

an I protect my children  
before they happen  
...thinking about problems before they happen

### KHMER

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.



ផ្នែកព័ត៌មានស្តីអំពីស្រាវជ្រាវ និងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗទៀត សូមទូរស័ព្ទ **MSN** ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានអំពីសេវា និងស្រាវជ្រាវផ្សេងៗទៀត សូមទូរស័ព្ទ **NSW Alcohol & Drug Information Service** (កិច្ចសេវាព័ត៌មានអំពីស្រាវជ្រាវ) នៅក្នុងតំបន់ស្តេតឺន (02) 9361 8000 (នៅក្នុងតំបន់ស្តេតឺន) ឬ **1800 422 599** ពីក្រៅតំបន់ស្តេតឺន។ នេះគឺជាសេវាកិច្ចសម្របសម្រួល 24 ម៉ោង។  
ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការការបកប្រែភាសា សូមទូរស័ព្ទ កិច្ចសម្របសម្រួលអ៊ីអិលអិលអិល និងភាសាខ្មែរ។  
(TIS) លេខ 131 450 រឺលេខស្តីទូរស័ព្ទតេឡេវិចនៅ **NSW Alcohol and Drug Information Service** ។

### Family Matters (KHMER)

Khmer [OTH-7860]

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

# បញ្ហាគ្រោះថ្នាក់

របៀបដោះស្រាយបញ្ហាគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗគ្នា របៀបយកចិត្តទុកដាក់ដល់លោកអ្នក

how can I protect my children

...one I care about is using drugs > help for families > help for people using drugs > what to do in an emergency



# បញ្ហាគ្រួសារ

## របៀបដោះស្រាយបញ្ហាគ្រួសារឲ្យបានលឿនជាមួយគ្រួសាររបស់លោកអ្នក

នៅក្នុងពិភពលោកសព្វថ្ងៃនេះ មានមនុស្សវ័យក្មេងជាច្រើនបានឆ្លងកាត់នឹងគ្រឿងញៀន។ ក្នុងភាពជា

មាតាបិតាវា អាចជាការលំបាកយ៉ាងខ្លាំងក្នុងការឱ្យបានស្គាល់ផ្លូវលំផុតដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានេះ។ ក្នុងភាពជាមាតាបិតានៅក្នុងសង្គមបុរាណ ទោះជាបង្កើនទៅលើកង្វល់ទាំងនោះ។ ឧបសគ្គផ្នែកសាសាអាចនាំឱ្យមានចន្លោះឃ្លាតពីគ្នាកាន់តែធំឡើងរវាងលោកអ្នក និងកូនរបស់លោកអ្នក ហើយនាំឱ្យការប្រស្រ័យទាក់ទងនឹងគ្នាមានការលំបាក។

ផ្លូវលំផុតដែលលោកអ្នកអាចជួយការពារកូនរបស់លោកអ្នក គឺត្រូវឱ្យលោកអ្នកបានដឹងច្បាស់អំពីគ្រឿងញៀន ហើយពិភាក្សាអំពីបញ្ហាទាំងនេះជាមួយគេ។ កូនសៀវភៅនេះផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវព័ត៌មានទូទៅអំពីគ្រឿងញៀន និងសុភា គំនិតទាំងឡាយអំពីរបៀបពិភាក្សាបញ្ហាជាគ្រួសារ និងទីកន្លែងដើម្បីស្វែងរកជំនួយ។

