

ព័ត៌មានខ្លីៗអំពីគ្រោះមហន្តរាយនៃការហៀរប្រេងសម្រាប់និយាយទៅកុមារ និងយុវជន

ការធ្វើអន្តរាគមន៍នៅតាមផ្ទះសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុមុនចូលរៀន រហូតដល់មនុស្សវ័យ



ការខ្វាយខ្វល់ និងផលប៉ះពាល់ពីការហៀរប្រេងអាចជះឥទ្ធិពលទៅដល់កុមារក៏ដូចជាមនុស្សពេញវ័យ។ កុមារមួយចំនួនអាចទទួលបានផលដោយគ្មាននរណាម្នាក់អាចដឹង។ មិនមែនមានន័យថាឪពុកម្តាយអាចធ្វើអោយកូនៗមានអារម្មណ៍ថាមានការពិបាកក្នុងការនិយាយពីអ្វីដែលគេធ្លាប់បានឆ្លងកាត់។ នេះបណ្តាលមកពីការច្របូកច្របល់មន្ទិលសង្ស័យដោយខ្លួនឯង និងមានអារម្មណ៍ថាមិនបានទទួលការជួយដល់កូនៗ។ កូនក្មេងត្រូវការគិតថាមានអារម្មណ៍ជាច្រើនគឺជាមិត្តភក្តិកំឡុងពេលនិងក្រោយពេលមានព្រឹត្តិការណ៍។ ការយល់ដឹងពីជំនួយនេះគឺអាចជួយកុមារអោយដោះស្រាយបញ្ហានោះបាន។

កុមារនិងយុវជនអាចបង្ហាញអោយឃើញនូវសញ្ញានៃភាពខ្វល់ខ្វាយដោយសារតែការបាត់បង់ និងផ្លាស់ប្តូរ ដែលបណ្តាលមកពីការហៀរប្រេងនៅតាមឆ្នេរឈូងសមុទ្រ (Gulf Coast)។ សញ្ញាណបង្ហាញអោយឃើញអាចជាការព្រួយបារម្ភណា ឆេះឆាវរសាប់រសល់ឬទង្វើលដកខ្លួនចេញពីសង្គម និងមានចិត្តហួសប្រមាណ។ សញ្ញាណបង្ហាញអោយឃើញក៏អាចជាជំងឺឈឺពោះ និងឈឺក្បាល និងមិនចង់ទៅសាលារៀនចង់ចាកឆ្ងាយពីមិត្តភក្តិ។ សញ្ញាទាំងអស់នេះគឺជាមត៌កាទេ និងកើតឡើងមិនយូរឡើយ។ អ្នកអាចជួយកូនរបស់អ្នកបានដោយធ្វើតាមការផ្តល់ជាយោបល់ដូចខាងក្រោម។

- ស្តាប់នូវការនិយាយប្រាប់ពីអ្វីដែលគេបានឆ្លងកាត់ជានិច្ច
- លើកទឹកចិត្តកូនរបស់អ្នកអោយសម្តែងចេញនូវអារម្មណ៍របស់គេតាមរយៈការដេក និងលេងកំសាន្ត
- ជួយអោយមានសកម្មភាពនៅតាមផ្ទះនឹងសកម្មភាពផ្សេងទៀតដែលត្រូវបានរៀបចំជាច្រើនសម្រាប់ប៉ុន្តែគ្មានការទាមទារខ្ពស់ពេកទេ
- បង្ហាញពីរបៀបផ្តល់ជំនួយដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងការគ្រោះហៀរប្រេងនិងរបៀបដែលសហគមន៍ទទួលបានផលប៉ះពាល់ដោយសារគ្រោះមហន្តរាយ

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុមុនចូលរៀន

- ស្នៀតចិត្តធ្វើទៅតាមទម្លាប់គ្រួសាររបស់ក្មេងអោយបានទៀងទាត់
- ធ្វើសកម្មភាពអ្វីមួយដើម្បីផ្តល់ភាពស្រណុលស្រួល និងគាំទ្រ
- ជៀសវាងការទុកកុមារអោយនៅម្នាក់ឯងបើអាចធ្វើទៅបាន
- អនុញ្ញាតអោយកូនរបស់អ្នកគេងក្នុងបន្ទប់ឪពុកម្តាយក្នុងរយៈពេលកំណត់ណាមួយ
- លើកទឹកចិត្តកូនរបស់អ្នកអោយសម្តែងចេញនូវអារម្មណ៍របស់គេតាមរយៈការលេងល្បែងកំសាន្តគូគំនូរធ្វើរូបសត្វនិងនិទានរឿង
- កាត់បន្ថយការទទួលបានព័ត៌មាន

សម្រាប់ក្មេងជំទង់ និងមនុស្សពេញវ័យ

- ផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់ថែមទៀត
- ចូរត្រង់ត្រាប់ស្តាប់កូនៗរបស់អ្នកកុំបង្ខំអោយគេសម្តែងចេញនូវអារម្មណ៍របស់គេ
- លើកទឹកចិត្តអោយមានការពិភាក្សាពីបទពិសោធន៍ក្នុងចំណោមពួកមាតាមានវ័យដូចគ្នា
- ជម្រុញកូនរបស់អ្នកអោយចូលរួមក្នុងសកម្មភាពធ្វើលំហាត់ប្រាណ
- គាំទ្រការត្រលប់មកវិញនូវសកម្មភាពដែលមានជាប្រចាំ បើអាចទៅរួច
- ជំរុញការទទួលបានអាហារដែលមានសុខភាព និងទម្លាប់ធ្វើលំហាត់ប្រាណ
- កាត់បន្ថយការទទួលបានព័ត៌មាន

