

សៀវភៅសម្រាប់ធ្វើការអប់រំ ផ្សព្វផ្សាយពីផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាន នៃគ្រឿងញៀន



អនាគតនឹងថ្លាមិនត្រូវការគ្រឿងញៀន



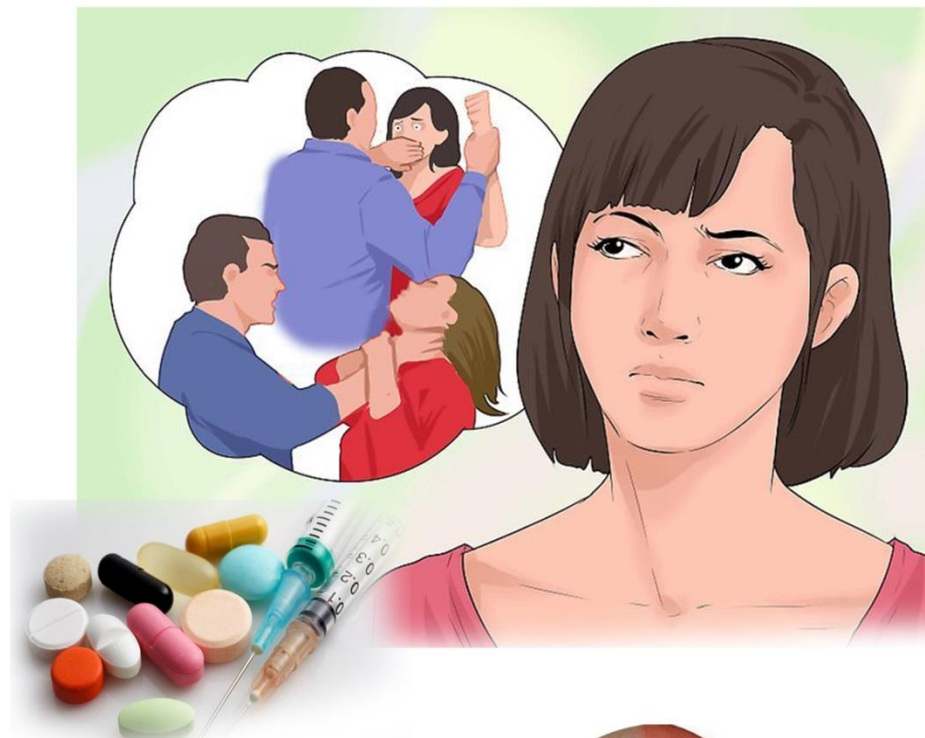
តើគ្រឿងញៀនជាអ្វី?

គ្រឿងញៀនជារុក្ខជាតិ ឬសារធាតុមាន ឥទ្ធិពលលើប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ ធ្វើ អោយប្រែប្រួលមនសិកាផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវ កាយរបស់មនុស្សដែលបន្ទាប់ពីបាន ប្រើប្រាស់មួយរយៈពេលមក អ្នកប្រើ ប្រាស់នឹងមានបំណងចង់ប្រើប្រាស់វា ជាបន្តទៀតដោយខានពុំបាន ហើយ នៅពេលបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់រោគ សញ្ញាញៀននឹងលេចចេញ ឡើងដែល ធ្វើអោយអ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន មានអាការៈអន្ទះអន្ទែង ពិបាកទ្រាំ។



❖ គ្រឿងញៀនជាសារធាតុញៀនដែល៖

- ធ្វើអោយផ្លាស់ប្តូរដល់មុខងារ រាងកាយ (អាកប្បកិរិយា)
- ធ្វើអោយផ្លាស់ប្តូរដល់មុខងារ ខួរក្បាល (ការគិត)
- ធ្វើអោយផ្លាស់ប្តូរដល់មុខងារ អារម្មណ៍
- ធ្វើអោយផ្លាស់ប្តូរដល់មុខងារអង្គវិញ្ញាណ (ការយល់ឃើញពីបរិយាកាសជុំវិញខ្លួន)។



