

# ពាក្យ បាតផ្សា សម្រាប់ថ្នាំអាត្យែន

- កូដេអ៊ីន៖ captain cody, schoolboy, little c
- ហ្វេនតានីល៖ f3nt, pache, dance fever, murder 8, tango and cash, TNT
- អ៊ីត្រូកូដូន៖ fluff, tabs, vikes, hydros, vitamin
- មេតាដូន៖ God's drug, miss Emma, white stuff, monkey, liquid handcuffs
- អុកស៊ីកូដូន៖ ercs, 30's, blues, blueberries



# តស៊ូ និងយាយ អំពី ការប្រើប្រាស់ថ្នាំអាត្យែន

DCYF អាចជួយអ្នកឱ្យទទួលបានធនធាន ការព្យាបាល និងវិធីផ្សេងទៀតដើម្បីគាំទ្រគ្រួសាររបស់អ្នក។ ការស្នើសុំជំនួយសម្រាប់ការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនមិនមានន័យថាកូនរបស់អ្នកនឹងត្រូវបានបំបែកចេញពីអ្នកនោះទេ។

## ហ្វេនតានីលគឺខ្លាំងជាងម៉េរ្យីនពី 50 ទៅ 100 ដង។

ការប្រើថ្នាំអាត្យែនលើសកម្រិត និងការស្លាប់នៅតែបន្តកើនឡើងនៅក្នុងរដ្ឋ Washington។ រដ្ឋរបស់យើងបានឃើញការកើនឡើងគួរឱ្យកត់សម្គាល់នៅក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរដែលពាក់ព័ន្ធនឹងកុមារដែលមានអាយុក្រោមបីឆ្នាំបានប្រើហ្វេនតានីលដោយចៃដន្យ។

**ការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនមានអានុភាព** ហើយមិនមែនគ្រប់គ្នាត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចក្នុងការឈប់ប្រើប្រាស់នោះទេ។

ដោយទទួលស្គាល់ថានឹងមានពេលខ្លះដែលអ្នកត្រូវការប្រើ និង/ឬសម្រាកអ្វីដែលសំខាន់បំផុតគឺការបង្កើតផែនការជាក់លាក់ និងមានការគាំទ្រដើម្បីធានាថាកូនរបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាពពីផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំដែលទាក់ទងនឹងការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន។

DCYF នឹងធ្វើការជាមួយអ្នកដើម្បីធានាថាតម្រូវការរបស់កូនអ្នកត្រូវបានបំពេញតាមវិធីដែលលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពផ្លូវកាយ ទំនាក់ទំនង និងផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ ទោះបីជាអ្នកកំពុងស្វែងរកបញ្ហាទាក់ទងនឹងការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនក៏ដោយ។

DCYF មិនរើសអើង និងផ្តល់លទ្ធភាពទទួលបានកម្មវិធី និងសេវាកម្មរបស់ខ្លួនស្មើគ្នាដល់មនុស្សទាំងអស់ដោយមិនគិតពីជនជាតិ ពណ៌សម្បុរ យេនឌ័រ សាសនា ជំនឿ ស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍ ដើមកំណើតជាតិសាសន៍ ទំនោរផ្លូវភេទ អាយុ ស្ថានភាពអតីតយុទ្ធជន ឬមានពិការភាពផ្លូវកាយ ពិការភាពវិញ្ញាណ ឬពិការភាពផ្លូវចិត្តឡើយ។

ប្រសិនបើអ្នកចង់បានច្បាប់ចម្លងដោយឥតគិតថ្លៃនៃការចេញផ្សាយនេះជាទម្រង់ ឬភាសាផ្សេងទៀត DCYF Constituent Relations (ទំនាក់ទំនងសំខាន់របស់ DCYF) តាមលេខ 1-800-723-4831 ឬផ្ញើអ៊ីមែល

[communications@dcyf.wa.gov](mailto:communications@dcyf.wa.gov)





### ចូរកាត់បន្ថយផលប៉ះពាល់នៃការប្រើប្រាស់អាភៀន ឬសារធាតុញៀនមកលើគ្រួសាររបស់អ្នក។

នៅក្នុងករណីមានការចាប់ខ្លួនភ្លាម ឬដាក់គុកអ្នកថែទាំ តើយើងអាចធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីបង្កើតផែនការគាំទ្រដែលផ្តល់អាទិភាពដល់ស្ថិរភាព និងសុខុមាលភាពរបស់កូនរបស់អ្នកដោយរបៀបណា?

តើអ្នកអាចចែករំលែកគំនិតរបស់អ្នកអំពីរបៀបដែលការប្រើប្រាស់សារធាតុអាចមានឥទ្ធិពលលើសមត្ថភាពរបស់អ្នកក្នុងការដោះស្រាយតម្រូវការរបស់កូនអ្នកបានទេ? នេះគឺជាឱកាសមួយសម្រាប់យើងស្វែងយល់ពីបញ្ហាប្រឈមដែលអ្នកប្រហែលជាកំពុងប្រឈមមុខ និងដើម្បីផ្តល់ការគាំទ្រ។

នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកបង្ហាញពីតម្រូវការរបស់ពួកគេ តើអ្នកជាធម្មតាឆ្លើយតបនឹងពួកគេយ៉ាងដូចម្តេច? តើយើងអាចបង្កើនអន្តរកម្មរបស់អ្នក និងជួយអ្នកបង្កើតបរិយាកាសថែទាំសុខុមាលភាពបន្ថែមទៀតសម្រាប់កូនអ្នកដោយរបៀបណា?

