ការគ្រប់គ្រង ភាពតានតឹងអារម្មណ៍ និងភាពក្រេវក្រោធ ក្នុងអំឡុងពេលរាតត្បាត នៃជំងឺកូវីដ-១៩

ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០២១

hesperian health guides

LIGHT FOR THE WORLD

ការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងអារម្មណ៍ និងភាពក្រេវក្រោធ ក្នុងអំឡុងពេលរាតត្បាតនៃជំងឺកូវីដ-១៩

ការឃ្លាតឆ្ងាយពីការងារជាប្រចាំរបស់យើង និងមនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់ អាចជាការលំបាក។ ការបាត់បង់ប្រាក់ចំណូល ការរស់នៅក្នុងកន្លែងតូចចង្អៀត អំពើហិង្សា ភាពភ័យខ្លាច ភាពមិនច្បាស់លាស់ និងការរស់នៅជាមួយជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀត អាចធ្វើឲ្យយើងកាន់តែលំបាកថែមទៀត។ យើងនឹងរស់នៅជាមួយភាពលំបាកទាំងនេះ ក្នុងពេលដ៏យូរអង្វែងតទៀត ខណៈពេលយើងកំពុងសម្របខ្លួនទៅនឹងជំងឺកូវីដ-១៩ ដូច្នេះយើងចាំបាច់ត្រូវរកមធ្យោបាយដើម្បីជួយគ្រប់គ្រងភាពលំបាកទាំងនេះ។

ការថែទាំខ្លួនឯង

ចូរថែទាំរាងកាយរបស់អ្នកឲ្យមានសុខភាពល្អ។ បរិភោគអាហារដែលមានជីវជាតិ ធ្វើចលនារាងកាយ ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន និងគេងឲ្យបានគ្រប់ម៉ោងតាមធម្មតា ឬយូរជាងនេះប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ។ គិតអំពីអ្វីដែលអ្នកត្រូវការ រួចធ្វើផែនការ ដើម្បីសម្រេចវាឲ្យបាន។ ជៀសវាងគ្រឿងញៀន និងជាតិស្រវឹងដែលជាទូទៅវាបង្កើតបញ្ហាច្រើនជាងដំណោះស្រាយទៅវិញទេ។

រកមធ្យោបាយភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ

ហៅទូរស័ព្ទ ឬផ្ញើសារទៅកាន់ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។ ជជែកជាមួយអ្នកជិតខាង។ ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃនៅលើបណ្តាញសង្គម និងបណ្តាញអ៊ីនធឺណែត។ កុំខ្មាសអៀនក្នុងការទាក់ទងទៅកាន់អ្នកដទៃ មនុស្សគ្រប់គ្នាក៏កំពុងតែបាត់ភាពនឹងនរ និងឯកាដូចអ្នកដែរ។

អនុវត្តវិធានការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងអារម្មណ៍

ភាពតានតឹងអារម្មណ៍ច្រើនពេក គឺមិនល្អចំពោះរាងកាយរបស់អ្នកទេ ហើយវាអាចនាំឲ្យខ្វះភាពអត់ធ្មត់ ក្រេវក្រោធ និងហិង្សា។ ចូរបង្កើតកិច្ចការជាប្រចាំមួយចំនួនដែលជួយបន្ថយភាពតានតឹងដល់អ្នក និងក្រុមគ្រួសារ។ ការបួងសួង ការធ្វើសមាធិ និងការដកដង្ហើមវែងៗ អាចជួយអ្នកបាន។ ទង្វើផ្សេងទៀតក៏អាចជួយបានផងដែរ ដូចជាការច្រៀង រាំ សរសេរ គូររូប ការដើរ និងការហាត់ប្រាណ

