

# ព័ត៌មានអំពីគ្រឿងញៀនសំរាប់មាតាបិតា

ដើម្បីទទួលព័ត៌មានអំពីគ្រឿងញៀន សូមទាក់ទង **DRUGInfo Clearinghouse** តាមទូរស័ព្ទលេខ **1300 85 85 84** ។ គ្រឹះស្ថានគេហទំព័រ : [www.druginfoclearinghouse.org.au](http://www.druginfoclearinghouse.org.au)

ដើម្បីទទួលការពិគ្រោះមិនមានថ្លៃអំពីគ្រឿងញៀននិងសុខាភិបាល និង/ឬ ការបញ្ជូន សូមទាក់ទង **Directline** តាមលេខ **1800 888 236** (ទូទាំងរដ្ឋ) ។

លោកអ្នកក៏អាចទាក់ទង **Family Drug Help** ផងដែរ តាមលេខ **1300 660 068** ។

**កំណត់សំគាល់ :** ព័ត៌មាននៅក្នុងប័ណ្ណព័ត៌មាននេះ គឺសំរាប់គោលបំណងទូទៅ ហើយមិនគួរប្រើជំនួសឱ្យវិទ្យាសាស្ត្រជាក់លាក់ ឬ ពីអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈទេ។

ក្រសួងសិក្សាអប់រំ និង បណ្តុះបណ្តាល បានបង្កើតប័ណ្ណព័ត៌មាននេះដើម្បីជួយដល់ការផ្តល់ជូនដំណឹងអំពីការចូលរួមរបស់ឪពុកម្តាយ នៅក្នុងរង្វង់សហគមន៍សាលារៀន។ មូលនិធិជំនួយសហគមន៍ បានផ្តល់ប្រាក់សំរាប់បង្កើតប័ណ្ណព័ត៌មាននេះ។

# ព័ត៌មានអំពីគ្រឿងញៀនសំរាប់មាតាបិតា



# ព័ត៌មានអំពីគ្រឿងញៀនសំរាប់មាតាបិតា

## លោកអ្នកអាចធ្វើឲ្យមាន ការផ្លាស់ប្តូរ

ទោះជាលោកអ្នកសំរេចប្រើប្រាស់ប្រើគ្រឿងញៀន ក៏កូនលោកអ្នកអាចដឹងអំពីបញ្ហាគ្រឿងញៀនតាម រយៈវេជ្ជសាស្ត្រព័ត៌មាន ឬ ក្រុមការងារស្រាវជ្រាវផងដែរ។ លោកអ្នកអាចជួយកូនលោកអ្នកតាមរយៈការនិយាយ ជាមួយកូនលោកអ្នកអំពីគ្រឿងញៀន និងតាមរយៈការ រកមើលដឹងរបៀបដែលកូនលោកអ្នកកំពុងដោះស្រាយសម្រាប់ការរស់នៅ។ បណ្តាព័ត៌មាននេះ រៀបចំឡើងដើម្បីជួយលោកអ្នកក្នុងការនិយាយដោយមាន ការទុកចិត្តថែមទៀតជាមួយកូននិងលោកអ្នក អំពី គ្រឿងញៀន។ បណ្តាព័ត៌មាននេះ ផ្តល់ជូនលោកអ្នក នូវព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ និងចម្លើយទៅនឹងសំណួរដែល មាតាបិតាជាច្រើនបានសាកសួរ។ បណ្តាព័ត៌មាននេះ គឺ ផ្អែកទៅលើទស្សនវិជ្ជាជំនាញការពារកុមារក្រៅផ្ទះផ្ទាល់។

## តើគ្រឿងញៀនគឺជាអ្វីទៅ ?

គ្រឿងញៀនគឺជាសារធាតុទាំងអស់ ក្រៅតែអំពីអាហារ និងទឹក ដែលនៅពេលដាក់ចូលទៅក្នុងខ្លួនហើយ វា ធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរដល់របៀបដែលសតិ និង/ឬ រាងកាយបំពេញមុខងារ។



ហេតុនេះ ថ្នាំពេទ្យ កាហ្វេអ៊ីន ថ្នាំជក់ គ្រឿងហ្វឹក តាមប្រមុះ សុរា កាណាប៊ីស ហេរ៉ូអ៊ីន និង ស្តេរ៉ូអ៊ីដ គឺជាគ្រឿងញៀន។

