

មិនត្រូវអង្រួនទារកឱ្យសោះ



វាមិនល្អទាល់តែសោះក្នុងការអង្រួនទារក

ការកាន់ ការឱប និងការលេងដែលមានការត្រួតពិនិត្យ គឺជាវិធីមានសុវត្ថិភាព និងសំខាន់ក្នុងការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយកូនរបស់អ្នក និងគាំទ្រដល់ការអភិវឌ្ឍរបស់ពួកគេ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ វាជាការសំខាន់ដែលត្រូវដឹងថា ការប៉ះពាល់ខ្លាំងមិនប្រុងប្រយ័ត្ន ជាពិសេសការអង្រួន អាចបណ្តាលឱ្យមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរដល់ទារក។

របួសដែលបណ្តាលមកពីការអង្រួនមិនកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេលសកម្មភាពថែទាំធម្មតាដូចជាការឱប ឬការលេងថ្មមៗនោះទេ។

តើមានអ្វីអាចកើតឡើងប្រសិនបើទារកត្រូវបានអង្រួន?

ការអង្រួនទារកគឺមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ ហើយអាចបណ្តាលឱ្យខូចខ្លួនក្បាលជាអចិន្ត្រៃយ៍ ពីការភាព របួស ឬស្លាប់។

ទារកមានក្បាលធំ និងសាច់ដុំកខ្វាយ។ នៅពេលដែលពួកវាត្រូវបានផ្លាស់ទីភ្លាមៗ ក្បាលរបស់ពួកវាផ្លាស់ទីទៅមកយ៉ាងលឿន ហើយពួកវាមិនអាចគ្រប់គ្រងវាបានទេ។ ចលនាភ្លាមៗនេះអាចធ្វើឱ្យខូចដល់ខ្លួនក្បាល។ វាអាចរំហែកសរសៃឈាមតូចៗ និងបណ្តាលឱ្យហូរឈាម។

របួសប្រភេទនេះអាចបណ្តាលឱ្យ៖

- សន្លប់
- ប្រកាច់ និង ជំងឺឆ្លុះបញ្ចាំង
- ងងឹតភ្នែក
- ជំងឺខូចខ្លួនក្បាលដោយសារការប៉ះទង្គិច
- បញ្ហានៃការនិយាយ និងការរៀនសូត្រ
- ការខូចដល់ផ្ចឹង និងសរីរាង្គដទៃទៀតដូចជា ថ្លើម បេះដូង តម្រងនោម និងសួត
- ការស្លាប់។

ទារកតូចៗមានហានិភ័យកាន់តែខ្ពស់ ប៉ុន្តែការអង្រួនក៏អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់ទារកធំៗ និងកុមារតូចៗផងដែរ។

តើវាអាចកើតឡើងនៅពេលណា?

ការអង្រួនទារកអាចកើតឡើងនៅពេលដែលឪពុកម្តាយ/អ្នកថែទាំមានអារម្មណ៍តានតឹង អស់កម្លាំង ឬអន្ទះអន្ទែង ជាពិសេសប្រសិនបើទារកយំច្រើន។ មនុស្សភាគច្រើនមិនមានបំណងធ្វើបាបទារកទេ ប៉ុន្តែអាចធ្វើសកម្មភាពក្នុងពេលមានភាពតានតឹងអារម្មណ៍ដោយមិនដឹងថាការអង្រួនទារកអាចមានគ្រោះថ្នាក់ប៉ុណ្ណាទេ។

វាមិនដែលមិនអីទេក្នុងការអង្រួនទារក។

ទោះបីជាអ្នកគិតថាកូនរបស់អ្នកហាក់ដូចជាឈប់ដកដង្ហើមក៏ដោយ កុំអង្រួនពួកគេ - សូមហៅទូរសព្ទទៅ លេខសូន្យបីដង Triple Zero (000) ដើម្បីសុំជំនួយជាបន្ទាន់។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាទារកត្រូវបានអង្រួន

សញ្ញាព្រមានអាចរួមមាន៖

- ងងុយគេង
- ទន់ខ្សោយ (ភាពរឹងនៃសាច់ដុំថយចុះ)
- ដំណើរញ័រ (ការញ័រ)
- ការផ្លាស់ប្តូរការដកដង្ហើម ឬពិបាកបំបៅ
- ក្អក
- រន្ធប្រសើរភ្នែកមានទំហំមិនស្មើគ្នា ឬរីកធំ
- ស្បែកស្លេក ខៀវ ឬមានស្នាមលើស្បែក (ដំណើរឈាមរត់មិនល្អ)



