អារម្ភកថា

សៀវភៅស្តីពី “**ការគ្រប់គ្រង និងថែទាំសុខភាពស្ត្រីរងគ្រោះដោយអំពើហិង្សាពីដៃគូស្និទ្ធស្នាលឬអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ**” នេះ បានចងក្រងឡើងដោយអនុលោមទៅតាមផែនការយុទ្ធសាស្ត្រជាតិ របស់ក្រសួង សុខាភិបាលឆ្នាំ២០១៦–២០២០ យុទ្ធសាស្ត្រជាតិសម្រាប់សុខភាពបន្តពូជនិងផ្លូវភេទ និងផែនការសកម្មភាព ជាតិសម្រាប់ទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី២០១៤–២០១៨ ។ ជាពិសេស សៀវភៅនេះបានរៀបចំផ្អែកទៅលើ គោលការណ៍ណែនាំថ្នាក់ជាតិសម្រាប់ប្រព័ន្ធសុខាភិបាលស្តីពីការគ្រប់គ្រងអំពើហិង្សាលើស្ត្រីនិងកុមារ ឆ្នាំ២០១៤ និងសៀវភៅគ្លីនិកស្តីពី “ការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ស្ត្រីរងគ្រោះដោយអំពើហិង្សាពីដៃគូស្និទ្ធស្នាល ឬអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ” របស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) ឆ្នាំ២០១៤។

សៀវភៅនេះ មានគោលបំណងផ្តល់នូវគន្លឹះ និងជំហានសំខាន់ៗសម្រាប់ជួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ក្នុងការឆ្លើយតបសេវាឱ្យបានសមស្របដល់ស្ត្រីដែលរងអំពើហិង្សា រួមទាំងអំពើហិង្សាផ្លូវកាយ ផ្លូវភេទ ឬផ្លូវចិត្ត។ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពនៅតាមមណ្ឌលសុខភាព និងមន្ទីរពេទ្យបង្អែកគឺជាបុគ្គលទីមួយ ដែលស្ត្រីរងគ្រោះដោយអំពើហិង្សាស្វែងរកការព្យាបាល ការថែទាំ និងការគាំទ្រផ្សេងៗ។

ក្រសួងសុខាភិបាល ដោយមានកម្មវិធីជាតិសុខភាពបន្តពូជនៃមជ្ឈមណ្ឌលជាតិគាំពារមាតា និងទារក និងនាយកដ្ឋានការពារសុខភាព រួមសហការជាមួយស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធ ដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ អង្គការសង្គមស៊ីវិល និងមូលដ្ឋានសុខាភិបាលថ្នាក់ក្រោមជាតិ តាមរយៈកិច្ចពិគ្រោះយោបល់ បានរៀបចំចងក្រងសៀវភៅស្តីពី “**ការគ្រប់គ្រង និងថែទាំសុខភាពស្ត្រីរងគ្រោះ ដោយអំពើហិង្សាពីដៃគូស្និទ្ធស្នាលឬអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ**” ក្រោមកិច្ច គាំទ្រផ្នែកបច្ចេកទេស និងហិរញ្ញវត្ថុរបស់អង្គការមូលនិធិសហប្រជាជាតិសម្រាប់ប្រជាជន (UNFPA) និងដៃគូ មួយចំនួនទៀត។ សៀវភៅនេះនឹងត្រូវបានបោះពុម្ពនិងចែកចាយ សម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងវិស័យសុខាភិបាលក្នុងការ ឆ្លើយតបចំពោះស្ត្រីរងគ្រោះដោយសារអំពើហិង្សា។

ក្រសួងសុខាភិបាលជឿជាក់យ៉ាងមុតមាំថា សៀវភៅស្តីពី “**ការគ្រប់គ្រងនិងថែទាំសុខភាព ស្ត្រីរងគ្រោះដោយអំពើហិង្សាពីដៃគូស្និទ្ធស្នាល ឬអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ**” មួយនេះនឹងចូលរួមចំណែកក្នុងការបង្កើននូវសុខមាលភាពនិងសុខភាពរបស់ស្ត្រីនៅកម្ពុជា។

ភ្នំពេញ, ថ្ងៃទី២៨ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៦

សាស្ត្រាចារ្យ អេង_ហួត

រដ្ឋលេខាធិការ

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

ក្រសួងសុខាភិបាលសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ ដល់ការរួមចំណែករបស់អ្នកពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ ក្នុងការចងក្រងសៀវភៅគ្លីនិកនេះ។

សូមថ្លែងអំណរគុណដល់អ្នកចូលរួមទាំងអស់មកពី ក្រសួងសុខាភិបាល ក្រសួងកិច្ចការនារី និងអង្គការសង្គមស៊ីវិលដែលបានផ្តល់នូវយោបល់ និងអនុសាសន៍ក្នុងការកែលម្អរហូតចងក្រងបាននូវសៀវភៅគ្លីនិកមួយនេះ។

សូមថ្លែងអំណរគុណដល់ អង្គការមូលនិធិសហប្រជាជាតិសម្រាប់ប្រជាជន (UNFPA) ដែលបានគាំទ្រទាំងផ្នែកបច្ចេកទេស និងហិរញ្ញវត្ថុក្នុងការចងក្រងសៀវភៅនេះ។ សូមអរគុណដល់អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) អង្គការឃែរ (CARE) និងអង្គការ ជីអាយហ្សិត (GIZ) ដែលបានគាំទ្រផ្នែកបច្ចេកទេសការអនុវត្តសាកល្បងនិងការកែសម្រួលសៀវភៅនេះឱ្យសមស្របទៅតាមបរិបទប្រទេសកម្ពុជា ក៏ដូចជាថ្លែងអំណរគុណដល់ក្រសួងការបរទេស និងពាណិជ្ជកម្ម នៃប្រទេសអូស្ត្រាលី (DFAT) ដែលបានគាំទ្រក្នុងការបោះពុម្ពសៀវភៅនេះឡើង។

មាតិកា

អារម្ភកថា 1
សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ 3
មាតិកា 4
ការពន្យល់អក្សរកាត់ 6
ផ្នែកសំខាន់ៗ 7
សន្ទានុក្រម 8
សេចក្តីផ្តើម 10
គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ផ្តល់ការថែទាំដល់ស្ត្រី 13
ផ្នែកទី ១៖ ការយល់ដឹងអំពីអំពើហិង្សាលើស្ត្រី 15
១.១ តើអំពើហិង្សាលើស្ត្រីជាអ្វី? 15
១.១.១ ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ 15
១.១.២. អំពើហិង្សាលើដៃគូស្និទ្ធស្នាល 15
១.១.៣. អំពើហិង្សាផ្លូវកាយ 15
១.១.៤. ការបំពានផ្លូវអារម្មណ៍ឬផ្លូវចិត្ត...15
១.១.៥. អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ 16
១.២. ជំនឿខុសឆ្គងអំពីអំពើហិង្សាលើស្ត្រី 16
១.៣. ការកំណត់អត្តសញ្ញាណស្ត្រីដែលអាចទទួលរងអំពើហិង្សា 18
ផ្នែកទី២៖ ការគាំទ្រដំបូងសម្រាប់ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទនិងអំពើហិង្សាពីដៃគូស្និទ្ធស្នាល 25
២.១. តើការគាំទ្រដំបូងជាអ្វី? 25
២.២. ការគាំទ្រដំបូងសម្រាប់តម្រូវការផ្នែកអារម្មណ៍ 27
ការស្តាប់ 29
ការសួរអំពីតម្រូវការនិងកង្វល់ 32
បញ្ជាក់អំពីភាពត្រឹមត្រូវ 34
ពង្រឹងសុវត្ថិភាព 37
ការគាំទ្រ 42

ផ្នែកទី៣៖ ការថែទាំសុខភាពរាងកាយបន្ថែមបន្ទាប់ពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ 54
៣.១. សាកសួរអំពីប្រវត្តិ និងពិនិត្យជំងឺ 56
  ៣.១.១. កំណត់ត្រាប្រវត្តិជំងឺ 56
  ៣.១.២. រៀបចំការពិនិត្យ និងទម្រង់បែបបទនៃការយល់ព្រម 59
  ៣.១.៣. ការពិនិត្យរាងកាយ រួមទាំងការពិនិត្យប្រដាប់ភេទ 62
៣.២. ផ្តល់ការព្យាបាល 65
  ៣.២.១. ព្យាបាលរបួសផ្នែករាងកាយ ឬការបញ្ជូនអ្នកជំងឺ 65
  ៣.២.២. ផ្តល់ថ្នាំការពារកំណើតបន្ទាន់ 66
  ៣.២.៣. បង្ការការឆ្លងជំងឺកាមរោគ 70
  ៣.២.៤. ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ 73
  ៣.២.៥. បង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ 74
៣.៣. ផែនការសម្រាប់ការថែទាំដោយខ្លួនឯង 78
  ៣.៣.១. ពន្យល់ពីលទ្ធផលពិនិត្យនិងការព្យាបាល 78
  ៣.៣.២. ការថែទាំរបួស 78
  ៣.៣.៣. ការបង្ការការឆ្លងជំងឺកាមរោគ 78
៣.៤. តាមដានបន្ទាប់ពីមានការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ 79
ផ្នែកទី ៤៖ ការថែទាំបន្ថែមសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្ត 87
៤.១. ការគាំទ្រផ្នែកចិត្តសាស្ត្រ សង្គមជាមូលដ្ឋាន 78
៤.២. ការពង្រឹងវិធីសាស្ត្រជាវិជ្ជមានក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា 88
៤.៣. ស្វែងរកការគាំទ្រពីផ្នែកសង្គម 88
៤.៤. ការជួយបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ 92
  ៤.៤.១. ការពិនិត្យអំពីស្ថានភាពផ្លូវចិត្ត 92
  ៤.៤.២. ជំងឺបាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ កម្រិតមធ្យម 95
  ៤.៤.៣. ការពិនិត្យមើលជំងឺបាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរកម្រិតមធ្យម 96
  ៤.៤.៤. ការគ្រប់គ្រងជំងឺបាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរកម្រិតមធ្យម 99
  ៤.៤.៥. ជំងឺបាក់ស្បាត 102
ឧបសម្ព័ន្ធ ១៖ ការប្រុងប្រយ័ត្នទាក់ទងនឹងការចេញវេជ្ជបញ្ជាឱ្យប្រើប្រាស់ថ្នាំ
Benzodiazepines 106
ឧបសម្ព័ន្ធ ២៖ សម្រង់បែបបទអ្នកជំងឺ 107

ការពន្យល់អក្សរកាត់

CWCC	: គណៈកម្មាធិការទទួលបន្ទុកកិច្ចការនារី និងកុមារឃុំ (គកនក)
DoSAVY	: មន្ទីរសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា
EC	: ការការពារកំណើតបន្ទាន់
HIV	: មេរោគអេដស៍
IPV	: អំពើហិង្សាលើដៃគូស្និទ្ធស្នាល
NGO	: អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល
PEP	: ថ្នាំបង្ការក្រោយពេលប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍
QDS	: មួយដងក្នុងមួយថ្ងៃ
STI	: ជំងឺកាមរោគ
TT	: ជំងឺតេតាណុស
VDRL	: ការធ្វើតេស្តរកមេរោគជំងឺកាមរោគ

សេចក្តីសង្ខេប

ផ្នែកទី១៖ ការយល់ដឹងអំពីអំពើហិង្សា

- ការសួរនាំអំពីអំពើហិង្សា
- ការកត់ត្រាអំពីអំពើហិង្សា
- តើអ្នកនឹងធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចប្រសិនបើ អ្នកសង្ស័យថាស្ត្រីទទួលរងអំពើហិង្សា ប៉ុន្តែនាងមិនប្រាប់?
- គន្លឹះសម្រាប់រក្សាភាពឯកជន
- ការទំនាក់ទំនងជាមួយស្ត្រី និងអ្នកពិការ

ផ្នែកទី២៖ ការគាំទ្រលើកដំបូងសម្រាប់ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទអំពើហិង្សាពីដៃគូស្និទ្ធស្នាល

- ជួយស្ត្រីក្នុងការដោះស្រាយអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន
- សំណួរប៉ាន់ប្រមាណហានិភ័យភ្លាមៗនៃអំពើហិង្សា
- ផែនការសុវត្ថិភាព
- វចនាសម្ព័ន្ធនៃការបញ្ជូន
- របៀបក្នុងការថែទាំជនរងគ្រោះនៃអំពើហិង្សាលើដៃគូស្និទ្ធស្នាល

ផ្នែកទី៣៖ ការគាំទ្របន្ថែមលើសុខភាពរាងកាយបន្ទាប់ពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

- បញ្ជីត្រួតពិនិត្យរាងកាយ
- ការព្យាបាលជំងឺកាមរោគ
- ការតាមដានថែទាំ
- កាលវិភាគក្នុងការធ្វើតេស្ត
- របៀបក្នុងការផ្តល់ការថែទាំលើកដំបូងបន្ទាប់ពីការរំលោភបំពាន

ផ្នែកទី៤៖ ការគាំទ្របន្ថែមលើសុខភាពផ្លូវចិត្ត

- លំហាត់ប្រាណជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹង/ស្ត្រេស

សន្ទានុក្រម

ការបំពាន៖ ការប្រើប្រាស់អំណាចមិនត្រឹមត្រូវដែលជនប្រព្រឹត្តគ្រប់គ្រង និងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីការបំពាន និងបណ្តាលឱ្យមានការឈឺចាប់ផ្នែករាងកាយ ផ្លូវចិត្ត ឬបង្កឱ្យមានការភ័យខ្លាចពីការឈឺចាប់ទាំងនេះ។ ការបំពាន បានរារាំងបុគ្គលក្នុងការសម្រេចចិត្តដោយសេរី និងបង្ខំឱ្យពួកគេប្រព្រឹត្តផ្ទុយពីឆន្ទៈរបស់ពួកគេ។

ការបង្ខិតបង្ខំ៖ បង្ខំ ឬប៉ុនប៉ងបង្ខំបុគ្គលណាម្នាក់ឱ្យចូលរួមប្រពឹត្តផ្ទុយពីឆន្ទៈរបស់បុគ្គលនោះ ដោយការគំរាមកំហែង ការនិយាយទទូច ការបោកបញ្ឆោត ការបិទបាំង ការពិត ការប្រពឹត្តតាមវប្បធម៌ ឬអំណាចសេដ្ឋកិច្ច។

ការឯកភាព ឬការយល់ព្រម៖ ការជ្រើសរើសដោយសេរី និងស្ម័គ្រចិត្តក្នុងការធ្វើអ្វីមួយ។ វាមិនមែនជាការឯកភាព ឬយល់ព្រមទេ ប្រសិនបើកិច្ចព្រមព្រៀងទទួលបានតាមរយៈការកំរាមកំហែង បង្ខំ ឬដោយទម្រង់ណាមួយនៃការបង្ខិតបង្ខំ ការចាប់បង្ខំ ការបន្លំ ការបិទបាំងការពិត និងការបង្ហាញមិនត្រឹមត្រូវ។

កុមារ៖ បុគ្គលណាម្នាក់ដែលមានអាយុក្រោម ១៨ ឆ្នាំ។

អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ៖ ច្បាប់ក្នុងប្រទេសកម្ពុជាបានចែងថាអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសាររួមមានអំពើហិង្សាលើប្តី ឬ ប្រពន្ធ កូនក្នុងបន្ទុក ឬអ្នកដែលរស់នៅក្នុងដំបូលផ្ទះតែមួយ និងជាអ្នកដែលពឹងផ្អែកលើគ្រួសារនេះ។

អំពើហិង្សាលើដៃគូស្និទ្ធស្នាល៖ សំដៅលើឥរិយាបថរបស់ដៃគូស្និទ្ធស្នាល ឬដៃគូពីអតីតកាលដែលបង្កឱ្យមានការឈឺចាប់ផ្លូវកាយ ផ្លូវភេទ ផ្លូវចិត្ត រួមទាំងអាកប្បកិរិយាឆេវឆាវ បង្ខិតបង្ខំផ្លូវភេទ និងការរំលោភបំពានផ្លូវចិត្ត និងការគ្រប់គ្រងលើឥរិយាបថ។

ការគាំទ្រដំបូង៖ សំដៅលើការគាំទ្រ(ផ្លូវចិត្ត) កម្រិតអប្បរមា និងស្វែងយល់ពីបទពិសោធន៍ដែលគួរទទួលបានដោយស្ត្រីទាំងអស់ដែលបានប្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាសុខាភិបាលអំពីការរងអំពើហិង្សា។

អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព៖ សំដៅលើគិលានុបដ្ឋាក ឆ្មប វេជ្ជបណ្ឌិត និងបុគ្គលផ្សេងទៀតដែលបំរើការងារនៅមន្ទីរពេទ្យ គ្លីនិក ឬគ្លីនិកផ្តល់សេវាថែទាំ ឬការផ្តល់សេវាផ្សេងៗទៀត។

ជនប្រព្រឹត្ត៖ បុគ្គល ក្រុម ឬស្ថាប័នដែលបង្ក គាំទ្រ និងបណ្ដោយឱ្យមានអំពើហិង្សា ឬការរំលោភបំពានលើបុគ្គល និងក្រុមណាមួយ។

អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ៖ គឺជាសកម្មភាពដែលប្រើការគំរាមកំហែង រួមមានសកម្មភាពផ្លូវភេទ ការប៉ុនប៉ងក្នុងការទទួលបានសកម្មភាពផ្លូវភេទ យោបល់ដែលមិនអាចទទួលបានឬទំនាក់ទំនងស្នេហាដែលមិនមានការយល់ព្រម សកម្មភាពនាំទៅរកការជួញដូរផ្លូវភេទ ឬរឿងរ៉ាវផ្លូវភេទរបស់បុគ្គល ដែលប្រព្រឹត្តដោយបុគ្គលណាមួយដោយមិនគិតអំពីទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេជាមួយជនរងគ្រោះ ឬនៅគ្រប់កន្លែងមិនមែនតែកន្លែងធ្វើការងារ និងផ្ទះនោះទេ។

ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ/ប្រទូស្តរ៉ាយផ្លូវភេទ៖គឺជាផ្នែកមួយនៃអំពើហិង្សាផ្លូវភេទដែលមានការបង្ខិតបង្ខំដោយកម្លាំង ឬវិធីផ្សេងទៀត ដើម្បីប៉ុនប៉ង និងទទួលបាននូវការរួមភេទ។ សកម្មភាពទាំងនេះរួមមានការរំលោភ សេពសន្ថវៈដោយការប្រើកម្លាំងបង្ខំ ឬការគំរាមកំហែងក្នុងការរួមភេទតាមយោនី រន្ធគូថ ឬផ្នែកផ្សេងទៀតនៃរាងកាយ។

ជនរងគ្រោះ៖ បុគ្គលទាំងឡាយណាដែលរងអំពើហិង្សាផ្លូវកាយ ផ្លូវភេទ ឬផ្លូវចិត្ត។

អំពើហិង្សាលើស្ត្រី៖ សកម្មភាពនៃអំពើហិង្សាផ្អែកលើយេនឌ័រទាំងឡាយណាដែលអាចនឹងបង្ក ឬបង្កឱ្យមានការ ឈឺចាប់ផ្លូវកាយ ផ្លូវភេទ ឬផ្លូវចិត្តដល់ស្ត្រី រួមទាំងសកម្មភាពការគំរាមកំហែង បង្ខិតបង្ខំ ដកហូតនូវសេរីភាពដែលកើតឡើងនៅទីសាធារណៈ ឬក្នុងជីវិតឯកជន។

សេចក្តីផ្តើម

តើសៀវភៅគ្លីនិកនេះជាអ្វី?

សៀវភៅគ្លីនិកនេះ ជាជំនួយសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ដល់ស្ត្រីដែលរងអំពើហិង្សា។ អំពើហិង្សាអាចជាអំពើហិង្សាលើផ្លូវកាយ ផ្លូវភេទ ឬផ្លូវចិត្ត ទោះដោយដៃគូ ឬក្នុងករណីអំពើហិង្សាផ្លូវភេទដោយបុគ្គល ណាម្នាក់ក្តី។

អំពើហិង្សាធ្វើឱ្យខូចដល់សុខភាពស្ត្រីតាមវិធីច្រើនយ៉ាងទាំងភ្លាមៗ និងក្នុងរយៈពេលយូរ ទាំងការជាក់ ស្តែង និងលាក់កំបាំង។ ស្ត្រីដែលទទួលរងការរំលោភសេពសន្ថវៈ ឬការរំលោភត្រូវការការថែទាំ និងការ គាំទ្រ។ ក្នុងនាមជាអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដល់ស្ត្រី អ្នកអាចជាមនុស្សទីមួយដែលស្ត្រីនិយាយពីអំពើហិង្សានោះជាមួយ។ សៀវភៅនេះសម្រាប់ជួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពក្នុងការឆ្លើយតបឱ្យបានសមរម្យ។

តើសៀវភៅគ្លីនិកនេះផ្តោតលើអ្វីខ្លះ?

នៅពេលផ្តល់ការគាំទ្រលើកដំបូងដល់ស្ត្រីណាម្នាក់ដែលបានទទួលរងអំពើហិង្សា ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើ**សេចក្តីត្រូវការទាំង ៤ ប្រភេទ៖**

- សេចក្តីត្រូវការសុខភាពផ្លូវអារម្មណ៍/ផ្លូវចិត្តភ្លាមៗ
- សេចក្តីត្រូវការសុខភាពផ្លូវកាយភ្លាមៗ
- សេចក្តីត្រូវការសុវត្ថិភាពជាបន្តបន្ទាប់
- សេចក្តីត្រូវការសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការគាំទ្រជាបន្តបន្ទាប់។

មានវិធីងាយៗដែលរាល់អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាព រួមទាំងអ្នកដែលមិនមែនជាអ្នកឯកទេសអាចជួយស្ត្រីណាម្នាក់ដែលរងអំពើហិង្សាបាន។ វិធីទាំងនេះអាចមានសារសំខាន់បំផុតចំពោះសុខភាពរបស់ស្ត្រី។សៀវភៅ នេះបង្ហាញពីជំហាន និងគំនិតមួយចំនួនសម្រាប់ផ្តល់សេវាថែទាំដល់ស្ត្រីរងគ្រោះ។

សៀវភៅនេះចែកចេញជា ៤ ផ្នែក៖

១. ការយល់ដឹងអំពីអំពើហិង្សាលើស្ត្រី

២. ការគាំទ្រដំបូងសម្រាប់ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ និងអំពើហិង្សាពីដៃគូស្និទ្ធស្នាល

៣. ការថែទាំសុខភាពបន្ថែមបន្ទាប់ពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

៤. ការថែទាំបន្ថែមសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្ត

សៀវភៅគ្លីនិកនេះមានចំណុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ ដើម្បីជួយដល់អ្នកនៅពេលថែទាំ និងគាំទ្រស្ត្រីដែល ធ្លាប់បាន ឬកំពុងទទួលរងអំពើហិង្សា។ គោលការណ៍ណែនាំដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ មិនបានផ្តោតជាក់ លាក់ លើក្មេងស្រី ឬក្មេងប្រុស (អាយុក្រោម ១៨ ឆ្នាំ) ឡើយ។ ក៏ប៉ុន្តែគោលការណ៍ណែនាំជាច្រើនក្នុងការថែទាំនេះអាចប្រើប្រាស់បានជាមួយក្មេងស្រី ឬ ក្មេងប្រុស។

បុរស និងអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ

បុរសក៏អាចជាជនរងគ្រោះនៃអំពើហិង្សាពីដៃគូស្និទ្ធស្នាល និងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទដែរ។ ប៉ុន្តែជាទូទៅ ស្ត្រីទទួលរងនូវអំពើហិង្សាផ្លូវភេទច្រើនជាង អំពើហិង្សាផ្លូវកាយធ្ងន់ធ្ងរជាង និងរងការគ្រប់គ្រងពីដៃគូដែល ជាបុរសច្រើនជាង។

ទោះបីជាសៀវភៅនេះផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ ចំពោះអំពើហិង្សាដែលប្រព្រឹត្ត ដោយបុរសទៅលើស្ត្រី ដំបូន្មានភាគច្រើនក៏ទាក់ទងទៅនឹងអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ លើបុរស និងក្មេងប្រុសផងដែរ។ សៀវភៅនេះក៏អាចអនុវត្តចំពោះអំពើហិង្សាលើស្ត្រីដោយសមាជិក ដទៃទៀតក្នុងគ្រួសារផងដែរដូចជា ម្តាយក្មេក ឬឪពុក។

ហេតុអ្វីអំពើហិង្សាលើស្ត្រីមានភាពខុសប្លែកពីគេ ?

ស្ត្រីដែលធ្លាប់បានទទួលរងអំពើហិង្សា អាចមានតម្រូវការមួយចំនួនដែលខុសប្លែកពីអ្នកជំងឺដែលត្រូវការការថែទាំសុខភាពផ្សេងទៀត ដូចជា៖

- គាត់អាចមានតម្រូវការផ្នែកផ្លូវចិត្ត ដែលទាមទារឱ្យមានការយកចិត្តទុកដាក់។
- គាត់អាចនឹងមានការភ័យខ្លាច ហើយត្រូវការឱ្យគេផ្តល់ទំនុកចិត្តសារជាថ្មី។
- តួនាទីដ៏សំខាន់បំផុតរបស់អ្នកគឺផ្តល់ការគាំទ្រ មិនមែនធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យទេ។
- គាត់អាចនឹងត្រូវការ ឬមិនត្រូវការការថែទាំសុខភាពផ្លូវកាយ។
- គាត់អាចមានក្តីកង្វល់អំពីសុវត្ថិភាពរបស់គាត់ជានិច្ច។
- គាត់អាចនឹងត្រូវការការបញ្ជូន ឬតម្រូវការផ្សេងៗដែលប្រព័ន្ធសុខាភិបាលមិនអាចបំពេញបាន។
- គាត់ត្រូវការជំនួយ ដើម្បីធ្វើឱ្យគាត់មានអារម្មណ៍ថាអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបានកាន់តែប្រសើរឡើង ហើយអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងបាន។

គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ផ្តល់ការថែទាំដល់ស្ត្រី

គោលការណ៍ណែនាំនេះ នឹងជួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពក្នុងការផ្តល់នូវការថែទាំដល់ស្ត្រីដែលទទួលរងអំពើហិង្សាពីដៃគូស្និទ្ធស្នាលឬការរំលោភបំពាន។

ធានាសុវត្ថិភាព៖

រាល់សកម្មភាពដែលអនុវត្តក្នុងភាពជាតំណាងឱ្យជនរងគ្រោះ ដោយអំពីហិង្សាត្រូវតែឈរលើមូលដ្ឋាននៃការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវសុខភាព និងសុវត្ថិភាព និងមិនបង្ករឱ្យជនរងគ្រោះប្រឈមមុខនឹងហានិភ័យកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ។

គោរព និងរក្សានូវភាពថ្លៃថ្នូរដល់ជនរងគ្រោះ៖

ត្រូវតែស្តាប់នូវគំនិត ការគិត និងមតិយោបល់របស់ជនរងគ្រោះ និងទទួលយកប្រកបដោយការគោរព។ ជនរងគ្រោះគួរទទួលបាននូវការគោរព និងមិនរងនូវការស្តីបន្ទោសឡើយ។ ជនរងគ្រោះដែលបានបង្ហាញពីការ រងនូវអំពើហិង្សា ឬការបំពានដោយដៃគូស្និទ្ធស្នាល ឬការរំលោភបំពានផ្លូវភេទគួរទទួលបានការគាំទ្រដំបូងភ្លាមៗ។

រក្សាភាពឯកជន និងការសម្ងាត់៖

គ្រប់ពេលទាំងអស់ ភាពឯកជននិងការសម្ងាត់របស់ជនរងគ្រោះ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេត្រូវតែ គោរព។រាល់សេវាគាំទ្រគួរតែផ្តល់ក្នុងភាពស្ងៀមស្ងាត់ និងក្នុងបន្ទប់ឯកជនដែលមានភាពងាយស្រួល។ ក្នុង កន្លែង ដែលតូចចង្អៀត អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពត្រូវតែរៀបចំកន្លែងដាច់ដោយឡែកដែលរក្សានូវភាពឯកជន។

អត្តសញ្ញាណរបស់ជនរងគ្រោះមិនត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយ ឬពិភាក្សានៅក្នុងកិច្ចប្រជុំទាំងនៅក្នុងនិងក្រៅកន្លែងផ្តល់សេវាសុខភាព ដោយគ្មានការឯកភាពយល់ព្រមពីជនរងគ្រោះឡើយ។ ចំណុចនេះមានន័យថាផ្តល់នូវព័ត៌មានដែលចាំបាច់ដែលយល់ព្រមដោយជនរងគ្រោះជាមួយ នឹងអ្នកពាក់ព័ន្ធក្នុងការផ្តល់សេវាគាំទ្រផ្នែកសុខភាព។ រាល់កិច្ចពិភាក្សាលើករណីណាមួយសម្រាប់កិច្ចពិគ្រោះយោបល់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រមិនគួរបង្ហាញអត្តសញ្ញាណរបស់បុគ្គលរងគ្រោះឡើយ។ ការបើកចំហរ

ព័ត៌មានផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រទៅដល់អ្នកពាក់ព័ន្ធបានទាល់តែមានការឯកភាពយល់ព្រមពីជនរងគ្រោះ៖

- អ្នកផ្តល់សេវាព្យាបាលផ្សេងទៀតដែលចូលរួមថៃទាំជនរងគ្រោះ
- អ្នកទទួលបន្ទុកនៅតុលាការ ឬនគរបាលដោយមានការយល់ព្រមពីជនរងគ្រោះ
- អ្នកដទៃផ្សេងដែលស្នើសុំដោយជនរងគ្រោះ

ការមិនរើសអើង៖

ជនរងគ្រោះគ្រប់រូបគួរទទួលបានការយកចិត្តទុកដាក់ដោយស្មើភាព និងការផ្តល់សេវាថៃទាំសុខភាពដោយមិនរើសអើង។ រាល់ការព្យាបាលពុំត្រូវបានបដិសេធដោយផ្អែកទៅលើជាតិសាសន៍ ជនជាតិភាគតិច វណ្ណៈ និន្នាការផ្លូវភេទ សាសនា ពិការភាព ស្ថានភាពគ្រួសារ មុខរបរ ឬជំនឿនយោបាយឡើយ។

ផ្នែកទី ១ ការយល់ដឹងអំពីអំពើហិង្សាលើស្ត្រី

១.១ តើអំពើហិង្សាលើស្ត្រីជាអ្វី?