## ក្រុមគ្រឿងញៀនចំបង និងឥទ្ធិពលរបស់វា

ជាញឹកញយ គេចែកគ្រឿងញៀនជាក្រុម ដោយ យោងទៅតាមឥទ្ធិពលរបស់វាទៅលើប្រព័ន្ធមណ្ឌល ប្រសាទ :

- គ្រឿងបន្ថយកម្លាំងចិត្ត (depressants)
- គ្រឿងជំរុញកម្លាំងចិត្ត (stimulants)
- គ្រឿងធ្វើឲ្យមើមមាយ (hallucinogens)។

ស្ថានភាពផ្លូវច្បាប់នៃគ្រឿងញៀនគឺអាស្រ័យ ទៅលើ កត្តាជាក់លាក់។ ឧទាហរណ៍: សុរាគឺជាគ្រឿងញៀន ស្របច្បាប់ ប៉ុន្តែនៅក្រោមការលើកលែង វា មិនស្របច្បាប់សំរាប់ទិញដោយអ្នកដែលមានអាយុ តិចជាងដប់ប្រាំបីឆ្នាំ។

## គ្រឿងបន្ថយកម្លាំងចិត្ត

ពាក្យនេះមិនមានន័យថា អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ធ្លាក់ កម្លាំងចិត្ត ឬ ព្រួយបារម្ភ នៅក្រោយពីប្រើគ្រឿង ញៀនឡើយ។ គ្រឿងញៀនបន្ថយកម្លាំងចិត្ត ពន្លឺត ប្រព័ន្ធមណ្ឌលប្រសាទនិងដំណឹងដែលបញ្ជូនទៅកាន់ និងចេញពីខួរក្បាល។ អត្រាបេះដូងដើរនឹងដំឡើងក៏ បន្ថយល្បឿនផងដែរ។

### គ្រឿងបន្ថយកម្លាំងចិត្ត មានរួមទាំង :

**ស្របច្បាប់ :** សុរា, ថ្នាំរមាបចិត្តកូតតាច, គ្រឿងហ្វឹក ចូលតាមប្រមុះ (ជ័រការ, ប្រេងសាំង និង ថ្នាំកំប៉ុង សំរាប់បាញ់លាប), កូដេអ៊ីន ដូចជាប៉ាណាឌីន, អូប៊ីត ដូចជាមេថាដូន ជាដើម។

**ខុសច្បាប់ :** កាណាប៊ីស (កញ្ឆា, ហាស្ត៊ីស, ប្រេង



ហាស្ត៊ីស) អូប៊ីត ដូចជាហេរ៉ូអ៊ីនជាដើម។

### ឥទ្ធិពលមិនសូវខ្លាំង អាចមានរួមទាំង :

- អារម្មណ៍ផ្លូវស្រាល
- វិញ្ញាណស្ងប់ស្ងាត់ និង មានភាពសុខស្រួល
- វិញ្ញាណសប្បាយជាទូទៅ
- អារម្មណ៍ក្លាហានជាងមុន។

### ឥទ្ធិពលខ្លាំង អាចមានរួមទាំង :

- សន្តិសុខល្បឿនជាប់គ្នាដឹក
- ចលនាគ្មានការសំរេចសំរួល
- ក្អួត និង ចង្អោរ
- មិនដឹងខ្លួន ដែលបណ្តាលដោយការបន្ថយល្បឿន នៃដំណើរដឹកដំណើរនិងដំណើរនេះដូង
- ធ្វើឲ្យស្លាប់ នៅក្នុងករណីខ្លះ។

គ្រឿងបន្ថយកម្លាំងចិត្ត ប៉ះពាល់ការផ្តោតអារម្មណ៍ និងការសំរេចសំរួលចលនា ហើយអាចពន្លឺតសមត្ថ ភាពឆ្លើយតបនឹងស្ថានភាពដែលមិនបានរំពឹងជា មុន។ ឥទ្ធិពលទាំងនេះធ្វើឲ្យការបើកបរមានគ្រោះ ថ្នាក់។ នៅពេលប្រើវាជាមួយនឹងគ្រឿងញៀនបន្ថយ កម្លាំងចិត្តមួយទៀត ដូចជាសុរាជាមួយនឹងកាណា ប៊ីស ឥទ្ធិពលរបស់វាអាចមានភាពខ្លាំងក្លាឡើង តាម

