

Family Matters
(KHMER)

the facts on drugs

> how dangerous are drugs > why do people use drugs > where do young people get ideas about drugs
> how can I learn more facts about drugs > what are the harms associated with drugs

បញ្ហាគ្រួសារ

របៀបដោះស្រាយបញ្ហាគ្រួសារឲ្យបានលឿនជាមួយគ្រួសាររបស់លោកអ្នក

how can I protect my children

...thinking about problems before they happen
what to do in an emergency

បញ្ហាគ្រួសារ

របៀបដោះស្រាយបញ្ហាគ្រួសារឲ្យបានលឿនជាមួយគ្រួសាររបស់លោកអ្នក

នៅក្នុងពិភពលោកសព្វថ្ងៃនេះ មានមនុស្សវ័យក្មេងជាច្រើនបានឆ្លងកាត់នឹងគ្រឿងញៀន។ ក្នុងភាពជាមិត្តភាពជាមិត្តភាពអាចជាការលំបាកយ៉ាងខ្លាំងក្នុងការឱ្យបានស្គាល់ផ្លូវលំផុតដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានេះ។

ក្នុងភាពជាមិត្តភាពនៅក្នុងសង្គមបុរាណយុគចម្រើន និងអាចបន្ថែមទៅលើកង្វល់ទាំងនោះ។ ឧបសគ្គផ្នែកសាសាអាចនាំឱ្យមានចន្លោះឃ្លាតពីគ្នាកាន់តែធំឡើងវាងលោកអ្នក និងកូនរបស់លោកអ្នក ហើយនាំឱ្យការប្រស្រ័យទាក់ទងនឹងគ្នាមានការលំបាក។

ផ្លូវលំផុតដែលលោកអ្នកអាចជួយការពារកូនរបស់លោកអ្នក គឺត្រូវឱ្យលោកអ្នកបានដឹងច្បាស់អំពីគ្រឿងញៀន ហើយពិភាក្សាអំពីបញ្ហាទាំងនេះជាមួយគេ។ កូនសៀវភៅនេះផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវព័ត៌មានទូទៅអំពីគ្រឿងញៀន និងសុភាគីនិចទាំងឡាយអំពីរបៀបពិភាក្សាបញ្ហាជាគ្រួសារ និងទីកន្លែងដើម្បីស្វែងរកជំនួយ។

how can i protect my children
someone i care about is using drugs > help for families > how can i protect my children
at if...thinking about problems before they happen
what to do in an emergency

the facts on drugs
what are drugs > how dangerous are drugs > why do people use drugs
where can i learn more facts about drugs > what are t

តើគ្រឿងញៀនអ្វីជា?

គ្រឿងញៀនគឺជាសារធាតុដែលអាចផ្លាស់ប្តូរនូវរបៀបដែល គំនិត និងរូបកាយធ្វើការ ដោយផ្លាស់ប្តូរគំនិត អារម្មណ៍ និងការប៉ះពាល់ដល់ការគិតគូរ និងការធ្វើអ្វីដោយមិនដឹង ខ្លួន។ គ្រប់គ្រឿងញៀនទាំងនោះជាស្របច្បាប់ ឬមិនស្របច្បាប់ក្តី មានលទ្ធភាពបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់។

គ្រឿងញៀនមិនស្របច្បាប់ មានរួមទាំង **cannabis** - ខានណាប៊ីស **marijuana** - មារីហ្សូណា, **Pot** - ផត់ ឬ **weed** - វីដ ឬក្រូជាតិច្បា), **ecstasy** - អិក្សេតាស៊ី (**pills** - គីល, **E** - អ៊ី, **eccy** - អិក្សេស៊ី), **amphetamines** - អិហ្វីថាមីន (**speed** - ស្ទីដ ឬល្បឿន), **ice** - អាយុ ឬទឹកកក), **LSD** - អិលអែស ឌី , **acid** - អាស៊ីដ, **trips** - ត្រីប្យ, **ketamine** - ខេតាមីន (**Special K** - ស្ពេស្យាល់ខេ), **GHB** - ហ្វីហ្វូហ្វូ (**liquid E** - លីក្លីដ អ៊ី, **GBH** - ហ្វីហ្វូ ហេដ្រូ, **fantasy** - ហ្វេនតាស៊ី) **cocaine** - ខូខេន និង **heroin** - ហេរ៉ូអ៊ីន។

វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវចងចាំថា **គ្រឿងញៀនស្របច្បាប់** ដូចជាសុភាគីនិច ថ្នាំជក់ ថ្នាំពេទ្យ និងជាតិកាហ្វេន ឧទាហរណ៍ ហាណូដូចជា 'ទឹកញីប្តូរកម្រាម' និងថ្នាំគ្រាប់ដែលមានជាតិកាហ្វេន ក៏អាចមានលទ្ធភាពបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ។ ឧទាហរណ៍ ថ្នាំជក់គឺជាគ្រឿងញៀនស្របច្បាប់ដែលប្រកបទៅដោយគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង ក៏ប៉ុន្តែពុំមានកំរិតសុវត្ថិភាពនៃការប្រើទេ។

មានការកំណត់ព័ត៌មានលើគ្រឿងញៀនស្របច្បាប់ដែលអាចធ្វើឱ្យការលក់ ឬការប្រើរបស់វាទៅជាខុសច្បាប់។ វាជាការខុសច្បាប់ក្នុងការលក់ ឬផ្តល់ស្តារឱ្យដល់នរណាដែលមានអាយុនៅក្រោម១៨ឆ្នាំ។

ក្នុងកាលដែលផ្ទៃពេទ្យត្រូវបានគ្រោងឡើងដើម្បីឱ្យមានផលប្រយោជន៍ ក៏ប៉ុន្តែការប្រើវាខុសរបៀប ឬការផ្តល់វាទៅឱ្យមនុស្សដទៃទៀត អាចនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។

វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវទទួលបានព័ត៌មាន ឱ្យបានសព្វគ្រប់អំពីផ្ទៃពេទ្យដែលសុវត្ថិភាព និងផ្ទៃពេទ្យដែលមានសុវត្ថិភាពពេញការយល់ដឹងពីប្រតិកម្មរាងកាយ ហើយដឹងថាហេតុអ្វីបានជាការសំខាន់ក្នុងការប្រើកំរិតប្រើផ្ទៃពេទ្យត្រឹមត្រូវ។

មនុស្សវ័យក្មេង និងការប្រើគ្រឿងញៀន

មនុស្សគ្រប់វ័យ និងគ្រប់សាវតារប្រើថ្នាំសំរាប់មូលហេតុច្រើនយ៉ាង៖ ដើម្បីឱ្យដឹងថាគេស្ថិតនៅក្នុងក្រុមនាំឱ្យបានច្រើនស្រីយ ឱ្យមានអារម្មណ៍សប្បាយ ដើម្បីទប់ទល់នឹងការចង្អៀតចង្អល់ផ្លូវចិត្ត មានភាពផុយទ្រាន់ ឬអផ្សុក ការក្រៀមក្រំ ឬការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងជីវិតរបស់គេ ឬចង់សាកល្បងមើលឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងញៀន។

