



លារៀនប្រតិបត្តិការងារ ។ (គេមានទីប្រឹក្សានៅសាលារៀនសំរាប់ជួយយុវជននិងគ្រួសារនៅពេលមានបញ្ហា) ។

- ត្រូវរកជំនួយបើកាលណាអ្នកមានមន្ទិលសង្ស័យថា យុវជននោះអាចមានជម្ងឺខ្លួរក្បាល - មានជម្ងឺខ្លួរក្បាលជាច្រើនដែលចាប់ផ្តើមនៅក្នុងវ័យជំទង់ ។ កាលណា ឆាប់ដឹង បានសេចក្តីថាការព្យាបាលក៏រឹតតែមានជោគជ័យដែរ ។
- ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងខ្លាំងចំពោះការគំរាមកំហែងសម្លាប់ខ្លួនឯង ។ នេះអាចជាសញ្ញាសុំឲ្យជួយ រៀនជាងសញ្ញាពិតជាចង់សម្លាប់ខ្លួនមែន ។ យ៉ាងណាក៏មិនត្រូវប្រថុយដាច់ខាត ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ ចូរទាក់ទងទៅក្រុម Mental Health Team នៅមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ ។ ក្រុមនេះខ្លះមានបុគ្គលិកដែលចេះនិយាយ ២ភាសា ។ មាតាបិតាឬយុវជនអាចទូរស័ព្ទទៅយកទំនាក់ទំនង Lifeline 131 114 ឬ Salvo Suicide Prevention and Crisis Centreលេខ (02) 9331 2000 ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការពិបាកក្នុងភាសាអង់គ្លេស ចូរទូរស័ព្ទទៅ Telephone Interpreter Service លេខ 131 450 ដើម្បីឲ្យគេជួយក្នុងការទាក់ទង ។ “ មណ្ឌលផ្នែកជម្ងឺខ្លួរក្បាលពហុវប្បធម៌ ” (The Transcultural Mental Health Centre) ទូរស័ព្ទ (02) 9840 3800 ឬ1800 648 911 អាចភ្ជាប់ឲ្យអ្នកទាក់ទងជាមួយបុគ្គលិកផ្នែកសុខភាពដែលចេះនិយាយពីភាសា ។ “ ផ្នែកបម្រើសំរាប់ជនរងគ្រោះពីការប៉ះទង្គិចនិងទណ្ឌកម្ម ” (The Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma អក្សរកាត់ STARTS) លេខ (02) 9794 1900 ផ្តល់ទំនាក់ទំនងសំរាប់ជនដែលធ្លាប់រងគ្រោះមុនពេលមកប្រទេសអូស្ត្រាលី ។ គេអាចរកអ្នកបកប្រែជូន ។

គ្រួសារខ្លះនិងសង្គមខ្លះអាចមានការពិបាកក្នុងការពិគ្រោះរឿងយាតកម្មខ្លួនឯង ឬអំពីការពិបាកអ្វីដែលខ្លួនធ្លាប់ជួបប្រទះកាលពីអតីតកាល ។ ក៏ប៉ុន្តែការទុករឿងទាំងនេះក្នុងខ្លួនអាចធ្វើឲ្យស្ថានភាពកាន់តែដុះដាលទៀត ។ ការនិយាយជាមួយអ្នកដទៃដែលទទួលបានការហ្វឹកហ្វឺនជាពិសេសសំរាប់ផ្នែកនេះ អាចជាជំហានទីមួយដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានិងទុក្ខសោកទាំងនេះ ។

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

ការការពារកុំឲ្យយុវជនធ្វើយាតកម្មខ្លួនឯង Preventing Youth Suicide

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព
ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះខ្វះខាត លោក-
ស្ត្រី ប្រហែល អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង“សៀវភៅទូរស័ព្ទ”
(Telephone Directory)។