លក្ខណៈដែលមិនអាចប្រាប់ឲ្យដឹងមុនបានទេ។

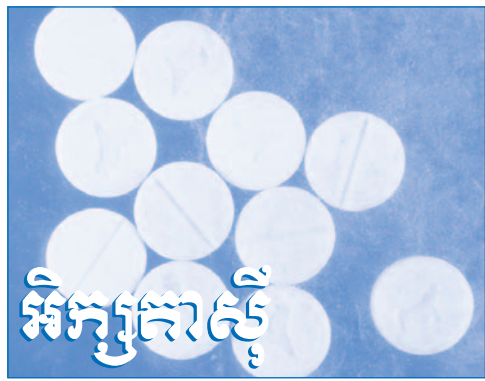
កាណាប៊ីសមានជាតិជ័រច្រើនជាងថ្នាំជក់។ ការប្រើមិន ឈប់ឈរអាចធ្វើឲ្យមានរោគរលាកទងស្អិត មហារីក មាត់ បំពង់ក និង ស្អិត ហើយនិងរោគផ្សេងទៀត ដែលទាក់ទងនឹងការជក់។ កាណាប៊ីសអាចប៉ះពាល់ ភាពចងចាំរយៈពេលខ្លី និងការគិតគូរសមហេតុផល។

ហេរ៉ូអ៊ីនគឺជាប្រភេទអូប៊ីតមួយ។ អូប៊ីត ជាថ្នាំខ្លាំង សំរាប់បំបាត់ការឈឺចាប់ និងជាគ្រឿងបន្ថយកម្លាំង ចិត្តដ៏ខ្លាំង។

ជាញឹកញយ ហេរ៉ូអ៊ីនដែលលក់នៅតាមផ្លូវ គ្មានភាព បរិសុទ្ធទេ។ ផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរអាចជាលទ្ធផលនៃភាព បន្តិចដែលប្រែប្រួលនៃហេរ៉ូអ៊ីន។ ការប្រើរួមគ្នានូវ មូលចាក់ ស៊ីរ៉ាំង និង គ្រឿងបរិក្ខារចាក់ថ្នាំ ធ្វើឲ្យមាន លទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់ចម្បង HIV/AIDS រោគរលាក មើមប្រភេទ C និង B ហើយនិងរោគផ្សេងទៀត។

## គ្រឿងជំរុញកម្លាំងចិត្ត

គ្រឿងជំរុញកម្លាំងចិត្ត បង្កើនល្បឿនប្រព័ន្ធមណ្ឌល ប្រសាទ និងព័ត៌មានដែលបញ្ជូនទៅកាន់និងចេញពី ខួរក្បាល។ គ្រឿងថ្នាំនេះបង្កើនអត្រាដំណើរនេះដូង សីតុណ្ហភាពរាងកាយ និង សម្ពាធឈាម។



# ព័ត៌មានអំពីគ្រឿងញៀនសំរាប់មាតាបិតា

## គ្រឿងជុំញែកម្នាំងចិត្ត មានរួមទាំង :

**ស្របច្បាប់ :** ឆីកូទីន (បារ៉ា), កាហ្វេអ៊ីន (កាហ្វេ, កូឡា, ស្ពូកូឡា, ថ្នាំគ្រាប់ធ្វើឲ្យស្លុម, ភេសជ្ជៈថាមពលខ្លះ), pseudoephedrine (ឃើញមាននៅក្នុងថ្នាំក្អក និង ថ្នាំត្រួតថ្កាសាយខ្លះ)។

**ខុសច្បាប់ :** កូកាអ៊ីន, អំប៊ូតាមីនដែលគ្មានវេជ្ជបញ្ជា, ស្តីដី, LSD និង អ៊ីកូរីតាស៊ី។

## ឥទ្ធិពលមិនសូវខ្លាំង អាចមានរួមទាំង :

- ការស្រែកទឹក
- បាត់បង់ចំណង់បរិភោគអាហារ
- មិនអាចទទួលទានដំណេក
- រន្ធប្រស្រីភ្នែកឡើងវិក
- ឆឺងយាយមិនឈប់ឈរ
- មិនអាចសំរាកបាន។

