ព័ត៌មានខ្លីៗអំពីគ្រោះមហន្តរាយនៃការហៀរប្រេងសម្រាប់ការពិភាក្សាជាមួយកុមារ & យុវជន

សេចក្តីណែនាំសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងបុគ្គលិកអប់រំ

សេចក្តីទុក្ខព្រួយការបាត់បង់និងការផ្លាស់ប្តូរដោយសារគ្រោះមហន្តរាយនៃការហៀរប្រេងអាចធ្វើអោយកុមារមានអារម្មណ៍តក់ស្លុតច្របូកច្របល់និងគ្មានសន្តិសុខ។ថាតើកុមារបានឆ្លងកាត់នូវផលវិបាកនៃការហៀរប្រេងដោយខ្លួនពួកគេផ្ទាល់តាមរយៈសហាគមន៍ ឬគ្រួសាររបស់គេបានឃើញរូបភាព នៃការហៀរប្រេងនៅតាមកញ្ចក់ទូរស្សន៍ឬបានឮការពិភាក្សារបស់មនុស្សចាស់ឬក៏អត់ឪពុកម្តាយហើយអ្នកអប់រំត្រូវតែទទួលបាននូវព័ត៌មានដែលគេផ្តល់ជូននិងត្រៀមរួចជាស្រេចសម្រាប់ជួយនៅពេលពួកគេមានប្រតិកម្មខាងផ្លូវអារម្មណ៍និងខាងផ្លូវកាយកើតឡើង។

កុមារនិងយុវជនអាចមានប្រតិកម្មទៅនឹងគ្រោះមហន្តរាយនៃការហៀរប្រេងតាមវិធីជាច្រើន។អ្នកខ្លះមានប្រតិកម្មភ្លាមៗអ្នកខ្លះទៀតបង្ហាញនូវភាពធម្មតាក្នុងរយៈពេលច្រើនសប្តាហ៍ឬច្រើនខែបន្ទាប់មកទើបចាប់ផ្តើមបង្ហាញនូវទង្វើលមិនពេញចិត្ត។ការយល់ដឹងពីសញ្ញាណដែលជាទូទៅស្ថិតនៅអាយុផ្សេងៗគ្នាគឺវាអាចជួយដល់ឪពុកម្តាយអ្នកថែទាំនិងគ្រូបង្រៀនទទួលស្គាល់នូវបញ្ហានិងដំណោះស្រាយសមរម្យមួយ។

កុមារដែលមានអាយុមុនចូលរៀន

កុមារមានអាយុ១–៥បង្ហាញអោយឃើញពីការលំបាកដោយឡែកក្នុងការកែសម្រួលទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរនិងបាត់បង់។ក្មេងតូចៗទាំងនេះមិនទាន់បានធ្វើការអភិវឌ្ឍន៍ជំនាញក្នុងការលៃលកដោះស្រាយដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់នៅឡើយទេដូច្នេះពួកគេអាស្រ័យទៅលើឪពុកម្តាយសមាជិកគ្រួសារនិងគ្រូបង្រៀនដើម្បីជួយពួកគេអោយឆ្លងផុតនូវពេលវេលាលំបាក។

កុមារតូចៗអាចឈានទៅដល់ដំណាក់កាលនៃទង្វើលដំបូងមួយដែលពួកគេអាចលៃលកនិងដោះស្រាយបញ្ហាកង្វល់និងការបាត់បង់ដោយសារតែគ្រោះមហន្តរាយនៃការហៀរប្រេង។កុមារដែលមានអាយុមុនចូលរៀនអាចបន្តនូវការគេងនោមនៅពេលយប់ឬនោមយប់ដោយមិនដឹងខ្លួនឬពួកគេអាចបែរទៅជាមានការភ័យខ្លាចមួយរំពេចចំពោះអ្វីដែលចម្លែក សត្វ ភាពងងឹត ឬ "សត្វចម្លែក"។ពួកគេអាចតោងចាប់ឪពុកម្តាយឬគ្រូបង្រៀនឬស្វែងរកកន្លែងណាមួយដែលគេគិតថាមានសុវត្ថិភាព។

