

ខ្ញុំពុកម្តាយនិងគ្រួសារដែលជួយគាំទ្រ: សុខភាពច្បាប់ និងសុខុមាលភាព
របស់កុមារនិងយុវជន

Khmer

(Supporting parents and families: the mental health and wellbeing of children and young people)





សុខភាពខ្លួនក្បាលរបស់កូនយើង

នៅប្រទេសស្រុកស្រាវី យើងមានភ័យខ្លាចស្នាម ដោយកូន និងយុវជនរបស់យើងភាគច្រើនបានសប្បាយដោយមានសុខភាពល្អ។ ទោះជាយ៉ាងណាក្តី បញ្ហាសុខភាព ខ្លួនក្បាលមិនមែនមិនទៅក្នុងចំណោមជនសាប្បាយក្រោម ២៥ឆ្នាំទេ។ បញ្ហាទាំងនោះខ្លះៗអាចមានតិចតួចហើយ មានរយៈពេលខ្លីៗផង។ ចំណែកបញ្ហាខ្លះទៀតអាចបណ្តាលឲ្យមានទុក្ខព្រួយជាខ្លាំងដល់កុមារ យុវជន និង គ្រួសាររបស់គេនោះរយៈពេលដ៏យូរ។ ភាពធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងភាពកង្វល់ ឥរិយាបថប្រកួតប្រជែង និងការបង្កាត់ ភាពមិនប្រក្រតីនៃការបរិភោគ ពេកនៃផ្លូវចិត្ត និងឥរិយាបថធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង អាចប៉ះពាល់ដល់កុមារនិងយុវជន។ ពួកគេអាចមានបញ្ហាសម្របទៅនឹងជំងឺណាមួយ ឬការបាត់បង់សមាជិក ក្នុងគ្រួសារ។

បញ្ហាសុខភាពខ្លួនក្បាលជាបញ្ហាដែលគេអាចគ្រប់គ្រងបាន។ អ្នកអាចជួយកូន ឬសមាជិកក្មេងខ្ចីនៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក ឲ្យរស់ដោយសប្បាយនិងពេញចិត្តនៅក្នុងជីវិត ដោយជួយកម្មវិធីគ្រួសារនិយាយប្រាប់ និងរកមធ្យោបាយសំរាប់បញ្ហា ទាំងនោះផង។

កូនស្បែកក្រហមនិងជួយអ្នកឲ្យបានដឹងយល់អំពីសញ្ញា ដែលព្រមានជាមុន សារៈសំខាន់នៃការរាប់ចាប់ផ្តើមជំនួយ ព្រមទាំងមធ្យោបាយនានាដែលអ្នកអាចជួយគាំទ្រកូន របស់អ្នក។

តើខ្ញុំពុកម្តាយនិងគ្រួសារអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ?

ភាពជាខ្ញុំពុកម្តាយ និងភាពជាចំណែកមួយនៅក្នុងគ្រួសារ ជាការសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ទៅលើសុខភាពខ្លួនក្បាលនិងសុខុមាលភាពរបស់កុមារនិងជនក្នុងគ្រួសារ។

អ្នកប្រហែលជាស្មានមិនដល់ទេ ក៏ប៉ុន្តែអ្នកកំពុងតែការពារ សុខភាពខ្លួនក្បាលនិងសុខុមាលភាពរបស់កូនអ្នករួចទៅហើយ ដោយត្រានតែ៖