### តើគ្រឿងញៀនអ្វីជា?

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

គ្រឿងញៀនមិនស្របច្បាប់ មានរួមទាំង **cannabis** - ខានណាប៊ីស **marijuana** - មារីវ៉ាណា, **Pot** - ផត់ ឬ **weed** - វែដ ឬរុក្ខជាតិច្បាចា), **ecstasy** - អិក្សេតាស៊ី (**pills** - ភីល, **E** - អ៊ី, **eccy** - អិក្សេស៊ី), **amphetamines** - អំហ្វីថាមីន (**speed** - ស្ទីដ ឬលឿន), **ice** - អាយ្ស ឬទឹកកក), **LSD** - អិលអែស ឌី , **acid** - អាស៊ីដ, **trips** - ត្រីប្យ, **ketamine** - ខេតាមីន (**Special K** - ស្ពេស្យាល់ខេ), **GHB** - ហ្គីហ្គី (**liquid E** - លីក្លីដ អ៊ី, **GBH** - ហ្គីហ្គី ហេដ្រូ, **fantasy** - ហ្វេនតាស៊ី) **cocaine** - ខូខេន និង **heroin** - ហេរ៉ូអ៊ីន។

វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវចងចាំថា **គ្រឿងញៀនស្របច្បាប់** ដូចជាសុភា ផ្ទាំងកំ ផ្ទាំងពេជ្យ និងជាតិកាហ្វេអ៊ីន ឧទាហរណ៍ដូចជា 'ទឹកញ្ជីប្តូរកម្រាម' និងផ្ទាំងស្របច្បាប់ជាតិកាហ្វេអ៊ីន ក៏អាចមានលទ្ធភាពបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ។ ឧទាហរណ៍ ផ្ទាំងកំគឺជាគ្រឿងញៀនស្របច្បាប់ដែលប្រកបទៅដោយគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង ក៏ប៉ុន្តែពុំមានកំរិតសុវត្ថិភាពនៃការប្រើទេ។

មានការកំណត់ព្រំដែនលើគ្រឿងញៀនស្របច្បាប់ដែលអាចធ្វើឱ្យការលក់ ឬការប្រើរបស់វាទៅជាខុសច្បាប់។ វាជាការខុសច្បាប់ក្នុងការលក់ ឬផ្តល់សុភាឱ្យដល់អ្នកដែលមានអាយុនៅក្រោម១៨ឆ្នាំ។

ក្នុងកាលដែលផ្ទាំងពេជ្យត្រូវបានគ្រោងឡើងដើម្បីឱ្យមានផលប្រយោជន៍ ក៏ប៉ុន្តែការប្រើវាខុសរបៀប ឬការផ្តល់វាទៅឱ្យមនុស្សដទៃទៀត អាចនាំមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំង។ វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវទទួលបានព័ត៌មានឱ្យបានសព្វគ្រប់អំពីផ្ទាំងដែលគ្មានសំបុត្រពេជ្យ និងផ្ទាំងដែលមានសំបុត្រពេជ្យការយល់ដឹងពីប្រតិកម្មរាងកាយ ហើយដឹងថាហេតុអ្វីបានជាការសំខាន់ក្នុងការប្រើកំរិតប្រើផ្ទាំងឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

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

# 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 សូមកុំរៀនរូបនឹងទទួលយកជំនួយពីអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈ (សូមមើលទំព័រទី 14 ដើម្បីទទួលយកព័ត៌មានទាក់ទងជាក់លាក់)។

ខាណាប៊ីស គឺជាគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ដែលត្រូវបានប្រើទូទៅជាងគេនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី។ ២៥ភាគរយនៃក្មេងអាយុ ១៤ឆ្នាំ ទៅ១៩ឆ្នាំបានប្រើខាណាប៊ីស យ៉ាងហោចណាស់មួយដង។\*

\* (ប្រភព៖ ការស្ទង់មតិជាតិយុទ្ធសាស្ត្រគ្រឿងញៀនតាមផ្ទះ ឆ្នាំ២០០៤)

## តើមនុស្សវ័យក្មេងរៀនចេះគ្រឿងញៀនពីកន្លែងណា?

មនុស្សវ័យក្មេងរៀនចេះគ្រឿងញៀនពីកន្លែងជាច្រើន ភាគច្រើនគឺរៀនចេះពីមិត្តភក្តិ និងគ្រួសាររបស់គេ គ្រឿងផ្សាយព័ត៌មាន និងទស្សនាវដ្តី និងនៅសាលារៀន។