មនុស្សវ័យក្មេងភាគច្រើននឹងមិនប្រើគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ឡើយ ក៏ប៉ុន្តែមានខ្លះនឹងចង់សាកល្បងមើលវា។ នេះគឺជាការសំខាន់ដែលត្រូវចងចាំថាទោះជាការសាកល្បងដែលមិនអាចទទួលបានក្តី ហើយនៅកន្លែងណាដែលមានលទ្ធភាពនោះគេអាចការពារវាបាន វាមិនមែនជាចាំបាច់ដែលនាំទៅរកការប្រើគ្រឿងញៀនជាយូរអង្វែងនោះទេ។

បញ្ហាគ្រឿងញៀនពេលខ្លះគឺជាផ្នែកនៃបញ្ហាដែលធំជាង ដូចជាមិនអាចចុះសម្រុងនឹងគេនៅសាលារៀន ពិបាកនៅផ្ទះ ឬមិនស្គាល់របៀបនិយាយទាក់ទងជាមួយមនុស្សដែលខ្លួនចាប់ចិត្ត។

ប្រសិនបើលោកអ្នកយល់ថាតួនាទីរបស់លោកអ្នកកំពុងប្រើគ្រឿងញៀន វាជាការសំខាន់ដោយមិនត្រូវភ័យស្ងួនស្មារតីឡើយ។ សូមពិចារណាអំពីមូលហេតុដែលតួនាទីរបស់លោកអ្នកអាចចង់ប្រើគ្រឿងញៀន សូមនិយាយអំពីរឿងនោះជាមួយគេ ហើយស្វែងរកចម្លើយដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា។ ប្រសិនបើលោកអ្នកខ្វល់ខ្វាយ សូមកុំរ្ងាញ់នឹងទទួលយកជំនួយពីអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈ (សូមមើលទំព័រទី 14 ដើម្បីទទួលយកព័ត៌មានទាក់ទងជាក់លាក់)។

ខាណាប៊ីស គឺជាគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ដែលត្រូវបានប្រើទូទៅជាងគេនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី។ ២៥ភាគរយនៃក្មេងអាយុ ១៤ឆ្នាំ ទៅ១៩ឆ្នាំបានប្រើខាណាប៊ីសយ៉ាងហោចណាស់មួយដង។*

* (ប្រភព៖ ការស្ទង់មតិជាតិយុទ្ធសាស្ត្រគ្រឿងញៀនតាមផ្ទះ ឆ្នាំ២០០៤)

តើមនុស្សវ័យក្មេងរៀនចេះគ្រឿងញៀនពីកន្លែងណា?

មនុស្សវ័យក្មេងរៀនចេះគ្រឿងញៀនពីកន្លែងជាច្រើន ភាគច្រើនគឺរៀនចេះពីមិត្តភក្តិ និងគ្រួសាររបស់គេ គ្រឿងផ្សាយព័ត៌មាន និងទស្សនាវដ្តី និងនៅសាលារៀន។

សាលារៀនបង្រៀនអប់រំអំពីគ្រឿងញៀន ដែលជាផ្នែកនៃមុខវិជ្ជាអប់រំការពង្រីកបុគ្គលផ្ទាល់ខ្លួន ការអប់រំសុខភាព និងហាត់ប្រាណ (PDHPE)។ ការអប់រំគ្រឿងញៀននៅសាលារៀនឆ្លងទៅលើថ្នាំជក់ សុកា ខាណាប៊ីស និងថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ ដោយព្រោះថាទាំងនេះគឺជាគ្រឿងញៀនដែលការសិក្សាស្រាវជ្រាវបង្ហាញថាមនុស្សវ័យក្មេងទំនងជាប្រើ ខុសរបៀបច្រើន។

សូមទាក់ទងជាមួយសាលារៀនតួនាទីរបស់លោកអ្នក ដើម្បីឱ្យបានដឹងបន្ថែមទៀតអំពីការអប់រំគ្រឿងញៀន ឬបើកមើលនៅត្រង់គេហទំព័រ www.schools.nsw.edu.au/learning/yrk12focusareas/druged/prosupport.php

មាតាបិតាមានឥទ្ធិពលខ្លាំងទៅលើតួនាទីរបស់ខ្លួន។ សូមរៀនឱ្យបានដឹងការពិតអំពីគ្រឿងញៀន ហើយនិយាយដោយចំហ និងដោយស្មោះត្រង់ជាមួយតួនាទីរបស់លោកអ្នក។ ហើយក៏សូមស្តាប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្នផងដែរនូវអ្វីៗដែលគេប្រាប់លោកអ្នក។ ចូរឱ្យបានដឹងអំពីរបៀបដែលលោកអ្នកប្រើគ្រឿងញៀន - ដូចជាថ្នាំពេទ្យ បារី និងសុកា - អាចមានឥទ្ធិពលទៅលើសេចក្តីសំរេចដែលតួនាទីរបស់លោកអ្នកធ្វើ អំពីរបៀប និងពេលវេលាដែលត្រូវប្រើគ្រឿងញៀន។

គ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ដទៃទៀតមិនសូវមានគេប្រើជាទូទៅទេ។ ៦ភាគរយនៃក្មេងអាយុ១៤ឆ្នាំ ទៅ១៩ឆ្នាំបានប្រើអ៊ីកូប៉ាស៊ីហើយ៦.៥ភាគរយនៃក្មេងអាយុ១៤ឆ្នាំ ទៅ១៩ឆ្នាំបានប្រើអំប៊ូថាមីន យ៉ាងហោចណាស់មួយដង។*

* (ប្រភព៖ ការស្ទង់មតិជាតិយុទ្ធសាស្ត្រគ្រឿងញៀនតាមផ្ទះ ឆ្នាំ២០០៤)

តើការប្រើគ្រឿងញៀនមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីខ្លះ?