- បង្ហាញការថ្នាក់ថ្នួរ ការចាប់អារម្មណ៍ និងការថែទាំ ដល់សុខុមាលភាពរបស់កូនអ្នក
- លើកទឹកចិត្តកូនឲ្យវាជួយប្រាប់អំពីអារម្មណ៍របស់ វា ហើយរកវិធីដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះ ទោះបីជា មានការលំបាកក្តី
- ល្អឯណាមកកូនអ្នកនៅពេលដែលវាកំពុងកើតទុក្ខ និងព្រួយខ្លួនខ្លះៗ
- ចំណាយពេលវេលាជាមួយកូនអ្នក ធ្វើគំរោងការ ជាមួយវា ហើយចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនានាជាមួយគ្នា
- ត្រូវដឹងអំពីសេចក្តីត្រូវការនិងភាពខុសៗគ្នារបស់ កូនអ្នកនៅដំណាក់កាលផ្សេងៗនៃការលូតលាស់ របស់វា
- ផ្តល់ការថែទាំឲ្យជាប់លាប់ ហើយជៀសវាងវិវាទ មិនទៀងទាត់ឬគឺតែងហួសពេក
- ចំណាយពេលវេលាជាមួយកូន អ្នកម្នាក់ៗព្រមទាំង
- កុំព្រួយរាមឈ្មោះប្រកែកដោយសំដីជាមួយកូន ហើយរកជំនួយឲ្យបានរាប់ បើអ្នកមិនអាចដោះស្រាយវិបត្តិដែលមានកើតឡើងរវាងសមាជិកក្នុងគ្រួសារបាន ទេនោះ។

ការជួយដល់កុមារនិងយុវជនដែលមានបញ្ហាសុខភាពខ្លួន ក្បាលឬតាមផ្លូវចិត្តចាប់ផ្តើមដោយការយកចិត្តទុកដាក់ ស្តាប់។ ការព្រមទទួលយក និងភាពមានកម្មសិទ្ធិ ជាការ សំខាន់ណាស់។ សូមលើកទឹកចិត្តក្មេងដោយឲ្យវាជួយ ជាមួយនរណាម្នាក់ដែលវាទុកចិត្ត ហើយប្រុងប្រៀបខ្លួន ឯងដើម្បីស្តាប់វាជួយ ក៏ប៉ុន្តែមិនត្រូវបង្ខំវាឲ្យនិយាយ ទេ។ ត្រូវចេះសរសើរនិងចាប់អារម្មណ៍ចំពោះស្នាដៃដែល វាបានធ្វើ ជាពិសេសស្នាដៃតូចតាច ហើយជៀសវាងការ ទិទៀន និងការលើកឡើងនូវកំហុសរបស់វា។ សូមសាកល្បងរកមើលថា តើនៅពេលណាដែលកូន អ្នកត្រូវការពេលវេលាសំរាប់ខ្លួនវា ហើយនៅពេលណាដែលវា ទទួលបានប្រយោជន៍ដោយមានគ្រួសារ ហើយធ្វើអ្វីៗដែល វាបានសប្បាយជាមួយគ្នា។

សូមកុំភ្លេចមើលថែខ្លួនឯង ហើយសួររកឲ្យគេជួយ នៅ ពេលណាដែលអ្នកត្រូវការជំនួយ។ បើជនវ័យក្មេងម្នាក់កំពុងទទួលជំនួយពីអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈ លើបញ្ហាសុខភាពខ្លួនក្បាលឬតាមផ្លូវចិត្ត ក៏អាចមាន នាទីយ៉ាងសំខាន់នៅក្នុងការឆ្ពោះទៅរកភាពជាស្បើយរបស់ គេដែរ។ ដើម្បីជួយជនវ័យក្មេងម្នាក់នៅក្នុងកាលៈទេសៈ នេះ ចូរអ្នកឲ្យគេដឹងថា អ្នកឈរឆ្ពោះមុខនឹងសុខុមាលភាព របស់គេ ព្រមទាំងនៅចាំជួយគាំទ្រគេដែរ។

បង្កើតបរិយាកាសដ៏ស្ងប់ស្ងៀមនៅក្នុងផ្ទះ និងបន្ថយវិបត្តិ នៅក្នុងគ្រួសារ ផ្តល់ម្ហូបអាហារដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ លើកទឹកចិត្តក្មេងឲ្យធ្វើអ្វីដែលវាបានសប្បាយ ហើយដឹក ញូនូវអ្វីៗដែលអាចឲ្យវាធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនវា។ យុវជនខ្លះបដិសេធពិធានព្រមឲ្យគេជួយ ឬមិនទទួលស្គាល់ ថាខ្លួនឯងមានបញ្ហាឡើយ។ បើដូច្នោះ អ្នកគួរតែសួររកឱវាទ និងជំនួយដោយខ្លួនឯង។ បើសិនជាស្ថានភាពហាក់ដូចជា ធ្ងន់ធ្ងរ ចូរអ្នករកជំនួយឲ្យយ៉ាងរាប់រហ័ស។ នេះអាចមានន័យ ថាទម្រង់ការសម្ងាត់ ក៏ប៉ុន្តែជួនកាល វាជាការចាំបាច់។