សម្រាប់កុមារដែលមានអាយុបឋមសិក្សា

- យកចិត្តទុកដាក់អោយបានច្រើន
- ផ្តល់ភាពទន់ភ្លន់តែត្រូវមានភាពរឹងប៉ឹងក្នុងការបញ្ចេញឥរិយាបថ

លេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍

ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយផ្នែកទទួលរងផលប៉ះពាល់ដោយការហៀររបៀប
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨០០-៩៨៥-៥៩៩០

ខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ជាតិសំរាប់អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា : ១-៨០០-៧៩៩-SAFE (៧២៣៣)
TTY: ១-៨០០-៧៩៧-៣២២៤

បណ្តាញទូរស័ព្ទបង្ការការធ្វើអត្តឃាតជាតិ
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨០០-២៧៣-TALK (៨២៥៥)
TTY: ១-៨០០-៧៩៩-៤ TTY (៤៨៨៩)
គេហទំព័រ: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

អ្នកចង្អុលបង្ហាញពីកន្លែងព្យាបាល

លេខទូរស័ព្ទសម្រាប់ជំនួយពិគ្រោះក្នុងការព្យាបាល SAMHSA
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨០០-៦៦២-HELP (៤៣៥៧)
TTY: ១-៨០០-៤៨៧-៤ TTY (៤៨៨៩)
គេហទំព័រ: <http://www.samhsa.gov/treatment/>

ព័ត៌មានពីការិយាល័យប្តូរមូលប្បទានបំប្រែ

បណ្តាញព័ត៌មានសុខភាព (SAMHSA)
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨៧៧-៧២៦-៤៧២៧
TTY: ១-៨០០-៤៨៧-៤ TTY (៤៨៨៩)
គេហទំព័រ: <http://www.samhsa.gov/shin>

ប្រភពព័ត៌មានដ៏មានសារៈប្រយោជន៍

មជ្ឈមណ្ឌលជំនួយការបច្ចេកទេសនៃគ្រោះមហន្តរាយ SAMHSA
(DTAC)
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨០០-៣០៨-៣៥១៥
អ៊ីមែល: DTAC@samhsa.hhs.gov
គេហទំព័រ: <http://www.samhsa.gov/dtac>
សំរាប់ព័ត៌មានពិគ្រោះជាក់លាក់របស់រដ្ឋ សូមមេត្តាទាក់ទង SAMHSA
DTAC។

បណ្តាញគ្រប់គ្រងកង្វល់ពីស្នាមរបួសកុមារជាតិ
គេហទំព័រ: <http://www.nctsnet.org>

ទូរស័ព្ទជំនួយនៅកន្លែងធ្វើការ
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨០០-៩៦៧-៥៧៥២
គេហទំព័រ: <http://www.workplace.samhsa.gov/>

កំណត់ចំណាំ: ការរាប់បញ្ចូលនៃប្រភពព័ត៌មាននៅក្នុងក្រដាសព័ត៌មាន
និងបញ្ជាក់ពីបង្វិលខ្លះដោយមជ្ឈមណ្ឌលសេវាកម្មសុខភាពខាងផ្លូវចិត្ត
ការគ្រប់គ្រងសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន
ឬនាយកដ្ឋានសុខភាព និងសេវាកម្មធនធានមនុស្ស នៃសហរដ្ឋអាមេរិក។

SMA10-4601 Cambodia
Revised (បានកែសម្រួល) 10/4/2010 - Cambodian

សូមចងចាំថាដើម្បីជួយកូនរបស់អ្នកជាការសំខាន់នោះគឺត្រូវតែ
ថែទាំសុខភាពខ្លួនអ្នកឯងសិន។ សូមប្រាកដថាអ្នកកំពុងចំណាយ
ពេលវេលាបដើម្បីដោះស្រាយទៅនឹងការខ្វះខាតខ្លួនរបស់អ្នក
និងប្រតិកម្មទៅនឹងគ្រោះមហន្តរាយនេះ។ អ្នកមិនបាន“កែតម្រូវ”
ពីរបៀបដែលកូនរបស់អ្នកកំពុងគិតទេ។ សូមមេត្តាព្យាយាមជួយដល់កូន
របស់អ្នកអោយស្វែងយល់និងចេះលែងកដោះស្រាយជាមួយនឹងគ្រោះ
មហន្តរាយនៅតាមរយៈសម្បទាននេះ។ កុមារស្ទើរតែទាំងអស់ត្រូវការពេល
វេលាច្រើនដើម្បីជាសះស្បើយ។ កុមារខ្លះអាចត្រូវការជំនួយពីអ្នកដែល
មានវិជ្ជាជីវៈច្បាស់លាស់ផងដែរ។ ប្រសិនបើកាន់តែជួនជាប់ទៅសូមគិតគូរពីការ
ពិគ្រោះជាមួយអ្នកដែលមានវិជ្ជាជីវៈច្បាស់លាស់ខាងសុខភាពផ្លូវចិត្ត
ដែលបានបណ្តុះបណ្តាលនៅក្នុងការងារជាមួយកុមារ។

