គ្រឿងញៀន

កម្មវិធីសុខភាពយុវវ័យ

យុវវ័យទាំងឡាយ...

សូមកុំបណ្តោយខ្លួនឲ្យធ្លាក់ក្នុងអន្ទាក់នៃគ្រឿងញៀន ឲ្យសោះ គ្រឿងញៀននឹងបំផ្លាញអនាគតអ្នកនៅទីបញ្ចប់។

ទោះជាស្ថិតក្នុងកាលៈទេសៈដ៏លំបាកយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកត្រូវតាំងចិត្តឲ្យរឹងមាំ គិតគូរពិចារណារកផ្លូវដោះស្រាយបញ្ហាដោយប្បត់ចត់ បើអ្នកមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាដោយខ្លួនឯងបានទេ អ្នកត្រូវស្វែងរកមនុស្សដែលអ្នកផងទូទៅកោតសរសើរ ឬមនុស្សដែលចូលចិត្តសាងតែអំពើល្អមកជួយអ្នក...

សូមកុំសេពគប់ជាមួយមនុស្សពាល

ដូចម្តេចហៅថាញៀនគ្រឿងញៀន ?

ញៀនគ្រឿងញៀន ជាអាការៈមួយកើតចេញក្រោយការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនច្រើនដង ហើយបរិមាណនៃការប្រើប្រាស់ចេះតែកើនឡើងជាមួយនឹងការកើតឡើងនូវចំណង់ចង់ប្រើយ៉ាងខ្លាំង ពិបាកនឹងទ្រាំហើយនៅពេលបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់នោះ រោគសញ្ញាញៀនគ្រឿងញៀនក៏បានលេចឡើង ។

ប្រភេទគ្រឿងញៀនដែលកំពុងប៉ះពាល់យុវវ័យក្នុងប្រទេសកម្ពុជា

ឥទ្ធិពលគ្រឿងញៀនដំណាក់កាលដំបូង
(ដំណាក់ទី១)

- បង្កើននូវភាពរីករាយយ៉ាងឆាប់រហ័ស និងមានអារម្មណ៍រស់រវើក
- អាចបំភ្លេចនូវទុក្ខកង្វល់ផ្សេងៗ
- មានកម្លាំង មិនឃ្លានអាហារ និងមិនងងុយគេង

ដំណាក់កាលដំបូងនេះ ធ្វើឱ្យអ្នកប្រើប្រាស់យល់ថាគ្រឿងញៀនជាមិត្តដ៏ល្អ ។

ឥទ្ធិពលគ្រឿងញៀនដំណាក់កាលបន្ទាប់ (ដំណាក់ទី២)

បន្ទាប់ពីអ្នកប្រើគ្រឿងញៀនបានទទួលឥទ្ធិពលនៅដំណាក់កាលដំបូង (ទី១) មួយរយៈមក អ្នកប្រើក៏ញៀនខ្លាំង មិនអាចអត់បានហើយខិតខំស្វែងរកគ្រឿងញៀនឲ្យបានទោះជាប្រើវិធីអ្វីក៏ដោយ និងបង្កើនការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនកាន់តែច្រើនឡើង ។ ឥទ្ធិពលគ្រឿងញៀនបានធ្វើឲ្យអ្នកប្រើពិបាកក្នុងខ្លួនយ៉ាងខ្លាំង បើសិនជាគ្មានគ្រឿងញៀនប្រើទេ នាំឲ្យ :

- មានសភាពអន្ទះអន្ទែង រសាប់រសល់ ថប់ដង្ហើម
- ញ័រដៃ ញ័រជើង
- ស្ងួតមាត់ ឈឺក្បាល
- មានសភាពច្របូកច្របល់ក្នុងចិត្ត តប់ប្រមល់
- ស្មារតីមិននឹងនរ អាកប្បកិរិយាឃោរឃៅ

ឥទ្ធិពលគ្រឿងញៀនដំណាក់កាលចុងក្រោយ (ដំណាក់ទី៣)

នេះជាដំណាក់កាលធ្ងន់ធ្ងរដែលមិនអាចព្យាបាលបានព្រោះផលប៉ះពាល់របស់គ្រឿងញៀនបានសាយភាយ និងបានបំផ្លាញប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ ឬខួរក្បាលខ្ទេចខ្ទាំធ្ងន់ធ្ងរ ៖

- កើតជំងឺសរសៃប្រសាទធ្ងន់ធ្ងរ (ឆ្កួត)
- ចេះតែឮសំលេងផ្អេសផ្អាសក្នុងត្រចៀក
- មានការរំខានផ្លូវចិត្ត
- ដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល
- រូបរាងកាយស្គមស្គាំង
- មានជំងឺថ្លើម បេះដូង ក្រពះ តម្រងនោម

ផលវិបាកនៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន

ក. ខ្លួនឯង : (អ្នកប្រើ)

- ថ្លើម បេះដូង តំរងនោម និងសួតត្រូវខូចខាត ដោយសារជាតិពុល និងដោយសារជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ
- ការចងចាំថយចុះ ឬ បាត់បង់តែម្តង ប្រើយូរអាចធ្វើឲ្យឡប់សតិ ឬឆ្កួត
- រងគ្រោះដោយគ្រោះថ្នាក់ចរាចរ
- ត្រូវមានទោស

អ្នកប្រើគ្រឿងញៀន និងអ្នកជួញដូរគ្រឿងញៀន គឺមានទោសស្មើគ្នា ។

ខ. គ្រួសារ :

- បំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិក្នុងគ្រួសារ
- បង្ករការភ័យខ្លាច និងអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ
- ចំណាយលុយសម្រាប់ធ្វើការព្យាបាលខ្លួន

គ.សង្គម :

- ប្រព្រឹត្តិអំពើឧក្រិដ្ឋផ្សេងៗ ដូចជា លួច ឆក់ ប្លន់ កាប់សំលាប់គ្នា រំលោភ
- អត្រាគ្រោះថ្នាក់ចរាចរកើនឡើង
- បាត់បង់ធនធានមនុស្ស

សូមកុំបំផ្លាញអនាគតរបស់អ្នកដោយសារគ្រឿងញៀនឲ្យសោះ។

វិធីការពារខ្លួន
មិនឱ្យធ្លាក់ក្នុងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន

ក. កុំសាកល្បងប្រើគ្រឿងញៀនសូម្បីតែម្តង ពីព្រោះគ្រឿងញៀនគឺជាសន្ទូចស្ទូចអ្នកឲ្យញៀន

ខ. កុំសេពគប់មិត្តភក្តិដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន

គ. បើសិនជាមានមិត្តភក្តិបបួលទៅប្រើគ្រឿងញៀន ត្រូវប្រើពាក្យបដិសេធដូចជាថា មិនស្រួលខ្លួន ឈឺក្រពះ ឈឺថ្លើម ជាប់រវល់ ...

វិធីផ្តាច់គ្រឿងញៀន

- ធ្វើការតាំងចិត្តឲ្យបានច្បាស់ថាឈប់ប្រើគ្រឿងញៀន
- ចៀសឲ្យឆ្ងាយពីអ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន
- ទៅជួបអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីរបៀបផ្តាច់គ្រឿងញៀន ដើម្បីពិភាក្សាពីរបៀបផ្តាច់គ្រឿងញៀន

យើងជាយុវវ័យប្តេជ្ញា
មិនប្រើគ្រឿងញៀនជាដាច់ខាត !

មណ្ឌលផ្តាច់គ្រឿងញៀននៅប្រទេសកម្ពុជា

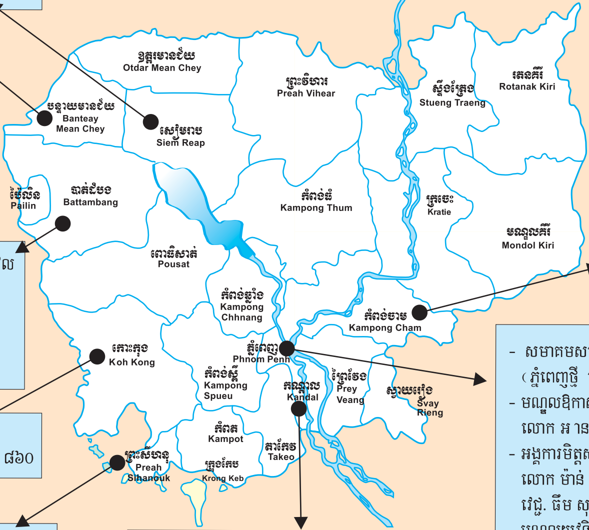
មណ្ឌលសៀមរាប(ស្នាក់ការប៉ូលីសខេត្ត
លោក ហួត សុខុម : ០១២ ២៨៤ ២៥៥

-កងរាជអាវុធហត្ថខេត្តបន្ទាយមានជ័យ
លោក ជា វិរៈ : ០១២ ៦៤៣ ២៤៥
-មណ្ឌលជីវិតថ្មីភ្នំបាក់ ខេត្តបន្ទាយមានជ័យ
លោក ម៉ុក យ៉ាត : ០១២ ៧៨៧ ៧៥៨ /
០១៧ ៩៥៣ ៣៩៥

