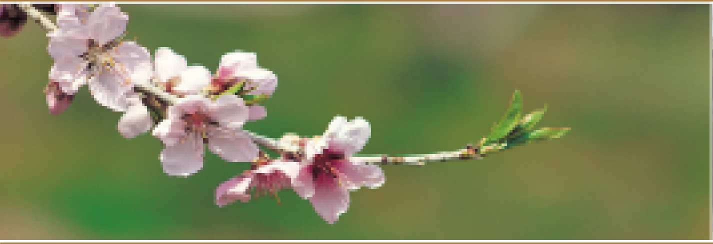
ជួយខ្លួនអ្នកអោយបានជាសះស្បើយ

វិធីណែនាំស្ត្រីដែលគេរំលោភបំពានកាលពីកុមារភាពហើយកំពុងស្ថិតក្នុងភាពជាសះស្បើយអោយចេះដោះស្រាយ

Helping Yourself Heal

A Recovering Woman's Guide to Coping With Childhood Abuse Issues

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
www.samhsa.gov



ជួយខ្លួនរបស់អ្នកឱ្យជាសះស្បើយ ៖ វិធីណែនាំស្រ្តីដែលរងការរំលោភបំពានដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហារំលោភបំពានកាលពីកុមារភាព

សេចក្តីផ្តើម

ដោយសារនៅពេលនេះ អ្នកកំពុងព្យាបាលការប្រើ ប្រាស់សារធាតុមិនសមស្រប អ្នកអាចចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ ប្លែកៗជាច្រើន ។ ពេលខ្លះអារម្មណ៍បែបនេះអាចធ្វើឱ្យឈឺចាប់ ហើយអ្នកពិបាកយល់ ឬពិបាកទប់ទល់ណាស់ ។ ជួនកាលអ្នកអាចមានអារម្មណ៍ ៖

- ភ័យខ្លាច
- មិនអាចធ្វើអ្វីកើត
- មិនអស់ចិត្ត
- អាម៉ាស់
- អន្ទះសារ
- ធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- ខឹងសម្បារ
- យល់ថាខ្លួនឯងមិនល្អ
- ហាក់ដូចជាមិនមានភាពជិតស្និទ្ធជាមួយគ្រួសារឬមិត្តភក្តិ
- ហាក់ដូចជាខ្លួនឯងឆ្កួត
- មិនរហ័សរហួន ឬមិនស្រណុកចិត្ត
- ហាក់ដូចជាចង់ស្លាប់

អារម្មណ៍ខ្លះក្នុងចំណោមអារម្មណ៍ទាំងនេះជាការធម្មតាចំពោះស្រ្តី ដែលចាប់ផ្តើមធ្វើការព្យាបាលការប្រើប្រាស់សារធាតុមិនសមស្រប ប៉ុន្តែស្រ្តីដែលរងការរំលោភបំពានកាលពីកុមារភាពអាចមានអារម្មណ៍ធ្ងន់ធ្ងរជាងនេះ ។ ការឈឺចាប់នេះអាចមានលក្ខណៈខ្លាំងក្លាណាស់រហូតដល់អាចធ្វើអ្វីៗដើម្បីទប់ទល់ ដោយរួមទាំងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង ។

Helping Yourself Heal: A Recovering Woman's Guide to Coping With Childhood Abuse Issues

Introduction

Now that you're in treatment for substance abuse, you may begin to have many different feelings. At times, these feelings may be painful, and you may have a hard time understanding or coping with them. You may feel:

- Fearful
- Helpless
- Guilty
- Ashamed
- Anxious
- Depressed
- Angry
- Bad about yourself
- As if you can't connect with family or friends
- As if you're crazy
- Numbness or nothing at all
- As if you want to die.

Some of these feelings are common for any woman who starts treatment for substance abuse, but the same feelings may be stronger for many women who were abused in childhood. The pain may be so great that a woman may do anything to cope with her feelings, including using drugs or alcohol.

ស្រ្តីមួយចំនួនដែលកំពុងព្យាបាលការប្រើប្រាស់សារធាតុមិនសមស្រប មិនចាំច្បាស់ពីភាពដែលខ្លួនត្រូវរងការរំលោភបំពានឡើយ ប៉ុន្តែ គេនៅមានអារម្មណ៍នៃការរំលោភដូចមានបញ្ជាក់នៅទីនេះ ។ ស្រ្តីខ្លះបានជំរុញនូវការចងចាំរបស់ខ្លួនឱ្យទៅឆ្ងាយដោយមិន នឹកនា រហូតដល់ពួកគេមិនអាចពន្យល់បានថាហេតុអ្វីពួកគេមានអារម្មណ៍ខឹងសម្បារខ្លាំង ភ័យខ្លាចចំពោះមនុស្សណាម្នាក់ មាន សុបិន្តអាក្រក់ ឬចេះ តែជឿជាក់ថាអ្វីដែលអាក្រក់ចេះតែកើតមានឡើង ។ ពេលខ្លះមនុ ស្សក្រោយពីឈប់ទទួលទានគ្រឿង ស្រវឹង ឬប្រើគ្រឿងញៀន ហើយ កំពុងស្ថិតក្នុងការព្យាបាល ការចងចាំអាចលេចឡើង និងមានការឈឺ ចាប់ខ្លាំងពេករហូតដល់ មិនអាចចងចាំអ្វីៗពីមុនបាន ឬការចងចាំទាំ ងនោះត្រូវរាំងស្ទះ ដោយសារការប្រើគ្រឿងញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង ទាំងនោះ ។