ជាអំពើហិង្សាចំពោះស្ត្រីដែលបង្កឡើងដោយបុរស ជាពិសេសការបំពានផ្លូវភេទ និងអំពើហិង្សាលើដៃគូ ស្និទ្ធស្នាល។

១.១.១ ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

សំដៅលើការរួមភេទដោយបង្ខំ ឬចាប់រំលោភដែលអាចប្រព្រឹត្តដោយនរណាម្នាក់ដែលស្ត្រីបានស្គាល់ (ដៃគូ សមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ឬមនុស្សស្គាល់គ្នា) ឬដោយជនចម្លែកណាម្នាក់។

១.១.២. អំពើហិង្សាលើដៃគូស្និទ្ធស្នាល

សំដៅលើអំពើហិង្សា និងការបំពានកន្លងផុត ឬកំពុងបន្តដោយដៃគូ ឬអតីតដៃគូស្និទ្ធស្នាលដូចជា ប្តី មិត្តប្រុស ឬគូស្នេហ៍ទាំងអតីតកាល ឬបច្ចុប្បន្នកាល។ ស្ត្រីអាចទទួលរងអំពើហិង្សាជាច្រើនប្រភេទពីដៃគូបុរស៖ អំពើហិង្សាផ្លូវកាយ ការបំពានផ្លូវអារម្មណ៍ឬផ្លូវចិត្ត ឥរិយាបថត្រួតត្រា និងអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ។

១.១.៣. អំពើហិង្សាផ្លូវកាយ

អំពើហិង្សាផ្លូវកាយ រួមមានការបង្ករបួសស្នាម ឬគ្រោះថ្នាក់រាងកាយ ឧទាហរណ៍៖ ដោយ វាយ ទះ ទាត់ ធាក់ ឬរុញ ឬធ្វើឱ្យឈឺចាប់ដោយប្រើអាវុធ។

១.១.៤. ការបំពានផ្លូវអារម្មណ៍ឬផ្លូវចិត្ត

ករណីនេះអាចរួមមាន ឥរិយាបថជាច្រើនប្រភេទដូចជា៖

- ការរិះគន់គាត់ដដែលៗ
- ការហៅឈ្មោះគាត់ ឬប្រាប់ថា គាត់អាក្រក់ ឬភ្លីភ្លើ
- ការគំរាមថានឹងធ្វើឱ្យគាត់ ឬកូនរបស់គាត់ឈឺចាប់
- ការគំរាមថានឹងបំផ្លាញអ្វីៗដែលគាត់យកចិត្តទុកដាក់
- ការធ្វើឱ្យគាត់អស់តម្លៃ ឬអាម៉ាស់មុខនៅចំពោះមុខមហាជន។

ឥរិយាបថត្រួតត្រារួមមាន៖

- ការមិនអនុញ្ញាតឱ្យស្ត្រីចេញក្រៅផ្ទះ ឬទៅជួបក្រុមគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ។
- ការទទូចចង់ដឹងអំពីកន្លែងដែលគាត់នៅគ្រប់ពេលវេលា។
- ជារឿយៗ ការសង្ស័យថាគាត់មិនស្មោះត្រង់។
- មិនអនុញ្ញាតឱ្យស្វែងរកការថែទាំសុខភាពដោយគ្មានការអនុញ្ញាត។
- ការចាកចេញពីគាត់ដោយមិនទុកប្រាក់សម្រាប់ចំណាយនៅផ្ទះ។

១.១.៥. អំពើហិង្សាផ្លូវភេទ

រួមមាន៖

- ការបង្ខំឱ្យគាត់រួមភេទ ឬប្រព្រឹត្តផ្លូវភេទនៅពេលគាត់មិនចង់ធ្វើ
- ការបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់គាត់អំឡុងពេលរួមភេទ
- ការបង្ខំឱ្យគាត់រួមភេទដោយគ្មានការពារការមានផ្ទៃពោះ ឬឆ្លងជំងឺ។

ឥរិយាបថអវិជ្ជមានចំពោះស្ត្រីដែលធ្លាប់មានបទពិសោធន៍រងអំពើហិង្សាពីដៃគូស្និទ្ធស្នាល ឬអំពើហិង្សាផ្លូវភេទអាចធ្វើឱ្យស្ត្រីកាន់តែមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ និងពិបាកជាសះស្បើយ។ ផ្ទុយទៅវិញ ឥរិយាបថវិជ្ជមានអាចនាំឱ្យអ្នកបង្ហាញពីការយកចិត្តទុកដាក់ដែលជួយដល់ការឆាប់ជាសះស្បើយរបស់ស្ត្រី។

១.២. ជំនឿខុសឆ្គងអំពីអំពើហិង្សាលើស្ត្រី

ការបង្ហាញពីជំនឿខុសឆ្គងនេះនឹងជួយអ្នកឲ្យយល់ដឹងពីជំនឿផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក និងឥរិយាបថចំពោះអំពើហិង្សាលើស្ត្រី។ អ្នកអាចស្វែងយល់ខ្លះៗពីជំនឿរបស់អ្នក ឬមិត្តរួមការងាររបស់អ្នក ហើយចាប់ផ្តើមគិតអំពីស្ត្រីដែលរងអំពើហិង្សាតាមរូបភាពផ្សេងៗ ដោយចោទសួរអំពីជំនឿរបស់អ្នកផ្ទាល់ និងធ្វើសកម្មភាពផ្ទុយពីនោះ។ អ្នកអាចបង្កើតយុទ្ធវិធីមួយដែលមានស្ត្រីជាមូលដ្ឋានសម្រាប់ផ្តល់ការថែទាំដល់ស្ត្រី។ ជំនឿខុសឆ្គងដែលបង្ហាញនៅទីនេះមិនពេញលេញទាំងអស់ទេ ហើយនៅមានច្រើនជាងនេះទៅទៀត។

ជំនឿខុសឆ្គង៖ ស្ត្រីបង្កឱ្យមានអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងអំពើហិង្សាផ្លូវភេទតាមរយៈការស្លៀកពាក់ ឬកាយវិការ

ការពិត៖ ស្ត្រីមានសិទ្ធិស្លៀកពាក់ទៅតាមចំណូលចិត្តរបស់ពួកគាត់។ រូបរាងកាយ និងប្រភេទនៃសម្លៀកបំពាក់មិនមែន ជាចំណុចទាក់ទាញឱ្យមានការរំលោភផ្លូវភេទជាដាច់ខាត។ នេះជាជំនឿខុសឆ្គងដែលទុកស្ត្រីជាឧបករណ៍ ផ្លូវភេទដោយផ្អែកលើរូបរាងកាយសម្លៀកបំពាក់ការតុបតែងមុខមាត់ឬគ្រាន់តែការធ្វើសក់។តែការពិតបានបង្ហាញថាអំពើហិង្សាកើតឡើងលើស្ត្រីគ្រប់ប្រភេទ ដោយមិនពាក់ពន្ធ័ទៅនឹងអាយុ រូបរាង តួនាទីឬស្ថានភាពក្នុងសង្គមរបស់ពួកគេឡើយ។

ជំនឿខុសឆ្គង៖ ស្ត្រីញុះញង់ធ្វើឱ្យប្តី ឬដៃគូររបស់គាត់ប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សាលើគាត់

ការពិត៖ មនុស្សតែម្នាក់គត់ដែលទទួលខុសត្រូវចំពោះការបំពានគឺអ្នកប្រព្រឹត្ត។ បើទោះជាអាកប្បកិរិយារបស់ជនរងគ្រោះមានលក្ខណៈញុះញង់ ក៏ការប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សាគឺជាទង្វើខុសច្បាប់ទាំងស្រុង ទោះជាប្រព្រឹត្តលើសមាជិកក្នុងគ្រួសារក៏ដោយ។ ជនល្មើសតែងតែព្យាយាមរកលេសដោះសារចំពោះទង្វើដែលខ្លួនបានប្រព្រឹត្តបើទោះជាជនគោលដៅរបស់គេញុះញង់ឬមិនញុះញង់ក៏ដោយ។

ជំនឿខុសឆ្គង៖ សញ្ញាណនៃអំពើហិង្សាលើដៃគូស្និទ្ធស្នាល និងអំពើហិង្សាផ្លូវភេទតែងតែឃើញមានទំនាក់ទំនងនឹងគ្នា

ការពិត៖ ការបំពានផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តធ្វើឱ្យជនប្រព្រឹត្តដាក់ការត្រួតត្រាលើជនរងគ្រោះ។ ការវាយប្រហារ ដោយពាក្យសំដី ការគំរាមកំហែង ការបំភ័យសម្លុត និងការត្រួតត្រាលើអាកប្បកិរិយាគឺសុទ្ធតែជាយុទ្ធវិធីធ្វើឱ្យអារម្មណ៍របស់ជនរងគ្រោះទៅលើឯករាជ្យភាព និងតម្លៃផ្ទាល់ខ្លួនកាន់តែខ្សោយទៅ។ ការបំពានផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុក៏ស្ថិតក្រោមការបំពានផ្លូវចិត្ត ហើយអាចកើតឡើងនៅពេលដែលជនប្រព្រឹត្តគ្រប់គ្រងយ៉ាងតឹងរឹងលើហិរញ្ញវត្ថុរបស់ជនរងគ្រោះដកប្រាក់ ឬវត្ថុមានតម្លៃផ្សេងៗពីជនរងគ្រោះ ឬបំផ្លាញការងាររបស់ជនរងគ្រោះ។ បើទោះជាស្លាកស្នាមនៃការបំពានផ្លូវចិត្តកប់ជ្រៅខាងក្នុងពិបាកមើលឃើញដោយភ្នែកតែវាជាការឈឺចាប់មួយយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរហើយពេលខ្លះអាចនឹងច្រើនជាងការបំពានលើរូបរាងកាយទៀតផង។

ជំនឿខុសឆ្គង៖ អំពើហិង្សាលើដៃគូស្និទ្ធស្នាល រួមទាំងអំពើហិង្សាផ្លូវភេទគឺជាបញ្ហាក្នុងគ្រួសាររវាងដៃគូ និងសមាជិក គ្រួសារតែប៉ុណ្ណោះ

ការពិត៖ អំពើហិង្សាលើដៃគូស្និទ្ធស្នាល និងអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ គឺមិនបានកំណត់ត្រឹមគូស្វាមីភរិយាដែលបានរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ឡើយហើយវាជាទង្វើផ្ទុយពីច្បាប់។ អំពើហិង្សានៅក្នុងផ្ទះត្រូវរាយការណ៍និងមិន ត្រូវគិតថាជាបញ្ហាដែលត្រូវដោះស្រាយក្នុងរង្វង់តែសមាជិកក្នុងគ្រួសារនោះទេ។

លើសពីនេះ អំពើហិង្សាលើស្ត្រី និងកុមារបង្កើននូវការចំណាយខ្ពស់សម្រាប់សង្គមជាតិ។ ឧទាហរណ៍ការថែទាំ វេជ្ជសាស្ត្រ ការខូចខាតទ្រព្យសម្បត្តិ ការបាត់បង់សមត្ថភាពធ្វើការងារ និងបាត់បង់ចំណូល កុមារពុំមានលទ្ធភាពចូលរៀន ដែលទាំងនេះជាបញ្ហារបស់សង្គមជាតិ។

ជំនឿខុសឆ្គង៖ អំពើហិង្សាលើដៃគូស្និទ្ធស្នាលកើតឡើងចំពោះតែអ្នកក្រីក្រខ្វះការអប់រំ និងមានជីវភាពរស់នៅកម្រិតទាប

ការពិត៖ អំពើហិង្សាលើដៃគូស្និទ្ធស្នាលកើតឡើងដោយពុំគិតពីស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចជនជាតិភាគតិច ឬ វណ្ណៈឡើយ ។ វាកើតមានឡើងនៅគ្រប់ទីកន្លែង គ្រប់ស្រទាប់វណ្ណៈសង្គម។

១.៣. ការកំណត់អត្តសញ្ញាណស្ត្រីដែលអាចទទួលរងអំពើហិង្សា

នេះគឺជារឿងសំខាន់សម្រាប់អ្នកផ្តល់ សេវាថែទាំសុខភាពដែលត្រូវដឹងថាបញ្ហា សុខភាពរបស់ស្ត្រីអាច បង្ក ឬធ្វើឱ្យកាន់តែយ៉ាប់យ៉ឺនដោយសារអំពើហិង្សា។ គាត់អាចជាអ្នកប្រឈមនឹងការបំពានបន្តបន្ទាប់នៅផ្ទះឬធ្លាប់មានពីអតីតកាលឬគាត់អាចជាអ្នកធ្លាប់បានទទួលរងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទកាលពីពេលថ្មីៗ ឬពីអតីតកាល។

ស្ត្រីដែលទទួលរងអំពើហិង្សានៅក្នុងទំនាក់ទំនង ជាមួយដៃគូតែងតែស្វែងរកការថែទាំសុខភាពដែលទាក់ទងនឹងស្ថានភាពផ្លូវអារម្មណ៍ឬផ្លូវចិត្ត រួមទាំងរបួសស្នាម។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ជារឿយៗពួកគាត់ពុំប្រាប់អ្នកអំពីអំពើហិង្សានោះទេ ដោយសារតែភាពអាម៉ាស ឬការភ័យខ្លាចត្រូវគេវិនិច្ឆ័យ ឬខ្លាចដៃគូរបស់ខ្លួន។ អ្នកអាចសង្ស័យថា ស្ត្រីណាម្នាក់ធ្លាប់ទទួលរងអំពើហិង្សា ប្រសិនបើគាត់មានចំណុច

ណាមួយដូចខាងក្រោមៈ

- មានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវអារម្មណ៍ជាបន្តបន្ទាប់ដូចជា ភាពតានតឹងការថប់បារម្ភ ឬធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- ឥរិយាបថគ្រោះថ្នាក់ដូចជា ការប្រើជាតិអាល់កុល ឬគ្រឿងស្រវឹងពុំត្រឹមត្រូវ
- ការគិត មានផែនការ ឬទង្វើបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង ឬ ប៉ុនប៉ង ឬធ្វើអត្តឃាត
- របួសស្នាមដដែលៗ ឬពុំមានការពន្យល់ច្បាស់លាស់
- ជំងឺកាមរោគដដែលៗ
- ការមានផ្ទៃពោះដោយចៃដន្យ
- ការឈឺចាប់ ឬស្ថានភាពពុំរ៉ៃដែលពុំអាចពន្យល់បកស្រាយបាន (ឈឺត្រគាក ឬបញ្ហាផ្លូវភេទ បញ្ហា ក្រពះ ពោះវៀន ឈឺតម្រងនោម ឬប្លោកនោម ឈឺក្បាល)
- ការពិគ្រោះពិភាក្សាពីសុខភាពដដែលៗ ពុំមានរោគវិនិច្ឆ័យច្បាស់លាស់។អ្នកអាចសង្ស័យថាមានបញ្ហាអំពើហិង្សា ប្រសិនបើដៃគូឬប្តីរបស់ស្ត្រីនោះរំខានក្នុងពេលពិគ្រោះពិភាក្សា ឬស្ត្រីជាញឹកញាប់ខកការណាត់ជួបពិនិត្យសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនឬកូនរបស់គាត់ ឬប្រសិនបើកូនរបស់គាត់មានបញ្ហាផ្លូវអារម្មណ៍ ឬឥរិយាបថ។

អង្គការសុខភាពពិភពលោកមិនផ្តល់អនុសាសន៍ឱ្យពិនិត្យស្វែងរក អំពើហិង្សាលើស្ត្រីដែលមកទទួលសេវាការថែទាំសុខភាពឡើយ។ អង្គការសុខភាពពិភពលោកសូមលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពលើកឡើងពីប្រធានបទនេះជាមួយស្ត្រីដែលមានរបួសស្នាម ឬស្ថានភាពផ្សេងៗដែលពួកគាត់សង្ស័យថាទាក់ទងនឹងអំពើហិង្សា។

“តើអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ប្រសិនបើសង្ស័យថាមានអំពើហិង្សា?”

មិនត្រូវសួរស្រ្តីអំពីការរងអំពើហិង្សាពីដៃគូទេ លុះត្រាតែគាត់នៅតែម្នាក់ឯង។ ទោះបីជាគាត់នៅជាមួយស្រ្តីណា ម្នាក់ផ្សេងទៀតក៏ដោយ ស្រ្តីម្នាក់នោះអាចជាម្តាយ ឬបងប្អូនស្រីរបស់អ្នករំលោភបំពាន។ប្រសិនបើអ្នកសួរគាត់ អំពីអំពើហិង្សា សូមធ្វើដោយឥរិយាបថយល់ចិត្ត និងគ្មានការវិនិច្ឆ័យទៅលើគាត់។ ប្រើប្រាស់ភាសាសមរម្យ និងសមស្របទៅនឹងវប្បធម៌ និងសហគមន៍ដែលអ្នកកំពុងធ្វើការនៅទីនោះ។ ស្រ្តីខ្លះអាចមិនចូលចិត្តពាក្យ"អំពើហិង្សា"និង"ការរំលោភបំពាន”ទេ។វប្បធម៌និងសហគមន៍នីមួយៗមានវិធីសាស្រ្តក្នុងការលើកឡើងពីបញ្ហាដោយប្រើប្រាស់ពាក្យពេចន៍ផ្សេងៗ។ហើយនេះជារឿងសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវប្រើពាក្យពេចន៍ដែលស្រ្តីប្រើប្រាស់។ ឯកសារជំនួយនៅក្នុងទំព័របន្ទាប់នឹងផ្តល់ឧទាហរណ៍អំពីប្រភេទប្រយោគ និងសំណួរផ្សេងៗដែលអ្នកអាចប្រើក្នុងការសួរអំពីអំពើហិង្សាពីដៃគូស្និទ្ធស្នាល។

ចំណុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ ១.១

ការសួរអំពីអំពើហិង្សា

ខាងក្រោមនេះគឺជាប្រយោគមួយចំនួន ដែលអ្នកអាចប្រើមុនពេលសួរសំណួរត្រង់ៗពាក់ព័ន្ធនឹងបញ្ហាអំពើហិង្សា៖

- "មានស្ត្រីជាច្រើនជួបប្រទះបញ្ហាជាមួយនឹងប្តី ឬដៃគូរបស់ខ្លួន ឬនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតដែលពួកគេរស់នៅជាមួយ។"
- "ខ្ញុំបានឃើញស្ត្រីជួបបញ្ហាជាច្រើនដូចគ្នា នឹងបញ្ហាដែលអ្នកបានជួបប្រទះនៅផ្ទះ។"

ទាំងនេះជាសំណួរងាយៗ និងត្រង់ៗមួយចំនួន ដែលអ្នកអាចចាប់ផ្តើមសួរដោយបង្ហាញថាអ្នកចង់ស្តាប់បញ្ហារបស់ពួកគាត់។ ផ្អែកទៅលើចម្លើយរបស់គាត់បន្តសួរសំណួរនិងស្តាប់សាច់រឿងរបស់គាត់។ប្រសិនបើគាត់ឆ្លើយ"ចាស៎" ចំពោះសំណួរណាមួយខាងក្រោមនេះ ត្រូវផ្តល់ការគាំទ្រដំបូងជូនគាត់ (សូមមើលផ្នែកទី២ នៃការគាំទ្រ ដំបូង)។

- "តើអ្នកខ្លាចប្តី (ឬដៃគូ) របស់អ្នក ឬនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះឬទេ?"
- "តើប្តី (ឬដៃគូ) របស់អ្នក ឬនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះ៖
  - ធ្លាប់បានគំរាមថានឹងធ្វើឱ្យអ្នកឈឺចាប់ ឬបង្កគ្រោះថ្នាក់លើរាងកាយដល់អ្នកដោយវិធីណាមួយដែរឬទេ? ប្រសិនបើធ្លាប់ តើវាបានកើតឡើងពីពេលណា?"
  - ធ្លាប់សម្លុត ឬប្រមាថអ្នកដែរ ឬទេ?
  - ព្យាយាមគ្រប់គ្រង ឬត្រួតត្រាអ្នក ឧទាហរណ៍៖ មិនអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកមានលុយកាក់ ឬចេញក្រៅផ្ទះដែរ ឬទេ?"
  - បានបង្ខំឱ្យអ្នករួមភេទ ឬបង្ខំឱ្យមានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទដែលអ្នកមិនចង់ដែរ ឬទេ?"
  - បានគំរាមថានឹងសម្លាប់អ្នកដែរឬទេ?"

ចំណុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ ១.២

ការចងក្រងឯកសារអំពីអំពើហិង្សាពីដៃគូ

ការចងក្រងឯកសារគឺ មានសារសំខាន់ក្នុងការផ្តល់ការថែទាំឱ្យបានជិតដល់ជាបន្តបន្ទាប់ ដើម្បីជាស់តឿនខ្លួនអ្នក ឬប្រាប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពផ្សេងទៀតឱ្យបានដឹងនៅពេលមកពិនិត្យលើកក្រោយ។ ការចងក្រងឯកសារអំពីរបួសស្នាមអាចមានសារសំខាន់ បើស្ត្រីសម្រេចចិត្តទៅប្តឹងនគរបាល។

- ប្រាប់ស្ត្រីពីមូលហេតុដែលអ្នកកត់ត្រា ហើយសួរគាត់ថាតើការធ្វើបែបនេះមានបញ្ហាដែរឬទេ រួចធ្វើតាម បំណងរបស់គាត់។ ប្រសិនបើគាត់មិនចង់ឱ្យសរសេរចំណុចណាមួយចូល សូមកុំកត់ត្រា។
- បញ្ចូលក្នុងកំណត់ត្រាវេជ្ជសាស្ត្ររាល់ការត្អូញត្អែរចំពោះសុខភាព អាការរោគ និងរោគសញ្ញា ដូចគ្នានឹងអ្វីដែលអ្នកធ្វើសម្រាប់ស្ត្រីដទៃទៀត រួមទាំងការបរិយាយពីរបួសស្នាមគាត់។ វាអាចមានសារប្រយោជន៍ក្នុងការកត់ចំណាំអំពីមូល ហេតុដែលសង្ស័យលើរបួសស្នាមទាំងនេះ ឬស្ថានភាពផ្សេងៗទៀតរួមទាំងអ្នកដែលធ្វើឱ្យគាត់រងរបួស។
- កុំសរសេរអ្វីមួយដែលអាចឱ្យអ្នកដែលមិនត្រូវដឹងឃើញឡើយ ឧទាហរណ៍៖ ក្រដាសថតកាំរស្មីអ៊ិច ឬតារាង តាមដានការសម្រាកពេទ្យ។
- ត្រូវប្រយ័ត្នអំពីស្ថានភាពដែលអាចធ្វើឱ្យបែកធ្លាយការសម្ងាត់។ត្រូវប្រយ័ត្នជាមុនអំពីអ្វីដែលអ្នកសរសេរ និងកន្លែងដែលអ្នករក្សាទុកកំណត់ត្រា។
- ដើម្បីរក្សាការសម្ងាត់ឱ្យកាន់តែល្អ កន្លែងផ្តល់សេវាមួយចំនួនអាចប្រើប្រាស់លេខកូដ ឬសញ្ញាសម្គាល់ជាពិសេសដើម្បីបញ្ជាក់អំពីករណីនៃការរំលោភបំពានឬការរំលោភបំពានដែលសង្ស័យ។

ចំណុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ ១.៣

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាមានអំពើហិង្សា ប៉ុន្តែគាត់មិនបញ្ចេញឱ្យដឹង

- កុំដាក់សម្ពាធលើគាត់ ហើយត្រូវទុកពេលឱ្យគាត់ធ្វើការសម្រេចចិត្តអំពីអ្វីដែលគាត់ចង់ប្រាប់អ្នក។
- ប្រាប់គាត់អំពីសេវាទាំងឡាយដែលអាចរកបាន ប្រសិនបើគាត់ជ្រើសរើសប្រើសេវាទាំងនោះ។
- ផ្តល់ជូនព័ត៌មានអំពីផលប៉ះពាល់នៃអំពើហិង្សាទៅលើសុខភាពស្ត្រី និងកូនរបស់ពួកគាត់។
- ត្រូវចុះមកសួរសុខទុក្ខតាមដានគាត់បន្តទៀត។

ចំណុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ ១.៤

គន្លឹះក្នុងការផ្តល់នូវភាពឯកជន

- ហៅ ឬ ប្រកាសឈ្មោះស្ត្រីដែលត្រូវជួប តែមិនត្រូវបញ្ជាក់ពីសេវាកម្មដែលគាត់ត្រូវការជាដាច់ខាត
- រកកន្លែងស្ងាត់មួយដើម្បីនិយាយជាមួយស្ត្រីឆ្ងាយពីភ្នែក និងត្រចៀករបស់អ្នកដទៃ
- និយាយដោយសម្លេងតិចៗ ដូច្នេះអ្នកដទៃមិនអាចស្តាប់ឮ
- មិនត្រូវសួរស្ត្រីនៅចំពោះមុខអ្នកដទៃថាតើគាត់ត្រូវការសេវាកម្មអ្វីឡើយ
- បើមានវត្តមានអ្នកដទៃ ត្រូវរកកន្លែងឯកជនមួយដើម្បីសួរស្ត្រីអំពីព័ត៌មានរសើបមួយចំនួន
- ចូរបិទទ្វាររាល់ពេលនិយាយជាមួយអ្នកជំងឺ
- ផ្អាកការសម្ភាសន៍ប្រសិនណាមានអ្នកដទៃដើរចូលមកក្នុងបន្ទប់
- ប្រើវាំងនន ឬ របាំងសម្រាប់ផ្តល់ការគោរពសិទ្ធិឯកជនក្នុងបន្ទប់ពិនិត្យជំងឺ។

ចំណុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ ១.៥

ការសន្ទនាជាមួយស្ត្រីពិការ

ស្ត្រីពិការគួរត្រូវបានផ្តល់នូវការគោរព និងផ្តល់តម្លៃដូចស្ត្រីធម្មតាទូទៅ។ ប្រសិនបើស្ត្រីមានពិការភាពរូបរាងកាយ ឬសតិអារម្មណ៍ (ឧទាហរណ៍៖ ថ្លង់ ឬ គ) ចូររកវិធីនិយាយជាមួយពួកគាត់។

កុំអនុញ្ញាតឲ្យជំនឿ អត្តចរិត និងការសន្មតរបស់អ្នកក្លាយជាឧបសគ្គក្នុងការទាក់ទងជាមួយស្ត្រីពិការជាដាច់ខាត។ វាជារឿងធម្មតាដែលយើងមានអារម្មណ៍ភ្ញាក់ នៅពេលប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សដែលប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រទំនាក់ទំនងប្លែកមករកយើង តែចូរចងចាំថាការទាក់ទងទាមទារនូវមនុស្សពីរនាក់។

កុំប្រើប្រាស់ពាក្យថា បាត់បង់សមត្ថភាព ឬពិការភាព នៅពេលនិយាយជាមួយស្ត្រីឬនិយាយអំពីស្ត្រីនោះ(ឧទាហរណ៍៖ស្ត្រីពិការភ្នែក)ព្រោះវាបង្កើតឲ្យមានផ្នត់គំនិតអវិជ្ជមាន។ ចូរហៅស្ត្រីទាំងនោះតាមឈ្មោះជាទីពេញចិត្តរបស់ពួកគាត់។

កុំនិយាយធ្វើដូចជាពួកគាត់មិនយល់ ឬមិននៅក្នុងបន្ទប់ឱ្យសោះ។

គន្លឹះមួយចំនួននៅពេលនិយាយជាមួយស្ត្រីពិការ៖

- ប្រើប្រយោគខ្លីៗហើយច្បាស់។
- ប្រើការទាក់ទងដោយកាយវិការ ដូចជាការបង្ហាញទឹកមុខ និងភាសាកាយវិការ (ឧទាហរណ៍៖ ញញឹម)។
- ប្រើប្រាស់ជំនួយនៃការទាក់ទងដូចជាផ្ទាំងរូបភាពបើចាំបាច់ ដើម្បីជួយស្ត្រីឱ្យទំនាក់ទំនងដោយសេរី។

ក្នុងករណីខ្លះ អាចរកសមាជិកគ្រួសារដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការទាក់ទងជាមួយស្ត្រី។ ស្ត្រីពិការអាចគ្មានបទពិសោធន៍ ច្រើនក្នុងការទាក់ទងជាមួយមនុស្សប្លែកមុខ ដូច្នេះពួកគាត់ត្រូវការជំនួយពីសមាជិកគ្រួសារណាម្នាក់ ឬត្រូវបង្ករភាពងាយស្រួលដល់ពួកគាត់។

ផ្នែកទី២ ការគាំទ្រដំបូងសម្រាប់ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ និងអំពើហិង្សាពីដៃគូស្និទ្ធស្នាល

២.១. តើការគាំទ្រដំបូងជាអ្វី?

ការគាំទ្រដំបូងផ្តល់ការថែទាំជាក់ស្តែង និងការឆ្លើយតបទៅនឹងអារម្មណ៍ផ្លូវចិត្ត ផ្លូវកាយ សុវត្ថិភាព និង តម្រូវការការគាំទ្ររបស់ស្ត្រី ដោយមិនជ្រៀតជ្រែកលើភាពជាឯកជនរបស់គាត់។

ជារឿយៗការគាំទ្រដំបូង គឺជាការថែទាំដ៏សំខាន់ដែលអ្នកអាចផ្តល់ឱ្យស្ត្រី។ ប្រសិនបើទាំងនេះជាអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន អ្នកនឹងជួយស្ត្រីឱ្យមកប្រើប្រាស់សេវាឱ្យអស់ពីលទ្ធភាព។ ការគាំទ្រដំបូងជួយជនរងគ្រោះដែលបានឆ្លងកាត់ទុក្ខលំបាកការតានតឹងផ្លូវចិត្តនានា រួមទាំងស្ត្រីដែលរងគ្រោះដោយសារអំពើហិង្សាផងដែរ។

សូមចងចាំ៖ នេះជាឱកាសតែមួយសម្រាប់អ្នកក្នុងការជួយស្ត្រីរងគ្រោះ។

ការគាំទ្រដំបូងមានកិច្ចការសាមញ្ញចំនួន ៥ ដែលឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការទាំងផ្នែកអារម្មណ៍ និងតម្រូវការជាក់ស្តែងក្នុងពេលតែមួយ។ តួអក្សរនៃពាក្យថា“LIVES” អាចរំលឹកអ្នកពីកិច្ចការទាំង ៥ នេះដែលជួយការពារជីវិតស្ត្រី៖

ស្តាប់ (**Listen**)	ស្តាប់គាត់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ និងគ្មានការវិនិច្ឆ័យ។
សាកសួរអំពីតម្រូវការ និងកង្វល់ផ្សេងៗ (**Inquire**)	ប៉ាន់ប្រមាណ និងឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការ និងកង្វល់ពាក់ព័ន្ធនឹងផ្លូវចិត្ត ផ្លូវកាយ សង្គម និង តម្រូវការជាក់ស្តែង (ឧទាហរណ៍៖ ការថែទាំកូន)
បញ្ជាក់ភាពត្រឹមត្រូវ (**Validate**)	បង្ហាញថាអ្នកយល់ និងជឿជាក់លើគាត់។ ធានាថាគាត់មិនត្រូវបានស្តីបន្ទោស។
ពង្រឹងសុវត្ថិភាព (**Enhance Safety**)	ពិភាក្សាអំពីផែនការដើម្បីការពារគាត់ពីគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ប្រសិនបើមានអំពើហិង្សាកើតឡើងម្តងទៀត។
គាំទ្រ (**Support**)	គាំទ្រគាត់ដោយជួយផ្តល់ព័ត៌មាន សេវាកម្ម និងការគាំទ្រផ្នែកសង្គម។

សូមមើលទំព័របន្ទាប់ទៀតអំពីព័ត៌មានបន្ថែមអំពីកិច្ចការទាំង ៥ នៃការគាំទ្រដំបូងនីមួយៗ។ កាតសម្រាប់រំលឹកនៃជំហានពាក្យថា "LIVES" មាននៅលើទំព័រចុងក្រោយនៃសៀវភៅគ្លីនិកនេះ។

២.២. ការគាំទ្រដំបូងសម្រាប់តម្រូវការផ្នែកអារម្មណ៍

ការគាំទ្រដំបូងជាការថែទាំដ៏សំខាន់ដែលអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពអាចផ្តល់ឱ្យស្ត្រី និងអាចជាតម្រូវការដែលស្ត្រីត្រូវការ (តម្រូវការផ្នែកអារម្មណ៍និងតម្រូវការជាក់ស្តែង)។

គោលដៅនៃការគាំទ្រដំបូងគឺ៖

- កំណត់តម្រូវការ និងកង្វល់របស់គាត់
- ស្តាប់ និងស្វែងយល់ពីកង្វល់ និងបទពិសោធន៍របស់គាត់
- ជួយគាត់ឱ្យមានអារម្មណ៍ទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃដោយភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងមានក្តីសង្ឃឹម
- លើកទឹកចិត្តគាត់ឱ្យអាចជួយខ្លួនឯង និងហ៊ានស្នើសុំការគាំទ្រ
- ស្វែងយល់ថា តើគាត់មានជម្រើសអ្វីខ្លះ?
- គោរពបំណងប្រាថ្នារបស់គាត់
- ជួយគាត់ក្នុងការស្វែងរកការគាំទ្រផ្នែកសង្គម ផ្នែករាងកាយ និងផ្នែកផ្លូវចិត្ត
- ពង្រឹងសុវត្ថិភាព។

សូមចងចាំ៖ ពេលអ្នកជួយដោះស្រាយបញ្ហាតម្រូវការជាក់ស្តែងរបស់គាត់ វាអាចជួយដល់តម្រូវការផ្នែកអារម្មណ៍របស់គាត់ផងដែរ។

នៅពេលអ្នកជួយដល់តម្រូវការផ្នែកអារម្មណ៍របស់គាត់ អ្នកបានពង្រឹងសមត្ថភាពគាត់ក្នុងការដោះស្រាយតម្រូវការជាក់ស្តែងផងដែរ។

អ្នកមិនត្រូវ៖

- ដោះស្រាយបញ្ហារបស់គាត់
- បញ្ចុះបញ្ចូលគាត់ឱ្យចាកចេញពីទំនាក់ទំនងដែលមានអំពើហិង្សា
- បញ្ចុះបញ្ចូលគាត់ឱ្យទៅរកសេវាផ្សេងទៀតដូចជា នគរបាល ឬតុលា ការ
- សាកសួរព័ត៌មានលម្អិតដែលបង្ខំឱ្យគាត់បានធូរស្បើយពីហេតុការណ៍ឈឺចាប់
- ស្នើឱ្យគាត់វាយតម្លៃលើហេតុការណ៍ដែលកើតឡើង ឬមូលហេតុ
- បង្ខំឱ្យរៀបរាប់ពីអារម្មណ៍ និងប្រតិកម្មរបស់គាត់ចំពោះហេតុការណ៍

សកម្មភាពទាំងអស់ខាងលើអាចធ្វើឱ្យស្ថានភាពកាន់តែអាក្រក់ច្រើនជាងល្អ។

គន្លឹះសម្រាប់គ្រប់គ្រងការសន្ទនា

- ជ្រើសរើសកន្លែងឯកជនដើម្បីនិយាយគ្នាដែលគ្មាននរណាម្នាក់អាចបាន (ប៉ុន្តែមិនមែនជា កន្លែងដែល បង្ហាញឱ្យអ្នកដទៃដឹងពីមូលហេតុដែលអ្នកនៅទីនោះទេ)។
- ធានាថាអ្នកនឹងមិននិយាយនូវអ្វីដែលគាត់បាននិយាយ ប្រាប់នរណាផ្សេងទៀតឡើយ ហើយអ្នកមិនត្រូវប្រាប់ថាគាត់នៅទីនេះឱ្យនរណាម្នាក់ដែលមិនគួរដឹងឡើយ។ បើអ្នកតម្រូវឱ្យរាយការណ៍អំពីស្ថានភាពរបស់គាត់ ពន្យល់ពីអ្វីដែលត្រូវរាយការណ៍ និងរាយការណ៍ទៅអ្នកណា។
- ជាដំបូងលើកទឹកចិត្តគាត់ឱ្យនិយាយ និងបង្ហាញថាអ្នកកំពុងតែស្តាប់គាត់។
- លើកទឹកចិត្តគាត់ឱ្យបន្តការនិយាយប្រសិនបើគាត់ចង់និយាយប៉ុន្តែកុំបង្ខំគាត់ឱ្យនិយាយ (“តើអ្នកចង់និយាយបន្ថែមអំពីហេតុការណ៍នោះដែរឬទេ?”)។
- រក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់។ ប្រសិនបើគាត់យំ ទុកពេលឱ្យគាត់មានសភាពដូចដើមវិញ។

សូមចងចាំ៖ ត្រូវគោរពបំណងប្រាថ្នារបស់គាត់ជានិច្ច។

ការស្ដាប់

គោលបំណង

ការស្ដាប់ផ្ដល់ឱកាសឱ្យស្ត្រីនិយាយនូវអ្វីដែល គាត់ចង់និយាយនៅកន្លែងឯកជនមានសុវត្ថិភាពទៅកាន់អ្នកផ្ដល់សេវាថែទាំសុខភាព។ សកម្មភាពបែបនេះមានសារសំខាន់ណាស់ចំពោះការធ្វើឱ្យអារម្មណ៍គាត់ត្រឡប់មកដូចដើម។

ការស្ដាប់ជាផ្នែកមួយសំខាន់នៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អ និងជាមូលដ្ឋាននៃការគាំទ្រដំបូង។ ការស្ដាប់មិនមែនគ្រាន់ជាការស្ដាប់ពាក្យពេចន៍របស់គាត់ប៉ុណ្ណោះទេ ការស្ដាប់មានន័យថា៖

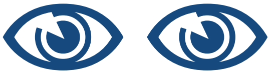
- អាចយល់ដឹងពីអារម្មណ៍ដែលបង្កប់នៅក្នុងសម្ដីរបស់គាត់
- ស្ដាប់ពីអ្វីដែលគាត់និយាយ និងអ្វីដែលគាត់មិនបាននិយាយ
- ផ្ដោតលើភាសាកាយវិការរបស់គាត់ និងអ្នក ដូចជាការសម្ដែងទឹកមុខ ការទាក់ទងគ្នាតាមភ្នែក និងកាយ វិការ
- អង្គុយឬឈរនៅកម្រិតស្មើគ្នា និងជិតល្មមអាចមើលដឹងពីការព្រួយបារម្ភ និងការយកចិត្តទុកដាក់លើគាត់ ប៉ុន្តែមិនជិតពេករហូតដល់រំខានគាត់នោះទេ។
- តាមរយៈការអាណិតអាសូរ សម្ដែងនូវការយល់ថាស្ត្រីមានអារម្មណ៍បែបណា។

ការស្ដាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ដែលអ្នកត្រូវធ្វើ និងមិនត្រូវធ្វើ	
ត្រូវធ្វើ	**មិនត្រូវធ្វើ**
សកម្មភាព	
ត្រូវអត់ធ្មត់ និងរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់។	ដាក់សម្ពាធឱ្យគាត់និយាយអំពីរឿងរ៉ាវរបស់គាត់។

ធ្វើឱ្យគាត់ដឹងថាអ្នកកំពុងតែស្តាប់គាត់ ឧទាហរណ៍៖ ងក់ក្បាលរបស់អ្នក ឬនិយាយថា "បាទ ឬចាស៎....."	មើលនាឡិកាដៃ ឬនិយាយលឿនពេក។ លើកទូរស័ព្ទ មើលកុំព្យូទ័រ ឬសរសេរ។
សូមស្ងៀមស្ងាត់។ ទុកពេលឱ្យគាត់ពិចារណា។	សូមកុំព្យាយាមបញ្ចប់ការគិតរបស់គាត់ជំនួសគាត់។
អាកប្បកិរិយា	
ដឹងថាគាត់កំពុងមានអារម្មណ៍បែបណា។	០ វិនិច្ឆ័យអ្វីដែលគាត់បានធ្វើ ឬមិនបានធ្វើ ឬគាត់កំពុងមានអារម្មណ៍បែបណា ០ និយាយថា៖ "អ្នកមិនត្រូវមានអារម្មណ៍បែបនោះទេ" ឬ "អ្នកគួរតែមានអារម្មណ៍ថាអ្នកសំណាងណាស់ដែលនៅមានជីវិតឬ "គួរឱ្យអាណិតណាស់"។
អនុញ្ញាតឱ្យគាត់ប្រាប់រឿងរបស់គាត់តាមអារម្មណ៍របស់គាត់។	បង្ខំគាត់
ដឹងពីអ្វីដែលគាត់ចង់បាន និងគោរពតាមបំណងប្រាថ្នារបស់គាត់។	ហាមគិត ឬធ្វើដូចជាអ្នកត្រូវតែដោះស្រាយបញ្ហាឱ្យគាត់។