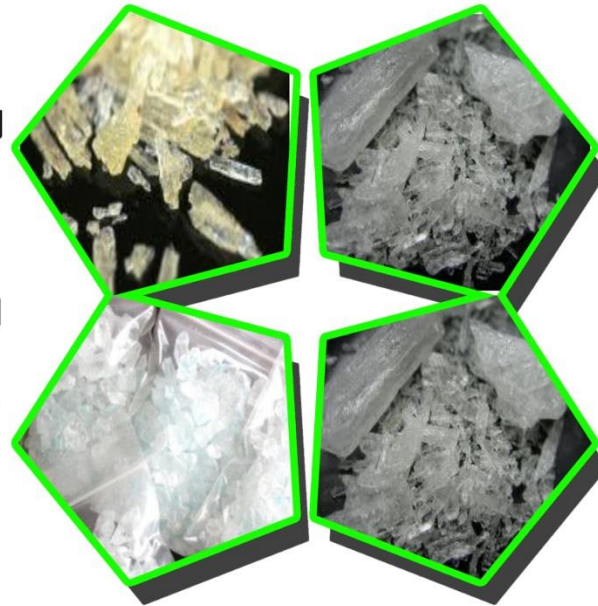
ផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់ ម៉ាទឹកកក

ម៉ាទឹកកកជាប្រភេទគ្រឿងញៀនសាហាវលេខ ១ ដែលអាចសម្លាប់មនុស្សបាន

១. រាងកាយជ្រាបពេញដោយជាតិគីមីរបស់ថ្នាំ។
២. កើតជំងឺបេះដូង និងបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនទៀត។
៣. ស្លាប់ក្នុងពេល ១ ឆ្នាំ។
៤. បំផ្លាញអនាគតការងារ និងអនាគតខ្លួនឯង។

***** មូលហេតុដែលម៉ាទឹកកកអាចសម្លាប់មនុស្សបានភ្លាមៗ៖**

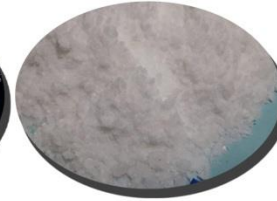
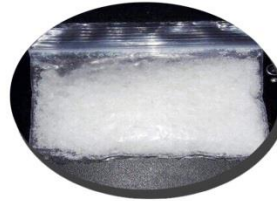
- ឡើងកម្ដៅរាងកាយមិនអាចឃាត់បាន
- ឡើងសម្ពាធឈាម
- ចង្វាក់បេះដូងលោតញាប់
- បេះដូងលោតមិនត្រូវចង្វាក់
- គាំងបេះដូង
- ហូរឈាមក្នុងខួរក្បាល
- កើតស្រួក (ដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល)
- ប្រព័ន្ធប្រសាទប្រែប្រួលពីសភាពគ្រោះថ្នាក់ ទៅរ៉ាំរ៉ៃ
- សម្ពាធខ្យល់ក្នុងសួតផ្លាស់ប្តូរនាំឱ្យស្ទះដង្ហើម ដាច់ខ្យល់ស្លាប់



ផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងឈ្មោឆ



មេតំហ្វេមីនត្រាប់ (ម៉ាទឹកកក)



- ជំហុតាមសរសៃវ៉ែន
- មានការឆ្លងមេរោគទៅក្នុងបេះដូង
- មានជំងឺថ្លើម
- ជំងឺតំរង់នោម
- ខូចខ្លួនក្បាល
- សង្កៀតធ្មេញ
- ចប់អារម្មណ៍ខ្លាំង និងស្រីត
- ស្រវាំងភ្នែក
- ចង្អោរ
- ភ្លេចភ្លាំង
- ពិបាកក្នុងការផ្ទុះអារម្មណ៍



មេតំហ្វេមីនត្រាប់ (យ៉ាតា)



គ្រឿងញៀនប្រភេទផ្សេងៗទៀត



ហេរ៉ូអ៊ីន



អ៊ីចស្តាស៊ី



កេតាមីន



កាវហ៊ីត



កញ្ឆា



អនុវត្តដោយ giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit



ផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់ គ្រឿងញៀនសំយោគ

- ដំបៅតាមសរសៃវ៉ែន
- មានការឆ្លងមេរោគទៅក្នុងបេះដូង
- មានជម្ងឺថ្លើម
- ជម្ងឺតំរងនោម
- ខូចខួរក្បាល
- សង្កៀតធ្មេញ
- ថប់អារម្មណ៍ខ្លាំង និងស្រីត
- ស្រវាំងភ្នែក
- ចង្អោរ
- ភ្លេចភ្លាំង
- ពិបាកក្នុងការផ្ទង់អារម្មណ៍



ផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់កញ្ឆា

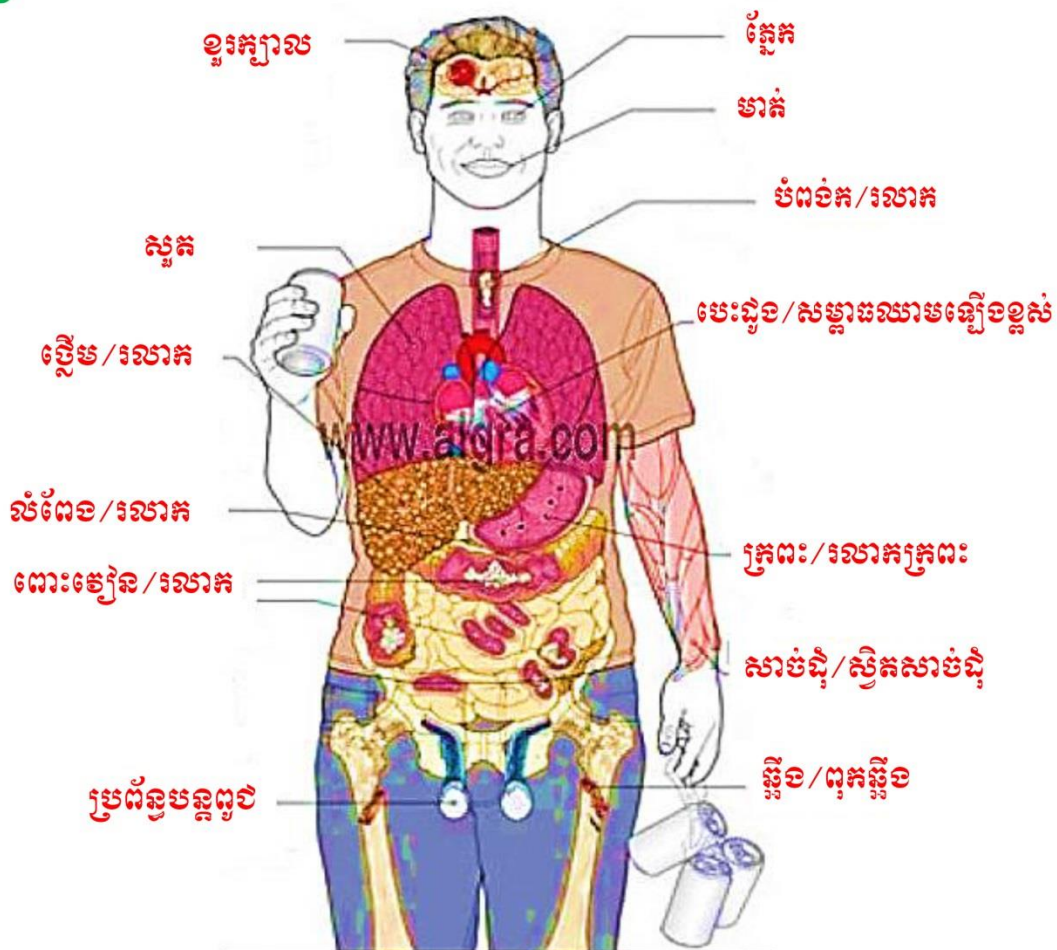
- ✓ កញ្ឆាជាប្រភេទគ្រឿងញៀនថយកម្លាំង
- ✓ មានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- ✓ មិនអាចធ្វើការគិតបានល្អ ភ្លេចភ្លាំងច្រើន
- ✓ ស្គមខ្លាំង
- ✓ មានជម្ងឺបាក់ទឹកចិត្ត
- ✓ ថប់អារម្មណ៍ខ្លាំង និងស្រីត
- ✓ ស្រវាំងភ្នែក
- ✓ ចង្អោរ
- ✓ ភ្លេចភ្លាំង
- ✓ ពិបាកក្នុងការផ្ទង់អារម្មណ៍



ផលប៉ះពាល់លើរាងកាយនៃគ្រឿងស្រវឹង

ផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង

- ✓ សុខភាព
- ✓ បាត់បង់ការចងចាំ



តើអ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ជួបប្រទះផលវិបាកអ្វីខ្លះ?



- ខូចសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន ខាតបង់ថវិកា
- បាត់បង់សេចក្តីថ្លៃថ្នូរ បាត់បង់អនាគត
- ទទួលការរើសអើងពីអ្នកដទៃ
- បង្កអំពើហិង្សានៅក្នុងគ្រួសារ និង សង្គម
- ងាយទទួលរងនូវជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ
- ប្រឈមមុខនឹងច្បាប់
- អស្ថេរភាពសង្គម



តើការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនបង្កអោយមានការប្រព្រឹត្តបទល្មើសយ៉ាងដូចម្តេច ?