ទោះជាគ្រឿងញៀនអ្វីក៏ដោយ វាមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរច្រើនដែលអាចកើតមានឡើង ទាក់ទងនឹងការប្រើគ្រឿងញៀន ខុសៗគ្នាដូចជា៖

- បញ្ហាសុខភាព រាប់បញ្ចូលទាំងបញ្ហាបេះដូង និងការដកដង្ហើម
- ការឈឺចាប់ដល់រូបកាយបណ្តាលមកពីគ្រោះថ្នាក់
- ថយចុះនូវភាពសុខស្រួលខ្លួន និងការលេងកីឡា
- បញ្ហាខាងផ្លូវច្បាប់ និងការជាប់ទាក់ទិននឹងអំពើឧក្រិដ្ឋកម្ម
- បញ្ហាជាមួយសាលារៀន និងការងារ
- បញ្ហាគ្រួសារ និងទំនាក់ទំនង និង
- ការប្រើគ្រឿងញៀនហួសកំរិត។

ការចាក់គ្រឿងញៀនក៏អាចចម្លងរាលដាលវិយរីសឆងដែរ ដូចជាជម្ងឺថ្លើមជំពូកបី និងស៊ី និងជម្ងឺអេដស៍/អេដស៍ (HIV/AIDS) ។

កាលណាបុគ្គលវ័យក្មេងចាប់ផ្តើមប្រើគ្រឿងញៀន និង/ឬស្ករនៅវ័យក្មេងកាន់តែក្មេងនោះគេទំនងកើតមានបញ្ហាទៅអនាគតកាន់តែច្រើនឡើងដែរ។

កាលណាបុគ្គលម្នាក់ប្រើគ្រឿងញៀនញឹកញាប់ហើយកាន់តែយូរណាស់ នោះគេមានឱកាសច្រើននឹងព្យាបាលជាញៀន។

គ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ជាញឹកញយត្រូវបានគេលាយជាមួយសារធាតុដទៃទៀត ដែលបុគ្គលមិនអាចដឹងច្បាស់ឡើយថាតើមានអ្វីនៅក្នុងគ្រឿងញៀននោះ កម្លាំងរបស់វា ឬរបៀបដែលវាមានឥទ្ធិពលលើគេ។

ការលាយគ្រឿងញៀនជាមួយស្ករ ឬគ្រឿងញៀនមួយផ្សេងទៀត អាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់។ គ្រឿងញៀនមួយអាចនាំឱ្យមានឥទ្ធិពលមិនល្អ ដល់គ្រឿងញៀនមួយទៀតកាន់តែមិនល្អឡើង។ មនុស្សភាគច្រើនដែលឈឺ ឬស្លាប់ពីការប្រើគ្រឿងញៀន ជាញឹកញយមានគ្រឿងញៀនលើសពីមួយនៅក្នុងខ្លួន គេនៅពេលស្លាប់។

កាលណាបុគ្គលម្នាក់ប្រើគ្រឿងញៀន នោះនឹងមានការប៉ះពាល់ដល់ភាពរវាស និងសមត្ថភាពរបស់គេក្នុងការធ្វើសេចក្តីសំរេចច្បាស់លាស់។ ការនេះមានន័យថា វាងាយស្រួលក្នុងការមានគ្រោះថ្នាក់ច្រើនជាង (ដូចជាការលង់ទឹក ឬដួល) ឬធ្វើអ្វីមួយដែលគេមានការសោកស្តាយនៅពេលក្រោយ ដូចជាការរួមជំណែកដោយគ្មានសុវត្ថិភាព។

ការប្រើគ្រឿងញៀនស្ករ និងការបើកបរ

មនុស្សជាច្រើនជឿដោយយល់ខុសថាការប្រើខាណាប៊ីស ឬគ្រឿងញៀនដទៃទៀត ហើយការបើកបរមានគ្រោះថ្នាក់តិចជាងការបើកបរនៅក្រោមឥទ្ធិពលស្ករ។

ភ័ស្តុតាងជាក់ស្តែងបានបង្ហាញថាគ្រឿងញៀននិងស្ករទាំងពីរមុខនេះប៉ះពាល់ដល់ការធ្វើសេចក្តីសំរេច និងសមត្ថភាពក្នុងការឆ្លើយតបរបស់អ្នកបើកបរ។ គ្រឿងញៀន និងស្ករអាចផ្លាស់ប្តូររបៀបដែលបុគ្គលគិតឃើញ ហើយបង្កើននូវការទុកចិត្ត។ បុគ្គលអាចប៉ាន់ស្មានគ្រោះថ្នាក់មិនដល់ ហើយគិតថាគេកំពុងតែបើកបរយ៉ាងស្រួល តាមពិតគេយល់ខុសទាំងស្រុង។

នេះគឺជាការខុសច្បាប់ដែលបើកបរនៅក្រោមឥទ្ធិពលគ្រឿងញៀន និង/ឬលើសពីកំរិតស្ករស្របច្បាប់។

នៅក្នុងរដ្ឋញូវសេអែវែល កំរិតស្ករស្របច្បាប់គឺ៖

- **0.05** សំរាប់អ្នកបើកបរដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណពេញច្បាប់
- **0.00** សំរាប់អ្នកបើកបរដែលមានថ្នាក់ **L និង P**។ ច្បាប់ថ្មីដែលបានណែនាំឱ្យមាននៅក្នុងឆ្នាំ២០០៤ ចែងថានេះគឺជាការខុសច្បាប់ចំពោះអ្នកបើកបរមានថ្នាក់ **L និង P** ដែលបញ្ជាសុភាពមួយ ហើយបើកបរ។

ប្រសិនបើលោកអ្នកបានបញ្ជាសុភាពច្រើន១យប់មុនលោកអ្នកនៅតែមានកំរិតស្ករលើសនៅថ្ងៃជាបន្ទាប់។

វាក៏មានគ្រោះថ្នាក់ដែរ ក្នុងភាពជាអ្នកជិះនៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់ដែរ ដែលមានអ្នកបើកបរស្ថិតនៅក្រោមឥទ្ធិពលគ្រឿងញៀន ឬស្ករ។

នៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្លាប់ប្រាំ គឺមានប្រហែលជាមួយជាប់ទាក់ទងនឹងស្ករ។

ចុះចំណែកគ្រឿងញៀន និងសុខភាពផ្លូវចិត្តវិញ?

ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញឱ្យដឹងថា ការប្រើគ្រឿងញៀនខ្លះៗអាចនាំមកនូវ ឬធ្វើឱ្យកើតមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តដល់មនុស្សខ្លះ។ ជម្ងឺផ្លូវចិត្តដែលត្រូវបានគេរាយការណ៍ជាទូទៅភាគច្រើនគឺជាប្រើគ្រឿងញៀន មានដូចជាការចប់ការដឹង និងការជ្រៀមប្រាក់ទឹកចិត្ត។ ក៏មានគេរាយការណ៍ខ្លះផងដែរអំពីជម្ងឺរីកលចរិត ដូចជាជម្ងឺ **schizophrenia** (ជម្ងឺ អ្នករង្វង់បាត់ស្មារតី និងការដឹងខ្លួន)។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានកង្វល់អំពីការប្រើគ្រឿងញៀន និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត សូមនិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតអំពីបញ្ហានេះ។

... > where do young people get the harms associated with...

តើខ្ញុំអាចការពារកូនរបស់ខ្ញុំដោយបែបណា?