ធ្វើការរំលឹកពីការចងចាំនៅវ័យកុមារ ឬការចង់ចាំលើព្រឹត្តិការណ៍ដែលកន្លងហួសទៅអាចជួយអ្នកនៅពេលអ្នកកំពុងព្យាបាលការប្រើប្រាស់សារធាតុមិនសមស្រប ពីព្រោះការប្រឈរមុខនឹងការឈឺចាប់នៅអតីតកាលអាចជួយអ្នកផ្តោតលើជីវិតបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នក ។

តើការរំលោភបំពានវ័យកុមារភាពជាអ្វី ?

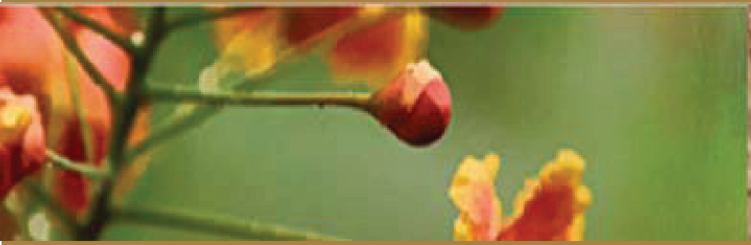
ការរំលោភបំពានមាននិយមន័យជាច្រើន ហើយពេលខ្លះពិបាកដឹងថាតើអ្វីដែលអ្នកឆ្លងកាត់នៅវ័យកុមារជាការរំលោភបំពានឬយ៉ាងណាទេ ។ ពេលនោះ របៀបនៃការធ្វើទណ្ឌកម្មលើខ្លួនអ្នក ឬទង្វើផ្សេង ៗមកលើរូបនេះមានលក្ខណៈធម្មតា ។ ខាងក្រោមគឺជាសំណួរមួយ ចំនួន ដែលដែលជួយឱ្យអ្នកគិត ។ សំណួរទាំងនេះសួរអំពីបទពិ សោធ ន៍មួយចំនួន ដែលចាត់ទុកថាជាការរំលោភបំពាន ។ អ្នកអាចឆ្លងកា ត់បទពិសោធន៍ផ្សេងៗទៀតដែលមិនស្ថិតនៅក្នុងបញ្ជីសំណួរនេះប៉ុន្តែនៅតែអាចចាត់ទុកជាការរំលោភបំពាន ។

Some women in treatment for substance abuse don’t clearly remember being abused, but they have some of the feelings mentioned here. Some women may have pushed the memories of the abuse so far away that they may not be able to explain why they feel intense anger, fear a particular person, have nightmares, or always believe something bad is about to happen. Sometimes, after people stop drinking or using drugs and are in treatment, memories may surface that were too painful to remember before or that were blocked from memory by drugs and alcohol.

Working through childhood memories or memory lapses can help you when you’re in substance abuse treatment because facing past pain can help you focus on your present life.

What Is Childhood Abuse?

Abuse has many definitions, and sometimes it can be hard to know whether what you went through as a child was abuse. At the time, the way you were punished or treated may have seemed normal. Here are some questions to think about. **These questions ask about only a few experiences that are generally considered abuse.** You may have had other experiences that are not on this list but are still considered abuse.