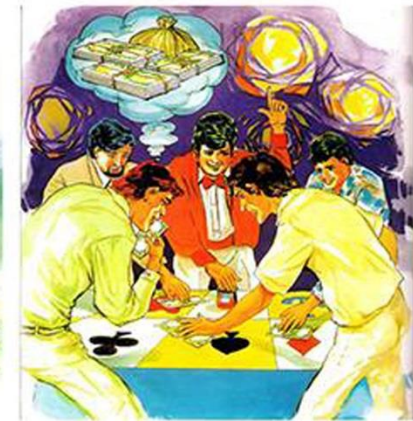
ការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនបង្កអោយមានការប្រព្រឹត្តបទល្មើសច្រើនរូបភាព ព្រោះអ្នកញៀន ដើម្បីបានគ្រឿងញៀនត្រូវមាន ប្រាក់ទិញគ្រឿងញៀន អ្នកញៀនអាចប្រព្រឹត្តបទ ល្មើសផ្សេងៗដូចជា៖

- ឆបោក លួច ឆក់ប្លន់ សម្លាប់ ចាប់ជំរិត
- លក់គ្រឿងញៀន ដើម្បីប្រាក់
- លក់គ្រឿងញៀន ដើម្បីគ្រឿងញៀន
- លក់ភេទ ដើម្បីគ្រឿងញៀន
- លក់គ្រឿងញៀន ដើម្បីសេវាភេទ
- ក្លាយខ្លួនជាបណ្តាញចែកចាយ និងលក់ដូរគ្រឿងញៀនអោយពួកឧក្រិដ្ឋជន



តើកត្តាអ្វីខ្លះ នាំអោយយុវជន ប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន?

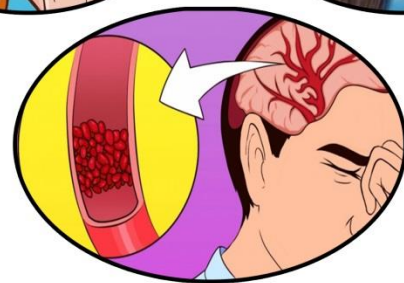
- ចំណេះដឹងទូទៅរបស់យុវជនអំពីគ្រឿងញៀនមានកំរិត
- ប្រព័ន្ធអប់រំសម្រាប់យុវជននៅខ្វះចន្លោះ
- ប្រព័ន្ធចែកចាយព័ត៌មានពាក់ព័ន្ធនឹងគ្រឿងញៀនមិនទាន់បានទូលំទូលាយ
- យុវជនរស់នៅក្នុងភាពក្រីក្រ ទំនេរគ្មានការងារធ្វើ
- ភាពមិនចុះសម្រុងក្នុងគ្រួសារ និងសង្គម
- គ្រួសារគ្មានសុភមង្គល
- សេពគប់មិត្តភក្តិដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន
- ភាពទាន់សម័យខុសឆ្គងរបស់យុវជន
- សម្ពាធពីមិត្តភក្តិ
- ភាពតានតឹងក្នុងជីវិត
- ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត/ ការរំលោភបំពាន



តើមានសញ្ញាអ្វីខ្លះបញ្ជាក់ថាយុវជន ណាម្នាក់ប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន?

សញ្ញាលើរូបកាយ និងអាកប្បកិរិយា៖

- រាងកាយស្លេកស្លាំង ចុះស្គម ក្រហមភ្នែក
- សម្លឹងមិនច្បាស់ មិនចូលចិត្តពន្លឺ មិនសំអាតខ្លួនប្រាណ
- ចរិតប្រែប្រួល ឆាប់ខឹង ក្រេវក្រោធ ខ្ជិលច្រអូស
- លទ្ធផលការងារ ឬការសិក្សាថយចុះ
- មិនគោរពដំបូន្មានឪពុកម្តាយនិងវិន័យសាលា
- បាត់ភាពស្មោះស្មាលរវាងគ្រួសារមិត្ត ភ័ក្ត្រ
- លួចរបស់របរក្នុងផ្ទះមិត្តភ័ក្ត្រ អ្នកដទៃ



ផលប៉ះពាល់នៃការសេពគ្រឿងញៀន

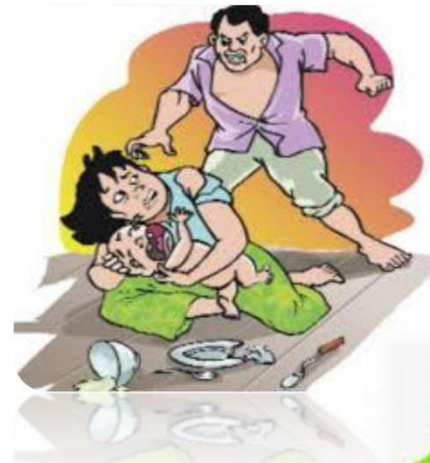
១. បុគ្គលខ្លួនឯង

- ខូចខ្លួនក្បាល
- ខូចសុខភាព
- ខូចអនាគត
- មានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត
- បាត់បង់ថវិកា
- ប៉ះពាល់ការងារ
- បាត់ជីវិត
- ធ្វើសកម្មភាពខុសច្បាប់
- ប៉ះពាល់ដល់ការសិក្សា
- បាត់បង់កិត្តិយស