ការផ្លាស់ប្តូរនូវទម្លាប់ហូបចុកនិងការដេកគឺមានជាទូទៅដូចជាមានការឈឺនិងការចុកចាប់ដែលមានការពិបាកបរិយាយ។រោគសញ្ញាខ្លះមើលទៅដូចជាការមិនស្តាប់ដំបូន្មាន ធ្វើសកម្មភាពដែលហួសហេតុពិបាកក្នុងការនិយាយប្រដៅទង្វើលឈ្លានពានអុកឡុកគេឬទង្វើលខុសពីគេ។

ភាពជាកុមារស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលដំបូង

កុមារមានអាយុ ៥–១១ អាចមានប្រតិកម្មខ្លះៗដែលកុមារតូចៗមានដែរ។ពួកគេថែមទាំងដកខ្លួនចេញពីមិត្តភ័ក្តនិងក្រុមលេងជាមួយគ្នាហើយបែរជាយកចិត្តទុកដាក់ខ្វាយខ្វល់រួមជាមួយឪពុកម្តាយមិនហ៊ានទៅសាលាសុខចិត្តនៅរៀនត្រឹតថ្នាក់មានទង្វើលអុកឡុកគេ ឬមានការលំបាកក្នុងការប្រមូលអារម្មណ៍។ កុមារទាំងនេះអាចត្រលប់ទៅរកការប្រព្រឹត្តនូវទង្វើលកូនក្មេង ដូចជាទារអោយបញ្ចុកចំណីឬទារអោយស្លៀកពាក់សំលៀកបំពាក់អោយ។

ក្មេងវ័យជំទង់

កុមារឬក្មេងជំទង់មានអាយុពី១២–១៨ហាក់ដូចជាមានការត្អូញត្អែរពីរូបរាងកាយដោយភាពស្រពិចស្រពិលនៅពេលមានកង្វល់ហើយគេបោះបង់ការងារ មិនទៅសាលាឬបោះបង់ចោលនូវទំនួលខុសត្រូវផ្សេងទៀតដែលគេកំពុងមានពីមុនមក។ទោះជាមានអ្នកខ្លះអាចប្រកួតប្រជែងនូវភាពរឹងប៉ឹងរបស់ខ្លួនចំពោះការយកចិត្តទុកដាក់របស់ឪពុកម្តាយគ្រូបង្រៀនពួកគេក៏អាចដកខ្លួនចេញតទល់មិនព្រមសុំការអនុញ្ញាតិក្លាយជាការឆាឆៅ ឬអុកឡុកគេនៅផ្ទះឬនៅសាលារៀនឬចាប់ផ្តើមធ្វើពិសោធន៍នូវទង្វើលដែលមានការប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ដូចជាប្រប្រាស់គ្រឿងញៀនឬជាតិអាកុល។

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

ក្មេងជំទង់ទាំងនេះគឺស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលលូតលាស់ដែលការគិតរបស់ក្មេងទាំងអស់នោះមានសារៈសំខាន់ណាស់។ ពួកគេត្រូវការគិតថា"ភាពធម្មតា"តាមមិត្តភ័ក្តរបស់គេហើយមិនសូវមានការព្រួយបារម្ភណ៍អំពីទំនាក់ទំនងល្អជាមួយមនុស្សពេញវ័យឬការចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាពគ្រួសារដែលពួកគេមានសេចក្តីសប្បាយរីករាយម្តងម្កាល។

សម្រាប់វ័យជំទង់នៅដំណាក់កាលចុងក្រោយគឺក្មេងជំទង់អាចមានបទពិសោធន៍ក្នុងអារម្មណ៍ថាគ្មានទីពំនាក់និងថាមានកំហុសពីព្រោះគេមិនអាចសន្មត់បានពីការទទួលខុសត្រូវសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យទាំងស្រុងបានដូចដែលគ្រួសាររបស់គេនិងសហគមន៍របស់គេឆ្លើយតបទៅនឹងគ្រោះម័ហន្តរាយនៃការហៀរប្រេង។ក្មេងធំបន្តិចអាចកាត់បន្ថយ័ការរំជើបរំជួលចិត្តរបស់ពួកគេ។