នៅពេលអ្នកជាកុមារ តើអ្នកនៅចងចាំនរណាម្នាក់ដែល ៖

- ប្រើវិន័យហួសហេតុ ឬដាក់ទណ្ឌកម្មលើអ្នកទេ ?
- ទះអ្នក ឬវាយអ្នកយ៉ាងខ្លាំង រហូតដល់អ្នកមានស្នាមជាំ មុត ឬបាក់ឆ្អឹងទេ ?
- វាយ ឬដាល់អ្នកទេ ?
- ប្រព្រឹត្តតាមរបៀបដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ មិនសុខស្រួល ឬតូចចិត្តមិនអាចធ្វើអ្វីវិញទេ ?
- ហៅឈ្មោះអ្នកមិនសមរម្យ ឬបញ្ចេញសំដីមាក់ងាយលើអ្នកទេ ?
- ក្នុងចំណោមសមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកដទៃដែលជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នករិះគន់ ឬចំអកលើរាងកាយរបស់អ្នក ដូចជា សក់ ពណ៌សម្បុរ ភេទ រាងកាយ ឬពិការភាពរបស់អ្នកទេ ?
- និយាយបៀតបៀនកេរ្តិ៍ភេទ មើលអ្នកដោះសំលៀកបំពាក់ ឬទូកទឹក បង្ហាញឱ្យអ្នកមើលរូបភាព ឬភាពយន្តអាសអាភាស ឬថតរូបអ្នកមិនសមស្របដែរឬទេ ?
- ប៉ះពាល់តាមរបៀបរួមភេទ ឬធ្វើឱ្យអ្នកប៉ះពាល់ខ្លួនឯង ឬអ្នកណាផ្សេងតាមរបៀបរួមភេទទេ ?
- បង្ខំឱ្យអ្នកមើលអ្នកដទៃទៀតកំពុងប្រព្រឹត្តអំពើនាំទៅរកការរួមភេទទេ ?
- បង្ខំឱ្យអ្នករួមភេទជាមួយទេ ?

Do you remember anyone when you were a child:

- Using extreme discipline or punishment on you?
- Spanking or hitting you so hard that it left bruises, cuts, or broken bones?
- Beating or punching you?
- Acting in a way that made you feel uncomfortable or powerless?
- Calling you names or abusing you verbally?
- Among family members or others close to you, criticizing or making fun of your physical characteristics, such as your hair, your skin color, your body type, or a disability?
- Talking to you in a sexual way, watching you undress or bathe, showing you pornographic pictures or movies, or photographing you in inappropriate ways?
- Touching you sexually or making you touch yourself or someone else sexually?
- Forcing you to watch others acting in a sexual way?
- Forcing you to have sex?

តើអ្នកអាចមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះប្រសិនបើអ្នកបានទទួលការរំលោភបំពាននោះ ?

ឥទ្ធិពលពីការរំលោភបំពានកាលពីកុមារភាពអាចនៅជាមួយនឹងអ្នករហូតដល់អ្នកពេញវ័យ ។ នៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ខឹងមួរម៉ៅ អន្ទះសារ ឬក្រៀមក្រំក្នុងចិត្ត អ្នកអាច :

- នឹកឃើញឡើងវិញមួយភ្លែតអំពីការរំលោភបំពានកាលពីកុមារ
- មានសុបិន្តអាក្រក់ជាញឹកញាប់
- អារម្មណ៍ងាយទទួលបាននូវសូរសំលេង ឬការប៉ះពាល់ខ្លួនប្រាណ
- តែងតែមានអារម្មណ៍ថានឹងមានអ្វីមិនល្អនឹងកើតមានឡើង
- បណ្តែតបណ្តោយឱ្យអ្នកដទៃរំលោភបំពាន ឬយកចំណេញលើខ្លួន
- មិនចងចាំពីដំណាក់កាលនៃជីវិតរបស់ខ្លួន
- មានអារម្មណ៍មិនរហ័យរហួន ។

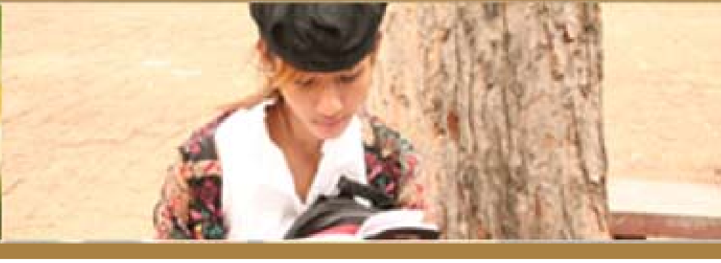
អារម្មណ៍ទាំងនេះអាចកាន់តែមានសភាពធន់ធរឡើងៗ ឬកាន់តែមានភាពតានតឹងឡើង នៅពេលអ្នកមានអារម្មណអាប់អួរក្នុងចិត្តឬក៏អ្នកស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពទាំងឡាយណាដែលធ្វើឱ្យអ្នកនឹកឃើញពីការរំលោភបំពាន ដូចជា នៅពេលអ្នកឈ្លោះប្រកែកជាមួយនឹងអ្នកដែលជិតស្និទ្ធ ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នកចង់តែធ្វើឱ្យខ្លួនឯង ឈឺចាប់ ឬកំពុងគិតថាចង់ធ្វើអត្តឃាត ចូរអ្នកប្រាប់ទីប្រឹក្សារបស់អ្នកជាបន្ទាន់ ឬក៏ទំនាក់ទំនងតាមប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទពីភាពអាសន្ន ឬលេខ ៩១១
ឬទូរស័ព្ទមកមជ្ឈមណ្ឌលជាតិទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាត
តាមលេខទូរស័ព្ទ ១-៨០០-២៧៣-៨២៥៥ ។

What Symptoms Could You Have If You Were Abused?