ការនិយាយ	
ផ្តល់ឱកាសឱ្យគាត់និយាយអ្វីដែលគាត់ចង់និយាយ។សួរថា“តើយើងអាចជួយគាត់ដោយរបៀបណា ?”	អះអាងថាអ្នកដឹងអ្វីល្អបំផុតសម្រាប់គាត់។
លើកទឹកចិត្តគាត់ឱ្យបន្តនិយាយ បើគាត់ចង់និយាយ។ ហើយសួរថា “តើអ្នកចង់ប្រាប់ខ្ញុំពីរឿងអ្នកបន្ថែមទៀតទេ ?	កាត់សម្តីគាត់។ សូមរង់ចាំរហូតដល់គាត់និយាយចប់មុនពេលសួរសំណួរទៅគាត់។
រក្សាការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើបទពិសោធន៍របស់គាត់និងការផ្តល់ការគាំទ្រដល់គាត់។	ហាមប្រាប់រឿងអ្នកផ្សេងទៀតឱ្យគាត់ដឹង ឬនិយាយអំពីបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។

រៀនស្តាប់ដោយប្រើ



ភ្នែក–ផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់ដែលមិនមានការបែងចែកចំពោះគាត់

ត្រចៀក–ស្តាប់ឱ្យច្បាស់ពីកង្វល់របស់គាត់

បេះដូង–ដោយការថែទាំ និងការគោរព

ការសួរអំពីតម្រូវការនិងកង្វល់

គោលបំណង

ដើម្បីសិក្សាអំពីអ្វីដែលសំខាន់បំផុតសម្រាប់ស្ត្រី។ យើងត្រូវគោរពតាមបំណងប្រាថ្នា និងឆ្លើយតបទៅតាម តម្រូវការរបស់គាត់។ពេលដែលអ្នកស្តាប់រឿងរ៉ាវរបស់ស្ត្រី ត្រូវស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសអំពីតម្រូវការនិងបញ្ហារបស់គាត់ និងអ្វីដែលគាត់មិននិយាយប៉ុន្តែ ស្តែងចេញជាភាសាកាយវិការ។ ស្ត្រីទាំងនោះអាចឱ្យអ្នកដឹងពី **តម្រូវការផ្នែករាងកាយ ផ្នែកអារម្មណ៍ ឬផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច** និងបញ្ហា**សុវត្ថិភាព**របស់គាត់ ឬការគាំទ្រផ្នែកសង្គមដែលគាត់ត្រូវការ។ អ្នកអាចប្រើបច្ចេកទេសខាងក្រោមដើម្បីជួយស្ត្រីទាំងនោះក្នុងការបង្ហាញពីអ្វីដែលគាត់ត្រូវការនិងដើម្បីធានាថាអ្នកយល់អំពីតម្រូវការទាំងនោះ។

បច្ចេកទេសសម្រាប់ទំនាក់ទំនងទៅវិញទៅមក

គោលការណ៍	ឧទាហរណ៍
រៀបចំសំណួររបស់អ្នកជាការស្នើសុំឱ្យស្ត្រីនិយាយ	“តើអ្នកចង់និយាយអំពីអ្វី ?”
សួរ”សំណួរបើក”ដើម្បីលើកទឹកចិត្តឱ្យគាត់និយាយបានច្រើនជំនួសឱ្យពាក្យចាស ឬទេ។	“តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចដែរអំពីរឿងនោះ ?”
អានសារឡើងវិញឬនិយាយសារឡើងវិញពីអ្វីគាត់បាននិយាយដើម្បីវាស់ស្ទង់ពីការយល់របស់អ្នក។	“អ្នកនិយាយថាអ្នកមិនសប្បាយចិត្តខ្លាំង”
ឆ្លុះបញ្ចាំងពីអារម្មណ៍របស់គាត់។	“វាហាក់ដូចជាអ្នកមានអារម្មណ៍ខឹងពីរឿងនោះ...” “អ្នកហាក់ដូចជាមានទុក្ខព្រួយ”

ស្វែងយល់ប្រសិនបើចាំបាច់។	"តើអ្នកអាចប្រាប់ខ្ញុំបន្ថែមពីរឿងនោះបានទេ ?"
ស្នើសុំការបញ្ជាក់បន្ថែមប្រសិនបើអ្នកមិនយល់។	"តើអ្នកអាចប្រាប់រឿងនោះម្តងទៀតបានទេ ?"
ជួយគាត់ដើម្បីកំណត់ និងបង្ហាញពីតម្រូវការនិងបញ្ហារបស់គាត់។	"តើមានអ្វីដែលអ្នកត្រូវការ ឬព្រួយបារម្ភណ៍ដែរឬទេ ?" "អ្នកហាក់ដូចជាត្រូវការកន្លែងសម្រាប់ស្នាក់នៅ"
សង្ខេបពីអ្វីដែលគាត់បាននិយាយ។	"អ្នកហាក់ដូចជាចង់និយាយថា...."
អ្វីដែលត្រូវជៀសវាង	
កុំសួរសំណួរនាំមុខដូចជា "ខ្ញុំអាចស្រម៉ៃថារឿងនោះធ្វើឱ្យអ្នកពិបាកចិត្តមែនទេ ?"	
កុំសួរសំណួរ "ហេតុអ្វី" ដូចជា "ហេតុអ្វីអ្នកធ្វើដូចនោះ... ?" សំណួរទាំងនោះអាចជាសំណួរស្តីបន្ទោស។	

បញ្ជាក់អំពីភាពត្រឹមត្រូវ

គោលបំណង

ដើម្បីឱ្យស្ត្រីទាំងនោះដឹងថាគាត់មានអារម្មណ៍ធម្មតា ហើយការបង្ហាញពីអារម្មណ៍ទាំងនោះនឹងមានសុវត្ថិភាពហើយពួកគាត់មានសិទ្ធិរស់នៅដោយមិនទទួលរងអំពើហិង្សា ឬការភ័យខ្លាចអ្វីឡើយ។

ការបញ្ជាក់ពីបទពិសោធន៍របស់អ្នកដទៃមានន័យថា អនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលនោះដឹងថាអ្នកបានស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ ទើបអ្នកយល់ពីអ្វីដែលគាត់កំពុងនិយាយ ហើយអ្នកជឿលើអ្វីដែលគាត់និយាយដោយគ្មានការវាយតម្លៃ ឬមានលក្ខខណ្ឌឡើយ។

ចំណុចសំខាន់ដែលអ្នកអាចនិយាយៈ

- "វាមិនមែនជាកំហុសអ្នកទេ។ អ្នកមិនត្រូវទទួលការស្តីបន្ទោសទេ"
- "វាមិនមានបញ្ហាអ្វីទេក្នុងការនិយាយ"
- "ការគាំទ្រនឹងមានសម្រាប់អ្នក" (និយាយដូច្នេះប្រសិនបើជាការពិតតែប៉ុណ្ណោះ)
- "អ្វីដែលបានកើតឡើងគឺមិនអាចដោះសារ ឬលើកលែងបានឡើយ"
- "គ្មាននរណាម្នាក់សមនឹងទទួលការវាយដំពីដៃគូខ្លួនទេ"
- "អ្នកមិនមែនមានតែម្នាក់ឯងទេ។ ជាអកុសល មានស្ត្រីជាច្រើនក៏ជួបប្រទះបញ្ហានេះផងដែរ"
- "ជីវិតរបស់អ្នក សុខភាពរបស់អ្នក និងខ្លួនអ្នកគឺមានតម្លៃ"
- "គ្រប់គ្នាត្រូវមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពនៅផ្ទះ"
- "ខ្ញុំព្រួយបារម្ភថារឿងនេះអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក"

ឯកសារជំនួយការងារខាងក្រោមនេះ នឹងផ្តល់ជាវិធីដែលអ្នកអាចជួយដល់ស្ត្រីដោះស្រាយជាមួយអារម្មណ៍និងប្រតិកម្មតបខុសៗគ្នា។

ចំណុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ ២.១

ការជួយស្ត្រីក្នុងការដោះស្រាយអារម្មណ៍បែបអវិជ្ជមាន	
អារម្មណ៍	**វិធីមួយចំនួនដើម្បីឆ្លើយតប**
មានសង្ឃឹមតិចតួច	“ស្ត្រីជាច្រើនពិតជាអាចកែប្រែស្ថានភាពរបស់គេ បាន។ ពីមួយពេលទៅមួយពេល អ្នកនឹងឃើញថាក្តីសង្ឃឹមនឹងមាន”។
អស់សង្ឃឹម	ផ្តោតលើភាពខ្លាំងរបស់គាត់ និងរបៀបដែលគាត់អាចដោះស្រាយគ្រោះថ្នាក់ឬស្ថានភាពលំបាកនៅក្នុងអតីតកាល។
គ្មានអំណាច បាត់បង់អំណាច	“ថ្ងៃនេះអ្នកមានជម្រើស និងវិធីខ្លះដើម្បីបន្ត”។
ការនឹកឃើញហេតុការណ៍អាក្រក់ពីអតីតកាល	ពន្យល់ថាទាំងនេះជារឿងធម្មតាមឬអាចបាត់ទៅបន្តិចម្តងៗឬបាត់តែម្តងនៅពេលណាមួយ។
ការបដិសេធ	“ខ្ញុំជឿអ្វីដែលអ្នកបានប្រាប់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំនឹងនៅទីនេះប្រសិនបើអ្នកត្រូវការគាំទ្រក្នុងពេលអនាគត”។
កំហុស និងការស្តីបន្ទោសខ្លួនឯង	“អ្នកមិនត្រូវទទួលបានការស្តីបន្ទោសពីអ្វីដែលបានកើតឡើងលើអ្នកនោះទេ។ អ្នកមិនត្រូវទទួលខុសត្រូវលើអាកប្បកិរិយារបស់គាត់នោះទេ”
ភាពអៀនខ្មាស់	«មិនមានការបាត់បង់កិត្តិយសដោយសារអ្វីដែលបានកើតឡើងនោះទេព្រោះអ្នកមានតម្លៃ»

ការភ័យខ្លាចដែលមិនមែនជាការពិត	បញ្ជាក់ថា "អ្នកស្ថិតនៅក្នុងទីកន្លែងមានសុវត្ថិភាពហើយ។ យើងអាចនិយាយពីវិធីដើម្បីធ្វើឱ្យអ្នកមានសុវត្ថិភាព"
ភាពស្ពឹក (បាត់បង់ អារម្មណ៍)	"នេះជាប្រតិកម្មទូទៅតបនឹងស្ថានការលំបាកអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ម្តងទៀតពេលសប្បាយចិត្ត"
អារម្មណ៍មិននឹងនរ (អារម្មណ៍ហោះហើរ)	ពន្យល់ថា នេះជារឿងទូទៅ និងធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងក្នុងដំណាក់កាលព្យាបាលថែទាំ។
កំហឹងជាមួយជនល្មើស	ទទួលស្គាល់ថានេះជាអារម្មណ៍ដែលត្រូវមាន។
ការថប់ បារម្ភ	"នេះជារឿងធម្មតាប៉ុន្តែយើងអាចពិភាក្សាពីវិធីជួយអ្នកឱ្យបន្ថយភាពភ័យខ្លាច"
គ្មានទីពឹង	"យើងនៅទីនេះដើម្បីជួយអ្នក"

ពង្រឹងសុវត្ថិភាព

គោលបំណង

ដើម្បីជួយដល់ស្ត្រីឱ្យចេះប៉ាន់ប្រមាណលើស្ថានភាពរបស់ខ្លួននិងចេះធ្វើផែនការសម្រាប់ការការពារសុវត្ថិភាពនាពេលអនាគត។

ស្ត្រីជាច្រើនដែលរងគ្រោះដោយសារអំពើហិង្សាមានភាពភ័យខ្លាចអំពីសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគាត់។ ស្ត្រីផ្សេង ទៀតអាចនឹងគិតថា ពួកគាត់មិនចាំបាច់ត្រូវការផែនការសុវត្ថិភាពនោះទេ ពីព្រោះពួកគាត់រំពឹងថា អំពើហិង្សានឹង មិនកើតឡើងម្តងទៀតទេ។ សូមពន្យល់ថា អំពើហិង្សាលើដៃគូទំនងជាមិនអាចបញ្ឈប់ដោយខ្លួនឯងនោះទេ វានៅតែបន្ត និងអាចមានស្ថានភាពអាក្រក់ជាងមុន និងអាចកើតឡើងញឹកញាប់ផងដែរ។

ការប៉ាន់ប្រមាណ និងការធ្វើផែនការការពារសុវត្ថិភាពគឺជាដំណើរការដែលនៅតែបន្ត ហើយមិនមែនជាការសន្ទនាតែមួយគ្រាប៉ុណ្ណោះទេ។ អ្នកអាចជួយពួកគាត់តាមរយៈការពិភាក្សាពីតម្រូវការ និងស្ថានភាពជាក់ស្តែង ហើយស្វែងរកជម្រើសរបស់គាត់ និងធនធាន រាល់ពេលដែលអ្នកបានជួបពួកគាត់ ពេលស្ថានភាពរបស់គាត់មានការផ្លាស់ប្តូរ។

ការប៉ាន់ប្រមាណសុវត្ថិភាពក្រោយការរំលោភសេពសន្ថវៈ

ស្ត្រីទទួលរងការរំលោភសេពសន្ថវៈ ភាគច្រើនស្គាល់បុគ្គលដែលបានចាប់រំលោភខ្លួន និងជានិច្ចកាលករណីនេះកើតឡើងនៅផ្ទះ។ បើជាបុគ្គលដែលគាត់ស្គាល់ត្រូវពិភាក្សាថា តើមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់គាត់ពេលត្រលប់ទៅផ្ទះវិញ ឬទេ។

ការប៉ាន់ប្រមាណហានិភ័យភ្លាមៗនៃអំពើហិង្សាលើដៃគូដែលកើតមាន

ស្ត្រីមួយចំនួនអាចនឹងដឹងថា នៅពេលពួកគាត់ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ភ្លាមៗ និងមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចមិនហ៊ានទៅផ្ទះវិញ។ ប្រសិនបើគាត់មានការបារម្ភពីសុវត្ថិភាពរបស់គាត់ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយគាត់ឱ្យបានខ្លាំង។

ស្ត្រីមួយចំនួនទៀតអាចនឹងត្រូវការឱ្យជួយក្នុងការគិតពីស្ថានភាពហានិភ័យភ្លាមៗរបស់ពួកគាត់ដែលកើតមាន។ មានសំណួរជាក់លាក់មួយចំនួនដែលអ្នកអាចសាកសួរមើលថា តើមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់គាត់នៅពេលត្រលប់ទៅផ្ទះវិញទេ។ នេះគឺជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការស្វែងយល់ថា តើអាចមានគ្រោះថ្នាក់របួសធ្ងន់ធ្ងរកើតឡើងភ្លាមៗទេ។

ប្រសិនបើហានិភ័យខ្ពស់អាចនឹងកើតមានមែននោះ អ្នកអាចនិយាយថា “ខ្ញុំបារម្ភពីសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក។ យើងគួរតែពិភាក្សាគ្នាថា គួរធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញដោយមានសុវត្ថិភាព” អ្នកអាចពិចារណាពីជម្រើសផ្សេងៗដូចជាការទាក់ទងនគរបាល ហើយរៀបចំឱ្យគាត់ស្នាក់នៅមួយយប់សិន។

សំណួរសម្រាប់ការប៉ាន់ប្រមាណហានិភ័យភ្លាមៗនៃអំពើហិង្សា

ស្ត្រីដែលឆ្លើយ "ចាស់" នឹងសំណួរខាងក្រោមយ៉ាងតិច ៣ អាចនឹងស្ថិតក្នុងស្ថានភាពរងហានិភ័យភ្លាមៗខ្ពស់ដោយសារអំពើហិង្សា។

- តើអំពើហិង្សាលើរាងកាយបានកើតឡើងញឹកញាប់ ឬកាន់តែអាក្រក់ជាងកាលពី ៦ ខែមុនឬទេ ?
- តើគាត់មានបានប្រើប្រាស់អាវុធ ឬគំរាមកំហែងអ្នកដោយអាវុធ ឬទេ ?
- តើគាត់មានបានព្យាយាមរឹតកអ្នកឬទេ ?
- តើអ្នកជឿថា គាត់អាចនឹងសម្លាប់អ្នកឬទេ ?
- តើគាត់ធ្លាប់វាយធ្វើបាបអ្នកទេ ពេលអ្នកកំពុងមានផ្ទៃពោះ ?
- តើគាត់ប្រច័ណ្ឌនឹងអ្នកខ្លាំងទេ ?

> ប្រសិនបើមិនមានសុវត្ថិភាពចំពោះគាត់ពេលត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញទេ ត្រូវបញ្ជូនគាត់ទៅមណ្ឌលស្នាក់នៅ ឬផ្ទះមានសុវត្ថិភាព ឬពិភាក្សាជាមួយគាត់ដើម្បីស្វែងរកកន្លែងសុវត្ថិភាពដែលគាត់អាចទៅបាន (ដូចជា ផ្ទះមិត្តភក្តិ)។

ការធ្វើផែនការសុវត្ថិភាព

ទោះជាស្ត្រីមិនបានប្រឈមនឹងហានិភ័យភ្លាមៗធ្ងន់ធ្ងរក៏ដោយ គាត់អាចនឹងទទួលបានផលប្រយោជន៍ពីផែនការសុវត្ថិភាពនេះ។ ប្រសិនបើគាត់មានផែនការគាត់ នឹងអាចដោះស្រាយបានល្អជាមួយនឹងស្ថានភាពក្នុងករណីមាន អំពើហិង្សា។ ខាងក្រោមនេះ ជាធាតុផ្សំមួយចំនួនស្តីពីផែនការសុវត្ថិភាព និងសំណួរដែលអ្នកអាចសួរដើម្បីជួយគាត់ក្នុងការធ្វើផែនការ។

ចំណុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ ២.៣

ការរៀបចំផែនការសុវត្ថិភាព	
ទីកន្លែងសុវត្ថិភាពដែលត្រូវទៅ	ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការចាកចេញពីផ្ទះរបស់អ្នកភ្លាមៗ តើអ្នកគួរទៅកន្លែងណា ?
ផែនការសម្រាប់កូន	តើអ្នកទៅតែម្នាក់ឯងឬត្រូវយកកូនទៅជាមួយ ?
ការធ្វើដំណើរ	តើអ្នកនឹងទៅដោយរបៀបណា ?
វត្ថុដែលត្រូវយកតាមខ្លួន	អ្នកត្រូវការយកឯកសារ សោរ ប្រាក់ សំលៀកបំពាក់ ឬវត្ថុផ្សេងទៀតទេ នៅពេលអ្នកចាកចេញ ?
	តើអ្នកអាចដាក់វត្ថុទាំងអស់ជាមួយគ្នានៅកន្លែងសុវត្ថិភាពទេឬផ្ញើវាទុកជាមួយនរណាម្នាក់ បើចាំបាច់ ?
ហិរញ្ញវត្ថុ	តើអ្នកអាចទៅយកប្រាក់បានទេប្រសិនបើអ្នកត្រូវការចាកចេញ ?តើអ្នកទុកវានៅកន្លែងណា ? តើអ្នកអាចយកវាបានទេពេលមានអាសន្ន ?
ការគាំទ្រពីនរណាម្នាក់ដែលនៅជិត	តើមានអ្នកជិតខាងណាម្នាក់ដែលអ្នកអាចប្រាប់ពីអំពើហិង្សាហើយជាអ្នកដែលអាចទៅប្រាប់នគរបាលឬដែលអាចមកជួយអន្តរាគមន៍ប្រសិនបើពួកគេឮសំឡេងដែលប្រើអំពើហិង្សាចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក

ពិភាក្សាពីរបៀបស្នាក់នៅផ្ទះប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

- ✓ បើគាត់មិនអាចជៀសផុតពីការ ពិភាក្សាដែលអាចនាំឱ្យស្ថានភាពកាន់តែមានភាពតានតឹងជាមួយនឹងដៃគូគាត់បានទេ ត្រូវផ្តល់យោបល់ឱ្យគាត់ព្យាយាមពិភាក្សានៅក្នុងបន្ទប់ ឬនៅកន្លែងដែលគាត់អាចចាកចេញបានយ៉ាងស្រួល។
- ✓ ផ្តល់យោបល់ឱ្យគាត់កុំពិភាក្សាក្នុងបន្ទប់ដែលមានអាវុធ។
- ✓ បើសិនគាត់សម្រេចចិត្តថា ការចាកចេញគឺជាជម្រើសដ៏ល្អបំផុត សូមណែនាំឱ្យគាត់ធ្វើផែនការ និងចាកចេញទៅកន្លែងសុវត្ថិភាពមុនពេលដៃគូរបស់គាត់ដឹង។ បើមិនដូចនេះទេ ខ្លួនគាត់ផ្ទាល់ និងកូនៗរបស់គាត់អាចស្ថិតក្នុង ស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ដោយអំពើហិង្សាកាន់តែខ្លាំង។

ជៀសវាងធ្វើឱ្យគាត់កាន់តែប្រឈមនឹងហានិភ័យ

ពិភាក្សាអំពីការរំលោភបំពាន នៅពេលដែលអ្នកនិងគាត់នៅតែពីរនាក់ប៉ុណ្ណោះ។ មិនត្រូវឱ្យនរណាម្នាក់ ស្តាប់ឮការសន្ទនារបស់អ្នកឡើយ លើកលែងតែក្មេងអាយុក្រោមពីរឆ្នាំ។ មិនត្រូវពិភាក្សាអំពីរឿងនេះទេ ប្រសិន បើប្តីរបស់គាត់ ឬសមាជិកក្រុមគ្រួសារផ្សេងទៀត ឬអ្នកណាម្នាក់ផ្សេងទៀតដែលនៅកំដរគាត់ទោះជាមិត្តភក្តិក៏ដោយ អាចនឹងស្តាប់ឮទាំងអស់។ អ្នកអាចរកលេសជួបផ្ទាល់ជាមួយគាត់ ដូចជាការបញ្ជូននរណាម្នាក់ធ្វើជាដើរលេងក្នុងបំណងប្រាប់ដំណឹង ឬធ្វើជាការបំពេញទម្រង់បែបបទ។ ប្រសិនបើកូនរបស់គាត់នៅជាមួយគាត់ ត្រូវសុំឱ្យសហការីម្នាក់មើលក្មេងនោះសិន ពេលអ្នកកំពុងសន្ទនាជាមួយគាត់។

សូមចងចាំ៖ ត្រូវរក្សាការសម្ងាត់នៃកំណត់ត្រាសុខភាពរបស់គាត់។ រក្សាទុកឯកសារទាំងនោះនៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាពមិនត្រូវទុកនៅលើតុ ឬកន្លែងណាមួយដែលអ្នកផ្សេងអាចនឹងមើលឃើញនោះទេ។ សូមពិភាក្សាជាមួយស្ត្រីអំពីរបៀបទុកដាក់ និងការប្រើប្រាស់ឯកសារ ក្នុងករណីចាំបាច់។

ការគាំទ្រ

គោលបំណង

ដើម្បីផ្សារភ្ជាប់ស្ត្រីជាមួយធនធានដទៃទៀតសម្រាប់សុខភាព សុវត្ថិភាព និងការគាំទ្រផ្នែកសង្គម។ ជាទូទៅតម្រូវការរបស់ស្ត្រីគឺលើសពីអ្វីដែលអ្នកអាចផ្តល់នៅក្នុងគ្លីនិក។ អ្នកអាចជួយពិភាក្សាអំពីតម្រូវការរបស់ស្ត្រីជាមួយពួកគាត់ ដោយប្រាប់ពួកគាត់អំពីប្រភពនៃការគាំទ្រដទៃទៀត និងជួយពួកគាត់ក្នុងការទទួលការគាំទ្រ ប្រសិនបើពួកគាត់ចង់បាន។

តើត្រូវជួយតាមរបៀបណា?

- សួរគាត់ថា តើបញ្ហាអ្វីដែលសំខាន់ជាងគេចំពោះគាត់នាពេលឥឡូវនេះ។ អ្នកអាចសួរគាត់ថា "ប្រសិនបើ យើងអាចជួយបាន តើចង់ឱ្យពួកយើងជួយអ្វី?"
- ជួយគាត់ក្នុងការកំណត់ និងពិចារណាជម្រើសរបស់គាត់។
- ពិភាក្សាអំពីការគាំទ្រផ្នែកសង្គមរបស់គាត់។ តើគាត់មានសមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិឬមនុស្សដែលអាចជឿទុកចិត្តបានក្នុងសហគមន៍ដែលអាចពិភាក្សាជាមួយ បានដែរ ឬទេ?តើមានអ្នកណាអាចជួយជាប្រាក់ដល់គាត់បានទេ?

ធនធានដែលអាចមាន

ស្វែងរកការគាំទ្រ និងធនធានដែលមានចំពោះស្ត្រីនៅក្នុងសហគមន៍។វាអាចជួយបើអ្នកមានទំនាក់ទំនង ផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីបញ្ជូនគាត់ទៅទីកន្លែងនីមួយៗ។

- ទូរស័ព្ទបន្ទាន់របស់ក្រសួងមហាផ្ទៃ 1288
- នគរបាល (ឃុំ ស្រុក ខេត្ត)
- មេឃុំ ឬ ប្រធានភូមិ
- គណៈកម្មាធិការឃុំទទួលបន្ទុកកិច្ចការនារី និងកុមារ
- នគរបាលយុត្តិធម៌នៃមន្ទីរកិច្ចការនារីខេត្ត
- ព្រះរាជអាជ្ញានៃតុលាការខេត្ត

សេវាកម្មគាំទ្រដទៃទៀតដែលមាននៅក្នុងសហគមន៍មួយចំនួន ត្រូវបានផ្តល់ជូនដោយអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល រួមមាន៖

- ទីជម្រកសុវត្ថិភាព
- ជំនួយការផ្នែកច្បាប់
- ការផ្តល់ប្រឹក្សា និងការគាំទ្រផ្នែកចិត្តសាស្ត្រ និងសង្គម
- ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ (ការគាំទ្រ និងការបង្កើតចំណូល)

ជាទូទៅ យើងមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាទាំងអស់របស់គាត់បានទេនៅពេលជួបគ្នាដំបូង។ ត្រូវប្រាប់គាត់ ថា អ្នកអាចជួបជាមួយគាត់ម្តងទៀតដើម្បីពិភាក្សាអំពីបញ្ហាដទៃទៀត។

ចូរកុំបង្ខំឱ្យគាត់សម្រេចចិត្តភ្លាមៗ។ វាហាក់បីដូចជាខកចិត្ត បើគាត់មិនបានផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពរបស់គាត់។ យ៉ាងណាក៏ដោយគាត់នឹងត្រូវការពេលវេលាដើម្បីធ្វើអ្វីដែលគាត់គិតថាត្រឹមត្រូវចំពោះគាត់។ ត្រូវគោរពតាមបំណងនិងការសម្រេចចិត្តរបស់គាត់។

ផ្នែកទី ២

ការណែនាំស្ដីពីការបញ្ជូន

ជាទូទៅស្ត្រីមិនអនុវត្តតាមការណែនាំពីអ្នកថែទាំសុខភាពឡើយ។អ្នកអាចព្យាយាមធ្វើឱ្យគាត់ទទួលជំនួយដែលអ្នកបានណែនាំ។

គន្លឹះក្នុងការផ្ដល់ការណែនាំស្ដីពីការបញ្ជូន

- ត្រូវធានាថា សេវាបញ្ជូនឆ្លើយតបទៅនឹងសេចក្ដីត្រូវការឬកង្វល់ធំជាងគេរបស់គាត់។
- ប្រសិនបើគាត់មានបញ្ហាទាក់ទងនឹងសេវាបញ្ជូននេះត្រូវគិតឱ្យបានហ្មត់ចត់អំពីដំណោះស្រាយជាមួយគាត់។
- បញ្ហាដែលអ្នកត្រូវពិភាក្សា៖
  - មិនដឹងថាទុកកូនឱ្យនៅជាមួយអ្នកណា។
  - ដៃគូរបស់គាត់អាចដឹង និងព្យាយាមទប់ស្កាត់។
  - គាត់មិនមានមធ្យោបាយសម្រាប់ការធ្វើដំណើរ។
- ប្រសិនបើគាត់ទទួលយកការណែនាំស្ដីពីសេវាបញ្ជូន នេះជាកិច្ចការមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីឱ្យកាន់តែងាយស្រួលសម្រាប់គាត់៖
  - ប្រាប់គាត់អំពីសេវាកម្ម (ទីតាំង មធ្យោបាយដើម្បីទៅដល់ទីនោះ ហើយគាត់ត្រូវទៅជួបអ្នកណា)
  - ទូរស័ព្ទធ្វើការណាត់ជួបឱ្យគាត់ ក្នុងករណីត្រូវការជំនួយ (ដូចជា គាត់មិនមានទូរស័ព្ទ ឬកន្លែងសុវត្ថិភាពក្នុងការទូរស័ព្ទ)
  - ប្រសិនបើគាត់ត្រូវការ ផ្ដល់ព័ត៌មានជាលាយលក្ខណ៍អក្សរដែលគាត់ត្រូវការរួមមាន៖ ពេលវេលា ទីតាំង មធ្យោបាយដើម្បីទៅដល់ទីនោះ ឈ្មោះបុគ្គលដែលគាត់នឹងជួបជាមួយ។ ស្នើឱ្យគាត់គិតថា តើគាត់ប្រាកដកម្រិតណាថាមិនមាននរណាផ្សេងដឹងពីក្រដាសព័ត៌មាននេះ។

- បើអាច រៀបចំបុគ្គលដែលជឿទុកចិត្តឱ្យអមដំណើរទៅជាមួយគាត់សម្រាប់ការណាត់ជួបលើកទីមួយ។

ពិនិត្យមើលរាល់ពេល ថាតើគាត់មានចម្ងល់ ឬកង្វល់អ្វីទេ ហើយត្រូវប្រាកដថាគាត់បានយល់ច្បាស់។

អ្នកអាចបំពេញតារាងខាងក្រោមដើម្បីស្គាល់ អ្នកពាក់ព័ន្ធក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ អ្នកពាក់ព័ន្ធទាំងនោះអាចនៅក្នុងឬក្រៅសហគមន៍។ជាការល្អបំផុតក្នុងការធ្វើកិច្ចព្រមព្រៀងស្ដីពីសេវាបញ្ជូនជាផ្លូវការជាមួយ នឹងអង្គការនានាដែលអ្នកបញ្ជូនស្ត្រីទៅ។ ប្រសិនបើអាចកិច្ចព្រមព្រៀងទាំងនេះគួរបញ្ជាក់ពីរបៀបដែលអ្នកនឹងដឹងថាតើគាត់ទទួលបានធនធានឬសេវាតាមរបៀបណាតើអ្នកនឹងទាក់ទងពួកគាត់ ឬពួកគាត់ទាក់ទងមកអ្នក?

ចំណុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ ២.៤

តារាងសេវាបញ្ជូន			
គោលបំណងនៃការបញ្ជូន	កន្លែង/អ្នកទទួល	ព័ត៌មានទំនាក់ទំនង (លេខទូរស័ព្ទបុគ្គល/អាសយដ្ឋាន)	អ្នកទទួលខុសត្រូវសម្រាប់ការតាមដាន
ជម្រកសុវត្ថិភាព			
សេវាថែទាំសុខភាព			
ការគាំទ្រផ្នែកចិត្តសាស្ត្រ សង្គម			
សេវាថែទាំសុខភាពផ្នែកសតិអារម្មណ៍			
ជំនួយផ្នែកច្បាប់			
នគរបាល			
មេឃុំ ឬ ប្រធានភូមិ			
ជនបង្គោល គកនក			
នគរបាលយុត្តិធម៌ ក្រសួងកិច្ចការនារី			
ផ្សេងៗ			

ការយកចិត្តទុកដាក់លើតម្រូវការផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព

តម្រូវការរបស់អ្នកក៏មានសារសំខាន់ដូចតម្រូវការរបស់ស្ត្រីទាំងអស់ដែលអ្នកកំពុងថែទាំដែរ។អ្នកអាចមានប្រតិកម្ម ឬរំជួលអារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងនៅពេលស្តាប់ ឬជជែកអំពីអំពើហិង្សាលើស្ត្រី។ ជាពិសេស នេះគឺជាការពិត ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់ទទួលរងការរំលោភបំពាន ឬអំពើហិង្សាលើខ្លួនរបស់អ្នកផ្ទាល់ឬកំពុងតែទទួលរងនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ។

ត្រូវដឹងពីអារម្មណ៍របស់អ្នក និងចំណាយពេលដើម្បីឱ្យយល់ពីខ្លួនអ្នកឱ្យកាន់តែច្បាស់។ ត្រូវប្រាកដក្នុងការទទួលយកជំនួយ និងតម្រូវការសម្រាប់ ខ្លួនអ្នក។

<u>សំណួរ និងចម្លើយ</u>

នេះជាចម្លើយសម្រាប់សំណួរមួយចំនួនដែលអ្នកផ្តល់ សេវាថែទាំសុខភាព តែងតែសួរខ្លួនឯងនៅពេលធ្វើការជាមួយស្ត្រីរងគ្រោះដោយសារអំពើហិង្សា។

"ហេតុអ្វីមិនផ្តល់យោបល់ដល់ស្ត្រីជាជនរងគ្រោះ?"

អ្វីដែលសំខាន់សម្រាប់ស្ត្រីគឺមានអ្នកស្តាប់គាត់ និងមានឱកាសក្នុងការប្រាប់រឿងរបស់ពួកគាត់ទៅបុគ្គលដែលចេះយល់ចិត្ត។ ស្ត្រីភាគច្រើនមិនចង់ឱ្យគេប្រាប់ថាត្រូវធ្វើអ្វីនោះទេ។ ជាក់ស្តែង ការស្តាប់ដោយយកចិត្ត ទុកដាក់ និងការឆ្លើយតបដោយក្តីអាណិតអាសូរគឺមានប្រយោជន៍ច្រើនជាងអ្វីដែលអ្នកបានដឹង។ ការស្តាប់គឺជារឿងសំខាន់បំផុតដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។ ស្ត្រីត្រូវស្វែងរកជម្រើសនិងធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯង។

"ហេតុអ្វីបានជាស្ត្រីមិនចាកចេញពីដៃគូរបស់គាត់?"