-ស្នងការដ្ឋាននគរបាលខេត្តបាត់ដំបង (បរិល
លោក សូ សំអូន : ០១២ ២៨១ ៧៨៤
០៩២ ២៦៣ ៩៩២ / ០១២ ៨៣៣ ០០៦
-កងរាជអាវុធហត្ថខេត្តបាត់ដំបង
លោក អែវ សាម៉ុន : ០១២ ៩៥១ ២៧២

មណ្ឌលស្ទាច់មានជ័យខេត្តកោះកុង
លោក យក់ ឆេងហួរ : ០១៦ ៨៧០ ៨៦០

កងរាជអាវុធហត្ថក្រុងព្រះសីហនុ
លោក ឆាយ វិន : ០១៦ ៨៨៧ ៩០៣



អាជ្ញាធរជាតិប្រយុទ្ធប្រឆាំងគ្រឿងញៀន
(ក្រសួងមហាផ្ទៃ
លោក ម៉ាទីន : ០១២ ២៨៨ ០១៥
លោក ខៀវ សុជាតិ : ០១២ ៥២៣ ៨៨៦
លោក នាក់ យុទ្ធា : ០១៦ ៦៧៥ ៥៥៥

កងរាជអាវុធហត្ថខេត្តកំពង់ចាម
លោក ឡាក់ លាង : ០១២ ៩៤០ ៩៥៥

- សមាគមសង្គ្រោះជនរងគ្រោះដោយគ្រឿងញៀនកម្ពុជា
(ភ្នំពេញថ្មី លោក មាស សុវណ្ណ : ០១២ ៨៦៩ ២៦០
- មណ្ឌលឱកាសខ្ញុំ (សាលាក្រុងភ្នំពេញ-ឃ្មួញ
លោក អ ាន សុឃីម ០១២ ៩២៤ ៩៧២
- អង្គការមិត្តសំលាញ់ (ផ្ទះបៃតង ភ្នំពេញ
លោក ម៉ាន់ ផល្លី : ០១២ ៨១៦ ២០១ /
វេជ្ជ. ធឹម សុធារ៉ា : ០២៣ ២២០ ៩៩៦
- មណ្ឌលយុវនិតិសម្បទាចោមចៅ (ក្រសួងសង្គមកិច្ច
លោក ទួន សេរី : ០៩២ ៩១៩ ១៩៣
- មន្ទីរពេទ្យមិត្តភាពខ្មែរ-សូវៀត

មណ្ឌលកែប្រែ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈដល់
ជនរងគ្រោះដោយសារការប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន(ព្រែកឯង
លោក ឃុន សំបូរ : ០១២ ៨៩៤ ២៤៥
លោក ប ុត ឱសុវណ្ណ ០១២ ៩៧៦ ៦០០/០១១ ៨៤៨ ៨៨២

RHAC អាសយដ្ឋានគ្លីនិក " រ៉ាក់ "

រាជធានីភ្នំពេញ

គ្លីនិកភ្នំពេញ១ : (មានសេវាពិនិត្យ **MSM**)
ផ្ទះលេខ៦ ផ្លូវលេខ១៥០ ស.វាលវង់
ខណ្ឌ៧មករា ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨១ ៦២១

គ្លីនិកភ្នំពេញ២ : (មានសេវាពិនិត្យ **MSM**)
ផ្ទះលេខ៣៨-៤០ ផ្លូវលេខ៤៣២ ស.ទួលទំពូង១
ខណ្ឌចំការមន ទូរស័ព្ទ : ០២៣-២១៨ ៥០៤

គ្លីនិកស្ទឹងមានជ័យ : (មានសេវាពិនិត្យ **MSM**)
ផ្ទះលេខ ១៩. ២០. ២១ ភូមិត្រពាំងថ្លឹង
ស.ចោមចៅ ខណ្ឌដង្កោ
ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៨៥ ៧៧៣

គ្លីនិកចាក់អង្រែក្រោម :(មានសេវាពិនិត្យ **MSM**)
ផ្ទះលេខ ១៦០៧ ភូមិទួលរកា
ស.ចាក់អង្រែក្រោម ខណ្ឌមានជ័យ
ទូរស័ព្ទ : ០២៤-៩៨៥ ០៧៩

គ្លីនិកទួលសង្កែ / មណ្ឌលយុវវ័យ:(មានសេវាពិនិត្យ**MSM**)
ផ្ទះលេខ ១៦២៤ ផ្លូវជាតិលេខ៥ ភូមិឃ្លាំងសាំង
ក្រុម៥ សង្កាត់ឫស្សីកែវ ខណ្ឌឫស្សីកែវ
ទូរស័ព្ទ :០២៣-៩៩០ ៧៧៣

