

# #chatsafe សម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ

របៀបដែលឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំអាចជួយគាំទ្រដល់ការធ្វើ  
ទំនាក់ទំនងអនឡាញប្រកបដោយសុវត្ថិភាពអំពីការធ្វើអត្តសញ្ញាណ

Khmer | ភាសាខ្មែរ



© Orygen ការបោះពុម្ពផ្សាយនេះត្រូវបានរក្សាសិទ្ធិ។ ក្រៅពីការប្រើប្រាស់ដែលបានអនុញ្ញាត នៅក្រោមច្បាប់រក្សាសិទ្ធិ ឆ្នាំ 1968 និងការធ្វើវិសោធនកម្មជាបន្តក្រោយមកទៀត មិនមានផ្នែកណាមួយត្រូវបានផលិតឡើងវិញ ស្តុកទុក ឬផ្ទេរតាមមធ្យោបាយណាមួយដោយមិនមានការអនុញ្ញាតជាលាយលក្ខណ៍អក្សរជាមុនពី Orygen ឡើយ។

**ការស្រង់សម្តីដែលបានណែនាំ៖** La Sala, L., Cooper, C., Lamblin, M., Bellairs-Walsh, I., Thorn, P., & Robinson, J. #chatsafe for parents and carers. Melbourne: Orygen. 2021.

**ការប្រកាសបដិសេធមិនទទួលខុសត្រូវ៖** ព័ត៌មាននេះមិនមែនជាជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រទេ។ វាជាព័ត៌មានទូទៅ ហើយមិនពិចារណាទៅលើកាលៈទេសៈសុខុមាលភាពរាងកាយស្ថានភាពផ្លូវចិត្ត ឬលក្ខណៈពិសេសផ្លូវចិត្តផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកទេ។ កុំប្រើប្រាស់ព័ត៌មាននេះដើម្បីព្យាបាល ឬធ្វើវិភាគវិនិច្ឆ័យលើស្ថានភាពផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ឬរបស់មនុស្សផ្សេងទៀត ហើយមិនត្រូវបដិសេធលើជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ឬពន្យារការស្វែងរកជំនួយដោយសារតែអ្វីមួយនៅក្នុងព័ត៌មាននេះទេ។ សំណួរផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រណាមួយ គួរតែត្រូវបានបញ្ជូនបន្តទៅអ្នកអាជីពថែទាំសុខភាពដែលមានគុណសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់។ ប្រសិនបើមានការសង្ស័យ សូមស្វែងរកជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រជានិច្ច។

**Orygen**  
Locked Bag 10  
Parkville, Vic, 3052  
Australia  
[www.orygen.org.au/chatsafe](http://www.orygen.org.au/chatsafe)

Orygen ទទួលស្គាល់ម្ចាស់ទឹកដីជាប្រពៃណីដែលយើងរស់នៅលើ និងសម្តែងការគោរពដល់អ្នកចាស់ទុំរបស់ពួកគេពីអតីតកាល និងបច្ចុប្បន្ន។ Orygen ទទួលស្គាល់ និងគោរពមតកវប្បធម៌ ជំនឿ និងទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេចំពោះប្រទេសរបស់ពួកគេ ដែលបន្តមានសារសំខាន់ចំពោះមនុស្សជាតិមួយដែលរស់នៅសព្វថ្ងៃនេះ។

# #chatsafe សម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ

របៀបដែលឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំអាចជួយគាំទ្រដល់ការធ្វើ  
ទំនាក់ទំនងអនឡាញប្រកបដោយសុវត្ថិភាពអំពីការធ្វើអត្តសញ្ញាណ



# តើ #chatsafe ជាអ្វី?

ប្រទេសជាច្រើន រួមមានប្រទេសអូស្ត្រាលី បានបង្កើតគោលការណ៍ណែនាំប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសម្រាប់ការវាយការណ៍សុវត្ថិភាពនៃការធ្វើអត្តឃាត។ គោលការណ៍ណែនាំទាំងនេះតម្រង់គោលដៅទៅអ្នកជំនាញប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ ហើយត្រូវបានផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំងលើទម្រង់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយជាប្រពៃណី និងបោះពុម្ព ជាជាងតាមអ៊ីនធឺណិត និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម។ ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ យើងដឹងថាមនុស្សវ័យក្មេងប្រើប្រាស់វេទិកាប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមនានា ដើម្បីពិភាក្សាអំពីការធ្វើអត្តឃាតតាមរបៀបមួយចំនួន។ យុទ្ធសាស្ត្រនានាដែលផ្តោតលើការចូលរួមពីអ្នកជំនាញ និងទម្រង់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយជាប្រពៃណី ហេតុដូច្នេះហើយវាទំនងជាមិនសូវមានប្រយោជន៍សម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងទេ។

ដើម្បីដោះស្រាយរឿងនេះ យើងបានបង្កើតគោលការណ៍ណែនាំ #chatsafe (1)។ គោលការណ៍ណែនាំ #chatsafe គឺជាសំណុំនៃឧបករណ៍ និងគន្លឹះដែលមានភស្តុតាងស្រាវជ្រាវដំបូងបង្អស់ ដែលបានតាក់តែងឡើងដើម្បីគាំទ្រដល់មនុស្សវ័យក្មេងដើម្បីធ្វើទំនាក់ទំនងតាមអនឡាញប្រកបដោយសុវត្ថិភាពអំពីការធ្វើអត្តឃាត។ ឧបករណ៍ និងគន្លឹះទាំងនោះត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីជាមួយមនុស្សវ័យក្មេង ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ និងអ្នកជំនាញទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាត ហើយត្រូវបានគាំទ្រដោយយុទ្ធសាស្ត្រប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ដែលត្រូវបានតាក់តែងរួមគ្នាទាំងស្រុងជាមួយមនុស្សវ័យក្មេងជាង 200 នាក់ពីទូទាំងប្រទេសអូស្ត្រាលី (2)។

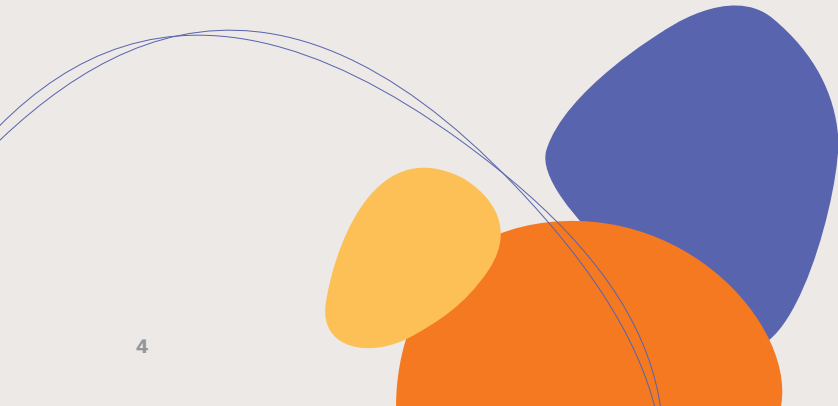
គោលការណ៍ណែនាំ #chatsafe រួមមានផ្នែកនានាដូចខាងក្រោម៖

- អ្វីដែលត្រូវពិចារណាមុនពេលអ្នកបង្ហោះអ្វីមួយ អំពីការធ្វើអត្តឃាត
- ការចែករំលែកគំនិតផ្ទាល់ខ្លួន អារម្មណ៍ ឬបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកជាមួយនឹងឥរិយាបថអត្តឃាតតាមអនឡាញ
- ការធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់ ដែលបានរងប៉ះពាល់ដោយគំនិតធ្វើអត្តឃាត អារម្មណ៍ ឬឥរិយាបថ
- ការឆ្លើយតបចំពោះអ្នកណាម្នាក់ដែលអាចធ្វើអត្តឃាត និង
- របៀបដើម្បីបង្កើតអនុស្សាវរីយ៍ ឬទំព័រតាមអនឡាញប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

របកគំរឿងពីការវាយតម្លៃនៃយុទ្ធសាស្ត្រប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមបានប្រាប់យើងថា មនុស្សវ័យក្មេងមិនត្រឹមតែចូលចិត្តមតិកាប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែពួកគេបានរកឃើញថាវាបានបង្កើនទំនុកចិត្ត និងសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេ នៅពេលធ្វើទំនាក់ទំនងតាមអនឡាញអំពីការធ្វើអត្តឃាត (3)។ របកគំរឿងទាំងនេះណែនាំថា មនុស្សវ័យក្មេងរកឃើញថាមានប្រយោជន៍ដើម្បីស្វែងរកព័ត៌មាននៅលើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមអំពីការទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាត។ វាក៏មានន័យថាប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមបង្ហាញនូវរបៀបទាក់ទងជាមួយមនុស្សវ័យក្មេងដែលអាចទទួលយកបាន ជាមួយនឹងព័ត៌មានអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការធ្វើអត្តឃាតរបស់ពួកគេ។

ខណៈដែលយុទ្ធសាស្ត្រប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមកំពុងធ្វើការបានល្អបំផុតក្នុងការទាក់ទងមនុស្សវ័យក្មេងជាមួយនឹងព័ត៌មាន #chatsafe យើងដឹងថាមនុស្សពេញវ័យជាច្រើននាក់ព្រួយបារម្ភអំពីប្រភេទនៃមតិកាដែលមនុស្សវ័យក្មេងរបស់ពួកគេអាចជួបប្រទះដោយចៃដន្យនៅលើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម។ សម្រាប់ហេតុផលនោះ #chatsafe ក៏រួមបញ្ចូលនូវធនធាននានាដែលផ្តល់ដល់មនុស្សពេញវ័យនូវឧបករណ៍ និងគន្លឹះនានាដែលពួកគេត្រូវការដើម្បីគាំទ្រដល់មនុស្សវ័យក្មេង ដើម្បីធ្វើទំនាក់ទំនងតាមអនឡាញប្រកបដោយសុវត្ថិភាពអំពីការធ្វើអត្តឃាត។ ធនធាន #chatsafe ទាំងអស់ដែលបានបង្កើតឡើងសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង និងមនុស្សពេញវ័យមាននៅលើ [គេហទំព័រ #chatsafe](#)។

អ្នកអាចទាញយកគោលការណ៍ណែនាំ #chatsafe ពី [គេហទំព័រ#chatsafe](#), ឬចូលមើលយុទ្ធសាស្ត្រប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម នៅលើ [Instagram](#)។ អ្នកក៏អាចរកឃើញគោលការណ៍ណែនាំ #chatsafe នៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលសុវត្ថិភាព [Facebook](#) និង [Instagram](#) ផងដែរ (4)។



# សេចក្តីផ្តើមអំពី #chatsafe សម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ

ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំជាញឹកញាប់គឺជាមនុស្សពេញវ័យដែលទុកចិត្តបំផុតមួយចំនួននៅក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សវ័យក្មេង ពួកគេក៏ជាប្រភពនៃព័ត៌មាន និងការគាំទ្រសំខាន់មួយផងដែរ (5)។ សម្រាប់ហេតុផលនេះ ជាការសំខាន់ដែលឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំមានអារម្មណ៍ថាបានបំពាក់ខ្ពស់គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីពិភាក្សាអំពីប្រធានបទរស់រាន និងសុខុមាលភាពដូចជា ការធ្វើអត្តឃាតជាមួយមនុស្សវ័យក្មេងជាដើម។

មិនត្រឹមតែប្រធានបទនៃការធ្វើអត្តឃាតប៉ុណ្ណោះទេគឺជាប្រធានបទសំខាន់មួយដើម្បីពិភាក្សា ដូចគ្នានេះដែរប្រធានបទអំពីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម រួមមានប្រភេទនៃមតិកាដែលមនុស្សវ័យក្មេងមើល និងចែករំលែកតាមអនឡាញផងដែរ។ យើងដឹងថាការនិយាយទៅកាន់មនុស្សវ័យក្មេងអំពីរឿងនេះអាចជារឿងពិបាក។ យើងក៏ដឹងផងដែរថានៅពេលអ្នកបញ្ចូលប្រធានបទទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការធ្វើអត្តឃាតទៅក្នុងកិច្ចសន្ទនាទាំងនោះ វាអាចធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍លើសលប់ ហើយអាចពិបាកនឹងដឹងថាត្រូវចាប់ផ្តើមពីកន្លែងណា ឬរបៀបដើម្បីចាប់ផ្តើមកិច្ចសន្ទនានោះ។ នោះហើយជាកន្លែងដែលធនធាននេះនឹងជួយបាន។

យើងបានបង្កើត #chatsafe សម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំដើម្បីជួយមនុស្សពេញវ័យសំខាន់នៅក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សវ័យក្មេងដើម្បីឱ្យមានអារម្មណ៍កាន់តែទុកចិត្ត និងផ្តល់សម្ភារៈបានកាន់តែប្រសើរដើម្បីគាំទ្រដល់មនុស្សវ័យក្មេងក្នុងការធ្វើទំនាក់ទំនងតាមអនឡាញប្រកបដោយសុវត្ថិភាពអំពីការធ្វើអត្តឃាត។ ធនធាននេះនឹងផ្តល់ព័ត៌មានស្តីពីរបៀបដែលអ្នកអាចប្រើប្រាស់ជំនួយសុវត្ថិភាពដែលមានសុវត្ថិភាព នៅពេលនិយាយអំពីការធ្វើអត្តឃាត គាំទ្រដល់មនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកដើម្បីធ្វើទំនាក់ទំនងតាមអនឡាញប្រកបដោយសុវត្ថិភាពអំពីការធ្វើអត្តឃាតព្រមទាំងជួយពួកគេក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តអំពីរបៀបដែលពួកគេអាចទាក់ទិនជាមួយមតិកាពាក់ព័ន្ធនឹងការធ្វើអត្តឃាតដែលមាននៅលើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម។ ការសន្ទនាបើកចំហ និងការធ្វើអន្តរាគមន៍ទាន់ពេល គឺជាគន្លឹះក្នុងការផ្តល់ការគាំទ្រដល់មនុស្សវ័យក្មេង ជាពិសេសនៅពេលពួកគេពុះពារជាមួយនឹងគំនិតធ្វើអត្តឃាត ឬជួបប្រទះព័ត៌មានដោយចៃដន្យអំពីការធ្វើអត្តឃាត ដែលពួកគេអាចរកឃើញថាមានការទុក្ខព្រួយ។ តាមរយៈការបង្កើតចំណេះដឹង និងទំនុកចិត្តផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកក្នុងការធ្វើទំនាក់ទំនងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពអំពីការធ្វើអត្តឃាត អ្នកនឹងកំពុងតែលើកទឹកចិត្តដល់មនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកឱ្យធ្វើដូចគ្នានេះដែរទាំងតាមអនឡាញ និងក្រៅបណ្តាញ។