## ឥទ្ធិពលខ្លាំង អាចមានរួមទាំង :

- រសាប់រសល់
- ស្ទុះស្ទាវ
- ប្រកាច់
- ឈឺក្បាល និង ចុកពោះ
- បូកពារគប្បី
- រអើលខ្លួន
- អារម្មណ៍រង្វង់វង្វាន់
- មិនដឹងខ្លួន។

អ្នកប្រើគ្រឿងជុំញែកម្នាំងចិត្ត អាចមានរាងកាយទ្រុឌទ្រោម ដោយសារតែកង្វះខាតដំណេក និង អាហារ។

## គ្រឿងធ្វើឲ្យមមើមមាយ

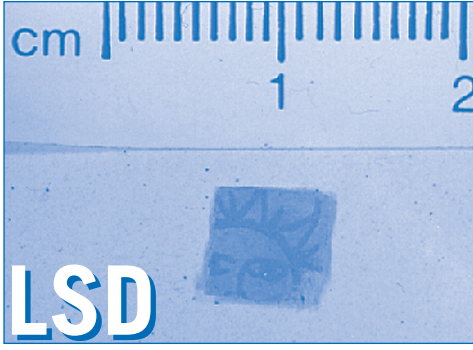
គ្រឿងធ្វើឲ្យមមើមមាយប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពយល់ដឹង។ អ្នកប្រើគ្រឿងញៀននេះ អាចមើលឃើញ ឬស្តាប់អ្វីៗទៅតាមវិធីដែលប្រាសចាកភាពដើម។ វិញ្ញាណទាំងឡាយអាចមានការច្របូកច្របល់ ជាពិសេសពេលវេលា សម្លេង និង ពណ៌សំបុរ។ ឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងធ្វើឲ្យមមើមមាយមានសភាពខុសគ្នាខ្លាំង ហើយមិនងាយនឹងទាយទុកជាមុនបានទេ។

## គ្រឿងធ្វើឲ្យមមើមមាយ មានរួមទាំង :

**ស្របច្បាប់ :** LSD, ផ្សិតស្ព័រគីស្ទូ (magic mushrooms) មេស្តាលីន អ៊ីកូរីតាស៊ី និង កញ្ញា (បើប្រើច្រើន)។

## ឥទ្ធិពលខ្លះ អាចមានរួមទាំង :

- គ្រុនរងា និង ក្តៅខ្លួនមួយរំពេច
- រន្ធប្រស្រីភ្នែកឡើងវិកធំ
- បាត់ចំណង់បរិភោគអាហារ ចុកពោះ ឬ ចង្កោរ
- កំណើននៃសកម្មភាព ឆឺងយាយស្តី និង សំណើច
- ស្ទុះស្ទាវ និង អារម្មណ៍នៃការធ្វើទុក្ខបុកម្នេញ (រអើលខ្លួន)
- ឆឹកឃើញមួយរំពេចនូវរឿងចាស់យូរមកហើយ។



## តើគ្រឿងញៀនប៉ះពាល់យ៉ាងណាទៅលើមនុស្សយើង ?

### ឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងញៀននឹងមានភាពខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត ហើយផ្អែកទៅលើ :

- **បុគ្គលនីមួយៗ :** អារម្មណ៍ ទំហំ ទម្ងន់ ភេទ លក្ខណៈចរិត សុខភាពរបស់អ្នកនោះ ពេលចុងក្រោយដែលអ្នកនោះបរិភោគអាហារ សេចក្តីរំពឹងអំពីឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងញៀន និង បទពិសោធន៍ប្រើគ្រឿងញៀនកាលត្រាមុនរបស់អ្នកនោះ។
- **គ្រឿងញៀន :** បរិមាណដែលប្រើ កម្លាំងរបៀបប្រើ (ជក់, បរិភោគ, ចាក់តាមមូល) និងថាតើអ្នកនោះបានប្រើគ្រឿងញៀនឯទៀតឬទេ នៅក្រៅជាមួយគ្នានោះ។
- **មជ្ឈដ្ឋាន :** ថាតើអ្នកនោះនៅជាមួយមិត្តភក្តិទុកចិត្តនៅម្នាក់ឯង នៅក្នុងទីកន្លែងជួបជុំគ្នា ឬ នៅផ្ទះ។