The effects of childhood abuse may be with you as an adult. As well as feeling angry, anxious, ashamed, or depressed, you may:

- Have flashbacks of the abuse
- Have frequent nightmares
- Be very sensitive to noise or to being touched
- Always expect something bad to happen
- Let people abuse or take advantage of you
- Not remember periods of your life
- Feel numb.

These feelings may get worse or become more intense when you're stressed or in situations that trigger memories of the abuse, such as when you fight with someone close to you. **If you feel like hurting yourself, or are thinking about suicide, tell your counselor immediately, call 911, or call the National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-8255 (TTY: 1-800-799-4889).**



តើអ្នកអាចដោះស្រាយបញ្ហានៃការរំលោភបំពានកាលពីកុមារភាពដូចម្តេច ក្នុងខណៈពេលអ្នកកំពុងធ្វើការ ព្យាបាល ?

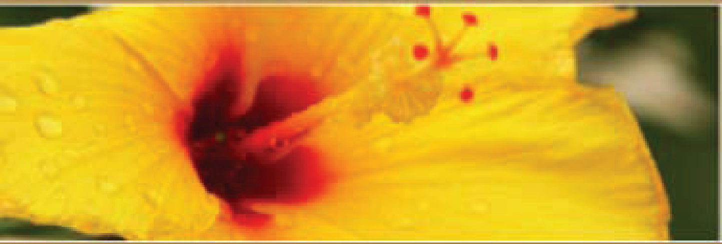
សំរាប់រយៈពេលប្រហែល ១ ខែដំបូងនៃការព្យាបាលការប្រើប្រាស់សារធាតុមិនសមស្រប អ្នកត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ ជាសំខាន់ទៅលើការបំបាត់គ្រឿងញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹងចេញពីខ្លួនរបស់អ្នក បំបាត់ចេញពីគំនិតរបស់អ្នក និងបង្កើតទំរង់នៃការគិត និងការប្រព្រឹត្តប្រកបដោយសុខភាពល្អ ។ អ្នកអាចពន្យាការព្យាលបាលការនៃប្រើប្រាស់ សារធាតុមិនសមស្របពីអតីតកាលប្រកបដោយភាពឈឺចាប់ រហូតដល់អ្នកមានអារម្មណ៍ស្ងប់ស្រួល ក្នុងការប្រែ ក្លាយខ្លួនឱ្យទៅជាមនុស្សចាកផុតពីគ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង កសាងទំនាក់ទំនងរឹងមាំជាមួយនឹងទីប្រឹក្សា របស់អ្នក បង្កើតមិត្តភាពជាមួយនឹងមិត្តភក្តិថ្មីៗ និងកសាងទំនា ក់ទំនងជាមួយនឹងមនុស្សដែលមិនសេពគប់គ្រឿងញៀនឬគ្រឿ ងស្រវឹង ។ បន្ទាប់មក អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាព គ្រប់គ្រាន់ក្នុងការគិតរំដោះខ្លួន ពេញពីបញ្ហាគ្រឿងញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹងនោះ ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើ អារម្មណ៍ទាំងនោះមានលក្ខណៈស្រួចស្រាវ និងឈឺចាប់ពេក ឬក៏ប្រសិនបើអ្នក មានអារម្មណ៍ថា អ្នកត្រូវតែដោះស្រាយបញ្ហានោះភ្លាម អ្នកអាចលើកបញ្ហានោះមកនិយាយ នៅពេលចាំបាច់ ។ ចូរចាំថា មិនថាអ្នកស្ថិតនៅ ក្នុងដំណាក់កាលណានៃការជាសះស្បើយទេ អ្នកនៅតែអាច រកបា នជំនួយជានិច្ច ។ អ្នកត្រូវចងចាំថា មានស្ត្រីជាច្រើនដែលបានឆ្លង កាត់ការឈឺចាប់ ហើយនៅពេលនេះ ស្ត្រីទាំងនោះកំពុងរស់នៅ ប្រកបដោយសុភមង្គល ជោគជ័យ និងចាកផុតពីការបៀតបៀននៃគ្រឿងញៀន ។

How Can You Address Childhood Abuse Issues While You're in Treatment?

For the first month or so of substance abuse treatment, you'll be focusing on getting the drugs or alcohol out of your system, clearing your head, and establishing healthy patterns of thinking and behaving. You may want to put off addressing painful past abuse until you are comfortable being drug and alcohol free, establish a strong relationship with your counselor, make new friends, and build relationships with people who do not abuse drugs or alcohol. Then you may begin to feel safe enough to think about this issue.