យើងឲ្យតម្លៃលើបញ្ហាប្រឈមដែលកើតឡើងជាមួយនឹងការគ្រប់គ្រងស្រ្តេសនៅក្នុងផ្ទះ ជាពិសេសការពិចារណាអំពីកាលៈទេសៈពិសេសដែលទាក់ទងនឹងការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន។

- ជាធម្មតា តើអ្នកដោះស្រាយស្រ្តេសក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកដោយរបៀបណា?
- តើអ្នកមានយុទ្ធសាស្ត្រ ឬធនធានអ្វីខ្លះ ប្រសិនបើអ្នកយល់ថាខ្លួនឯងត្រូវការសម្រាក?
- តើយើងអាចជួយអ្នកឱ្យប្រាកដថាតម្រូវការផ្លូវចិត្តរបស់កូនអ្នកត្រូវបានគាំទ្របានល្អកម្រិតណាក្នុងអំឡុងពេលនោះ ហើយតើយើងអាចជួយអ្នកក្នុងការបង្កើតផែនការដែលលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពសម្រាប់អ្នករាល់គ្នាដោយរបៀបណា?

# របៀបដែល DCYF អាច ជួយបាន៖

- ជួយកំណត់ផែនការជាក់លាក់ និងការគាំទ្រដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពកូនរបស់អ្នកនៅពេលអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់។
- ផ្តល់ថ្នាំ naloxone (Narcan®) ដើម្បីប្រើក្នុងករណីដែលប្រើលើសកម្រិត។
- ផ្តល់ប្រអប់ចាក់សោ ដូច្នេះអ្នកអាចរក្សាទុកសារធាតុញៀន និងថ្នាំដោយសុវត្ថិភាព ដែលកុមារមិនអាចចូលប្រើវាបាន។
- ផ្តល់ធនធានការព្យាបាល រួមទាំងការវាយតម្លៃជាអាទិភាព ដែលអាចឱ្យអ្នកទទួលបានការវាយតម្លៃអំពីគ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹងបានឆាប់។
- ជួយកំណត់សេវា និងធនធានគាំទ្រនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។
- ជួយកំណត់អត្តសញ្ញាណនរណាម្នាក់ដែលអាចមើលថែកូនរបស់អ្នកដោយសុវត្ថិភាព ក្នុងករណីដែលអ្នកមិនអាចថែទាំពួកគេបាន។
- ជួយកំណត់ការគាំទ្រពីមិត្តភក្តិជាសម្ងាត់ជាមួយមាតាបិតាដែលបានឆ្លងកាត់ការជាសះស្បើយផងដែរ។
- ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងអ្នកទៅនឹងធនធានសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។
- ជួយអ្នកស្វែងយល់ពីយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយប្រកបដោយសុខភាពល្អ ដើម្បីគ្រប់គ្រងស្រ្តេស និងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ដើម្បីលើកកម្ពស់អារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងស្ងប់ចិត្តសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក។
- ជួយអ្នកក្នុងការស្វែងរកយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីធានាថាអ្នកមានធនធាន និងជំនួយគាំទ្រដែលត្រូវការដើម្បីឱ្យមានអារម្មណ៍សម្រាប់កូនរបស់អ្នក។



### ពិភាក្សាជាមួយអ្នកធ្វើការករណីរបស់អ្នកអំពីជម្រើសនៃការព្យាបាល។

ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់កំពុងមានបញ្ហាជាមួយនឹងការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន ធនធានខាងក្រោមអាចរកបាន៖

- ហៅទូរសព្ទ ឬផ្ញើសារទៅកាន់លេខ 988 សម្រាប់ខ្សែទូរសព្ទសង្គ្រោះជីវិតពីបញ្ហាធ្វើអត្តឃាត និងវិបត្តិ (<https://988lifeline.org>)។
- ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 211 ដើម្បីភ្ជាប់ទៅសេវាកម្មសហគមន៍សំខាន់ៗ។
- ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-662-HELP (4357) សម្រាប់ខ្សែទូរសព្ទផ្តល់ជំនួយជាតិ ([www.samhsa.gov/find-help/national-helpline](http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline)) សម្រាប់គ្រួសារដែលប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាផ្លូវចិត្ត និង/ឬការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន។
- ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 1-866-789-1511 សម្រាប់ខ្សែទូរសព្ទផ្តល់ជំនួយសម្រាប់ការសង្គ្រោះរបស់រដ្ឋ Washington ([www.warecoveryhelpline.org](http://www.warecoveryhelpline.org))។
- ចូលមើលគេហទំព័រ [www.StopOverdose.org](http://www.StopOverdose.org) សម្រាប់ធនធានបង្ការការប្រើថ្នាំលើសកម្រិតទូទាំងរដ្ឋ។