

គ្រឿងញៀន - ទទួលយកការពិតទាំងឡាយ

សេចក្តីណែនាំ

ការរើទំលំនេះមកកាន់ប្រទេសមួយថ្មី អាចជាការលំបាកចំពោះគ្រប់សមាជិកគ្រួសារទាំងអស់។ ចំពោះមាតាបិតាវិញគឺមានការភ័យ រីករាយព្រោះការរួមគ្នាជាច្រើនដែលគេត្រូវជួបប្រទះ ដោយព្រោះតែគ្មានបណ្តាញផ្គត់ផ្គង់ធម្មតាពីគ្រួសារធំ និងមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួន។ ចំពោះកុមារវិញគឺមានបញ្ហាផងដែរ ដ្បិតសេចក្តីទាមទារចង់បានពីមាតាបិតារបស់ខ្លួនក៏មានកាន់តែច្រើនឡើង។

រដ្ឋាភិបាលប្រចាំរដ្ឋវិចិត្រវិយ៉ាផ្តល់ជូនព័ត៌មាន និងយុទ្ធសាស្ត្រលើគ្រឿងញៀនសំរាប់មាតាបិតានៃក្មេងជំងឺ ដើម្បីឲ្យគេបានត្រៀមខ្លួនប្រសើរឡើងជាស្រេច ក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងបញ្ហាគ្រឿងញៀន។ រដ្ឋាភិបាលចង់ជួយមាតាបិតាទាំងអស់ រាប់បញ្ចូលទាំងមាតាបិតាដែលជាជនអន្តោប្រវេសន៍ ដើម្បីឲ្យគេចេះការពារទប់ទល់លើបញ្ហាគ្រឿងញៀន។

ចំណុចការពារសំខាន់ទាំងឡាយ

ការពិសោធន៍គឺជាផ្នែកនៃការជីវិតដែលមានមកពីកំណើត។ ស្ទើរគ្រប់ទាំងក្មេងជំងឺមានការពិសោធន៍ជាមួយនឹងសុភាព និងបាវិជ្ជា។ ខ្លះមានការពិសោធន៍ជាមួយនឹងគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់។ វិធានការណ៍ការពារទប់ទល់ដែលមានប្រសិទ្ធភាពជាងគេ គឺការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាបានល្អ និងការបង្កើតទំនាក់ទំនងរឹងមាំជាមួយកូនរបស់លោកអ្នក។ ខាងក្រោមនេះគឺជាចំណុចសំខាន់មួយចំនួន។

ធ្វើគំរូឲ្យបានល្អ

កុមារត្រូវបានដាក់ឲ្យជួបប្រទះនឹងគ្រឿងញៀនស្របច្បាប់ដូចជាសុភាព និងបាវិជ្ជានៅក្នុងវ័យដំបូងរបស់គេ រួចហើយគេក៏ចាប់ផ្តើមរៀនអំពីអាកប្បកិរិយារបស់មាតាបិតាខ្លួន។ កុមារណាដែលមាតាបិតារបស់ខ្លួនជាក់បាវិ ឬជិតស្រា នោះគេទំនងមុខជាជាក់បាវិ និងជិតស្រាខ្លួនគេដែរ។

ឲ្យបានដឹងច្បាស់លាស់

ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នឲ្យបានរួចជាស្រេចដើម្បីពិភាក្សាអំពីបញ្ហាគ្រឿងញៀនដោយចំហ និងស្មោះត្រង់។ កូនរបស់លោកអ្នកប្រហែលជាដឹងច្រើនជាងលោកអ្នកអំពីគ្រឿងញៀនទាំងឡាយ និងឥទ្ធិពលរបស់គ្រឿងញៀនទាំងនោះ ដូច្នេះចូរស្វែងរកការពិតទាំងឡាយឲ្យបានមុន។ កុំនិយាយបំភ្លើងអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃគ្រឿងញៀន ឬសាកល្បងបន្ទាចកូនរបស់លោកអ្នកឲ្យសោះ ដ្បិតអាការៈនេះអាចនាំឲ្យគេឈប់ស្តាប់លោកអ្នក។

ស្តាប់

សូមស្តាប់អំពីបញ្ហា ឬកង្វល់របស់កូនលោកអ្នក។ កុំបញ្ចេញប្រតិកម្មដោយហួសហេតុឲ្យសោះ។ ប្រសិនបើកូនរបស់លោកអ្នកអាចនិយាយមកកាន់លោកអ្នក នោះគេទំនងជាមានបញ្ហាតិចជាង ឬមិនធ្វើសេចក្តីសំរេចដែលល្អល្ងើង។