មាតាបិតាអាចមានឥទ្ធិពលល្អលើកូនរបស់ខ្លួន។ គ្មានវិធីណាដែលអាចការពារអារម្មណ៍អ្នកនឹងមិនដែលសាកល្បងជាមួយគ្រឿងញៀនទេ។ ក៏ប៉ុន្តែការមានទំនាក់ទំនងល្អ និងការនិយាយដោយបើកចំហអាចកាត់បន្ថយនូវលទ្ធភាពរបស់គេចូលទៅក្នុងបញ្ហាលំបាក។

ត្រូវមានចំណែកនៅក្នុងការរស់នៅរបស់គេ ចំណាយពេលវេលាជាមួយគេ យកចិត្តទុកដាក់នៅក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់របស់គេ បរិភោគអាហារជុំគ្នា ឲ្យបានរាល់ថ្ងៃ ហើយធ្វើការងារទៀតជាមួយគ្នា ឲ្យបានញឹកញយ។ រៀនឲ្យបានស្គាល់មិត្តសំឡាញ់កូនរបស់លោកអ្នក។

ឲ្យចេះស្មោះត្រង់

រៀនឲ្យស្គាល់ការពិតអំពីសុភារម្មណ៍ និងគ្រឿងញៀនដទៃទៀត ក៏ប៉ុន្តែកុំតាំងខ្លួនថាចេះដឹងទាំងអស់។ ត្រូវប្រុងប្រៀបនឹងនិយាយថា "ខ្ញុំមិនដឹងដែរ ក៏ប៉ុន្តែខ្ញុំនឹងខិតខំរករកឲ្យបានដឹង"។ ប្រសិនបើលោកអ្នកស្មោះត្រង់ជាមួយកូនរបស់លោកអ្នក នោះនឹងមានការងាយស្រួលសំរាប់គេឲ្យចេះស្មោះត្រង់ជាមួយអ្នកវិញផងដែរ។

ធ្វើជាកំរូឲ្យបានល្អ

មនុស្សវ័យក្មេងអាចទទួលបានគំនិតរបស់គេអំពីការប្រើគ្រឿងញៀនពីលោកអ្នក។ ប្រសិនបើលោកអ្នកញៀនស្រា ឬ ផ្ទាំពេទ្យ ចូរធ្វើដូច្នោះនៅក្នុងកំរិតដែលមានសុវត្ថិភាព ហើយមានសុភវិនិច្ឆ័យ។ ត្រូវប្រុងប្រៀបនឹងពិភាក្សាវែកញែកជឿននោះដោយស្មោះត្រង់ជាមួយកូនរបស់លោកអ្នក។

រៀបចំឲ្យមានលក្ខខណ្ឌជាក់លាក់

និយាយជាមួយកូនរបស់លោកអ្នក ដើម្បីរៀបចំឲ្យមានលក្ខខណ្ឌជាក់លាក់អំពីអាកប្បកិរិយាបែបណាដែលអាចទទួលយកបាន ហើយអ្វីដែលមិនអាចទទួលយកបាន។ រក្សាភាពមិនផ្លាស់ប្តូរ ហើយធ្វើឲ្យបានជាក់លាក់ថាកូនរបស់លោកអ្នកដឹងអ្វីដែលនឹងកើតមានឡើង ប្រសិនបើគេមិនបានធ្វើតាមលក្ខខណ្ឌទេ។

ស្តាប់កូនរបស់លោកអ្នក

និយាយ ហើយស្តាប់កូនរបស់លោកអ្នក។ សួរគំនិតរបស់គេអំពីអ្វីផ្សេងៗ។ ចូរស្តាប់គេ នោះគេក៏ប្រហែលជាស្តាប់លោកអ្នកវិញដែរ។

ត្រូវតាំងចិត្តឲ្យបាននឹងនរ

វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវតាំងចិត្តឲ្យបាននឹងនរ ហើយសមហេតុផល កាលណាលោកអ្នកនិយាយអំពីកិច្ចការអ្វីដែលលំបាក។ ការឆាប់ខឹងនឹងនាំឲ្យកាន់តែលំបាកឡើង ក្នុងការនិយាយអំពីប្រធានបទដែលមានការពិបាកទៅអនាគត។

រក្សាការនិយាយរកគ្នា

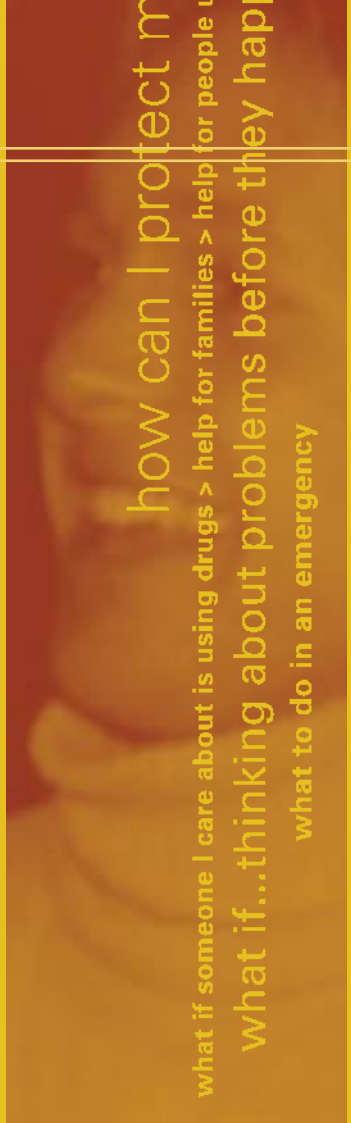
កាលណាលោកអ្នកបាននិយាយអំពីគ្រឿងញៀន ឬ បញ្ហាលំបាកដទៃទៀតម្តងរួចហើយ វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវនិយាយអំពីរឿងនោះម្តងទៀតនៅពេលក្រោយ។ ការនេះនាំឲ្យងាយស្រួលសំរាប់កូនរបស់លោកអ្នកមកជួបនឹងលោកអ្នក ប្រសិនបើគេកើតមានបញ្ហា។

ឆ្លងទៅលើការល្អ

ឲ្យរង្វាន់ដល់អាកប្បកិរិយាល្អដែលកូនរបស់អ្នកបានធ្វើ ហើយសង្កត់ឲ្យបានធ្ងន់ទៅលើអ្វីដែលគេធ្វើបានល្អ។ សូមធ្វើយ៉ាងណាឲ្យកូនប្រុស/ស្រីរបស់លោកអ្នកដឹងថាលោកអ្នកស្រឡាញ់គេ ហើយខិតខំជំនុំជំរះនៅម្ខាងគេទោះបីជាលោកអ្នកមិនយល់ស្របជានិច្ចទៅនឹងអាកប្បកិរិយារបស់គេក៏ដោយ។