However, if the feelings are too overwhelming and painful, or if you feel that you must address them right away, know that you can raise the issue **whenever** you want or need to. No matter what stage of recovery you're in, help is available for you. And remember: Many other women have worked through their pain and now lead happy, fulfilling, drug-free lives.



អ្នកផ្ទាល់គឺជាអ្នកសំរេចថាតើត្រូវទៅពិភាក្សាអំពីការរំលោភបំពានជាមួយនឹងទីប្រឹក្សារបស់អ្នកនៅពេលណា ប៉ុន្តែជាការសំខាន់ អ្នកត្រូវលើកពីបញ្ហានេះ នៅពេលអ្នកត្រៀមខ្លួនរួចស្រេចហើយ ។ ដោយសារ នេះអាចជាទង្វើលើកទីមួយដែលអ្នកប្រាប់មនុស្សម្នាក់ទៀតអំពីអ្វីៗ ដែលបានកើតឡើងចំពោះអ្នកកាលពីកុមារ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ថាមានកំហុស ឬគ្មានភាពស្មោះត្រង់ក្នុងការនិយាយអំពីសមាជិកគ្រួសារ ឬមនុស្សម្នាក់ទៀតដែលជិតស្និទ្ធនឹងអ្នក ។ អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចពីប្រតិកម្មផ្សេងៗ ពីគ្រួសាររបស់អ្នក បន្ទាប់ពអ្នកបាននិយាយពីអ្វីៗ ដែលបានកើត ឡើង ។ រាល់អារម្មណ៏និងភាពភ័យខ្លាចទាំងនេះតែងតែកើតមានឡើងជាធម្មតា ដូចនេះអ្នកត្រូវតែនិយាយ រឿងរ៉ាវនានាប្រាប់ទីប្រឹក្សារបស់អ្នក ។

ពេលខ្លះ អ្នកលំបាកចងចាំពីភាពខុសគ្នារវាងអារម្មណ៏ជាអ្នករងគ្រោះកាលពីកុមារ និងជំរើសដែលអ្នកមានក្នុងនាម ជាមនុស្សពេញវ័យស្វែងរកការប្រឹក្សា ។ កាលពីកុមារភាព អ្នកមិនអាចការពារខ្លួនបានទេ ប៉ុន្តែអ្នកអាចការពារ ខ្លួនបាននៅពេលនេះ ។ ក្នុងភាពជាមនុស្សពេញវ័យ អ្នកអាចនិយាយអំពីអ្វីៗ ដែលបាន ក្នុងភាពជាមនុស្សពេញវ័យ អ្នកអាចនិយាយអំពីអ្វីៗ ដែលបានកើតឡើងចំពោះអ្នក ហើយ អ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើការព្យាបាលនូវអារម្មណ៏រងការរំលោភបំពានទាំងនោះ ។

It’s up to you to decide when to discuss abuse with your counselor, but it is important for you to raise the subject **when you are ready.** This may be the first time you’ve ever told anyone about what happened to you as a child. You may feel guilty or disloyal talking about a family member or another person close to you. You may fear how your family will react to you after you’ve talked about what happened. **All of these feelings and fears are very normal.** Talk about them with your counselor.

Sometimes, it’s hard to remember the difference between what you felt as a child victim and the choices you have as an adult in counseling. **You could not protect yourself then, but you can now.** As an adult, you **can** talk about what happened to you and you **can** begin to heal.

តើទីប្រឹក្សារបស់អ្នកអាចជួយអ្នករបៀបណា ?

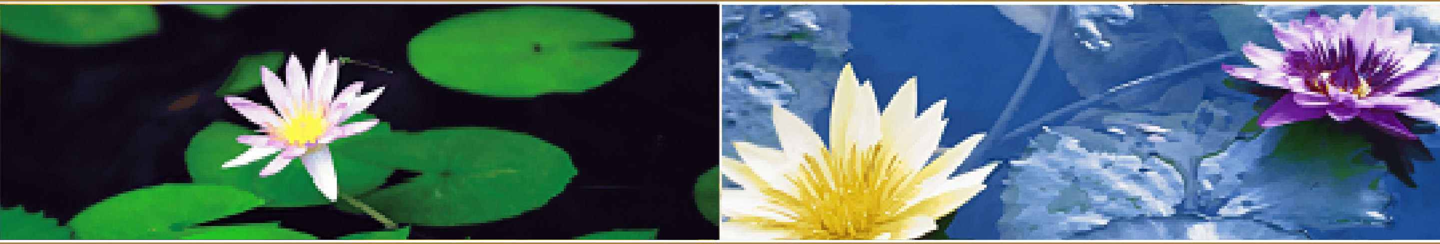
ជាការសំខាន់ អ្នកត្រូវដឹងថា រដ្ឋទាំងអស់ត្រូវការរាយការណ៍អំពីការរំលោភបំពាន ឬការប្រើប្រាស់សារធាតុ មិនសមស្របពីទីប្រឹក្សាការប្រើប្រាស់សារធាតុមិនសមស្រប និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអាយុតិច ជាង ១៨ ឆ្នាំ ចូរពិភាក្សាជាមួយនឹងទីប្រឹក្សារបស់អ្នកអំពីតំរូវការនានារបស់រដ្ឋដែលអ្នកកំពុងរស់នៅ ។ ប្រសិន អ្នកជាមនុស្សពេញវ័យ ជាធម្មតា ទីប្រឹក្សារបស់អ្នកមិនចាំបាច់រាយការណ៍អំពីការរំលោភបំពានពីកុមារភាពឡើយ លើកលែងតែអ្នករំលោភបំពាននោះនៅតែមានលទ្ធភាពទៅជិតកុមារ និងអាចធ្វើឱ្យកុមារមានគ្រោះថ្នាក់ ។