ផ្សេងៗ។ អ្នកអាចធ្វើវាតែម្នាក់ឯង ឬជាមួយអ្នកដទៃយ៉ាងហោចណាស់ម្ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ ឬញឹកញាប់ជាងនេះប្រសិនបើអាច។ សូមអានចំណុច "សម្រាក" អំពីគំនិតយោបល់សម្រាប់ការបន្ធូរអារម្មណ៍ និងការសម្រាក ព្រមទាំងចំណុច "សម្រាប់បុរសជាពិសេស" អំពីគំនិតយោបល់សម្រាប់ការគ្រប់គ្រងកំហឹង។

ស្វែងរកការគាំទ្រ ផ្នែកស្មារតី

សង្កេតមើលអារម្មណ៍របស់អ្នក ហើយត្រូវស្វែងរកជំនួយនៅពេលដែលបញ្ហាហាក់ដូចជាពិបាកដោះស្រាយ។ ចូរជជែកជាមួយមិត្តភក្ដិ ឬក្រុមគ្រួសារដែលអ្នកទុកចិត្តបំផុត ឬហៅទូរស័ព្ទទៅអ្នកជំនាញផ្លូវចិត្ត ដើម្បីនិយាយជាមួយអ្នកជំនាញភ្លាមៗ ទទួលបានការគាំទ្រ នៅពេលអ្នកត្រូវការ និងរកមធ្យោបាយដោះស្រាយបញ្ហា។ ប្រសិនបើអ្នកជាសមាជិកនៃក្រុមគាំទ្រតាំងពីមុនពេលរាតត្បាតនៃជំងឺកូវីដ-១៩ សូមព្យាយាមរកមធ្យោបាយ ដើម្បីបន្តសកម្មភាពនេះតទៀត តាមរយៈការជួបគ្នានៅខាងក្រៅ ដោយរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាព ឬដោយប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា។

កាត់បន្ថយហានិភ័យ

អ្នកប្រហែលជាចាំបាច់ត្រូវទៅធ្វើការ ព្រោះអ្នកមិនអាចរស់នៅដោយគ្មានប្រាក់ចំណូលនោះទេ ឬមួយដោយសារតែការងាររបស់អ្នក ត្រូវបានចាត់ទុកថាជា "ការងារចាំបាច់" ។ អ្នកប្រហែលជារស់នៅក្នុងផ្ទះ ឬតំបន់ដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ ឬចាំបាច់ត្រូវទៅទិញទំនិញនៅផ្សារដែលមានមនុស្សច្រើន។ ប្រសិនបើអ្នកពាក់ម៉ាស់ និងឧបករណ៍ការពារផ្សេងទៀត សូមរក្សាគម្លាតសុវត្ថិភាពពីអ្នកដទៃ លាងដៃជាមួយសាប៊ូជាប្រចាំ ហើយត្រូវប្រាកដថាប្រធានរបស់អ្នកបានរៀបចំកន្លែងធ្វើការប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ អ្នកនឹងប្រឹងប្រែងអស់ពីសមត្ថភាពដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក ក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកជិតខាងពីជំងឺ។ សូមជួយអ្នកដទៃឲ្យធ្វើការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះផងដែរ។ នៅពេលមនុស្សគ្រប់គ្នាធ្វើកិច្ចការនេះរួមគ្នា ដើម្បីកាត់បន្ថយការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺកូវីដ-១៩ នោះជីវិតប្រចាំថ្ងៃនឹងកាន់តែមានសុវត្ថិភាពថែមទៀត។