ខិតខំឲ្យបាននៅរូបរូមគ្នា

ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ខិតខំធ្វើយ៉ាងណាថាលោកអ្នក និងដៃគូរបស់លោកអ្នក - ឬមនុស្សចាស់ដទៃទៀតណាដែលមានឥទ្ធិពលលើកូនរបស់លោកអ្នក - បានរូបរូមគ្នានៅក្នុងដំណោះស្រាយបញ្ហាណាមួយរបស់លោកអ្នកដែលកើតមានឡើង។ ឲ្យមានការយល់ស្របលើការដោះស្រាយរបស់លោកអ្នក មុននឹងលោកអ្នកនិយាយទៅកាន់កូនរបស់លោកអ្នក ហើយធ្វើយ៉ាងណាឲ្យពាក្យសំដីរបស់លោកអ្នកនិយាយបានដូចគ្នា។



ទូរស័ព្ទ Parent Line

(ទូរស័ព្ទសំរាប់មាតាបិតា)

ដើម្បីសុំជំនួយ

វាអាចជាការពុះពារយ៉ាងខ្លាំងសំរាប់មាតាបិតាដើម្បីនិយាយទៅកាន់កូនរបស់ខ្លួនអំពីបញ្ហាជាច្រើន មានរួមទាំងគ្រឿងញៀន។ ដើម្បីទទួលបានយកឱវាទស្តីពីរបៀបនិយាយទៅកាន់កូនអំពីការប្រើគ្រឿងញៀន និងបញ្ហាទៀតក្នុងការមើលថែកូន សូមទូរស័ព្ទ

Parent Line លេខ

13 20 55។

Parent Line ធ្វើការពីម៉ោងព្រឹក

ទៅម៉ោង៤.៣០រសៀល ពីថ្ងៃច័ន្ទ ទៅថ្ងៃសៅរ៍។

បសិនបើលោកអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា សូមទូរស័ព្ទ

កិច្ចប្រជុំអ្នកបកប្រែអន្តរជាតិ និងភាសានិយាយ

(TIS) លេខ **131 450**

រួចស្នើសុំឲ្យគេភ្ជាប់ទៅ **Parent Line**។

មនុស្សវ័យក្មេង និងការប្រើស្រាវ

ស្រា និងថ្នាំជក់ គឺជាគ្រឿងញៀនដែលមនុស្សវ័យក្មេងទំនងជួបប្រទះ ជាពិសេសនៅពេលគេធំឡើង ហើយចាប់ផ្តើមទៅដល់ល្បែង។

ពួកមនុស្សវ័យក្មេងទំនងប្រើស្រាខុសរបៀប ជាងគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ ជាពិសេសដោយញៀនស្រាឃាំងច្រើននៅក្នុងពេលដំបូង (ការស៊ីធីកហ្វូសហេតុ)។

យោងទៅតាមការស្ទង់មតិជាតិ នៃសិស្សសាលាក្នុងពេលថ្មីៗនេះ គឺថា១៩ភាគរយនៃសិស្សដែលមានអាយុ១២ឆ្នាំ និង៥០ភាគរយនៃសិស្សដែលមានអាយុ១៧ឆ្នាំបានញៀនស្រានៅក្នុងសាលាមុនការស្ទង់មតិ។ នៅក្នុងចំណោមនោះមាន៤៤ភាគរយនៃសិស្សអាយុ១៧ឆ្នាំបានញៀនស្រានៅក្នុងកំរិតខ្ពស់ (ញៀនកែវ ឬច្រើនជាងក្នុង១ថ្ងៃ ចំពោះមនុស្សប្រុស និងញៀនកែវ ឬច្រើនជាងក្នុង១ថ្ងៃ ចំពោះមនុស្សស្រី)។

សមាជិកគ្រួសារ រាប់បញ្ចូលទាំងឪពុកម្តាយ និងបងប្រុសស្រី គឺជាប្រភពសុវត្ថិភាពភាគច្រើនសំរាប់មនុស្សវ័យក្មេង។ ទឹកនៃងសំខាន់បីសំរាប់សិស្សដែលគេអាចញៀនស្រាគឺនៅផ្ទះគ្រួសារ ផ្ទះមិត្តភក្តិ ឬកន្លែងជប់ល្បែង។

នៅរដ្ឋញូវសៅវែល នេះគឺជាការខុសច្បាប់ដែលផ្តល់ស្រាទៅឲ្យជនណាម្នាក់ដែលមានអាយុនៅក្រោម១៨ឆ្នាំ។ ការនេះរាប់បញ្ចូលទាំងនៅផ្ទះ អាគារជួបជុំគ្នាជាសាធារណៈ និងទីកន្លែងសាធារណៈជាទូទៅ។ ច្បាប់ក៏ចែងផងដែរថា នេះគឺជាការខុសច្បាប់ដែលជនមិនគ្រប់អាយុញៀនស្រានៅទីកន្លែងដែលមានច្បាប់អនុញ្ញាត និងនៅតាមភោជនីយដ្ឋានដែលគ្មានច្បាប់អនុញ្ញាត។ ការផ្អាកពិន័យមានរហូតដល់ទៅ៥៥០០ដុល្លារ អនុវត្តចំពោះការផ្តល់ស្រាខុសច្បាប់។

ក៏ប៉ុន្តែច្បាប់ផ្តល់នូវការការពារលើការចោទប្រកាន់ ប្រសិនបើការនេះត្រូវបានលើកឡើងជាឪពុកម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលរបស់ក្មេងមិនទាន់គ្រប់អាយុបានផ្តល់ស្រាទៅកូនរបស់ខ្លួន ឬអនុញ្ញាតយល់ព្រមឲ្យមានការផ្តល់ពីអ្នកដទៃ លើកលែងតែលាវផ្តល់ឲ្យនោះបានធ្វើឡើងនៅកន្លែងដែលមានច្បាប់អនុញ្ញាត។

ដើម្បីទទួលយកទិវាអំពីការរៀបចំពិធីជប់ល្បែងសំរាប់ពួកយុវជន សូមបើកមើល គេហទំព័រ ប៊ូលីសញូវសៅវែល www.police.nsw.gov.au/community_issue/safe_party_strategy

* (ប្រភព៖ ការប្រើស្រានៃសិស្សសាលាមធ្យមសិក្សាអូស្ត្រាលី ក្នុងឆ្នាំ២០០២)

ព័ត៌មានអំពីគ្រឿងញៀន

មនុស្សភាគច្រើនមិនបានទទួលការផ្សព្វផ្សាយសព្វគ្រប់អំពីគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ឡើយ។ ព័ត៌មាននេះត្រូវបានតាក់តែងឡើងដើម្បីជួយលោកអ្នកក្នុងការពិភាក្សាអំពីគ្រឿងញៀនជាមួយគូររបស់លោកអ្នក។ មានគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ច្រើនប្រភេទនោះបីយ៉ាងណាក្តី ពួកមនុស្សវ័យក្មេងភាគច្រើនទំនងជាសាកល្បង ឬជួបប្រទះនឹងគ្រឿងញៀនទាំងឡាយ ដូចជា ខាណាប៊ីស អិក្រូបាស៊ី និងអំប៊ូថាមីន។