ផ្នែកទីមួយនៃធនធាននេះចែករំលែកព័ត៌មានមួយចំនួនអំពីសារៈសំខាន់ក្នុងការនិយាយជាមួយមនុស្សវ័យក្មេងអំពីការធ្វើអត្តឃាតជាទូទៅ។ ផ្នែកទីពីរត្រូវបានតាក់តែងឡើងដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការគាំទ្រដល់មនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នក ដើម្បីធ្វើទំនាក់ទំនងតាមអនឡាញប្រកបដោយសុវត្ថិភាពអំពីការធ្វើអត្តឃាត។

#chatsafe

ព័ត៌មាននៅក្នុងធនធាននេះមានលក្ខណៈទូទៅ ហើយមិនមានគោលបំណងដាក់ជំនួសជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រណាមួយដែលបានផ្តល់ដោយគ្រូពេទ្យគ្លីនិក (ឬស្រដៀងគ្នា) នេះទេ។ មតិកានៃ #chatsafe ត្រូវបានបង្កើតឡើងព្រមទាំងត្រូវបានវាយតម្លៃស្របជាមួយនឹងមនុស្សដែលមានអាយុ 16-25 ឆ្នាំ ហើយយើងលើកទឹកចិត្តឱ្យពិចារណាលើអាយុនៅពេលមានការសន្ទនាជាមួយមនុស្សវ័យក្មេងអំពីការធ្វើអត្តឃាត។

**“ក្នុងនាមជាមនុស្សវ័យក្មេង យើងប្រាកដជានឹងទទួលបានផលបំពាក់ដោយការធ្វើអត្តឃាត និងការធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯងដោយជឿសមិទ្ធិរួច។ ក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ អ្នកអាចជាប្រភពដ៏សំខាន់មួយក្នុងការគាំទ្រ និងបង្កើតកន្លែងសុវត្ថិភាពសម្រាប់យើងដើម្បីនិយាយគ្នា។ គោលការណ៍ណែនាំទាំងនេះអាចផ្តល់ដល់អ្នកនូវជំនាញ ចំណេះដឹង និងធនធាននានាដើម្បីគាំទ្រដល់យើងយ៉ាងសកម្ម ក្នុងការធ្វើទំនាក់ទំនងតាមអនឡាញ។ ការនិយាយអំពីការធ្វើអត្តឃាត និងការធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯងមិនមែនងាយស្រួលនោះទេ ប៉ុន្តែវាជាកិច្ចសន្ទនាមួយដែលអាចសង្គ្រោះជីវិតបាន”។**

**Emily, ទីប្រឹក្សាយុជន**

**“ក្នុងនាមជាមនុស្សវ័យក្មេង យើងចង់ឱ្យបណ្តាញគាំទ្ររបស់យើងត្រូវបានបំពាក់យ៉ាងល្អជាមួយការយល់ដឹង ជំនាញ និងធនធាននានា ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចគាំទ្រយើងបាន។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍កាន់តែស្រណុកស្រួលក្នុងការស្វែងរកជំនួយពីមនុស្សទាំងឡាយដែលនៅជុំវិញខ្ញុំដែលមានចំណេះដឹង ដែលពួកគេកំពុងត្រូវបានគាំទ្រផងដែរ”។**

**Ella, ទីប្រឹក្សាយុជន**

# វាមានសុវត្ថិភាព និងសំខាន់ ក្នុងការ និយាយជាមួយមនុស្សរ័យក្មេងរបស់អ្នក អំពីការធ្វើអត្តឃាត

ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំអាចដើរតួនាទីសំខាន់មួយក្នុងការជួយមនុស្ស  
រ័យក្មេងឱ្យយល់ដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងបទពិសោធន៍នៃការ  
ធ្វើអត្តឃាតរបស់ពួកគេ។ ពួកគេក៏អាចដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ ក្នុង  
ការសម្របសម្រួលដល់ការស្វែងរកជំនួយ ប្រសិនបើ ឬនៅពេលពួកគេ  
ត្រូវការវា។ ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំជាច្រើន  
មានអារម្មណ៍ថាមិនបានបំពាក់គ្រប់គ្រាន់ក្នុងការនិយាយទៅកាន់មនុស្ស  
រ័យក្មេងរបស់ពួកគេអំពីប្រធានបទនានាដូចជាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ការធ្វើ  
អត្តឃាត និងការធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង (6)។

## ការនិយាយអំពីការអត្តឃាតអាចជាការមិន ស្រណុកស្រួល

ការនិយាយទៅកាន់មនុស្សរ័យក្មេងអំពីការធ្វើអត្តឃាតអាចមានអារម្មណ៍  
មិនស្រណុកស្រួល និងគួរឱ្យភ័យខ្លាច។ ជាញឹកញាប់ មនុស្សពេញវ័យ  
ជាច្រើននាក់ព្រួយបារម្ភអំពីការនិយាយទៅកាន់មនុស្សរ័យក្មេងអំពីការ  
ធ្វើអត្តឃាត ដោយសារតែទស្សនៈយល់ច្រឡំជាទូទៅដែលថាការនិយាយ  
អំពីការធ្វើអត្តឃាតអាចផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវគំនិត ឬចូលរួមចំណែកដល់  
ការរិះខ្ជុំនៃគំនិតធ្វើអត្តឃាត។ ការស្រាវជ្រាវរបស់យើងប្រាប់យើងថា  
នេះមិនមែនជាករណីនោះទេ។ របកគំហើញនានាបង្ហាញថា វាអាចមាន  
សុវត្ថិភាពក្នុងការនិយាយជាមួយមនុស្សរ័យក្មេងអំពីការធ្វើអត្តឃាត  
ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីពួកគេ ឬប្រសិនបើការធ្វើអត្តឃាតបាន  
កើតឡើងនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក (7, 8, 9)។ ជាការពិត មនុស្ស  
រ័យក្មេងបានប្រាប់ក្រុមការងារ #chatsafe ថាពួកគេចង់ឱ្យឪពុកម្តាយ  
របស់ពួកគេស្តាប់ពួកគេ និងធ្វើទំនាក់ទំនងដោយចំហអំពីការធ្វើ  
អត្តឃាត។

*“ស្រមើស្រម៉យមើលថាអ្នកមានអារម្មណ៍  
យ៉ាងដូចម្តេចដែរ ប្រសិនបើស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពដូច  
យើងវិញ និងគិតអំពីរបៀបដែលអ្នកចង់ឱ្យអ្នកណា  
ម្នាក់ធ្វើទំនាក់ទំនង ឬបង្ហាញអ្នកថាពួកគេនៅទីនោះ  
សម្រាប់អ្នក។ កុំរង់ចាំរហូតដល់បញ្ហាកើតឡើង។  
ចាប់បង្កើតទំនាក់ទំនងនោះនៅពេលឥឡូវនេះ នៅ  
ទីណាដែលអ្នកមានកិច្ចសន្ទនាជាបន្តបន្ទាប់ ដើម្បី  
ជៀសវាងនូវអ្វីមួយដែលកើតឡើងគួរឱ្យភ័យខ្លាចក្នុង  
ពេលអនាគត។  
មនុស្សរ័យក្មេង*

**តើអ្វីជាបទពិសោធន៍នៃការធ្វើអត្តឃាត?**

នៅពេលយើងនិយាយថា “បទពិសោធន៍នៃការធ្វើអត្តឃាត” យើងកំពុងយោងទៅពេលវេលាណាមួយដែលអ្នកណាម្នាក់ មានបទពិសោធន៍អំពីការ  
ធ្វើអត្តឃាត ទោះជាផ្ទាល់ខ្លួន ឬតាមរយៈអ្នកណាម្នាក់ផ្សេងទៀតក្តី។ វាអាចរួមបញ្ចូលមនុស្សរ័យក្មេងម្នាក់ដែលបានធ្លាប់មានបទពិសោធន៍នៃគំនិត  
ចង់ធ្វើអត្តឃាត អារម្មណ៍ចង់ធ្វើអត្តឃាត ឬឥរិយាបថចង់ធ្វើអត្តឃាតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ ឬអ្នកទាំងនោះដែលបានជាប់ទាក់ទងជាមួយមនុស្ស  
ផ្សេងទៀតដែលបានជួបប្រទះនឹងបទពិសោធន៍នៃគំនិតចង់ធ្វើអត្តឃាត អារម្មណ៍ចង់ធ្វើអត្តឃាត ឬឥរិយាបថចង់ធ្វើអត្តឃាត។ បទពិសោធន៍  
ទាំងនេះអាចកើតឡើងទាំងតាមអនឡាញ ឬក្រៅបណ្តាញ។

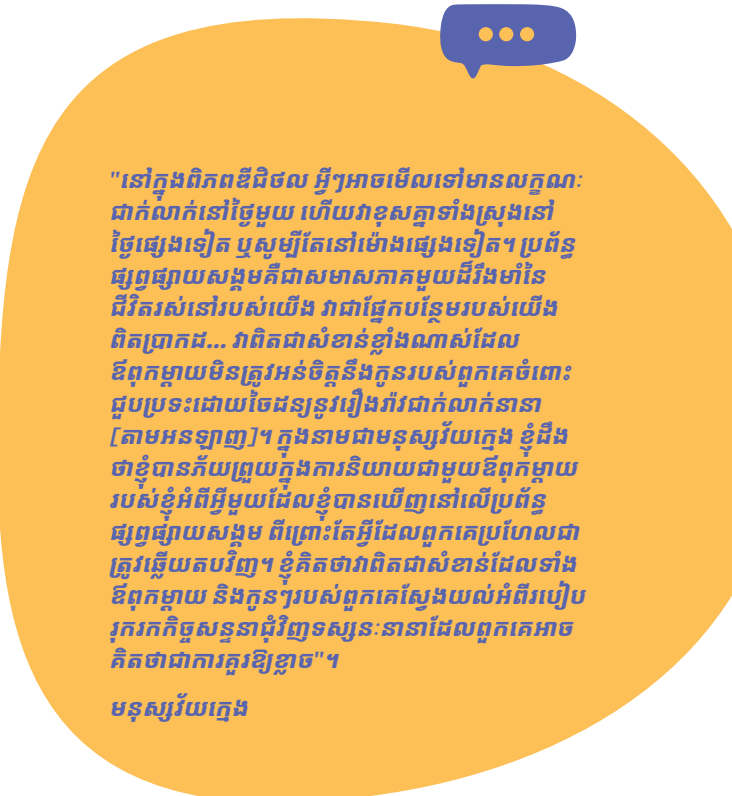
### តើនៅពេលណាដែលឪពុកម្តាយអាចនិយាយទៅកាន់មនុស្សវ័យក្មេងរបស់ពួកគេអំពីការធ្វើអត្តឃាត?

មានកិច្ចការមួយចំនួនដែលអាចជម្រុញឱ្យអ្នកធ្វើភ្លាមក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយ ដើម្បីនិយាយទៅកាន់មនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកអំពីការធ្វើអត្តឃាត។ កិច្ចការទាំងនេះ រួមមាន៖

- អ្នកព្រួយបារម្ភអំពីពួកគេ និងសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេ
- អ្នកព្រួយបារម្ភអំពីមនុស្សម្នាក់ក្នុងចំណោមមិត្តភក្តិរបស់ពួកគេ ឬអ្នកណាម្នាក់ដែលពួកគេស្គាល់
- ការធ្វើអត្តឃាតបានកើតឡើងនៅក្នុងសហគមន៍នៅតាមតំបន់របស់អ្នក ឬនៅសាលារៀនកូនរបស់អ្នក
- តួអង្គសាធារណៈ ឬអ្នកល្បីឈ្មោះម្នាក់បានស្លាប់ដោយការធ្វើអត្តឃាត ហើយកំពុងត្រូវបានពិភាក្សានៅក្នុងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ
- ព័ត៌មានអំពីការធ្វើអត្តឃាត ឬការធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯងកំពុងផ្សព្វផ្សាយ ឬកំពុងត្រូវបានចែករំលែកនៅលើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម
- សារអត្ថបទពីសាលាមានប្រធានបទនៃការធ្វើអត្តឃាត ឬ
- កម្មវិធីទូរទស្សន៍ ឬភាពយន្តដែលពួកគេបានមើល បាននិយាយអំពីការធ្វើអត្តឃាត ឬតួអង្គស្លាប់ដោយការធ្វើអត្តឃាត។

នៅពេលរឿងទាំងនេះកើតឡើង ជាការសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវមានអារម្មណ៍ស្រណុកស្រួល និងទុកចិត្តក្នុងការធ្វើទំនាក់ទំនងអំពីការធ្វើអត្តឃាតជាមួយមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នក។ ការមិននិយាយអំពីការធ្វើអត្តឃាត ឬការមិនអើពើអំពីការធ្វើអត្តឃាត មាក់ងាយបន្ថែមទៀតលើប្រធានបទ និងណែនាំដល់មនុស្សវ័យក្មេងថាពួកគេក៏មិនគួរនិយាយអំពីការធ្វើអត្តឃាតផងដែរ (10)។

ការនេះអាចទប់ស្កាត់ការស្វែងរកជំនួយ និងការធ្វើអន្តរាគមន៍ទាន់ពេល និងការកំណត់ឱកាសក្នុងការចូលរួមពាក់ព័ន្ធនៅក្នុងកិច្ចសន្ទនាដ៏មានប្រយោជន៍ និងមានសុវត្ថិភាពជាមួយមនុស្សវ័យក្មេងអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការធ្វើអត្តឃាត។



"នៅក្នុងពិភពឌីជីថល អ្វីៗអាចមើលទៅមានលក្ខណៈជាក់លាក់នៅថ្ងៃមួយ ហើយវាខុសគ្នាទាំងស្រុងនៅថ្ងៃផ្សេងទៀត ឬសូម្បីតែនៅម៉ោងផ្សេងទៀត។ ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមគឺជាសមាសភាគមួយដ៏រឹងមាំនៃជីវិតរស់នៅរបស់យើង វាជាផ្នែកបន្ថែមរបស់យើងពិតប្រាកដ... វាពិតជាសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដែលឪពុកម្តាយមិនត្រូវអន់ចិត្តនឹងកូនរបស់ពួកគេចំពោះជួបប្រទះដោយចៃដន្យនូវរឿងរ៉ាវជាក់លាក់នានា [តាមអនឡាញ]។ ក្នុងនាមជាមនុស្សវ័យក្មេង ខ្ញុំដឹងថាខ្ញុំបានភ័យព្រួយក្នុងការនិយាយជាមួយឪពុកម្តាយរបស់ខ្ញុំអំពីអ្វីមួយដែលខ្ញុំបានឃើញនៅលើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ពីព្រោះតែអ្វីដែលពួកគេប្រហែលជាត្រូវឆ្លើយតបវិញ។ ខ្ញុំគិតថាវាពិតជាសំខាន់ដែលទាំងឪពុកម្តាយ និងកូនៗរបស់ពួកគេស្វែងយល់អំពីរបៀបរករកកិច្ចសន្ទនាជុំវិញទស្សនៈនានាដែលពួកគេអាចគិតថាជាការគួរឱ្យខ្លាច"។