## តើ គ្រោះថ្នាក់ អ្វីទៅដែលទាក់ទងនឹងការប្រើគ្រឿងញៀន ?

### លទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់ប្រហែលជាមានរួមទាំង :

- គ្រោះថ្នាក់ដល់រាងកាយ
- គ្រោះថ្នាក់ដល់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ : មិត្តភក្តិ គ្រួសារ សហគមន៍
- គ្រោះថ្នាក់ដល់បែបបទរស់នៅ : ការប្រកបការងារ ការសិក្សាអប់រំ ទីលំនៅ
- គ្រោះថ្នាក់ទាក់ទងនឹងការធ្វើអំពើល្មើសច្បាប់។

ការស្រវឹងអាចធ្វើឲ្យអង្គចម្រុះដល់ការវិនិច្ឆ័យ ហើយអ្នកខ្លះអាចប្រថុយប្រថានធ្វើអ្វីៗដែលខ្លួនមិនធ្វើជាធម្មតា ដូចជាការលោភក្បាលទៅមុនទៅក្នុងអាងហែលទឹកដែលមានទឹកកកពេកជាដើម។

ជនវ័យក្មេងជាច្រើនសាកល្បងប្រើគ្រឿងញៀន។ វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការដែលអ្នកទាំងនោះត្រូវ

រៀបចំខ្លួនឲ្យមានសុវត្ថិភាពតាមលទ្ធភាព។

នៅក្នុងពេលដែលជនវ័យក្មេងអាចរើសយកការមិនប្រើគ្រឿងញៀនក្តី ក៏អ្នកទាំងនោះនៅតែរងផលប៉ះពាល់ដោយសារការប្រើគ្រឿងញៀនរបស់អ្នកដទៃដែរ។ លទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់ទូទៅមួយគឺការជិះឡានជាមួយអ្នកណាមួយដែលបាននឹងកំពុងផឹកស្រា។

គ្រឿងញៀនខ្លះ ជាពិសេសថ្នាំពេទ្យ គឺជាការចាំបាច់ ឬមានប្រយោជន៍ដល់សុខភាព។ គ្រោះថ្នាក់អាចកើតមាន បើយកវាទៅចែកចាយឲ្យអ្នកដទៃ។

## ហេតុអ្វីបានជាជនវ័យក្មេងប្រើគ្រឿងញៀន ?

ជនវ័យក្មេងប្រើគ្រឿងញៀនដោយសារតែមូលហេតុដូចគ្នា និងមូលហេតុរបស់ជនពេញវ័យ ក្នុងការប្រើគ្រឿងញៀនដែរ។ មូលហេតុទាំងនេះ មានរួមទាំង :

- ធ្វើឲ្យសប្បាយរីករាយ
- គេចចេញពីបញ្ហារបស់ខ្លួន និងបំភ្លេចបញ្ហាទាំងនេះ
- ឲ្យមានទំនុកចិត្ត និង សេចក្តីក្លាហាន
- ជំនុះចេញនូវការទទួលខុសត្រូវផ្ទាល់ខ្លួន ចំពោះការសំរេចចិត្ត
- សេពគប់ទាក់ទងនឹងអ្នកដទៃ
- ប្រារព្ធពិធី
- សាកល្បង
- បំបាត់ភាពធុញា្រន់
- សម្រាកអារម្មណ៍ និង រម្ងាប់ភាពតានតឹង
- បំបាត់ការឈឺចាប់។

ការសាកល្បងនិងការប្រថុយប្រថាន គឺជាផ្នែកនៃការមានវ័យធូលីលាស់ និងជាផ្នែកនៃការរស់នៅរបស់មនុស្សជាច្រើន។ ការប្រើគ្រឿងញៀនផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំពួកម្តាយ មានឥទ្ធិពលខ្លាំងទៅលើការប្រើគ្រឿងញៀនរបស់កូនខ្លួន។