មានមូលហេតុជាច្រើនដែលស្ត្រីស្ថិតក្នុងរង្វង់ទំនាក់ទំនងដែលមាន អំពើហិង្សា។ ប្រការសំខាន់ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពមិនត្រូវធ្វើការវិនិច្ឆ័យ ឬមិនជំរុញឱ្យស្ត្រីចាកចេញពីដៃគូ ដោយទុកឱ្យស្ត្រីធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯង។ មូលហេតុដែលស្ត្រីមិនចាកចេញមានដូចជា៖

- ស្ត្រីផ្អែកលើប្រាក់ចំណូលរបស់ដៃគូ៖ នៅក្នុងសង្គមមួយចំនួន ស្ត្រីមានការលំបាកក្នុងការស្វែងរកប្រាក់ចិញ្ចឹមជីវិតដោយខ្លួនឯង។
- ស្ត្រីគិតថា ឪពុកគួរតែចិញ្ចឹមកូន និងគិតថាសុខមាលភាពរបស់គាត់មិនសូវសំខាន់។
- ស្ត្រីគិតថា អំពើហិង្សាគឺជារឿងធម្មតាក្នុងទំនាក់ទំនង ហើយបុរសទាំងអស់នឹងប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សានិងចង់គ្រប់គ្រង។
- ស្ត្រីភ័យខ្លាចមានប្រតិកម្មតបដោយប្រើអំពើហិង្សាកាន់តែខ្លាំង នៅពេលគាត់ចាកចេញ។
- ស្ត្រីឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯងតិចតួច និងគិតថាមិនអាចចាត់ចែងដោយខ្លួនឯងបាន។

- ស្ត្រីមានអារម្មណ៍ថា គ្មានទីកន្លែងដែលត្រូវទៅ ឬគ្មាននរណាម្នាក់គាំទ្រគាត់។
- ស្ត្រីនៅតែស្រឡាញ់ដៃគូគាត់ ហើយគិតថាដៃគូនឹងកែប្រែ។
- ស្ត្រីគិតថា ដៃគូត្រូវការគាត់។
- ស្ត្រីមិនចង់នៅតែម្នាក់ឯង។
- ស្ត្រីភ័យខ្លាចសហគមន៍បោះបង់គាត់ចោលដោយសារតែការចាកចេញពីដៃគូរបស់គាត់។

“តើស្ត្រីធ្វើឱ្យខ្លួនគាត់ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពនេះដោយរបៀបណា ?”

ជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការជៀសវាង ការស្តីបន្ទោសស្ត្រីអំពីអ្វីដែលកើតឡើង។ ការប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សាជា ទង្វើមិនត្រឹមត្រូវ ទោះបីស្ថិតក្នុងស្ថានភាពបែបណាក៏ដោយ។ មិនត្រូវមានការដោះសារឬផ្តល់ហេតុផលណាមួយសម្រាប់ ការប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សាឬការរំលោភបំពានឡើយ បើទោះជាស្ត្រីបានធ្វើឱ្យដៃគូគាត់ខឹង ក៏មិនមានន័យថាស្ត្រីគួរនឹងទទួលរងការឈឺចាប់នោះទេ។

“តើអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពត្រូវធ្វើដូចម្តេច នៅពេលគាត់មានធនធាន ឬពេលវេលាតិចតួច ?”

ការគាំទ្រដំបូង (LIVES) គឺជាការថែទាំដែលមានសារប្រយោជន៍បំផុតដែលអ្នកអាចផ្តល់ឱ្យបាន ដោយមិនចាំ បាច់ចំណាយពេលយូរ និងមិនត្រូវការធនធានបន្ថែមឡើយ។ លើសពីនេះទៀត អ្នកអាចសិក្សាអំពីធនធានទាំងឡាយក្នុងប្រព័ន្ធនៃការថែទាំសុខភាពនិងក្នុងសហគមន៍ដែលអាចជួយពួកគាត់បាន។អ្នកអាចគិតពីការរៀបចំឱ្យមានក្រុមគាំទ្រសហគមន៍ដោយសំងាត់មួយសម្រាប់ជួយជនរងគ្រោះ។

"នោះមិនមែនជាវិធីដែលយើងទទួលបានការបង្រៀនទេ"

ជាទូទៅ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដឹងថាតួនាទីចម្បងរបស់ពួកគេគឺធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យនិងព្យាបាល។ ប៉ុន្តែ នៅក្នុងស្ថានភាពនេះការផ្តោតទៅលើតែការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំមិនមានអត្ថប្រយោជន៍ទេ ផ្ទុយមកវិញ អ្នកត្រូវ បន្ថែមការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើជនរងគ្រោះដោយការស្តាប់ កំណត់ពីតម្រូវការ និងកង្វល់របស់គាត់ដោយ ការបង្កើនការគាំទ្រផ្នែកសង្គម និងពង្រឹងសុវត្ថិភាពរបស់គាត់។ លើសពីនេះទៀត អ្នកអាចជួយពួកគាត់ឱ្យយល់និងពិចារណាពីជម្រើស និងជួយគាត់ឱ្យដឹងពីសិទ្ធិក្នុងការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗ។

"ប្រសិនបើស្ត្រីសម្រេចចិត្តមិនរាយការណ៍ប្រាប់នគរបាល ?"

សូមគោរពការសម្រេចចិត្តរបស់គាត់ និងឱ្យគាត់ដឹងថា គាត់អាចផ្លាស់ប្តូរចិត្តបាន។ ប៉ុន្តែ ភស្តុតាងនៃ ការរំលោភសេពសន្ថវៈត្រូវប្រមូល ឱ្យបានក្នុងរយៈពេល ៥ ថ្ងៃ។ ប្រាប់ស្ត្រីឱ្យដឹងថា គាត់អាចពិភាក្សាជាមួយនរណាម្នាក់បន្ថែមទៀតអំពីជម្រើសរបស់គាត់ ហើយបើស្ត្រីជ្រើសរើសរាយការណ៍ទៅនគរបាល សូមជួយគាត់ ក្នុងការរាយការណ៍។

"តើអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពអាចសន្សារក្សាការសម្ងាត់ដោយរបៀបណា ប្រសិនបើច្បាប់ចែងថាគាត់ត្រូវរាយការណ៍ប្រាប់នគរបាល ?"

បើច្បាប់របស់អ្នកតម្រូវឱ្យអ្នករាយការណ៍អំពីអំពើហិង្សាទៅនគរបាលអ្នកត្រូវប្រាប់ស្ត្រីអំពីរឿងនេះ។ ឧទាហរណ៍ថា អ្នកអាចនិយាយថា "អ្វីដែលអ្នកប្រាប់ខ្ញុំគឺជាការសម្ងាត់ មានន័យថា ខ្ញុំមិនប្រាប់នរណាម្នាក់អំពីអ្វីដែលអ្នកបានប្រាប់ខ្ញុំនោះទេលើកលែងតែ នេះគឺជាការទាមទារតាមផ្លូវច្បាប់"។

ក្នុងនាមជាអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ត្រូវសិក្សាពីសេចក្តីលម្អិតអំពីច្បាប់និងលក្ខខណ្ឌនានាដែលតម្រូវឱ្យអ្នករាយការណ៍ (ដូចជា ច្បាប់អាចតម្រូវឱ្យរាយការណ៍អំពីការចាប់រំលោភ ឬការបំពានកុមារ)។ ប្រាប់ ស្ត្រីថា ក្រៅពីការរាយការណ៍ចាំបាច់ អ្នកនឹងមិនប្រាប់នរណាផ្សេងដោយមិនមានការអនុញ្ញាតពីគាត់ឡើយ។

“តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ប្រសិនបើស្ត្រីចាប់ផ្តើមយំ?”

ឱ្យស្ត្រីយំតាមសម្រួលដោយអ្នកអាចនិយាយថា“ខ្ញុំដឹងថាអ្នកពិបាកនិយាយអំពីរឿងនេះ អ្នកអាច និយាយតាមសម្រួលបាន” ។

“បើអ្នកសង្ស័យថាមានការប្រើអំពើហិង្សា ប៉ុន្តែគាត់មិនទទួលស្គាល់?”

កុំព្យាយាមបង្ខំស្ត្រីឱ្យនិយាយ (ការសង្ស័យរបស់អ្នកអាចខុស) អ្នកនៅតែអាចផ្តល់ការថែទាំ និងជួយ គាត់បន្ថែមទៀត។

“ប្រសិនបើស្ត្រីចង់ឱ្យអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពនិយាយជាមួយប្តីរបស់គាត់”

មិនមែនជាគំនិតល្អទេសម្រាប់អ្នកដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការទទួលខុសត្រូវនេះ។ ក៏ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើស្ត្រីមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើបែបនេះ ហើយនឹងមិនធ្វើឱ្យអំពើហិង្សាកាន់តែអាក្រក់វាអាចមានប្រយោជន៍ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ដែលប្តីរបស់គាត់គោរពដូចជាសមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ឬអ្នកដឹកនាំសាសនា។ រំលឹកស្ត្រីថា ប្រសិនបើ រឿងនេះធ្វើមិនបានប្រុងប្រយ័ត្នទេ នោះវាអាចបណ្តាលឱ្យមានអំពើហិង្សាកាន់តែខ្លាំង។

“បើដៃគូរបស់ស្ត្រីគឺជាអតិថិជនម្នាក់របស់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដែរ?”

នេះជាការលំបាកក្នុងការជួបដៃគូទាំងពីរពេលដែលមានអំពើហិង្សា និងការរំលោភបំពានកំពុងកើតឡើង ការអនុវត្តល្អបំផុតគឺការព្យាយាមឱ្យមិត្ត រួមការងារទៅជួបនរណាម្នាក់ក្នុងចំណោមពួកគាត់ទាំងពីរនាក់ ត្រូវប្រាកដ ថា ការសម្ងាត់របស់ពួកគាត់ត្រូវបានការពារ។

“បើអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពគិតថាដៃគូរបស់ស្ត្រីទំនងជាមានបំណងចង់សម្លាប់គាត់?”

- ចែករំលែកកង្វល់របស់អ្នកដោយស្មោះត្រង់ដោយពន្យល់មូលហេតុដែលស្ត្រីគិតថាគាត់ស្ថិតក្នុងហានិភ័យធ្ងន់ធ្ងរ និងមូលហេតុដែលអ្នកចង់ពិភាក្សាជាមួយនឹងគាត់ចំពោះជម្រើសដែលអាចធ្វើបានសម្រាប់សុវត្ថិភាពរបស់គាត់។ ក្នុងស្ថានភាពនេះ ការកំណត់ និងការផ្តល់នូវជម្រើសសុវត្ថិភាពដែលគាត់អាចធ្វើបានគឺសំខាន់បំផុត។
- ផ្អែកលើស្ថានភាពច្បាប់ អ្នកអាចរាយការណ៍អំពីហានិភ័យទៅនគរបាល។
- ប្រសិនបើមានបុគ្គលណាមួយដែលស្ត្រីអាចជឿទុកចិត្តបាន ប្រាប់ឱ្យគាត់ចូលរួមនៅក្នុងការពិភាក្សា និងជាមនុស្សដែលអ្នកអាចទាក់ទងបាននៅពេលមានហានិភ័យ។

គំនូសបំព្រួញក្នុងការថែទាំជនរងគ្រោះដោយសារអំពើហិង្សាពីដៃគូស្និទ្ធស្នាល

សង្ស័យថាមាន អំពើហិង្សាប៉ុន្តែមិនទទួលស្គាល់ ឬមិនប្រាប់

កំណត់អត្តសញ្ញាណ ឬបង្ហាញអំពើហិង្សា? *

- ប្រាប់គាត់អំពីសេវាកម្ម
- ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីផលប៉ះពាល់នៃអំពើហិង្សាលើសុខភាពស្ត្រី និងកុមារ
- ផ្តល់ការជួបពិនិត្យតាមដាន

*ស្ត្រីមួយចំនួនអាចត្រូវការការព្យាបាលរបួសជាបន្ទាន់។ សូមអនុវត្តតាមស្តង់ដារទម្រង់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់។

ការគាំទ្រដំបូង៖ ស្តាប់, សាកសួរ បញ្ជាក់, ពង្រឹងសុវត្ថិភាព និងគាំទ្រ

យកចិត្តទុកដាក់លើស្ថានភាពដែលធ្វើឱ្យស្ត្រីមកកាន់ទីនេះ

បញ្ជូនស្ត្រីទៅសេវាថែទាំសុខភាពផ្សេងទៀតតាមការចាំបាច់

និង

បញ្ជូនស្ត្រីទៅសេវាគាំទ្រសហគមន៍

តើមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តជាក់លាក់ណាមួយទេ?

មាន

ព្យាបាល ឬបញ្ជូនទៅទទួលការព្យាបាលតាមជំនាញ

ផ្នែកទី៣ ការថែទាំសុខភាពរាងកាយបន្ថែម បន្ទាប់ពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

បញ្ជូនអ្នកជំងឺដែលមានការគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិតឬលក្ខខណ្ឌធ្ងន់ធ្ងរទៅរក ការព្យាបាលបន្ទាន់។

ប្រសិនបើស្ត្រីមកជួបពិនិត្យក្នុង**អំឡុងពេល ៥ ថ្ងៃ**បន្ទាប់ពីទទួលរងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ការថែទាំត្រូវ មាន ៦ ដំណាក់កាលបន្ថែមទៅលើជំហានទាំងប្រាំ (LIVES) ក្នុងការការគាំទ្រដំបូង (សូមមើលផ្នែកទី២)៖

- ជាដំបូង ស្តាប់ សាកសួរ បញ្ជាក់ (ការគាំទ្រដំបូង) និងបន្ទាប់មក៖
  - ក. សាកសួរអំពីប្រវត្តិ និងពិនិត្យជំងឺ
  - ខ. ព្យាបាលរបួសលើរាងកាយ
  - គ. ផ្តល់ថ្នាំការពារកំណើតបន្ទាន់
  - ឃ. បង្ការការឆ្លងជំងឺតាមផ្លូវបន្តពូជ
  - ង. បង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍
  - ច. ការរៀបចំផែនការថែទាំដោយខ្លួនឯង
- បន្ទាប់មក បង្កើនសុវត្ថិភាព និង រៀបចំការគាំទ្រ (ការគាំទ្រដំបូង)។

ការត្រួតពិនិត្យ និងការថែទាំសុខភាពផ្នែករាងកាយនិងអារម្មណ៍ត្រូវធ្វើឡើងដំណាលគ្នា។ តែនៅក្នុងសៀវភៅគ្លីនិកនេះ ផ្នែកនេះត្រូវបានបែងចែកដើម្បីជួយអ្នកឱ្យយល់ពីសកម្មភាពសំខាន់ៗ។ សូមមើលផ្នែកទី៤ សម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្ត។

ខាងក្រោមនេះគឺជាការបង្ហាញអំពីដំណាក់កាលទាំង៦។ លើសពីនេះ គំនូសបំព្រួញនឹងបង្ហាញពីដំណាក់កាលនៃជំហាននីមួយៗ។សម្រាប់សកម្មភាពតាមដានបន្ទាប់ពី ៥ថ្ងៃដំបូង សូមមើលទំព័របន្ទាប់ៗទៀតស្តីពីការតាមដានក្រោយពីការរំលោភបំពាន។

> **"តើអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពអាចធ្វើអ្វីបាន ប្រសិនបើស្ត្រីពន្យារពេលមកជួបបន្ទាប់ពីទទួលរងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ?"**
> ផ្តល់ថ្នាំព្យាបាលបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខនឹងជំងឺអេដស៍ឱ្យបានឆាប់បំផុត និងមិនឱ្យលើសពី ៧២ម៉ោង ឬ៣ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការឆ្លងមេរោគ។ ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់គួរចាប់ផ្តើមឱ្យបានឆាប់រហ័សតាម ដែលអាចធ្វើទៅបាន(មានប្រសិទ្ធខ្ពស់ក្នុងរយៈពេល ៧២ម៉ោង ឬ ៣ថ្ងៃ) បន្ទាប់ពីរួមភេទដោយមិនបានការពារ។
> បើស្ត្រីមកយឺតពេកសម្រាប់ដំណាក់កាលទាំងនេះ អ្នកនៅតែ៖
> - ផ្តល់ការគាំទ្រដំបូង (មើលផ្នែកទី១)
> - ផ្តល់ការការពារ និងការព្យាបាលជំងឺកាមរោគ
> - ផ្តល់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺថ្លើមប្រភេទបេ
> - ធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ និងការមានផ្ទៃពោះ។
> - ការពិនិត្យសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្តល់ការថែទាំតាមការចាំបាច់ (សូមមើលផ្នែកទី ៤)។

៣.១. សាកសួរអំពីប្រវត្តិ និងពិនិត្យជំងឺ

ដំណាក់កាលនេះពាក់ព័ន្ធសកម្មភាពដូចខាងក្រោម៖

- កំណត់ត្រាប្រវត្តិជំងឺ—ប្រវត្តិនៃការព្យាបាល ព័ត៌មានអំពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ និងការវាយតម្លៃសុខភាពផ្នែករោគស្ត្រី និងផ្លូវចិត្ត (មើលឧបសម្ព័ន្ធ២)។
- រៀបចំការពិនិត្យ និងទទួលការព្រមព្រៀងដែលបានជូនដំណឹង(មើលការណែនាំលម្អិតនៅទំព័របន្ទាប់ៗទៀត)។
- ធ្វើការពិនិត្យរាងកាយតាំងពីក្បាលដល់ម្រាមជើង។

៣.១.១. កំណត់ត្រាប្រវត្តិជំងឺ

កំណត់ត្រាប្រវត្តិជំងឺរួមមាន៖

(១) ព័ត៌មាននៃការព្យាបាលទូទៅ, (២) សំណួរពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ (សួរអ្វីដែលចាំបាច់សម្រាប់ការថែទាំ ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រតែប៉ុណ្ណោះ ឧទាហរណ៍ ការបញ្ចូលអង្គជាតិ ឬវត្ថុណាមួយទៅក្នុងមាត់ តាមរន្ធយោនី តាមរន្ធ គូថ), (៣) ប្រវត្តិរោគស្ត្រី, (៤) ការវាយតម្លៃស្ថានភាពផ្លូវចិត្ត(សូមមើលផ្នែកទី៤)។

សម្រង់ប្រវត្តិនិងការពិនិត្យជំងឺដែលមានទម្រង់ជាសំណួរនៅឧបសម្ព័ន្ធ២។

គន្លឹះទូទៅ

- ដំបូង ពិនិត្យមើលរាល់ឯកសារដែលស្ត្រីមាន។ ជៀសវាងសួរសំណួរដែលស្ត្រីបានឆ្លើយរួចហើយ។
- រក្សាអាកប្បកិរិយាទន់ភ្លន់ និងប្រើសម្លេងថ្នមៗ។
- រក្សាការប្រើប្រាស់ទំនាក់ទំនងកែវភ្នែកឱ្យសមស្របតាមវប្បធម៌។
- ជៀសវាងមានការបង្អាក់ និងការរំខានដល់ស្ត្រី។
- ចំណាយពេលប្រមូលរាល់ព័ត៌មានទាំងអស់ដែលចាំបាច់ ។

(១) សាកសួរអំពីព័ត៌មានព្យាបាលទូទៅ

ព័ត៌មានវេជ្ជសាស្ត្រទូទៅត្រូវរួមបញ្ចូលបញ្ហាសុខភាពទាំងកាលពីមុន ពេលបច្ចុប្បន្ន អាលែកហ្ស៊ី និងការព្យាបាលនានាដែលស្ត្រីកំពុងប្រើប្រាស់។ សូមមើលសម្រង់ប្រវត្តិ និងការពិនិត្យជំងឺនៅឧបសម្ព័ន្ធ២ សម្រាប់សំណួរត្រូវសួរ។ ព័ត៌មាននេះអាចជួយក្នុងការស្វែងយល់ពីលទ្ធផលនៃការពិនិត្យ។

(២) និយាយអំពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

ហេតុផលក្នុងការរកមូលហេតុនៃអំពើហិង្សាគឺត្រូវ៖

- ផ្តល់ការណែនាំសម្រាប់ការពិនិត្យដែលអាចជួយរកឱ្យឃើញ និងព្យាបាលនូវរាល់របួសទាំងអស់
- វាយតម្លៃហានិភ័យក្នុងការមានផ្ទៃពោះ ការឆ្លងជំងឺតាមផ្លូវបន្តពូជ និងមេរោគអេដស៍
- ណែនាំពីការប្រមូលវត្ថុតាង និងការរៀបចំឯកសារ។

ការប្រាស្រ័យទាក់ទង

- ស្នើសុំដោយគួរសមទៅស្ត្រីឱ្យធ្វើការពិពណ៌នាដោយសង្ខេបពីព្រឹត្តិការណ៍នោះ។

> កុំបង្ខំស្ត្រីឱ្យនិយាយពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទប្រសិនបើគាត់មិនចង់និយាយ។ គ្រប់ករណីទាំងអស់ ត្រូវកំណត់សំណួរដោយគ្រាន់តែសួរអ្វីដែលជាតម្រូវ ការសម្រាប់ការព្យាបាលសុខភាពតែប៉ុណ្ណោះ។ ទោះជាយ៉ាងណាក្តីប្រសិនបើស្ត្រីចង់និយាយច្បាស់ៗពីអ្វីដែលបានកើតឡើងនោះ នេះជាប្រការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវស្តាប់គាត់ដោយក្តីអាណិតអាសូរ ហើយអនុញ្ញាតឱ្យគាត់និយាយ។

- ពន្យល់ប្រាប់ស្រ្តីថាការសិក្សាពីអ្វីដែលកើតឡើងទៅលើរូបគាត់ នឹងជួយឱ្យអ្នកផ្តល់ការព្យាបាលល្អបំផុតលើរូបគាត់។ ត្រូវធានាចំពោះគាត់ថា អ្នកនឹងរក្សាការសម្ងាត់នូវអ្វីដែលគាត់និយាយប្រាប់អ្នក លើកលែងតែគាត់ចង់ឱ្យនគរបាលចាត់វិធានការចំពោះករណីរបស់គាត់ ឬច្បាប់តម្រូវឱ្យអ្នកធ្វើសេចក្តីរាយការណ៍។
- ពន្យល់ប្រាប់គាត់ថាមិនចាំបាច់និយាយប្រាប់អ្នកពីអ្វីដែលគាត់មិនចង់និយាយនោះទេ។
- អនុញ្ញាតឱ្យស្រ្តីប្រាប់ពីរឿងរបស់គាត់តាមវិធីដែលចង់ប្រាប់។ហាមរំខានប្រសិនបើមានអ្វីដែលត្រូវការបញ្ជាក់ ត្រូវសួរនៅពេលគាត់បញ្ចប់ការនយាយ។
- សួរសំណួរដោយសុភាពទន់ភ្លន់។ សួរសំណួរបើក ដែលមិនឱ្យគាត់គ្រាន់តែតែឆ្លើយថា ចាស ឬទេ។ ជៀស វាងសួរសំណួរដែលហាក់ដូចជាស្តីបន្ទោស ដូចជា "តើអ្នកកំពុងធ្វើអ្វីនៅទីនោះម្នាក់ឯង?" ឬ “ហេតុអ្វីអ្នក...?”។
- ស្រ្តីអាចលុបចោលការពិពណ៌នាសេចក្តីលម្អិតដែលឈឺចាប់ ភ័យខ្លាចឬព្រឺព្រួច។ ហាមបង្ខំគាត់ឱ្យរៀបរាប់ពីរឿងទាំងនោះ។ បើអ្នកចង់បានព័ត៌មានជាក់លាក់ដើម្បីព្យាបាលគាត់ឱ្យបានល្អ ត្រូវពន្យល់ប្រាប់គាត់ថាហេតុអ្វីត្រូវការដឹងព័ត៌មានទាំងនោះ។

(៣)កំណត់ត្រាប្រវត្តិរោគស្រ្តី

បែបបទនៃការពិនិត្យសូមមើលនៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធ២ សម្រាប់សំណួរដែលត្រូវសួរ។

គោលបំណងក្នុងកំណត់ត្រាប្រវត្តិរោគស្រ្តីគឺដើម្បី៖

- ពិនិត្យមើលពីហានិភ័យនៃការមានផ្ទៃពោះ និងជំងឺកាមរោគ ។
- ពិនិត្យមើលថា ស្លាកស្នាម ឬលទ្ធផលនៃការពិនិត្យរាងកាយមានពាក់ព័ន្ធជាមួយនឹងព្រឹត្តិការណ៍ដែលកើតឡើងពីមុនមក ការមានផ្ទៃពោះ ឬការសម្រាលកូនដែរឬទេ។

(៤) ការពិនិត្យសុខភាពផ្លូវចិត្ត

សួរសំណួរទូទៅ ថាតើស្ត្រីកំពុងមានអារម្មណ៍បែបណា និងតើផ្លូវចិត្តរបស់គាត់ដូចម្តេចដែរ ខណៈពេលសួរ ពីប្រវត្តិជំងឺរបស់គាត់។ ប្រសិនបើអ្នកឃើញមានសញ្ញាការប៉ះពាល់ផ្លូវអារម្មណ៍ធ្ងន់ធ្ងរ សូមសួរសំណួរ ជាក់ លាក់ ។ (សូមមើលផ្នែកទី ៤)

៣.១.២. រៀបចំការពិនិត្យ និងទម្រង់បែបបទនៃការយល់ព្រម

ការប្រាស្រ័យទាក់ទង

- សុំការអនុញ្ញាតពីស្ត្រីក្នុងការពិនិត្យរាងកាយ និងទម្រង់បែបបទនៃការយល់ព្រមសម្រាប់ដំណាក់កាលនីមួយៗ។
- សួរថា តើគាត់ត្រូវការមនុស្សជិតស្និទ្ធណាម្នាក់មកជាមួយដើម្បីគាំទ្រដែលអាចជាសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិដែរឬទេ។
- ប្រសិនបើអ្នកជាបុរស សួរស្ត្រីថាតើគាត់មានអារម្មណ៍ងាយស្រួលក្នុងការឱ្យអ្នកពិនិត្យគាត់ដែរឬទេ។ ប្រសិនបើគាត់មិនមានអារម្មណ៍ងាយស្រួលទេ សូមរកអ្នកថែទាំសុខភាពជាស្ត្រីសម្រាប់ផ្តល់ការពិនិត្យ។

មានអ្នកអង្កេតម្នាក់នៅទីនោះ

- ត្រូវមានមនុស្សម្នាក់ទៀត មានវត្តមានអំឡុងពេលពិនិត្យ ដែលជាមនុស្សមានជំនាញច្បាស់លាស់ ឬបុគ្គលិកពេទ្យជាស្ត្រី។ វត្តមានបុគ្គលិកស្រីម្នាក់គឺសំខាន់ណាស់ បើអ្នកពិនិត្យជាបុរស។
- ណែនាំដល់បុគ្គលជាស្ត្រី និងពន្យល់ថាគាត់នៅទីនេះដើម្បីផ្តល់ការជួយ និងការគាំទ្រដល់ជារងគ្រោះស្ត្រី
- ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ សូមរក្សាចំនួនមនុស្សឱ្យតិចបំផុតនៅក្នុងបន្ទប់ពិនិត្យ។

ទទួលការយល់ព្រមដែលបានជូនដំណឹង

ការយល់ព្រមដែលបានជូនដំណឹង គឺជាទម្រង់បែបបទមួយក្នុងការបំពេញសម្រាប់ការពិនិត្យ និងព្យាបាល និងសម្រាប់ការបង្ហាញព័ត៌មានទៅដល់ភាគីទីបីដូចជានគរបាល និងតុលាការ។

ផ្នែកទី ៣

- ពន្យល់ប្រាប់ស្ត្រីថាគាត់ត្រូវបានពិនិត្យ និងព្យាបាលលុះត្រាណាតែគាត់ចង់ឱ្យព្យាបាលឬគាត់អាចបដិសេធការពិនិត្យណាមួយ (ឬទាំងអស់)។
- ពិពណ៌នាពីទិដ្ឋភាពទាំងបួនក្នុងការពិនិត្យ៖
  - ការពិនិត្យព្យាបាល
  - ការពិនិត្យអាងត្រគៀក
  - ការប្រមូលភស្តុតាង
  - ប្រគល់ព័ត៌មានព្យាបាល និងភស្តុតាងទៅនគរបាលប្រសិនបើគាត់ចង់បានការដោះស្រាយតាមផ្លូវច្បាប់។
- រាល់សំណួររបស់ស្ត្រី នៅគ្រប់ដំណាក់កាលនៃការពិនិត្យនីមួយៗ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពត្រូវឆ្លើយតបយ៉ាងពេញលេញ និងត្រូវធានាថាស្ត្រីយល់បានច្បាស់ បន្ទាប់មកសួរគាត់ឱ្យសម្រេចថា ចាស៎ ឬ ទេ។ គូសក្នុងប្រអប់លើបែបបទថាគាត់យល់ព្រម។
- ពេលអ្នកប្រាកដថា ស្ត្រីយល់ច្បាស់ពីដំណើរការនៃការពិនិត្យនិងបែបបទហើយ ស្នើឱ្យគាត់ចុះហត្ថលេខា ឬផ្តិតស្នាមមេដៃ ។
- សុំឱ្យបុគ្គលម្នាក់ទៀតចុះហត្ថលេខា ឬផ្តិតស្នាមមេដៃលើបែបបទដើម្បីជាសាក្សី ប្រសិនបើចាំបាច់។

និយាយទៅកាន់ស្ត្រីអំពីការធ្វើរបាយការណ៍ជូននគរបាល

- ស្ត្រីគួរតែបានទទួលព័ត៌មានអំពីការរាយការណ៍បទល្មើសទៅនគរបាលដើម្បីប្តឹងជនប្រព្រឹត្តបទល្មើសទៅកាន់តុលាការ (ផ្អែកលើការសម្រេចចិត្តរបស់ស្ត្រី)
- ប្រសិនបើស្ត្រីចង់រាយការណ៍ទៅនគរបាល សូមប្រាប់គាត់ថា គាត់ត្រូវធ្វើកោសល្យវិច័យ ដើម្បីប្រមូល ភស្តុតាង។ កោសល្យវិច័យនឹងត្រូវធ្វើឡើងដោយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដែលទទួលបានសិទ្ធិស្របច្បាប់នៅមន្ទីរពេទ្យបង្អែក តាមសំណើពីនគរបាល(ការធ្វើកោសល្យវិច័យគឺឥតបង់ប្រាក់ឡើយ)។

- ប្រាប់ស្ត្រីថាឯកសារភស្តុតាងដែលប្រមូលបានក្នុងការធ្វើកោសល្យ វិច័យ អាចនឹងត្រូវប្រើប្រាស់។
- ប្រសិនបើស្ត្រីមិនទាន់សម្រេចចិត្តថាតើត្រូវជួបនគរបាល ឬអត់នោះត្រូវប្រមូលរក្សាភស្តុតាងទុក។ ប្រសិនបើលើសរយៈពេល ៧ ថ្ងៃចាប់ពីថ្ងៃដែលទទួលរងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ វាយឺតពេលហើយក្នុងការប្រមូលភស្តុតាង។
- ប្រសិនបើស្ត្រីចង់ឱ្យប្រមូលភស្តុតាង អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពត្រូវទាក់ទងទៅរកអ្នកផ្តល់សេវា នៅមន្ទីរពេទ្យបង្អែកដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល ដើម្បីធ្វើកោសល្យវិច័យ។
- ទោះបីជាភស្តុតាងនៃកោសល្យវិច័យមិនត្រូវបានប្រមូល ការពិនិត្យផ្នែករាងកាយគួរត្រូវធ្វើនិងរក្សាឯកសារឱ្យបានល្អ (សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធ២)។ ការពិនិត្យនេះមានសារប្រយោជន៍ ប្រសិនបើស្ត្រីចង់ បន្តប្តឹងតាមផ្លូវច្បាប់ និងស្វែងរកបញ្ហាសុខភាពណាមួយ។

ព័ត៌មានលម្អិតស្តីពីការធ្វើកោសល្យវិច័យសូមមើលគោលការណ៍ខាងក្រោមនេះ៖ ការគ្រប់គ្រងគ្លីនិកព្យាបាលជនរងគ្រោះដោយការរំលោភបំពានផ្លូវភេទនៅគេហទំព័រ

http://www.who.int/reproductivehealth/publicationsemergencies/924159 26X/en/

និងគោលការណ៍សម្រាប់ការថែទាំសុខភាព តាមផ្លូវច្បាប់សម្រាប់ជនរងគ្រោះដោយអំពើហិង្សាលើផ្លូវភេទ ឆ្នាំ ២០០៣ នៅគេហទំព័រ

http://www.who.int/violence_injury_prevention/publications/violence/ med_leg_guidelines/en/.