និយាយ

សូមនិយាយអំពីអ្វីៗដែលមានប្រចាំថ្ងៃជាមួយកូនរបស់លោកអ្នក ហើយចាត់គេទុកហាក់បីដូចជាមនុស្សដ៏ទង់យ៉ាងនោះដែរ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយទៅកាន់កូនរបស់លោកអ្នកជាញឹកញាប់អំពីសាលារៀន មិត្តភក្តិ កីឡា ឬក្មេងដែលគេចូលចិត្ត នោះនឹងមិនជាការលំបាកអ្វីឡើយក្នុងការពិភាក្សាអំពីបញ្ហាទាំងនេះ ដូចជាគ្រឿងញៀន។

បង្កើតឲ្យមានការទុកចិត្ត

លោកអ្នកត្រូវតែមានការទុកចិត្ត ហើយជឿជាក់ទៅលើកូនរបស់លោកអ្នកផ្ទាល់។ សូមកុំសាកសួរលើការវិនិច្ឆ័យរបស់គេឲ្យសោះ។ ជាញឹកញយក្មេងតែងចង់សម្តែងប្រាប់ទៅមាតាបិតារបស់ខ្លួន ថាគេអាចទុកចិត្តបានអំពីជម្រើសដែលគេបានធ្វើ។ ការនិយាយអំពីគ្រឿងញៀនជាមួយកូនរបស់លោកអ្នក នឹងមិនបង្កើតឲ្យមានការចាប់អារម្មណ៍អ្វីឡើយ។

ត្រូវឲ្យបានច្បាស់ប្រាកដ ថាកូនរបស់លោកអ្នកដឹងថាលោកអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ទៅចំពោះគេ

ត្រូវបង្ហាញប្រាប់ទៅដល់កូនរបស់លោកអ្នក ថាលោកអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ទៅចំពោះគេ។ សាកល្បងចំណាយពេលកំសាន្តជាមួយកូនលោកអ្នកក្នុងភាពជាគ្រូគ្រួសារ។

បង្កើតឲ្យមានការចុះសម្រុងគ្នា

ត្រូវគ្រោងទុកជាមុនអំពីស្ថានភាពណ៍លំបាកទាំងឡាយដែលអាចកើតមានឡើង ហើយបង្កើតឲ្យមានការចុះសម្រុងគ្នាខ្លះដែលអាចទទួលយកបានអំពីការផឹកស្រា និងប្រើគ្រឿងញៀន។ ត្រូវយល់ព្រមអំពីការបើកបរទៅយកកូនរបស់លោកអ្នក ជាជាងឲ្យគេបើកបរក្រោយពិបាកផឹកស្រា ឬជិះជាមួយអ្នកដែលបានផឹកស្រា។ ផ្នែកនៃការចុះសម្រុងគ្នានេះ គឺថាមាតាបិតានឹងទៅដោយគ្មានការជំទាស់អ្វីឡើយ។ គ្រប់ទាំងការពិភាក្សាក្នុងតែរង់ចាំ រហូតទាល់តែដល់ថ្ងៃបន្ទាប់មួយទៀត។



ប្រភេទនៃគ្រឿងញៀន

ដោយព្រោះតែសុរា និងបារីគឺជាគ្រឿងញៀនស្របច្បាប់ ដែលជាហេតុនាំឲ្យមានការទទួលយល់ព្រមគ្រាន់តែច្រើនឡើងៗ ក៏ប៉ុន្តែវាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ ហើយក្លាយទៅជាញៀន ដូចគ្នានឹងគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ ឯទៀតដែរ។

គ្រឿងញៀន៥មុខដែលមាតាបិតាមានកង្វល់គឺ:

HEROIN — ហ្សែរីអ៊ីន (ថ្នាំជាតិអាក្រូន) ថ្នាំរម្ងាប់ការធ្លាក់ទឹកចិត្តដែលប៉ះពាល់ទៅដល់ការផ្គង់អារម្មណ៍ និងការសម្របសម្រួល។ ហ្សែរីអ៊ីន ធ្វើឲ្យសមត្ថភាពរបស់ជនណាម្នាក់មានដំណើរយឺតក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងស្ថានភាពដែលមិនបានគ្រោងទុកមុន។

ECSTASY — អិក្សូថាស៊ី(គ្រឿងញៀនសំរាប់ដប់លេង) ប្រើដូចជាថ្នាំគ្រាប់។ អិក្សូថាស៊ី បង្កើនឈ្លៀនទៅដល់ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទដែលសំខាន់បំផុត ហើយបណ្តាលឲ្យមានការមមាស ឬគិតឃើញតែខ្លួនឯង។

MARIJUANA (កញ្ឆាម៉ារីវ៉ាណា) - គឺជាស្លឹកកញ្ឆាខាងលើសស្លឹក ដែលតាមធម្មតាគេលាយវាជាមួយថ្នាំដក់ រួចយកទៅដក់។ ថ្វីឡើងតែវាជាគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ក្តី ក្មេងជំទង់ខ្លះយល់ឃើញថាវាមិនសូវជាមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ។