ការថែទាំសម្រាប់កុមារ

ក្នុងពេលធ្វើចត្តាឡីស័ក រាល់ការថែទាំកុមារបានធ្លាក់មកលើឪពុកម្តាយ ឬអ្នកមើលថែនៅក្នុងផ្ទះ ហើយជាទូទៅអ្នកនោះគឺជាស្ត្រី។ បន្ថែមពីលើការមើលថែផ្ទះសម្បែង និងការងារផ្សេងទៀតដែលស្ត្រីតែងតែធ្វើ ពេលនេះគាត់កាន់តែលំបាកក្នុងការរក្សាភាពអំណត់ ការលេងសើច និងមេត្តាធម៌ ដើម្បីផ្តល់ឲ្យកុមារនូវក្តីស្រឡាញ់ ការគាំទ្រ និងការណែនាំនានា ជាពិសេសប្រសិនបើឪពុកម្តាយម្នាក់ ឬទាំងពីរនាក់ក៏ព្យាយាមធ្វើការពីផ្ទះ។ កុមារក៏មានការលំបាកក្នុងការស្នាក់នៅតែក្នុងផ្ទះផងដែរ។ ពួកគេនឹកដល់ទម្លាប់របស់ខ្លួន មិត្តភក្តិ សាលារៀន និងសកម្មភាពផ្សេងៗទៀត។ ស្ថានភាពនេះអាចនាំឲ្យពួកគេមានភាពក្រេវក្រោធ អាកប្បកិរិយាមិនល្អ និងជម្លោះនៅក្នុងគ្រួសារ។ ទោះបីជាអ្នកមិនអាចកែប្រែច្បាប់នៃការធ្វើចត្តាឡីស័កក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែអ្នកអាចគ្រប់គ្រងការថែទាំកុមារ ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹង និងជម្លោះផ្សេងៗ។

បែងចែកភារកិច្ចថែទាំកុមារដល់សមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀត

កុមារធំៗអាចជួយមើលថែកុមារតូចៗបាន ហើយបុរសដែលគ្មានបទពិសោធន៍ពីមុនមក ក៏អាចរៀនមើលថែកុមារបានដែរ ទោះបីជាត្រូវប្រឹងប្រែងបន្តិចក៏ដោយ។ តាមរយៈការចែកការងារគ្នានេះ អ្នករាល់គ្នាមានឱកាសបានសម្រាកពីការមើលថែកុមារ ទោះជាបានមួយរយៈខ្លីក៏ដោយ។

សូមម្ដាយដែលមានតែខ្លួនមួយ រូបរួមគ្នាឡើង!

ប្រសិនបើអ្នកតែម្នាក់គត់ដែលត្រូវថែទាំកូន នោះវាងាយនឹងក្លាយទៅជាការងារដ៏លើសលុប។ ចូរស្វែងរកឪពុកម្ដាយទោលដទៃទៀតដែលនៅជិតខាងគ្នា រួចដាក់វេនគ្នាមើលថែកុមារទាំងនោះ។ ដរាបណាអ្នកទាំងពីរមិនមានការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកដែលនៅក្រៅគ្រួសារ ហើយពាក់ម៉ាស់ លាងសម្អាតដៃជាប្រចាំ ។ល។ នោះអ្នកអាចធ្វើបែបនេះដោយសុវត្ថិភាព។

សូមជួយកុមារឲ្យស្វែងរកឱកាស ដើម្បីភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង និងរៀនសូត្រ

ដោយសាលារៀនត្រូវបានបិទ ឪពុកម្តាយត្រូវទទួលតួនាទីថ្មីក្នុងនាមជាគ្រូបង្រៀន។ សូមជួយកុមារឲ្យបែងចែកពេលវេលាធ្វើមេរៀន និងកិច្ចការផ្ទះ ព្រមទាំងជួយពួកគេរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ផងដែរ។ បង្កើតក្បួនច្បាប់ដែលសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់នឹងត្រូវចែករំលែកសេវាអ៊ីនធឺនែត ឬពេលវេលាប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទ។ ដើម្បីបង្ការការកេងចំណេញលើកុមារតាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺនែត ចូរតាមដានសកម្មភាពរបស់ពួកគេ និងអ្នកដែលពួកគេទាក់ទងជាមួយ។ សូមចាំថាកុមារក៏ចាំបាច់ត្រូវលេង និងប្រើកម្លាំងរាងកាយរបស់ពួកគេផងដែរ។