ការស្ម័គ្រចិត្តនឹងការយំ

ទារកទាំងអស់យំ ហើយទារកខ្លះយំច្រើនជាងទារកដទៃទៀត។ ការយំគឺជាធម្មតា ហើយជាវិធីសំខាន់របស់ទារកក្នុងការទំនាក់ទំនង និងទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណ៍របស់យើង។

មានហេតុផលជាច្រើនដែលទារកយំ។ ពួកគេអាច៖

- ឃ្លាន អស់កម្លាំង ឬត្រូវការប្តូរកន្លែង
- ក្តៅពេក ឬត្រជាក់ពេក
- មិនស្រណុកស្រួល ឬស្លៀកសម្លៀកបំពាក់តឹងពេក
- រំភើបពេក
- តូចចិត្ត ឯកោ ឬភ័យខ្លាច
- មិនស្រួលខ្លួន។

គន្លឹះដើម្បីល្អលោមទារកដែលយំ

ប្រសិនបើទារករបស់អ្នកត្រូវបានបំបៅ ផ្លាស់ប្តូរកន្លែង ឱប ហើយនៅតែមិនស្ងប់ អ្នកអាចសាកល្បងដូចខាងក្រោម៖

- ត្រដុស ឬអង្អែលទារកថ្មមៗ
- ដើរ ឬយោលខ្លួនជាមួយទារករបស់អ្នក ឱបជាប់នឹងទ្រូងរបស់អ្នក ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចមានអារម្មណ៍ពីចង្វាក់បេះដូងរបស់អ្នក
- ច្រៀង និយាយ ឬបន្លឺសូរហ៊ុមដាក់ទារករបស់អ្នក
- ដាក់ទារកក្នុងទីកន្លែងដែលនាំដើរលេង។

ប្រសិនបើទារករបស់អ្នកនៅតែហាក់ដូចជាមិនសប្បាយចិត្ត ឬមិនស្រួលខ្លួន ពួកគេប្រហែលជាមិនស្រួលខ្លួនហើយ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីទារករបស់អ្នក សូមទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលជំងឺទូទៅ (GP) របស់អ្នក ឬហៅទូរសព្ទទូរសព្ទបណ្តាញទូរសព្ទ MCH ដើម្បីសុំជំនួយ (24 ម៉ោង) តាមលេខ **13 22 29**។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាវាជាគ្រោះអាសន្ន សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខសូន្យបីដង Triple Zero (000)។

គន្លឹះដើម្បីជួយអ្នកឱ្យរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានសម្ពាធខ្លាំង អ្នកអាចសាកល្បងជំហានទាំងនេះដើម្បីជួយអ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់ និងអាចគ្រប់គ្រងបាន៖

- ដាក់កូនរបស់អ្នកនៅលើគ្រែ (ដេកផ្ទាល់) បន្ទាប់មកដើរចេញមួយភ្លែតដើម្បីស្ងប់ចិត្ត
- ពិនិត្យមើល 'ផែនការសុវត្ថិភាព' របស់អ្នក (សូមមើលខាងក្រោម)
- ហៅទូរសព្ទទៅមិត្តភក្តិ ឬសាច់ញាតិសម្រាប់ជំនួយ
- ហៅទូរសព្ទទៅអ្នកជំនាញ ឬបណ្តាញទូរសព្ទជំនួយ - លេខទូរសព្ទអាចរកឃើញនៅចុងកូនសៀវភៅនេះ។

បង្កើតផែនការសុវត្ថិភាព

អាចមានពេលខ្លះដែលអ្នកមានអារម្មណ៍តានតឹង អស់កម្លាំង ឬមានអារម្មណ៍លើសលប់។ ការរៀបចំផែនការជាមុនអាចជួយអ្នកឱ្យរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់។ ផែនការសុវត្ថិភាពអាចរួមបញ្ចូលអ្វីៗត្រឹមត្រូវយ៉ាងដែលនឹងជួយអ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់ ដូចជា៖

- វិធីនានាដែលបានជួយសម្រួលដល់ទារករបស់អ្នកកាលពីអតីតកាល
- មានបញ្ជីឈ្មោះមនុស្ស ឬការគាំទ្រពីអ្នកជំនាញដែលអ្នកអាចទាក់ទងបាន
- វិធីដើម្បីធ្វើឱ្យខ្លួនឯងស្ងប់ ដូចជាការដកដង្ហើមយឺតៗ។

ដាក់ផែនការសុវត្ថិភាពនៅលើទូទឹកកក ឬកន្លែងដែលងាយស្រួលមើលឃើញ។

ទទួលបានការគាំទ្រ

បណ្តាញទូរសព្ទសុខភាពមាតា និងទារក (MCH)