# ព័ត៌មានអំពីគ្រឿងញៀនសំរាប់មាតាបិតា

## របៀបណាទៅដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំអាចដឹងថា កូនខ្ញុំកំពុងប្រើ ឬមិនប្រើគ្រឿងញៀន ?

វាជាការលំបាកណាស់ក្នុងការប្រាប់ថា តើកូនលោកអ្នកកំពុងប្រើគ្រឿងញៀនដែរឬទេ។ ឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងញៀន មានភាពខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត។ វាពុំមានការផ្លាស់ប្តូររាងកាយឬផ្លូវចិត្តដែលមានភាពជាក់លាក់លើការប្រើគ្រឿងញៀនតែប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែបើកូនលោកអ្នកកំពុងសំដែងឥរិយាបថតាមលក្ខណៈមិនធម្មតាអស់រយៈពេលយូរ នោះបញ្ហាមួយអាចកើតមានហើយ។ សូមចងចាំថា ការផ្លាស់ប្តូរទាំងអស់នេះអាចជាផ្នែកនៃការផ្តល់ព័ត៌មានលម្អិតប៉ុណ្ណោះ។ សូមប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការនិយាយជាមួយកូនលោកអ្នក មុនពេលធ្វើសេចក្តីសន្និដ្ឋានដោយមិនគិតឲ្យបានពេញលេញអំពីលទ្ធភាពនៃការប្រើគ្រឿងញៀន។

### សញ្ញាប្រាប់ឲ្យដឹងជាមុន៖ មានរូបទាំង :

- អស់កម្លាំងហួស
- ផ្លាស់ប្តូរដល់លំនាំបរិភោគ
- ផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ខ្លាំង និង ផ្ទះកំហឹងខ្លាំង
- មិននៅផ្ទះនៅពេលយប់
- ពិន្ទុសិក្សាធ្លាក់ចុះ
- មានបញ្ហានៅដំណាល
- ផ្លាស់ប្តូរមិត្តភក្តិមួយរំពេច និង ញឹកញាប់
- ត្រូវការលុយ ដោយគ្មានមូលហេតុ
- មានលុយច្រើន
- បាត់វត្ថុមានតម្លៃ
- មានបញ្ហាជាមួយប្តី/ស្រី។

## តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីទៅបើខ្ញុំដឹងថា កូនខ្ញុំកំពុងប្រើគ្រឿងញៀន ?

សូមចងចាំថា ការគិតគូរសំខាន់បំផុតរបស់លោកអ្នកគឺសុវត្ថិភាពរបស់កូនលោកអ្នក និង សុវត្ថិភាពរបស់អ្នកជំទេ។

- កុំភ័យស្មន់ស្មោះ :** ប្រតិកម្មខ្លាំងហួស និងធ្វើឲ្យកូនលោកអ្នកមិនចង់និយាយជាមួយលោកអ្នក និងប្រាប់លោកអ្នកនូវការពិតដែលបានកើតឡើង។ សូមនិយាយដោយស្ងប់ស្ងាត់ទៅកាន់កូនលោកអ្នកហើយស្វែងយល់អំពីអ្វីទៅដែលកំពុងកើតឡើង។
- ស្វែងរកហេតុការណ៍ :** សូមនិយាយទៅកាន់កូនលោកអ្នក និងស្វែងដឹងថាគ្រឿងញៀនមួយណាដែលកូនលោកអ្នកកំពុងប្រើ ហើយញឹកញាប់យ៉ាងណាដែរ។ កូនលោកអ្នកអាចសាកល្បងប្រើគ្រឿងញៀនកាលពីត្រីមាសមុន ហើយបានលបប្រើវាតាំងពីពេលនោះមក។
- បង្ហាញសេចក្តីការពាររបស់លោកអ្នក :** បញ្ជាក់ឲ្យបានច្បាស់ថា លោកអ្នកស្រឡាញ់កូនលោកអ្នក ប៉ុន្តែថាលោកអ្នកមិនចូលចិត្តកូនដែលប្រើគ្រឿងញៀនទេ។
- រើសយកពេលលោកអ្នកត្រូវត្រូវ :** បើលោកអ្នកខិតខំពិភាក្សាជាមួយកូននូវការប្រើគ្រឿងញៀនរបស់កូន នៅពេលដែលកូនកំពុងស្រវឹងគ្រឿងញៀន ឬនៅក្រោមឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងញៀន ឬមួយលោកអ្នកមានកំហឹង ការពិភាក្សានោះនឹងទំនងជាក្លាយទៅជាការជជែកឈ្នះគ្នាជាមិនខាន។ សូមរង់ចាំរហូតទាល់តែកូនមិនស្ថិតនៅក្រោមឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងញៀនតទៅទៀត ហើយលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់។
- ទទួលស្គាល់បញ្ហា :** បើកូនលោកអ្នកកំពុងប្រើគ្រឿងញៀនប្រក្រតីដើម្បីបំពេញសេចក្តីត្រូវការ ឬ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាមួយ នោះកូនលោកអ្នកត្រូវការជំនួយ និងការគាំទ្រ។ សូមកុំភ័យខ្លាចក្នុងការទទួលជំនួយពីអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈឲ្យសោះ។
- កុំទម្លាក់កំហុសលើខ្លួនឯង :** បើកូនលោកអ្នកកំពុងប្រើគ្រឿងញៀន វាមិនមានន័យថា លោកអ្នកបានទទួលបរាជ័យក្នុងភាពជាឪពុកម្តាយនោះទេ។ ជនវ័យក្មេងជាច្រើន ខ្លាំងកាត់ពេលលំបាកនានា ឬសាកល្បងប្រើគ្រឿងញៀន ទោះជាឪពុកម្តាយថែទាំ ឬ ជួយឧបត្ថម្ភដល់ខ្លួនគេយ៉ាងណាក៏ដោយ។