គ្លីនិកទឹកថ្លា : (មានសេវាពិនិត្យ **MSM**)
ផ្ទះលេខG35-G37 ផ្លូវហ្គូដឌី
សង្កាត់ទឹកថ្លា ខណ្ឌឫស្សីកែវ
ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨៣ ០២៦

គ្លីនិកទំនប់ថ្មី : (មានសេវាពិនិត្យ **MSM**)
ផ្ទះលេខ៣A+៤A ផ្លូវមុន្នីរ៉េត
ភូមិដំណាក់ធំ១ សង្កាត់ស្ទឹងមានជ័យ
ខណ្ឌមានជ័យ ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៩៥ ៤៧៦

ខេត្តបាត់ដំបង

គ្លីនិក :(មានសេវាពិនិត្យ **MSM**)
ផ្ទះលេខ១៥៤,៤៤៩ ភូមិព្រែកមហាទេព
ឃុំស្វាយប៉ោ ស្រុកបាត់ដំបង
ទូរស័ព្ទ : ០៥៣-៩៥២ ៦១០

ខេត្តព្រះសីហនុ

គ្លីនិក / មណ្ឌលយុវវ័យ:(មានសេវាពិនិត្យ **MSM**)
ផ្ទះលេខ៥៥៥ ផ្លូវឯករាជ្យ មណ្ឌល៤ សង្កាត់៤
ខណ្ឌមិត្តភាព ទូរស័ព្ទ : ០៣៤-៩៣៣ ៩៤២

ខេត្តកំពង់ចាម

គ្លីនិក / មណ្ឌលយុវវ័យ:(មានសេវាពិនិត្យ **MSM**)
ផ្ទះលេខ១០ ផ្លូវត្រសក់ផ្អែម ភូមិ១៥ ឃុំកំពង់ចាម
ស្រុកកំពង់ចាម ទូរស័ព្ទ : ០៤២-៩៤១ ៥០២

គ្លីនិកសួង : (មានសេវាពិនិត្យ **MSM**)
ភូមិសួងលិច ឃុំសួង ស្រុកត្បូងឃ្មុំ
ទូរស័ព្ទ : ០១៦-៣០៦ ៥១១

ខេត្តតាកែវ

គ្លីនិក : ផ្ទះលេខ៥ ផ្លូវលេខ៨ ភូមិឡូរី
សង្កាត់រការក្នុង ក្រុងដូនកែវ
ទូរស័ព្ទ : ០៣២-៩៣១ ៣៦១

ខេត្តសៀមរាប

គ្លីនិក / មណ្ឌលយុវវ័យ :(មានសេវាពិនិត្យ **MSM**)
ភូមិត្រពាំងសេះ ឃុំគោកចក
ទូរស័ព្ទ : ០៦៣-៩៦៤ ៩៦០

ខេត្តកំពង់ស្ពឺ

គ្លីនិក / មណ្ឌលយុវវ័យ : (មានសេវាពិនិត្យ **MSM**)
ភូមិស្មោរទី១ សង្កាត់រកាធំ ក្រុងច្បារមន
ខេត្តកំពង់ស្ពឺ ទូរស័ព្ទ :០២៥-៩៨៧ ១៤៥

ខេត្តស្វាយរៀង

គ្លីនិក : ៥០ ភូមិបាវិតកណ្តាល សង្កាត់បាវិត
ក្រុងបាវិត ទូរស័ព្ទ : ០៤៤-៩៤៦ ០៦៦

ខេត្តកំពត

គ្លីនិក : ផ្ទះលេខ៥១ ផ្លូវជាតិលេខ៣៣
ភូមិសុវណ្ណសាគរ សង្កាត់កំពង់កណ្តាល ក្រុងកំពត
ទូរស័ព្ទ : ០៣៣ ៩៣២ ៧៦៨

ផលិតដោយ

អង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា (រ៉ាក់)

សៀវភៅនេះផលិតតាមបច្ចេកទេស និងគំនិតរបស់បុគ្គលិក
អង្គការ " រ៉ាក់ " ក្រោមការឧបត្ថម្ភថវិការបស់

កំណត់សម្គាល់: តួអង្គនៅក្នុងសៀវភៅ គ្រាន់តែជាការសម្តែងប៉ុណ្ណោះ

បោះពុម្ពលើកទី១៧ ចំនួន ក្បាល ឆ្នាំ២០១២

IEC, 2012