, especially as the result of deliberate effort	លក្ខណៈសម្បត្តិ ឬសភាពនៃសុខភាពល្អនៅក្នុងរាងកាយ និងចិត្ត ជាពិសេស ជាលទ្ធផលនៃការខិតខំប្រឹងប្រែងដែលមានការគិតទុកជាមុន

Funded by the voter approved Mental Health Services Act (Prop. 63).