តើត្រូវជួយដោយវិធីណា

ការធ្វើអោយមានការទុកចិត្តឡើងវិញគឺជាគន្លឹះមួយសម្រាប់ជួយកុមារនិងយុវជនក្នុងគ្រាលំបាកនេះ។កុមារតូចៗត្រូវការការថ្នាក់ថ្នមដោយប្រើពាក្យសំដីផ្អែមល្ហែមក៏ដូចជាការឧបត្ថម្ភអោយបានច្រើន។ការឆ្លើយទៅនឹងសំណួរអំពីហេតុការ៍ណ៍មានភាពស្មោះត្រង់ប៉ុន្តែមិនបានលំអិតទេឬមិនបានអនុញ្ញាតិអោយការហៀរប្រេងគ្របដណ្តប់មកលើគ្រួសារឬសាលាផៀននៅពេលមិនច្បាស់លាស់ណាមួយឡើយ។លើកទឹកចិត្តកុមារនៅគ្រប់អាយុដើម្បីបង្ហាញនូវអារម្មណ៍ប័ស់ខ្លួនតាមរយះការសន្ទនាការសរសេរឬការងារគំនូរសិល្បះនិងស្វែងរកវិធីជួយដល់អ្នកផ្សេងទៀតដែលជាអ្នកទទួលរង៎នូវឥទ្ធិពលនេះ

ប្រឹងប្រែងថែរក្សាផ្ទះសម្បែងឬដំណើរការសាលារៀនជាធម្មតានិងលើកទឹកចិត្តដល់កុមារដើម្បីចូលរួមក្នុងសកម្មភាពកែលំអរសារជាថ្មី។ កាត់បន្ថយនូវក្តីសង្ឃឹមរបស់អ្នកចំពោះការងារនៅតាមគេហដ្ឋានឬតាមសាលាផៀនជាបណ្តោះអាសន្នសិនប្រហែលជាការដាក់ជំនួសដោយការទាមទារអោយមានការទទួលខុសត្រូវតិចសម្រាប់ជាការងារសមញ្ញមួយ ឬជាការងារធម្មតាមួយដែលត្រូវធ្វើរាល់ថ្ងៃ។

អ្នកយល់ថាអ្នកក៏ដូចគ្នាដែរអាចមានប្រតិកម្មទៅនឹងគ្រោះមហន្តរាយនៃការហៀរប្រេងនិងធ្វើការជាជំហានៗដើម្បីជំរុញអោយមានការស្រាកស្រានខាងផ្លូវអារម្មណ៍និងផ្លូវកាយផងដែរ។ធ្វើជាគំរូដែលនាំអោយមានភាពធូរស្រាលពីកង្វល់ហើយឈានទៅរកភាពរឹងប៉ឹងមាំមួ៎នកាត់បន្ថយការ៎ប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងនិងមានភាពសកម្មក្នុងការគ្រប់គ្រងកង្វល់នៅក្នុងគ្រួសារ ឬនៅតាមសាលារៀន។