២. ក្រុមគ្រួសារ

- បាត់បង់ទ្រព្យសម្បត្តិ
- មានអំពើហិង្សា
- បាត់បង់កិត្តិយស
- គ្មានសុភមង្គល



៣. សង្គមជាតិ

- មានអំពើហិង្សា
- គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍
- ខាតបង់ធនធានមនុស្ស
- គ្មានសុវត្ថិភាព



វិធានការការពារពីគ្រោះថ្នាក់នៃគ្រឿងញៀន

ក. ត្រូវយល់ និងដឹង៖

១. **ត្រូវយល់ និងដឹងថា៖** គ្រឿងញៀននាំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួន ក្រុមគ្រួសារ និងសង្គមជាតិ.
២. **ត្រូវយល់ និងដឹងថា៖** ពេលយើងប្រើវានឹងធ្លាក់ក្នុងអន្ទាក់ជនល្មើស និងញៀន
៣. **ត្រូវយល់ និងដឹងថា៖** គ្រឿងញៀន មិនអាចជួយដោះស្រាយបញ្ហាដូចខាងក្រោមបានទេ៖
 - ថ្នាំបំបាត់ទុក្ខព្រួយ ឬបំភ្លេចបញ្ហា
 - ថ្នាំជួយអោយរៀនពូកែ
 - ថ្នាំលើកកម្លាំង ឬឱសថធ្វើអោយមានសម្រើបនោះទេ
 - ថ្នាំធ្វើឲ្យមានសម្រស់ស្អាត (ស្លឹម) ឬធ្វើឲ្យមានភាពសង្ហារទាន់សម័យនោះទេ

**ការស្វែងយល់បានច្បាស់ពីគ្រោះថ្នាក់ នាំឲ្យយើងគេចផុតបានពីគ្រោះថ្នាក់
គ្មាននរណាម្នាក់ទទួលបានជោគជ័យដោយការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនទេ**

វិធីការការពារពីគ្រោះថ្នាក់នៃគ្រឿងញៀន

ក. ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន៖

១. **មិនត្រូវ៖** បណ្តោយខ្លួន និងឆាប់ទុកចិត្តជាមួយអ្នកគេចម្ល៉េះក្នុងការសិក្សា
២. **មិនត្រូវ៖** ប្រព្រឹត្ត ឬសេពគ្រឿងញៀនគ្រឿងស្រវឹងក្នុងវ័យសិក្សា
៣. **មិនត្រូវ៖** ប្រើថ្នាំ ឬឱសថដែលគ្មានវេជ្ជបញ្ជា
៤. **មិនត្រូវ៖** ឆាប់ជឿទុកចិត្តលើគេពេកនោះទេ
៥. **ត្រូវ៖** ប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងពេលដើរលេង ឬហូបចុកជាមួយមិត្តភក្តិ ប្រយ័ត្នគេលួចដាក់ថ្នាំញៀនចូលកែវ ឬម្ហូបអាហារ
៦. **ត្រូវ៖** ធ្វើការពិនិត្យឲ្យបានច្បាស់លាស់ក្នុងពេលទទួលបញ្ជីផ្សេងៗ
៧. **ត្រូវ៖** ហ៊ានរាយការណ៍ក្នុងពេលមានករណីមិនល្អណាមួយកើតឡើង (កុំមានការខ្មាស់អៀន)

ការពារ ប្រសើរជាងព្យាបាល



Co-funded by European Union



អនុវត្តដោយ **giz** Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit



អង្គការដោះស្រាយបញ្ហាគ្រឿងញៀន

ការព្យាបាល

ប្រសិនបើអ្នកមានមិត្តភក្តិ បងប្អូន ឬអ្នកជិតខាង ញៀនគ្រឿងញៀន សូមជួយណែនាំឱ្យឈប់ប្រើ

និងលើកទឹកចិត្តឱ្យទៅទទួលការព្យាបាលដោយ ឥតគិតថ្លៃ នៅតាមមណ្ឌលសុខភាពស្តៅ ឬ នៅ

តាមមន្ទីរពេទ្យបង្អែកដែលមានស្លាកសញ្ញាដូចនេះ !