សូមសម្រាក និងរកពេលដើម្បីជួយខ្លួនឯងក្នុងការជម្នះនឹងបញ្ហា

វាពិតជាហត់នឿយណាស់ដែលត្រូវធ្វើជាអ្នកមើលថែកុមារនៅគ្រប់ពេលទាំងអស់។ ប្រសិនបើកុមារមានវ័យធំល្មមដែលអាចទុកចោលតែឯងរយៈពេលខ្លីបាន នោះអ្នកអាចដើររយៈពេល ១៥នាទី ដើម្បីសម្រួលអារម្មណ៍ និងបង្កើនភាពអត់ធ្មត់ឡើងវិញ។ ការសម្រាកមួយរយៈខ្លី ក៏អាចជួយបានផងដែរ។ នៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអស់សង្ឃឹម បាត់បង់ម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង ឬក្រេវក្រោធ ចូរឈប់ភ្លាម៖ រួចដកដង្ហើមចេញចូលយឺតៗ ៥ដង

មុននឹងអ្នកនិយាយ ឬធ្វើអ្វីបន្តទៀត។ ឬមួយអ្នកអាចដើរទៅក្រៅ ឬចូលក្នុងបន្ទប់ទំនេរមួយ រយៈពេល១ ឬ២នាទី ដើម្បីរម្ងាប់អារម្មណ៍របស់អ្នក មុននឹងត្រឡប់ទៅរកកុមារវិញ។ សូម្បីតែពេលទារកកំពុងយំក៏ដោយ ក៏អ្នកអាចដាក់គាត់ដេកផ្ងារចោលនៅកន្លែងសុវត្ថិភាពមួយ រយៈពេល ៥នាទីបានផងដែរ ក្នុងពេលដែលអ្នកកំពុងសម្រួលអារម្មណ៍ខ្លួនឯង។

ឈប់មួយនាទីសិន រួចចាប់ផ្ដើមឡើងវិញ

ជារឿងមួយពិបាកនឹងជឿ ប៉ុន្តែការឈប់សម្រាកត្រឹមតែ ១ ទៅ ៥នាទី អាចជួយឲ្យអ្នករំសាយអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន និងភាពក្រេវក្រោធបាន។

1. អង្គុយឲ្យស្រួល ជើងរាបស្មើនៅលើឥដ្ឋ ដៃដាក់លើភ្លៅ។ បិទភ្នែករបស់អ្នក។
2. សួរខ្លួនឯងថា "តើខ្ញុំកំពុងគិតពីអ្វី?" ។ សង្កេតលើគំនិត មនោសញ្ចេតនារបស់អ្នក តើរាងកាយរបស់អ្នកមានអារម្មណ៍បែបណា។
3. ស្ដាប់ដង្ហើមរបស់អ្នកនៅពេលដកដង្ហើមចេញចូល។ ដាក់ដៃម្ខាងនៅលើពោះ រួចស្ទាបមើលថាវាប៉ោងឡើង និងរាបទៅវិញនៅរាល់ដង្ហើមនីមួយៗ។ ប្រាប់ខ្លួនឯងថា "វាមិនអីទេ។ ទោះជាអ្វីក៏ដោយ ខ្ញុំមិនអីទេ"។ បន្តស្ដាប់ដង្ហើមរបស់អ្នកមួយរយៈ ហើយទទួលអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងកំពុងស្ងប់ចិត្ត។
4. ម្ដងទៀត ចូរសង្កេតថាតើរាងកាយរបស់អ្នកមានអារម្មណ៍បែបណា។
5. ឆ្លុះបញ្ចាំងឡើងវិញថា តើជារួមអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណា។ បើកភ្នែកឡើង រួចត្រឡប់ទៅរកស្ថានភាពពិតវិញ និងដោះស្រាយបញ្ហាយ៉ាងល្អប្រសើរ។