សាលារៀនបង្រៀនអប់រំអំពីគ្រឿងញៀន ដែលជាផ្នែកនៃមុខវិជ្ជាអប់រំការពង្រឹងបុគ្គលផ្ទាល់ខ្លួន ការអប់រំសុខភាព និងហាត់ប្រាណ (PDHPE)។ ការអប់រំគ្រឿងញៀននៅសាលារៀនឆ្លងទៅលើថ្នាក់ កុមារ ខាណាប៊ីស និងថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ ដោយព្រោះថាទាំងនេះគឺជាគ្រឿងញៀនដែលការសិក្សាស្រាវជ្រាវបង្ហាញថាមនុស្សវ័យក្មេងទំនងជាប្រើ ខុសរបៀបច្រើន។

សូមទាក់ទងជាមួយសាលារៀនតួនាទីរបស់លោកអ្នក ដើម្បីឱ្យបានដឹងបន្ថែមទៀតអំពីការអប់រំគ្រឿងញៀន ឬបើកមើលនៅត្រង់គេហទំព័រ [www.schools.nsw.edu.au/learning/yrk12focusareas/druged/prosupport.php](http://www.schools.nsw.edu.au/learning/yrk12focusareas/druged/prosupport.php)

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

គ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ដទៃទៀតមិនសូវមានគេប្រើជាទូទៅទេ។ ៦ភាគរយនៃក្មេងអាយុ១៤ឆ្នាំ ទៅ១៩ឆ្នាំបានប្រើអ៊ីកូប៉ាស៊ី ហើយ៦.៥ភាគរយនៃក្មេងអាយុ១៤ឆ្នាំ ទៅ១៩ឆ្នាំបានប្រើអំប៊ីប៊ីតាមីន 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 នោះគេមានឱកាសច្រើននឹងព្យាយាមទៅជាញៀន។

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។

ប្រសិនបើលោកអ្នកបានបញ្ជាស្ករច្រើន១យប់មុនលោកអ្នកនៅតែមានកំរិតស្ករលើសនៅថ្ងៃជាបន្ទាប់។

វាក៏មានគ្រោះថ្នាក់ដែរ ក្នុងភាពជាអ្នកជិះនៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់ដែរ ដែលមានអ្នកបើកបរស្ថិតនៅក្រោមឥទ្ធិពលគ្រឿងញៀន ឬស្ករ។

នៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្លាប់ប្រាំ គឺមានប្រហែលជាមួយជាប់ទាក់ទិននឹងស្ករ។

## ចុះចំណែកគ្រឿងញៀន និងសុខភាពផ្លូវចិត្តវិញ?

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

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

# 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 ដើម្បីរៀបចំឲ្យមានលក្ខខណ្ឌជាក់លាក់អំពីអាកប្បកិរិយាបែបណាដែលអាចទទួលបាន ហើយអ្វីដែលមិនអាចទទួលបាន។ រក្សាភាពមិនផ្លាស់ប្តូរ ហើយធ្វើឲ្យបានជាក់លាក់ថាកូនរបស់លោកអ្នកដឹងអ្វីដែលនឹងកើតមានឡើង ប្រសិនបើគេមិនបានធ្វើតាមលក្ខខណ្ឌទេ។

## ស្តាប់កូនរបស់លោកអ្នក

និយាយ ហើយស្តាប់កូនរបស់លោកអ្នក។ សួរគំនិតរបស់គេអំពីអ្វីផ្សេងៗ។ ចូរស្តាប់គេ នោះគេក៏ប្រហែលជាស្តាប់លោកអ្នកវិញដែរ។