ការការពារកុំឱ្យយុវជនធ្វើឃាតកម្មខ្លួនឯង

Preventing Youth Suicide

ការធ្វើឃាតកម្មខ្លួនឯងក្នុងចំណោមយុវជនអាយុពី ១៥ទៅ២៤ឆ្នាំ ជាបញ្ហាដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ព្រោះមានយុវជនចំនួនជាង ៤០០នាក់សម្លាប់ខ្លួនឯងជារៀងរាល់ឆ្នាំ ។ នាបច្ចុប្បន្នកាលនេះ ចំនួនស្លាប់ដោយសារឃាតកម្មខ្លួនឯងក្នុងចំណោមក្មេងអាយុពី ១៥ទៅ២៤ឆ្នាំ មានចំនួនច្រើនជាងការស្លាប់ដោយសារគ្រោះថ្នាក់ចរាចរ ។

ភាពពេញជំទង់អាចជាពេលមួយដែលមានការច្របូកច្របល់ និងការតានតឹង ។ ទោះបីយុវជនភាគច្រើនឆ្លងផុតពីឆ្នាំទាំងនោះដោយគ្មានបញ្ហាអ្វីក្តី តែយុវជនខ្លះមានអារម្មណ៍អស់ក្តីសង្ឃឹម ហើយភាពអស់ក្តីសង្ឃឹមនេះធ្វើឱ្យយុវជននោះសម្លាប់ខ្លួនឯង ។ បុព្វហេតុដែលនាំឱ្យយុវជនធ្វើឃាតកម្មខ្លួនឯងមានច្រើនយ៉ាង ក៏ប៉ុន្តែកត្តាសាមញ្ញនោះមកពី :

- បានសាកល្បងសម្លាប់ខ្លួនឯងម្តង ឬច្រើនលើករួចមកហើយ ។
- បើយុវជននោះពិបាកចិត្តខ្លាំងពេក ។ ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍វាជាការធម្មតាចំពោះក្មេងជំទង់ ក៏ប៉ុន្តែសញ្ញាសំគាល់ថាអ្នកណាពិបាកចិត្តយ៉ាងខ្លាំង មានដូចជាការពិបាកចិត្តជាយូរពេល ការបាត់បង់ទឹកចិត្តក្នុងសកម្មភាពរៀងរាល់ថ្ងៃ ការដកខ្លួនចេញពីចំណោមមិត្តភក្តិ ភាពគ្មានថាមពលឬគ្មានចិត្តចង់ធ្វើអ្វី ការមិនសប្បាយចិត្តនិងធ្វើអ្វីតទៅទៀត មានអារម្មណ៍អាក្រក់អំពីខ្លួនឯង ការផ្លាស់ប្តូរទម្ងន់ភ្លាមៗ និងការផ្លាស់ប្តូរជំនឿ ...
- អាកប្បកិរិយាខឹងយ៉ាងខ្លាំង បំផ្លិចបំផ្លាញ ធ្វើទៅតាមសន្ទុះចិត្ត និងប្រើគ្រឿងញៀនឬញៀនស្រា ។
- មានបញ្ហាដ៏ធ្ងន់ធ្ងរក្នុងគ្រួសារ ឧទាហរណ៍ អំពើកាចសាហាវ បំពារបំពាន គ្មានការគាំទ្រពីគ្រួសារ ឬជាគ្រួសារដែលការពារបូបង្ហូរពេក ។
- មានទំនាស់ក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ ។ នេះអាចជាការធម្មតាសំរាប់ក្មេងជំទង់ ក៏ប៉ុន្តែអាចជាភាពធ្ងន់ធ្ងរបើកាលណាចេះតែមានមិនឈប់ឈរ ។