## តើខ្ញុំអាចធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីឲ្យមានឥទ្ធិពលលើសេចក្តីសំរេចចិត្តរបស់កូនខ្ញុំ អំពីគ្រឿងញៀន ?

ការសាកល្បង គឺជាផ្នែកមួយនៃការផ្តល់ព័ត៌មានលាស់។ យុវជនជាច្រើនសាកល្បងប្រើស្រា និងថ្នាំជក់។ អ្នកខ្លះក៏នឹងសាកល្បងប្រើគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ផងដែរ ដូចជាការប្រើគ្រឿងញៀនជាដើម។

ឪពុកម្តាយអាចកិច្ចការខ្លះដែលអាចធ្វើ ដើម្បីកាត់បន្ថយលទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់ដែលកូនខ្លួនអាចទទួលពីគ្រឿងញៀន។

**ផ្តល់គំនិតគ្រោះថ្នាក់ :** កូនរបស់ឪពុកម្តាយដែលជក់បារី និងផឹកស្រា ទំនងជាកំហុស និង ផឹកស្រាផងដែរ។ សូមគិតគូរអំពីការប្រើថ្នាំជក់ ស្រា និង គ្រឿងញៀន ឯទៀតរបស់លោកអ្នកផ្ទាល់ ហើយនិងការយល់ដឹងដែលកូនប្រហែលជាទទួលបានរយៈពេលនេះ។ សូមពិភាក្សានូវការប្រើគ្រឿងញៀនដោយខ្លួនលោកអ្នកផ្ទាល់ និងការប្រើដោយអ្នកដទៃ តាមវិធីមួយដែលជំរុញទឹកចិត្តកូនលោកអ្នកឲ្យស្វែងយល់ និង បកស្រាយឲ្យច្បាស់លាស់នូវឥរិយាបថនិងតម្លៃរបស់ខ្លួន។

**ដឹងព័ត៌មាន :** រៀបចំខ្លួនដើម្បីពិភាក្សាបញ្ហាគ្រឿងញៀនដោយចំហ និង ស្មោះត្រង់។ បើលោកអ្នកមិនដឹងចម្លើយទៅនឹងសំណួរណាមួយ សូមត្រៀមខ្លួនស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែម ដើម្បីឲ្យលោកអ្នកអាចឆ្លើយបាន។ អំពើនេះអាចជាអ្វីមួយដែលលោកអ្នកនិងកូនលោកអ្នកអាចធ្វើរួមគ្នា។ បើលោកអ្នកប្រាប់រឿងបំផ្លែសំរិទ្ធដោយគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើគ្រឿងញៀន ដើម្បីបំភ្លឺកូនលោកអ្នកកុំឲ្យប្រើគ្រឿងញៀន នោះកូនលោកអ្នកប្រហែលជាមិនស្តាប់ពាក្យសម្តីដែលលោកអ្នកនិយាយឡើយ។