៣.១.៣. ការពិនិត្យរាងកាយ រួមទាំងការពិនិត្យប្រដាប់ភេទ

ការពិនិត្យរាងកាយគឺដើម្បីកំណត់ពីការថែទាំសុខភាពដែលចាំបាច់ និងត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីបំពេញឯកសារផ្លូវច្បាប់ផងដែរ។

ការប្រាស្រ័យទាក់ទង

- បញ្ជាក់ប្រាប់ស្ត្រីថាគាត់នឹងស្ថិតក្នុងការពិនិត្យ តែគាត់អាចសួរសំណួរ ឬបញ្ឈប់ការពិនិត្យបានគ្រប់ពេលវេលា ឬបដិសេធមិនឱ្យពិនិត្យផ្នែកណាមួយក៏បាន។
- សង្កេតមើលស្ត្រីមុនពេលប៉ះពាល់ខ្លួនគាត់ ហើយយកចិត្តទុកដាក់លើរាងកាយនិងស្ថានភាពផ្លូវចិត្តរបស់គាត់ ។
- នៅដំណាក់កាលនីមួយៗនៃការពិនិត្យ ប្រាប់ស្ត្រីពីអ្វីដែលអ្នកនឹងធ្វើ និងសុំការអនុញ្ញាតពីគាត់សិន។
- សួរស្ត្រីឱ្យបានញឹកញាប់ថាតើគាត់មានសំណួរឬអ្នកអាចបន្តការពិនិត្យបានដែរឬទេ។

ការពិនិត្យ

- ត្រូវប្រាកដថាបានរៀបចំបរិក្ខារ និងសម្ភារៈផ្សេងៗរួចជាស្រេច។
- ត្រូវពិនិត្យសញ្ញាជីវិតរបស់អ្នកជំងឺ ដូចជាជីពចរ សំពាធឈាម ផ្លូវដង្ហើម និងសីតុណ្ហភាព។
- ត្រូវធ្វើការតាមលំដាប់ការងារ។ ប្រើប្រាស់បញ្ជីពិនិត្យសុខភាពផ្លូវកាយនៅក្នុងចំណុចគួរយកចិត្តទុកដាក់។
- មិនត្រូវប្រញាប់ប្រញាល់ពេកទេ ត្រូវពិនិត្យឱ្យបានច្បាស់លាស់។
- ត្រូវកត់ត្រាលទ្ធផលឱ្យបានច្បាស់លាស់ និងពេញលេញទៅតាមស្តង់ដារទម្រង់បែបបទនៃការពិនិត្យ (ឧបសម្ព័ន្ធ២)។
- កត់ត្រារបួសឬស្លាកស្នាមផ្សេងទៀតឱ្យបានពេញលេញ និងដោយប្រុងប្រយ័ត្នព្រោះវាជាភស្តុតាងដ៏សំខាន់។

ការពិនិត្យប្រដាប់ភេទ

ក្នុងករណីរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ការពិនិត្យប្រដាប់ភេទជាការចាំបាច់ ហើយនេះជាការពិនិត្យដែលមានលក្ខណៈប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ ជាពិសេសការពិនិត្យតាមរយៈមាត់ស្បូន។

- ជួយឱ្យស្ត្រីមានអារម្មណ៍កាន់តែទុកចិត្តបន្ថែមទៀត
- សូមប្រាប់ស្ត្រីជាមុននៅពេលណានិងកន្លែងណាដែលអ្នកត្រូវប៉ះ
- ជួយស្ត្រីឱ្យដេកផ្ងារ ហើយបញ្ឈរជង្គង់រាងកន្លែកបន្តិចឱ្យងាយស្រួល
- ត្រូវមានក្រណាត់គ្របពីលើខ្លួនអ្នកជំងឺ និងអាចដកចេញពេលធ្វើការពិនិត្យ។
- ធ្វើតាមលំដាប់ការងារ និងមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីពិនិត្យរបួសស្នាមតាមបញ្ជីពិនិត្យសុខភាពផ្លូវកាយនៅទំព័របន្ទាប់។
- ត្រូវសង្កេតនិងកត់ត្រាព័ត៌មានទាំងអស់ឱ្យបានពេញលេញនិងច្បាស់ លាស់តាមស្តង់ដារទម្រង់បែបបទនៃការពិនិត្យ (ឧបសម្ព័ន្ធ២)។

កំណត់ចំណាំ៖ ការរងគ្រោះដោយសារការរំលោភបំពានផ្លូវភេទគឺជារឿងដែលគួរឱ្យតក់ស្លុត។ ស្ត្រីពិតជាមានការភ័យខ្លាចក្នុងការពិនិត្យនិងពេលមានគេប៉ះពាល់ខ្លួនប្រាណ ជាពិសេសពីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពជាបុរស។ ចូរសួរស្ត្រីឱ្យបានញឹកញាប់នៅពេលពិនិត្យ ហើយអ្នកអាចបន្តការពិនិត្យដោយយឺតៗ។

តាមការបញ្ជាក់ផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រ គ្មានការធ្វើតេស្តព្រហ្មចារី (ឬ "ម្រាមដៃពីរ") ទេ ដូច្នេះសូមប្រុងប្រយ័ត្ន កុំបង្កើនភាពតានតឹងដល់ស្ត្រី។

ចំណុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ ៣.១

បញ្ជីពិនិត្យសុខភាពផ្លូវកាយ

ពិនិត្យ	កំណត់ត្រា

- រូបរាងខាងក្រៅទូទៅ
- ដៃ និងកដៃ កំភួនដៃ ផ្នែកខាងក្នុងនៃដើមដៃ និងក្លៀក
- មុខ និងក្នុងមាត់
- ត្រចៀក ទាំងក្នុងនិងក្រៅ
- ក្បាល
- ក
- ដើមទ្រូង និងសុដន់
- ផ្នែកពោះ
- គូថ ភ្លៅ រួមទាំងគល់ភ្លៅ ជើងនិងប្រអប់ជើង

- ការហូរឈាមមិនឈប់
- ជាំហើម
- ឡើងក្រហម ឬហើម
- មុត ឬរលាត់
- ភស្តុតាងដែលបង្ហាញថាបានទាញសក់ និងភស្តុតាងថ្មីៗដែលបង្ហាញការបាក់ធ្មេញ
- របួសដូចជាស្នាមខាំ ឬរបួសត្រូវគ្រាប់កាំភ្លើង
- ភស្តុតាងនៃរបួសធ្ងន់ធ្ងរលើពោះ
- ការបែកក្រដាសត្រចៀក

ការពិនិត្យប្រដាប់ភេទ និងរន្ធគូថ

- ប្រដាប់បន្តពូជ(ខាងក្រៅ)
- ប្រដាប់បន្តពូជ (ការពិនិត្យខាងក្នុងដោយប្រើឧបករណ៍បើកមាត់ស្បូនហៅថា ចំពុះទា)
- តំបន់ជុំវិញរន្ធគូថ (ខាងក្រៅ)

- ការហូរឈាមមិនឈប់
- ជាំហើម
- ឡើងក្រហម ឬហើម
- មុត ឬរលាត់
- មានវត្ថុផ្សេងៗនៅកន្លែងនោះ

កត់ត្រាលទ្ធផល និងការព្យាបាល

ជាញឹកញាប់ អ្នកផ្ដល់សេវាថែទាំសុខភាពត្រូវតែឆ្លើយសំណួររបស់នគរបាល មេធាវី ឬតុលាការអំពីរបួសរបស់ស្ត្រីដែលពួកគេបានព្យាបាល។ ការចងក្រងឯកសារស្ដីពីលទ្ធផល និងការព្យាបាលប្រកបដោយការយកចិត្តទុកដាក់ពីប្រវត្តិនៃការព្យាបាល និងទម្រង់បែបបទនៃការពិនិត្យ (មើលឧបសម្ព័ន្ធ២៖គំរូទម្រង់ប្រវត្តិនិងការពិនិត្យជំងឺ) អាចជួយឱ្យអ្នកងាយស្រួលក្នុងការឆ្លើយប្រកបដោយភាពត្រឹមត្រូវ។

បញ្ហាដែលអាជ្ញាធរចង់ដឹងគឺ៖

- ប្រភេទនៃរបួស (មុត ស្នាមជាំ រលាត់ស្បែក បាក់ ឬប្រេះឆ្អឹង និងរបួសផ្សេងៗទៀត)
- ការបរិយាយរបួស (ប្រវែង ជម្រៅ និងលក្ខណៈដទៃទៀត)
- កន្លែងដែលមានរបួសនៅលើរាងកាយ។
- មូលហេតុបង្ករបួស (ឧទាហរណ៍ ការប្រើប្រាស់អាវុធ ស្នាមខាំ ផ្សេងៗ)
- ផលលំបាកដែលអាចមានភ្លាមៗ ឬក្នុងរយៈពេលយូរអង្វែង
- ការទទួលបានការព្យាបាល

៣.២. ផ្ដល់ការព្យាបាល

៣.២.១. ព្យាបាលរបួសផ្នែករាងកាយ ឬការបញ្ជូនអ្នកជំងឺ

ត្រូវបញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅព្យាបាលសង្គ្រោះបន្ទាន់ភ្លាមៗប្រសិនបើមានស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬគំរាមកំហែងដល់ អាយុជីវិត។

បញ្ហាដែលអាចតម្រូវឱ្យសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ៖

- ការរងរបួសធ្ងន់ធ្ងរ (ផ្នែកប្រដាប់ភេទ ក្បាល ទ្រូង ឬពោះ)
- ការចុះខ្សោយផ្នែកសរសៃប្រសាទ (ឧទាហរណ៍ មិនអាចនិយាយបានការដើរមានបញ្ហា)
- បញ្ហាផ្លូវដង្ហើម
- ការហើមសន្លាក់នៅផ្នែកម្ខាងនៃរាងកាយ (ការឈឺសន្លាក់)

អ្នកជំងឺដែលរងរបួសស្រាល (របួសសើស្បែក) ជាទូទៅអាចព្យាបាលនៅនឹងកន្លែងបាន។ សូមលាង សម្អាត និងព្យាបាលរបួសណាដែលចាំបាច់។

ថ្នាំខាងក្រោមនេះអាចយកមកប្រើប្រាស់បាន៖

- ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកទប់ស្កាត់ការបង្ករោគលើរបួស
- ការចាក់ថ្នាំបង្ការតេតាណុស ឬការចាក់វ៉ាក់សាំង(យោងទៅតាមពិធីសារថ្នាក់មូលដ្ឋាន)
- ថ្នាំសម្រាប់បំបាត់ការឈឺចាប់
- ថ្នាំសម្រាប់ការគេងមិនលក់ (សម្រាប់ប្រើក្នុងករណីចាំបាច់)

ប្រុងប្រយ័ត្ន

១. សូមកុំចេញវេជ្ជបញ្ជាថ្នាំ benzodiazepines សម្រាប់ការគេងមិនលក់ (សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធ ១)

២. សូមកុំចេញវេជ្ជបញ្ជាថ្នាំ benzodiazepines ឬថ្នាំរំងាប់អារម្មណ៍សម្រាប់ភាពតានតឹងផ្លូវអារម្មណ៍ធ្ងន់ធ្ងរ។

៣.២.២. ផ្តល់ថ្នាំការពារកំណើតបន្ទាន់

ប្រសិនបើ ថ្នាំការពារកំណើតបន្ទាន់ត្រូវបានប្រើប្រាស់ភ្លាមៗក្រោយពីការរំលោភបំពាន គឺអាចជួយឱ្យស្ត្រីជៀសផុតពីការមានផ្ទៃពោះ។

សូមផ្តល់ការពិគ្រោះពិភាក្សា និងផ្តល់ថ្នាំការពារកំណើតបន្ទាន់ទៅស្ត្រីដែល រងការរំលោភបំពាន។ ធ្វើដូចនេះ ស្ត្រីអាចធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តផ្អែកតាមព័ត៌មានដែលគាត់ទទួលបាន (មើលការពិគ្រោះពិភាក្សាទំព័របន្ទាប់)។

ព័ត៌មានលម្អិតស្តីពីថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់

ថ្នាំគ្រាប់ចំនួន ២ ប្រភេទដែលជាធម្មតាត្រូវបានគេយកមកប្រើប្រាស់សម្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់៖

- ថ្នាំគ្រាប់ប្រភេទ Levonorgestrel តែមួយមុខមានប្រសិទ្ធភាពល្អ និងកាត់បន្ថយអារម្មណ៍ចង់ក្អួតនិងក្អួតជាជាងការប្រើជាមួយថ្នាំដទៃទៀត។
  កម្រិតដែលគួរប្រើប្រាស់៖ ១.៥ ម.ក្រ levonorgestrel នៅក្នុងកម្រិតថ្នាំលេបតែមួយដងគត់។

- ថ្នាំគ្រាប់ដែលមានជាតិអ័រម៉ូន estrogen និង progestogen លាយគ្នា សូមប្រើប្រាស់វា ប្រសិនបើមិនមានថ្នាំគ្រាប់ប្រភេទ levonorgestrel តែមួយមុខ។
  កម្រិតប្រើប្រាស់៖ ២ ដងនៃកម្រិតថ្នាំ ១០០µg ethinyl estradiol បូកនឹង ០.៥ ម.ក្រ levonorgestrel ចន្លោះពីគ្នា១២ ម៉ោង។

ប្រភេទថ្នាំ	កម្រិតថ្នាំ	ឈ្មោះថ្នាំដែលប្រើ	ចំនួនគ្រាប់ថ្នាំដែលត្រូវលេបភ្លាម	ចំនួនគ្រាប់ថ្នាំដែលត្រូវលេប ១២ ម៉ោងក្រោយ
Progestin-only dedicated ECPs	1.5mg Levonorgestrel	Postinor1, Postinor2 Unidosis Escapel Escapelle Emkit Plus PozatoUni NorLevo	1 2 1	0
Combined Oral Contraceptives	0.03mg ethinyl estradiol 0.15mg Levonorgestrel	Microgynon	4	4
	0.05mg ethinyl estradiol 0.5mg Nogestrel	Eugynon	2	2

ជំពូក ៦

- ស្ត្រីណាក៏អាចលេបថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់នេះបានដែរ ដោយមិនចាំបាច់ពិនិត្យសុខភាព ឬធ្វើតេស្តពិនិត្យការមានផ្ទៃពោះនោះទេ។
- ស្ត្រីអាចលេបថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ លេបថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកសម្រាប់ការឆ្លងជំងឺកាមរោគ និងប្រើប្រាស់វិធីការពារក្រោយពេលប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺសម្រាប់ការ ការពារមេរោគអេដស៍នៅក្នុងពេលតែមួយដោយមិនមានគ្រោះថ្នាក់។

ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ និងថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកអាចលេបបានក្នុងរយៈពេលខុសគ្នាជាមួយអាហារ ដើម្បីកាត់បន្ថយអារម្មណ៍ចង់ក្អួត។

ចំណុចប្រឹក្សាយោបល់ស្តីពីការការពារកំណើតបន្ទាន់

ស្ត្រីដែលរងការរំលោភសេពសន្ថវៈ គឺជាទូទៅមានការព្រួយបារម្ភពីការមានផ្ទៃពោះ។

ដើម្បីលើកទឹកចិត្តដល់គាត់ចូរពន្យល់ពីការបង្ការកំណើតបន្ទាន់។ អ្នកក៏អាចសួរគាត់ផងដែរថា គាត់មានបានប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាពទេ ដូចជា ថ្នាំគ្រាប់ ការចាក់ថ្នាំការដាក់កងនៅ ក្រោមស្បែក ការដាក់កងក្នុងស្បូន ឬការចោះចងដៃស្បូនរបស់ស្ត្រី។ ប្រសិនបើគាត់បានប្រើប្រាស់នូវមធ្យោបាយណាមួយគាត់ នឹងមិនអាចមានផ្ទៃពោះបានទេ។ហើយប្រសិនបើគាត់បានមករដូវចុងក្រោយក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ មុនពេលចាប់រំលោភគាត់ក៏ទំនងជាមិនអាចមានផ្ទៃពោះផងដែរ។

នៅក្នុងករណីណាមួយ គាត់អាចលេបថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ប្រសិនបើគាត់ត្រូវការ។

- ការប្រើប្រាស់ការការពារកំណើតបន្ទាន់គឺជាជម្រើសផ្ទាល់ខ្លួនដែលមានតែគាត់ម្នាក់គត់ជាអ្នកសម្រេច។
- មធ្យោបាយការពារកំណើតបន្ទាន់គឺអាចជួយបង្ការការមានផ្ទៃពោះ ប៉ុន្តែវាមិនមានប្រសិទ្ធភាព ១០០% ទេ។
- ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់គឺមានមុខងារយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការបញ្ឈប់នូវការបញ្ចេញមេជីវិត។
- ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់មិនបណ្តាលឱ្យមានការរលូតកូនទេ។

- ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់មិនអាចការពារការមានផ្ទៃពោះនៅលើកក្រោយបានទេប្រសិនបើគាត់ចង់រួមភេទ។
- ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ មិនអាចប្រើប្រាស់ជាប្រចាំបានទេ(មិនមែនជាមធ្យោបាយពន្យាកំណើត)។
- គាត់មិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តពិនិត្យរកការមានផ្ទៃពោះទេ មុនពេលលេបថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់។ ប្រសិនបើគាត់មានផ្ទៃពោះហើយ ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់នេះមិនប៉ះពាល់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃរបស់គាត់ទេ។

ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ការធ្វើតេស្តរកមើលការមានផ្ទៃពោះអាចត្រូវធ្វើប្រសិនបើគាត់មានផ្ទៃពោះរួច ហើយ ហើយគាត់អាចទុកកូនក្នុងផ្ទៃនោះតាមបំណងប្រាថ្នារបស់គាត់។

សេចក្តីណែនាំ

- ស្ត្រីត្រូវ ***លេបថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ឱ្យបានរហ័សតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន***។ ថ្នាំនេះមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ក្នុងអំឡុងពេល ៧២ ម៉ោង (៣ ថ្ងៃ) បន្ទាប់ពីរងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ។
- ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់អាចនឹងធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ចង់ក្អួត និងចង្អោរ។ ប្រសិនបើគាត់ក្អួត ក្នុងរយៈពេល ២ ម៉ោងបន្ទាប់ពីលេបថ្នាំនេះ គាត់ត្រូវលេបថ្នាំម្តងទៀតឱ្យបានរហ័សតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ប្រសិនបើគាត់លេបថ្នាំដែលមានជាតិអរ័ម៉ូនលាយគ្នាសម្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ គាត់អាចលេបថ្នាំ meclizine hydrochloride ក្នុងចន្លោះរយៈពេល ៣០ នាទីទៅ ១ ម៉ោង មុនពេលលេបថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ដើម្បីកាត់បន្ថយអារម្មណ៍ចង់ក្អួត។ (*ប្រសិនបើគាត់លេបថ្នាំដែលមាន ជាតិអរ័ម៉ូនលាយគ្នាសម្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ គាត់អាចលេបថ្នាំ meclizine hydrochloride (ប្រសិនបើមាន)*)
- ស្ត្រីអាចធ្លាក់ឈាមតិចតួចតាមទ្វារមាស បន្ទាប់ពីលេបថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់។

- ប្រសិនបើស្ត្រីរួមភេទដោយ មិនបានការពារចាប់តាំងពីការមករដូវចុងក្រោយ គាត់អាចមានផ្ទៃពោះ ហើយ ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់ មិនមានប្រសិទ្ធភាពទេ ប៉ុន្តែថ្នាំនេះក៏មិនប៉ះពាល់ការដល់ទារកក្នុងផ្ទៃនោះដែរ។
- ស្ត្រីត្រូវត្រលប់មកជួបអ្នកផ្តល់សេវាវិញបើរដូវឈាមរដូវរបស់គាត់យឺតជាង ១ សប្តាហ៍ (មិនទាន់ធ្លាក់ ឈាមរដូវលើសពី ១ សប្តាហ៍)។ ការរំលូតកូនប្រកបដោយសុវត្ថិភាព គឺត្រូវអនុវត្តតាមច្បាប់រំលូតកូន។

កងដាក់ក្នុងស្បូនសម្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់

- កងដាក់ក្នុងស្បូនអាចយកមកប្រើជាមធ្យោបាយការពារកំណើតបន្ទាន់ក្នុងអំឡុងពេល ៥ ថ្ងៃ ក្រោយការរួមភេទដោយមិនមានការការពារ។
- មានប្រសិទ្ធភាពជាងថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់
- ហានិភ័យខ្ពស់នៃការឆ្លងជំងឺ តាមការរួមភេទក្រោយការរំលោភសេពសន្ថវៈ ត្រូវគិតពិចារណាផងដែរ ប្រសិនបើប្រើប្រាស់កងដាក់ក្នុងស្បូន។
- ជម្រើសដ៏ប្រសើរសម្រាប់ការការពារកំណើត រយៈពេលយូរប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពនោះគឺ ស្ត្រីចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការប្រើប្រាស់កងដាក់ក្នុងស្បូន ហើយគេអាចដាក់ជាបន្ទាន់បានភ្លាមៗ។

៣.២.៣. បង្ការការឆ្លងជំងឺកាមរោគ

- ស្ត្រីដែលរងការរំលោភសេពសន្ថវៈត្រូវលេបថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិក ដើម្បីទប់ស្កាត់និងព្យាបាលជំងឺកាមរោគ ដូចជា សិរមាន់ ជំងឺប្រមេះទឹកបាយជំងឺប្រមេះថ្លា និងជំងឺស្វាយ។
- ផ្តល់ការព្យាបាលលើជំងឺកាមរោគ ពេលជួបស្ត្រីជាលើកដំបូង។
- មិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តរកជំងឺកាមរោគមុនពេលព្យាបាលឡើយ។
- ត្រូវផ្តល់ការព្យាបាលបង្ការសម្រាប់ជំងឺកាមរោគ ជាពិសេសជំងឺធម្មតាទូទៅតែងកើតមានឡើង (ឧ. ជំងឺ ឆែនក្រុយ)។
- ត្រូវផ្តល់វគ្គសិក្សាខ្លីដែលមានចែងក្នុងពិធីសារជាតិនិងក្នុងតំបន់ព្រោះវាមានលក្ខណៈងាយយល់។

សូមពិនិត្យមើលតារាងខាងក្រោមស្តីពីកម្រិត និងការប្រើប្រាស់ថ្នាំសម្រាប់បង្ការជំងឺកាមរោគ ដោយផ្អែកតាមគោលការណ៍ណែនាំថ្នាក់ជាតិ។
(សូមមើលបច្ចុប្បន្នភាពនៃគោលការណ៍ណែនាំ ស្តីពីការគ្រប់គ្រងករណីបង្ករោគតាមផ្លូវភេទនិងផ្លូវបន្តពូជរបស់មជ្ឈមណ្ឌលជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍សើស្បែកនិងកាមរោគ)

ជំពូក ៦

ចំណុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ ៣.២[1]

	កម្រិតថ្នាំ	ការប្រើប្រាស់
ក. ស្វាយ		
Benzathine penicillin **OR** Doxycycline	2.4 million units 100mg	ចាក់តាមសាច់ដុំ១ដងគត់ លេប2ដង/ថ្ងៃ រយៈពេល១៤ថ្ងៃ (ក្នុងករណីមានប្រតិកម្មជាមួយ Penicilin តែប៉ុណ្ណោះ)
ខ. ប្រមេះទឹកបាយ/ឆេនក្រយ		
Cefixime **OR** Ceftriaxone **OR**	400mg 250mG	លេបតែ១ដងគត់ ចាក់តាមសាច់ដុំ
គ. សិរមាន់ (ក្លាមីដ្យា)/ Lymphogranuloma Venereum		
Azithromycin OR Doxycycline OR Erythromycin	1g 100mg 500mg	លេបតែ១ដង រយៈពេល៣សប្តាហ៍ លេប២ដងរយៈពេល២១ថ្ងៃ លេប៤ដងរយៈពេល២១ថ្ងៃ
ឃ. ប្រមេះទឹកថ្លា (ទ្រីកូម៉ូណាស)		
Metronidazole OR Tinidazole	2g 2g	លេបតែ១ដងគត់ លេបតែ១ដងគត់

[1] **ពង្រាងចុងក្រោយគោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការគ្រប់គ្រងករណីបង្ករោគតាមផ្លូវភេទនិងផ្លូវបន្តពូជ,មជ្ឈមណ្ឌលជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ សើស្បែក និងកាមរោគ ឆ្នាំ២០១៦**

៣.២.៤. ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ

មេរោគរលាកថ្លើមប្រភេទបេ អាចឆ្លងតាមការរួមភេទ។ ដូចនេះស្ត្រីដែលរងនូវអំពើហិង្សាផ្លូវភេទត្រូវ
ទទួលការចាក់ថ្នាំការពារជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ។

- ត្រូវសួរថា តើគាត់ធ្លាប់បានទទួលការចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេដែរឬទេ។
- ប្រសិនបើគាត់មិនប្រាកដ សូមធ្វើតេស្តឈាមជាមុនសិនបើអាចធ្វើបាន។
  ប្រសិនបើបានចាក់ថ្នាំបង្ការហើយ (វត្តមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំនឹងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេនៅក្នុងសេរ៉ូម)
  មិនចាំបាច់ត្រូវការចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងបន្ថែមទៀតទេ។
  ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើតេស្តបាន ត្រូវចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងដល់ស្ត្រី។
  ចូរឆ្លើយតបទៅតាមតារាងខាងក្រោម៖

តើគាត់បានទទួលវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេដែរឬទេ?

ស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការ	គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ ការព្យាបាល
មិនបានចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ	កម្រិតវ៉ាក់សាំងទី ១៖ មកលើកដំបូង។ កម្រិតវ៉ាក់សាំងទី ២៖ ១ ទៅ ២ ខែ បន្ទាប់ពីចាក់វ៉ាក សាំងកម្រិតទី ១ (ឬត្រូវមកខែទី ៣ បើខែមុនៗមិន បានមកចាក់)។ កម្រិតវ៉ាក់សាំងទី ៣៖ ៤ ទៅ ៦ ខែ បន្ទាប់ពីចាក់វ៉ាក់សាំងកម្រិតទី១ហើយ។

បានចាក់ ប៉ុន្តែចាក់មិនបានគ្រប់ទៅតាមដំណាក់កាលនៃការចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ បេ	ត្រូវចាក់បន្តទៅតាមកាលវិភាគរបស់គាត់។
បានចាក់គ្រប់ទៅតាមដំណាក់កាលនៃការចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ	មិនចាំបាច់ចាក់វ៉ាក់សាំងបន្ថែមទៀតទេ

- ចូរប្រើប្រាស់ប្រភេទវ៉ាក់សាំង កម្រិតថ្នាំ និងកាលវិភាគចាក់ថ្នាំបង្ការតាមគោលការណ៍ណែនាំថ្នាក់ជាតិ។
- វ៉ាក់សាំងដោយគ្មាន អ៊ីមញូនក្លូប៊ុយលីនការពារជំងឺរលាកថ្លើម (hepatitis B immune globulin (HBIG)) អាចប្រើប្រាស់បានផងដែរ។
- ចាក់វ៉ាក់សាំងចូលក្នុងសាច់ដុំដើមដៃ។

៣.២.៥. បង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍

<u>ការបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ត្រូវអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំដែលចេញដោយមជ្ឈមណ្ឌលជាតិប្រយុទ្ធនឹងជំងឺអេដស៍ សើស្បែក និងកាមរោគ (NCHADS)។</u>

វិធីបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ គឺដើម្បីបង្ការមេរោគអេដស៍គួរតែចាប់ផ្តើមភ្លាមរហូតដល់ ៧២ ម៉ោង បន្ទាប់ពីបានប៉ះពាល់មេរោគអេដស៍។ វិធីបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍បានណែនាំឲ្យស្ត្រីនិងកុមារដែលប្រឈម នឹងហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍។

និយាយជាមួយនឹងស្ត្រី ឬកុមារ (ឪពុកម្តាយ/អាណាព្យាបាល) ថាតើវិធីបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍សាកសម នឹងស្ថានភាពពួកគាត់ឬទេ។ អ្នកគួរពិចារណាអំពីវិធីបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខ នឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ប្រសិនបើ៖

- ចារីគឺជាអ្នកដែលបានឆ្លងមេរោគអេដស៍ ឬមិនដឹងពីស្ថានភាពផ្ទុកមេរោគអេដស៍
- កុមារមិនបានដឹងអំពីលទ្ធផលមេរោគអេដស៍វិជ្ជមាន
- កុមារដែលបានប៉ះពាល់ឈាម ឬទឹកកាម
- កុមារដែលធ្លាប់បានរួមភេទតាមមាត់ ទ្វារមាស និង/ឬតាមរន្ធគូទ

គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់វិធីបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍គួរផ្អែកលើគោលការណ៍ណែនាំស្តីពីការគ្រប់គ្រងមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ថ្នាក់ជាតិបច្ចុប្បន្ន។ កុមារអាចប្រើថ្នាំដូចៗគ្នា ប៉ុន្តែត្រូវមើលតាមទម្ងន់ និង/ឬផ្ទៃរបួស។ ចងចាំថា ប្រសិនបើពន្យារពេលនៃចាប់ផ្តើមធ្វើការការពារមេរោគអេដស៍កាន់តែយូរ នោះប្រសិទ្ធភាពនៃនីតិវិធីកាន់តែថយចុះ។

- វិធីបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍គួរចាប់ផ្តើមអនុវត្តក្នុងអំឡុងពេល ៧២ ម៉ោង។
- ការពិគ្រោះអំពីមេរោគអេដស៍មុន និងក្រោយការធ្វើតេស្តគួរចាប់ផ្តើមធ្វើមុន និងក្រោយការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍បានបញ្ចប់ជាបន្តបន្ទាប់។
- បើលទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តបង្ហាញថាអវិជ្ជមាន សូមផ្តល់វិធីបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ក្នុងរយៈពេល ២៨ ថ្ងៃ ផ្តល់ការប្រឹក្សាយោបល់អំពីការលេបថ្នាំទៀងទាត់និងជាប់លាប់ មុនពេលប្រើប្រាស់ថ្នាំ។

សូមប្រាប់ជនរងគ្រោះថាវិធីបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍គឺគ្រាន់តែកាត់បន្ថយនូវការបំរែបំរួលមេរោគអេដស៍ ប្រាប់ជនរងគ្រោះអំពីផលរំខានចម្បងនៃថ្នាំ របៀបដោះស្រាយ រួមទាំងការថយចុះនៃផលរំខាននឹងបាត់ទៅវិញនៅពេលណាមួយ

- ប្រសិនបើលទ្ធផលបង្ហាញថាវិជ្ជមាន បញ្ឈប់វិធីបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ដែលនេះបង្ហាញថាកុមាររងគ្រោះមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍មុនពេលរងនូវការរងគ្រោះហើយត្រូវបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យបង្អែកដែលមានសេវាថែទាំនិងព្យាបាលមេរោគអេដស៍។

ជំពូក ៩

តើគេគួរប្រើការព្យាបាលបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ (PEP) នៅពេលណា ?

ស្ថានភាព/កត្តាហានិភ័យ	នីតិវិធីដែលបានស្នើ
ជនល្មើសបានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬមិនបានដឹងពីស្ថានភាពមេរោគ	ផ្តល់ថ្នាំ PEP
មិនដឹងពីស្ថានភាពមេរោគអេដស៍របស់ស្ត្រី	ផ្តល់ការធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍ និងពិគ្រោះពិភាក្សា
មិនដឹងពីស្ថានភាពមេរោគអេដស៍របស់ស្ត្រី ហើយគាត់មិនចង់ធ្វើតេស្ត	ផ្តល់ថ្នាំ PEP និងត្រូវណាត់ជួបពេលបន្ទាប់
គាត់មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍	មិនត្រូវផ្តល់ថ្នាំការពារក្រោយប្រឈមនឹងការឆ្លងមេរោគ
គាត់បានប៉ះពាល់ឈាមឬទឹកកាម (តាមរន្ធយោនី រន្ធគូទ ឬការរួមភេទដោយប្រើមាត់ ឬតាមមុខរបួស ឬតាមភ្នាសរំអិល)	ផ្តល់ថ្នាំ PEP
គាត់បានសន្លប់បាត់ស្មារតី និងមិនអាចចងចាំពីអ្វីដែលបានកើត	ផ្តល់ថ្នាំ PEP
គាត់ត្រូវបានក្មេងពាលចាប់រំលោភ	ផ្តល់ថ្នាំ PEP

ការប្រាស្រ័យទាក់ទង

ការជ្រើសរើសយកការព្យាបាលបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខ នឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ (PEP)គឺជាការសម្រេចចិត្តរបស់ស្ត្រី។ សូមពិភាក្សាពីចំណុចដូចខាងក្រោមដើម្បីជួយគាត់ធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត៖

- តើមេរោគអេដស៍កើតឡើងបែបណាជាទូទៅនៅក្នុងតំបន់អ្នករស់នៅ?
- តើស្ត្រីដឹងទេថាជនល្មើសមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ឬទេ?
- លក្ខណៈនៃការចាប់រំលោភបំពានផ្លូវភេទ រួមទាំងចំនួនជនល្មើស ការដាច់រលាត់កន្លែងប្រដាប់ភេទ ឬការ រងរបួសផ្សេងទៀត។
- ការព្យាបាលបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខ នឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ (PEP) អាចកាត់បន្ថយឱកាសនៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍បាន ប៉ុន្តែមិនមានប្រសិទ្ធភាព ១០០% ទេ។
- ស្ត្រីត្រូវលេបថ្នាំសម្រាប់រយៈពេល ២៨ ថ្ងៃ ដោយលេបម្តងឬពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃទៅតាមការណែនាំ។
- អ្នកប្រើប្រាស់ការព្យាបាលបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ (PEP) មួយចំនួនអាចមានផលរំខានបន្ទាប់បន្សំមួយចំនួនដូចជាអារម្មណ៍ចង់ក្អួត អស់កម្លាំង ឈឺក្បាល (ភាគច្រើន ផលរំខានបន្ទាប់បន្សំនឹងបាត់ទៅវិញក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃតែប៉ុណ្ណោះ)។

ប្រសិនបើគាត់ជ្រើសរើសយកវិធីការពារដោយប្រើការព្យាបាលបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ (PEP)៖

- ត្រូវប្រាកដថា អ្នកអនុវត្តទៀងទាត់ទៅតាមការណែនាំ។
- ការជ្រើសរើសការព្យាបាលបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខ នឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ (PEP) ត្រូវផ្អែក ទៅតាមគោលការណ៍ណែនាំថ្នាក់ជាតិ (គោលការណ៍ណែនាំថ្មីរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក ឆ្នាំ ២០១៤)

- មិនត្រូវផ្ដល់ថ្នាំប្រភេទ Nevirapine (NVP) សម្រាប់ការព្យាបាលបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ (PEP) នោះទេដោយសារវាមានហានិភ័យកម្រិតជាតិពុលខ្ពស់នៅក្នុងខ្លួនអ្នកមិនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍
- ផ្ដល់ការធ្វើតេស្ដមេរោគអេដស៍ពេលពិគ្រោះពិភាក្សាជំហានដំបូង
- ធ្វើតេស្ដម្ដងទៀតនៅខែទី ៣ ឬទី៦ ឬធ្វើតេស្ដទាំងពីរលើក
- ក្នុងករណីលទ្ធផលតេស្ដវិជ្ជមាន ចូរណែនាំស្ត្រីពីការថែទាំនិងព្យាបាលជំងឺអេដស៍។

ការពិគ្រោះពិភាក្សាពីការអនុវត្តការព្យាបាលបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគ អេដស៍ (PEP)

ពិភាក្សាចំណុចខាងក្រោមជាមួយស្ត្រី៖

- វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ក្នុងការចងចាំពីការលេបថ្នាំទៅតាមកម្រិតនីមួយៗ មានប្រសិទ្ធភាពខ្លាំងនៅពេលលេបថ្នាំទៀងពេលជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដូចជាពេលព្រឹកនិងពេលល្ងាច។ ការលេបថ្នាំឱ្យបានទៀងទាត់តាមពេលវេលាជួយធ្វើឱ្យកម្រិតជាតិថ្នាំនៅក្នុងឈាមមានកម្រិតថេរស្មើគ្នា។
- ត្រូវប្រើនាឡិការោទ៍នៅក្នុងទូរស័ព្ទដៃឬនៅឧបករណ៍ផ្សេងទៀត ដើម្បីរំលឹកស្ត្រីឱ្យលេបថ្នាំ ឬសមាជិកគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិអាចជួយរំលឹកអ្នកផងដែរ។
- ប្រសិនបើស្ត្រីភ្លេចលេបថ្នាំតាមពេលវេលា កំណត់គាត់ត្រូវតែលេបថ្នាំនេះដដែលឡើងវិញ បើមិនហួសរយៈពេល ១២ ម៉ោង។ ប្រសិនបើថ្នាំនោះត្រូវលេបក្នុង១ថ្ងៃ១ដង
- ប្រសិនបើលើសរយៈពេល ១២ ម៉ោង គាត់ត្រូវរង់ចាំ ហើយលេបកម្រិតថ្នាំបន្ទាប់តាមពេលវេលាទៀងទាត់។
- ប្រសិនបើស្ត្រីភ្លេចលេបថ្នាំតាមពេលវេលាកំណត់គាត់ត្រូវលេបថ្នាំនេះដដែលឡើងវិញ បើមិនហួសរយៈពេល៦ម៉ោង សម្រាប់ថ្នាំដែលត្រូវលេប២ដងក្នុង១ថ្ងៃ។ប្រសិនបើលើសរយៈពេល៦ម៉ោង គាត់ត្រូវរង់ចាំ ហើយលេបកម្រិតថ្នាំបន្ទាប់តាមពេលវេលាទៀងទាត់។

- ស្ត្រីមិនត្រូវលេបពីរកម្រិតដូសក្នុងពេលតែមួយទេ។
- ស្ត្រីត្រូវត្រឡប់ទៅរកអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពវិញ ក្នុងករណីផលរំខាននៅតែមិនបាត់ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃ ឬ គាត់មិនអាចលេបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា ឬមានបញ្ហាផ្សេងៗទៀត។

៣.៣. ផែនការសម្រាប់ការថែទាំដោយខ្លួនឯង

៣.៣.១. ពន្យល់ពីលទ្ធផលពិនិត្យនិងការព្យាបាល

ពិភាក្សាជាមួយស្ត្រីពីលទ្ធផលពិនិត្យ ថាតើគាត់មានសុខភាពដូចម្តេច និងអំពីការព្យាបាលផ្សេងទៀតដែលត្រូវធ្វើ។ សូមឱ្យគាត់លើកឡើងនូវសំណួរ និងបញ្ហាកង្វល់ផ្សេងៗ រួចត្រូវឆ្លើយតបជាមួយគាត់ដោយលម្អិតនិងពិនិត្យមើលថាគាត់យល់ពីអ្វីដែលបានប្រាប់ទៅគាត់។