សម្រាប់បុរសជាពិសេស

បញ្ហាដែលបណ្តាលមកពីជំងឺកូវីដ-១៩ មិនមែនជាកំហុសរបស់អ្នកទេ

ជារឿយៗ បុរសត្រូវបានបង្រៀនឲ្យមានអារម្មណ៍ទទួលខុសត្រូវចំពោះសុវត្ថិភាព និងសេដ្ឋកិច្ចរបស់គ្រួសារ។ ការបាត់បង់ការងារ កន្លែងរស់នៅតូចចង្អៀត ឬជំងឺនៅក្នុងគ្រួសារ អាចធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នកបានទទួលបរាជ័យក្នុងនាមជាមេគ្រួសារ ហើយវាអាចបណ្តាលឲ្យអ្នកធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬខឹងសម្បារ។ ប៉ុន្តែការរាតត្បាតនៃមេរោគ គឺមិនមែនជាកំហុសរបស់អ្នកទេ។ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវយល់ថាបញ្ហារបស់អ្នកគឺដូចគ្នានឹងអ្នកដទៃទៀតដែរ រួចស្វែងរកវិធីដើម្បីរួចផុតពីវិបត្តិនេះជាមួយគ្នា។ ការស្វែងរកការគាំទ្រ គឺជាការចាំបាច់ មិនមែនជារឿងគួរឲ្យអាម៉ាស់នោះទេ។

អ្នកអាចរកវិធីផ្សេងទៀត

យើងភាគច្រើននៅតែបន្តធ្វើអ្វីតាមរបៀបដែលយើងធ្លាប់ធ្វើពីមុនមក។ ប៉ុន្តែទោះបីជាអ្នកមិនដឹងច្បាស់ពីរបៀបដោះស្រាយវាក៏ដោយ តែអ្នកអាចចាប់ផ្តើមធ្វើអ្វីៗតាមរបៀបផ្សេងពីមុន។ អ្នកអាចគ្រប់គ្រងពាក្យសម្តី និងសកម្មភាពរបស់អ្នក ហើយជ្រើសរើសការឆ្លើយតបដោយមិនប្រើកំហឹង ព្រោះអ្នកដឹងថាវាបង្កអន្តរាយដល់គ្រួសាររបស់អ្នក។ នៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ក្រេវក្រោធ សូមនិយាយប្រាប់ខ្លួនឯងថា "មិនមែនពេលនេះទេ មិនមែនពេលនេះទេ" ។ អ្នកអាចពន្យារពេលសូម្បីតែ ១០វិនាទីមុននឹងប្រតិកម្ម។ អ្នកអាចផ្តល់ឱកាសឲ្យខ្លួនឯង ដោយមិនប្រើអំពើហិង្សា។

ទប់កំហឹងរបស់អ្នកមិនឲ្យកើតឡើង

ជារឿយៗនៅពេលដែលអ្វីមួយធ្វើឲ្យយើងខឹង ឬបាត់បង់ម្ចាស់ការ យើងមានអារម្មណ៍ជាមុនថាវានឹងកើតឡើង។ តើអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណាមុននឹងអ្នកចាប់ផ្ដើមខឹង? តើវាកើតឡើងក្នុងពេលជាក់លាក់ណាមួយ ឬបន្ទាប់ពីសកម្មភាពជាក់លាក់ណាមួយមែនទេ? ប្រសិនបើអ្នកអាចកត់សម្គាល់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នកមុនពេលដែលអ្នកខឹង (ឧទាហរណ៍ នៅពេលអ្នកឃ្លាន ហត់ ឬពេលផឹកស្រា ។ល។) អ្នកអាចទប់ស្កាត់វាមិនឲ្យចាប់ផ្ដើមបាន។ ប្រសិនបើកំហឹងរបស់អ្នកផ្ទុះឡើងនៅពេលអ្នកឃ្លាន ឬហត់ សូមចៀសវាងវាដោយការហូបអាហារ ឬសម្រាកបន្តិច។ ប្រសិនបើវាកើតឡើងនៅពេលផឹកស្រា ចូរកាត់បន្ថយការផឹកស្រា។ អ្នកអាចជួយមនុស្សនៅជុំវិញអ្នកបាន ប្រសិនបើអ្នកមើលថែខ្លួនឯងបានល្អ។

ចងចាំថាតើវាធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណា

មនុស្សជាច្រើនធំឡើងនៅក្នុងគ្រួសារដែលបុរសមានភាពហិង្សា។ វាអាចជាការលំបាកដែលយើងត្រូវព្យាយាមមិនចាប់យកឥរិយាបទហិង្សានោះមកបន្តនៅក្នុងគ្រួសាររបស់យើង។ បើអ្នកអាចចងចាំពីភាពឈឺចាប់ផ្លូវកាយ ឬផ្លូវចិត្តដែលកើតឡើងមកលើរូបអ្នកដោយសារអំពើហិង្សា នោះវាអាចបញ្ឈប់អ្នកមិនឲ្យធ្វើបាបគ្រួសាររបស់អ្នកបន្តទៀត។ បើអ្នកអាចនិយាយអំពីបញ្ហានេះប្រាប់សមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិបាន នោះការពន្យល់ប្រាប់ពីភាពឈឺចាប់ដែលអ្នកធ្លាប់បានទទួល អាចជួយអ្នកឲ្យចងចាំពីការបង្ហាញអារម្មណ៍របស់អ្នកដោយមិនប្រើហិង្សា។

ជួយថែទាំអ្នកដទៃ

យើងគ្រប់គ្នាអាចជួយនរណាម្នាក់ដែលកំពុងលំបាកក្នុងពេលធ្វើចត្តាឡីស័ក ឬរង អំពើហិង្សានៅក្នុងផ្ទះ។

ស្វែងរកការគាំទ្រតាមរយៈទូរស័ព្ទ ឬការសរសេរ

វាអាចជាការពិបាកក្នុងការស្វែងរកការគាំទ្រ។ ចូរទូរស័ព្ទ ឬផ្ញើសារទៅឲ្យពួកគាត់ ដឹងថាអ្នកនឹងជួយគាំទ្រដល់ពួកគាត់ក្នុងករណីគាត់កំពុងឈឺចាប់ ឬត្រូវការ នរណាម្នាក់និយាយជាមួយ។ ជួយភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងពួកគាត់ជាមួយនរណាម្នាក់ ដែលអាចពិនិត្យមើលគាត់ជាប្រចាំ ឬអាចជួយគាត់បានក្នុងគ្រាអាសន្ន។

រៀនស្តាប់ឲ្យបានស៊ីជម្រៅ

រៀនស្តាប់ឲ្យបានស៊ីជម្រៅនូវអ្វីដែលគាត់កំពុងនិយាយប្រាប់អ្នក ដើម្បីអាច វិនិច្ឆ័យថាតើគាត់មានការថប់បារម្ភ ឬការធ្លាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរកម្រិតណា។ ភាគច្រើនគឺ គ្រាន់តែជជែក រកនឹកអ្វីដែលនិយាយសើចបាន ហើយលើកទឹកចិត្ត គាត់ឲ្យសម្រាក នោះវាជាការជួយគាំទ្រដ៏អស្ចារ្យទៅហើយ។ ប៉ុន្តែត្រូវយកចិត្ត ទុកដាក់លើចំណុចខ្លះដែលអាចបង្ហាញថាគាត់កំពុងស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ ដូចជា មានអាវុធនៅក្នុងផ្ទះ គាត់ត្រូវបានគេវាយដំ ឬគាត់អាចនឹងធ្វើបាបខ្លួនឯង ឬ