- កត្តាគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀតមានដូចជា ជម្ងឺខួរក្បាល រួមទាំងការធ្លាក់ទឹកចិត្តយ៉ាងធ្ងន់, ជម្ងឺទ្រប់សតិអារម្មណ៍ម្យ៉ាងហៅ Schizophrenia, ភាពគ្មានការងារធ្វើជាយូរអង្វែង, ទុក្ខសោកព្រោះមានអ្នកណាស្លាប់ ឬការព្រួយបារម្ភណ៍ផ្នែកគណៈ ។ ឧទាហរណ៍ ជនវ័យក្មេងដែលគិតថាខ្លួនជាអ្នករួមសង្វាសជាមួយភេទដូចគ្នា អាចមានអារម្មណ៍ឯកការម្នាក់ឯង ពីព្រោះអ្នកនោះអាចខ្លាចមិនហាននិយាយរឿងនេះជាមួយអ្នកណា ឬអាចត្រូវគេសម្តែងលេងឬនិយាយលលេងដោយសាររឿងនេះ ។
- ជនវ័យក្មេងដែលធ្លាប់ហែលក្នុងសង្គ្រាម ទទួលការធ្វើបាប ឬការងារគ្រោះទណ្ឌកម្មមុនពេលមកប្រទេសអូស្ត្រាលី អាចនាំឱ្យមានការធ្លាក់ទឹកចិត្តយ៉ាងខ្លាំងព្រមទាំងការអស់សង្ឃឹម ។

កត្តាដែលជួយយុវជនមិនសូវធ្វើឃាតកម្មលើខ្លួនឯង មានដូចជា : ការគាំទ្រពីអ្នកចិតដិតនៅក្នុងនាវាជីវិតយុវជននោះឧទាហរណ៍ មិត្តភក្តិមួយ, គ្រូបង្រៀន, មិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធអ្នកធ្វើការសំរាប់យុវជន ; មានលទ្ធភាពដោះស្រាយនូវបញ្ហា - យុវជនដែលមានសមត្ថភាពដោះស្រាយបញ្ហាក្នុងពេលស្ថានភាពពិបាក អាចចេះលែលកបានល្អជាងក្នុងពេលមានការពិបាកក្នុងនាវាជីវិត ។ ការមានគ្រួសារចេះយោគយល់និងថែរក្សា ។ គ្រួសារដែលមានការប្រាស្រ័យទាក់ទង មានថេរភាពនិងការណែនាំ ជាការមួយដ៏សំខាន់សំរាប់យុវជន ...

តើមាតាបិតាអាចជួយការពារមិនឱ្យមានយុវជនសម្លាប់ខ្លួនឯងតាមរបៀបណា ?

- រឹតចំណងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយក្មេងជំទង់ ។ មធ្យោបាយនេះមានដូចជាការចំណាយពេលធ្វើអ្វីដែលទាំងអស់ចូលចិត្តជាមួយគ្នា ។ ផ្តល់ការគាំទ្រដោយគ្មានរំខានដល់ភាពឯកជនរបស់ក្មេង ។ ឧទាហរណ៍ ចេះអណិតនៅពេលដែលក្មេងរកក្នុងចិត្ត ក៏ប៉ុន្តែទទួលដឹងថាក្មេងនោះអាចមិនចង់ប្រាប់បញ្ហានោះឱ្យបានក្លាយ ។
- ចូរស្តាប់នូវអ្វីដែលវាចង់និយាយ - យុវជនច្រើនតែត្អូញត្អែរថា មាតាបិតាឆាប់ឱ្យដំបូន្មានដោយមិនទាំងបានស្តាប់រឿងវាផង ក៏ប៉ុន្តែមិនចាំបាច់ត្រូវតែយល់តែតាមគំនិតវានោះទេ ។
- ត្រូវចេះគាំទ្រក្នុងស្ថានភាពពិបាកតែងតែដូចជាពេលបែកបាក់គ្រួសារ ពេលវាមានបញ្ហាជាមួយមិត្ត បញ្ហាជាមួយប្តីប្រពន្ធ ពេលវាប្រឡងធំៗ ឬពេលមានបញ្ហានៅសាលា