៣.៣.២. ការថែទាំរបួស

- បង្ហាត់បង្រៀនគាត់ពីរបៀបថែទាំរបួស។
- ពន្យល់ស្ត្រីពីសញ្ញា និងរោគសញ្ញានៃការឆ្លងរោគលើរបួស៖ របួសហើមការឈឺចាប់ឡើងពណ៌រាងក្រហម ឈាម ឬខ្ទុះក្លិនមិនល្អ គ្រុនក្តៅ។ ស្នើឱ្យគាត់ត្រឡប់មកជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពវិញ ឬជួបជាមួយអ្នកជំនាញផ្សេងទៀតប្រសិនបើសញ្ញាទាំងនោះវិវត្តកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។
- ពន្យល់ស្ត្រីពីសារៈសំខាន់នៃការព្យាបាលចប់ពេញលេញនីមួយៗ ជាពិសេសចំពោះការប្រើថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកជាដើម។ ប្រាប់ពីផលរំខានដែលអាចកើតមាន និងវិធីដែលត្រូវដោះស្រាយ។

៣.៣.៣. ការបង្ការការឆ្លងជំងឺកាមរោគ

- ពន្យល់ប្រាប់ស្ត្រីពីសញ្ញានិងរោគសញ្ញានៃការឆ្លងជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍។ ត្រូវណែនាំឱ្យគាត់ត្រឡប់មកទទួលការព្យាបាលវិញក្នុងករណីមានសញ្ញានិងរោគសញ្ញាផ្សេងៗកើតឡើង។

- ប្រាប់ស្ត្រីឱ្យតមការរួមភេទសិន រហូតដល់ការព្យាបាលជាសះស្បើយទាំងស្រុង។ លើកទឹកចិត្តឱ្យគាត់ប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យពេលរួមភេទ យ៉ាងហោចណាស់រហូតដល់ស្ថានភាព ជំងឺកាមរោគជំងឺអេដស៍ត្រូវបានបញ្ជាក់ច្បាស់អំឡុងពេលមកជួបពិនិត្យតាមដានសុខភាពនៅខែទី៣ ឬខែទី ៦។

៣.៤. តាមដានបន្ទាប់ពីមានការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

ការជួបពិនិត្យតាមដានសុខភាពត្រូវធ្វើឡើងនៅ២សប្តាហ៍ ១ខែ ៣ខែ និង៦ខែក្រោយការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ។

ចំណុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ ៣.៣

ការជួបពិនិត្យតាមដានសុខភាព២ សប្តាហ៍បន្ទាប់		
របួស	• ពិនិត្យមើលថារបួសទាំងអស់បានជាសះស្បើយ	☐
ជំងឺកាមរោគ	• សួរបញ្ជាក់ថាតើស្ត្រីបានបំពេញតាមសេចក្តីណែនាំក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំដែលបានផ្តល់ជូនសម្រាប់ជំងឺកាមរោគ • សួរបញ្ជាក់ថាតើស្ត្រីបានអនុវត្តតាមការព្យាបាលបង្ការក្រោយ ពេលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ (PEP) ប្រសិនបើគាត់កំពុងប្រើប្រាស់ • ពិភាក្សាអំពីលទ្ធផលតេស្តណាមួយ	☐ ☐ ☐
ការមានផ្ទៃពោះ	• ធ្វើតេស្តរកមើលការមានផ្ទៃពោះប្រសិនបើគាត់ប្រឈមនឹងបញ្ហានេះ។ បើគាត់មានផ្ទៃពោះ សូមប្រាប់គាត់នូវជម្រើសដែលមាន។បើសិនស្ត្រីត្រូវការរំលូតកូន សូមបញ្ជូនគាត់ទៅរកកន្លែងរំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាព។	☐
សុខភាពផ្លូវចិត្ត	• បន្តការគាំទ្រដំបូង។ • ពិនិត្យមើលស្ថានភាពផ្លូវចិត្តនិងស្មារតីរបស់អ្នកជំងឺ។ប្រសិនបើមាន បញ្ហាណាមួយសូមអនុវត្តផែនការគាំទ្រផ្នែកចិត្តសាស្រ្តសង្គម និងគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង ដូចជាសម្រាក ឬដកដង្ហើមយឺតៗ។ ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលផ្នែកទី៤។	☐ ☐

ការរៀបចំផែនការ	• រលឹកគាត់ឱ្យត្រឡប់មកទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំង ការពារការរលាកថ្លើមប្រភេទបេក្នុងខែទី១ និងទី៦ ហើយធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍នៅខែទី៣និងខែទី៦ ឬការតាមដានជាប្រចាំជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថៃទាំសុខភាព • ស្នើឱ្យគាត់ត្រឡប់មកវិញ ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាតានតឹងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តកើតឡើង ឬមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ឬ មិនមានភាពធូរស្រាលបន្តិចសោះក្នុងរយៈពេល១ខែក្រោយកើតហេតុការណ៍។ • រៀបចំការណាត់ជួបតាមដានជាប្រចាំក្នុងរយៈពេល១ខែក្រោយការ រំលោភបំពានផ្លូវភេទ។	☐ ☐ ☐

ចំណុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ ៣.៤

ការជួបពិនិត្យតាមដានសុខភាពរយៈពេល ១ខែ		
ជំងឺកាមរោគ	• ផ្តល់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺថ្លើមប្រភេទបេលើកទីពីរ ប្រសិនបើចាំបាច់ និងរំលឹកគាត់ថាត្រូវមកទទួលការចាក់វ៉ាក់សាំងម្តងទៀតនៅ ៦ ខែក្រោយ។	☐
សុខភាពផ្លូវចិត្ត	• បន្តថែទាំនិងការគាំទ្រដំបូង។ • ពិនិត្យមើលស្ថានភាពផ្លូវអារម្មណ៍និងស្មារតីរបស់គាត់។ សួរថាតើគាត់មានអារម្មណ៍ប្រសើរទេ។ ប្រសិន បើមានបញ្ហាថ្មី ឬបញ្ហាបន្តកើតមានឡើង ត្រូវធ្វើផែនការសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងការតានតឹងអារម្មណ៍ និងការគាំទ្រពីផ្នែកចិត្តសាស្ត្រសង្គម។ • សម្រាប់ការបាក់ទឹកចិត្ត ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬមានជំងឺបាក់ស្បាតសូមមើលផ្នែកទី ៤ សម្រាប់ការព្យាបាលបឋម។ ប្រសិនបើអាច សូមបញ្ជូនការ ព្យាបាលជាពិសេសនេះទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដែលមានការយល់ច្បាស់ពីអំពើហិង្សាលើផ្លូវភេទ។	☐ ☐ ☐
ការធ្វើផែនការ	• រៀបចំការណាត់ជួបតាមដានរៀងរាល់ ៣ ខែម្តង បន្ទាប់ពីមានការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ។	☐

ផ្នែកទី ៣

ចំណុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ ៣.៥

ការជួបពិនិត្យតាមដានសុខភាព ៣ ខែបន្ទាប់		
ជំងឺកាមរោគ	• ផ្តល់ការធ្វើតេស្ត និងប្រឹក្សារកមេរោគអេដស៍។ ត្រូវធានាថាមានការប្រឹក្សាមុននិងក្រោយការធ្វើតេស្ត និងបញ្ជូនទៅផ្នែកបង្ការមេរោគអេដស៍ ព្យាបាល និងថែទាំ។	☐
សុខភាពផ្លូវចិត្ត	• បន្តផ្តល់ការថែទាំនិងការគាំទ្រដំបូង។ • ពិនិត្យមើលស្ថានភាពផ្លូវអារម្មណ៍ និងស្មារតីជនរងគ្រោះបើមានបញ្ហាថ្មី ឬបញ្ហានៅតែកើតឡើង ត្រូវធ្វើផែនការសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងអារម្មណ៍ និងការគាំទ្រលើផ្នែក ចិត្តសាស្រ្តសង្គម។ • សម្រាប់ការបាក់ទឹកចិត្ត ការប្រើគ្រឿងស្រវឹងឬមានជំងឺបាក់ស្បាត សូមមើលផ្នែកទី ៤ សម្រាប់ការព្យាបាលបឋម។ បើអាច សូមបញ្ជូនការព្យាបាលជាពិសេសនេះទៅអ្នកផ្តល់សេវាព្យាបាលសុខភាពដែលយល់ច្បាស់ពីអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ។	☐ ☐ ☐
ការធ្វើផែនការ	• រៀបចំណាត់ជួបតាមដានរយៈ ៦ ខែ បន្ទាប់ពីទទួលរងការចាប់រំលោភបំពានផ្លូវភេទ ត្រូវរំលឹកគាត់មកទទួលថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺថ្លើមប្រភេទបេសម្រាប់ ៦ ខែម្តងប្រសិនបើចាំបាច់។	☐

ចំណុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ ៣.៦

ការជួបពិនិត្យតាមដានសុខភាព ៦ ខែបន្ទាប់		
ជំងឺកាមរោគ	• ផ្តល់ការធ្វើតេស្ត និងប្រឹក្សារកមេរោគអេដស៍ប្រសិន បើមិនបានធ្វើពីមុនមកទេ។ត្រូវធានាថាមានការ ប្រឹក្សាមុននិងក្រោយធ្វើតេស្ត និងបញ្ជូនទៅផ្នែកបង្ការ មេរោគអេដស៍ ព្យាបាល និងថែទាំ។ • ផ្តល់កម្រិតថ្នាំទីបីនៃវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺថ្លើម	☐ ☐
សុខភាពផ្លូវចិត្ត	• បន្តផ្តល់ការថែទាំនិងការគាំទ្រដំបូង។ • ពិនិត្យមើលស្ថានភាពផ្លូវអារម្មណ៍ និងស្មារតីរបស់ជន រងគ្រោះបើមានបញ្ហាថ្មី ឬបញ្ហាបន្តកើតមានឡើង ត្រូវ ធ្វើផែនការសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងអារម្មណ៍ និងការគាំទ្រពីផ្នែកសង្គមចិត្តសាស្រ្ត។ • សម្រាប់ការបាក់ទឹកចិត្ត ការប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬមាន ជំងឺបាក់ស្បាត ប្រសិនបើអាច ចូរបញ្ជូនការព្យាបាល ជាពិសេសនេះទៅអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដែល មានការយល់ច្បាស់ពីអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ។ *សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមមើលផ្នែកទី៤។*	☐ ☐ ☐

ចំណុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ ៣.៧

កាលវិភាគនៃការធ្វើតេស្ត

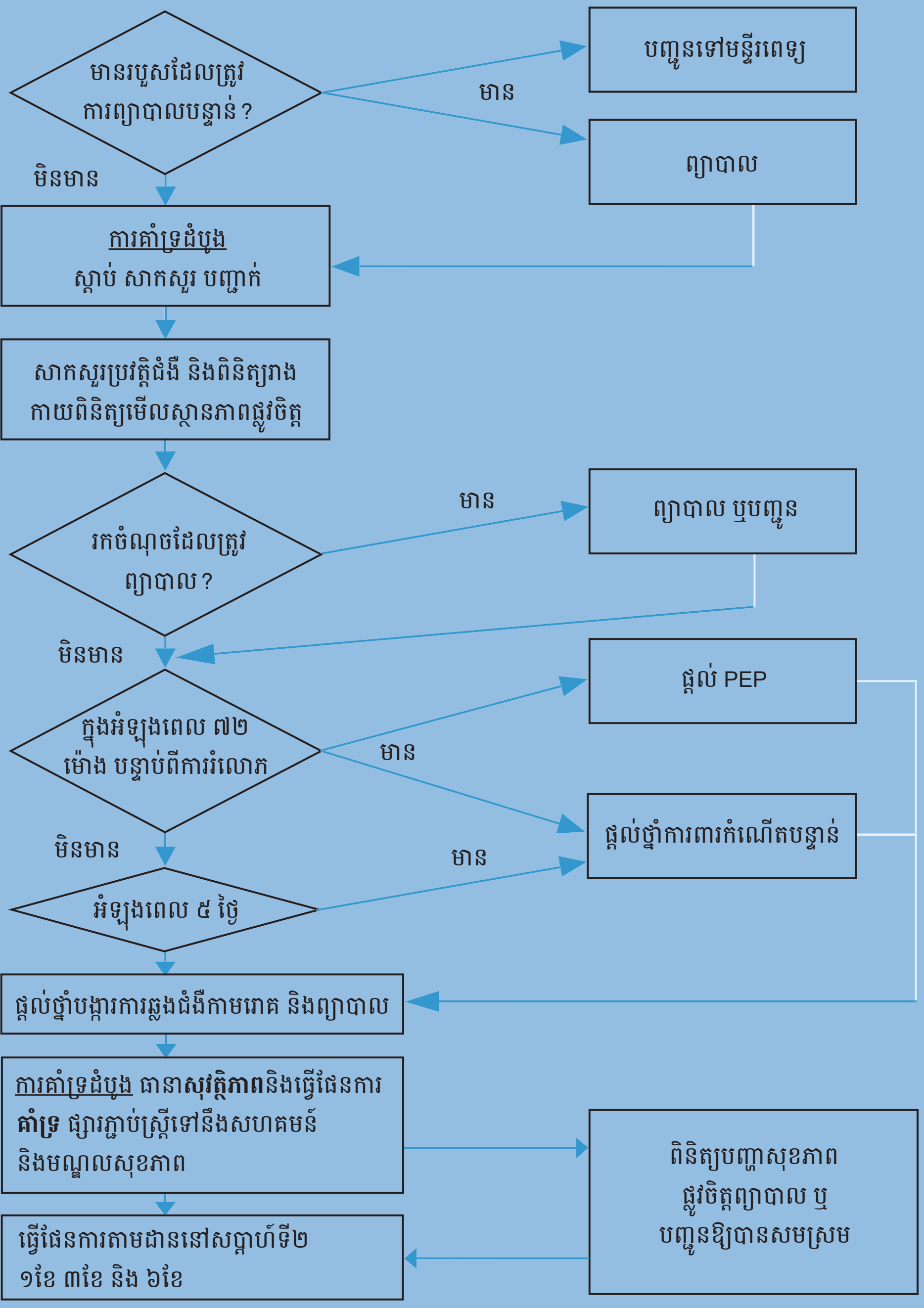
តេស្ត	កាលវិភាគ	
	តេស្តលើកដំបូង	តេស្តសារជាថ្មី
ការមានផ្ទៃពោះ	២ សប្តាហ៍បន្ទាប់	គ្មាន
សិរមាន់	២ សប្តាហ៍បន្ទាប់	គ្មាន
ប្រមេះទឹកបាយប្រមេះទឹកថ្លា		
ជំងឺស្វាយ	២ សប្តាហ៍បន្ទាប់	ខែទី៣
មេរោគអេដស៍	ពេលជួបលើកដំបូងបើគាត់ចង់ពិនិត្យ *	ខែទី៣ និងទី ៦
រលាកថ្លើមប្រភេទ បេ	ពេលមកជួបលើកដំបូង * *	គ្មាន

* បើស្ត្រីមកធ្វើតេស្តរកមេរោគអេដស៍លើកដំបូង ហើយលទ្ធផលបង្ហាញថាវិជ្ជមាន នោះមិនត្រូវធ្វើការព្យាបាលបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ (PEP) ទេ។ បើគាត់មិនចង់ធ្វើតេស្ត និងមិនដឹងពីស្ថានភាពមេរោគអេដស៍នោះត្រូវធ្វើការព្យាបាលបង្ការក្រោយពេលប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគអេដស៍ (PEP)។

* * ធ្វើតេស្តប្រសិនបើស្ត្រីនោះមិនប្រាកដថាគាត់បានទទួលវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេទាំងបីដង។ ប្រសិនបើការធ្វើតេស្តក្នុងការមកជួបលើកដំបូងបង្ហាញថាគាត់មានប្រព័ន្ធការពាររួចហើយមិនចាំបាច់ចាក់វ៉ាក់សាំងទៀតទេ។

ចំណុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ ៣.៨

គំនូសបំព្រួញការថែទាំដំបូង បន្ទាប់ពីទទួលរងការរំលោភ



ផ្នែកទី ៤ ការថែទាំបន្ថែមសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្ត

ស្ត្រីភាគច្រើនដែលរងអំពើហិង្សាពីដៃគូ ឬអំពើហិង្សាផ្លូវភេទនឹងជួបប្រទះបញ្ហាសុខភាពផ្នែកផ្លូវចិត្ត ឬផ្លូវអារម្មណ៍។ នៅពេលដែលស្ថានភាពអំពើហិង្សាទាំងអស់នេះបានកន្លងផុតទៅ បញ្ហាផ្លូវអារម្មណ៍ទាំងនេះនឹងទំនងជាមានសភាពល្អប្រសើរហើយមនុស្សភាគច្រើនអាចជាសះស្បើយឡើងវិញ។ មានមធ្យោបាយ និងបច្ចេក ទេសជាក់លាក់មួយចំនួនដែលអ្នកថែទាំអាចជួយ និងបង្រៀនស្ត្រីដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹង និងជួយ ព្យាបាលពួកគាត់។

ស្ត្រីមួយចំនួនអាចទទួលរងការឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរ។វាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ធ្វើការកត់សម្គាល់ទៅលើស្ត្រីទាំងអស់នេះ និងជួយពួកគេឱ្យទទួលបានសេវាថែទាំ ប៉ុន្តែបើគ្មានការជួយជ្រោមជ្រែងពីអ្នកជំនាញទេ មានមធ្យោបាយមួយចំនួនដែលអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពកម្រិតមូលដ្ឋានអាចធ្វើបាន ដើម្បីកាត់បន្ថយការឈឺចាប់របស់គាត់។

៤.១. ការគាំទ្រផ្នែកចិត្តសាស្ត្រ -សង្គមជាមូលដ្ឋាន

ក្រោយពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទរួចមក ការគាំទ្រផ្នែកចិត្តសង្គមអាចមានលក្ខណៈគ្រប់គ្រាន់ក្នុងអំឡុងពេល ១ ទៅ ៣ ខែដំបូង ហើយក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះដែរ ត្រូវត្រួតពិនិត្យតាមដានអ្នកជំងឺដែលមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ។

- ផ្តល់ការគាំទ្រជាមូលដ្ឋាន នៅពេលជួបគាត់ម្តងៗ (សូមមើលផ្នែកទី១)។
- ចូរពន្យល់ថា គាត់នឹងមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរទៅតាមពេលវេលា។
- ជួយពង្រឹងវិធីសាស្ត្រដោះស្រាយជាវិជ្ជមានរបស់ស្ត្រី (សូមមើលទំព័របន្ទាប់)។
- ស្វែងរកការជួយគាំទ្រផ្នែកសង្គមដែលមាន (សូមមើលទំព័របន្ទាប់)។
- បង្រៀន និងបង្ហាញលំហាត់ប្រាណស្តីពីការកាត់បន្ថយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត។ (សូមមើលចំនុចគួរយកចិត្ត ទុកដាក់៖ លំហាត់ប្រាណជួយកាត់បន្ថយភាព

តានតឹងផ្លូវចិត្ត)។

- ណាត់ជួបជាប្រចាំសម្រាប់ការជួយគាំទ្របន្ថែម។

៤.២. ការពង្រឹងវិធីសាស្ត្រជាវិជ្ជមានក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា

បន្ទាប់ពីជួបស្ថានភាពអំពើហិង្សាមក ស្ត្រីអាចមានការលំបាកក្នុងការត្រឡប់ទៅសភាពដើមជាធម្មតារបស់គាត់វិញ។ ត្រូវលើកទឹកចិត្តគាត់ឱ្យដោះស្រាយបន្តិចម្តងៗ តាមរបៀបសាមញ្ញៗ ដោយនិយាយទៅកាន់គាត់ អំពីសកម្មភាព និងជីវិតរបស់គាត់ពិភាក្សា និងធ្វើផែនការជាមួយគ្នា។ ត្រូវឱ្យគាត់ដឹងថាអ្វីៗនឹងបានល្អប្រសើរឡើងទៅតាមពេលវេលា។

ចូរលើកទឹកចិត្តស្ត្រី៖

- បង្កើនសមត្ថភាពនិងភាពខ្លាំងរបស់ស្ត្រី ដោយសួរគាត់អំពីស្ថានភាពដែលល្អនាពេលបច្ចុប្បន្ន និងវិធីដោះស្រាយការលំបាកកន្លងមករបស់គាត់។
- ឱ្យគាត់បន្តសកម្មភាពធម្មតា ជាពិសេសសកម្មភាពដែលគាត់បានធ្វើកន្លងមកដោយសប្បាយរីករាយ។
- ធ្វើសកម្មភាពសប្បាយៗដើម្បីកាត់បន្ថយការថប់បារម្ភ និងការតានតឹងផ្លូវចិត្ត។
- រក្សាទម្លាប់គេងឱ្យទៀតទាត់ និងជៀសវាងការគេងច្រើនពេក។
- រក្សាទម្លាប់ធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀតទាត់។
- ជៀសវាងការប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយខ្លួនឯង ស្រា ឬថ្នាំញៀន ដើម្បីទទួលបានអារម្មណ៍ល្អ។
- សម្គាល់ពីការគិតចង់បំផ្លាញខ្លួនឯងឬការធ្វើអត្តឃាត និងត្រូវវិលត្រឡប់មកកន្លែងផ្តល់សេវាសុខភាពវិញ បើមានសញ្ញាទាំងអស់នេះកើតឡើងម្តងទៀត។

លើកទឹកចិត្តឱ្យគាត់វិលត្រឡប់មកវិញ ប្រសិនបើជាវិធិសាស្ត្រទាំងនេះមិនអាចជួយបាន ។

៤.៣. ស្វែងរកការគាំទ្រពីផ្នែកសង្គម

ការគាំទ្រផ្នែកសង្គមគឺជាការគាំពារដ៏មានសារៈសំខាន់បំផុតសម្រាប់ស្ត្រីដែល

ជំពូក ៤

រងការឈឺចាប់ពីបញ្ហាដែលទាក់ទងទៅនឹងភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត។ នៅពេលស្ត្រីទទួលរងនូវបទពិសោធន៍ពីការរំលោភបំពាន ឬអំពើហិង្សា ពួកគេជានិច្ចកាលមានអារម្មណ៍ថាដូចជាបានកាត់ផ្តាច់ឬមិនអាចផ្សារភ្ជាប់ពីមជ្ឈដ្ឋានសង្គម។កត្តាទាំងនេះប្រហែលមកពីពួកគាត់អស់កំលាំង ឬមានអារម្មណ៍ថាខ្មាស់អៀន។

អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពអាចសាកសួរថា៖

- “នៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អ តើអ្នកចង់នៅក្បែរនរណា ?”
- “តើអ្នកទៅរកអ្នកណាដើម្បីសុំដំបូន្មាន ?”
- “តើអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អបំផុត ជាមួយនរណាក្នុងការចែករំលែកបញ្ហារបស់អ្នក ?”

កំណត់ចំណាំ៖ ចូរពន្យល់ទៅស្ត្រីថា ទោះបីជាគ្មាននរណាម្នាក់ដែលគាត់ចង់ចែករំលែកពីអ្វីដែលបានកើតឡើងលើរូបគាត់ក៏ដោយ គាត់នៅតែអាចមានទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិបាន។ ត្រូវចំណាយពេលវេលាជាមួយមនុស្សដែលអ្នកគិតថាមានអារម្មណ៍ល្អ ហើយអាចជួយឱ្យគាត់កាត់ផ្តាច់ពីភាពតានតឹងបាន។

ជួយស្ត្រីឱ្យសម្គាល់អំពីសកម្មភាព ឬធនធានសង្គមកន្លងមកដែលអាចគាំទ្រផ្នែកចិត្តសាស្ត្រសង្គមដោយផ្ទាល់ឬប្រយោលក្តី(ឧទាហរណ៍៖ការជួបជុំគ្រួសារ ការទៅលេងអ្នកជិតខាង ការលេងកីឡាកម្មភាពខាងសាសនា និងសហគមន៍) និងលើកទឹកចិត្តគាត់ឱ្យចូលរួមសកម្មភាពទាំងនោះ។

សហការជាមួយអ្នកពាក់ព័ន្ធ (មន្ត្រីសង្គមកិច្ច ភ្នាក់ងារនគរបាលយុត្តិធម៌នៃក្រសួងកិច្ចការនារីឬមន្ទីរកិច្ចការនារី អ្នកគ្រប់គ្រងលើករណីនីមួយៗ ឬមនុស្សដែលអាចជឿទុកចិត្តបានដទៃទៀតនៅក្នុងសហគមន៍) ដើម្បីផ្សារភ្ជាប់គាត់ទៅនឹងសកម្មភាពគាំទ្រផ្នែកសង្គម ដែលមានដូចជា៖

- មណ្ឌលសុវត្ថិភាព
- ក្រុមជួយខ្លួនឯង និងក្រុមគាំទ្រ
- បង្កើតសកម្មភាពរកប្រាក់ចំណូល និងសកម្មភាពជំនាញផ្សេងទៀត
- ការអប់រំក្នុងប្រព័ន្ធ និងក្រៅប្រព័ន្ធ។

ចំណុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ ៤.១

លំហាត់ប្រាណជួយកាត់បន្ថយភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត

១. បច្ចេកទេសដកដង្ហើមយឺតៗ

- អង្គុយពែនភ្នែននៅលើកម្រាល ដាក់ដៃទាំងសងខាងលើភ្លៅអ្នក។ បន្ទាប់ពីបានរៀនពីរបៀបធ្វើលំហាត់ ប្រាណហើយចូរអនុវត្តជាមួយនឹងការបិទភ្នែករបស់អ្នក។ លំហាត់ប្រាណនេះនឹងជួយអ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់ និងធូរស្បើយ។ អ្នកអាចអនុវត្តវានៅពេលណាអ្នកមានអារម្មណ៍តានតឹងផ្លូវចិត្ត ឬព្រួយបារម្ភ ឬគេងមិនលក់។
- ដំបូង សម្រួលដងខ្លួនជាមុនសិន រលាស់ដៃ និងជើងរបស់អ្នក រួចហើយសម្រួលវាមកធម្មតាវិញ។ ញាក់ស្មាទៅក្រោយ រួចបង្វិលក្បាលពីជ្រុងម្ខាងទៅជ្រុងម្ខាង។
- ដាក់ដៃលើក្បាលពោះ រួចគិតពីការដកដង្ហើមរបស់អ្នក។
- ដកដង្ហើមចូលយឺតៗឱ្យបានវែងតាមរន្ធច្រមុះរហូតទាល់តែអ្នកមានអារម្មណ៍ថាក្បាលពោះរបស់អ្នកធំឡើងដូចប៉ឺតប៉ោង។ ដកដង្ហើមចេញខ្យល់ឱ្យអស់តាមមាត់រហូតដល់អ្នកមានអារម្មណ៍ថាក្បាលពោះអ្នកផត។
- ដកដង្ហើមឱ្យបានវែង យឺតៗ អ្នកអាចរាប់ ១, ២, ៣ សម្រាប់ការដកដង្ហើមចូលនីមួយៗ និងរាប់ ១, ២, ៣ សម្រាប់ការដកដង្ហើមចេញ។
- រក្សាការដកដង្ហើមបែបនេះឱ្យបានរយៈពេល ២នាទី។នៅពេលអ្នកដកដង្ហើមអ្នកទទួលអារម្មណ៍ថាភាពតានតឹងចាកចេញពីខ្លួនអ្នក។

២. បច្ចេកទេសសម្រាកសាច់ដុំ

- នៅក្នុងលំហាត់ប្រាណនេះ អ្នកត្រូវប្រឹងឱ្យសាច់ដុំក្នុងខ្លួនរបស់អ្នករឹង ហើយបន្ធូរសាច់ដុំមកធម្មតា។ ចាប់ផ្តើមជាមួយម្រាមជើងអ្នក។
- ធ្វើម្រាមជើងអ្នកឱ្យកោង រួចទប់សាច់ដុំឱ្យរឹងណែន។ ធ្វើបែបនេះអាចនឹងឈឺបន្តិច។ ដកដង្ហើមឱ្យបាន វែងៗ រួចរាប់ដល់ ៣ ខណៈកំពុងទប់សាច់ដុំម្រាមជើងឱ្យតឹងណែន រួចហើយសម្រួលម្រាមជើងអ្នកឱ្យធូរ ស្បើយឡើង

ផ្នែកទី ៤

វិញ និងដកដង្ហើមចេញតាមសម្រួល។ ចូរដកដង្ហើមធម្មតា រួចធ្វើឱ្យអារម្មណ៍បានសម្រាកលើម្រាមជើងរបស់អ្នក។

- អនុវត្តដូចគ្នា ចំពោះផ្នែកនីមួយៗផ្សេងទៀតក្នុងរាងកាយអ្នក។ គ្រប់ពេលនីមួយៗដកដង្ហើមចូលឱ្យវែងពេលអ្នកប្រឹងសាច់ដុំឱ្យរឹងរាប់ដល់៣រួចហើយសម្រាកសាច់ដុំមកវិញ និងដកដង្ហើមចេញយឺតៗ។
  - ប្រឹងសាច់ដុំភ្លៅ និងជើងឱ្យរឹង....
  - ប្រឹងសាច់ដុំក្បាលពោះឱ្យរឹង...
  - ក្តាប់ដៃឱ្យណែន....
  - បត់កែងដៃរបស់អ្នក រួចទប់វាឱ្យតឹង...
  - ពត់ស្លាបប្រជៀវទាំងសងខាងចូលគ្នា....
  - លើកស្មារបស់អ្នកឱ្យបានខ្ពស់តាមដែលអាចធ្វើបាន....
  - ប្រឹងសាច់ដុំផ្ទៃមុខឱ្យបានតឹងណែន.....
- ឥឡូវទម្លាក់ចង្កាយឺតៗបត់ទៅទ្រូងរបស់អ្នក។ នៅពេលដកដង្ហើមចូលត្រូវបង្វិលក្បាលអ្នក ទៅខាងស្តាំ យឺតៗដោយប្រុងប្រយ័ត្ន រួចហើយដកដង្ហើមចេញវិញពេលអ្នកបង្វិលវាទៅខាងឆ្វេងវិញអនុវត្តរបៀបនេះឱ្យបាន៣ដង។ ឥឡូវអនុវត្តវិធីផ្សេងទៀត ដកដង្ហើមចូលដោយងាកក្បាលទៅខាងឆ្វេងនិងទៅក្រោយ ហើយដកដង្ហើមចេញដោយងាកក្បាលមកខាងស្តាំ រួចអោនចុះទៅខាងក្រោម អនុវត្តវាឱ្យបាន ៣ ដង។
- ឥឡូវបង្វែរក្បាលរបស់ស្ត្រីឱ្យត្រង់ចំកណ្តាល។ កត់សម្គាល់មើលថាតើអ្នកមានអារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់ប៉ុណ្ណា?

៤.៤. ការជួយបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ

៤.៤.១. ការពិនិត្យអំពីស្ថានភាពផ្លូវចិត្ត

អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពអាចពិនិត្យស្ថានភាពផ្លូវចិត្ត និងត្រួតពិនិត្យសុខភាពទូទៅនៅក្នុងពេលតែមួយ។ ការពិនិត្យស្ថានភាពផ្លូវចិត្តធ្វើឡើងតាមរយៈការសង្កេត និងការស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់។

ចូរកត់សម្គាល់ដូចខាងក្រោម៖

លក្ខណៈខាងក្រៅ និងអាកប្បកិរិយា	• តើគាត់ថែទាំរូបរាងខាងក្រៅរបស់គាត់ដែរឬទេ ? • តើសំលៀកបំពាក់និងសក់របស់គាត់រៀបរយឬស្ថិតក្នុងសភាពកន្រ្ទើង ? • តើគាត់មានអារម្មណ៍មិនស្ងប់ ឬអន្ទះសារ ? • តើគាត់មានអារម្មណ៍រសាប់រសល់ ឬនៅស្ងៀម ? • តើមានសញ្ញានៃសារធាតុពុលឬការប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀនទេ ?
សង្កេតទឹកមុខ ការរៀប រាប់របស់គាត់ និងអ្វីដែលអ្នកសង្កេត	តើគាត់នៅស្ងប់ស្ងាត់ យំ ខឹង អន្ទះសារ មិនសប្បាយចិត្ត ដោយគ្មានការបញ្ចេញអារម្មណ៍អ្វីទាំងអស់ ?
ពាក្យសំដី	• តើគាត់នៅស្ងាត់ស្ងៀមមែនទេ ? • តើគាត់និយាយយ៉ាងដូចម្តេច (ច្បាស់លាស់ ឬទាំងការលំបាក) ? លឿនពេក ឬយឺតពេក ? • តើគាត់មានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ឬទេ ?

ផ្នែកទី ៤

ការគិត	• តើគាត់មានគំនិតចង់ធ្វើបាបខ្លួនឯងឬទេ ? • តើការគិតដែលមិនល្អ ឬអតីកាលអាក្រក់ចេះតែវិលត្រឡប់មកវិញម្តងហើយម្តងទៀតឬទេ ? • តើគាត់នៅតែស្រមៃឃើញនូវព្រឹត្តិការណ៍មិនល្អទាំងនោះនៅក្នុងអារម្មណ៍របស់គាត់ម្តងហើយម្តងទៀតទេ ?

អ្នកអាចប្រមូលព័ត៌មានតាមរយៈការសួរសំណួរទូទៅដូចខាងក្រោម៖

- "តើអ្នកទទួលអារម្មណ៍បែបណា ?"
- "តើអ្វីៗបានផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងដូចម្តេចសម្រាប់អ្នក ?"
- "តើអ្នកមានបញ្ហាអ្វីទេ ?"
- "តើអ្នកមានការលំបាកក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាជាមួយជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃឬទេ ?"