អ្នកដទៃ។ ប្រសិនបើវាជាបញ្ហាអាសន្នផ្នែកផ្លូវចិត្ត ឬបើអ្នកមិនច្បាស់ថាគួរជួយតាមរបៀបណាទេ សូមទូរស័ព្ទទៅប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទបន្ទាន់ ដើម្បីសុំជំនួយបន្ទាន់។

ធ្វើជា "អ្នកឧបត្ថម្ភ" ៖ មនុស្សជាច្រើនដែលមានបញ្ហាដោយសារគ្រឿងស្រវឹង យល់ឃើញថាការដែលមាននរណាម្នាក់ដែលគាត់អាចហៅទូរស័ព្ទទៅបាន ហើយតែងតែឆ្លើយ និងជួយគាត់ឲ្យស្វែងរកការតាំងចិត្តមិនផឹកស្រាបាន គឺជាចំណុចសំខាន់ណាស់។ អ្នកឧបត្ថម្ភក៏អាចជួយអ្នកដទៃក្នុងការតាំងចិត្តមិនឲ្យក្រេវក្រោធ ឬប្រើហិង្សាផងដែរ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកឧបត្ថម្ភនោះធ្លាប់ជួបប្រទះបញ្ហាទាំងនោះដូចគ្នា។

ជួយប្រជាជនឲ្យទទួលបានបរិក្ខារ និងសេវាមូលដ្ឋាន ៖ អ្នកអាចធ្វើឲ្យប្រាកដថាប្រជាជនទទួលបានទំនិញ និងសេវាដែលពួកគេត្រូវការក្នុងពេលនេះ។ ជួយប្រជាជនក្នុងការស្នើសុំការគាំទ្រពីរដ្ឋាភិបាល ស្វែងរកកន្លែងផ្តល់ស្បៀងអាហារ និងក្រុមក្នុងសហគមន៍ដែលផ្តល់បរិក្ខារ និងជួយធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ ទិញឥវ៉ាន់ ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ ឬការទទួលជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រ។

ធ្វើការស្រាវជ្រាវដើម្បីពួកគេ

ស្វែងរកធនធានដែលមាននៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក រួចកត់ត្រាទុកព័ត៌មានទាំងនោះ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ ចូរបិតបង្ហាញព័ត៌មានទាំងនេះនៅក្នុងសហគមន៍សម្រាប់មនុស្សដែលត្រូវការជំនួយតែមិនបានស្នើសុំ។

ប្រសិនបើមានអំពើហិង្សា ឬការបំពាននៅផ្ទះ

អំពើហិង្សាមកលើរូបអ្នក គឺមិនមែនជារឿងដែលស័ក្តិសមឡើយ ហើយវាក៏មិនមែនជាកំហុសរបស់អ្នកដែរ។ គ្មាននរណាម្នាក់គួរទទួលរងនូវអំពើហិង្សានោះឡើយ ជាពិសេសនៅក្នុងគ្រួសារ។ ចូរស្វែងរកការគាំទ្រពីអង្គការ និងប្រព័ន្ធទូរស័ព្ទជំនួយដែលមាននៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ ពួកគេអាចជួយអ្នកបានភ្លាមៗក្នុងការស្វែងរកកន្លែងសុវត្ថិភាពមួយ ផ្តល់ជំនួយផ្លូវច្បាប់ប្រសិនបើអ្នកចង់បាន ឬរៀបចំឲ្យនរណាម្នាក់ ឬក្រុមមួយ និយាយជាមួយអ្នកដែលបំពានមកលើអ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអ្នកមិនអាចស្វែងរកការគាំទ្រនោះទេ ចូរគិតអំពីអ្វីដែលអ្នកធ្លាប់បានធ្វើពីមុនមកដែលអាចការពារខ្លួនអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក និងថាតើអ្នកអាចធ្វើអ្វីថែមទៀតបានពីលើមធ្យោបាយនោះ។