**និយាយ និង ស្តាប់ :** រៀបចំខ្លួនស្តាប់បញ្ហានិងសេចក្តីបារម្ភដែលកូនលោកអ្នកអាចមាន។ ប្រតិកម្មហួស ឬ ការចាត់ទុកសេចក្តីបារម្ភរបស់កូនថាសំខាន់ និងធ្វើឲ្យកូនគ្មានបំណងនិយាយទៅកាន់លោកអ្នកឡើយ។ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយកូនលោកអ្នក គឺជាដំណើរការទៅវិញទៅមក។

វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការអាចនិយាយទៅកាន់កូនអំពីបញ្ហារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ឪពុកម្តាយដែលមិនពិភាក្សារឿងរ៉ាវ ដូចជាគ្រឿង សាលារៀន និង កីឡា ជាមួយកូនខ្លួន អាចមានការលំបាកក្នុងការពិភាក្សាជាមួយកូននូវបញ្ហាទាក់ទងផ្លូវចិត្ត ដូចជាការប្រើគ្រឿងញៀនជាដើម។

**ដាក់តម្រូវការបទបញ្ញត្តិចាំបាច់ :** គ្រោងជាមុនសំរាប់ស្ថានភាពណាដែលមានលទ្ធភាពលំបាក។ វាជាការមានប្រយោជន៍ក្នុងការបង្កើតបទបញ្ញត្តិអំពីឥរិយាបថដែលអាចទទួលយកបាន នៅក្នុងទំនាក់ទំនងទៅនឹងការសេពសុភ និង ការប្រើគ្រឿងញៀនឯទៀត។

អនុញ្ញាតឲ្យកូនលោកអ្នកចូលរួមក្នុងការបង្កើតបទបញ្ញត្តិ។ អំពើនេះធ្វើឲ្យកូនមានការទទួលខុសត្រូវថែមទៀតចំពោះការគោរពតាមបទបញ្ញត្តិទាំងនេះ។ ការបង្កាត់ជនវ័យក្មេងដើម្បីចរចា អាចជួយបញ្ចប់ការជជែកជែកព្រែកដោះស្រាយមិនចេញ ហើយអាចជួយឲ្យមានដំណោះស្រាយល្អប្រសើរទៅនឹងដទៃទៀត។

**ស្គាល់មិត្តភក្តិរបស់កូនលោកអ្នក និង ឪពុកម្តាយរបស់មិត្តភក្តិនោះ :** ឪពុកម្តាយឯទៀតអាចធ្វើជាប្រភពដ៏ធំក្នុងការផ្តល់ជំនួយនិងការជំរុញទឹកចិត្ត។

**ពិនិត្យមើលជំនួសផ្សេងពីការប្រើគ្រឿងញៀន :** ឪពុកម្តាយអាចជំរុញទឹកចិត្តកូនខ្លួនឲ្យប្រើវិធីផ្សេងទៀតដើម្បីបន្ថយសម្រាកកាយនិងអារម្មណ៍ ឬ ដោះស្រាយបញ្ហាលំបាក។

**កំណត់សំគាល់ :** ព័ត៌មាននៅក្នុងប័ណ្ណព័ត៌មាននេះគឺសំរាប់គោលបំណងទូទៅ ហើយមិនគួរប្រើជំនួសឱវាទជាក់លាក់ ឬ ពិភាក្សាអំពីជំនួសផ្សេងទៀត។

ក្រសួងសិក្សាអប់រំ និង បណ្តុះបណ្តាល បានបង្កើតប័ណ្ណព័ត៌មាននេះដើម្បីជួយដល់ការផ្តួចផ្តើមនៃការចូលរួមរបស់ឪពុកម្តាយនៅក្នុងរដ្ឋសហគមន៍សាលារៀន។ មូលនិធិជំនួសសហគមន៍ បានផ្តល់ប្រាក់សំរាប់បង្កើតប័ណ្ណព័ត៌មាននេះ។