Cannabis (ខាណាប៊ីស)

ឈ្មោះជាទូទៅ: Pot (ផត់), marijuana (មារីវ៉ាណា), dope (ដូប), grass (ស្មៅ ប្រ្រាស), ganja (កញ្ឆា), weed (វែដ ឬរុក្ខជាតិកូចា), yamdi (យ៉ានឌី)។

អាការៈបង្ហាញឲ្យឃើញ: គេអាចទិញខាណាប៊ីសជាសណ្ឋានផ្កាស្លូត ('heads') ស្លឹក ទង និងគ្រាប់។ ជាទូទៅគេតែងលាយវាជាមួយថ្នាំជក់ ហើយជក់ដូចជាវី ('joints') ឬបំពង់កញ្ឆា ('bongs')។ គេអាចយកខាណាប៊ីសធ្វើជាទំនំ ឬប៊ីស្កីតផងដែរ។

មនុស្សខ្លះរាយការណ៍ថាការប្រើខាណាប៊ីស អាចនាំឲ្យគេមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល ហើយសប្បាយ។

ឥទ្ធិពល: ភ្នែកឡើងក្រហម មានចំណង់ចំណីអាហារកាន់តែច្រើនឡើង និយាយ ហើយសើច្រើនជាងធម្មតា ស្លូតមាត់ ចុះថយការសម្របសម្រួល និងការផ្តួចផ្តើម ហើយងងឹតយូរ។

ផលវិបាកដែលអាចកើតមានពីការប្រើឡើងទាន់: មានអារម្មណ៍ចុះឡើង មានភាពពឹងពាក់ទៅលើគ្រឿងញៀនខ្លះខ្លះចងចាំ ឡើងទម្ងន់ ថយចុះការជម្រុញឲ្យធ្វើអ្វីមួយ ហើយមិនចាប់អារម្មណ៍ ភាន់គំនិត ចេះតែគិតអ្វីផ្តេសផ្តាស ចេះតែសង្ស័យពីអ្នកដទៃ ការក្រៀមក្រំធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តច្រើន ជាពិសេសចំពោះអស់អ្នកដែលមានជម្ងឺពីមុនរួចមកហើយ។

ផលវិបាកដែលអាចកើតមានយូរអង្វែង: ខាណាប៊ីសមានសារធាតុដែលបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺមហារីកច្រើនជាងដែលគេរកឃើញនៅក្នុងថ្នាំជក់ ដូច្នេះការជក់ខាណាប៊ីសជាមនុស្សស្លឹកនៅក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់កាន់តែកើនឡើងនៃជម្ងឺមហារីកសួត មាត់ បំពង់ក និងអណ្តាត។ ផលវិបាកដែលអាចកើតមានឡើងយូរអង្វែងដទៃទៀតមានដូចជាភិតភ័យស្ងួតស្ងួត ការព្រួយចាប់បារម្ភ ថយចុះចំណង់ខាងផ្លូវភេទ ការក្រៀមក្រំធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងបញ្ហាសុខភាពខាងផ្លូវចិត្តដទៃទៀត។

តើគ្រឿងញៀនប៉ះពាល់ដល់មនុស្សក្នុងបែបណា?

ឥទ្ធិពលរបស់គ្រឿងញៀនគឺអាស្រ័យទៅលើកិច្ចការខ្លះៗ មានដូចជា:

- ចំនួនដែលគេប្រើ
- មាត់ ទម្ងន់ និងសុខភាពទូទៅរបស់បុគ្គល
- ថាតើគេធ្លាប់ប្រើវាពីមុនឬទេ
- ទីកន្លែងដែលគេស្ថិតនៅក្នុងពេលនោះ (ឧទាហរណ៍ តែម្នាក់ឯង ឬនៅជាមួយមិត្តភក្តិ នៅផ្ទះ ឬនៅកន្លែងជប់ល្បែង) និង
- គ្រឿងញៀនវាផ្ទាល់។

ព័ត៌មានអំពីគ្រឿងញៀន

Ecstasy (អិក្សេតាស៊ី)

ឈ្មោះជាទូទៅ: MDMA (អិមមីអិមអេ), pills (ភីល), E (អ៊ី), ecy (អិក្សេស៊ី)។

អាការៈបង្ហាញឲ្យឃើញ: តាមធម្មតាគេលក់វាក្នុងសណ្ឋានគ្រាប់ធុំតូចៗដែលមានពណ៌ និងទំហំផ្សេងពីគ្នា។ ជាញឹកញយគ្រាប់ធុំមានសង្កត់ជា "និមិត្តសញ្ញាផលិតផល" នៅលើលើវា។

កាលណាបុគ្គលណាម្នាក់ប្រើអិក្សេតាស៊ីតែចំនួនតិច នោះឥទ្ធិពលអាចចាប់ផ្តើមនៅក្នុងរយៈពេលមួយម៉ោង ហើយវាស្ថិតនៅរហូតដល់៦ម៉ោង ជាពិសេសនៅក្នុងអស់អ្នកដែលមិនធ្លាប់ប្រើគ្រឿងញៀនពីមុនមក។ នៅក្នុងករណីខ្លះឥទ្ធិពលទាំងនេះអាចស្ថិតនៅអស់រយៈពេលយូរជាងនេះ។ អ្នកប្រើវាយការណ៍ថាគេមានអារម្មណ៍ "អន្ទះអន្ទែង" បន្ទាប់មកមានចិត្តស្ងប់ ហើយមានអារម្មណ៍រីករាយ មានការទុក ហើយមានកម្លាំងកាន់តែច្រើនឡើង។

គ្រឿងឈ្នះ: ខាំផ្តាម សង្កៀតចេញ វិលមុខ ឈឺក្បាល បែកញើស ក្តៅខ្លាំង សោះទឹកក្នុងខ្លួន ឈឺសាច់ដុំ ចប់

បារម្ភ រំភើបចិត្ត គ្រាប់ភ្នែករីកធំ បាត់ចំណង់ស្រេកឃ្លាន ភាពសោកសៅ កើនឡើងដ៏ឆាប់ ស្លាប់ពីការគាំងបេះដូង (នៅក្នុងករណីមិនសូវមាន)។

ផលវិបាកដែលអាចកើតមានពីការប្រើឡើងទាត់: ស្រកទម្ងន់ បញ្ហាដេកមិនលក់ សោះទឹកក្នុងខ្លួន អាកប្បកិរិយាមិនសមរម្យ ចប់បារម្ភ ចេះតែគិតអ្វីផ្តេសផ្តាស អន់ថយការទប់ទល់ផ្នែកអារម្មណ៍ ល្អិតល្អៃ ក្រៀមក្រំធ្លាក់ទឹកចិត្តខូចកោសិកាសរសៃប្រសាទ។