ប្រសិនបើការពិនិត្យទូទៅរបស់អ្នកកំណត់បានពីបញ្ហាទាក់ទងទៅ នឹងអារម្មណ៍ គំនិត ឬអាកប្បកិរិយា ហើយគាត់មិនអាចបំពេញមុខងារប្រក្រតីដូចធម្មតាក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃនោះ គាត់នឹងអាចប្រឈមទៅនឹងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ។សូមមើលទំព័របន្ទាប់ៗទៀតស្តីពីការពិភាក្សាអំពីជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត និងបាក់ស្បាត។

សេចក្តីលម្អិតស្តីពីការពិនិត្យនិងការគ្រប់គ្រងរាល់បញ្ហាដែលបានបរិយាយខាងក្រោម និងបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលកើតញឹកញាប់ ផ្សេងទៀតដែលអាចស្វែងរកបានក្នុងសៀវភៅណែនាំស្តីពីការធ្វើអន្តរាគមន៍ mhGAPនិងឧបសម្ព័ន្ធស្តីពីលក្ខខណ្ឌទាក់ទងទៅនឹងភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត។

http://www.who.int/mental_health/publications/mhGAP_intervention_guide/en/

ហានិភ័យនៃការធ្វើអត្តឃាត និងការធ្វើបាបខ្លួនឯង

អ្នកថែទាំសុខភាពមួយចំនួនបារម្ភចំពោះការសាកសួរទាក់ទងទៅនឹង ការធ្វើអត្តឃាត ព្រោះករណីនេះអាចជំរុញឱ្យស្ត្រីប្រព្រឹត្តិមែន។ ផ្ទុយទៅវិញ ជារឿយៗការនិយាយពីការធ្វើអត្តឃាតអាចកាត់បន្ថយពីភាពភ័យខ្លាចរបស់ គាត់អំពីគំនិតប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាត និងអាចជួយគាត់ឱ្យមានអារម្មណ៍យល់ដឹងប្រសិនបើគាត់មាន៖

- គំនិតឬផែនការចង់ធ្វើអត្តឃាត ធ្វើបាបខ្លួនឯងពេលថ្មីៗឬកាលពីខែមុន
- ទង្វើធ្វើបាបខ្លួនឯងតាំងពីឆ្នាំមុនហើយគាត់ឥឡូវមានភាពអន្ទះសារឬហិង្សា ទុក្ខព្រួយ ឬគ្មានទំនាក់ទំនង ជាមួយអ្នកដទៃ នោះជាសញ្ញាបង្ហាញឱ្យឃើញថាហានិភ័យនៃការធ្វើបាបខ្លួនឯង ឬធ្វើអត្តឃាត អាចនឹង កើតមានភ្លាមៗ ហើយយើងមិនគួរទុកឱ្យនៅម្នាក់ឯងបានឡើយ។

ត្រូវតែបញ្ជូនគាត់ទៅជួបអ្នកឯកទេស ឬ សេវាសុខាភិបាលដើម្បីសង្គ្រោះបន្ទាន់ភ្លាមៗ។

៤.៤.២. ជំងឺបាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ កម្រិតមធ្យម

ស្ត្រីដែលរងការប៉ះទង្គិចអំពើហិង្សាពីដៃគូ ឬពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទអាចនឹងបន្តមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច គិតថាខ្លួនឯងមានកំហុស មានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀន មិនសប្បាយចិត្តនូវអ្វីដែលពួកគេបានបាត់បង់និងអស់សង្ឃឹម។ ទោះជាយ៉ាងណាក្តី អារម្មណ៍ទាំងនេះគ្រាន់តែជាអារម្មណ៍មានបណ្តោះអាសន្នតែប៉ុណ្ណោះ និងគ្រាន់តែជាប្រតិកម្មធម្មតាក្នុងការឆ្លើយតបទៅនឹងស្ថានភាពលំបាកៗតែប៉ុណ្ណោះ។

នៅពេលស្ត្រីមិនអាចស្វែងរកវិធីដោះស្រាយបាន ហើយប្រសិនបើរោគសញ្ញាទាំងនេះនៅតែបន្ត នោះគាត់អាចនឹងមានជំងឺផ្លូវចិត្ត ដូចជាជំងឺបាក់ទឹកចិត្តជាដើម។

មនុស្សអាចនឹងកើតជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត ទោះបីជាពួកគេមិនដែលប្រឈមនឹងបញ្ហាជីវិតធ្ងន់ធ្ងរក៏ដោយ។ សហមគមន៍ណាក៏អាចមានមនុស្សដែលបម្រុងកើតជំងឺបាក់ទឹកចិត្តដែរ។ ប្រសិនបើ ស្ត្រីបានទទួលរងការឈឺចាប់ពីជំងឺបាក់ទឹកចិត្តនេះមុនពេលជួបប្រទះអំពើហិង្សានោះ គាត់អាចនឹងងាយរងគ្រោះទៅនឹងជំងឺនេះជាថ្មីម្តងទៀត។

កំណត់ចំណាំ៖ ការសម្រេចចិត្តព្យាបាលជំងឺបាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរកម្រិតមធ្យម អាចធ្វើឡើងបានក្នុងករណីស្ត្រីនៅតែមានរោគសញ្ញាជំងឺបាក់ទឹកចិត្តជាបន្តយ៉ាងតិចណាស់លើសពី ២ សប្តាហ៍ និងមិនអាចអនុវត្តន៍សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់គាត់បាន។

រោគសញ្ញាបង្ហាញជាក់លាក់នៃជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត

- ចុះថយថាមពល អស់កម្លាំង បញ្ហាដំណេក
- មានការត្អូញត្អែរពីបញ្ហាផ្លូវកាយច្រើនមិនដឹងមូលហេតុច្បាស់លាស់ (ឧទាហរណ៍ ការឈឺចាប់ត្រង់នេះបន្តិច ត្រង់នោះបន្តិច)
- មានទុក្ខព្រួយជាប្រចាំ អារម្មណ៍ធ្លាក់ចុះ ឬមានអារម្មណ៍អន្ទះសារ
- មិនសូវមានអារម្មណ៍ ឬ ការសប្បាយនឹងសកម្មភាពផ្សេងៗ

៤.៤.៣. ការពិនិត្យមើលជំងឺបាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរកម្រិតមធ្យម

១) តើស្ត្រីមានជំងឺបាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរកម្រិតមធ្យមដែរឬទេ?

ពិនិត្យមើលដូចខាងក្រោម៖

ក. ស្ត្រីមានរោគសញ្ញាសំខាន់នៃជំងឺបាក់ទឹកចិត្តក្នុងអំឡុងពេលយ៉ាងតិច ២ សប្តាហ៍៖

- អារម្មណ៍ធ្លាក់ទឹកចិត្តជាប្រចាំ (ទាំងកុមារនិងមនុស្សពេញវ័យ៖ ឆាប់អន់ចិត្ត និងធ្លាក់ទឹកចិត្ត)
- សម្គាល់ដោយចុះថយការចាប់អារម្មណ៍ ឬ ការសប្បាយរីករាយពីសកម្មភាពនានាដូចជា សកម្មភាពដែលធ្លាប់ធ្វើឱ្យគាត់សប្បាយរីករាយកាលពីមុន។

ខ. ស្ត្រីជាច្រើនដែលមានរោគសញ្ញាបន្ថែមដូចខាងក្រោមនៃជំងឺបាក់ទឹកចិត្តរហូតដល់កម្រិតគួរឱ្យកត់សម្គាល់ ឬរោគសញ្ញាបានរៀបរាប់ជាច្រើនស្ថិតក្នុងកម្រិតមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរក្នុងអំឡុងពេលយ៉ាងតិច ២ សប្តាហ៍៖

- គេងមិនសូវលក់ ឬគេងច្រើនពេក
- ប្រែប្រួលយ៉ាងខ្លាំងចំពោះការបរិភោគអាហារ ឬទម្ងន់(ថយចុះឬកើនឡើង)
- គិតថាខ្លួនមិនមានតម្លៃ ឬ កើនឡើងនូវការបន្ទោសខ្លួនឯង
- អស់កម្លាំង ឬបាត់បង់ថាមពល
- ចុះថយសមត្ថភាពលើការផ្តោតអារម្មណ៍និងការប្រុងប្រយត្ន័ទៅលើកិច្ចការ
- ពិបាកធ្វើការសម្រេចចិត្ត
- អាចសង្កេតឃើញពីការឡេះឡះ ឬភាពអន្ទះអន្ទែង
- និយាយ ឬធ្វីចលនាយឺតជាងធម្មតា
- អស់សង្ឃឹមអំពីអនាគត
- គិតចង់ធ្វើអត្តឃាត ឬ បានព្យាយាមធ្វើអត្តឃាត

គ. ស្ត្រីមានភាពលំបាកច្រើនក្នុងដំណើរការជាលក្ខណៈបុគ្គល គ្រួសារ សង្គម អាជីព ឬក្នុងផ្នែក សំខាន់ៗ នៃជីវិត។

សួរអំពីចំណុចផ្សេងៗទៀតក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃដូចជាការងារ សាលារៀន សកម្មភាពក្នុង គ្រួសារ ឬសង្គម។

ប្រសិនបើចំណុច ក ខ និង គ អ្នកជំងឺមានរោគសញ្ញាបែបនេះក្នុងអំឡុងពេលយ៉ាង តិច ២ សប្តាហ៍នោះទំនងជាមានជំងឺបាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរកម្រិតមធ្យម។

២) តើមានរោគសញ្ញាផ្សេងទៀត (ក្រៅពីជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត) ដែរឬទេ?

- ពិនិត្យអាការៈរោគនៃរាងកាយដែលមានជំងឺស្រដៀងនឹងជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត
  - ពិនិត្យ ឬព្យាបាលជំងឺកង្វះឈាមក្រហម ជំងឺកង្វះអាហារូបត្ថម្ភជំងឺដាច់សរសៃឈាម និងផលប៉ះពាល់ដោយសារថ្នាំ (ដូចជាការប្រែប្រួលអារម្មណ៍ដោយសារថ្នាំ steroids)។
- ពិនិត្យប្រវត្តិនៃការមានវិបល្លាសផ្លូវចិត្ត (Manic)។ ពិនិត្យមើល តើគាត់មានឈាមរដូវប្រក្រតីកាលពីពេលកន្លងមកឬទេ ខណៈពេលមានរោគសញ្ញជាច្រើនកើតឡើងដូចខាងក្រោម៖
  - តម្រូវការគេងថយចុះ
  - អារម្មណ៍រីករាយ (ការសប្បាយខ្លាំង) រួសរាយខ្លាំង ឬឆាប់ខឹង
  - ការគិតច្រើនដែលងាយនឹងមានអារម្មណ៍មិនមូល
  - សកម្មភាពកើនឡើង អារម្មណ៍ដែលមានថាមពលពិសេស ឬនិយាយយ៉ាងញាប់
  - ឥរិយាបថប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ និងខ្វះការគិតវែងឆ្ងាយ ដូចជា លែងល្បែងស៊ីសងឬចាយវាយច្រើនលើសលុបធ្វើការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗដោយគ្មានផែនការសមស្រប

- ភាពជឿជាក់លើខ្លួនហាក់ពុំមានភាពប្រកដប្រជា

ស្ត្រីទំនងជាមានភាពវិបល្លាសផ្លូវចិត្ត ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាទាំង៥ ខាងលើកើតឡើងរយៈពេលលើស ពី ១ សប្តាហ៍ ហើយរោគសញ្ញាទាំងនោះ បានជ្រៀតជ្រែតដល់ដំណើរការប្រចាំថ្ងៃ ឬធ្វើឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនរបស់គាត់ ឬដល់អ្នកដទៃ។ ប្រសិនបើដូច្នេះ ជំងឺបាក់ទឹកចិត្តក៏អាចជាផ្នែកមួយនៃជំងឺមួយផ្សេងទៀតដែលហៅថាជំងឺបាយប៉ូឡា (ជំងឺពីរបញ្ចូលគ្នា Mania and Depression) ដែលតម្រូវឱ្យមានការគ្រប់គ្រងជំងឺខុសៗគ្នា។ សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកឯកទេស។

- ពិនិត្យមើល**ប្រតិកម្មតបធម្មតា**ចំពោះអំពើហិង្សា។ ប្រតិកម្មតបដែលគិតថាធម្មតា ប្រសិនបើ៖
  - មានការប្រសើរឡើងដែលគួរឱ្យកត់សម្គាល់ពីពេលមួយទៅពេលមួយ ដោយមិនមានការអន្តរាគមន៍ខាងវេជ្ជសាស្ត្រ
  - មិនមានប្រវត្តិជំងឺបាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរកម្រិតមធ្យម និងវិបល្លាសស្មារតីពីមុនទេ និងរោគសញ្ញាមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់មុខងារសំខាន់។

៤.៤.៤. ការគ្រប់គ្រងជំងឺបាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរកម្រិតមធ្យម

ក. ផ្តល់ការអប់រំផ្លូវចិត្ត

ចំនុចសំខាន់ៗសម្រាប់ស្ត្រី (និងអ្នកថែទាំស្ត្រី បើមាន)៖

- ការបាក់ទឹកចិត្តជាស្ថានភាពធម្មតាដែលអាចកើតឡើងចំពោះមនុស្សគ្រប់គ្នា
- ការកើតឡើងនៃការបាក់ទឹកចិត្តមិនមែនមានន័យថាគាត់ខ្សោយ ឬខ្ជិលទេ
- ឥរិយាបថអវិជ្ជមានពីអ្នកដទៃ (ឧ. "អ្នកត្រូវរឹងមាំឡើង" "ប្រមូលអារម្មណ៍ឡើង") អាចទាក់ទងនឹងការពិតថាការបាក់ទឹកចិត្តគឺមិនអាចមើលឃើញដូចជាការបាក់ឆ្អឹង ឬស្លាកស្នាមនោះទេ។ ជាការយល់ខុស ដែលមនុស្សគិតថាងាយនឹងគ្រប់គ្រងការបាក់ទឹកចិត្តរបស់ខ្លួនដោយកម្លាំងនៃឆន្ទៈទាំងមូល។
- អ្នកដែលមានការបាក់ទឹកចិត្តទំនងជាមានគំនិតអវិជ្ជមានអំពីខ្លួនឯង ការរស់នៅ ឬអនាគតរបស់ខ្លួន។ ស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នរបស់ពួកគាត់អាចមានការលំបាកខ្លាំងប៉ុន្តែការបាក់ទឹកចិត្តអាចបណ្តាលមកពីការគិតមិនត្រឹមត្រូវ ភាពអស់សង្ឃឹម និងការមិនឱ្យតម្លៃលើខ្លួនឯង។ ទស្សនៈទាំងនេះអាចប្រសើរឡើងប្រសិន បើអាចគ្រប់គ្រងការធ្លាក់ទឹកចិត្តបាន។
- ជាធម្មតា ត្រូវចំណាយពេលពីពីរទៅបីសប្តាហ៍ ទើបការព្យាបាលចាប់ផ្តើមមានប្រសិទ្ធភាព។
- ទោះបីជាមានការលំបាកក៏ដោយ គាត់គួរតែព្យាយាមធ្វើតាមចំណុចដូចខាងក្រោមឱ្យបានច្រើនតាមដែល អាចធ្វើទៅបាន។ ចំណុចទាំងនេះនឹងជួយធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ធ្លាក់ចុះរបស់គាត់ប្រសើរឡើង៖
    - ព្យាយាមបន្តធ្វើសកម្មភាពដែលធ្វើឱ្យរីករាយដូចមុន។
    - ព្យាយាមរក្សាពេលគេង និងភ្ញាក់ពីដេកឱ្យទៀងទាត់។
    - ព្យាយាមធ្វើឱ្យរាងកាយសកម្មតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
    - ព្យាយាមបរិភោគឱ្យទៀងទាត់ ឬផ្លាស់ប្តូររបបអាហារ។
    - ព្យាយាមចំណាយពេលជាមួយនឹងមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារដែលអាចទុកចិត្តបាន។

- ព្យាយាមចូលរួមក្នុងសកម្មភាពសហគមន៍ និងសង្គមឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

- ត្រូវដឹងពីគំនិតនៃការធ្វើបាបខ្លួនឯង ឬការធ្វើអត្តឃាត។ ប្រសិនបើអ្នកកត់សម្គាល់ឃើញថាមាន គំនិតទាំងនេះ ចូរអ្នកកុំធ្វើតាមគំនិតទាំងនេះ។ សូមប្រាប់បុគ្គលដែលជឿទុកចិត្ត ហើយត្រឡប់មករកការ ជួយភ្លាមៗ។

ខ. ពង្រឹងការគាំទ្រផ្នែកសង្គម និងបង្រៀនពីការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង

សូមមើលចំនុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ ស្តីពីលំហាត់ជួយកាត់បន្ថយការតានតឹងផ្លូវចិត្ត នៅទំព័រមុន។

គ. បើមានអ្នកព្យាបាលដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលនិងមានការគ្រប់គ្រងផ្នែកជំងឺផ្លូវចិត្ត

សូមពិចារណាក្នុងការ បញ្ជូនអ្នកជំងឺទៅរកការព្យាបាលផ្នែកផ្លូវចិត្តរយៈពេលខ្លីសម្រាប់ការបាក់ទឹកចិត្ត៖

- ការពិគ្រោះពិភាក្សាដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា
- ការព្យាបាលជាអន្តរបុគ្គល
- ការព្យាបាលតាមការផ្លាស់ប្តូរការគិត និងអាកប្បកិរិយា
- ការធ្វើឱ្យអាកប្បកិរិយាដំណើរការល្អឡើងវិញ

ផ្នែកទី ៤

ឃ. ពិចារណាលើថ្នាំប្រឆាំងការបាក់ទឹកចិត្ត

ការចេញវេជ្ជបញ្ជាឱ្យប្រើថ្នាំប្រឆាំងការបាក់ទឹកចិត្ត តែក្នុងករណីអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលស្តីពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំប៉ុណ្ណោះ។

ព័ត៌មានលម្អិតអំពីការពិនិត្យ និងការគ្រប់គ្រងជំងឺបាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរកម្រិតមធ្យម ដូចជាវេជ្ជបញ្ជាថ្នាំរំងាប់អារម្មណ៍អាចរកបាននៅក្នុងការណែនាំស្តីពីការធ្វើអន្តរគមន៍mhGAP៖

http://www.who.int/mental_health/publications/mhGAP_intervention_guide/en/

ង. ការពិគ្រោះពិភាក្សាជាមួយអ្នកឯកទេសនៅពេល៖

- គាត់មិនអាចទទួលយកការព្យាបាលជាអន្តរបុគ្គល និងការព្យាបាលការផ្លាស់ប្តូរការគិត និងអាកប្បកិរិយា ឬប្រើថ្នាំប្រឆាំងការបាក់ទឹកចិត្ត
- គាត់ស្ថិតក្នុងការប៉ងធ្វើអត្តឃាត/ការធ្វើបាបខ្លួនឯងភ្លាមៗ (សូមមើលទំព័រទី....)។ ប៉ុន្មាន?

ច. ការតាមដាន

- **តាមដានជាប្រចាំ** ដោយកំណត់កាលវិភាគណាត់ជួបជាលើកទីពីរក្នុងមួយសប្តាហ៍ម្តង និងធ្វើការណាត់ជួបជាបន្តបន្ទាប់ដោយផ្អែកលើដំណើរការនៃភាពមិនប្រក្រតី។
- **ពិនិត្យរោគសញ្ញារបស់គាត់** ហើយពិចារណាអំពីការបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ ប្រសិនបើស្ថានភាពមិនមានភាពប្រសើរឡើង។

៤.៤.៥. ជំងឺបាក់ស្បាត

ក្រោយពីរងផលប៉ះពាល់ភ្លាមៗដូចជា ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ស្ត្រីភាគច្រើនមានការឈឺចាប់ផ្លូវចិត្ត។ សម្រាប់ស្ត្រីជាច្រើន ប្រតិកម្មនៃការឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ទាំងនេះគឺមិនត្រូវការការគ្រប់គ្រងបែបវេជ្ជសាស្ត្រទេ។ ទោះជាយ៉ាងណាក្តី ពេលរោគសញ្ញា (ការជួបប្រទះសារជាថ្មី ការគេចវេស និងអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចខ្លាំង) បន្តកើតមានលើសពីមួយខែក្រោយព្រឹត្តិការណ៍ អាចធ្វើឱ្យគាត់មានជំងឺបាក់ស្បាត។

គួរកត់សម្គាល់ថា ជំងឺបាក់ស្បាតមិនមែនជាលក្ខខណ្ឌចម្បងដែលកើតឡើងក្រោយពេលអំពើហិង្សានោះទេ។ ជំងឺបាក់ស្បាតនេះក៏អាចបណ្តាលមកពីស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវចិត្តផ្សេងទៀតជាច្រើនដូចជាបញ្ហាបាក់ទឹកចិត្ត និងការញៀនគ្រឿងស្រវឹងជាដើម។

ការត្អូញត្អែរជាទូទៅនៃជំងឺបាក់ស្បាត

មានការពិបាកក្នុងការញែកឱ្យដាច់រវាងស្ត្រីមានជំងឺបាក់ស្បាតនិងស្ត្រីដែលរងគ្រោះពីបញ្ហាផ្សេងទៀត ដោយសារពួកគេមានរោគសញ្ញាដំបូងមិន ច្បាស់លាស់ដូចជា៖

- បញ្ហាដំណេក (គេងបានតិចតួច)
- ភាពរំខាន នៅតែមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ឬតានតឹង
- មានរោគសញ្ញាលើរាងកាយជាច្រើនដោយមិនមានមូលហេតុច្បាស់លាស់ (ឈឺក្បាល បេះដូងលោតញាប់)។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ តាមរយៈការសួរសំណួរបន្ថែមអាចបង្ហាញថាពួកគាត់ទទួលរងរោគសញ្ញានៃជំងឺបាក់ស្បាត។

ជំពូក ៤

ការវាយតម្លៃជំងឺបាក់ស្បាត

ប្រសិនបើអំពើហិង្សាបានកើតឡើងលើសពី ១ខែ ត្រូវវាយតម្លៃថាតើស្ត្រីនោះមានជំងឺបាក់ស្បាតដែរ ឬទេ ?

ការវាយតម្លៃសម្រាប់៖

- **ការជួបប្រទះរោគសញ្ញាសារជាថ្មី៖** បទពិសោធន៍នៃអំពើហិង្សាដដែលៗ និងមិនចង់ឱ្យកើតមាន និងកំពុងកើតមាន (ឧទាហរណ៍៖ សុបិន្តគួរឱ្យខ្លាច ការរំលឹកពីអតីតកាល ឬការចងចាំរឿងរំលោភដោយភ័យខ្លាច ឬការតក់ស្លុត)។
- **រោគសញ្ញាគួរជៀសវាង៖** ជៀសវាងការគិតការចងចាំសកម្មភាពឬស្ថានភាពដែលរំលឹកស្ត្រីពីអំពើហិង្សានោះ (ឧទាហរណ៍៖ ជៀសវាងនិយាយពីបញ្ហាដែលរំលឹកពីហេតុការណ៍ ឬជៀសវាងទៅកន្លែងដែលហេតុការណ៍បានកើតឡើង)។
- **រោគសញ្ញាទាក់ទងទៅនឹងអារម្មណ៍កើនឡើងខ្ពស់នៃការភិតភ័យដែលកើតឡើងថ្មីៗនេះ៖** ដូចជាការព្រួយបារម្ភហួសប្រមាណ និងភាពប្រុងប្រយ័ត្នទៅនឹងគ្រោះថ្នាក់ ឬប្រឆាំងតបយ៉ាងខ្លាំងទៅនឹង ការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងឆាប់រហ័សដែលមិនបានគិតទុកមុន (ឧទាហរណ៍៖ "មួរម៉ៅច្រើន" ឬ "ភ័យខ្លាច")។
- **ភាពលំបាកក្នុងការបំពេញការងារពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ប្រសិនបើបញ្ហាទាំងអស់ ខាងលើកើតឡើង ប្រហែល ១ ខែបន្ទាប់ពីមានអំពើហិង្សា នោះជំងឺបាក់ស្បាតគឺប្រហែលជាកើតមានឡើង។**

  ត្រួតពិនិត្យផងដែរថាតើគាត់មានបញ្ហាផ្សេងទៀត ការតានតឹងអារម្មណ៍ធ្ងន់ធ្ងរកម្រិតមធ្យម ការប៉ុងប៉ងសម្លាប់ខ្លួន ផឹកស្រា និងប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដែរឬទេ ?

ការគ្រប់គ្រងជំងឺបាក់ស្បាត

១) ផ្តល់ការអប់រំទៅគាត់អំពីជំងឺបាក់ស្បាត

ពន្យល់ថា៖

- មានមនុស្សជាច្រើនបានធូរស្បើយ ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃពីជំងឺបាក់ស្បាត ដោយមិនព្យាបាល។ ទោះជា យ៉ាងណាក៏ដោយ ការព្យាបាលនឹងបង្កើន ល្បឿននៃភាពធូរស្បើយ។
- មនុស្សមានជំងឺបាក់ស្បាតតែងមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេនៅតែស្ថិតក្នុងស្ថាន ភាពគ្រោះថ្នាក់ ហើយពួកគេមានអារម្មណ៍ថាតានតឹងណាស់។ ពួកគេងាយ ទទួលអារម្មណ៍តក់ស្លុត (ការមួរម៉ៅច្រើន) ឬបន្តស្ថិតនៅក្រោមការឃ្លាំមើល ពីភាពគ្រោះថ្នាក់។
- មនុស្សមានជំងឺបាក់ស្បាតតែងតែគិត ទៅគិតមកចំពោះហេតុការណ៍ដែល តក់ស្លុតគួរឱ្យភ័យខ្លាច។ ពេលដែលមានគំនិតនេះកើតឡើងពួកគេទទួល អារម្មណ៍ភ័យខ្លាច និងតក់ស្លុតដែលស្រដៀងគ្នានឹងអារម្មណ៍ដែលពួកគេ មាននៅពេលហេតុការណ៍នោះកើតឡើង។ពួកគេក៏អាចគេងយល់សប្តិភ័យ ខ្លាចផងដែរ។
- មនុស្សមានជំងឺបាក់ស្បាតព្យាយាម មិនរំលឹកហេតុការណ៍ដែលកើតឡើង ទេ។ ការគេចវេសដូច្នេះអាច បណ្តាល ឱ្យមានបញ្ហានៅក្នុងជីវិតរបស់គេ។
- មនុស្សមានជំងឺបាក់ស្បាតអាចមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយដូចជាការចុក ចាប់ និងការឈឺចាប់នៅក្នុងខ្លួន ខ្សោយអស់កម្លាំង ភាពរំខាន និងអារម្មណ៍ សៅហ្មង។

ផ្តល់យោបល់ឱ្យស្ត្រី៖

បន្តការងារប្រចាំថ្ងៃជាធម្មតាឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

- និយាយអំពីអ្វីដែលបានកើតឡើង និងអារម្មណ៍របស់គាត់ទៅកាន់មនុស្ស ដែលគាត់ទុកចិត្តបាន តែនៅពេលដែលគាត់ត្រៀមចិត្តរួចរាល់ក្នុងការធ្វើ ដូច្នោះប៉ុណ្ណោះ។

- ចូលរួមសកម្មភាពលំហែដើម្បីកាត់បន្ថយភាពភ័យខ្លាច និងការតានតឹងអារម្មណ៍។
- ជៀសវាងការផឹកស្រា ឬប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀនក្នុងការដោះស្រាយរោគសញ្ញានៃជំងឺបាក់ស្បាត។

២) ពង្រឹងការគាំទ្រផ្នែកសង្គម និងបង្រៀនស្ត្រីពីការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹង

សូមមើលចំនុចគួរយកចិត្តទុកដាក់ស្តីពី លំហាត់ជួយកាត់បន្ថយការតានតឹងផ្លូវចិត្តនៅទំព័រ.......។

៣) ប្រសិនបើមានអ្នកព្យាបាលដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលនិងការគ្រប់គ្រងត្រូវគិតទៅលើ៖

- ការព្យាបាលជាបុគ្គល ឬក្រុមលើអាកប្បកិរិយានៃការគិតដែលផ្តោតលើការតក់ស្លុត
- ការធ្វើចលនាភ្នែក និងដំណើរការជាថ្មី(EMDR)។

៤) ការតាមដាន

រៀបចំកាលវិភាគណាត់ជួបក្នុងរយៈពេល ២ ទៅ ៤ សប្តាហ៍ និងការណាត់ជួបបន្តអាស្រ័យលើរយៈពេលនៃអារម្មណ៍ មិនប្រក្រតីនោះ។

ឧបសម្ព័ន្ធ ១៖ ការប្រុងប្រយ័ត្នទាក់ទងនឹងការចេញវេជ្ជបញ្ជាឱ្យប្រើប្រាស់ថ្នាំ Benzodiazepines

មិនត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំរំងាប់អារម្មណ៍ ឬថ្នាំបំបាត់ភាពតានតឹងអារម្មណ៍ តែក្នុងករណីលើកលែងខ្លះចំពោះយុវវ័យ នៅពេលការព្យាបាលតាមបែបចិត្តសាស្ត្រ (វិធីលំហែ) មិនមានប្រសិទ្ធភាព ការព្យាបាលរយៈពេលខ្លី (៣–៧ ថ្ងៃ) ដោយប្រើថ្នាំរំងាប់អារម្មណ៍ (ឧទាហរណ៍៖ diazepam ២–៥ ម.ក្រ/ក្នុងមួយថ្ងៃ ឬ lorazepam ០.៥–២ ម.ក្រ/ក្នុងមួយថ្ងៃ) អាចចាត់ទុកជាជម្រើសសម្រាប់ព្យាបាលការគេងមិនលក់ដែលប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់ដំណើរការប្រចាំថ្ងៃ។ ករណីនេះ ការប្រុងប្រយ័ត្នខាងក្រោមត្រូវអនុវត្ត៖

- ចំពោះមនុស្សខ្លះការប្រើប្រាស់ថ្នាំរំងាប់អារម្មណ៍អាចញៀនបានយ៉ាងលឿន។ថ្នាំរំងាប់អារម្មណ៍ច្រើនតែបានប្រើលើសពីវេជ្ជបញ្ជា។
- គ្រាប់ថ្នាំទាំងនោះគួរត្រូវចេញវេជ្ជបញ្ជាឱ្យប្រើប្រាស់សម្រាប់តែព្យាបាលការគេងមិនលក់តែក្នុងករណីលើកលែងមួយចំនួន និង រយៈពេលខ្លីបំផុតប៉ុណ្ណោះ។
- អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងបំបៅដោះកូន គួរជៀសវាងប្រើប្រាស់ថ្នាំរំងាប់អារម្មណ៍។
- សម្រាប់លក្ខខណ្ឌព្យាបាលដំណាលគ្នា៖មុនប្រើប្រាស់ថ្នាំរំងាប់អារម្មណ៍ត្រូវគិតពីអានុភាពនៃថ្នាំ/មេរោគ ឬថ្នាំ/អន្តរកម្មរបស់ថ្នាំ។

ឧបសម្ព័ន្ធ ២៖ សម្រង់បែបបទអ្នកជំងឺ

គន្លឹះសម្រាប់ការនិយាយជាមួយអតិថិជន

- បង្ហាញថា អ្នកកំពុងស្តាប់ និងយកចិត្តទុកដាក់ ដោយប្រើក្រសែភ្នែក ទទួលស្គាល់ពីអារម្មណ៍របស់គាត់ (ងក់ក្បាល ហើយអ្នកអាច និយាយថា "ខ្ញុំយល់ហើយ" ឬ "ខ្ញុំយល់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នកហើយ")
- អង្គុយនៅកម្ពស់ស្មើគ្នានឹងអតិថិជន។
- គោរពសេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់គាត់។ ហាមសម្តែងឱ្យឃើញពីការវិនិច្ឆ័យ អវិជ្ជមានអំពីគាត់ ឬអ្នកដទៃ។
- ត្រូវសុភាពរាបសារ លើកទឹកចិត្តឱ្យគាត់ឆ្លើយ ប៉ុន្តែមិនត្រូវទទូចឱ្យ គាត់ឆ្លើយទេ។
- សួរម្តងមួយសំណួរនិយាយយ៉ាងសាមញ្ញនិងច្បាស់ៗ។សុំឱ្យមានការ បញ្ជាក់បន្ថែម ឬសេចក្តីលម្អិត ប្រសិនបើត្រូវការ។
- ទុកពេលឱ្យគាត់ឆ្លើយសំណួរ ហើយអនុញ្ញាតឱ្យគាត់នៅស្ងាត់ស្ងៀម កុំប្រញាប់។

ការសម្ងាត់ លេខកូដ៖

សម្រង់សំណួរអំពីប្រវត្តិជំងឺ និងការពិនិត្យជំងឺសម្រាប់ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

តើខ្ញុំអាចសួរអ្នកខ្លះៗដើម្បីឱ្យយើងខ្ញុំអាចសម្រេចចិត្ត ថាត្រូវជួយអ្នកដោយរបៀបណាបានទេ? ខ្ញុំដឹងថា រឿងមួយចំនួនអាចមានការពិបាកក្នុងការ និយាយសូមព្យាយាមឆ្លើយ។ប៉ុន្តែអ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវតែឆ្លើយទេ ប្រសិនបើពិបាកឆ្លើយពេក។

១. ព័ត៌មានទូទៅ

<table>
<tr><td colspan="2">នាមត្រកូល</td><td colspan="2">នាមខ្លួន</td></tr>
<tr><td colspan="4">អាស័យដ្ឋាន</td></tr>
<tr><td>ភេទ</td><td colspan="2">ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត ________/________/__________
ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ</td><td>អាយុ</td></tr>
<tr><td colspan="2">ថ្ងៃខែឆ្នាំ និងពេលវេលាពិនិត្យជំងឺ
__________/__________/____________
ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ</td><td colspan="2">នៅចំពោះមុខវត្តមាន</td></tr>
</table>

២. ព័ត៌មានទូទៅអំពីជំងឺ

បញ្ហាសុខភាពដែលកំពុងមាន

តើអ្នកមានបញ្ហាសុខភាព ដែរ ឬទេ? ☐មាន ☐គ្មាន

ប្រសិនបើ“មាន” តើមានបញ្ហាសុខភាពអ្វីខ្លះ?

តើអ្នកមានប្រតិកម្មជាមួយនឹងថ្នាំ(ឬសារធាតុ)ណាមួយដែរ ឬទេ? ប្រសិនបើមាន តើប្រតិកម្មនឹងអ្វី?

តើអ្នកកំពុងប្រើថ្នាំពេទ្យ ថ្នាំរុក្ខជាតិ ឬឱសថបុរាណ ដែរឬទេ?

ស្ថានភាពនៃការចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំង

តើអ្នកធ្លាប់ទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺតេតាណុស?

☐ចាស់ ពេលណា? ______/______/_______
ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ

☐ទេ ☐មិនដឹង

...រលាកថ្លើមប្រភេទបេ? ☐ចាស់ ☐ទេ ☐មិនដឹង

ស្ថានភាពនៃមេរោគអេដស៍ / ជំងឺអេដស៍

តើអ្នកធ្លាប់ធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ដែរ ឬទេ? ☐ធ្លាប់ ពេលណា?

______/______/_______
ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ

☐មិនធ្លាប់

ប្រសិនបើ“ធ្លាប់” តើខ្ញុំអាចសួរលទ្ធផលបានទេ ?	☐ អវិជ្ជមាន	☐ វិជ្ជមាន
	☐ មិន ប្រាប់	

៣.ការបរិយាយអំពីហេតុការណ៍

<table>
<tr><td>កាលបរិច្ឆេទនៃហេតុការណ៍៖
________/________/__________
ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ</td><td>ពេលវេលានៃហេតុការណ៍៖</td></tr>
<tr><td colspan="2">តើអ្នកអាចប្រាប់ខ្ញុំថាមានរឿងអ្វីកើតឡើងបានទេ ?

តើពីមុនមកធ្លាប់មានរឿងបែបនេះកើតឡើងដែរឬទេ ? ☐ ធ្លាប់ ☐ មិនធ្លាប់
ប្រសិនបើ“ធ្លាប់”៖ពីពេលណា ?________/________/__________
ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ
តើអ្នកដែលទទួលខុសត្រូវគឺជាមនុស្សដដែលមែន ឬទេ ? ☐ ចាស៎</td></tr>
<tr><td>អំពើហិង្សាលើរាងកាយ</td><td>បរិយាយអំពីប្រភេទ និងទីតាំង នៅលើដងខ្លួន</td></tr>
<tr><td>ប្រភេទ (វាយ បុក បោចសក់ ច្របាច់ក ដុត ។ល។)</td><td></td></tr>
<tr><td>ប្រើខ្សែចង</td><td></td></tr>
<tr><td>ប្រើអាវុធ</td><td></td></tr>
<tr><td>ពាក់ព័ន្ធនឹងថ្នាំញៀន/គ្រឿង</td><td></td></tr>
</table>

ករណីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ	ញាត់បញ្ចូល ដោយប្រើ	ចាស់	ទេ	មិនប្រាកដ	បរិយាយ(តាមមាត់ យោនី រន្ធគូថ)
	លិង្គ	☐	☐	☐	
	ម្រាមដៃ	☐	☐	☐	
	ផ្សេងៗ(បរិយាយ)	☐	☐	☐	
	បញ្ចេញទឹកកាម	☐	☐	☐	
	ប្រើស្រោម អនាម័យ	☐	☐	☐	

ឧបសម្ព័ន្ធ ២

សកម្មភាពក្រោយការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

ក្រោយពីរឿងនេះបានកើតឡើង តើអ្នកបាន...

