

ការជជែកជាមួយក្មេងជំងឺរំលឹកញា។

វាអាចជារឿងពិបាកជឿ ប៉ុន្តែការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញឲ្យឃើញថា ពេលនិយាយពីកញ្ចា ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំគឺជាប្រភពព័ត៌មានគួរឱ្យទុកចិត្តបំផុតសម្រាប់ក្មេងជំងឺ។

សូមព្យាយាមធ្វើឲ្យសាមញ្ញ។ អ្នកអាចជួយកូនជំងឺរបស់អ្នកធ្វើសេចក្តីសម្រេចដែលជួយឱ្យសុខភាពល្អ អំពីការមិនប្រើប្រាស់កញ្ចា គ្រឿងស្រវឹង ឬថ្នាំញៀនផ្សេងទៀត នៅពេលអ្នកភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង កំណត់ព្រំដែន និងឃ្លាំមើល។

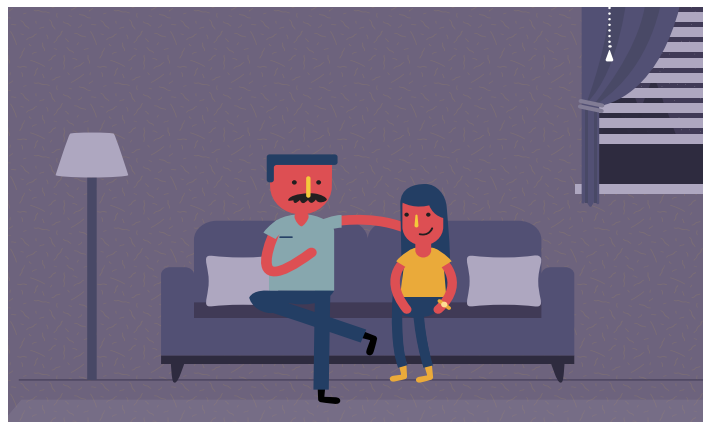


ជជែកជាមួយកូនជំងឺរបស់អ្នក

យើងមិនសំដៅលើការសន្ទនាយូរ ឆ្លងៗនោះទេ។ យើងសំដៅលើការជជែក គ្នាខ្លីៗ និងបែបសាមញ្ញ។ ប៉ុន្តែសំខាន់បំផុតនោះ គឺយើងសំដៅលើការ ជជែកឲ្យបានញឹកញាប់។ ការធ្វើឲ្យក្មេងជំងឺចូលរួមបន្តសន្ទនាអំពីកញ្ចា និងថ្នាំញៀនផ្សេងទៀត ផ្តល់នូវឱកាសទៀងទាត់ ដើម្បីចែករំលែកព័ត៌មាន និងសិក្សារៀនសូត្រ។

ស្តាប់កូនជំងឺរបស់អ្នក

អ្នកកាន់តែស្តាប់ អ្នកនឹងកាន់តែយល់ពីកូនជំងឺរបស់អ្នក និងកាន់តែយល់ពីអ្វីខ្លះដែលសំខាន់ចំពោះពួកគេ។



ចំណាយពេលវេលា

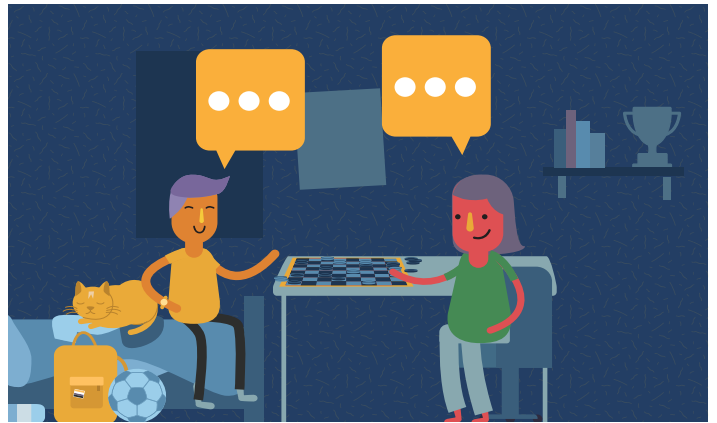
ជាមួយកូនជំងឺរបស់អ្នក

ទស្សនាខ្សែភាពយន្តជាមួយគ្នា។ ដើរលេងជាមួយគ្នា។ មិនថាអ្នក និង កូនជំងឺរបស់អ្នកចាប់អារម្មណ៍លើសកម្មភាពអ្វីខ្លះទេ គឺពេលឪពុក ម្តាយចូលរួមក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ ក្មេងជំងឺមិនសូវជាប្រើប្រាស់កញ្ចា គ្រឿងស្រវឹង ឬថ្នាំញៀនផ្សេងទៀតទេ។



