ចត្តាឡីស័ក៖
អ្វីដែលអ្នកចាំបាច់ត្រូវដឹង

តើអ្នកអាចសួរសំណួរ និងដាក់ពាក្យបណ្តឹងទៅកាន់អ្នកណាខ្លះ?

ក្នុងការទទួលបានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងជំងឺកូវីដ ១៩

ក្រសួងសុខាភិបាល

សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ

១១៥

សម្រាប់ការរាយការណ៍ករណីរំលោភបំពាន ការបៀតបៀន និងការកេងប្រវ័ញ្ច

ទូរស័ព្ទរបស់នគរបាល

១២៨៨

សម្រាប់ការប្រឹក្សាយោបល់បណ្តាញទូរស័ព្ទជំនួយកុមារកម្ពុជា៖

១២៨០

សម្រាប់ការគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងចិត្តសាស្ត្រ

TPO ចាប់ពីម៉ោង ៨ ព្រឹក ដល់ ១០ យប់

០១៧ ២២២ ៣៧២ | ០៨៩ ៦៦៦ ៣២៥ | ០៩៧ ៩១១១ ៩១៨

សហការជាមួយ៖ ក្រសួងសុខាភិបាល

គាំទ្រដោយ៖

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានគេធ្វើចត្តាឡីស័ក អ្នកអាច៖

- **ទទួលបានអាហារ និងសម្ភារៈប្រើប្រាស់ផ្សេងទៀត ដែលមិនមែនជាអាហារ៖** វត្ថុសម្រាប់ជួយសង្គ្រោះជាមូលដ្ឋានសមស្របតាមយេនឌ័រ និងមានការយកចិត្តទុកដាក់ ចំពោះតម្រូវការរបស់ក្រុមគោលដៅ គួរមានការផ្តល់ (ឧទាហរណ៍ កញ្ចប់អនាម័យ ជាដើម)។
- **ស្នើសុំព័ត៌មាន**អំពីសិទ្ធិ ការរក្សាការសម្ងាត់ ជម្រើសផ្តល់ប្រឹក្សា និងជំនួយបន្ថែមទៀត ដែលព័ត៌មាននេះត្រូវផ្តល់ឱ្យក្នុងទម្រង់ងាយស្រួលទទួលបាន ងាយស្រួលយល់ សមស្របតាម ពិការភាព អាយុ និងយេនឌ័រ។
- **ទទួលបានឯកជនភាពដោយសមស្រប៖** កន្លែងអនាម័យ ត្រូវតែបែងចែកតាមភេទ មានគន្លឹះអាចចាក់សោរបាន ទីភ្លឺ ជនដែលមានពិការភាព អាចធ្វើដំណើរទៅប្រើប្រាស់បាន កន្លែងងូតទឹកមានវាំងនន ឬវិធានការផ្សេងទៀតដើម្បីការពារភាពឯកជន។
- **សុំទឹកស្អាត បរិក្ខារអនាម័យសមស្រប និងសម្ភារៈអនាម័យ (រួមបញ្ចូលសំឡីអនាម័យ) និងមានកន្លែងស្នាក់នៅដាច់ដោយឡែក**សម្រាប់បុរស និងស្ត្រី ដោយមានសោរចាក់ ត្រឹមត្រូវ។ សូមស្នើសុំស្នាក់នៅជាមួយកូនរបស់អ្នក ដែលនៅជាកុមារតូច ឬជាក្មេង ជំទង់ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- **ស្នើសុំសេវាវេជ្ជសាស្ត្រ ថ្នាំសង្កូវសំខាន់ៗ** និងស្នើសុំឱ្យមានការពិនិត្យពីវេជ្ជបណ្ឌិតជាស្ត្រី ប្រសិនបើអ្នកជាក្មេងស្រី ឬជាស្ត្រី។
- ស្នើសុំសេវាគាំទ្រផែនការគ្រួសារ ការពន្យាកំណើតជាដើម
- ស្នើសុំបុគ្គលិកសង្គមកិច្ច ដែលអាចជួយអ្នកក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា ដែលអ្នកកំពុង ប្រឈមមុខ។
- ស្នើសុំធ្វើការទំនាក់ទំនងជាមួយកូនៗ របស់អ្នកតាមទូរស័ព្ទ ឬសារ ទៅសាច់ញាតិរបស់អ្នក ហើយត្រូវប្រាកដថាក្មេងៗត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់ ដោយសមាជិកគ្រួសារ ដែលអ្នកទុកចិត្ត។
- ស្នើឱ្យភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយឪពុកម្តាយ / អ្នកមើលថែរបស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកបែកពីពួកគេ ឬអ្នកធ្វើការងារសង្គមប្រសិនបើអ្នកមិនមានឪពុកម្តាយ ឬអ្នកមើលថែមកជាមួយ។
- **ទទួលបានការការពារពីរាល់ទម្រង់នៃអំពើហិង្សា និងការរើសអើង៖** ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ដោយសារបទពិសោធកន្លងមក ឬមានហានិភ័យនៃអំពើហិង្សា ឬការបំពានផ្លូវភេទ អ្នកមានសិទ្ធិស្នើសុំការគាំទ្រ និងការការពារចាំបាច់។
- **ប្រសិនបើអ្នកជាជនរងគ្រោះ នៃអំពើហិង្សាទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ ឬទម្រង់ណាមួយ នៃអំពើហិង្សា ឬការរំលោភបំពាន ស្នើសុំព័ត៌មានអំពីរបៀបដាក់ពាក្យបណ្តឹង** តាមរយៈយន្តការបណ្តឹងខាងក្នុង និងខាងក្រៅ ដោយត្រូវមានការបញ្ជាក់ថា ត្រូវដាក់ពាក្យបណ្តឹងទៅកាន់អ្នកណា នៅកន្លែងណា និងដោយរបៀបណា ជាមួយនឹងការរក្សាការសម្ងាត់។

របៀបសម្គាល់ពីការរំលោភបំពាន?