**មនុស្សវ័យក្មេង**



តទៅនេះគឺជាកិច្ចការមួយចំនួនដែលអ្នកអាចធ្វើបាននៅពេលនិយាយទៅកាន់មនុស្សវ័យក្មេងអំពីប្រធានបទនៃការធ្វើអត្តឃាត៖

"សូមរស់នៅដោយមានការយកចិត្តទុកដាក់ អ្នកស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពនេះជាមួយគ្នា"។ មនុស្សវ័យក្មេង

- **ត្រូវមានភាពស្ងៀមស្ងាត់ និងពិចារណាលើរឿងនានាដែលអ្នកចង់និយាយជាមុន។** វាអាចជួយបានដោយសរសេរចុះនូវគំនិត អារម្មណ៍ និងរឿងនានារបស់អ្នកដែលអ្នកចង់ធ្វើការគ្រប់គ្រងមុនពេលចាប់ផ្តើមកិច្ចសន្ទនា។
- **ត្រូវស្មោះត្រង់។** វាមិនអីទេក្នុងការប្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងថាកិច្ចសន្ទនាមានអារម្មណ៍ឆ្គង ឬមិនស្រលុកស្រលួល។ ពួកគេក៏អាចមានអារម្មណ៍បែបនោះដែរ ហើយការនេះធ្វើជាគំរូថាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការងាយរងគ្រោះ និងស្មោះត្រង់ មានហេតុផលមួយដែលអ្នកចង់ចាប់ផ្តើមកិច្ចសន្ទនានេះ ដូច្នេះត្រូវស្មោះត្រង់អំពីអ្វីដែលជាហេតុផលនោះ។
- **ត្រូវនិយាយដោយផ្ទាល់ និងច្បាស់លាស់ជាភាសារបស់អ្នក។** ជៀសវាងប្រើភាសាមិនច្បាស់លាស់ដែលអាចធ្វើឱ្យពិបាកដល់មនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នក ក្នុងការយល់អំពីអ្វីដែលអ្នកកំពុងព្យាយាមនិយាយ។
- **ផ្តល់ពេលវេលាឱ្យពួកគេដើម្បីបង្ហាញខ្លួន ក្នុងបរិយាកាសមួយដែលគ្មានការរិះថ្លើយ។** សួរពួកគេថាពួកគេកំពុងមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេច ហើយប្រសិនបើមានអ្វីមួយដែលពួកគេចង់និយាយដើម្បីបន្តរិះគន់ពួកគេ។ សូមចាំថា ពួកគេអាចមិនទាន់ត្រៀមខ្លួនរាល់ដើម្បីនិយាយភ្លាមៗទេ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកសម្រេចចិត្តផ្អាកកិច្ចសន្ទនា សូមប្រាប់ពួកគេឱ្យបានដឹងថាអ្នកនឹងត្រឡប់មកវិញ នៅពេលពួកគេមានអារម្មណ៍ឡើងវិញចំពោះរឿងនោះ។ ប្រាប់ពួកគេឱ្យបានដឹងថាអ្នកនឹងត្រៀមខ្លួនរាល់ដើម្បីស្តាប់នៅពេលពួកគេត្រៀមខ្លួនរាល់ដើម្បីនិយាយ។
- **ព្យាយាមសូមកុំឱ្យមានប្រតិកម្ម ឬភ័យស្ងប់ស្ងាត់។** មនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកអាចនិយាយអ្វីមួយដែលធ្វើឱ្យអ្នកព្រួយបារម្ភ ឬមានអារម្មណ៍ខ្វល់ខ្វាយ។ ព្យាយាមអង្គុយចុះជាមួយពួកគេនៅពេលនោះ និងបង្ហាញពួកគេថាអ្នកនៅទីនោះសម្រាប់ពួកគេ ព្រមទាំងថាអ្នកមានឆន្ទៈក្នុងការស្តាប់។ ចងចាំថាវាមិនអីដែរ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ស្លាក់ស្លើរ ហើយមិនដឹងថាត្រូវធ្វើអ្វី។
- **អ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវការមានដំណោះស្រាយទេ។** មនុស្សវ័យក្មេងបានប្រាប់ក្រុមការងារ #chatsafe ថាជួនកាលវាជួយ ដោយនិយាយទៅកាន់មនុស្សពេញវ័យដែលគ្រាន់តែស្តាប់ដោយមិនមានការរិះថ្លើយ។ ជាញឹកញាប់ មនុស្សវ័យក្មេងអាចមិនត្រូវការចម្លើយចំពោះបញ្ហានានារបស់ពួកគេដើម្បីធ្វើឱ្យមានការធូរស្បើយខ្លះនោះទេ។ ការគ្រាន់តែមានមនុស្សពេញវ័យស្តាប់ពួកគេ បង្ហាញពួកគេនូវការយកចិត្តទុកដាក់ និងមិនស្ទុះទៅរកដំណោះស្រាយពិតជាមានប្រយោជន៍។
- **ផ្តល់ព័ត៌មាន។** ប្រាប់ពួកគេឱ្យដឹងអំពីសេវាកម្មគាំទ្រ និងធនធាននានាដែលអាចជួយបាន (មើលផ្នែក៖ [សេវាកម្មគាំទ្រ និងធនធានបន្ថែម](#) នៅទំព័រ 21)។
- **បង្កើតផែនការមួយជាមួយគ្នាអំពីអ្វីដែលអ្នកនឹងធ្វើបន្ទាប់ទៀត ប្រសិនបើវាសមស្រប។** សូមចាំថាអ្នកអាចនិយាយទៅកាន់សេវាកម្មគាំទ្រដោយខ្លួនឯង ដើម្បីទទួលបានដំបូន្មានអំពីរបៀបគាំទ្រមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកបានល្អបំផុត។
- **ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នក សូមសួរពួកគេដោយផ្ទាល់ ប្រសិនបើពួកគេកំពុងគិតអំពីការធ្វើអត្តឃាត។** ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភថាពួកគេអាចជួបប្រទះនឹងគំនិត ឬអារម្មណ៍ធ្វើអត្តឃាត វាជាការសំខាន់ត្រូវសួរពួកគេតាមរបៀបមួយឱ្យបានច្បាស់លាស់ និងជាមុនសិន (មើលផ្នែក៖ [វាមិនអីទេក្នុងការសួរអ្នកណាម្នាក់ ប្រសិនបើពួកគេកំពុងគិតអំពីការធ្វើអត្តឃាត](#) នៅទំព័រ 14)។
- **ទុកឱ្យកិច្ចសន្ទនាទៅតាមរបៀបដែលមានលក្ខណៈគាំទ្រ។** អនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នក ដឹងថាអ្នកពេញចិត្តចំពោះពួកគេក្នុងការចែករំលែកអារម្មណ៍របស់ពួកគេ ឬថាអ្នកនឹងនៅទីនោះដើម្បីស្តាប់ នៅពេលណាពួកគេមានអារម្មណ៍រួចរាល់ដើម្បីចែករំលែក។ ផ្តល់សុពលភាពដល់បទពិសោធន៍របស់ពួកគេតាមរយៈការផ្អាកពួកគេថា វាមានភាពក្លាហានដើម្បីនិយាយអំពីអារម្មណ៍លំបាកនានា។ វាក៏ជាគំនិតល្អមួយផងដែរក្នុងការយល់ព្រមលើពេលវេលាដើម្បីពិនិត្យមើលគ្នាទៅវិញទៅមកម្តងទៀត ហើយប្រាប់ពួកគេឱ្យដឹងថាអ្នកនៅទីនោះសម្រាប់ពួកគេនៅពេលពួកគេត្រូវការវា។



### ផ្តល់កន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព

គន្លឹះទាំងអស់ទាំងនេះអាចជួយបង្កើតកន្លែងមានសុវត្ថិភាពមួយ សម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកដើម្បីចែករំលែក។ នៅពេលអ្នកធ្វើទំនាក់ទំនងដោយបើកចំហជាមួយមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកអំពីការធ្វើអត្តឃាត អ្នកកំពុងផ្តល់កន្លែងមានសុវត្ថិភាពមួយសម្រាប់ពួកគេដើម្បីចែករំលែកគំនិត និងអាម្មណ៍របស់ពួកគេជាមួយអ្នក។ អ្នកក៏កំពុងបង្ហាញពួកគេផងដែរថាពួកគេអាចមករកអ្នកបាន ប្រសិនបើពួកគេព្រួយបារម្ភអំពីខ្លួនពួកគេផ្ទាល់ ឬអ្នកណាម្នាក់ផ្សេងទៀត។ ការបើកចំហខ្សែទំនាក់ទំនងទាំងនេះគឺជា របៀបមួយដែលពិតជាមានតម្លៃក្នុងការផ្តល់ការគាំទ្រដល់មនុស្សវ័យក្មេង ហើយអាចបន្តដំណើរទៅមុខទៀតក្នុងការរក្សាពួកគេឱ្យមានសុវត្ថិភាព។

*“ធ្វើជាអ្នកស្តាប់សកម្ម។ គាំទ្រយើង។ ធ្វើតាមសភាវគតិរបស់អ្នក។ នៅពេលអ្នកកំពុងមានកិច្ចសន្ទនាទាំងនេះ ត្រូវដឹងអំពីភាសាកាយវិការរបស់អ្នក ការបង្ហាញទឹកមុខរបស់អ្នក របៀបដែលអ្នកកំពុងធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយយើង។ វាទាំងអស់នេះ បង្កើតបរិយាកាសមានសុវត្ថិភាព នៅពេលណាយើងមានអារម្មណ៍ស្រណុកស្រួលដើម្បីនិយាយអំពីរឿងទាំងនេះ”។*  
**មនុស្សវ័យក្មេង**

### គំនិតមិនត្រឹមត្រូវអំពីការធ្វើអត្តឃាត

ជាការសំខាន់ត្រូវទទួលស្គាល់ ព្រមទាំងប្រឈមនឹងអក្ខតកថា និងទស្សនៈមិនត្រឹមត្រូវជាទូទៅមួយចំនួនអំពីការធ្វើអត្តឃាត និងគំនិត និងឥរិយាបថចង់ធ្វើអត្តឃាតនៅក្នុងចំណោមមនុស្សវ័យក្មេង។ សម្រាប់គំនិតមិនត្រឹមត្រូវទៅភាគច្រើនមួយចំនួន សូមមើលផ្នែកគំនិតមិនត្រឹមត្រូវរបស់ [គេហទំព័រ Orygen \(11\)](#)។



# ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមអាចជាធនធានសំខាន់មួយក្នុងការគាំទ្រដល់មនុស្សវ័យក្មេង

មនុស្សវ័យក្មេងអ្នកស្រាវជ្រាវយកកំពុងចំណាយពេលវេលាកាន់តែច្រើននៅលើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ហើយយើងដឹងថាពួកគេជាញឹកញាប់គេមើលវេទិកាណាដូចជា Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok (និងវេទិកាផ្សេងទៀត) ថាជាកន្លែងមានសុវត្ថិភាពដើម្បីនិយាយអំពីគំនិត អារម្មណ៍ និងយោបល់របស់ពួកគេ។ ដោយសារតែរឿងនេះ មនុស្សវ័យក្មេងមួយចំនួនអាចត្រឡប់ទៅប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមដើម្បីធ្វើទំនាក់ទំនងអំពីគំនិត និងឥរិយាបថនៃការធ្វើអត្តឃាត ក៏ដូចជាការធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង។

វាគឺជាគោលដៅរបស់ #chatsafe ដើម្បីរក្សានាវាទំនងទាំងនេះឱ្យមានសុវត្ថិភាព មានប្រយោជន៍ និងសមស្រប។ យើងមានគោលដៅក្នុងការផ្តល់សិទ្ធិអំណាចដល់មនុស្សវ័យក្មេងជាមួយព័ត៌មាន និងឧបករណ៍នានាដែលពួកគេត្រូវការដើម្បីឱ្យកិច្ចសន្ទនាទាំងនេះមានសុវត្ថិភាព ហើយយើងមើលឃើញថាប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមជាបរិបទសំខាន់មួយដើម្បីផ្តល់ជំនួយ និងការគាំទ្រ។

មនុស្សវ័យក្មេងបានប្រាប់យើងថា ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម៖

- អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេបង្កើតនូវគំនិតនៃសហគមន៍ និងការតភ្ជាប់សង្គម
- ផ្តល់មធ្យោបាយសមស្រប និងអាចចូលប្រើប្រាស់បានក្នុងការស្វែងរកជំនួយ និងស្វែងរកព័ត៌មាន និង
- ជាវេទិកាមួយសម្រាប់ពួកគេដើម្បីពិភាក្សាអំពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេតាមរបៀបមួយដែលគ្មានការវិនិច្ឆ័យ។

រឿងដែលកំពុងត្រូវបាននិយាយនោះ យើងដឹងថាប៉ះពាល់ទៅនឹងព័ត៌មានតាមអនឡាញអំពីការធ្វើអត្តឃាត ក៏អាចចោទជាហានិភ័យមួយដល់មនុស្សវ័យក្មេងផងដែរ ប្រសិនបើព័ត៌មានត្រូវបានចែករំលែកតាមរបៀបមួយដែលមិនមានសុវត្ថិភាព ឬមិនមានប្រយោជន៍។ ឧទាហរណ៍ ប្រភេទនៃមាតិកាជាក់លាក់មួយចំនួន (ឧទាហរណ៍ ព័ត៌មាន ឬរូបភាពដែលស្តែងច្បាស់) អាចបណ្តាលឱ្យមានការទុក្ខព្រួយ ឬនាំទៅរកឥរិយាបថធ្វើអត្តឃាតដែលគ្រាប់តាម (12)។ ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញពីការថយចុះនៃអត្រាធ្វើអត្តឃាត នៅពេលដែលព័ត៌មានអំពីការធ្វើអត្តឃាតនៅក្នុងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសំខាន់ៗត្រូវបានចែករំលែកប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវ និងមានលក្ខណៈរសើប។ ដោយហេតុផលនេះ គោលការណ៍ណែនាំ #chatsafe ត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីជួយមនុស្សវ័យក្មេងឱ្យមានកិច្ចសន្ទនាទាំងនេះតាមអនឡាញប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងដើម្បីលើកទឹកចិត្តដល់ពួកគេឱ្យចែករំលែកព័ត៌មានប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវ និងមានលក្ខណៈរសើប។