## ត្រូវតាំងចិត្តឲ្យបាននឹងនរ

វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវតាំងចិត្តឲ្យបាននឹងនរ ហើយសមហេតុផល កាលណាលោកអ្នកនិយាយអំពីកិច្ចការអ្វីដែលលំបាក។ ការឆាប់ខឹងនឹងនាំឲ្យកាន់តែលំបាកឡើង ក្នុងការនិយាយអំពីប្រធានបទដែលមានការពិបាកទៅអនាគត។

## រក្សាការនិយាយរកគ្នា

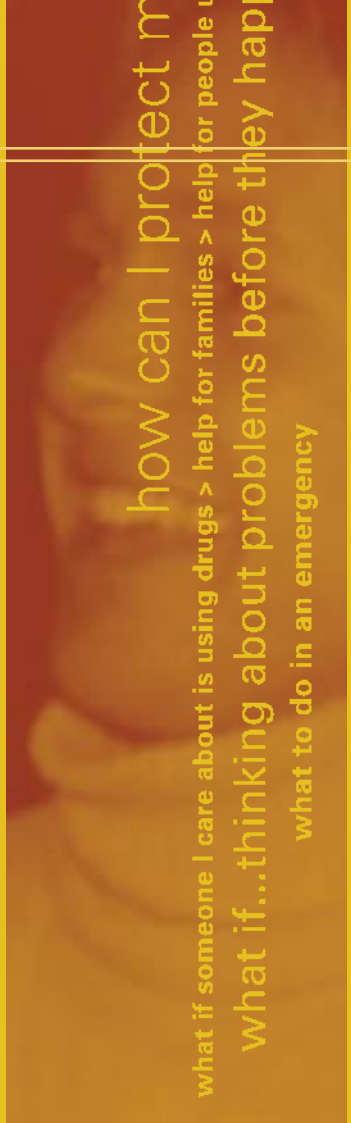
កាលណាលោកអ្នកបាននិយាយអំពីគ្រឿងញៀន ឬ បញ្ហាលំបាកដទៃទៀតម្តងរួចហើយ វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវនិយាយអំពីរឿងនោះម្តងទៀតនៅពេលក្រោយ។ ការនេះនាំឲ្យងាយស្រួលសំរាប់កូនរបស់លោកអ្នកមកជួបនឹងលោកអ្នក ប្រសិនបើគេកើតមានបញ្ហា។

## ឆ្លងទៅលើការល្អ

ឲ្យរង្វាន់ដល់អាកប្បកិរិយាល្អដែលកូនរបស់អ្នកបានធ្វើ ហើយសង្កត់ឲ្យបានធ្ងន់ទៅលើអ្វីដែលគេធ្វើបានល្អ។ សូមធ្វើយ៉ាងណាឲ្យកូនប្រុស/ស្រីរបស់លោកអ្នកដឹងថាលោកអ្នកស្រឡាញ់គេ ហើយខិតខំជំនុំនាំឲ្យមានគេទោះបីជាលោកអ្នកមិនយល់ស្របជានិច្ចទៅនឹងអាកប្បកិរិយារបស់គេក៏ដោយ។

## ខិតខំឲ្យបាននៅរូបរូមគ្នា

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



## ទូរស័ព្ទ Parent Line

(ទូរស័ព្ទសំរាប់មាតាបិតា)

### ដើម្បីសុំជំនួយ

វាអាចជាការពុះពារយ៉ាងខ្លាំងសំរាប់មាតាបិតាដើម្បីនិយាយទៅកាន់កូនរបស់ខ្លួនអំពីបញ្ហាជាច្រើន មានរួមទាំងគ្រឿងញៀន។ ដើម្បីទទួលបានយកទិវាសុំជំនួយ របៀបនិយាយទៅកាន់កូនអំពីការប្រើគ្រឿងញៀន និងបញ្ហាទៀតក្នុងការមើលថែកូន សូមទូរស័ព្ទ