ព័ត៌មានខ្លីសម្រាប់ការសន្ទនាជាមួយកុមារ និងយុវជនអំពីការហៀរប្រេង

- ផ្តល់ជូនកុមារនិងយុវជននូវឱកាសក្នុងការបញ្ចេញយោបល់អំពីអ្វីដែលពួកគេកំពុងឃើញនៅតាមកញ្ចក់ទូរទស្សន៍និងឆ្លើយសំណួរ
- កុំខ្លាចរអែងថា អ្នកមិនអាចឆ្លើយទៅនឹងសំណួរទាំងអស់របស់ពួកគេបាន
- ឆ្លើយសំណួរនៅកម្រិតដែលពួកគេអាចយល់បាន
- ផ្តល់ឱកាសដែលកំពុងមានសម្រាប់ពួកគេក្នុងការបញ្ចេញមតិ
- ពិភាក្សាពីបញ្ហាអ្វីដែលពួកគេអាចប្រាកដនិយមថាជួយយើងបានភាគច្រើននៃអ្នករាល់គ្នាមានអារម្មណ៍ថាងាយស្រួលក្នុងការស្វែងរកដំណោះស្រាយ ដើម្បីចែករំលែកបញ្ហានោះ
- លើកទឹកចិត្តចូលរួមក្នុងការពិភាក្សាអំពីការភ័យខ្លាចផ្សេងៗនិងការព្រួយបារម្ភណ៍អំពីបញ្ហាដែលមិនពាក់ព័ន្ធ។នេះក៏ជាឱកាសដ៏ល្អមួយដើម្បីស្វែងរកបញ្ហានេះដែរ។
- តាមដានការមើលទូរទស្សន៍។ឪពុកម្តាយឬអាណាព្យាបាលមួយចំនួនមិនចង់អោយមានការទទួលយកព័ត៌មានច្រើនដែលពាក់ព័ន្ធជុំវិញទៅនឹងការជះឥទ្ធិពលនៃការហៀរប្រេង។ដើម្បីអាចគ្រប់គ្រងបានអ្នកពេញវ័យគួរតែមានវត្តមាននៅពេលគេកំពុងមើលព័ត៌មាននៅជុំវិញព្រឹត្តិការណ៍នេះ។នៅពេលនោះហើយដែលសំណួរជាច្រើនត្រូវបានចោទឡើង។
- ជួយដល់កុមារក្នុងការស្វែងយល់ថាគ្មានអារម្មណ៍ដ៏អាក្រក់ណាទេហើយវិសាលភាពនៃប្រតិកម្មនោះគឺមានភាពធម្មតា។លើកទឹកចិត្តកុមារអោយពួកគេបង្ហាញនូវអារម្មណ៍របស់ខ្លួនទៅអ្នកពេញវ័យ(រួមមានគ្របង្រៀននិងឪពុកម្តាយ) ដែលជាអ្នកជួយពួកគេដើម្បីស្វែងយល់ពីការគិត និងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។

លេខទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍

ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយផ្នែកទទួលរងផលប៉ះពាល់ដោយការហៀរប្រេង
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨០០-៩៨៥-៥៩៩០

ខ្សែទូរស័ព្ទទាន់ហេតុការណ៍ជាតិសំរាប់អំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១-៨០០-៧៩៩-SAFE (៧២៣៣)
TTY: ១-៨០០-៧៨៧-៣២២៤

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

អ្នកចង្អុលបង្ហាញពីកន្លែងព្យាបាល

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

ព័ត៌មានពីការិយាល័យប្តូរមូលប្បទានប័ត្រ

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

ប្រភពព័ត៌មានដ៏មានប្រយោជន៍

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

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

លេខទូរស័ព្ទកន្លែងធ្វើការ
ទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃសេវា: ១១-៨០០-៩៦៧-៥៧៥២
គេហទំព័រ: http://www.workplace.samhsa.gov/

កំណត់ចំណាំ: *ការរាប់បញ្ចូលនៃប្រភពព័ត៌មាននៅក្នុងក្រដាសព័ត៌មាន មិនបញ្ជាក់ពីបដិលេខដោយមជ្ឈមណ្ឌលសេវាកម្មសុខភាពខាងផ្លូវចិត្ត ការគ្រប់គ្រងសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ឬនាយកដ្ឋានសុខភាព និងសេវាកម្មធនធានមនុស្ស នៃសហរដ្ឋអាមេរិក។*

SMA10-4600Cambodia
Revised (បានកែសម្រួល) 10/4/2010 - Cambodian

- ជួយកុមារក្នុងការកំណត់ពីអត្តសញ្ញាណនៃផលវិជ្ជមានអ្វីមួយដែលកើតចេញពីសោដនាកម្ម ដូចជាសកម្មភាពអ្នកក្លាហាន គ្រួសារដែលបានចូលរួម និងចែករំលែកការជួយទំនុកបំរុង និងជំនួយដែលផ្តល់ដោយប្រជាពលរដ្ឋនៅសហគមន៍ខាងក្រៅ