នៅពេលអ្នក និងទីប្រឹក្សា ឬអ្នកព្យាបាលរបស់អ្នកជជែកអំពីបទពិសោធន៍ផ្សេងៗរបស់អ្នកនោះ ការជជែកអាចធ្វើឱ្យអ្នកកាន់តែលំបាក នៅពេលនឹកឃើញ និងមានអារម្មណ៍ប្រកបដោយភាពឈឺចាប់ ហើយអ្នកហាក់ ដូចជាទៅជិតភាពអតីតកាលប្រកបដោយភាពឈឺចាប់ទាំងនោះ ។ ពេលខ្លះ អារម្មណ៍ក្រៀមក្រំទាំងនោះអាចនាំឱ្យអ្នកត្រឡប់ទៅប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹងសារជាថ្មីវិញ ។ ទីប្រឹក្សា ឬអ្នកព្យាបាលអាចជួយអ្នកឱ្យយល់ដឹងពី ទំនាក់ទំនងរវាងការរំលោភបំពានកាលពីអតីតកាល និងការប្រើប្រាស់សារធាតុមិនសមស្របរបស់អ្នក ។ ទីប្រឹក្សា ឬអ្នកព្យាបាលនោះអាចជួយអ្នកឱ្យចេះទប់អារ ម្មណ៍ទាំងនោះបានប្រសើរជាងមុន ដែលការនេះអ្នកនឹងមិនមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំខ្លាំងពេកទេ ។

How Can Your Counselor Help?

It’s important that you know that all States require mental health and substance abuse counselors to report abuse. If you’re younger than 18, talk to your counselor about your State’s requirements. If you’re an adult, your counselor generally is **not** required to report the childhood abuse. The exception is when the abuser still has access to children and may harm them.

As you and your counselor or therapist talk about your experiences, your talks may become more difficult when painful memories and feelings arise and you look more closely at the past. Sometimes, these overwhelming feelings contribute to a drug or alcohol relapse. A counselor or therapist can help you understand the relationship between the abuse in your past and your substance abuse. He or she can better help you cope with your feelings so that you won’t become overwhelmed.



ជាងនេះទៀត ទីប្រឹក្សាអំពីការប្រើប្រាស់សារធាតុមិនសមស្របរបស់អ្នកអាចជួយអ្នកឱ្យស្វែងរកទីប្រឹក្សា ឬ អ្នកព្យាបាលម្នាក់ដែលមានឯកទេសធ្វើការងារជាមួយនឹងមនុស្សដែលទទួលរងការរំលោភបំពានកាលពីកុមារភាព ។ ដោយសារការដោះស្រាយបញ្ហារំលោភបំពានកាលពីកុមារភាពត្រូវការពេលវេលាយូរ ដូចនេះ អ្នកត្រូវការបង្កើត ទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងអ្នកព្យាបាលម្នាក់ ដែលអាចជួយអ្នកនៅពេលនេះ និងអ្នកដែលនឹងបន្តជួយដល់អ្នកបន្ទាប់ពីអ្នកបានបញ្ចប់ការព្យាបាលការប្រើប្រាស់សារធាតុមិនសមស្រប ។

បន្ថែមទៅនឹងការជំនួយរកអ្នកព្យាបាលដែលមានឯកទេស ទីប្រឹក្សាអំពីការប្រើប្រាស់សារធាតុមិនសមស្របរបស់ អ្នកអាចជួយអ្នករកក្រុមជួយខ្លួនឯង ដូចជា ក្រុមសង្គ្រោះអនាមិកជួយដល់ជនរងការរំលោភបំពាន ។ ប្រសិនបើអ្នកបានរស់នៅក្នុងគ្រួសារមួយ ដែលនៅក្នុងគ្រួសារនោះមានសមាជិកម្នាក់ ឬច្រើនគ្នាមានបញ្ហាគ្រឿងញៀនក្រុមផ្សេងៗ ដូចជា ក្រុមសង្គ្រោះកុមារ មនុស្សពេញវ័យពីគ្រឿងស្រវឹង (ACA) ឬក្រុមសហការមិនឯករាជ្យអនាមិក (CoDA) អាចជួយអ្នកបានយ៉ាងច្រើន ។