### Parent Line លេខ

1300 1300 52 ។

### Parent Line ធ្វើការពីម៉ោងព្រឹក

ទៅម៉ោង៤.៣០រសៀល ពីថ្ងៃច័ន្ទ ទៅថ្ងៃសៅរ៍។

បសិនបើលោកអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា សូមទូរស័ព្ទ

កិច្ចប្រជុំអ្នកបកប្រែអន្តរជាតិ និងភាសានិយាយ

### (TIS) លេខ 131 450

រួចស្នើសុំឲ្យគេភ្ជាប់ទៅ **Parent Line**។

# មនុស្សរ៉ឺមក្លេ និងការប្រើស្រា

ស្រា និងថ្នាំជក់ គឺជាគ្រឿងញៀនដែលមនុស្សរ៉ឺមក្លេប្រើប្រាស់ជាញឹកញយ ជាពិសេសនៅពេលគេជំងឺឡើង ហើយចាប់ផ្តើមទៅដល់ល្បែង។

ពួកមនុស្សរ៉ឺមក្លេប្រើស្រាខុសប្រៀប ជាងគ្រឿងញៀនខុសប្រៀប ជាពិសេសដោយញៀនស្រាឃាំងច្រើននៅក្នុងពេលជំងឺ (ការស៊ីធីកហ្វូសហេតុ)។

យោងទៅតាមការស្ទង់មតិជាតិ នៃសិស្សសាលាក្នុងពេលថ្មីៗនេះ គឺថា១៩ភាគរយនៃសិស្សដែលមានអាយុ១២ឆ្នាំ និង៥០ភាគរយនៃសិស្សដែលមានអាយុ១៧ឆ្នាំ បាន

ញៀនស្រានៅក្នុងសប្តាហ៍មុនការស្ទង់មតិ។ នៅក្នុងចំណោមនោះមាន៤៤ភាគរយនៃសិស្សអាយុ១៧ឆ្នាំបានញៀនស្រានៅក្នុងកំរិតខ្ពស់ (ញៀនកែវ ឬច្រើនជាងក្នុង១ថ្ងៃ

ចំពោះមនុស្សប្រុស និងញៀនកែវ ឬច្រើនជាងក្នុង១ថ្ងៃ ចំពោះមនុស្សស្រី)។

សមាជិកគ្រួសារ រាប់បញ្ចូលទាំងឪពុកម្តាយ និងបងប្រុសស្រី គឺជាប្រភពសុភាពទូទៅភាគច្រើនសំរាប់មនុស្សរ៉ឺមក្លេ។ ទឹកនៃសំខាន់បីសំរាប់សិស្សដែលគេអាចញៀនស្រាគឺនៅផ្ទះគ្រួសារ ផ្ទះមិត្តភក្តិ ឬកន្លែងជប់ល្បែង។

នៅរដ្ឋញូវសៅវែល នេះគឺជាការខុសប្រៀបដែលផ្តល់សុភាពទៅឲ្យជនណាម្នាក់ដែលមានអាយុនៅក្រោម១៨ឆ្នាំ។ ការនេះរាប់បញ្ចូលទាំងនៅផ្ទះ អាគារជួបជុំគ្នាជាសាធារណៈ និងទីកន្លែងសាធារណៈជាទូទៅ។ ច្បាប់ក៏ចែងផងដែរថា នេះគឺជាការខុសប្រៀបដែលផ្តល់សុភាពទៅឲ្យទីកន្លែងដែលមានច្បាប់អនុញ្ញាត និងនៅតាមភោជនីយដ្ឋានដែលគ្មានច្បាប់អនុញ្ញាត។ ការផ្តាច់ទិសមានរហូតដល់ទៅ៥៥០០ដុល្លារ អនុវត្តចំពោះការផ្តល់សុភាពខុសប្រៀប។