ពេលនិយាយគឺវាមិនគ្រប់គ្រាន់ឡើយ

សម្រាប់កុមារមួយចំនួនគឺតម្រូវអោយមានការធ្វើអន្តរាគមន៍សកម្មប្រសិនបើពួកគេទទួលនូវរងឥទ្ធិពលដោយផ្ទាល់ពីផលវិបាកនៃគ្រោះមហន្តរាយការហៀរប្រេង។

- គ្រួសារមួយចាត់ទុកជាក្រុមមួយគួតែគិតទុកពីការផ្តល់ដំបូន្មាន បើសិនណាមានបញ្ហាខាងផ្លូវកាយ ឬផ្លូវចិត្តកើតឡើង
- គ្រួសារអាចជ្រើសយកការអនុញ្ញាតនូវទង្វើលប្រព្រឹត្តជាបណ្តោះអាសន្ន ដូចជាការតោងស្អិត។ការរៀបចំទុកដាក់ជាច្រើនអាចជួយកុមារនៅដាច់ដោយឡែកបន្តិចន្តួចៗក្រោយពេលដែលកាលកំណត់មួយត្រូវបានយល់ព្រមចំណាយពេលបន្ថែមអោយគេបាននៅជាមួយឪពុកម្តាយចំមុនពេលចូលដំណេកនិងពេលចាកចេញពីបន្ទប់គេងដោយបង្ហើបទ្វាបន្តិចៗ និងបើកអំពូលសម្រាប់គេង។
- ឪពុកម្តាយជាច្រើនមានអារម្មណ៍ខ្លាចនៅក្នុងខ្លួនពួកគេចំពោះការពាក់ព័ន្ធទៅនឹងគ្រោះមហន្តរាយនៃការហៀរប្រេងឬការភ័យខ្លាចផ្សេងទៀតដែលពួកគេមិនអាចទទួលយកបាន។ជារឿយៗឪពុកម្តាយអាចទៅរកជំនួយសម្រាប់ផលប្រយោជន៍នៃកូនរបស់ពួកគេនិយាយអោយចំទៅពួកគេអាចយកបញ្ហារបស់កូនពួកគេធ្វើជាវិធីមួយសម្រាប់ស្វែងរកជំនួយខ្លួនពួកគេផ្ទាល់ និងសមាជិកគ្រួសារផងដែរ។
- គ្រូបង្រៀនក៏អាចជួយកុមារជាមួយនឹងសកម្មភាពសិល្បះក៏ដូចជាលើកទឹកចិត្តអោយមានការពិភាក្សាជាក្រុមអំពីព័ត៌មានដែលអធិប្បាយទាក់ទងទៅនឹងការហៀរប្រេងនៅតាមថ្នាក់រៀន

កំណត់ចំណាំ:ព័ត៌មានមួយចំនួនមាននៅក្នុងក្រដាសព័ត៌មានខ្លីៗត្រូវបានប្រមូលយកមកពីក្រដាសព័ត៌មានមួយ ដែលអភិវឌ្ឍន៍ដោយគម្រោងហាតលែន (Heartland)—*គឺជាគម្រោងមួយ របស់នាយកដ្ឋានសុខភាពខាងផ្លូវចិត្ត និង សេវាកម្មគ្រប់គ្រងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀននៃទីក្រុងអូក្លាហូម៉ា ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងការបំផ្ទុះអាគារសហព័ន្ធមូរ៉ាស់នៅក្នុងទីក្រុងអូក្លាហូម៉ា។ គម្រោងហាតលែន* (Heartland) *ត្រូវបានអភិវឌ្ឍន៍ដោយមូលនិធិមកពីភ្នាក់ងារគ្រប់គ្រងការប្រកាសអាសន្ននៃសហព័ន្ធ ដោយមានការប្រឹក្សាជាមួយមជ្ឈមណ្ឌលសហព័ន្ធសម្រាប់សេវាកម្មសុខភាពខាងផ្លូវចិត្ត.*

A Life in the Community for Everyone
SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services