ក្អួត ?	☐ចាស់	☐ទេ
បត់ជើងតូច ?	☐ចាស់	☐ទេ
បត់ជើងធំ ?	☐ចាស់	☐ទេ
ដុសធ្មេញ ?	☐ចាស់	☐ទេ
ខ្ពុរមាត់ ?	☐ចាស់	☐ទេ
ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ ?	☐ចាស់	☐ទេ
លុបលាងខ្លួន ឬងូតទឹក ?	☐ចាស់	☐ទេ
ប្រើសំឡី ឬសំឡីអនាម័យ ?	☐ចាស់	☐ទេ

៤. ប្រវត្តិរោគស្ត្រី

តើអ្នកកំពុងប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយដែរ ឬទេ ?

☐ កងដាក់ក្នុងស្បូន	☐ មធ្យោបាយបញ្ឈប់កំណើត
☐ ថ្នាំគ្រាប់	☐ ស្រោមអនាម័យ
☐ ថ្នាំចាក់	☐ ផ្សេងៗ ________________

តើអ្នកកំពុងប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនេះដែរ ឬទេនៅពេលហេតុការណ៍បានកើតឡើង ?

ការមករដូវ និងការមានផ្ទៃពោះ

តើអ្នកបានមករដូវជាលើកចុងក្រោយនៅពេលណា ?______/______/______

ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ

តើអ្នកមានមករដូវដែរ ឬទេ នៅពេលហេតុការណ៍បានកើតឡើង ?

☐ ចាស់ ☐ ទេ

តើអ្នកគិតថា អ្នកអាចមានផ្ទៃពោះដែរឬទេ ?

☐ ចាស់ ☐ ទេ

ប្រសិនបើ"ចាស់" ចំនួនសប្ដាហ៍ដែលមានផ្ទៃពោះ ៖ ______ សប្ដាហ៍

តើអ្នកធ្លាប់មានផ្ទៃពោះដែរឬទេ ?

☐ ធ្លាប់ ☐ មិនធ្លាប់

ប្រសិនបើ"ធ្លាប់" ប៉ុន្មានដង ?______ ដង

ប្រវត្តិនៃការរួមភេទដោយការយល់ព្រម

(លុះត្រាណាតែយកសំណាកសម្រាប់ការវិភាគ DNAនៅក្នុងករណីរំលោភបំពានផ្លូវភេទប៉ុណ្ណោះ)

តើអ្នកបានរួមភេទដោយចេតនាលើកចុងក្រោយនៅពេលណា ?

______/______/______

ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ

ជាមួយនរណា ? (ប្ដី មិត្តប្រុស ជនចម្លែក)

៥. ការពិនិត្យរាងកាយចាប់ពីក្បាលដល់ចុងជើង

<table>
<tr><td>ទម្ងន់</td><td>កម្ពស់</td><td colspan="2">ដំណាក់កាលពេញវ័យ (មុនពេលលូតលាស់ ពេលលូតលាស់ ពេញវ័យ)</td></tr>
<tr><td>ចង្វាក់បេះដូង</td><td>សម្ពាធឈាម</td><td>ចង្វាក់ដង្ហើម</td><td>សីតុណ្ហភាព</td></tr>
<tr><td colspan="4">លទ្ធផលពិនិត្យរាងកាយ
បរិយាយជាប្រព័ន្ធ និងគូសនៅលើរូបភាពនៃដងខ្លួនដែលភ្ជាប់មកជាមួយអំពីទីតាំងជាក់លាក់នៃរបួសស្នាមទាំងអស់ ស្នាមជាំ កន្ទួលក្រហម (ស្នាមគ្រាំឈាមក្រោមស្បែក) ស្នាមផ្សេងៗ។ល។ ចងក្រងឯកសារអំពីប្រភេទ ទំហំ ពណ៌ ទម្រង់ និងសេចក្តីលម្អិតផ្សេងៗទៀត។បរិយាយឱ្យបានទាំងស្រុង និងត្រឹមត្រូវតាមដែលអាចធ្វើបាន។ ហាមបកស្រាយលទ្ធផល។</td></tr>
<tr><td colspan="2">ក្បាល និងមុខ</td><td colspan="2">មាត់ និងច្រមុះ</td></tr>
<tr><td colspan="2">ភ្នែក និងត្រចៀក</td><td colspan="2">ក</td></tr>
<tr><td colspan="2">ទ្រូង</td><td colspan="2">ខ្នង</td></tr>
<tr><td colspan="2">ពោះ</td><td colspan="2">គូថ</td></tr>
<tr><td colspan="2">ដៃ និងប្រអប់ដៃ</td><td colspan="2">ជើង និងប្រអប់ជើង</td></tr>
</table>

៦. ការពិនិត្យប្រដាប់ភេទ និងរន្ធគូថ

យោនី/ប្លោកនោម		ប្រហោង និង សន្ទះព្រហ្មចារីយ៍	រន្ធគូថ
យោនី/លិង្គ	មាត់ស្បូន	ការពិនិត្យទ្វារមាស/ទ្វារលាមកដោយដៃពីរ	តើមានភ័ស្តុតាងបង្ហាញពីការដាច់រលាត់ប្រដាប់ភេទស្ត្រីដែរ ឬទេ ?(នៅពេលមានការពាក់ព័ន្ធ) ☐មាន ☐គ្មាន
ឥរិយាបថរបស់អ្នកជំងឺ(គេងផ្ងារ ផ្កាប់ គេងបង្អើបគូថ គេងផ្អៀង)			
សម្រាប់ការពិនិត្យប្រដាប់ភេទ		សម្រាប់ការពិនិត្យរន្ធគូថ	

៧. សភាពផ្លូវចិត្ត

លក្ខណៈខាងក្រៅ(សម្លៀកបំពាក់ សក់មានរបៀបរៀបរយ ឬរញ៉េរញ៉ៃ ? មានអារម្មណ៍មិននឹងនរ ឬអន្ទះអន្ទែងដែរ ឬទេ ? នៅមិនស្ងៀមដែរ ឬទេ ? មានសញ្ញាបង្ហាញពីការពុលថ្នាំ ឬប្រើគ្រឿងញៀនដែរ ឬទេ ?)
អារម្មណ៍ *សួរ៖ តើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរ ?* សង្កេតមើលផងដែរ។ ឧទាហរណ៍៖ តើគាត់ស្ងាត់ស្ងៀម យំ ខឹង អន្ទះសារ ក្រៀមក្រំខ្លាំង ដោយគ្មានការសម្ដែងឱ្យឃើញដែរ ឬទេ ?
ការនិយាយ(ស្ងាត់ស្ងៀម ? និយាយច្បាស់ ឬដោយពិបាក ? ច្របូកច្របល់ ? និយាយលឿន ឬយឺតពេក ?)
ការគិត សួរ៖ តើអ្នកធ្លាប់បានគិតអំពីការធ្វើឱ្យខ្លួនឯងឈឺចាប់ដែរ ឬទេ ? ☐ ចាស៎ ☐ ទេ តើមានធ្លាប់គិតអាក្រក់ ឬការចងចាំអាក្រក់ណាមួយដែលនៅតែតាមបន្ទាចអ្នកដែរឬទេ ? ☐ ចាស៎ ☐ ទេ តើអ្នកនៅឃើញហេតុការណ៍នោះម្ដងហើយម្ដងទៀតក្នុងចិត្តអ្នកដែរឬទេ ? ☐ ចាស៎ ☐ ទេ

៨. ការស៊ើបអង្កេតដែលបានធ្វើរួច

ប្រភេទនិង ទីតាំង	បានពិនិត្យ / បញ្ជូនទៅមន្ទីរពិសោធន៍	លទ្ធផល

៩. វត្ថុតាងដែលបានយក

ប្រភេទ និងទីតាំង	បញ្ជូនទៅកាន់... / រក្សាទុក	ប្រមូលដោយ / ថ្ងៃខែឆ្នាំ

១០. ការព្យាបាលតាមវេជ្ជបញ្ជា

ការព្យាបាល	មាន	គ្មាន	ប្រភេទ និងយោបល់
បង្ការ/ព្យាបាលជំងឺកាមរោគ	☐	☐	
ថ្នាំការពារកំណើតបន្ទាន់	☐	☐	
ព្យាបាលរបួស	☐	☐	
បង្ការជំងឺតេតាណុស	☐	☐	
ចាក់វ៉ាក់សាំងបង្ការជំងឺរលាកថ្លើម	☐	☐	
ការបង្ការមេរោគអេដស៍ក្រោយពេលប្រឈមនឹងហេតុការណ៍	☐	☐	
ផ្សេងៗ	☐	☐	

១១. ការប្រឹក្សា ការបញ្ជូន ការតាមដាន

អតិថិជនមានគម្រោងរាយការណ៍ជូននគរបាល **ឬ** បានរាយការណ៍ហើយមែនឬទេ?	
អតិថិជនមានកន្លែងសុវត្ថិភាពដែលត្រូវទៅឬទេ? ☐ មាន ☐ គ្មាន	មានអ្នកមកជាមួយគាត់ទេ? ☐ មាន ☐ គ្មាន
ការប្រឹក្សាដែលបានផ្ដល់ជូន៖	
បានធ្វើការបញ្ជូន (ការស្នាក់នៅ ការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត ក្រុមគាំទ្រ)៖ បញ្ជូនទៅ៖	គោលបំណង៖
តើអតិថិជនយល់ព្រមឱ្យតាមដានដែរ ឬទេ? ☐មាន ☐គ្មាន ការបរិច្ឆេទមកជួបលើកក្រោយ៖ ______/______/______ ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ	

ឈ្មោះអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដែលធ្វើការពិនិត្យ /សម្ភាសន៍៖

មុខងារ៖ ____________________

ឈ្មោះ ៖ ____________________

ហត្ថលេខា៖ ____________________

កាលបរិច្ឆេទ៖ ______/______/______

ថតចម្លង ឬកាត់កាតរំឭកនេះ ហើយបត់វាសម្រាប់ដាក់ក្នុងហោប៉ៅអ្នក។

សញ្ញានៃហានិភ័យភ្លាមៗ	ការសួរពីអំពើហិង្សា
• អំពើហិង្សាកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ • គំរាមគាត់ដោយប្រើអាវុធ • ព្យាយាមច្របាច់កគាត់3 • វាយគាត់នៅពេលមានផ្ទៃពោះ • ប្រច័ណ្ឌជានិច្ច • "តើអ្នកជឿថាគាត់អាចសម្លាប់អ្នកដែរឬទេ ?"	អ្នកអាចនិយាយថា៖"មាននារីជាច្រើនដែលជួបប្រទះបញ្ហាផ្សេងៗជាមួយប្ដី ឬដៃគូរបស់ខ្លួនប៉ុន្តែបញ្ហានេះមិនអាចទទួលយកបានទេ។ អ្នកអាចសួរថា៖ • "តើអ្នកខ្លាចប្ដី(ឬដៃគូ)របស់អ្នកទេ ?" • "តើប្ដី (ឬដៃគូ) របស់អ្នក ឬនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតនៅក្នុងផ្ទះធ្លាប់បានគំរាមថានឹងធ្វើឱ្យអ្នកឈឺចាប់ ឬបង្គ្រោះថ្នាក់លើរាងកាយដល់អ្នកដោយវិធីណាមួយដែរឬទេ ? ប្រសិនបើធ្លាប់តើវាបានកើតឡើងពីពេលណា ?" • តើគាត់បានគំរាមថានឹងសម្លាប់អ្នកដែរឬទេ ?" • "តើគាត់សម្លុតអ្នក ឬប្រមាថអ្នកដែរឬទេ ?" • "តើគាត់ព្យាយាមគ្រប់គ្រងអ្នកដែរឬទេ ឧទាហរណ៍៖ មិនអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកមានលុយ ឬចេញក្រៅផ្ទះ ?" • "តើគាត់បានបង្ខំអ្នករួមភេទនៅពេលអ្នកមិនចង់ដែរ ឬទេ ?"

ស្តាប់	ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ប្រកបដោយការយល់ចិត្ត មិនវិនិច្ឆ័យ។
សួរអំពីសេចក្តីត្រូវការ និងទុក្ខកង្វល់	ពិនិត្យ និងឆ្លើយតបទៅនឹងសេចក្តីត្រូវការ និងទុក្ខកង្វល់របស់គាត់–ផ្នែកអារម្មណ៍ សង្គម និងជាក់ស្តែង។
បញ្ជាក់ភាពត្រឹមត្រូវ	បង្ហាញថាអ្នកជឿលើគាត់ និងយល់អំពីគាត់។
ពង្រឹងសុវត្ថិភាព	ពិភាក្សាអំពីរបៀបការពារគាត់ពីគ្រោះថ្នាក់បន្ថែមទៀត។
គាំទ្រ	ជួយគាត់ទាក់ទងសេវាផ្សេងៗ និងការគាំទ្រពីសង្គម។

១២. ទម្រង់កោសលវិច័យ (សម្រាប់មន្ទីរពេទ្យដែលមានគណៈកម្មការកោសលវិច័យ)

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ជាតិ - សាសនា - ព្រះមហាក្សត្រ

ក្រសួងសុខាភិបាល

អង្គភាព:....................

លេខ:....................................

លាក់ការណ៍សំងាត់

ឯកសារពិនិត្យការរំលោភផ្លូវភេទ

(ស្ត្រីភេទ: ពិនិត្យដោយគ្រូពេទ្យផ្នែកសម្ភព និង រោគស្ត្រី. បុរស: ពិនិត្យដោយគ្រូពេទ្យទូទៅបាន)

-ឯកសារពិនិត្យការរំលោភផ្លូវភេទ ត្រូវរក្សាទុកជាសំណៅដើមនៅក្នុងអង្គភាពដើម រឺ គណៈកម្មការ កោសល្យវិច័យខេត្ត-ក្រុង។ ឯកសារនេះ មានចំនួន ៧ ទំព័រ គឺ ពី ទំព័រទី ១ ដល់ ទី ៧។

-គណៈកម្មការកោសល្យវិច័យខេត្ត-ក្រុង អាចប្រគល់លិខិតចំលងចំនួនមួយច្បាប់បាន លុះត្រាតែមានលិខិតស្នើសុំជាលាយល័ក្ខអក្សរពី: នគរបាលយុត្តិធមិដែលមានតួនាទីស៊ើបអង្កេតរឿងក្តី.ចៅក្រម. ព្រះរាជអាជ្ញា និង មេធាវីជនរងគ្រោះ។ ឯកសារថតចំលងជូននេះត្រូវរក្សាទុកក្នុងស្រោមសំបុត្របិទជិត និង បោះត្រាពីលើមាត់គំរបបិទស្រោមសំបុត្រ ដើម្បីធានារក្សាការសំងាត់។

-អង្គភាពប្រតិបត្តិ:..ទូរស័ព្ទ...

-គណៈកម្មការកោសល្យវិច័យខេត្ត-ក្រុង:.................................. ទូរស័ព្ទ...

ទូរសារ... អ៊ីមែល...

-គណៈកម្មការសល្យកោសល្យវិច័យជាតិ (ក្រសួងសុខាភិបាល): ទូរស័ព្ទ...

ទូរសារ... អ៊ីមែល...

ទីស្តីការក្រសួងសុខាភិបាល.លេខ ១៥១-១៥៣ វុក្ខវិថី កម្ពុជាក្រោម ភ្នំពេញ ទូរស័ព្ទ-ទូរសារ: (៨៥៥-២៣) ៤២៦ ០៣៤. ៤២៦ ៨៤១ ទូរស័ព្ទ: ៨៥៥-២៣ ៧២២ ៩៣៣

ឯកសារពិនិត្យការរំលោភផ្លូវភេទ

នាម និង គោត្តនាមជនរងគ្រោះ:..ឈ្មោះហៅក្រៅ.............................ភេទ: ប្រុស ❑ ស្រី ❑

ថ្ងៃ.ខែ.ឆ្នាំកំណើត: ..../........./.......... អាស័យដ្ឋានបច្ចុប្បន្ន:...

....លេខកូត........................... ទូរស័ព្ទលេខ...

ថ្ងៃ.ខែឆ្នាំ.ចូលមកពិនិត្យ:....../......./..........ពេលម៉ោង:........................ ទីកន្លែងពិនិត្យ:..

.ករណីសង្ស័យរំលោភផ្លូវភេទ: (ផ្តល់ដោយជនរងគ្រោះ)

❑ ការរំលោភសេពសន្ថវៈ (Rape)

❑ ការរំលោភសេពសន្ថវៈដោយមនុស្សក្នុងក្រុមគ្រួសារ (Incest)

❑ ការបៀតបៀនកេរ្តិ៍ខ្មាស់ (Indecent Assault)

❑ ការរំលោភផ្លូវភេទផ្សេងទៀត:...

ថ្ងៃ.ខែ.ឆ្នាំ. នៃការរំលោភ:......../........./............. ម៉ោង:................

អ្នករួមដំណើរមកជាមួយជនរងគ្រោះ

❑ ខ្លួនឯង (Self) ❑ ប៉ូលីស (Police)

❑ មិត្តភ័ក្រ (Friend) ❑ ញាតិ(ជាអ្វី)...............................

❑ ផ្សេងទៀត(បញ្ជាក់):...

ឈ្មោះ ....

ទូរស័ព្ទ:...

ការយល់ព្រមចំពោះការពិនិត្យវេជ្ជសាស្ត្រ

(អានជូនជនរងគ្រោះស្តាប់ រឺអាណាព្យាបាលដោយមានសាក្សី)

ខ្ញុំបាទ.នាងខ្ញុំ យល់ព្រមទាំងស្រុងលើការពិនិត្យផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រនេះ រួមទាំងការពិនិត្យប្រដាប់បន្តពូជ និង កត់ត្រាទុកជាឯកសារអំពីលទ្ធផលនៃការពិនិត្យនេះ។ ខ្ញុំបាទ.នាងខ្ញុំអនុញ្ញាតឱ្យ: ប្រមូលយកនូវសំណាក-វត្ថុវិភាគចាំបាច់ទាំងអស់ សំរាប់យកទៅធ្វើតេស្ត នៅក្នុង មន្ទីរពិសោធន៍ និង ការថតយករូបភាពជាចាំបាច់ លើរបួសស្នាមដែលពាក់ពន្ធ័នឹងហេតុផលនៃការពិនិត្យវេជ្ជសាស្ត្រនេះផងដែរ។

ថ្ងៃទី........ខែ..............ឆ្នាំ.................

ហត្ថលេខា រឺស្នាមមេដៃស្តាំ

ជនរងគ្រោះ រឺអាណាព្យាបាល

ជនរងគ្រោះឈ្មោះ ....

ទំនាក់ទំនងជាមួយជនរងគ្រោះ

❑ ខ្លួនឯង ❑ ប៉ូលីស ❑ មិត្តភ័ក្រ

❑ ញាតិ (ត្រូវជាអ្វី).....................................

❑ ផ្សេងទៀត(បញ្ជាក់):...........................

....

ហត្ថលេខា រឺ ស្នាមមេដៃស្តាំសាក្សី

សាក្សីជនរងគ្រោះឈ្មោះ ....

ហត្ថលេខា រឺ ស្នាមមេដៃស្តាំសាក្សីគ្រូពេទ្យ

ហត្ថលេខារបស់គ្រូពេទ្យ-ពិនិត្យគ្លីនិក

គ្រូពេទ្យឈ្មោះ ....

សាក្សីគ្រូពេទ្យឈ្មោះ ....

មុខរបរ :...

ការពិនិត្យជនរងគ្រោះ

ឈ្មោះ:.. ទីកន្លែងពិនិត្យ :..

ឈ្មោះគ្រូពេទ្យ :.. ម៉ោងពិនិត្យ :...

អាស័យដ្ឋានអង្គភាព :..

១-ការសាកសួរ និង ប្រវត្តិជំងឺ :

១.១-ប្រវត្តិជំងឺពីមុនមក :

ក-បេះដូង	: មាន ☐	គ្មាន ☐	ខ-ថ្លើម	: មាន ☐	គ្មាន ☐
គ-លើសឈាម	: មាន ☐	គ្មាន ☐	ឃ-កាមរោគ	: មាន ☐	គ្មាន ☐
ង-វះកាត់	: មាន ☐	គ្មាន ☐	ឃ-ជំងឺផ្លូវចិត្ត	: មាន ☐	គ្មាន ☐

ច-ផ្សេងៗ សូមបញ្ជាក់:...

១.២-ប្រវត្តិរដូវ : មិនទាន់មានរដូវ:........... ថ្ងៃខែឆ្នាំមករដូវដំបូង:...................... ថ្ងៃខែមករដូវចុងក្រោយ..................

១.៣-ប្រវត្តិរួមរក្ស : លើកដំបូងថ្ងៃទី......ខែ...........ឆ្នាំ............. លើកចុងក្រោយថ្ងៃទី........ខែ.............ឆ្នាំ.............

១.៤-ប្រវត្តិប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត : មធ្យោបាយ .... ចំនួន:................ នៅពេលណា........................

១.៥-ប្រវត្តិផ្ទៃពោះ :

ក-ធ្លាប់មានផ្ទៃពោះ:	មាន ☐ គ្មាន ☐		ខ-បើធ្លាប់មានផ្ទៃពោះ:	ចំនួន ☐	ដង
គ-ធ្លាប់កើតកូន:	ចំនួន ☐	នាក់	ឃ-ធ្លាប់ពន្លូតកូន:	ចំនួន ☐	ដង

១.៦-តើវិធីនៃការរួមរ័ក្សដោយរបៀបណា :

ក-បញ្ចូលលឹង្គក្នុងទ្វារមាស	មាន ☐	គ្មាន ☐	ខ-បញ្ចូលដៃក្នុងទ្វារមាស	មាន ☐	គ្មាន ☐
គ-បញ្ចូលលឹង្គក្នុងមាត់	មាន ☐	គ្មាន ☐	ឃ-បញ្ចូលលឹង្គក្នុងរន្ធគូថ	មាន ☐	គ្មាន ☐

ង-ផ្សេងៗ:...

១.៧-អាកប្បកិរិយាក្រោយពេលរួមរក្ស:

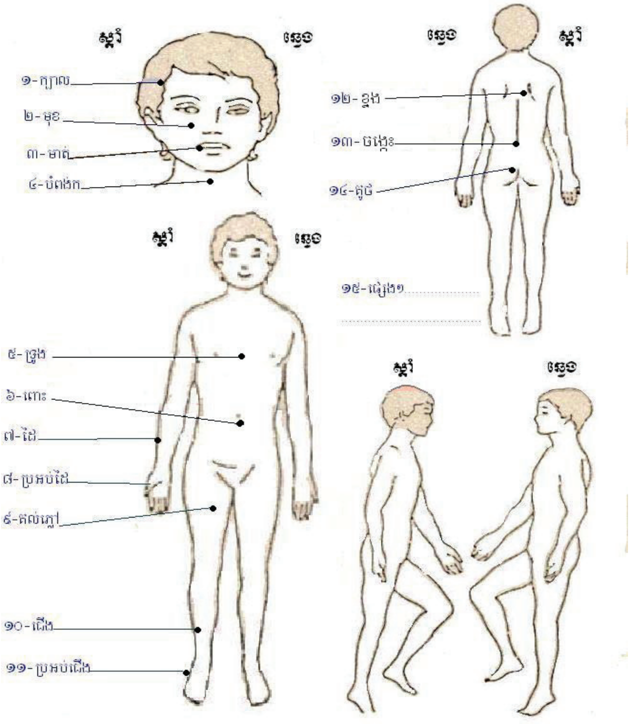
ក-លួកលាងទ្វារមាស	មាន ☐	គ្មាន ☐	ខ-បត់ជើងតូច	មាន ☐	គ្មាន ☐
គ-បត់ជើងធំ	មាន ☐	គ្មាន ☐	ឃ-ងូតទឹក	មាន ☐	គ្មាន ☐
ង-ខ្ពុរមាត់	មាន ☐	គ្មាន ☐	ច-ដុសធ្មេញ	មាន ☐	គ្មាន ☐
ឆ-ប្តូរសំលៀកបំពាក់	មាន ☐	គ្មាន ☐	ជ-ផ្សេងៗ:..		

២_ការពិនិត្យគ្លីនិកៈ

២.១-ការពិនិត្យជាទូទៅៈ ប្រើគំនូសតាងតំរូវការលំអិតលើរាល់ ស្នាមជាំ. ហើម. ស្នាមរលាត់. ស្នាមដាច់

	ធម្មតា	មិនធម្មតា (ចូរសរសេរបញ្ជាក់ពីទំហំស្លាកស្នាមនៃរបួស)
១-	❑ ក្បាល	❑ : ....
២-	❑ មុខ	❑ : ....
៣-	❑ មាត់	❑ : ....
៤-	❑ បំពង់ក	❑ : ....
៥-	❑ ទ្រូង	❑ : ....
៦-	❑ ពោះ	❑ : ....
៧-	❑ ដៃ	❑ : ....
៨-	❑ ប្រអប់ដៃ	❑ : ....
៩-	❑ គល់ភ្លៅ	❑ : ....
១០-	❑ ជើង	❑ : ....
១១-	❑ ប្រអប់ជើង	❑ : ....
១២-	❑ ខ្នង	❑ : ....
១៣-	❑ ចង្កេះ	❑ : ....
១៤-	❑ គូថ	❑ : ....
១៥-	❑ ផ្សេងៗ	❑ : ....

ចូរគូសចង្អុលបង្ហាញពីទីកន្លែង. ទំហំ ជាសង់ទីម៉ែត្រ នៃ ស្លាកស្នាមរបួស



២.២-ការពិនិត្យប្រដាប់ភេទផ្នែកខាងក្រៅ :

-ទ្វារមាស(Vulva):

❑ វត្ថុរំអិល Lubrificant ❑ ទឹកកាម Semen ❑ ឈាម Blood

❑ ទឹករំអិលភេទ Mucus ❑ ខ្ទុះ Pus ❑ ផ្សេងៗ Others ....

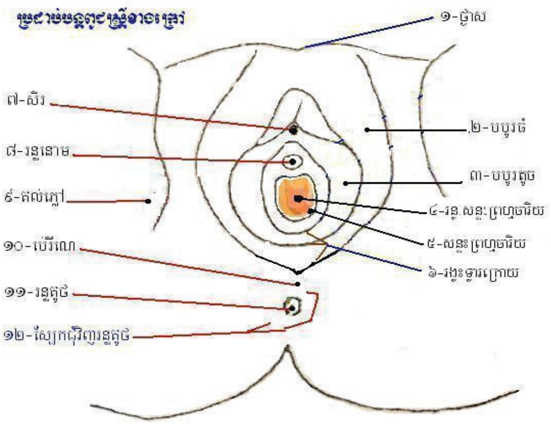
-ប្រដាប់ភេទខាងក្រៅ (External genital):

❑ ពេញវ័យ Mature ❑ គ្រប់ការ Pubertal ❑ មិនទាន់គ្រប់ការ Pre-pubertal

-ការពិនិត្យ កត់ត្រារាល់ភាពឈឺចាប់ និង ហើមពក (Examination record any pain or tenderness)

	ធម្មតា	**មិនធម្មតា** (សូមសរសេរបញ្ជាក់ពីទំហំស្លាកស្នាម)
១-	❑ ថ្ងាស Mons	❑ : ....
២-	❑ បបូរធំ Labia majora	❑ : ....
៣-	❑ បបូរតូច Labia minora	❑ : ....
៤-	❑ រន្ធព្រហ្មចារី Introtus	❑ : ....
៥-	❑ សន្ទះព្រហ្មចារី Hymen	❑ : ....
៦-	❑ រង្វះទ្វារខាងក្រោយ	❑ : ....
៧-	❑ សិរ Clitoris	❑ : ....
៨-	❑ រន្ធនោម Meat	❑ : ....
៩-	❑ គល់ភ្លៅ Inner thighs	❑ : ....
១០-	❑ បេរីណេ Perineum	❑ : ....
១១-	❑ រន្ធគូថ Anus	❑ : ....
១២-	❑ ស្បែកជុំវិញរន្ធគូថ Perianal skin	❑ : ....

ចូរគូសចង្អុលបង្ហាញពីទីកន្លែង. ទំហំ ជាសង់ទីម៉ែត្រ នៃ ស្លាកស្នាមរបួស



-ការយកសំណាក រឺវត្ថុវិភាគដើម្បីស្រាវជ្រាវរកពីវត្តមាននៃ កោសិកាឈាម រឺ ទឹកកាម

-នីតិវិធីមុននឹងដំណើរការពិនិត្យផ្នែកខាងក្នុងភេទ ត្រូវយកសំណាកដោយ ដំបារ និង គំនាសវត្ថុវិភាគជាមុនសិន ជាបំណងប្រាថ្នាសំរាប់នីតិវេជ្ជសាស្ត្រ និង ឯកសារ ។

២.៣-ការពិនិត្យប្រដាប់ភេទផ្នែកខាងក្នុង:

ក-ការពិនិត្យប្រដាប់ភេទដោយចំពុះទា :

ធម្មតា	**មិនធម្មតា** (ចូរសរសេរបញ្ជាក់ទំហំស្លាកស្នាម)
១- ❑ គុលជីសាក់	❑ : ....
២- ❑ មាត់ស្បូន	❑ : ....
៣- ❑ ភ្នាសទ្វារមាសមុខ	❑ : ....
៤- ❑ ភ្នាសទ្វារមាសក្រោយ	❑ : ....

ខ-ការពិនិត្យភ្នាសទ្វារមាស Vaginal examination: .

....

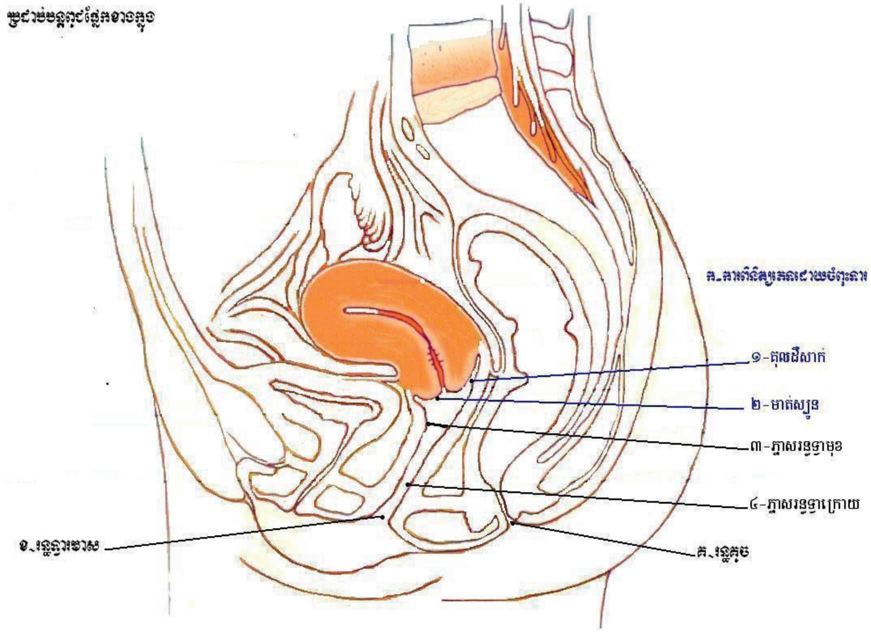
....

គ-ការពិនិត្យរន្ធគូថ Rectal examination: .

....

....

ចូរគូសចង្អុលបង្ហាញពីទីកន្លែង. ទំហំ ជាសង់ទីម៉ែត្រ នៃ ស្លាកស្នាមរបួស



បញ្ជាក់: ចំពោះជនរងគ្រោះភេទប្រុស-ខ្ទើយត្រូវសរសេរបញ្ជាក់ពីរបួសស្នាមដែលមាន នៅក្នុងសេចក្តីសន្និដ្ឋានខាងក្រោមនេះ

៣.ការយកវត្ថុវិភាគៈ

-រំអិលទ្វារមាស ☐	-រំអិលមាត់ស្បូន ☐	-ឈាម ☐
-រំអិលរន្ធគូថ ☐	-សក់ ☐	-រោម ☐
-ក្រចក ☐	-ផ្សេងៗ បញ្ជាក់ ☐:	

៤.ការពិនិត្យដោយមន្ទីរពិសោធន៍ៈ

-ពិនិត្យស្រស់ Wet Mount ☐	-តេស្តរកគភ៌ Pregnancy Test ☐
-ពិនិត្យដោយដាក់ពណ៌ Gram Stain ☐	-វិភាគទឹកនោម Urine Analysis ☐
-រកមេជីវិត Sperm Check ☐	-តេស្តរកវីរុសហ៊ីវ HIV Test ☐
-រកមេរោគ-ជំងឺស្វាយ RPR ☐	-ផ្សេងៗ Others..

៥.សេចក្តីសន្និដ្ឋាន និង អនុសាសន៍ ៈ

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

លិខិតយល់ព្រមប្រគល់ពត៌មានជូនៈ

នគបាលយុត្តិធម៏ដែលមានតួនាទីស៊ើបអង្កេតរឿងក្តី. តុលាការ. ព្រះរាជអាជ្ញា. មេធាវីជនរងគ្រោះ

ខ្ញុំបាទ.នាងខ្ញុំអនុញ្ញាតឱ្យមន្ទីរពេទ្យ... រឺ វេជ្ជបណ្ឌិត ឈ្មោះ .... ផ្តល់ពតិមានថតចំលងមួយច្បាប់អំពីឯកសារពិនិត្យការរំលោភផ្លូវភេទ និង របាយការណ៏មន្ទីរពិសោធន៏ពាក់ព័ន្ធជូន នគបាលយុត្តិធម៌ដែលមានតួនាទីស៊ើបអង្កេតរឿងក្តី. តុលាការ. ព្រះរាជអាជ្ញា. មេធាវី ជនរងគ្រោះ ដែលបានស្នើសុំសំរាប់គោលបំណងនីតិវេជ្ជសាស្រ្ត ។ ក្នុងករណីចាំបាច់គណៈកម្មការកោសល្យវិច័យ ខេត្ត-ក្រុង អាច ផ្តល់ឯកសារចំលងនេះ តាមការស្នើសុំជាលាយល័ក្ខអក្សរពី នគរបាលស៊ើបអង្កេត. ចៅក្រម. ព្រះរាជអាជ្ញា មេធាវីជនរងគ្រោះ ។

............ថ្ងៃទី......ខែ..........ឆ្នាំ...........

ហត្ថលេខា រឺ ស្នាមមេដៃស្តាំ-ជនរងគ្រោះ

ឈ្មោះ (ជនរងគ្រោះ).......................................

ទំនាក់ទំនងសាក្សីរបស់ជនរងគ្រោះ :

- ❑ ឪពុកម្តាយ/ អាណាព្យាបាល
- ❑ បងប្អូន
- ❑ អ្នកដទៃ (សូមបញ្ជាក់)

....

- ❑ ខ្លួនឯង (ប្រសិនបើគ្មានសាក្សី)

ហត្ថលេខា រឺ ស្នាមមេដៃស្តាំសាក្សី

ឈ្មោះ (សាក្សី)....................................

................ថ្ងៃទី......ខែ..........ឆ្នាំ.................

ហត្ថលេខា និង ត្រាអង្គភាព

មន្ទីរពេទ្យ-ស្រុកប្រតិបត្តិ..............................

ឈ្មោះប្រធាន...

បានឃើញ និង ឯកភាព

............ថ្ងៃទី .....ខែ..........ឆ្នាំ...........

ហត្ថលេខា-គណៈកម្មការកោសល្យវិច័យ

ខេត្ត-ក្រុង:....................................

ឈ្មោះប្រធាន..................................