កំណត់ចំណាំចុងក្រោយ

ក្នុងនាមជាស្ត្រីម្នាក់ដែលបានចាកផុតពីការប្រើប្រាស់សារធាតុមិនសមស្រប អ្នកបានប្រឈមមុខនឹងឧបសគ្គធំៗ ជាច្រើន ហើយបានរស់រានមានជីវិត ។ ការចូលរួមក្នុងកម្មវិធីព្យាលបាលនៃការប្រើប្រាស់សារធាតុមិនសមស្រប គឺជាជំរើសមួយដ៏ក្លាហានរបស់អ្នកសំរាប់ខ្លួនអ្នក ។ អ្នកសក្តិសមនឹងទទួលបានឱកាសជាសះស្បើយ និងរស់នៅ ប្រកបដោយសុខភាពបរិបូរណ៍ និងសុខភមង្គល ។

Your substance abuse counselor also can help you find a counselor or therapist who specializes in working with people who have been abused as children. Addressing child abuse issues takes time; you'll need to develop a relationship with a therapist who can work with you now and who will continue to work with you after you've finished your treatment for substance abuse.

In addition to helping you find a skilled therapist, your substance abuse counselor can help you find self-help groups, such as Survivors of Incest Anonymous. If you grew up in a family in which one or more members had addiction issues, groups like Adult Children of Alcoholics (ACA) or Co-Dependents Anonymous (CoDA) might also be very helpful for you.

A Final Note

As a woman in recovery from substance abuse, you've faced great challenges and survived. It is a tribute to your strength that you've made the courageous choice to enter a substance abuse treatment program. You deserve the chance to heal and to live a happy, healthy life.

ថ្វីបើអ្នកប្រឈមមុខទៅនឹងឧបសគ្គនានា ប៉ុន្តែអ្នកមានលទ្ធភាពធ្វើឱ្យស្ថានភាពកាន់តែប្រសើរឡើង ។ អ្នកធ្វើ កិច្ចការនេះដូចជាមនុស្សច្រើនបានធ្វើពីមុនៗដែរ ។ ចូរចាំថា អ្នកមិនមែនជួបប្រទះបញ្ហានេះតែម្នាក់ឯងឡើយ ។ ចូរប្រើប្រាស់ធនធាន និងបណ្តាញគាំទ្រផ្សេងៗដែលមាន ដើម្បីជួយអ្នកឱ្យចាកផុតពីគ្រោះថ្នាក់ និងបន្តដើរឆ្ពោះទៅ សំរេចគោលដៅ ។ នៅពេលអ្នកមិនប្រើគ្រឿងញៀនឬគ្រឿងស្រវឹង អ្នកនឹងមានជំរើសច្រើន ។ នៅពេលអ្នក បង្កើតទំនាក់ទំនងប្រកបដោយការជឿជាក់ជាមួយនឹងទីប្រឹក្សា ឬអ្នកព្យាបាលរបស់អ្នក អ្នកចាប់ផ្តើមជាសះស្បើយ ។ ហើយសេចក្តីក្លាហានដែលអ្នកបានជ្រើសរើសដើម្បីព្យាបាលខ្លួនអ្នកនៅថ្ងៃណាមួយនឹងជួយមនុស្សម្នាក់ទៀត ដែលស្ថិតក្នុងសភាពញៀន និងឈឺចាប់ ។

ចូរអត់អោនដល់ខ្លួនឯង ។ ការជាសះស្បើយត្រូវការពេលវេលាយូរ ប៉ុន្តែមានតំលៃ ។

You will face challenges, but you have the ability to make things better. You can do this, as many have before you. Remember: **You are not alone**. Use the many resources and support networks available to help you feel safe and to keep you moving toward your goal. As you stay sober, your options grow. As you create a trusting relationship with your counselor or therapist, you begin to heal. And the courage you find to help yourself heal may one day help another person who is lost in addiction and pain.

Be patient with yourself. Healing takes time, but it's worth it—because you are.