អស់អ្នកដែលផលិតអិក្សេតាស៊ី ជួនកាលលាយ ឬ 'កាត់' សារធាតុជាមួយរបស់ដទៃទៀត ដើម្បីឲ្យគ្រឿងញៀនខ្លាំងថែមទៀត។ សារធាតុខ្លះនៅក្នុងគ្រាប់ធុំ ឬម្សៅអាចមានឥទ្ធិពលមិនគួរឲ្យចូលចិត្ត ឬប្រហែលជាគ្រោះថ្នាក់។ ជាញឹកញយវាអាចមានការលំបាកនឹងប្រាប់ឲ្យបានដឹងថា តើមានអ្វីពិតប្រាកដនៅក្នុងគ្រឿងញៀន ហើយតើវានឹងមានឥទ្ធិពលទៅលើបុគ្គលណាម្នាក់ក្នុងបែបណាមួយ។

Amphetamines (អំប៊ីថាមីន)

ឈ្មោះជាទូទៅ: speed (ស្ទីដ ឬលឿន), goey (ហ្គេយ៊ី), whizz (វិស្ស), ice (អាយ៊ិ ឬទឹកកក), crystal (ស្តរក្រាម ឬគ្រីស្តល់), meth (មីថ), shabu (ហ្សាហ្វូ)។

អាការៈបង្ហាញឲ្យឃើញ: ធម្មតាស្ទីដមាននៅក្នុងសណ្ឋានម្សៅពណ៌ស ឬពណ៌លឿង ហើយគេប្រើវាចូលតាមច្រមុះ ឬចាក់វាចូលតាមសរសៃឈាម។ គេអាចលេបជាសណ្ឋានធុំគ្រាប់ ឬគ្រាប់ធុំមានស្រោម។ ក្នុងពេលថ្មីៗនេះសណ្ឋាននៃអំប៊ីថាមីនដែលស្រដៀងគ្នានឹងស្តរក្រាម មានពាសពេញនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី។ ជាញឹកញយគេមើលឃើញវាដូចជាផ្កាទឹកកកថ្លា ឬបំណែកកញ្ចក់។ ជាធម្មតាត្រូវប្រើវាចូលតាមការជក់។

ស្ទីដគឺជាគ្រឿងជំរុញកម្លាំងចិត្ត។ វានាំឲ្យមនុស្សភ្ញាក់ដឹងខ្លួន ហើយតាមដែលគេដឹងតើវាធ្វើឲ្យមនុស្សមានកម្លាំងហើយកើតមានចិត្តរំភើប។

ឥទ្ធិពល: មានអារម្មណ៍ទុកចិត្តលើខ្លួនឯង កើនឡើងដ៏ឆាប់ សង្កៀតចេញ រំភើបចិត្ត បែកញើស ស្លូតមាត់ និងបបូរមាត់ គ្រាប់ភ្នែករីកធំ ថយចុះចំណង់ស្រេកឃ្លាន អារម្មណ៍ឡើងចុះ ហើយដេកមិនលក់។

ផលវិបាកដែលអាចកើតមានពីការប្រើឡើងទាត់: ស្រកទម្ងន់ ឈឺក្បាល បញ្ហាដេកមិនលក់ ចេះតែសង្ស័យមិនទុកចិត្តអ្នកដទៃ ភិតភ័យស្ងប់ស្ងួរ ចប់បារម្ភ ភ័យខ្លាច អន់ថយការទប់ទល់ផ្នែកអារម្មណ៍ ក្រៀមក្រំធ្លាក់ទឹកចិត្តមានអាកប្បកិរិយាហោរហៅ ហើយព្រហើន មានភាពពឹងពាក់ទៅលើគ្រឿងញៀនខូចកោសិកាសរសៃប្រសាទស្លាប់ពីការគាំងបេះដូង។

តើខ្ញុំអាចរៀនច្រើនថែមទៀតអំពី

គ្រឿងញៀនពីកន្លែងណា?

ទូរស័ព្ទទៅកិច្ចបម្រើផ្តល់ព័ត៌មានអំពីគ្រឿងញៀន និងសុភា (ADIS) តាមទូរស័ព្ទលេខ (02) 9361 8000 (នៅក្នុងក្រុងស៊ីធីនីយ) ឬទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃលេខ

1800 422 599។

ADIS គឺជាកិច្ច

បំរើតាមទូរស័ព្ទធ្វើការរៀបចំម៉ោង ហើយរក្សាទុកជាសម្ងាត់។ អ្នកផ្តល់ឱវាទដែលមានសញ្ញាប័ត្រ ទទួលបានការហ្វឹកហ្វឺនដើម្បីជួយលោកអ្នកឲ្យបានឆ្លងកាត់បញ្ហានានាផ្តល់ឱវាទ និងព័ត៌មាន ឬប្រាប់លោកអ្នកអំពីកិច្ចបម្រើគ្រឿងញៀន និងសុភាជាក់លាក់ មាននៅក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នកដែលនឹងអាចជួយលោកអ្នក។

ឬគេហទំព័រដូចខាងក្រោមនេះ:

www.druginfo.nsw.gov.au និង www.alcoholinfo.nsw.gov.au

គេហទំព័រទាំងនេះត្រូវបានចាត់ចែងដោយរដ្ឋាភិបាលរដ្ឋឆ្នាំរសៅវែល ហើយរាប់បញ្ចូលទាំងព័ត៌មានស្តីអំពីគ្រឿងញៀន និងសុភា និងកិច្ចបម្រើទាំងឡាយដែលនឹងអាចជួយលោកអ្នក។

ទៅបណ្តាលវិស័យសាធារណៈប្រចាំតំបន់របស់លោកអ្នក។ Drug Information @ Your Local Library (di@yll) (ព័ត៌មានអំពីគ្រឿងញៀននៅ

តាមបណ្តាលវិស័យប្រចាំតំបន់លោកអ្នក) ចាត់ចែងដោយកិច្ចបម្រើព័ត៌មានផ្នែកសុខភាព នៅបណ្តាលវិស័យរដ្ឋឆ្នាំរសៅវែល (State Library) ផ្តល់នូវព័ត៌មានទូលំទូលាយទាន់ពេលថ្មីៗដែលរដ្ឋទទួលបានជាផ្លូវការអំពីគ្រឿងញៀន និងសុភា។ លោកអ្នកអាច:

- ប្តីកមើលគេហទំព័រ <http://diayll.sl.nsw.gov.au>
- ទៅបណ្តាលវិស័យសាធារណៈប្រចាំតំបន់លោកអ្នកដើម្បីខ្ចីសៀវភៅ និងកូនសៀវភៅផ្សេងៗយកព័ត៌មានផ្សេងៗ
- សាកសួរ បុគ្គលិកបណ្តាលវិស័យដើម្បីទទួលយកជំនួយ។

ចុះប្រសិនបើមានបើកណាម្នាក់ដែលខ្ញុំមើលថែទាំកំពុងប្រើគ្រឿងញៀន?