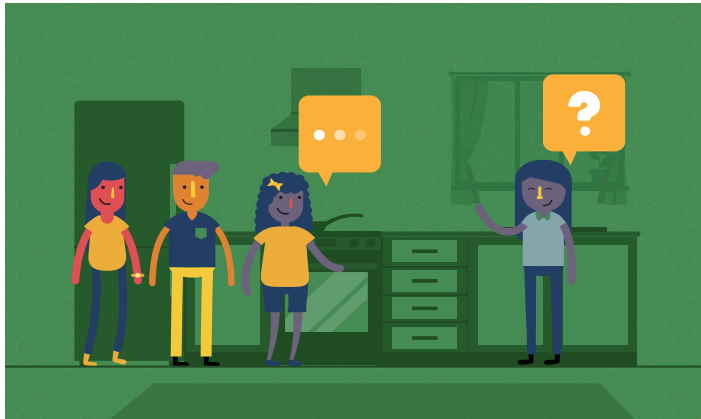
ត្រូវឲ្យច្បាស់ ដាក់លាក់ និងជាប់លាប់

វិធាន និងតម្លៃគ្រួសារអំពីការប្រើកញ្ឆា គឺជាវិធាន និងតម្លៃដ៏សំខាន់។ អ្នកកំពុងរៀបចំកូនជំងឺឲ្យជ្រើសរើសជម្រើសល្អប្រសើរ ពេលអ្នកកំណត់វិធានឲ្យបានច្បាស់លាស់ និងផលវិបាកក្នុងករណីបំពានលើវិធានទាំងនោះ។



សួរសំណួរ តើអ្នកណា តើអ្វីខ្លះ តើនៅកន្លែងណា និងតើនៅពេលណា

ការចំណាយពេលវេលាដើម្បីដឹងថា តើកូនជំងឺចំណាយពេលនៅជាមួយអ្នកណាខ្លះ តើពួកគេនៅកន្លែងណា និងតើពួកគេកំពុងធ្វើអ្វីខ្លះ គឺជាវិធីប្រាប់កូនជំងឺរបស់អ្នកឲ្យដឹងថា អ្នកយកចិត្តទុកដាក់លើពួកគេ។



ធ្វើជាគំរូ

កូនៗធ្វើតាមឪពុកម្តាយរបស់ខ្លួន សូម្បីតែពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រើប្រាស់កញ្ឆា។ ជៀសវាងកុំប្រើកញ្ឆានៅមុខកូនជំងឺរបស់អ្នក។ ម្យ៉ាងទៀត ត្រូវប្រាប់កូនជំងឺរបស់អ្នកឲ្យបានច្បាស់ថា អ្នកមិនឯកភាពឲ្យពួកគេប្រើប្រាស់កញ្ឆាទេ។

ស្វែងយល់បន្ថែម៖

- 1 ទាំងនេះគ្រាន់តែជាជំនួយមួយចំនួន ដើម្បីជួយឪពុកម្តាយ និងមនុស្សពេញវ័យជាទីទុកចិត្តផ្សេងទៀតក្នុងការជជែកជាមួយកូនជំងឺរបស់ខ្លួន អំពីការប្រើប្រាស់កញ្ឆា និងជួយពួកគេជ្រើសរើសជម្រើសល្អចំពោះសុខភាព។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើលនៅ StartTalkingNow.org។
- 2 ប្រសិនបើកូនជំងឺរបស់អ្នកមានអារម្មណ៍កាន់តែស្រួលចិត្ត ពេលជជែកជាមួយក្មេងជំងឺដូចគ្នា មានខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយដែលឥតគិតថ្លៃ និងរក្សាការសម្ងាត់ និងបម្រើសេវាដោយក្មេងជំងឺដែលមានការបណ្តុះបណ្តាល។ សូមលើកទឹកចិត្តកូនជំងឺរបស់អ្នកឲ្យហៅទូរស័ព្ទ ផ្ញើសារ ឬផ្ញើសារជជែក ទៅលេខ **1-866-TEENLINK (833-6546)**។
- 3 ប្រសិនបើអ្នកគិតថា កូនជំងឺរបស់អ្នកកំពុងមានបញ្ហាប្រើកញ្ឆា ឬសារធាតុញៀនផ្សេងទៀត សូមទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ពួកគេ ឬហៅទូរស័ព្ទមក **Washington Recovery Help Line** លេខ **1-866-789-1511**។

ត្រូវចាំថា អ្នក គឺជាបុគ្គលមានឥទ្ធិពលបំផុតចំពោះកូនជំងឺរបស់អ្នក។