*“លើកដំបូងដែលខ្ញុំបានប៉ះពាល់នឹងការធ្វើអត្តឃាត វាមាន [នៅលើ] ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម។ នោះហើយជាលើកដំបូងរបស់ខ្ញុំ។ ដោយសារតែអត្តឃាតពីរបីឆ្នាំកន្លងទៅ សិស្សម្នាក់បានស្លាប់ដោយការធ្វើអត្តឃាត... ជាក់ស្តែងឪពុកម្តាយព្រួយបារម្ភថាមានការនិយាយស្តីអំពីការធ្វើអត្តឃាត ប៉ុន្តែខ្ញុំគិតថាវាពិតជាសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដែលដឹងថាបន្ទាប់ពីនោះ ទោះបីជាមានរឿងអត្តឃាតខ្លាំងក៏ដោយ ក៏មានការគាំទ្រពីខាងក្រៅពីមនុស្សវ័យក្មេងដែលកំពុងចែករំលែកសារបង្ហោះ និងជួយគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក។ ពួកគេបាននិយាយថា វាមិនអីទេចំពោះការមិនអីនោះ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងពុះពារ សូមកុំខ្លាចក្នុងការទាក់ទង។ នោះហើយជាមូលហេតុដែលខ្ញុំគិតថាអ្វីមួយដូចជា #chatsafe គឺពិតជាសំខាន់ខ្លាំងណាស់”។*

**មនុស្សវ័យក្មេង**

*“ពិភពអនឡាញកំពុងផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងលឿន រួមជាមួយនឹងនឹងឧបករណ៍វីន្តាតនានា។ វាជាការពិបាកខ្លាំងណាស់សម្រាប់ឪពុកម្តាយដើម្បីមើលនូវអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង និងដើម្បីយល់ដឹងឱ្យបានពេញលេញនូវអ្វីដែលកំពុងកើតមាននៅក្នុងពិភពអនឡាញសម្រាប់យុវជន។ វាពិបាកក្នុងការរករក សូម្បីតែជាមួយនឹងគោលបំណងដ៏ល្អបំផុតក៏ដោយ។ វាជាការពុះពារមួយនៅពេលខ្លះ”។*

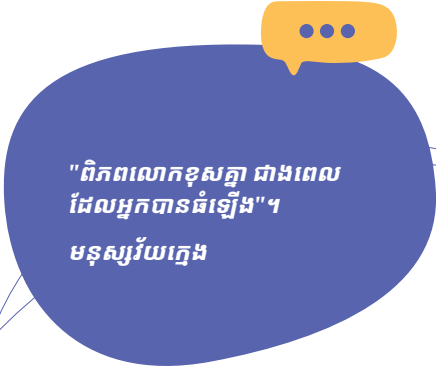
**ឪពុកម្តាយរបស់មនុស្សវ័យក្មេង**

# តើការធ្វើទំនាក់ទំនងតាមអនឡាញប្រកបដោយសុវត្ថិភាពអំពីការធ្វើអត្តឃាតមានលក្ខណៈដូចម្តេចដែរ?

ការធ្វើទំនាក់ទំនងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពអំពីការធ្វើអត្តឃាត គឺជាគន្លឹះដើម្បី #chatsafe។ "ការធ្វើទំនាក់ទំនងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព" យោងទៅលើភាសាដែលមនុស្សវ័យក្មេងប្រើប្រាស់ ប្រភេទនៃព័ត៌មានដែលពួកគេចែករំលែកតាមអនឡាញ និងការគាំទ្រដែលមនុស្សវ័យក្មេងអាចផ្តល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។ វាមានប្រយោជន៍សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលទុកចិត្តនៅក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សវ័យក្មេង ដើម្បីបែងចែករវាងការធ្វើទំនាក់ទំនងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងការធ្វើទំនាក់ទំនងមិនមានសុវត្ថិភាព ហើយនិងការធ្វើជាកំរងដល់ការធ្វើទំនាក់ទំនងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពដោយខ្លួនឯង ទាំងតាមអនឡាញ និងក្រៅបណ្តាញ។ នេះដោយសារតែភាសាដែលយើងប្រើប្រាស់អាចរួមចំណែកដល់ទាំងការប្រឈម ឬការពង្រឹងឡើងវិញនូវស្លាកស្នាមមនុស្សវ័យដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ (13)។ ភាសាមិនមានសុវត្ថិភាពក៏អាចធ្វើសារដោយអចេតនាទៅដល់អ្នកណាម្នាក់ថាយើងមិនមែនជាមនុស្សមានសុវត្ថិភាពក្នុងការនិយាយជាមួយ អំពីគំនិតធ្វើអត្តឃាត។ ជាការសំខាន់ដែលមនុស្សពេញវ័យធ្វើជាកំរងភាសា ដែលបើកចំហដល់កិច្ចសន្ទនា ហើយអញ្ជើញមនុស្សវ័យក្មេងឱ្យទាក់ទង ប្រសិនបើពួកគេមានអារម្មណ៍មិនមានសុវត្ថិភាព។

## ភាសាមានសារៈសំខាន់

#chatsafe លើកទឹកចិត្តឱ្យឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំធ្វើជាកំរងភាសាដែលមានសុវត្ថិភាព នៅពេលនិយាយទៅកាន់មនុស្សវ័យក្មេងរបស់ពួកគេអំពីការធ្វើអត្តឃាត។ វាក៏ជាគំនិតល្អមួយផងដែរសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំដើម្បីជួយមនុស្សវ័យក្មេងរបស់ពួកគេឱ្យយល់ដឹងអំពីសារៈសំខាន់នៃការធ្វើទំនាក់ទំនងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងដើម្បីលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យប្រើប្រាស់ភាសាសុវត្ថិភាព នៅពេលធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិរបស់ពួកគេអំពីការធ្វើអត្តឃាត។ ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំអាចប្រាថ្នាចង់ណែនាំមនុស្សវ័យក្មេងរបស់ពួកគេទៅកាន់ **គន្លឹះភាសា និងសុវត្ថិភាព** នៅលើគេហទំព័រ #chatsafe។



"ពិភពលោកខុសគ្នា ជាងពេលដែលអ្នកបានធំឡើង"។  
មនុស្សវ័យក្មេង

### ភាសាមានសារៈសំខាន់



### ភាសាដែលមានប្រយោជន៍៖

- ព្យាយាមនិយាយថាមនុស្សម្នាក់ “បានស្លាប់ដោយសារការធ្វើអត្តឃាត” ឬ “ប្រហារជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ”។
- បង្ហាញថាការធ្វើអត្តឃាតមានលក្ខណៈស្មុគស្មាញ ហើយមានកត្តាជាច្រើនដែលរួមចំណែកការបញ្ចប់ជីវិតរបស់ពួកគេ។
- រួមបញ្ចូលសារនៃ **សេចក្តីសង្ឃឹម និងការជាសះស្បើយឡើងវិញ**។
- ប្រាប់អ្នកដទៃទៀតដែលអាចកំពុងគិតអំពីការធ្វើអត្តឃាតអំពីកន្លែង និងរបៀបណាដែលពួកគេអាចស្វែងរកជំនួយដែលមានវិជ្ជាជីវៈ (សូមមើលផ្នែក៖ **សេវាកម្មគាំទ្រ និងធនធានបន្ថែម** នៅទំព័រ 21)។
- រួមបញ្ចូលព័ត៌មានស្តីពីកត្តានានាដែលការពារប្រឆាំងទល់នឹងការធ្វើអត្តឃាត (ឧទាហរណ៍ ការចូលរួមពាក់ព័ន្ធក្នុងសកម្មភាពនានាដែលមានអត្ថន័យ ព្រមទាំងការបង្កើត និងការរក្សាការតភ្ជាប់ និងទំនាក់ទំនងនានា)។
- បង្ហាញថាការធ្វើអត្តឃាតអាចទប់ស្កាត់បាន អាចរកជំនួយដែលមានវិជ្ជាជីវៈបាន ហើយការជាសះស្បើយអាចកើតមានបាន។
- លើកទឹកចិត្តឱ្យមនុស្សរយៗក្មេងនិយាយអំពីរបៀបដែលពួកគេកំពុងមានអារម្មណ៍ - នោះអាចមកកាន់ខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ មិត្តភក្តិ មនុស្សពេញវ័យ ឬអ្នកវិជ្ជាជីវៈដែលទុកចិត្តផ្សេងទៀត។

### ភាសាដែលមិនមានប្រយោជន៍៖

- ជៀសវាងការប្រើពាក្យពេចន៍ដែលពណ៌នាអំពីការធ្វើអត្តឃាតថាជាបទឧក្រិដ្ឋ ឬបាបកម្ម។ ឧទាហរណ៍ និយាយថាបានស្លាប់ដោយការធ្វើអត្តឃាត ជាជាងបានប្រព្រឹត្តការធ្វើអត្តឃាត។ ការនិយាយថាមនុស្សម្នាក់បានប្រព្រឹត្តការធ្វើអត្តឃាតអាចណែនាំទៅមនុស្សណាម្នាក់ថាអ្វីដែលពួកគេកំពុងមានអារម្មណ៍គឺខុស ឬមិនអាចទទួលយកបាន ឬធ្វើឱ្យអ្នកណាម្នាក់ព្រួយបារម្ភថាពួកគេនឹងត្រូវបានគេវិនិច្ឆ័យ ប្រសិនបើពួកគេស្នើសុំជំនួយ។
- ជៀសវាងនិយាយថាការធ្វើអត្តឃាតគឺ “ដំណោះស្រាយ” មួយចំពោះបញ្ហានានា កត្តាធ្វើឱ្យមានភាពតានតឹងដល់ជីវិត ឬការលំបាកសុខភាពផ្លូវចិត្តនានា។
- ជៀសវាងការប្រើពាក្យពេចន៍ដែលធ្វើឱ្យស្រើបស្រាល ធ្វើឱ្យមានមនោសញ្ចេតនា ឬធ្វើឱ្យការធ្វើអត្តឃាតហាក់ដូចជាលេចធ្លោឡើង។
- ជៀសវាងការប្រើពាក្យពេចន៍ដែលធ្វើឱ្យទៅជារឿងមិនសំខាន់ ឬធ្វើឱ្យការធ្វើអត្តឃាតហាក់ដូចជាកាន់តែស្មុគស្មាញតិចជាង។
- ជៀសវាងការស្តីបន្ទោសលើព្រឹត្តិការណ៍មួយ ឬចង្អុលបង្ហាញថាការធ្វើអត្តឃាតគឺជាលទ្ធផលនៃបុព្វហេតុមួយដូចជា ការសំឡុតធ្វើបាប ឬការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម។
- ជៀសវាងការប្រើឃ្លានានាដែលមានលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យដែលពង្រឹងគំនិតមិនត្រឹមត្រូវ ស្លាកស្នាមទុរយស ការនិយម ឬមិនណែនាំអ្វីសោះដែលអាចត្រូវបានធ្វើអំពីការធ្វើអត្តឃាត។
- ជៀសវាងការផ្តល់ព័ត៌មានមានលក្ខណៈអង្គុយអំពីការធ្វើអត្តឃាតជាក់ស្តែង ឬការប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាត។
- ជៀសវាងការផ្តល់ព័ត៌មានអំពីវិធីសាស្ត្រក្នុងការធ្វើអត្តឃាត ឬទីតាំងនៃការធ្វើអត្តឃាត។ កុំទទួលស្គាល់ ប្រសិនបើមានការធ្វើអត្តឃាតមួយចំនួនធ្វើសកម្មភាពនៅទីតាំងជាក់លាក់មួយ ឬ ‘ចំណុចក្តៅ’។


ខណៈពេលដែលកិច្ចសន្ទនាទាំងឡាយអំពីការធ្វើអត្តឃាតមិនអាច ឬមិនគួរត្រូវបានបញ្ឈប់ វាជាការសំខាន់ដែលរឿងរ៉ាវនៃក្តីសង្ឃឹម ការ ជាសះស្បើយឡើងវិញ និងការស្វែងរកជំនួយ គឺស្ថិតនៅជួរមុខនៃ ការពិភាក្សាទាំងនេះ។ តាមរយៈការលើកទឹកចិត្តមនុស្សវ័យក្មេងរបស់ អ្នកឱ្យនិយាយអំពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេដោយអ្នកណាម្នាក់ដែលពួកគេ ទុកចិត្ត ដោយឆ្ពោតលើការធ្វើអត្តឃាតថាជាការស្មុគស្មាញ និងអាច ទប់ស្កាត់បាន ហើយថាការបញ្ជាក់ម្តងទៀតថាជំនួយតែងតែអាចរកបាន នោះអ្នកកំពុងផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវឧបករណ៍នានាដើម្បីធ្វើឱ្យកិច្ចសន្ទនា ទាំងនេះមានសុវត្ថិភាព។

### របៀបដែលមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកអាច ចែករំលែកព័ត៌មានអំពីបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន របស់ពួកគេប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

**គោលការណ៍ណែនាំ #chatsafe** លើកទឹកចិត្តឱ្យមនុស្សវ័យក្មេង ចំណាយពេលខ្លះដើម្បីគិតអំពីព័ត៌មានដែលពួកគេអាចបង្ហាញតាមអន ឡាញ និងមូលហេតុដែលពួកគេចង់ចែករំលែកព័ត៌មាននោះ មុនពេល ពួកគេចែករំលែកវា។ ការឆ្លុះបញ្ចាំងពីរបៀបដែលសារបង្ហាញរបស់ពួកគេ អាចប៉ះពាល់ដល់ខ្លួនពួកគេផ្ទាល់ និងមនុស្សដទៃទៀត ព្រមទាំងថា តើមាន ឬមិនមានវិធីផ្សេងទៀតដើម្បីធ្វើទំនាក់ទំនង ដែលនឹងកាន់តែមាន សុវត្ថិភាព និងមានប្រយោជន៍ថែមទៀត ក៏គឺជាការម្នីកល្អផងដែរ។

ប្រសិនបើមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកបម្រុងនឹងចែករំលែកព័ត៌មានតាមអន ឡាញអំពីការធ្វើអត្តឃាត ជាការសំខាន់ដែលត្រូវម្នីកពួកគេថា៖


- សារបង្ហាញអាចផ្សព្វផ្សាយពាសពេញ ហើយពួកគេមិនអាចគ្រប់គ្រង អ្នកដែលមើលឃើញ ឬចែករំលែកសារបង្ហាញរបស់ពួកគេបានទេ
- សារបង្ហាញដែលមិនត្រឹមត្រូវ ធ្វើឱ្យមានស្លាកស្នាមទុរយស ឬមិនមាន សុវត្ថិភាព អាចមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់អ្នកដទៃ
- អ៊ីនធឺណិតគឺអចិន្ត្រៃយ៍៖ “នៅពេលបានបង្ហាញហើយនោះ វានៅតែ បង្ហាញជានិច្ច” ហើយអ្នកប្រើប្រាស់ដទៃទៀត អាចថតអេក្រង ឬបង្ហាញ ទៅមនុស្សដទៃទៀត ហើយ
- នៅពេលបង្ហាញតាមអនឡាញ ជាការសំខាន់ត្រូវតាមដានសារបង្ហាញ ជាប្រចាំសម្រាប់មតិដែលមិនមានសុវត្ថិភាព ឬបង្កគ្រោះថ្នាក់ដោយ មនុស្សដទៃទៀត។