កើតដោយការជំនួយនៃពលណា

ជាញឹកញយ ឪពុកម្តាយនិងសមាជិកដទៃទៀតនៅក្នុងគ្រួសារ ជាអ្នកដែលចាប់ភ្នែកនឹងការប្រែប្រួល ប៉ុន្តែមានការលំបាក និងនិយាយអំពីរឿងនោះ។ គេក៏អាចមានការរៀនខ្លាំងទៅ សួររកជំនួយ ឬក៏មិនដឹងទៅរកជំនួយនៅទីណាផង។ ដូច្នោះ គេសម្រេចថាដោះស្រាយវិធីលឿន ដោយសង្ឃឹមថា បញ្ហា នោះវានឹងបាត់ទៅដោយខ្លួនឯង។ ប៉ុន្តែ ភាគច្រើននៃបញ្ហាសុខភាពខួរក្បាល ការរាបរាវ ជំនួយនឹងឲ្យលទ្ធផលយ៉ាងគាប់ប្រសើរ។ បើអ្នកមិនច្បាស់អំពី សុខភាពរបស់កូនអ្នក គឺជាការប្រសើរបំផុតដែលអ្នកត្រូវ រកឱវាទពីអ្នកជំនាញវិជ្ជាជីវៈ។

ជាជំហានទីមួយ អ្នកប្រហែលជាចូលចិត្តនិយាយជាមួយ ធនាគារម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត ដូចជា គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក អ្នក ណាម្នាក់នៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្នុងដំបូង គ្រូ របស់កូនអ្នក ឬអ្នកឲ្យឱវាទផ្នែកសាសនា។ ជាទូទៅ ការជួយដល់កុមារនិងក្មេងជំងឺមានប្រសិទ្ធិភាព ច្រើនតែទាក់ទងទៅនឹងការឲ្យឱវាទក្នុងពេលដំបូងមួយ ឬ ការព្យាបាល។ ទាំងអស់នេះច្រើនតែមានធ្វើនៅតាម សហគមន៍ក្នុងដំបូងដោយមានការរក្សាលទ្ធផលទៅលើការ រៀនសូត្រនៅសាលា និងគ្រួសារយ៉ាងតិចតួចបំផុត។

កើតក្រុមរកមើលអ្វី

បញ្ហាសុខភាពខួរក្បាលមិនមានបុព្វហេតុតែមួយនោះទេ ប៉ុន្តែមានអ្វីៗខ្លះទៀតដែលជួយបន្ថែមពីលើ ដូចជា ការបាត់បង់ ការកើតទុក្ខសង្រួង ការប្រកាន់រើសអើង ការត្រូវបានគេទុកថាជាអ្នកចំឡែកនៅក្នុងសាលារៀន អំពើហោរយោ ការរំលោភ និងបញ្ហាលំបាកនៅក្នុងគ្រួសារ។

តទៅនេះគឺជាសញ្ញាខ្លះៗអំពីបញ្ហាសុខភាពខួរក្បាលរបស់ កុមារនិងជនក្នុងយុវវ័យ។ បើសិនជាមានកើតឡើងក្នុង រយៈពេលលើសពីមួយទៅពីរអាទិត្យនោះ គឺដល់ពេល វេលាដែលអ្នកត្រូវរកជំនួយពីអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈហើយ៖

