

ការជួយកុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងទប់ទល់នឹងព្រឹត្តិការណ៍ដ៏តក់ស្លុត

ព្រឹត្តិការណ៍ធ្ងន់ធ្ងរ និងគួរឱ្យទុក្ខព្រួយនានាដូចជាអំពើហិង្សាក្នុងសហគមន៍គឺមានឥទ្ធិពល ហើយធ្វើឱ្យកាំចិត្ត។ មនុស្សជាច្រើនអាចមានប្រតិកម្មផ្លូវអារម្មណ៍ ឬរាងកាយខ្លាំងក្លាដូចជាការសោកសៅ ការតក់ស្លុត ការភ័យខ្លាច កំហឹង ការច្របូកច្របល់ និងការអស់កម្លាំង។ ថ្ងៃនេះ និងក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានសប្តាហ៍ខាងមុខនេះ អ្នក និងកូនរបស់អ្នកអាចរងផលប៉ះពាល់ក្នុងលំនាំជាច្រើន ដោយសារមនុស្សម្នាក់ៗនឹងមានប្រតិកម្មខុសៗគ្នា។ ការមានអារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយគឺជារឿងធម្មតាទេ ហើយត្រូវបានរំពឹងទុកបន្ទាប់ពីមានកើតមានព្រឹត្តិការណ៍ដ៏តក់ស្លុតមួយ។

តើឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះ?

អ្នកថែទាំ និងសមាជិកក្រុមគ្រួសារអាចជួយដោយបង្កើតបរិយាកាសមួយដែលមានសុវត្ថិភាព និងគាំទ្រ រក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន និងការកាត់បន្ថយភាពតានតឹង។ កុមារ និងក្មេងជំទង់ចាំបាច់ត្រូវដឹងថា សមាជិកក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេស្រឡាញ់ពួកគេ ហើយនឹងខិតខំប្រឹងប្រែងឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពដើម្បីមើលថែពួកគេ។ ធានាកុមារថាពួកគេមានសុវត្ថិភាព និងជួយបង្កើតអារម្មណ៍សន្តិសុខ។

និយាយដោយស្មោះត្រង់ និងដោយបើកចំហអំពីព្រឹត្តិការណ៍នោះ ក្នុងលំនាំមួយដែលសមស្របតាមអាយុ

- ផ្តល់ព័ត៌មានពិត ប៉ុន្តែសាមញ្ញ ដែលនឹងជួយពួកគេឱ្យយល់ដឹងពីអ្វីដែលជាការពិត និងអ្វីដែលជាការប្រឌិត។ មិនចាំបាច់ចែករំលែកព័ត៌មានលម្អិតច្រើនពេកទេ។
- ផ្តល់ឱ្យកុមារនូវចម្លើយសាមញ្ញ និងជាក់ស្តែងទៅនឹងសំណួររបស់ពួកគេ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចឆ្លើយសំណួរនោះបានទេ វាមិនអីទេក្នុងការនិយាយថា "ខ្ញុំមិនដឹងថាត្រូវឆ្លើយសំណួរនោះយ៉ាងដូចម្តេចទេ", "យើងប្រហែលជាមិនដែលដឹងចំពោះចម្លើយនោះទេ", "ប្រហែលជាយើងអាចរកនរណាម្នាក់ជួយយើង"។
- អនុញ្ញាតឱ្យកុមារដឹងថា ពួកគេអាចនិយាយបាននៅពេលណាពួកគេត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ សួរសំណួរណាមួយដែលពួកគេមាននៅពេលណាមួយ។ កុមារបោះជំហានកាត់ដំណើរទុក្ខព្រួយក្នុងល្បឿនផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ ដូចគ្នានឹងមនុស្សពេញវ័យដែរ។

ផ្តល់ឱកាសដល់កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេង ដើម្បីបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេ

- លើកទឹកចិត្តកុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងឱ្យនិយាយអំពីគំនិត និងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ - ប៉ុន្តែកុំបង្ខំពួកគេឱ្យធ្វើ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវបើកការសន្ទនាសម្រាប់កុមារតូចៗ។ ជួយកុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងឱ្យដាក់ពាក្យទៅក្នុងអារម្មណ៍។
- អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេនិយាយ សរសេរ ឬគូររូបភាពអំពីព្រឹត្តិការណ៍ និងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។
- បញ្ជាក់ភាពសោកសៅ ឬអារម្មណ៍ផ្សេងទៀតដែលកូនរបស់អ្នកបង្ហាញ ដោយលើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគេមករកអ្នក។

កំណត់ការប៉ះពាល់ទៅនឹងរបាយការណ៍ព័ត៌មានដដែលៗ អំពីព្រឹត្តិការណ៍ដ៏តក់ស្លុតនានា

- មនុស្សពេញវ័យអាចការពារកុមារតូចៗពីព្រឹត្តិការណ៍ដ៏តក់ស្លុត ដោយមិនឱ្យពួកគេឃើញ ឬស្តាប់ព្រឹត្តិការណ៍ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ ឬស្តាប់ការសន្ទនារបស់មនុស្សពេញវ័យអំពីព្រឹត្តិការណ៍នានា។
- ប្រសិនបើកុមារធំៗកំពុងមើលសាច់រឿងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយអំពីព្រឹត្តិការណ៍ដ៏សោកសៅ វាជាការល្អបំផុតក្នុងការមើលជាមួយពួកគេ។

