# សុខភាពក្មេងជំទង់ៗ : ការរំលោភឱសថមានវេជ្ជបញ្ជា

វាគឺជាគំនិតមួយដ៏ល្អ សំរាប់មាតាបិតានិយាយទៅកាន់កូនរបស់គេ អំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការរំលោភឱសថមានវេជ្ជបញ្ជា ។ ឱសថមានវេជ្ជ បញ្ជា គឺជាថ្នាំពេទ្យដែលគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកបានផ្តល់ឲ្យ ។ ក្មេងជំទង់ៗរមែងតែរំលោភឱសថមានវេជ្ជបញ្ជា ខ្លាំងជាងគ្រឿងញៀនខុស ច្បាប់ទៅទៀត ។ ជាញឹកញយ ក្មេងជំទង់ៗបានឱសថមានវេជ្ជបញ្ជា មកពីគ្រួសារ ឬមិត្រភ័ក្តិ ដោយគ្រួសារ ឬមិត្រភ័ក្តិ ដឹង ឬពុំដឹង ឡើយ ។ គេគិតថាឱសថទាំងនេះមានក្តីសុខ ពីព្រោះវាប្រើសំរាប់រោគា ។ ក្មេងជំទង់ៗអាចនឹងគិតថាឱសថទាំងនេះ ជួយគេឲ្យមាន អារម្មណ៍ល្អប្រសើរ សមរម្យ ជួយសំរកទំងន់បាន ឬជួយឲ្យរៀនសូត្រពូកែ ។

ជាញឹកញយណាស់ ក្មេងជំទង់ៗបានប្រើឱសថទាំងនេះដោយមិនត្រឹមត្រូវ រួមមានថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ (Vicodin, OxyContin, Percocet, Codeine) ថ្នាំរំងាប់ការឈឺចាប់ឬធ្វើឲ្យស្ងប់ចិត្ត (Valium, Xanax, Ambien, Mebaral, Nembutal), និងថ្នាំលើក កំឡាំងឬទឹកចិត្ត (Ritalin, Adderall) ។ ក្មេងជំទង់ៗក៏អាចនឹងប្រើថ្នាំលក់តាមធ្នើរ ដូចជាថ្នាំក្អក និងថ្នាំគ្រុនផ្តាសាយ ដើម្បីឲ្យរំជើប រំជួលចិត្ត ។

## គ្រោះថ្នាក់

ឱសថមានវេជ្ជបញ្ជា អាចជាញៀនបាន និងជាទីគ្រោះថ្នាក់ ដូចគ្នានឹងគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ដែរ ។ កាលបើប្រើច្រើនពេក វាអាចធ្វើឲ្យការដកដង្ហើមចុះថយ និងប៉ះពាល់ដល់ល្បឿនបេះដូងរបស់អ្នក ។ វាអាចឲ្យស្លាប់បាន បើសិនជាបានប្រើច្រើនពេក ឬបានលាយ ជាមួយនឹងថ្នាំពេទ្យ ឬគ្រឿងញៀនផ្សេងៗទៀត ។

## វិធីការពារ : ត្រូវចូលប្រឡូកក្នុងជីវិតនៃកូនរបស់អ្នក

- → ត្រូវនិយាយទៅកាន់កូនជំទង់ៗរបស់អ្នក អំពីភាពគ្រោះថ្នាក់នៃគ្រឿងញៀន ។
- → ត្រូវជួយកូនរបស់អ្នក រករបៀបរក្សាឲ្យមានសុខភាពល្អ ដើម្បីដោះស្រាយការតានតឹងចិត្ត ។
- → ត្រូវដឹងសញ្ញា ដែលកូនជំទង់ៗរបស់អ្នក ប្រហែលជាកំពុងតែប្រើគ្រឿងញៀន ។ ឧទាហរណ៍ដូចជា កូនរបស់អ្នកលែងមាន ចំណង់ជាមួយនឹងមិត្រភ័ក្តិ និងសកម្មភាពជាធម្មតា ។ អ្នកក៏អាចនឹងសំគាល់ឃើញការផ្លាស់ប្តូរ ក្នុងអាការខាងក្រៅរបស់គេ ការសិក្សានៅសាលា ឬទំលាប់នៃការញុំា និងការដេក ។

## ជៀសវាងការងាយស្រួលយកថ្នាំគ្រាប់បាន

- → ត្រូវរក្សាទុកថ្នាំពេទ្យទាំងអស់ នៅក្នុងកន្លែងត្រជាក់ ស្ងួត កុំឲ្យកូនរបស់អ្នកឈោងយកបាន ។
- → ត្រូវរក្សាតាមដាន ចំនួនថ្នាំគ្រាប់ដែលអ្នកមាន ។ គ្រវាត់ចោលថ្នាំចាស់ៗ ឬថ្នាំគ្រាប់ដែលលែងប្រើ ។
- → ត្រូវនិយាយទៅកាន់គ្រួសារ មិត្រភ័ក្តិ និងមាតាបិតាផ្សេងៗទៀត អំពីវិធីការពារកុំឲ្យងាយយកបាន ។

## តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីខ្លះ បើសិនជាអ្នកគិតថាកូនជំទង់របស់អ្នក កំពុងតែរំលោភឱសថមានវេជ្ជបញ្ជា?

→ ត្រូវនិយាយទៅកាន់កូនរបស់អ្នក នៅពេលគេមិនរំជើបរំជួលចិត្ត និងនៅពេលអ្នកមានចិត្តស្ងប់ ។

→ ត្រូវទទួលជំនួយ ពីគ្រូពេទ្យនៃកូនរបស់អ្នក ឬពីអ្នកប្រឹក្សានៅសាលារៀន ។

→ ត្រូវទទួលព័ត៌មានថែមទៀត ស្តីអំពីការរំលោភឱសថ ។ ទូរស័ព្ទទៅនាយកដ្ឋានការរំលោភសារធាតុញៀន និងសេវាសុខភាព អារម្មណ៍ (Substance Abuse & Mental Health Services Administration) លេខ 1-800-662-4357 ។

បើសិនជាអ្នកមានសំណួរ ឬមានចំងល់អំពីការរ៉ាប់រងកូនរបស់អ្នក សំរាប់ការព្យាបាលនៃការរំលោភសារធាតុញៀន សូមទូរស័ព្ទទៅ គំរោងសុខភាពនៃកូនជំទង់របស់អ្នក ។

©2009 L.A. Care Health Plan ។ បានបង្កើតឡើងដោយ L.A. Care Health Plan ធ្វើការដោយរួមសហការជាមួយនឹង ដៃគូគំរោងសុខភាពរបស់យើងដែលបានចុះកុងត្រា, Anthem Blue Cross, Care1st Health Plan, Community Health Plan, និង Kaiser Permanente ។ ទាំងអស់គ្នា យើងផ្តល់សេវាថែទាំដែល ំដើ-ជាល គ្រប់គ្រង នៅក្នុងខោនធី Los Angeles ។ **Prescription Drug Abuse (Khmer/Cambodian)** RHE547 (2/09)