- មិនចុះចូលលេងជាមួយក្មេងដទៃទៀត
- ពិន្ទុធ្លាក់គួរឲ្យកត់សំគាល់លើកិច្ចការសាលារៀន
- ស្រែក ឬឡើងទម្ងន់គួរឲ្យកត់សំគាល់
- ផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ដេកឬបរិភោគដែលមានពីមុន រាប់រយខ្លាច
- ខ្វះប៉ាមពល ឬចំណង់ចិត្តធ្វើអ្វីៗ
- រាប់ខឹងមួរម៉ៅ
- នៅមិនសុខសាប់ នៅមិនស្ងៀម និងមានបញ្ហាប្រមូល ផ្តុំស្មារតី
- ជជែសមិនស្តាប់បង្គាប់ ឬកាចហោរយោ
- យំយែកច្រើន
- ចំណាយពេលតិចតួចជាមួយ ឬគេចផ្លូវពីមិត្តភក្តិ
- មានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម ឬគ្មានតម្លៃ
- ទៅរៀនសាលា ឬចូលរួមចំណែកក្នុងសកម្មភាព ធម្មតាទាំងទើសទាល់
- សេពសុរា និងប្រើថ្នាំឯទៀតៗច្រើនហួស

បើកុមារឬក្មេងក្នុងយុវវ័យចេះតែមានគំនិតធ្វើឲ្យខ្លួនឯង មានគ្រោះថ្នាក់ ឬចង់ស្លាប់ ពួកគេត្រូវការជំនួយពីអ្នកមាន វិជ្ជាជីវៈជាបន្ទាន់។

តើគេរកជំនួយពីទីណា

នៅពេលអាសន្ន សូមទាក់ទងជាមួយ៖

- កិច្ចបម្រើពេលវេលាអាសន្ន-ទូរស័ព្ទ ០០០
- គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ឬ
- ផ្នែកអាសន្ននៅមន្ទីរពេទ្យក្នុងដំបូង

កិច្ចបម្រើទូរស័ព្ទ២៤ម៉ោង មាន៖

Lifeline

ទូរស័ព្ទលេខ ១៣ ១១ ១៤ (បង់ថ្លៃទូរស័ព្ទក្នុងដំបូង)

Kids Help Line

ទូរស័ព្ទលេខ ១៨០០ ៥៥ ១៨០០ (មិនបាច់បង់ថ្លៃ)

ទីដីទៃទៀតដែលត្រូវទៅរកជំនួយមាន៖

- គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក
- អ្នកផ្តល់ឱវាទនៅក្នុងសាលារបស់កូនអ្នក
- មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្នុងដំបូង និង
- ក្រុមផ្តល់កិច្ចបម្រើផ្នែកសុខភាពខួរក្បាលក្នុងដំបូង

ចូរចាំថា ក្រសួងសុខាភិបាលប្រចាំរដ្ឋ ឬដែនដី ក៏អាចជួយ ដែរ
 ដោយផ្តល់ព័ត៌មានអំពីការបម្រើធានាដែលមានជូននៅ ក្នុងដំបូងរបស់អ្នក។
 កូនសៀវភៅបន្ថែមនិងមានជូនដោយទូរស័ព្ទទៅក្រសួងសុខាភិបាលនិងជរាភាព នៃរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី
 ផ្នែកកម្មវិធីសុខ ភាពខួរក្បាល និងការពារអត្តសញ្ញាណ លេខ ១៨០០ ០៦៦ ២៤៧ ឬវាយទូរស័ព្ទទៅលេខ ១៨០០
 ៦៣៤ ៤០០

វេបសាយ: www.mentalhealth.gov.au

បើលោកអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា សូមទាក់ទង TIS (បកប្រែភាសាតាមទូរស័ព្ទ) លេខ 13 14 50.

សំរាប់ព័ត៌មានចម្លងជាភាសាដទៃ សូមទាក់ទង: ពហុវប្បធម៌សុខភាពផ្លូវចិត្តអូស្ត្រាលីតាមទូរស័ព្ទ លេខ (02) 9840 3333 (Multicultural Mental Health Australia) www.mmha.org.au

រដ្ឋាភិបាលខ្មែរផ្តល់សេវាសម្រាប់អត្ថបទជំនួយសំរាប់គ្រួសារ ផ្សាយពីក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋាភិបាលស្រីវែល
 នៅក្នុងការរៀបចំ កូនសៀវភៅនេះ។
 លេខយល់ព្រមសំរាប់ការផ្សាយ: ២៧៨១

ខុម្មុលសែលអូស្ត្រាលី

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here