ការរកឃើញថា កូន ឬសមាជិកគ្រួសារបានសាកល្បង ឬកំពុងប្រើគ្រឿងញៀន អាចជាការមួយដែលអាក់អន់ចិត្តយ៉ាងខ្លាំង។ គ្រួសារ ជាពិសេសមាតាបិតា ជាញឹកញយតែងដាក់កំហុសទៅលើខ្លួនគេ។ គេតែងធ្វើសំណួរថា 'តើនេះជាកំហុសរបស់ខ្ញុំឬ?' ឬ 'តើខ្ញុំបានធ្វើខុសនៅកន្លែងណា?'

ប្រសិនបើកូនរបស់លោកអ្នក មិត្តសំណាញ់ ឬសាច់ញាតិកំពុងប្រើគ្រឿងញៀន វាជាការសំខាន់ដោយមិនត្រូវសម្លឹងទៅរកនរណាម្នាក់ដើម្បីដាក់កំហុសឡើយ - ជាពិសេសខ្លួនរបស់លោកអ្នកតែម្តង។ ផ្ទុយទៅវិញចូរស្វែងរកព័ត៌មាន និងការគាំទ្រ។ មិនមែនជាការខ្មាស់អៀនអ្វីទេ ក្នុងការនិយាយអំពីការប្រើគ្រឿងញៀននៅក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់លោកអ្នក។

កុំខ្លាចនឹងស្នើសុំជំនួយ: បញ្ហាគ្រឿងញៀនមានការលំបាកនឹងដោះស្រាយដោយខ្លួនលោកអ្នកផ្ទាល់។ មានកន្លែងជាច្រើនដែលអាចជួយបុគ្គលប្រើគ្រឿងញៀន និងគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់គេ។

ប្រសិនបើលោកអ្នកគិតថាលោកអ្នក ឬសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ទៀតមានបញ្ហាជាមួយគ្រឿងញៀន ដំណាក់ការទីមួយគឺត្រូវនិយាយទៅកាន់អ្នកផ្តល់ឱវាទ ឬបុគ្គលិកផ្នែកសុខភាព។ បុគ្គលិកនេះនឹងផ្តល់យោបល់ជូនលោកអ្នកក្នុងភាពងាកជនដោយសម្ងាត់ ហើយបញ្ជូនលោកអ្នកទៅកាន់កិច្ចបម្រើគ្រឿងញៀនដែលត្រឹមត្រូវសំរាប់លោកអ្នក។

how can I protect my children
what if someone I care about is using drugs > help for families > help for people using drugs
what if...thinking about problems before they happen
what to do in an emergency

ទីកន្លែងនានាដែលអាចជួយលោកអ្នក

- **ជំនួយសំរាប់គ្រួសារ និងប្រជាជនដែលប្រើគ្រឿងញៀន (ADIS)**
NSW Alcohol and Drug Information Service (ADIS) (កិច្ចបម្រើផ្តល់ព័ត៌មានអំពីគ្រឿងញៀន និងសុភារដ្ឋបាលសាវ័ល) ដើម្បីទទួលបានយកឱវាទឯកជន និងព័ត៌មានអំពីបញ្ហាសុភារ និងគ្រឿងញៀនឯទៀត សូមទូរស័ព្ទ **ADIS** លេខ **(02) 9361 8000** (នៅក្នុងក្រុងស៊ីដនី) ឬ **1800 422 599** ពីក្រៅក្រុងស៊ីដនី។ នេះគឺជាកិច្ចបម្រើឯកជន។ លោកអ្នកមិនចាប់ផ្តល់ឈ្មោះរបស់លោកអ្នកទេ។ អ្នកផ្តល់ឱវាទដែលមានសញ្ញាប័ត្រ ទទួលបានការហ្វឹកហ្វឺនដើម្បីជួយលោកអ្នកឱ្យបានឆ្លងកាត់បញ្ហានានាផ្តល់ឱវាទ និងព័ត៌មាន ឬប្រាប់លោកអ្នកអំពីកិច្ចបម្រើគ្រឿងញៀន និងសុភារជាក់លាក់ មាននៅក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នកដែលនឹងអាចជួយលោកអ្នក។ ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា សូមទូរស័ព្ទកិច្ចបម្រើអ្នកបកប្រែអង្គបតិ និងភាសានិយាយ (TIS) លេខ **131 450** រួចស្នើសុំឱ្យគេភ្ជាប់ទៅ **NSW Alcohol and Drug Information Service (ADIS)** ។
- **ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត**
- លោកអ្នកក៏អាចទាក់ទងជាមួយមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ប្រចាំតំបន់ផងដែរ ហើយស្នើសុំឱ្យគេបញ្ជូន លោកអ្នកទៅអ្នកផ្តល់ឱវាទផ្នែកគ្រឿងញៀន និងសុភារ។

can I protect my children
families > help for people using drugs
before they happen

*For private advice and information about alcohol and other drug issues call the **NSW Alcohol & Drug Information Service** on **(02) 9361 8000** (within Sydney) or **1800 422 599** from outside Sydney. This is a 24-hour service.*

*If you need an interpreter please ring the **Translating and Interpreting Service (TIS)** on **13 14 50** and ask to be connected to the **NSW Alcohol and Drug Information Service**.*

KHMER

the facts on drugs

what are drugs > how dangerous are drugs > why do people use drugs > where can I learn more facts about drugs > what can I do to help myself & my family

ដើម្បីទទួលយកវិវាទឯកជន និងព័ត៌មានអំពីបញ្ហាសុវា និងគ្រឿងញៀនឯទៀត សូមទូរស័ព្ទ **NSW**

Alcohol & Drug Information Service (កិច្ចបំរើផ្តល់ព័ត៌មានអំពីគ្រឿងញៀន

និងសុវារដ្ឋញូវសៅវ៉ែល) លេខ **(02) 9361 8000** (នៅក្នុងក្រុងស៊ីដនី) ឬ **1800 422 599**

ពីក្រៅក្រុងស៊ីដនី។ នេះគឺជាកិច្ចបំរើ២៤ម៉ោង។

ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា សូមទូរស័ព្ទ កិច្ចបំរើអ្នកបកប្រែអត្ថបទ និងភាសានិយាយ

(TIS) លេខ **131 450** រួចស្នើសុំឱ្យគេភ្ជាប់ទៅ **NSW Alcohol and Drug Information Service** ។

can I protect my children
families > help for people using drugs
before they happen