#chatsafe

---

**ប្រសិនបើមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកចង់បង្ហាញតាមអន ឡាញអំពីបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេនៃការ ធ្វើអត្តឃាត តទៅនេះគឺជាសំណួរមួយចំនួនដែលអាច មានប្រយោជន៍ក្នុងការសួរពួកគេ៖**

- តើការចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់អ្នកតាមអនឡាញ នឹងធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណាដែរ? តើការស្នើសុំ ឱ្យមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារម្នាក់អានវាជាមុននឹង មានប្រយោជន៍ទេ?
- តើអ្នកសង្ឃឹមថានឹងសម្រេចបានអ្វីខ្លះ តាមរយៈការចែក រំលែកបទពិសោធន៍របស់អ្នក? តើអ្នកចង់លើកកម្ពស់ ការយល់ដឹង ឬអ្នកកំពុងស្វែងរកការគាំទ្រឬ? តើមានវិធី ដែលមានប្រសិទ្ធភាពជាងនេះ ក្នុងការសម្រេចបានកិច្ចការ ទាំងនេះទេ?
- តើអ្នកគិតថាអ្នកនឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពី ការនិយាយជាមួយអ្នកវិជ្ជាជីវៈសុខភាពផ្លូវចិត្តអំពី បទពិសោធន៍បច្ចុប្បន្ន ឬបទពិសោធន៍ពីមុនរបស់អ្នក ទាក់ទងនឹងគំនិត អារម្មណ៍ ឬគ្រោះថ្នាក់ធ្វើអត្តឃាតទេ? តើមានធនធានអ្វីខ្លះដែលមនុស្ស ឬមិត្តភក្តិមានសម្រាប់ អ្នក? (សូមមើលផ្នែក៖ **សេវាកម្មគាំទ្រ និងធនធាន បន្ថែម** នៅទំព័រ 21)។
- តើអ្នកណាខ្លះនឹងមើលឃើញសារបង្ហាញរបស់អ្នក? ឧទាហរណ៍ តើអ្នកកំពុងបង្ហាញនៅលើគេហទំព័រ សុខភាពផ្លូវចិត្តអ្នកវិជ្ជាជីវៈ នៅលើវេទិកាអារម្មណ៍ ឬ វេទិកាសាធារណៈ?
- តើសារបង្ហាញរបស់អ្នកអាចប៉ះពាល់ដល់មិត្តភក្តិ សមាជិក គ្រួសារ និងដៃគូរបស់អ្នកផ្សេងទៀតយ៉ាងដូចម្តេចដែរ?
- តើមនុស្សដែលបានអានសារបង្ហាញរបស់អ្នកដឹងអំពី របៀបដើម្បីជួយខ្លួនពួកគេផ្ទាល់ ឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ របស់ពួកគេ ក្រោយការអានអំពីបទពិសោធន៍របស់អ្នក ទេ? ប្រសិនបើមិនទេ វាអាចមានប្រយោជន៍ក្នុងការផ្តល់ យោបល់មួយចំនួនអំពីអ្វីដែលបានជួយអ្នកក្នុងពេល កន្លងមក។



“វាពិតជាជួយបាន ប្រសិនបើឪពុកម្តាយអាច ចំណាយពេលក្នុងធ្វើឱ្យខ្លួនពួកគេយល់ដឹង អំពីវេទិកាប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមនានា”។ មនុស្សវ័យក្មេង

### ការជួយគាំទ្រដល់មនុស្សវ័យក្មេងដើម្បីទាក់ទងអ្នកណាម្នាក់ដែលពួកគេព្រួយបារម្ភ

ប្រសិនបើមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកព្រួយបារម្ភអំពីអ្នកណាម្នាក់ ដោយសារតែរឿងអ្វីមួយដែលពួកគេបានចែករំលែកតាមអនឡាញ **គោលការណ៍ណែនាំ #chatsafe** លើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគេនិយាយជាមួយមនុស្សនោះដោយផ្ទាល់ ទាំងតាមអនឡាញ ឬក្រៅបណ្តាញ ប្រសិនបើពួកគេមានអារម្មណ៍ស្រណុកស្រួលក្នុងការធ្វើដូច្នោះ។

គោលការណ៍ណែនាំស្នើផងដែរថា វានឹងមានប្រយោជន៍សម្រាប់ពួកគេក្នុងការជូនដំណឹងទៅមនុស្សពេញវ័យដែលទុកចិត្ត (ឧទាហរណ៍ ខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ឪពុកម្តាយ/សមាជិកគ្រួសារ ឬគ្រូបង្រៀនម្នាក់ទៀត) ឬចិត្តភក្តិហើយប្រសិនបើមាន ស្វែងរកដំបូន្មានដែលមានវិជ្ជាជីវៈ។

ប្រសិនបើអ្នកដឹងថាមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកព្រួយបារម្ភអំពីអ្នកណាម្នាក់ហើយពួកគេកំពុងមានកិច្ចសន្ទនាទាំងនេះតាមអនឡាញ កិច្ចការមួយចំនួនខាងក្រោមដែលត្រូវធ្វើពួកគេ។

#### មុនពេលមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកពិនិត្យមើលមិត្តភក្តិម្នាក់

ការទាក់ទងទៅមនុស្សផ្សេងទៀតតាមអនឡាញអាចជាធនធានសំខាន់មួយក្នុងការបញ្ជាក់ ការតភ្ជាប់ និងការគាំទ្រសម្រាប់មនុស្សជាច្រើន។ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកជូនដំណឹងដល់មនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកឱ្យទទួលយកតែមតិកាណាមួយដែលណែនាំថា មនុស្សម្នាក់ប្រហែលជាកំពុងគិតអំពីការធ្វើអត្តឃាតយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ប៉ុន្តែត្រូវប្រាកដផងដែរថាពួកគេកំពុងកំណត់ព្រំដែនអំពីប្រភេទនៃការគាំទ្រដែលពួកគេអាចផ្តល់ឱ្យ និងនៅពេលណាពួកគេអាចផ្តល់ឱ្យវាបាន។

មុនពេលធ្វើការទាក់ទង គោលការណ៍ណែនាំ #chatsafe លើកទឹកចិត្តដល់មនុស្សវ័យក្មេងឱ្យពិនិត្យមើលខ្លួនពួកគេជាមុនសិន។ អ្នកប្រហែលជាប្រាថ្នាចង់រុករកសំណួរដូចតទៅជាមួយនឹងមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នក៖

- តើអ្នកកំពុងមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចដែរ?
- តើអ្នកអាចផ្តល់ការគាំទ្រដល់មនុស្សនេះទេ?
- តើអ្នកស្គាល់កន្លែងដែលនឹងស្វែងរកការគាំទ្រ ឬកន្លែងដែលនឹងស្វែងរកការគាំទ្របានទូលំទូលាយ ប្រសិនបើត្រូវការវាទេ?
- តើរឿងនេះនឹងធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនមានសុវត្ថិភាព ឬក្រៀមក្រំទេ?

ប្រសិនបើមតិកាដែលអ្នកមើលកំពុងធ្វើឱ្យទុក្ខព្រួយ ឬធ្វើឱ្យមនុស្សវ័យក្មេងមានអារម្មណ៍មិនស្រណុកស្រួលក្នុងការឆ្លើយតប នោះមិនអីទេ។ មនុស្សវ័យក្មេងត្រូវតែទទួលស្គាល់ដែនកំណត់នៃការគាំទ្រដែលពួកគេអាចផ្តល់ និងយល់ដឹងថាវាមិនមែនជាការទទួលខុសត្រូវរបស់ពួកគេ

ទេដើម្បីទាក់ទងដោយខ្លួនឯងនោះ។ ការនេះអាចមានអារម្មណ៍ដូចជាការទទួលខុសត្រូវដ៏ធំមួយសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង ជាពិសេសប្រសិនបើមិត្តភក្តិ ឬដៃគូកំពុងធ្វើសារឱ្យពួកគេជាឯកជន ឬកំពុងស្នើសុំពួកគេឱ្យរក្សាវាជាការសម្ងាត់។

ក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំ អ្នកអាចគាំទ្រដល់មនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកតាមរយៈការផ្អែកពួកគេថា ពួកគេអាច៖

- មករកអ្នកដើម្បីទទួលបានជំនួយ និងដើម្បីជូនដំណឹងដល់មនុស្សពេញវ័យដែលទុកចិត្ត ដូចជាខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ឬអ្នកណាម្នាក់ផ្សេងទៀត។
- ស្វែងរក **ដំបូន្មានដែលមានវិជ្ជាជីវៈ** (សូមមើលផ្នែក៖ **សេវាកម្មគាំទ្រ និងធនធានបន្ថែម** នៅទំព័រ 21) ព្រមទាំង
- រាយការណ៍អំពីមតិកាដែលទាក់ទងនឹងការធ្វើអត្តឃាតទៅ **វេទិកាដែលពាក់ព័ន្ធ** (សូមមើលផ្នែក៖ **មុខងារសុវត្ថិភាពផ្សេងៗនៃវេទិកាប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមជាទូទៅ** នៅទំព័រ 19 )។

#### វាមិនអីទេក្នុងការស្នើសុំអ្នកណាម្នាក់ ប្រសិនបើពួកគេកំពុងគិតអំពីការធ្វើអត្តឃាត

នៅពេលមនុស្សវ័យក្មេងសម្រេចចិត្តឆ្លើយតបចំពោះអ្នកណាម្នាក់ដែលពួកគេព្រួយបារម្ភ **គោលការណ៍ណែនាំ #chatsafe** លើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគេទាក់ទងមនុស្សនោះជាឯកជន និងប្រាប់ពួកគេឱ្យដឹងថាពួកគេព្រួយបារម្ភអំពីពួកគេ និងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះពួកគេ។ មនុស្សដែលប្រឈមនឹងហានិភ័យ បន្ទាប់មកអាចពន្យល់អំពីគំនិត អារម្មណ៍ ឬបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ។

នៅត្រង់ចំណុចនោះ វាមិនអីទេក្នុងការស្នើសុំអ្នកណាម្នាក់ដោយផ្ទាល់៖ “តើអ្នកកំពុងគិតអំពីការធ្វើអត្តឃាតឬ?” ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថាការសួរនាំគំនិតធ្វើអត្តឃាតមិនបង្កើនស្ថានភាពរបស់មនុស្សនៅក្នុងការចូលរួមពាក់ព័ន្ធក្នុងឥរិយាបថធ្វើអត្តឃាតទេ (7,8,9)។ សំណួរត្រូវតែបានសួរដោយផ្ទាល់ និងច្បាស់លាស់។ ការណែនាំមួយចំនួនអំពីរបៀបដែលមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកអាចសួរអ្នកណាម្នាក់នៅពេលពួកគេព្រួយបារម្ភ៖

- “តើអ្នកកំពុងគិតអំពីការធ្វើអត្តឃាតឬ?”
- “តើអ្នកមានអារម្មណ៍ចង់ធ្វើអត្តឃាតឬ?”
- “តើអ្នកកំពុងគិតអំពីការបញ្ចប់ជីវិតរបស់អ្នកឬ?”

ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ រដ្ឋីកមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកថាគ្មានអ្វីល្អឥតខ្ចោះ ឬត្រឹមត្រូវនោះឡើយ ដើម្បីនិយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ដែលស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពទាំងនេះ ហើយវាកាន់តែប្រសើរដើម្បីបង្ហាញការគាំទ្រ និងផ្តល់ជូនជំនួយ ជាជាងមិននិយាយអ្វីសោះ។

### តើពួកគេត្រូវធ្វើអ្វីបន្ទាប់ទៀត?

ប្រសិនបើមនុស្សរយៗក្មេងរបស់អ្នកព្រួយបារម្ភថាមនុស្សដែលពួកគេស្គាល់គឺស្ថិតក្នុងហានិភ័យនៃការធ្វើអត្តឃាតភ្លាមៗ ឬស្ថិតក្នុងដំណើរការប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាត៖

- លើកទឹកចិត្តឱ្យមនុស្សប្រឈមនឹងហានិភ័យនោះហៅទូរសព្ទទៅលេខ ០០០
- ទាក់ទងគ្រួសាររបស់មនុស្សនោះ ឬអ្នកណាម្នាក់ដែលនៅក្នុងបណ្តាញសង្គមរបស់ពួកគេ ដែលអាចពិនិត្យមើលពួកគេបាន ព្រមទាំង
- ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទាក់ទងមនុស្សនោះ ឬអ្នកណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសារ ឬនៅក្នុងបណ្តាញសង្គមរបស់ពួកគេបានទេ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ ០០០ ជំនួសពួកគេ។ ពួកគេនឹងសួរអ្នកអំពីឈ្មោះ និងទំនាក់ទំនងលម្អិតរបស់អ្នក ព័ត៌មានអំពីមនុស្សដែលអ្នកកំពុងហៅទូរសព្ទមកអ្នក អ្វីដែលពួកគេបាននិយាយដែលបង្ហាញថាពួកគេប្រឈមនឹងហានិភ័យ កាលបរិច្ឆេទ និងពេលវេលានៃសារបង្ហាញ/សាររបស់ពួកគេ និងទីតាំងបច្ចុប្បន្នរបស់មនុស្សនោះ (ប្រសិនបើអ្នកដឹង)។

ប្រសិនបើមនុស្សនោះមិនប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការធ្វើអត្តឃាតភ្លាមៗទេ សូមលើកទឹកចិត្តឱ្យមនុស្សរយៗក្មេងរបស់អ្នក៖

- ធានាដល់មនុស្សនោះជាថ្មីម្តងទៀតថាមានការគាំទ្រអាចរកបាន ហើយរឿងនោះពួកគេគួរតែស្វែងរកជំនួយវិជ្ជាជីវៈ
- សួរពួកគេ ប្រសិនបើពួកគេចង់និយាយ ឬអ្វីដែលអ្នកអាចជួយបាន
- សួរពួកគេប្រសិនបើពួកគេដឹងពីកន្លែងដើម្បីទទួលបានជំនួយ ឬប្រសិនបើពួកគេចង់ទាក់ទងព័ត៌មានសម្រាប់សេវាកម្មគាំទ្រនៅក្នុងតំបន់ (សូមមើលផ្នែក [សេវាកម្មគាំទ្រ និងធនធានបន្ថែម](#) នៅទំព័រ 21) និង
- គោរពថាពួកគេប្រហែលជាមិនចង់និយាយជាមួយអ្នក ប៉ុន្តែលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យនិយាយទៅអ្នកណាម្នាក់