ក៏ប៉ុន្តែច្បាប់ផ្តល់នូវការការពារលើការចោទប្រកាន់ ប្រសិនបើការនេះត្រូវបានលើកឡើងជាឪពុកម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលរបស់ក្មេងមិនទាន់គ្រប់អាយុបានផ្តល់សុភាពទៅកូនរបស់ខ្លួន ឬអនុញ្ញាតយល់ព្រមឲ្យមានការផ្តល់ពីអ្នកដទៃ លើកលែងតែលាវផ្តល់ឲ្យនោះបានធ្វើឡើងនៅកន្លែងដែលមានច្បាប់អនុញ្ញាត។

ដើម្បីទទួលយកវិវាទអំពីការរៀបចំជំងឺឡើងសំរាប់ពួកយុវជន សូមបើកមើល គេហទំព័រ ប៊ូលីសញូវសៅវែល [www.police.nsw.gov.au/community\\_issue/safe\\_party\\_strategy](http://www.police.nsw.gov.au/community_issue/safe_party_strategy)

\* (ប្រភព៖ ការប្រើស្រានៃសិស្សសាលាមធ្យមសិក្សាអូស្ត្រាលី ក្នុងឆ្នាំ២០០២)

## ព័ត៌មានអំពីគ្រឿងញៀន

មនុស្សភាគច្រើនមិនបានទទួលការផ្សព្វផ្សាយសព្វគ្រប់អំពីគ្រឿងញៀនខុសប្រៀបឡើយ។ ព័ត៌មាននេះត្រូវបានតាក់តែងឡើងដើម្បីជួយលោកអ្នកក្នុងការពិភាក្សាអំពីគ្រឿងញៀនជាមួយគូររបស់លោកអ្នក។ មានគ្រឿងញៀនខុសប្រៀបច្រើនប្រភេទនោះបីយ៉ាងណាក្តី ពួកមនុស្សរ៉ឺមក្លេភាគច្រើនទំនងជាសាកល្បង ឬចូលប្រទះនឹងគ្រឿងញៀនទាំងឡាយ ដូចជា ខាណាប៊ីស អិក្សូប៉ាស៊ី និងអំប៊ូប៉ាមីន។

### Cannabis (ខាណាប៊ីស)

ឈ្មោះជាទូទៅ៖ Pot (ផត់), marijuana (ម៉ារីវ៉ាណា), dope (ដូប), grass (ស្មៅ ប្រ្រាស), ganja (កញ្ជា), weed (វែដ ឬរុក្ខជាតិកូចា), yamdi (យ៉ានឌី)។

អាការៈបង្ហាញឲ្យឃើញ៖ គេអាចទិញខាណាប៊ីសជាសណ្ឋានផ្កាស្លូត ('heads') ស្លឹក ទង និងគ្រាប់។ ជាទូទៅគេតែងលាយវាជាមួយថ្នាំជក់ ហើយជក់ដូចជាវី

('joints') ឬបំពង់កញ្ជា ('bongs')។ គេអាចយកខាណាប៊ីសធ្វើជាទំនំ ឬប៊ីស្កីតផងដែរ។

មនុស្សខ្លះរាយការណ៍ថាការប្រើខាណាប៊ីស អាចនាំឲ្យគេមានអារម្មណ៍ធ្ងន់ស្រាល ហើយសប្បាយ។

ឥទ្ធិពល៖ ភ្នែកឡើងក្រហម មានចំណង់ចំណីអាហារកាន់តែច្រើនឡើង និយាយ ហើយសើច្រើនជាងធម្មតា ស្លូតមាត់ ចុះថយការសម្របសម្រួល និងការផ្តួចផ្តើម ហើយងងឹតយូរ។

ផលវិបាកដែលអាចកើតមានពីការប្រើគ្រឿងទាំងនេះ មានអារម្មណ៍ចុះឡើង មានភាពពឹងពាក់ទៅលើគ្រឿងញៀន ខូចការចងចាំ ឡើងទម្ងន់ ថយចុះការជម្រុញឲ្យធ្វើអ្វីមួយ ហើយមិនចាប់អារម្មណ៍ ភាន់គំនិត ចេះតែគិតអ្វីផ្តេសផ្តាស ចេះតែសង្ស័យពីអ្នកដទៃ ការក្រៀមក្រំធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តច្រើន ជាពិសេសចំពោះអស់អ្នកដែលមានជម្ងឺពីមុនរួចមកហើយ។