ធានាកុមារថាពួកគេមានសុវត្ថិភាព ហើយឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរបស់ពួកគេដើម្បីឱ្យមានអារម្មណ៍សន្តិសុខ

- អនុញ្ញាតឱ្យកុមារគេងនៅក្នុងបន្ទប់របស់អ្នក (ក្នុងរយៈពេលខ្លី) ឬគេងដោយបើកភ្លើង ប្រសិនបើពួកគេមានបញ្ហាក្នុងការគេង។
- ព្យាយាមប្រកាន់ខ្ជាប់នូវទម្លាប់ធម្មតា ដូចជាសកម្មភាពក្រៅម៉ោងសាលា ញ៉ាំអាហារពេលល្ងាចជាមួយគ្នា និងពេលជួបជុំគ្រួសារ។
- ជួយពួកគេឱ្យមានអារម្មណ៍ស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រង ដោយអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេធ្វើការសម្រេចចិត្តមួយចំនួនសម្រាប់ខ្លួនពួកគេ ដូចជាការជ្រើសរើសអាហាររបស់ពួកគេ ឬការជ្រើសរើសសម្លៀកបំពាក់របស់ពួកគេ។

ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះភាពតានតឹងដែលអាចកើតមាន

- ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសញ្ញានានានៃភាពតានតឹងនៅក្នុងខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ ហើយស្វែងរកជំនួយបន្ថែម ប្រសិនបើអ្វីៗកាន់តែលើសលប់។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងការនិយាយអំពីអារម្មណ៍របស់អ្នក។
- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការផ្លាស់ប្តូរភ្លាមៗនៅក្នុងអាកប្បកិរិយា ការនិយាយ ការប្រើប្រាស់ភាសា ឬការមានអារម្មណ៍ខ្លាំង។
- ទាក់ទងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ប្រសិនបើបញ្ហាថ្មីៗកើតឡើង ជាពិសេសប្រសិនបើអោសញ្ញាខាងក្រោមកើតឡើងលើសពីពីរបីសប្តាហ៍៖
 - មានបេះដូងលោតញាប់ និងបែកញើស
 - ឆាប់ភ្ញាក់ផ្អើល
 - មានអារម្មណ៍ស្លឹកស្រពន់
 - កើតមានភាពសោកសៅ ឬក្រៀមក្រំចិត្ត
 - ការនឹកឃើញហេតុការណ៍ពីមុនភ្លាមៗ (ការរឭកពីព្រឹត្តិការណ៍)។

សេវាកម្មជំនួយ

ទាក់ទងទៅបណ្តាញទូរសព្ទមួយ ប្រសិនបើអ្នកកើតមានការព្រួយបារម្ភអំពីខ្លួនអ្នក ឬនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត។

បណ្តាញទូរសព្ទសុខភាពផ្លូវចិត្ត (Mental Health Line): 1800 011 511

ខ្សែទូរសព្ទ 24/7 ធ្វើការដោយអ្នកជំនាញសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដែលអាចណែនាំបុគ្គលទៅកាន់សេវាជំនួយក្នុងតំបន់។

បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយកុមារ (Kids Helpline): 1800 55 1800

សេវាកម្មសម្ងាត់ឥតគិតថ្លៃ ដែលផ្តល់ការប្រឹក្សាតាមអនឡាញ ឬតាមទូរសព្ទសម្រាប់កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេង។

បណ្តាញទូរសព្ទសង្គ្រោះជីវិត (Lifeline): 13 11 14

ការគាំទ្រក្នុងពេលមានវិបត្តិ 24 ម៉ោង សម្រាប់អ្នកដែលមានវិបត្តិ ឬទុក្ខព្រួយការធ្វើអត្ថឃាត។

Headspace: 1800 650 890

សេវាគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងតំបន់សម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ ដោយផ្ដោតលើការអន្តរាគមន៍ទាន់ពេល។

13YARN: 13 92 76

ជំនួយការប្រឹក្សាក្នុងពេលមានវិបត្តិដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់ជនជាតិដើម Aboriginal និងអ្នកកោះ Torres Strait។

បណ្តាញទូរសព្ទសម្រាប់បុរស (MensLine): 1300 78 99 78

ជំនួយការប្រឹក្សាតាមទូរសព្ទ 24/7 សម្រាប់បុរសដែលមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត ទំនាក់ទំនង ភាពតានតឹង និងសុខុមាលភាព។

បណ្តាញទូរសព្ទឆ្លងវប្បធម៌ផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

ខ្សែទូរសព្ទធ្វើការដោយបុគ្គលិកពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ពីម៉ោង 9 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 4.30 ល្ងាច ដើម្បីគាំទ្រប្រជាជនក្នុងរដ្ឋ NSW ពីសហគមន៍ចម្រុះទៅដោយវប្បធម៌ និងភាសាផ្សេងៗគ្នា។

សេវាកម្មអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់តាមទូរសព្ទ (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ សូមទូរសព្ទទៅ TIS ហើយប្រាប់ពីភាសាណាមួយដែលអ្នកត្រូវការ និងលេខទូរសព្ទដែលអ្នកចង់ហៅ។ ការទូរសព្ទនឹងរៀបចំអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់តាមទូរសព្ទ ដើម្បីជួយក្នុងការសន្ទនារបស់អ្នក។