### ការនិយាយតាមអនឡាញប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

នៅពេលនឹកចាំអ្នកណាម្នាក់ដែលបានស្លាប់ដោយការធ្វើអត្តឃាត វាអាចពិបាកក្នុងការដឹងអំពីអ្វីដែលត្រូវនិយាយ ឬរបៀបនិយាយអំពីស្ថានភាពប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ តទៅនេះគឺជាវិធីការមួយចំនួនដែលត្រូវចងចាំ៖

#### កិច្ចសន្ទនាទាំងនេះទំនងជានឹងកើតឡើងតាមអនឡាញ។

ព័ត៌មានដែលបានចែករំលែកតាមអនឡាញ អាចទៅដល់មនុស្សរាប់ម៉ឺននាក់ យ៉ាងឆាប់រហ័សបំផុត។ ដូច្នេះប្រសិនបើមានការស្លាប់ដោយការធ្វើអត្តឃាតនៅក្នុងសហគមន៍ ឬនៅចំពោះខ្សែភ្នែកសាធារណៈ មនុស្សវ័យក្មេងទំនងជាជួបប្រទះដោយចៃដន្យនូវព័ត៌មាននេះតាមអនឡាញ។

មនុស្សវ័យក្មេងជាញឹកញយរាយការណ៍ថា ប្រគល់គាំទ្រក្រៅផ្លូវការ ដូចជាគេហទំព័រ ឬប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម គឺជាកន្លែងដែលពួកគេទំនងជារកព័ត៌មាន ឬពិភាក្សាអំពីបទពិសោធន៍នៃការធ្វើអត្តឃាតរបស់ពួកគេ (14)។

#### កិច្ចសន្ទនាទាំងនេះអាចមានច្រើនលើសលប់ ប៉ុន្តែកិច្ចសន្ទនាទាំងនេះក៏អាចមានសុវត្ថិភាពផងដែរ។

មនុស្សពេញវ័យជាច្រើនមានអារម្មណ៍លើសលប់នៅពេលនិយាយទៅដល់កិច្ចសន្ទនាអំពីការធ្វើអត្តឃាត និងការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមជាមួយមនុស្សវ័យក្មេង។ រឿងនេះអាចយល់បាន ហើយវាមិនអីទេក្នុងការមានអារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភអំពីរបៀបដែលមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកអាចឆ្លើយតប។ ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ គ្មានរឿងបែបនេះជាកិច្ចសន្ទនា “ល្អឥតខ្ចោះ” នោះទេ ហើយវាកាន់តែសំខាន់ថែមទៀតដើម្បីចាប់ផ្តើមកិច្ចសន្ទនា និងបង្ហាញមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកថាអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ និងមានឆន្ទៈក្នុងការស្តាប់ ជាជាងនិយាយ “រឿងដែលត្រឹមត្រូវ”។ សូមចាំថាអ្នកមិនត្រូវមានចម្លើយទាំងអស់ទេ ហើយរឿងនោះអ្នកអាចទាក់ទងទៅសេវាកម្មគាំទ្រដើម្បីទទួលបានជំនួយបន្ថែមទៀតស្តីពីរបៀបដើម្បីជួយមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នក (សូមមើលផ្នែក៖ [សេវាកម្មគាំទ្រ និងធនធានបន្ថែម](#) នៅទំព័រ 21)។

#### មានវិធីមានប្រយោជន៍មួយចំនួន ដើម្បីជួយសម្រួលដល់កិច្ចសន្ទនាទាំងនេះ៖

- ធ្វើជាកំរិតសាមីសុវត្ថិភាព (សូមមើលផ្នែក៖ [ភាសាមានសារៈសំខាន់](#) នៅទំព័រ 12);
- លើកទឹកចិត្តមនុស្សវ័យក្មេងឱ្យនិយាយអំពីអ្វីដែលពួកគេកំពុងមានអារម្មណ៍ និង
- រង្វឹកពួកគេថាតែងតែមានការគាំទ្រជានិច្ច។

#### កិច្ចសន្ទនាទាំងនេះអាចមានប្រយោជន៍។

វង្វឹកមនុស្សវ័យក្មេងថាប្រសិនបើពួកគេកំពុងធ្វើទំនាក់ទំនងតាមអនឡាញអំពីអ្នកណាម្នាក់ដែលបានស្លាប់ដោយការធ្វើអត្តឃាត មានវិធីមួយចំនួនដែល [ពួកគេអាចបង្កើតកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពដែលពួកគេអាចចែករំលែករឿងរ៉ាវ និងអនុស្សាវរីយ៍វិជ្ជមាននានា](#)។ ការនេះអាចជាវិធីមានប្រយោជន៍មួយសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នកដើម្បីចែករំលែកអារម្មណ៍របស់ពួកគេ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យមានកិច្ចសន្ទនាវិជ្ជមាន។

#### កិច្ចសន្ទនាទាំងនេះអាចមានសារៈសំខាន់សម្រាប់សុខុមាលភាពរបស់មនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នក ហើយនៅពេលដែលបានធ្វើប្រកបដោយសុវត្ថិភាព អាចជួយទប់ស្កាត់ឥរិយាបថធ្វើអត្តឃាតបន្ថែម។

ជាការសំខាន់ដែលកិច្ចសន្ទនា និងសារបង្ហាញតាមអនឡាញតែងតែបានតាមដានជាវិធីសម្រាប់សារដែលមិនមានសុវត្ថិភាព ហើយដែលសេវាកម្មគាំទ្រត្រូវបានផ្តល់ (សូមមើលផ្នែក៖ [សេវាកម្មគាំទ្រ និងធនធានបន្ថែម](#) នៅទំព័រ 21)។

ទោះបីជាប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមអាចផ្តល់នូវឱកាសសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងដើម្បីនិយាយអំពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេក៏ដោយ ជាការសំខាន់ដែលរឿងនេះត្រូវបានធ្វើដោយសុវត្ថិភាព ពីព្រោះប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមក៏មានសក្តានុពលក្នុងការបង្កគ្រោះថ្នាក់ផងដែរ។ ឧទាហរណ៍ ព័ត៌មានមិនត្រឹមត្រូវ និងពាក្យចោមអាវាមអាចផ្សព្វផ្សាយតាមអនឡាញយ៉ាងរហ័សហើយមាតិកាដែលបង្ហាញនូវគំនិតធ្វើអត្តឃាត ឬបង្ហាញរូបភាពនៃការធ្វើអត្តឃាតទាំងតាមរបៀបវិជ្ជមាន ឬធ្វើឱ្យមានស្លាកស្នាមទុរយស អាចនាំឱ្យមានលទ្ធផលអវិជ្ជមាន ហើយក្នុងករណីខ្លះ ឥរិយាបថធ្វើអត្តឃាតកើតបន្ថែមទៀតចំពោះបុគ្គលដែលងាយរងគ្រោះ។

ប្រសិនបើការស្លាប់ដោយការធ្វើអត្តឃាតបានកើតឡើងនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក មានជំហានមួយចំនួនដែលសហគមន៍អាចប្រកាន់យកដើម្បីធានាថាកិច្ចសន្ទនា និងព័ត៌មានដែលបានចែករំលែកនៅលើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមគឺត្រឹមត្រូវ និងមានប្រយោជន៍។ ការណែនាំ [#chatsafeសម្រាប់សហគមន៍នានា](#) គឺជាធនធានដ៏មានប្រយោជន៍សម្រាប់សហគមន៍ដែលបានបាត់បង់មនុស្សវ័យក្មេងដោយសារការធ្វើអត្តឃាត និងផ្តល់ព័ត៌មានសំខាន់ៗសម្រាប់ការរក្សាមនុស្សវ័យក្មេងដទៃទៀតឱ្យមានសុវត្ថិភាព។




# ការថែទាំខ្លួនឯង និងការគ្រប់គ្រង មាតិកាដែលអ្នកមើលតាមអនឡាញ

គោលការណ៍ណែនាំ #chatsafe គាំទ្រដល់ការថែទាំខ្លួនឯង និងការពិនិត្យមើលសុខុមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ ការនេះអនុវត្តចំពោះមនុស្សវ័យក្មេងខ្លួនឯង ប៉ុន្តែក៏ចំពោះឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំរបស់ពួកគេផងដែរ។ ការនេះរួមបញ្ចូលនូវកិច្ចការមួយចំនួនដូចជាការសម្រាកពីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម ការចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្សេងទៀត ឬការគ្រប់គ្រងលើលំហូរព័ត៌មាននៃប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម តាមរយៈការទប់ស្កាត់ ការលាក់ ឬការរាយការណ៍អំពីមាតិកាដែលមិនមានសុវត្ថិភាព។

នៅពេលកំពុងមានអារម្មណ៍ច្រើនពេក សូមផ្អាកមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នក ថាពួកគេអាចអនុវត្តការថែទាំខ្លួនឯង ហើយថារឿងនោះមិនអីទេក្នុងការចាកចេញពីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម និងធ្វើអ្វីមួយផ្សេងទៀត។

*"វាពិបាកខ្លាំងណាស់ក្នុងការបន្តរក្សា។ យុវជន និងកុមារគឺជាអ្នកកែសម្រួលរឿងទាំងនេះបានលឿនជាង។ ខ្ញុំគិតថារឿងនោះក្លាយជារឿងនៃការបែងចែកបន្តិចរវាងឪពុកម្តាយ និងកូនៗ។ ក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយ អ្នកត្រូវតែចូលរួមពាក់ព័ន្ធនៅក្នុងកិច្ចសន្ទនាដើម្បីយល់ដឹងអំពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង។ ដើម្បីទៅដល់ទីនោះសម្រាប់កូនៗរបស់អ្នក ឬសម្រាប់អ្នកដែលអ្នកយកចិត្តទុកដាក់។"*  
**ឪពុកម្តាយ**

 **#chatsafe**

---

គន្លឹះកំពូលចំនួន 10 ចេញពីគោលការណ៍ណែនាំរបស់ #chatsafe អាចទាញយកបានពី [គេហទំព័រ #chatsafe។](#)



# អ្វីខ្លះដែលមនុស្សវ័យក្មេងចង់ឱ្យឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំរបស់ពួកគេដឹង

“ម្តាយរបស់ខ្ញុំមិនមែនជាគ្រូពេទ្យគ្លីនិកផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តទេ ប៉ុន្តែគាត់ស្រឡាញ់ខ្ញុំ - ហើយរឿងនោះវាគ្រប់គ្រាន់ហើយ”។

មនុស្សវ័យក្មេង

→ ខិតមកជិតយើងដោយសេចក្តីស្រឡាញ់ គោរព និងមេត្តាធម៌ ជាជាងការភ័យខ្លាច ឬការវិនិច្ឆ័យ។

**រក្សាចិត្តឱ្យបើកចំហ។**  
ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមមិនអាចកំទាំងអស់ទេ ហើយតាមរបៀបមួយចំនួន វាអាចផ្តល់ឱ្យខ្លួនរងផ្ទុកនូវផែនការដៃ។

**អង្គុយចុះ និងស្តាប់។**  
ចំណាយពេលដើម្បីស្វែងយល់។

**ធ្វើសុពលភាពលើអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ។**  
កុំកាត់បន្ថយជាអប្បបរមានូវអ្វីដែលខ្ញុំកំពុងឆ្លងកាត់ សូម្បីតែខ្ញុំកំពុងមានអារម្មណ៍ជួលក៏ដោយ។

**កុំបង្ខំខ្ញុំឱ្យចែករំលែក មុនពេលខ្ញុំត្រៀមខ្លួនរួចរាល់។**

**កុំភ័យស្មន់ស្មារតី!**  
វាកាន់តែងាយស្រួលច្រើនថែទាំតក្កងការចែករំលែករឿងលំបាក។ នៅពេលខ្ញុំអាចមានអារម្មណ៍ថាអ្នកមានអារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់។

**បង្កើតនូវទំនុកចិត្ត។**  
ប្រសិនបើខ្ញុំទុកចិត្តអ្នក ខ្ញុំនឹងទាត់ទងអ្នកកាន់តែច្រើនដើម្បីទទួលបានជំនួយ។ សូមកុំតាមដានកម្មភាពរបស់ខ្ញុំតាមអនឡាញជាសម្ងាត់ - ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ សូមសួរខ្ញុំដោយផ្ទាល់។

**រម្ងឹកខ្ញុំអំពីចំណុចខ្លាំងរបស់ខ្ញុំ។**  
លើកទឹកចិត្តខ្ញុំឱ្យផ្តោតលើចំណុចខ្លាំងទាំងនោះដើម្បីពុះពារឆ្លងកាត់ពេលវេលាដ៏លំបាកនានា។

→ **អ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវការមានចម្លើយទាំងអស់ ឬដើម្បីកែបញ្ហារបស់ខ្ញុំទេ។**

នៅពេលខ្ញុំកំពុងពុះពារ ការគ្រាន់តែស្តាប់ខ្ញុំដោយមិនមានការវិនិច្ឆ័យ ក៏អាចជារឿងល្អដែរ។

→ **ប្រសិនបើអ្នកព្រួយបារម្ភថាខ្ញុំអាចធ្វើអត្តឃាត សូមសួរខ្ញុំដោយផ្ទាល់ ហើយកុំមានការវិនិច្ឆ័យ។**

អ្នកអាចនិយាយថា “ជួនកាលនៅពេលមនុស្សមានអារម្មណ៍បែបនេះ ពួកគេអាចគិតអំពីការធ្វើអត្តឃាត។ តើអ្នកកំពុងមានគំនិតធ្វើអត្តឃាតឬ?”

→ **ជួយឱ្យខ្ញុំយល់ដឹងពីហានិភ័យ និងអត្ថប្រយោជន៍ នៃប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ។**

→ **យល់ថាការដកចេញនូវសិទ្ធិចូលប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ គឺជាការដកចេញនូវផ្នែកសំខាន់មួយនៃជីវិតរបស់ខ្ញុំ។**

→ **បង្ហាញខ្ញុំនូវធនធាននានាដែលមានប្រយោជន៍ និងប្រាប់ខ្ញុំឱ្យដឹងអំពីកន្លែងដែលត្រូវទទួលបានជំនួយពីអ្នកជំនាញ។**

ប្រសិនបើ ឬនៅពេលខ្ញុំត្រូវការវា - នេះអាចរួមមានសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្តតាមអនឡាញ (ដូចជា eheadspace)។ ការប្រាប់ខ្ញុំឱ្យដឹងអំពីកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព (ដូចជាក្រុមសហគមន៍ដែលបញ្ជាក់ពី LGBTIQA+) ឬការភ្ជាប់ខ្ញុំជាមួយអ្នកជំនាញសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬវេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលរោគទូទៅ។

→ **ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចជួយបាន សូមសួរខ្ញុំ!**

អ្នកអាចគ្រាន់តែនិយាយថា “តើមានអ្វីដែលខ្ញុំអាចជួយអ្នកឥឡូវនេះបានទេ?”