ធនធានសហព័ន្ធ

- លេខទូរស័ព្ទរបស់មជ្ឈមណ្ឌលជាតិទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាត ១-៨០០-២៧៣-៨២៥៥
- មជ្ឈមណ្ឌលព័ត៌មានជាតិអំពីព័ត៌មានទាក់ទងនឹងកុមារត្រូវគេបោះបង់ចោល និងការរំលោភ បំពានកុមារ http://nccanch.acf.hhs.gov ទូរស័ព្ទលេខ : ១-៨០០-៣៩៤-៣៣៦៦
- SAMHSA’s Health Information Network (SHIN) តាមរយៈ http://www.samhsa.gov/shin, ១-៨៧៧-៧២៦-៤៧២៧
- មណ្ឌលការព្យាបាលការប្រើប្រាស់សារធាតុមិនសមស្រប SAMHSA គេហទំព័រ : http://www.findtreatment.samhsa.gov ១-៨០០-៦៦២- ៤៣៥៧។

ធនធានផ្សេងៗទៀតសំរាប់ជ្រើសរើស

- ក្រុមសង្គ្រោះកុមារ មនុស្សពេញវ័យពីគ្រឿងស្រវឹង http://www.adultchildren.org
- ក្រុមសហមិនឯករាជ្យអនាមិក (CoDA), http://www.codependents.org
- ក្រុមសង្គ្រោះអារម្មណ៍រំជួលចិត្តអនាមិកអន្តរជាតិ http://www.emotionsanonymous.org
- សមាគមសុខភាពផ្លូវចិត្ត http://www.nmha.org ទូរស័ព្ទ : ១-៨០០-៩៦៩-៦៦៤២
- មជ្ឈមណ្ឌព័ត៌មានជួយខ្លួនឯងសំរាប់អ្នកប្រើប្រាស់មណ្ឌលជាតិសុខភាពផ្លូវចិត្ត http://www.mhselfhelp.org ទូរស័ព្ទ : ១-៨០០-៥៥៣-៤៥៣៩

Federal Resources

- National Suicide Prevention Lifeline, 1-800-273-8255 or 1-800-799-4889 (TTY)
- National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information, http://nccanch.acf.hhs.gov, 1-800-394-3366
- SAMHSA’s Health Information Network (SHIN), http://www.samhsa.gov/shin, 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)
- SAMHSA’s Substance Abuse Treatment Facility Locator, http://www.findtreatment.samhsa.gov, 1-800-662-HELP (4357)

Other Selected Resources

- Adult Children of Alcoholics, http://www.adultchildren.org
- Co-Dependents Anonymous (CoDA), http://www.codependents.org
- Emotions Anonymous International, http://www.emotionsanonymous.org
- Mental Health America http://www.nmha.org, 1-800-969-6642
- National Mental Health Consumers’ Self-Help Clearinghouse, http://www.mhselfhelp.org, 1-800-553-4539

- ក្រុមអនាមិកជួយម្តាយឪពុក
  http://www.parentsanonymous.org
  ទូរស័ព្ទ : ៩០៩-៦២១-៦១៨៤
- វិទ្យាស្ថាន Sidran
  http://www.sidran.org ៤១០-៨២៥-៨៨៨៨
- ក្រុមសង្គ្រោះអនាមិកជួយដល់ជនរងការរំលោភបំពាន
  http://www.siawso.org
  ទូរស័ព្ទ : ៤១០-៨៩៣-៣៣២២ សមាគមសុខភាព

- Parents Anonymous® Inc., http://www.parentsanonymous.org, 909-621-6184
- Sidran Institute, http://www.sidran.org, 410-825-8888
- Survivors of Incest Anonymous, Inc., http://www.siawso.org, 410-893-3322

Acknowledgment

This brochure was produced under the Knowledge Application Program (KAP), contract numbers 270-04-7049 and 270-09-0307, a Joint Venture of The CDM Group, Inc., and JBS International, Inc., for the Center for Substance Abuse Treatment (CSAT), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Christina Currier served as the CSAT Government Project Officer.

Disclaimer

The views, opinions, and content in this brochure are those of the authors and do not necessarily reflect the views, opinions, or policies of CSAT, SAMHSA, or HHS. No official support of or endorsement by CSAT, SAMHSA, or HHS for these opinions or for particular instruments, software, or resources is intended or should be inferred.

Public Domain Notice

All material appearing in this brochure, except that taken directly from copyrighted sources, is in the public domain and may be reproduced or copied without permission from SAMHSA/CSAT or the authors. Citation of the source is appreciated. However, this publication may not be reproduced or distributed for a fee without the specific, written authorization of the Office of Communications, SAMHSA, HHS.

Electronic Access and Copies of Publication

This brochure, the Treatment Improvement Protocol series, and its affiliated products may be downloaded from SAMHSA's Health Information Network (SHIN) Web site at http://www.samhsa.gov/shin or from the KAP Web site at http://www.kap.samhsa.gov.

Originating Office

Quality Improvement and Workforce Development Branch, Division of Services Improvement, Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857; HHS Publication No. (SMA) 10-4132

Adapted and translated from English version in 2009. Original English version produced in 2003.