បណ្តាញទូរសព្ទ MCH (13 22 29)៖ ការគាំទ្រតាមទូរសព្ទដោយឥតគិតថ្លៃ និងសម្ងាត់ពីគិលានុបដ្ឋាកសុខភាពមាតា និងទារក ដែលអាចពិភាក្សាអំពីកង្វល់របស់អ្នកអំពីសុខភាពកុមារ សុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក និងបញ្ហាចិញ្ចឹមបីបាច់កូនណាមួយ។ បើកធ្វើការ 7 ថ្ងៃ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាកសាធារណៈផងដែរ។

សង្គ្រោះបន្ទាន់

ប្រសិនបើអ្នក ឬទារកដែលស្ថិតនៅក្នុងការថែទាំរបស់អ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត ឬត្រូវការការថែទាំបន្ទាន់ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខសូន្យបីដង Triple Zero (000)។

ការគាំទ្របន្ទាន់

- គិលានុបដ្ឋាកប្រចាំការ (Nurse-on-Call) (1300 60 60 24)៖ បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយឥតគិតថ្លៃ និងសម្ងាត់ ដែលផ្តល់ជំនួយសុខភាពជាបន្ទាន់ និងជំនាញពីគិលានុបដ្ឋាកដែលបានចុះបញ្ជី។
- ផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់វិទ្យុ www.vved.org.au៖ ការហៅតាមវីដេអូជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬគិលានុបដ្ឋាកសង្គ្រោះបន្ទាន់ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការថែទាំជាបន្ទាន់។ ឥតគិតថ្លៃ 24/7 មិនត្រូវការការបញ្ជូនបន្ត ការណាត់ជួប ឬកាត់ Medicare ទេ។
- សេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ការពារកុមារក្រោយម៉ោងធ្វើការ (13 12 78)៖ ដើម្បីរាយការណ៍ពីការព្រួយបារម្ភអំពីសុវត្ថិភាពក្មេងៗរបស់កុមារនៅខាងក្រៅម៉ោងធ្វើការធម្មតា។ មានចាប់ពីម៉ោង 5 ល្ងាចដល់ម៉ោង 9 ព្រឹក ថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ និង 24 ម៉ោងនៅថ្ងៃចុងសប្តាហ៍។

- អង្គការ Lifeline (13 11 14) www.lifeline.org.au៖ បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយ 24/7។ ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកកំពុងគិតអំពីការធ្វើបាបខ្លួនឯង។

- 13Yarn (13 92 76) www.13yarn.org.au៖ បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយគាំទ្រវិបត្តិជនជាតិដើម Aboriginal និងអ្នកកោះ Torres Strait មាន 24/7។

សេវាកម្មបកប្រែ សេវាកម្មការស្តាប់ឮ និងការនិយាយ

- សេវាកម្មបញ្ជូនបន្តជាតិ (NRS) www.accesshub.gov.au/about-the-nrs៖ សេវាកម្មឥតគិតថ្លៃមានដើម្បីជួយអ្នកហៅទូរសព្ទដែលឆ្លង់ ឬពិបាកស្តាប់ ឬនិយាយទៅកាន់មនុស្សដែលមានបញ្ហាក្នុងការស្តាប់តាមទូរសព្ទ។
- សេវាកម្មបកប្រែភាសាសរសេរ និងភាសាផ្ទាល់មាត់ (TIS National) (131 450) www.tisnational.gov.au៖ សេវាកម្មនេះឥតគិតថ្លៃមាន 24/7 សម្រាប់អ្នកហៅទូរសព្ទដែលនិយាយភាសាផ្សេងក្រៅពីភាសាអង់គ្លេស។

សេវាកម្មគាំទ្រសុខុមាលភាព

- PANDA (1300 726 306)៖ បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយសមាគមអ្នកមានជំងឺចាប់បារម្ភ និងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្នុងអំឡុងពេលសម្រាលកូន។
- ForWhen (1300 242 322)៖ បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយអ្នកមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងការចាប់បារម្ភក្នុងអំឡុងពេលសម្រាលកូន។

ដើម្បីទទួលបានឯកសារនេះជាទម្រង់ផ្សេងទៀត សូមផ្ញើអ៊ីមែលទៅកាន់ [ផ្នែកសុខភាពមាតា និងកុមារ <mch@health.vic.gov.au>](mailto:mch@health.vic.gov.au)

អនុញ្ញាត និងបោះពុម្ពផ្សាយដោយរដ្ឋាភិបាលរដ្ឋវិចទ្រី 1 Treasury Place ទីក្រុងមែលប៊ែន។

© រដ្ឋវិចទ្រី ប្រទេសអូស្ត្រាលី ក្រសួងសុខាភិបាល ខែមិថុនា ឆ្នាំ 2026។ (2604540)