ផលវិបាកដែលអាចកើតមានយូរអង្វែង៖ ខាណាប៊ីសមានសារធាតុដែលបណ្តាលឲ្យកើតជម្ងឺមហារីកច្រើនជាងដែលគេរកឃើញនៅក្នុងថ្នាំជក់ ដូច្នេះការជក់ខាណាប៊ីសជាមនុស្សស្លឹកនៅក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់កាន់តែកើនឡើងនៃជម្ងឺមហារីកសួត មាត់ បំពង់ក និងអណ្តាត។ ផលវិបាកដែលអាចកើតមានឡើងយូរអង្វែងដទៃទៀតមានដូចជាភិតភ័យស្ងួតស្បែក ការព្រួយចាប់បារម្ភ ថយចុះចំណង់ខាងផ្លូវភេទ ការក្រៀមក្រំធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងបញ្ហាសុខភាពខាងផ្លូវចិត្តដទៃទៀត។

### គ្រឿងញៀនប៉ះពាល់ដល់មនុស្សក្នុងបែបណា?

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)។

**អាការៈបង្ហាញឱ្យឃើញ:** តាមធម្មតាគេលក់វាក្នុងសណ្ឋានគ្រាប់ធុំតូចៗដែលមានពណ៌ និងទំហំផ្សេងពីគ្នា។ ជាញឹកញយគ្រាប់ធុំមានសង្កត់ជា "និមិត្តសញ្ញាផលិតផល" នៅពីលើវា។

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)។

**ផលវិបាកដែលអាចកើតមានពីការប្រើឡើងទាក់:** ស្រកទម្ងន់ បញ្ហាដេកមិនលក់ សោះទឹកក្នុងខ្លួន អាកប្បកិរិយាមិនសមរម្យ ចប់បារម្ភ ចេះតែគិតអ្វីផ្តេសផ្តាស អន់ថយការទប់ទល់ផ្នែកអារម្មណ៍ ល្អិតល្អៃ ក្រៀមក្រំធ្លាក់ទឹកចិត្ត ខូតកោសិកាសរសៃប្រសាទ។

អស់អ្នកដែលផលិតអិក្សេតាស៊ី ជួនកាលលាយ ឬ 'កាត់' សារធាតុជាមួយរបស់ដទៃទៀត ដើម្បីឱ្យគ្រឿងញៀនខ្លាំងថែមទៀត។ សារធាតុខ្លះនៅក្នុងគ្រាប់ធុំ ឬម្សៅអាចមានឥទ្ធិពលមិនគួរឱ្យចូលចិត្ត ឬប្រហែលជាគ្រោះថ្នាក់។ ជាញឹកញយវាអាចមានការលំបាកនឹងប្រាប់ឱ្យបានដឹងថា តើមានអ្វីពិតប្រាកដនៅក្នុងគ្រឿងញៀន ហើយតើវានឹងមានឥទ្ធិពលទៅលើបុគ្គលណាម្នាក់ក្នុងបែបណាមួយ។

## Amphetamines (អំប៊ីថាមីន)

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

**អាការៈបង្ហាញឱ្យឃើញ:** ធម្មតាស្ទីដមាននៅក្នុងសណ្ឋានម្សៅពណ៌ស ឬពណ៌លឿង ហើយគេប្រើវាចូលតាមច្រមុះ ឬចាក់វាចូលតាមសរសៃឈាម។ គេអាចលេបជាសណ្ឋានធុំគ្រាប់ ឬគ្រាប់ធុំមានស្រោម។ ក្នុងពេលថ្មីៗនេះសណ្ឋាននៃអំប៊ីថាមីនដែលស្រដៀងគ្នានឹងស្ករក្រាម មានពាសពេញនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី។ ជាញឹកញយគេមើលឃើញវាដូចជាផ្កាទឹកកក ឬបំណែកកញ្ចក់។ ជាធម្មតាត្រូវប្រើវាចូលតាមការជក់។