ការរំលោភបំពាន គឺជាពាក្យយើងប្រើប្រាស់នៅពេលដែល នរណាម្នាក់ បង្ករបួសស្នាមលើរាងកាយ ឬបង្កការប៉ះពាល់ផ្លូវចិត្តមកលើយើង។

ការរំលោភបំពានផ្លូវកាយ គឺនៅពេលដែលអ្នកណាម្នាក់ ធ្វើអ្វីមួយដោយចេតនា ដើម្បីបង្កការឈឺចាប់ដល់អ្នក ឬដែលនាំឱ្យមានការឈឺចាប់ (នរណា ម្នាក់វាយ ដាល់ ដុត ទាត់ ចាប់ផ្តួលអ្នក ទាញសក់អ្នក ចាក់សោរ អ្នកឱ្យ នៅក្នុងបន្ទប់។ល។)។

ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ គឺនៅពេលដែល អ្នកមិនយល់ព្រមចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្លូវភេទអ្វីមួយ (ថតរូបអ្នកពេលអាក្រាត មើលរូបភាពអាសអាភាស ក្នុងទស្សនាវដ្តី ភាពយន្ត ឬតាមអ៊ីនធឺណែត ប៉ះពាល់ផ្នែកឯកជន មើល ការរួមភេទ និងធ្វើការរួមភេទ។ល។)។

ការរំលោភបំពានផ្លូវចិត្ត គឺជាលំនាំនៃអាកប្បកិរិយាពាក្យសំដីដែលកើតជារឿយៗ ឬហេតុការណ៍ណាមួយដែលអាចបំផ្លាញសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់បុគ្គលណាម្នាក់ រួមទាំងការជេរប្រមាថនៅទីសាធារណៈ នៅចំពោះមុខក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ កូន បង្ខំឱ្យ បុគ្គលណាម្នាក់ធ្វើរឿង ដែលបង្កភាពអាម៉ាស់នៅទី សាធារណៈ បន្ទាបបន្ថោក គំរាម បង្កគ្រោះថ្នាក់ ឬសម្លាប់ ជាដើម។

ប្រសិនបើអ្នកប្រឈម ឬមើលឃើញករណីអំពើហិង្សា ការរំលោភបំពាន ឬអំពើហិង្សាពាក់ព័ន្ធនឹងយេនឌ័រ...

- សូមផ្តល់ព័ត៌មានដល់ជនបង្គោល ដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលពិសេសនៅក្នុង មជ្ឈមណ្ឌលនេះ និងក្នុងករណីកុមារ និងក្មេងជំទង់ សូមផ្តល់ព័ត៌មានដល់ឪពុកម្តាយ ឬអាណាព្យាបាលស្របច្បាប់របស់ពួកគេ ឬបុគ្គលិកសង្គមប្រសិនបើកុមារមិនមានការ មើលថែពីឪពុកម្តាយ។
- ស្វែងរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ ដូចជា ការពិនិត្យលើការរងរបួសដោយគ្រូពេទ្យ ដែលមាន ភេទដូចអ្នកជាដើម ប្រសិនបើពេញចិត្ត។
- រាយការណ៍ពីករណីនេះទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្រង ឬអ្នកសម្របសម្រួលមណ្ឌលចត្តាឡីស័ក អ្នកដែលទទួលបន្ទុកទទួលការរាយការណ៍។
- ស្នើសុំប្តូរបន្ទប់ ឬទីផ្សេង ដើម្បីឱ្យមានការនៅដោយឡែកពីជនដែលប្រព្រឹត្តិអំពើហិង្សា។ ប្រសិនបើមិនអាចដោយសារតែមណ្ឌលមិនអាចធ្វើបែបនេះបាន សូមស្នើសុំកន្លែងស្នាក់នៅនៅទីកន្លែងដែលសមស្របវិញ។
- ស្នើសុំនិយាយជាមួយនឹងបុគ្គលិកឯកទេស (ភេទដូចគ្នា) ដើម្បីទទួលបានការផ្តល់ប្រឹក្សា និងការគាំទ្រផ្លូវចិត្តពីពួកគេ។
- ស្នើសុំឱ្យមានការរក្សាការសម្ងាត់។
- ប្រសិនបើពុំមានសេវាបែបនេះទេ អ្នកអាចស្នើសុំឱ្យគេបញ្ជូនទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាតាម សហគមន៍ ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្របន្ថែមទៀត។
- ប្រសិនបើចាំបាច់ ស្នើសុំជំនួយពីអ្នកបកប្រែ។