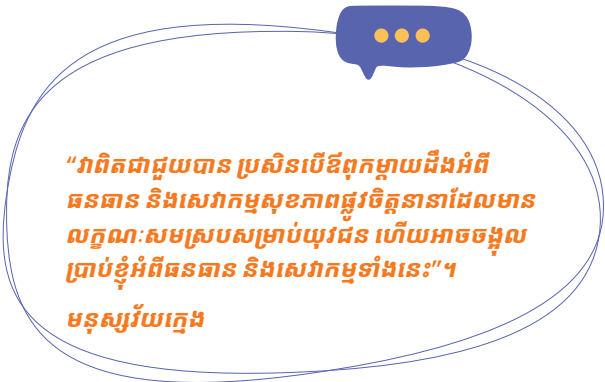
→ **ពិចារណាអំពីការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។**

យើងទាំងអស់គ្នាពុះពារជាមួយនឹងពេលវេលាជាច្រើនដែលយើងចំណាយលើទូរសព្ទរបស់យើង។ ជាជាងផ្តោតតែលើពេលវេលាលើអេក្រង់របស់ខ្ញុំ វាជួយបានប្រសិនបើអ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរកិច្ចសន្ទនាពី “អ្នកគួរតែធ្វើរឿងនេះ” ទៅជា “រឿងនេះពិតជាមានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់សម្រាប់ខ្ញុំ តើមានអ្វីខ្លះដែលអ្នកគិតថាអាចជួយអ្នកបាន?”

# មានសេវាកម្មគាំទ្រ និងជំនួយអាចរកបាន

## ការរាយការណ៍ និងការប្រើប្រាស់មុខងារសុវត្ថិភាពនៅក្នុងវេទិកានីមួយៗ

ប្រសិនបើមនុស្សរយៗក្មេងម្នាក់មករកអ្នកជាមួយនឹងមតិកាទុក្ខព្រួយដែលពួកគេបានឃើញតាមអនឡាញ ឬប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះដោយចៃដន្យនូវមតិកានេះដោយខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ មានមុខងាររាយការណ៍ដែលបានបង្កើតឡើងនៅក្នុងវេទិកានីមួយៗ។ នេះអាចមានប្រយោជន៍ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកគិតថាមតិកាអាចធ្វើឱ្យអ្នកដទៃទៀតក្រៀមក្រំ ឬប្រសិនបើវាណែនាំឱ្យអ្នកណាម្នាក់ងាយប្រឈមនឹងហានិភ័យ។ គេហទំព័រពេញនិយមកាន់តែច្រើនមួយចំនួនត្រូវបានចុះក្នុងបញ្ជីខាងក្រោមយ៉ាងណាក៏ដោយអ្នកអាចរកឃើញព័ត៌មានបន្ថែមទៀតនៅលើវេទិកានីមួយៗ និងមុខងាររាយការណ៍ដែលពួកគេផ្តល់ជូននៅគេហទំព័ររបស់ [ស្នងការ eSafety](#)។



**Facebook**

**មជ្ឈមណ្ឌលជំនួយហ្វេសប៊ុក (Facebook Help Centre)** មានឧបករណ៍មួយចំនួនដើម្បីជួយមនុស្សដែលបានជួបប្រទះដោយចៃដន្យនូវព័ត៌មានពាក់ព័ន្ធនឹងការធ្វើអត្តឃាត។ មជ្ឈមណ្ឌលជំនួយក្នុងការទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាត (Suicide Prevention Help Centre) ផ្តល់ព័ត៌មានស្តីពីរបៀបដើម្បីរាយការណ៍មតិកាធ្វើអត្តឃាតទៅឱ្យសមាជិកនៃក្រុមការងារសុវត្ថិភាពដែលបានបណ្តុះបណ្តាលរបស់ពួកគេ ដែលនឹងកំណត់អត្តសញ្ញាណសារបង្ហាញ និងទីតាំងរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។ ប្រសិនបើចាំបាច់ពួកគេអាចទាក់ទងសេវាកម្មសង្គ្រោះបន្ទាន់ដើម្បីជួយអ្នកដែលប្រឈមនឹងការធ្វើអត្តឃាត ឬការធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯងទាំងនោះ។ មជ្ឈមណ្ឌលជំនួយក្នុងការទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាត (Suicide Prevention Help Centre) ក៏ផ្តល់ព័ត៌មានស្តីពីបណ្តាញទូរសព្ទជំនួយទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាតជាក់លាក់តាមប្រទេស ដើម្បីជួយមនុស្សដែលអាចកំពុងជួបប្រទះគំនិត អារម្មណ៍ ឬគំរើយាបចៃដន្យការធ្វើអត្តឃាតផងដែរ។

**Instagram**

**មជ្ឈមណ្ឌលជំនួយ Instagram (Instagram Help Centre)** ផ្តល់ព័ត៌មានលម្អិតដើម្បីជួយអ្នកប្រើប្រាស់រាយការណ៍អំពីមតិកាបង្ហាញថាមនុស្សអាចប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការធ្វើអត្តឃាត ឬការធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង។ អ្នកប្រើប្រាស់អាចរាយការណ៍អំពីមតិកាតាមរយៈ:

1. ជ្រើសរើស ... (នៅលើ iOS) ឬ : (នៅលើ Android) លើសារបង្ហាញ ហើយចុច “រាយការណ៍”។
2. ចុច “វាមិនសមស្រប”។
3. ជ្រើសរើស “ធ្វើឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង”។
4. ចុច “រាយការណ៍”។

មជ្ឈមណ្ឌលជំនួយក៏ផ្តល់ព័ត៌មានផងដែរទៅកាន់គេហទំព័រទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាត និងខ្សែទូរសព្ទទាន់ហេតុការ ដែលអាចជួយមនុស្សក្នុងអំឡុងវិបត្តិនៃការធ្វើអត្តឃាត។

### Snapchat

[មជ្ឈមណ្ឌលគាំទ្រ Snapchat \(Snapchat Support Centre\)](#) ណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់ដែលព្រួយបារម្ភអំពីអ្នកប្រើប្រាស់ជាមិត្តភក្តិ លើកទឹកចិត្តមនុស្សឱ្យស្វែងរកជំនួយ ឬពិគ្រោះយោបល់ជាមួយសេវាកម្មអាជីព។ ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់មិនមានអារម្មណ៍ស្រួលក្នុងការចូលរាក់ព័ន្ធជាមួយមនុស្សដែលអាចប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការធ្វើអត្តឃាត ពួកគេអាចរាយការណ៍ពីការបារម្ភសុវត្ថិភាពតាមរយៈ៖

1. ទៅកាន់ផ្ទាំងដែលអ្នកចង់រាយការណ៍។
2. បើកផ្ទាំង ចុចឱ្យជាប់ ហើយជ្រើសរើស “រាយការណ៍ផ្ទាំង”។
3. ជ្រើសរើស “ជម្រើសច្រើនទៀត”។
4. ជ្រើសរើស “ខ្ញុំបារម្ភថា Snapchatter នេះអាចធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនគាត់”។

### Twitter

[មជ្ឈមណ្ឌលជំនួយ Twitter \(Twitter Help Centre\)](#) ផ្តល់ព័ត៌មានស្តីពីរបៀបដើម្បីរាយការណ៍អំពីមតិកាដែលធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង និងមតិកាពាក់ព័ន្ធនឹងការធ្វើអត្តឃាត ទៅក្រុមការងារដែលបានបណ្តុះបណ្តាលផ្តោតទៅនឹងការឆ្លើយតបចំពោះមនុស្សដែលចែករំលែកមតិកា ដែលណែនាំថាពួកគេអាចប្រឈមនឹងហានិភ័យនៃការធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង ឬការធ្វើអត្តឃាត។ ព័ត៌មានស្តីពីរបៀបដើម្បីទទួលស្គាល់សញ្ញានៃការធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង និងការធ្វើអត្តឃាតដែលបានផ្តល់ឱ្យ ក៏ដូចជាទម្រង់បែបបទអនឡាញ ដើម្បីជូនដំណឹងទៅក្រុមការងារឆ្លើយតបក្នុងការទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាត Twitter។

### TikTok

ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះដោយចៃដន្យនូវវីដេអូដែលធ្វើឱ្យអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកណាម្នាក់, TikTok ណែនាំអ្នករាយការណ៍អំពីវា ហើយបន្ទាប់មកទៀតពួកគេនឹងទាក់ទងទៅពួកគេជាមួយនឹងធនធាន និងព័ត៌មានគាំទ្រសមស្របមួយចំនួន។ ជាការសំខាន់ត្រូវដឹងថាអ្នកប្រើប្រាស់ដែលបានបង្ហាញមតិកានឹងមិនមានបញ្ហាទេ។ ដើម្បីរាយការណ៍អំពីមតិការបស់អ្នកណាម្នាក់៖

1. ចុចសញ្ញាព្រួញនៅជ្រុងខាងក្រោមខាងស្តាំដៃនៃវីដេអូ
2. ចុចលើរូបតំណាង ‘រាយការណ៍’
3. ជ្រើសរើស ‘ធ្វើឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង’ ហើយបន្ទាប់មកផ្តល់ការពណ៌នាអំពីការព្រួយបារម្ភរបស់អ្នក។

[មជ្ឈមណ្ឌលសុវត្ថិភាព TikTok \(TikTok Safety Centre\)](#) ក៏មានខ្សែទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍ក្នុងការទប់ស្កាត់ការធ្វើអត្តឃាត ក៏ដូចជាព័ត៌មានស្តីពីរបៀបដើម្បីរាយការណ៍អំពីមតិកាដែលធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង និងមតិកាពាក់ព័ន្ធនឹងការធ្វើអត្តឃាត។

### Discord

Discord ណែនាំថាអ្នកប្រើប្រាស់ដែលមានការព្រួយបារម្ភអំពីអ្នកប្រើប្រាស់ជាសមិត្តភក្តិ លើកទឹកចិត្តឱ្យមនុស្សនោះស្វែងរកជំនួយតាមរយៈខ្សែទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍មួយក្នុងចំណោមខ្សែទូរសព្ទទាន់ហេតុការណ៍មួយចំនួនដែលចុះបញ្ជីក្នុង [មជ្ឈមណ្ឌលសុវត្ថិភាព Discord \(Discord Safety Centre\)](#)។ Discord ក៏ណែនាំផងដែរឱ្យទាក់ទងអ្នកគ្រប់គ្រង ឬម្ចាស់ម៉ាស៊ីនមេ (server) ដើម្បីប្រាប់ឱ្យពួកគេដឹងអំពីការព្រួយបារម្ភរបស់អ្នក ដូច្នេះពួកគេអាចសម្របសម្រួលម៉ាស៊ីនមេ និងផ្តល់ជូននូវការគាំទ្រដល់បុគ្គលនោះ។ អ្នកក៏អាចរាយការណ៍អំពីការព្រួយបារម្ភរបស់អ្នកទៅក្រុមការងារនៃទុកចិត្ត និងសុវត្ថិភាព Discord (Discord Trust & Safety team) ផងដែរតាមរយៈ [ទម្រង់បែបបទតាមអនឡាញនេះ](#)។

### សេវាកម្មគាំទ្រអាចរកបានតាមការជួបមុខផ្ទាល់ តាមអនឡាញ ឬតាមទូរសព្ទ

ប្រសិនបើអ្នក ឬមនុស្សរយក្មេងដែលអ្នកស្គាល់ត្រូវការការគាំទ្រ ការទាក់ទងរកជំនួយអាចមានអារម្មណ៍គួរឱ្យខ្លាច។ យ៉ាងណាក៏ដោយ មានសេវាកម្មគាំទ្រជាច្រើនដែលមានទីនោះដើម្បីគាំទ្រអ្នក ហើយ ការទាក់ទងជាញឹកញាប់គឺជាជំហានដំបូងឆ្ពោះទៅរកអារម្មណ៍កាន់តែ ប្រសើរឡើង។ យើងបានរាយបញ្ជីនូវការគាំទ្រមួយចំនួនតាមអនឡាញ និងតាមការជួបមុខផ្ទាល់មួយចំនួនដូចខាងក្រោម។

វាក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក និង គិតអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចធ្វើជាគំរូឱ្យមានសុខភាពល្អ និងការប្រើប្រាស់ ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវដល់មនុស្ស រយក្មេងរបស់អ្នក។

ប្រសិនបើនៅចំណុចណាមួយដែលអ្នក ឬអ្នកណាម្នាក់ផ្សេងទៀតប្រឈម នឹងហានិភ័យភ្លាមៗ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ 000។ អ្នកក៏អាចអញ្ជើញ ទៅផ្នែកផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃមន្ទីរពេទ្យនៅតាមតំបន់របស់អ្នកផងដែរ សម្រាប់ការគាំទ្រជាបន្ទាន់។

#### សម្រាប់មនុស្ស គ្រប់រូប

**វេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលរោគទូទៅ (GP) របស់អ្នក**  
គ្រោះអាសន្ន ប៉ូលីស និងថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់ លេខ 000

ផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃមន្ទីរពេទ្យក្នុងតំបន់

**អង្គការ Lifeline Australia**  
ផ្តល់ការគាំទ្រវិបត្តិផ្ទាល់ខ្លួន និងសេវាកម្មទប់ស្កាត់ ការធ្វើអត្តឃាតតាមអនឡាញ និងតាមទូរសព្ទ មាន 24/7 ដោយឥតគិតថ្លៃ ដល់ប្រជាជនអូស្ត្រាលី ទាំងអស់។  
ចូលមើល៖ [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)  
ហៅទូរសព្ទទៅលេខ៖ 13 11 14 (មាន 24/7)

**សេវាកម្ម Suicide Call Back Service**  
ផ្តល់ការពិគ្រោះយោបល់ និងការគាំទ្រវិបត្តិតាម ហៅទូរសព្ទ តាមអនឡាញ និងតាមវីដេអូដោយ ឥតគិតថ្លៃដល់ប្រជាជនអូស្ត្រាលីទាំងអស់ដែល បានប៉ះពាល់ដោយការធ្វើអត្តឃាត។  
ហៅទូរសព្ទទៅលេខ៖ 1300 659 467 (មាន 24/7)

**អង្គការ Beyond Blue**  
អង្គការ Beyond Blue ផ្តល់ព័ត៌មានក៏ដូចជាគាំទ្រ តាមអនឡាញ និងតាមទូរសព្ទដើម្បីជួយមនុស្ស គ្រប់រូបនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីដើម្បីសម្រេចបាន នូវសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេបានល្អបំផុតដែល អាចធ្វើទៅបាន។  
ចូលមើល៖ [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
ហៅទូរសព្ទទៅលេខ៖ 1300 22 46 36 (មាន 24/7)