ALCOHOL — (សុរា) រាប់បញ្ចូលទាំងស្រាបៀរ ស្រាទំពាងបាយផ្លូវ ស្រាស្បែក ដែលក្មេងអាយុក្រោម១៨ឆ្នាំងាយស្រួលនឹងទទួលយកបាន។ ក្មេងជំទង់ត្រូវបានដាក់ឲ្យជួបប្រទះនឹងសុរា ហើយអាចផឹកថ្វីឡើងតែអាយុស្របច្បាប់គឺចំណុចដែលអាចទិញបានគឺ១៨ឆ្នាំជាយ៉ាងណាក្តី។

TOBACCO — (ថ្នាំដក់) ថ្វីឡើងតែការដក់បារីបណ្តាលឲ្យប៉ះពាល់ទៅដល់សុខភាពដ៏ធ្ងន់ធ្ងរជាយ៉ាងណាក្តី ក្មេងជំទង់ជាច្រើនយល់ឃើញថាវាគឺជាភាពស្ងៀននៅពេលណាគេដក់។

សញ្ញាប្រមាទខ្លះៗ

ជួនកាលជាការម្លេងពិបាកនឹងប្រាប់ថាតួនរបស់លោកអ្នកមានបញ្ហាជាមួយនឹងគ្រឿងញៀន ដ្បិតអ្នកប្រតិបត្តិការប្រែប្រួលខុសៗគ្នាខ្លាំងៗ។ ពេលខ្លះអាកប្បកិរិយាទាក់ទិននឹងគ្រឿងញៀនអាចបង្ហាញឲ្យឃើញដូចគ្នា និងក្មេងជំទង់ដែលមានបញ្ហា ដែលបញ្ហាអាកប្បកិរិយាដូចគ្នាយ៉ាងនោះដែរ។

សញ្ញាខ្លះដែលត្រូវសម្គាល់មើលដូចជា:

- មានអារម្មណ៍ឡើងចុះសាហាវ
- កើតមានបញ្ហាជាមួយប្តី/លិស ឬនៅសាលារៀន
- ទៅលេងក្រៅពេញមួយយប់
- ផ្លាស់ប្តូរមិត្តភក្តិភ្លាមៗ
- រៀនធ្លាក់ថ្នាក់
- ត្រូវការលុយដោយមិនអាចពន្យល់ប្រាប់បាន។

តើខ្ញុំគួរធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច ប្រសិនបើខ្ញុំដឹងថាតួនរបស់ខ្ញុំប្រើគ្រឿងញៀន?

កុំភ័យស្ងប់ស្ងាមៈ អង្គុយចុះ រួចពិភាក្សាបញ្ហាគ្រឿងញៀននោះជាមួយតួនរបស់លោកអ្នក ខិតខំសាកល្បងឲ្យបានយល់ ហើយជួយដល់គេ។ ការសាកល្បងប្រើគ្រឿងញៀនមិនមែនមានន័យចាំបាច់ ថានាំឲ្យគេបន្តការប្រើ ឬប្រើខុសរបៀបឡើយ។

បង្ហាញប្រាប់អំពីកង្វល់របស់លោកអ្នក: សូមបង្ហាញប្រាប់ឲ្យបានច្បាស់ប្រាកដ ថាលោកអ្នកស្រឡាញ់តួនរបស់លោកអ្នក ហើយថាការប្រើគ្រឿងញៀនអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់រូបគេ។

ជ្រើសរើសយកពេលវេលាសមរម្យរបស់លោកអ្នក: សូមកុំសាកល្បងពិភាក្សាអំពីបញ្ហាគ្រឿងញៀនពេលណាតួនរបស់លោកអ្នកកំពុងតែពុល ឬស្រវឹង ឬនៅក្រោមឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងញៀន។ និយាយអំពីរឿងនេះឲ្យបានសព្វគ្រប់ ពេលណាគ្រប់គ្នាស្រឡាញ់ស្រលាញ់ឡើងវិញនៅថ្ងៃចន្ទ។

ទទួលស្គាល់ទៅលើបញ្ហា: កុមារប្រហែលជាពិសោធន៍ជាមួយគ្រឿងញៀនដោយព្រោះតែគេមានបញ្ហាណាមួយ ឬត្រូវការជំនួយ និងការផ្គត់ផ្គង់។ សូមខិតខំសាកល្បងដោះស្រាយបញ្ហាពិតប្រាកដ ហើយទទួលយកជំនួយខាងវិជ្ជាជីវៈ ប្រសិនបើត្រូវការ។