ស្ទីដគឺជាគ្រឿងជំរុញកម្លាំងចិត្ត។ វានាំឱ្យមនុស្សភ្ញាក់ដឹងខ្លួន ហើយតាមដែលគេដឹងតើវាធ្វើឱ្យមនុស្សមានកម្លាំង ហើយកើតមានចិត្តរំភើប។

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

**ផលវិបាកដែលអាចកើតមានពីការប្រើឡើងទាក់:** ស្រកទម្ងន់ ឈឺក្បាល បញ្ហាដេកមិនលក់ ចេះតែសង្ស័យមិនទុកចិត្តអ្នកដទៃ ភិតភ័យស្ងប់ស្ងួរ ចប់បារម្ភ ភ័យខ្លាច អន់ថយការទប់ទល់ផ្នែកអារម្មណ៍ ក្រៀមក្រំធ្លាក់ទឹកចិត្ត មានអាកប្បកិរិយាហោរហៅ ហើយព្រហ័យ មានភាពពឹងពាក់ទៅលើគ្រឿងញៀនខូតកោសិកាសរសៃប្រសាទ ស្លាប់ពីការគាំងបេះដូង។

## តើខ្ញុំអាចរៀនច្រើនថែមទៀតអំពី

### គ្រឿងញៀនពីកន្លែងណា?

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

1800 422 599។

### ADIS គឺជាអ្វី?

បំរើតាមទូរស័ព្ទធ្វើការរៀបចំ ហើយរក្សាទុកជាសម្ងាត់។ អ្នកផ្តល់ឱវាទដែលមានសញ្ញាប័ត្រ ទទួលបានការហ្វឹកហ្វឺនដើម្បីជួយលោកអ្នកឱ្យបានឆ្លងកាត់បញ្ហានានាផ្តល់ឱវាទ និងព័ត៌មាន ឬប្រាប់លោកអ្នកអំពីកិច្ចបម្រើគ្រឿងញៀន និងសុភាជាក់លាក់ មាននៅក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នកដែលនឹងអាចជួយលោកអ្នក។

ឬគេហទំព័រដូចខាងក្រោមនេះ:

[www.druginfo.nsw.gov.au](http://www.druginfo.nsw.gov.au) និង [www.alcoholinfo.nsw.gov.au](http://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>
- ទៅបណ្តាលវិស័យសាធារណៈប្រចាំតំបន់លោកអ្នកដើម្បីឱ្យសៀវភៅ និងកូនសៀវភៅផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានផ្សេងៗ
- 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** (នៅក្នុងក្រុងស៊ីធីនីយ) ឬ **1800 422 599** ពីក្រៅក្រុងស៊ីធីនីយ។ នេះគឺជាកិច្ចបម្រើឯកជន។ លោកអ្នកមិនចាប់ផ្តល់ឈ្មោះរបស់លោកអ្នកទេ។ អ្នកផ្តល់ឱវាទដែលមានសញ្ញាប័ត្រ ទទួលបានការហ្វឹកហ្វឺនដើម្បីជួយលោកអ្នកឱ្យបានឆ្លងកាត់បញ្ហានានាផ្តល់ឱវាទ និងព័ត៌មាន ឬប្រាប់លោកអ្នកអំពីកិច្ចបម្រើគ្រឿងញៀន និងសុភារជាក់លាក់ មាននៅក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នកដែលនឹងអាចជួយលោកអ្នក។ ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា សូមទូរស័ព្ទកិច្ចបម្រើអ្នកបកប្រែអង្គបត្រ 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