**អង្គការ MensLine**  
អង្គការ MensLine Australia គឺជាសេវាកម្ម ពិគ្រោះយោបល់តាមទូរសព្ទ និងតាមអនឡាញ ផ្តល់ជូនការគាំទ្រសម្រាប់បុរសអូស្ត្រាលីនៅគ្រប់ ទីកន្លែង គ្រប់ពេលវេលា។  
ចូលមើល៖ [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)  
ហៅទូរសព្ទទៅលេខ៖ 1300 78 99 78 (មាន 24/7)

**អង្គការ Qlife**  
អង្គការ QLife ផ្តល់ការគាំទ្រ LGBTI មិត្តភក្តិ ដោយ អនាមិក និងឥតគិតថ្លៃ ក៏ដូចជាការបញ្ជូនបន្ត មនុស្សនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីដែលចង់និយាយ អំពីការរួមភេទ អត្តសញ្ញាណ យើងខ្ញុំ រាងកាយ អារម្មណ៍ ឬទំនាក់ទំនងនានា។ មនុស្សរយក្មេងអាច ចូលប្រើការគាំទ្រតាមរយៈការជជែកតាមអនឡាញ ឬតាមទូរសព្ទ។  
ចូលមើល៖ [www.Qlife.org.au](http://www.Qlife.org.au)  
ហៅទូរសព្ទទៅលេខ៖ 1800 184 527 (មានពីម៉ោង 3 ល្ងាច-12 យប់)



### សម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង

#### អង្គការ Kids Helpline

ផ្តល់ការពិគ្រោះយោបល់ដោយឥតគិតថ្លៃ និងមានលក្ខណៈសម្ងាត់តាមទូរសព្ទ និងអនឡាញ សម្រាប់កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេងដែលមានអាយុចន្លោះប្រាំឆ្នាំ និង 25 ឆ្នាំ។

ចូលមើល៖ [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

ហៅទូរសព្ទទៅលេខ៖ 1800 551 800 (មាន 24/7)

#### អង្គការ headspace

មជ្ឈមណ្ឌល headspace មានទីតាំងនៅទូទាំងប្រទេសអូស្ត្រាលី ហើយមានបុគ្គលិកដែលបាន បណ្តុះបណ្តាល និងត្រៀមខ្លួនដើម្បីជួយ។ ស្វែងរកមជ្ឈមណ្ឌលដែលនៅជិតអ្នក។

ចូលមើល៖ <https://headspace.org.au/headspace-centres/>

#### eheadspace

ផ្តល់ការពិគ្រោះយោបល់តាមអ៊ីមែល ការដៃគូ និងទូរសព្ទសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងដែលមាន អាយុពី 12 ឆ្នាំ 25 ឆ្នាំ ព្រមទាំងមិត្តភក្តិ និងគ្រួសាររបស់ពួកគេ។ eheadspace បើកប្រតិបត្តិការ ប្រាំពីរថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ចាប់ពីម៉ោង 9:00 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 1:00 យប់ ម៉ោង AEST។ ក្នុងនាម ជាឪពុកម្តាយ ឬអ្នកថែទាំរបស់មនុស្សវ័យក្មេង អ្នកក៏អាចស្នើសុំការណាត់ជួបតាមអនឡាញ ឬ ទូរសព្ទបានដែរជាមួយគ្រូពេទ្យគ្លីនិកប្រចាំគ្រួសារ។

ចូលមើល៖ [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)

ហៅទូរសព្ទទៅលេខ៖ 1800 650 890

(មានពីម៉ោង 9 ព្រឹក-1 យប់ ម៉ោង AEST, 7 ថ្ងៃ)។

#### វេទិកាអនឡាញ ReachOut៖

អង្គការ ReachOut Australia ផ្តល់កន្លែងអនឡាញសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងដែលមានអាយុ 14-25 ឆ្នាំ ដើម្បីចេញទៅលេងនៅខាងក្រៅ និងពិភាក្សាអំពីអ្វីដែលមាននៅក្នុងគំនិតរបស់ពួកគេ។

ចូលមើល៖ [www.au.reachout.com/forums](http://www.au.reachout.com/forums)

### សម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ

#### បណ្តាញទូរសព្ទសម្រាប់ឪពុកម្តាយ (Parentline) និងបណ្តាញទូរសព្ទជំនួយឪពុកម្តាយ មានមូលដ្ឋាននៅតាមរដ្ឋផ្សេងទៀត

បណ្តាញទូរសព្ទសម្រាប់ឪពុកម្តាយ (Parentline) គឺជាសេវាកម្មគាំទ្រ និងការពិគ្រោះយោបល់ តាមទូរសព្ទសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំកុមារដែលមានអាយុពី 0-18 ឆ្នាំ។ សេវាកម្ម Parentline គឺមានមូលដ្ឋាននៅតាមរដ្ឋ ហើយលេខទំនាក់ទំនងប្រែប្រួលទៅតាមនោះ។

សេវាកម្មកន្លែងទុកដាក់នៃ Parentline និងព័ត៌មានទំនាក់ទំនងលម្អិតរបស់ពួកគេត្រូវបានចុះក្នុង បញ្ជីនៅលើគេហទំព័ររបស់អង្គការចិញ្ចឹមបីបាច់កុមារ (Raising Children)។

ចូលមើល៖ [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

#### ReachOut៖ សេវាកម្មបង្វឹកឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ

ផ្តល់ការគាំទ្រមួយទល់នឹងមួយដោយឥតគិតថ្លៃ និងមានលក្ខណៈសម្ងាត់ ជាមួយគ្រូបង្វឹកគ្រួសារ និងការចិញ្ចឹមបីបាច់ដែលមានជំនាញ។

ចូលមើល៖ <https://parents.au.reachout.com/one-on-one-support>

#### អង្គការ Transcend

អង្គការ Transcend ផ្តល់ការគាំទ្រមិត្តភក្តិតាមអនឡាញ និងជួបមុខផ្ទាល់ ព័ត៌មាន និងការតស៊ូ មតិសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំនៃមនុស្សវ័យក្មេងអូស្ត្រាលីវ័យខុសៗគ្នាដែលស្រឡាញ់ភេទ ដូចគ្នា និងយ៉េនឌ័រ។

ចូលមើល៖ [www.transcendaus.org](http://www.transcendaus.org)

### ធនធានបន្ថែមដែលអ្នកអាចរកឃើញថាមានប្រយោជន៍

**#chatsafe សម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ៖ កិច្ចសន្ទនាតាមអនឡាញ** តំណ៖ <https://www.youtube.com/watch?v=kTfflXROZl4>

**#chatsafe ការណែនាំសម្រាប់សហគមន៍នានា**  
ការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមបន្ទាប់ពីការធ្វើអត្តឃាតរបស់មនុស្សវ័យក្មេង និងដើម្បីជួយទប់ស្កាត់ក្រុមធ្វើអត្តឃាត  
តំណ៖ [https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-\(1\)/A-guide-for-communities](https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/A-guide-for-communities-(1)/A-guide-for-communities)

**ការដោះស្រាយចំពោះការធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង៖ ការណែនាំសម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងអ្នកថែទាំ**  
ការជួយឪពុកម្តាយ អ្នកថែទាំ និងសមាជិកគ្រួសារដោះស្រាយ នៅពេលមនុស្សវ័យក្មេងកំពុងធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង។  
តំណ៖ <https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>

**#chatstarter - គណៈកម្មការទទួលបន្ទុកសុខភាពផ្លូវចិត្តថ្នាក់ជាតិ (National Mental Health Commission)**  
ការជួយឪពុកម្តាយ និងមនុស្សវ័យក្មេងគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក  
តំណ៖ <https://www.headtohealth.gov.au/covid-19-support/chatstarter>

**អង្គការ Beyond Blue៖ បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កុមារ (សមស្របសម្រាប់អាយុ 4-16 ឆ្នាំ)**  
សួរសំណួរអំពីរបៀបដែលកូនរបស់អ្នកបានកំពុងគិត មានអារម្មណ៍ និងបង្ហាញឥរិយាបថ។ វាអាចជួយអ្នកសម្រេចចិត្តថាតើកូនរបស់អ្នកត្រូវការការគាំទ្រផ្នែកអារម្មណ៍អត់។ បញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះគឺមានលក្ខណៈសម្ងាត់។  
តំណ៖ <https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist>

**អង្គការ headspace៖ សម្រាប់ឪពុកម្តាយ និងគ្រួសារ**  
ព័ត៌មានអំពីរបៀបគាំទ្រសមាជិកគ្រួសារ គន្លឹះសម្រាប់អង្គការ headspace ដែលមានសុខភាពល្អ ការយល់ដឹងអំពីវ័យជំទង់ និងរបៀបចាប់ផ្តើមកិច្ចសន្ទនាអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត។  
តំណ៖ <https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/>

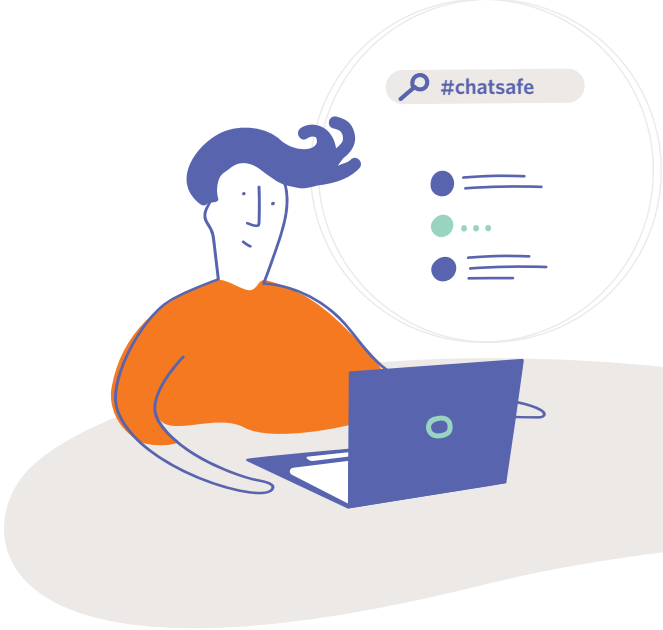
**អង្គការ Kids Helpline**  
គាំទ្រដល់កូនរបស់អ្នកក្នុងការគ្រប់គ្រងហានិភ័យនៅក្នុងពិភពអនឡាញរបស់ពួកគេ ប៉ុន្តែនៅតែរករាយនឹងអត្ថប្រយោជន៍របស់វា។  
តំណ៖ <https://kidshelpline.com.au/parents/issues/social-media-and-safety>

**ការិយាល័យស្នងការ eSafety**  
ស្វែងយល់អំពីហ្គេម កម្មវិធី (apps) និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមចុងក្រោយបង្អស់ រួមមានរបៀបដើម្បីការពារព័ត៌មានរបស់អ្នក និងរាយការណ៍អំពីមាតិកាមិនត្រឹមត្រូវ។  
តំណ៖ <https://www.esafety.gov.au/parents>

**បណ្តាញ Raising Children Network**  
ព័ត៌មានអំពីការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្នុងមនុស្សមុនវ័យជំទង់ និងក្មេងជំទង់។  
តំណ៖ <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression>

**ReachOut**  
ការណែនាំរបស់ឪពុកម្តាយចំពោះ Instagram។  
តំណ៖ <https://parents.au.reachout.com/landing/parentsguidetoinsta>

**ក្រសួងអប់រំ និងបណ្តុះបណ្តាលនៃរដ្ឋាភិបាលរដ្ឋវិចច្យុរៀ**  
ការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កូនរបស់អ្នក - កំណែដែលងាយស្រួលអាន។  
តំណ៖ <https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-mental-health.aspx>



# តាមដានព័ត៌មានថ្មីៗជាមួយ #chatsafe

នៅ #chatsafe, យើងមានគោលដៅជាប្រចាំក្នុងការគាំទ្រមនុស្សវ័យក្មេង និងមនុស្សពេញវ័យនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពរបស់យើង ដោយមានភស្តុតាងដែលបានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព និងការស្រាវជ្រាវចុងក្រោយបំផុត។ ដើម្បីបន្តទទួលបានព័ត៌មានថ្មីៗជាមួយនឹងការងារដែលយើងធ្វើនៅ #chatsafe និងធនធាននានាដែលមានសម្រាប់អ្នក សូមកុំភ្លេចតាមដានគេហទំព័ររបស់យើង៖ [www.orygen.org.au/chatsafe](http://www.orygen.org.au/chatsafe)

យើងក៏ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជាប្រចាំលើទំព័រព័ត៌មានផ្សព្វផ្សាយសង្គមរបស់យើងផងដែរ ដោយមានព័ត៌មានសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង ដែលអ្នកចង់ធ្វើបន្តទៅមនុស្សវ័យក្មេងរបស់អ្នក ឬប្រើប្រាស់ជាការចាប់ផ្តើមកិច្ចសន្ទនា។ អ្នកអាចតាមដានយើងនៅលើ៖

- Instagram [@chatsafe\\_au](https://www.instagram.com/chatsafe_au/);
- Facebook៖ [@chatsafe.online](https://www.facebook.com/chatsafe.online/);
- Twitter៖ [@chatsafe\\_au](https://twitter.com/chatsafe_au); និង
- YouTube៖ [#chatsafe AU](https://www.youtube.com/channel/UC...)





# ឯកសារយោង

1. Robinson J, Hill NT, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. PLoS One. 2018;13(11):e0206584.
2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, et al. Developing a suicide prevention social media campaign with young people (The #chatsafe project): co-design approach. JMIR Mental Health. 2020;7(5):e17520.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NT, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe campaign. PLoS One. 2021;16(6):e0253278.
4. Facebook Safety Centre. Suicide Prevention. Available from: <https://www.facebook.com/help/59499177257121>
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. 2008 Feb;43(2):96-104.
6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for young people who self-harm: A review of perspectives from families and young people. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2018 May;15(5):950.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann MA, Hames J, Bodell L, Selby EA, Joiner Jr TE. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. Neurology, Psychiatry and Brain Research. 2019 Sep 1;33:73-81.
8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. Archives of Suicide Research. 2020:1-23.
9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing social media-based suicide prevention messages in partnership with young people: exploratory study. JMIR Mental Health 2017 Oct 4;4(4):e40 10:44
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. Advances in Mental Health. 2015 Jan 2;13(1):84-95.
11. Mythbusters. Suicidal Ideation. Available from: <https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Self-harm-and-suicide-prevention/Mythbusters/Suicidal-Ideation>
12. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: A review of effectiveness. Crisis. 2012;33(4):190-8. PMID:22713977.
13. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. Neuropsychopharmacology. 2021 Jul 19:1-3.
14. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. JMIR Mental Health. 2019;21(11):e13873.







[www.orygen.org.au/chatsafe](http://www.orygen.org.au/chatsafe)