កុំបន្ទោសខ្លួនលោកអ្នកសោះ: ប្រសិនបើតួនរបស់លោកអ្នកប្រើគ្រឿងញៀន នេះមិនមែនមានន័យថាលោកអ្នកធ្វេសប្រហែសខ្លួនក្នុងភាពជាមាតាបិតាឡើយ។ ក្មេងជំទង់ជាច្រើនឆ្ងល់កាលពិបាកជាច្រើនទោះបីជាមាតាបិតាបានយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះគេ ឬផ្គត់ផ្គង់ដល់គេជាយ៉ាងណាក្តី។

ស្វែងរកជំនួយ: ការដោះស្រាយលើបញ្ហាគ្រឿងញៀន មិនអាចធ្វើឡើងឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ថាជាបញ្ហាក្រុមគ្រួសារមួយដាច់ដោយឡែកឡើយ - នេះគឺជាការសំខាន់ដែលត្រូវទទួលយកជំនួយខាងវិជ្ជាជីវៈ។ កាលណាលោកអ្នកបានទទួលជំនួយទំនើបពេលណាស់ នោះគឺជាការល្អប្រសើរណាស់។

កិច្ចបំរើនានា

រដ្ឋាភិបាលប្រចាំរដ្ឋវិចត្រីយ៉ា ផ្គត់ផ្គង់ថវិកាដល់កិច្ចបំរើមួយចំនួនសំរាប់ប្រជាជនដែលមានបញ្ហាទាក់ទិននឹងគ្រឿងញៀន និងសុរា និងសំរាប់គ្រួសារ និងអ្នកមើលថែរក្សារបស់គេ។ កិច្ចបំរើទាំងនេះមានចាប់ពីកិច្ចបំរើផ្តល់ឱកាសណែនាំសំរាប់អ្នកប្រើគ្រឿងញៀន និងគ្រួសាររបស់គេ (ដែលផ្តល់ជូនដោយបុគ្គលិកសង្គមកិច្ច អ្នកវិជ្ជាជីវៈខាងសុខភាព អ្នកចិត្តសាស្ត្រ និងវេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលធម្មតាទៅ) ហើយដែលពេលណាគេមានសេចក្តីតម្រូវការបញ្ជូនទេនោះ គឺតាមរយៈកិច្ចបំរើអ្នកជំនាញការដែលតម្រូវឲ្យមានការបញ្ជូនពីវេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាល (ឧទាហរណ៍ កិច្ចបំរើអ្នកឯកទេសមីថាដូនសំរាប់ការដកខ្លួនចេញពីគ្រឿងញៀន)។

កិច្ចបំរើមួយចំនួនត្រូវបានគ្រោងឡើង ដើម្បីបំពេញទៅលើសេចក្តីត្រូវការខុសៗគ្នារបស់អតិថិជន។ កិច្ចបំរើខ្លះត្រូវបានផ្តល់ជូនប្រជាជននៅក្នុងទីលំនៅរបស់គេផ្ទាល់ (ឧទាហរណ៍ កិច្ចបំរើដកខ្លួនចេញពីគ្រឿងញៀនដែលមានមូលដ្ឋានតាមផ្ទះ កិច្ចបំរើដកខ្លួនចេញពីគ្រឿងញៀនសំរាប់អ្នកជម្ងឺក្រោមន្ទីរពេទ្យ)។ កិច្ចបំរើតាមទីលំនៅមានផ្តល់ជូន ពេលណាប្រជាជនរស់នៅក្នុងរង្វង់សហគមន៍ដែលទទួលការព្យាបាលរោគ ដើម្បីជួយគេក្នុងការព្យាបាលអប់រំឲ្យបានល្អប្រសើរឡើងវិញរបស់គេ (ឧទាហរណ៍ កិច្ចបំរើដកខ្លួនចេញពីគ្រឿងញៀនតាមទីលំនៅ ការព្យាបាលអប់រំតាមទីលំនៅឲ្យបានល្អប្រសើរឡើងវិញ ទីលំនៅផ្គត់ផ្គង់)។

មានផ្តល់ជូនមានព័ត៌មានជាច្រើនទៀតស្តីអំពីបញ្ហាគ្រឿងញៀន ដែលលោកអ្នកអាចទទួលយកបានដោយទូរស័ព្ទលេខ **1800 888 236** ឬដោយបើកមើលគេហទំព័ររបស់យើងនៅគ្រង់កន្លែង **www.drugs.vic.gov.au**

ឬប្រសិនបើលោកអ្នកប្រាថ្នាចង់និយាយទៅកាន់នរណាម្នាក់ជាភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅសមាគមវិចិត្រីយ៉ា (Cambodian Association of Victoria) តាមលេខ **9546 3466** ។

“នេះគឺជាបញ្ហាគ្រឿងញៀនរបស់យើង”