រៀបចំផែនការសុវត្ថិភាពដោយគិតអំពី

តើអាកប្បកិរិយាបំពានអ្វីខ្លះដែល "ហួសដែនកំណត់" ដែលអ្នកត្រូវតែចាកចេញ? តើអ្នកត្រូវការយកអ្វីខ្លះទៅជាមួយ? តើប្រាក់ប៉ុន្មានដែលអ្នកយកទៅជាមួយ? តើអ្នកនឹងទៅទីណា? តើនរណាអាចជួយអ្នកបាន? អ្នកស្គាល់មនុស្សដែលបំពានមកលើអ្នក ច្បាស់ជាងនរណាទាំងអស់ ហើយអ្នកដឹងច្បាស់ពីហានិភ័យដែលអាចកើតមានមកលើរូបអ្នក និងគ្រួសារ ប្រសិនបើអ្នកបន្តស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុង

ស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ជាបន្ទាន់ ចូររកកន្លែងណាមួយនៅក្នុងផ្ទះ ឬផ្ទះអ្នកជិតខាងដែលអ្នកអាចលាក់ខ្លួនបាន រហូតដល់មានជំនួយមកដល់ ឬរលកនៃអំពើហិង្សាបានឆ្លងផុតបាត់។

សូមជឿលើកុមារ ប្រសិនបើគាត់ប្រាប់អ្នកពីការបំពាន ឬនៅពេលដែលរាងកាយឬអាកប្បកិរិយារបស់ពួកគាត់បង្ហាញឲ្យឃើញពីការបំពាន។ ស្នាមជាំ ការហូរឈាមពីប្រដាប់ភេទ ការលេងរបៀបផ្លូវភេទ ការស្រវាំឱប ការសម្តែងជាក្មេង ឬជាទារក សុបិន្តអាក្រក់ ការលែងទុកចិត្ត ការភ័យខ្លាច និងការថប់បារម្ភ ទាំងអស់នេះអាចជាសញ្ញានៃការបំពាន។ នៅពេលមានមនុស្សកាន់តែច្រើននៅផ្ទះ អំពើបំពានអាចកើតមានកាន់តែញឹកញាប់ ឬកាន់តែងាយមើលឃើញ។ កុមារមិនអាចការពារខ្លួនឯងបានទេ។ ពួកគេត្រូវការជំនួយពីអ្នក ដើម្បីបញ្ឈប់ការបំពាននានា មិនថាផ្លូវកាយ ផ្លូវភេទ ឬផ្លូវចិត្តឡើយ ហើយក្រោយមកទៀតពួកគេនឹងត្រូវការជំនួយពីអ្នកជាបន្តទៀត ដើម្បីព្យាបាលនូវស្លាកស្នាមទាំងឡាយ។

របៀបជួយ

នៅពេលអ្នកគិតថានរណាម្នាក់ប្រហែលជាកំពុងរងហិង្សា ឬការបំពាន ជាជាងការហៅទូរស័ព្ទ ឬផ្ញើសារអក្សរ អ្នកគួរតែទាក់ទងពួកគាត់តាមរយៈកម្មវិធីទូរស័ព្ទវិញ ព្រោះវាមានភាពសម្ងាត់ខ្ពស់ជាង ដូចជាកម្មវិធី Telegram ឬ Signal ជាដើម។ ឬមួយអ្នកអាចរៀបចំការហៅទូរស័ព្ទក្នុងពេលដែលជនបំពានច្រើនតែដេកលក់ ឬមិននៅផ្ទះ។ អ្នកអាចបង្កើតពាក្យសម្ងាត់មួយចំនួនដែលមានន័យថា "ឥឡូវនេះមិនអាចនិយាយបានទេ" ឬ "ខ្ញុំត្រូវការជំនួយឥឡូវនេះភ្លាម!" ។ ចូរត្រៀមជាស្រេចនូវលេខទំនាក់ទំនងទៅកាន់បុគ្គល ឬអង្គការដែលអាចផ្តល់ការគាំទ្របាន។

hesperian
health guides

LIGHT
FOR THE WORLD