

# សូមជជែកពិភាក្សា

សេចក្តីណែនាំជួយឱ្យក្មេងជៀសផុតពីគ្រឿងញៀន

## មូលហេតុដែលវាមានសារៈសំខាន់

ក្មេងជំទង់ជិត **1 ភាគក្នុងចំណោម 10 ភាគ** នៅក្នុងរដ្ឋ Washington ចាប់ផ្តើមជីកគ្រឿងស្រវឹង ឬប្រើកញ្ចប់យ៉ាងទៀងទាត់នៅត្រឹមថ្នាក់ទី 10។

ក្មេងជំទង់ដែលបានចាប់ផ្តើមជីកគ្រឿងស្រវឹងនៅមុនអាយុ 15 ឆ្នាំអាចនឹងកើតបញ្ហាញៀនគ្រឿងស្រវឹងក្នុងអត្រាខ្ពស់ជាងធម្មតាយ៉ាងតិច **5 ដង**។

ក្មេងជំទង់ចំនួន **95%** នៅក្នុងរដ្ឋ Washington ដែលក្រុមគ្រួសារជជែកជាមួយពួកគេអំពីការមិនជីកគ្រឿងស្រវឹង គឺ **មិនជីកគ្រឿងស្រវឹងទេ**។

## ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង

អ្នកជាបុគ្គលមានឥទ្ធិពលខ្លាំងបំផុតក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់ក្មេងជំទង់។ សូមជជែកជាមួយពួកគេអំពីការមិនប្រើប្រាស់កញ្ចប់ គ្រឿងស្រវឹង និងថ្នាំញៀនផ្សេងទៀត។



ត្រូវស្វែងរកឱកាសល្អ។



ត្រូវស្វាត់ស្លៀម និងគិតវិជ្ជមាន។



កុំប្រៀនប្រដៅ។

## កំណត់ព្រំដែន

បង្ហាញឱ្យកូនរបស់អ្នកឃើញថា អ្នកយកចិត្តទុកដាក់លើពួកគេ និងសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេ — កំណត់វិធានឱ្យបានច្បាស់លាស់ និងផលវិបាក ពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង។

## ឃ្នាំមើល

ប្រការសំខាន់គឺត្រូវដឹងថា តើកូនជំទង់របស់អ្នកធ្វើអ្វីខ្លះ នៅពេលពួកគេទំនេរ ហើយត្រូវឃ្នាំមើលក្រែងមានសញ្ញាថាពួកគេប្រហែលជាកំពុងជីកគ្រឿងស្រវឹង ឬប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន។

ឃ្នាំមើលក្រែងមានការផ្លាស់ប្តូរ៖



ផ្លូវអារម្មណ៍



អនាម័យ



រូបរាង

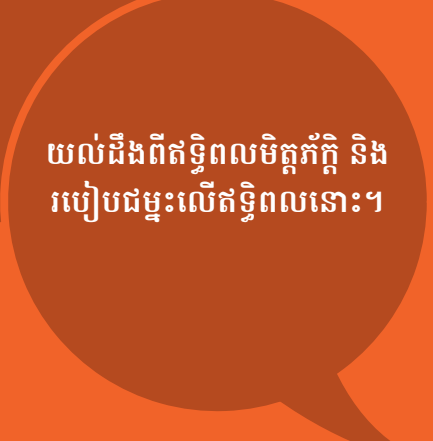


សុខភាព



## បន្តធ្វើ

ទោះបីជាពួកគេមិនបង្ហាញឱ្យឃើញក៏ដោយ ក៏កូនជំទង់របស់អ្នកកំពុងស្តាប់សម្តីរបស់អ្នកដែរ។ ត្រូវបន្តជជែក និងធ្វើការរួមគ្នា ដើម្បីបញ្ចៀសការជីកគ្រឿងស្រវឹង និងការប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន។



## អ្នកមានប្រភពធនធាន៖

**Washington Recovery Help Line**  
 ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយ 24 ម៉ោងដែលមិនបញ្ចេញឈ្មោះ និងរក្សាការសម្ងាត់សម្រាប់បញ្ហាប្រើសារធាតុញៀន និងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។  
 1.866.789.1511  
[WARecoveryHelpLine.org](http://WARecoveryHelpLine.org)

**Start Talking Now**  
 ប្រភពធនធានសម្រាប់ជួយឱ្យក្មេងមានការសន្ទនាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពជាមួយនិងកូនជំទង់អំពីការមិនជីកគ្រឿងស្រវឹង ឬប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន។  
[StartTalkingNow.org](http://StartTalkingNow.org)