ប្រសិនបើអ្នករស់នៅក្នុងការធ្វើបាបរបស់គ្រួសារអ្នកមន្ទីរ SafePlace អាចជួយអ្នកបាន

SafePlace មានអ្នកធ្វើការទ្រទ្រង់ផ្នែកវិបត្តិតាម ទូរស័ព្ទធ្វើការបំរើ 24 ម៉ោង។ជំនួយទាំងអស់មានដូចជា:

- មានកន្លែងរស់នៅពេលមានអាសន្ន
- ធ្វើការ 24 ម៉ោងផ្នែកបណ្តាញផល់វិបត្តិ(Crisis Line)
- មានអ្នកជំនួយផ្នែកខាងផ្លូវច្បាប់
- មានក្រសួងមេធាវីជួយអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃ
- មានពេលសំរាប់ឲ្យអ្នកចូលជួបជាមួយអ្នកធ្វើការទ្រទ្រង់ផ្នែកវិបត្តិ
- មានអ្នកធ្វើការនិយាយភាសារខ្មែរនឹងភាសារ Spanish
- មានក្រុមប្រជុំសំរាប់ស្ត្រី

SafePlace មានពត៌មានសំរាប់បង្រៀនឲ្យដឹងនូវអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារនឹងអំពើរំលោភខាងភ្លូវភេទ។ មានពត៌មានសំរាប់ ស្ត្រី, យុវជន, ពួកម៉ាក, គ្រួសារ,សមាជិកក្នុងគ្រួសារណាមួយដែលរស់នៅក្នុងការធ្វើបាបរបស់គេហើយមានទាក់ទងដល់កូនចៅក្នុងផ្ទះ។ សូមទាក់ទងទៅមន្ទីរ SafePlace បើអ្នកត្រូវការពត៌មានផ្សេងៗទៀត។

Domestic Violence in Cambodian Language

10/07/dl

គោលបំណង SAFEPLACE

យើងព្យាយាមបញ្ឈប់នូវអំពើហិង្សានិងអំពើចាប់រំលោភខាងភ្លូវភេទដោយជួយនិយាយគាំទ្រដល់ប្រជាជនទាំងអស់ដើម្បីឲ្យគេកែប្រែតាមការសិក្សារ

SafePlace provides services for survivors of domestic violence regardless of age, ethnicity, nationality, race, gender, sexuality, class, religion, veteran status, the presence of a physical, sensory or mental disability, marital status or pregnancy status.

24 Hour Crisis Line: 360-754-6300
24 Hour Crisis Line TTY: 360-943-6703

SafePlace Business Office
314 Legion Way SE
Olympia, WA 98501
Business Phone: 360-786-8754
Business TTY: 360-753-8700
Website: www.safeplaceolympia.org
Email: safeplace@safeplaceolympia.org

SafePlace
freedom from violence

តើអ្នកមានសេចក្តីសុខក្នុងគ្រួសារអ្នកយ៉ាងណាដែរ?

ពត៌មានពីអំពើរហិង្សាក្នុងគ្រួសារ

អ្វីទៅអំពើរហិង្សាក្នុងគ្រួសារ?

តែងកើតមានឡើង ចំពោះអ្នកណាមួយ..

អំពើហិង្សារក្នុងតែងតែកើតមានឡើងនៅក្នុងគ្រួសារណាមួយជាមិនខាន។ ទោះបីអ្នកមានប្រាក់ច្រើនយ៉ាងណាក៏ដោយ, មិនថាអាយុ ជាតិសាសន៍ឬភេទណាទេ។ នេះជារឿងក្នុងសង្គម មិនមែនជារឿងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកទេ។

មិនត្រឹមតែផ្នែកខាងរាងកាយទេ...

អំពើហិង្សារមិនត្រឹមតែឈឺចាប់ផ្នែកខាងរាងកាយទេ គឺមានការវាយដំ,ទះតប់,រុញច្រានហើយនឹងពាក្យជេរជៀលច្រះឆ្អេះហើយមិនឲ្យមានសទ្ធិកាន់លុយកាក់ទៀតផង។

ផ្នែកខាងភ្លូវចិត្ត...ពិបាកសំគាល់ណាស់វិបត្តិខាងភ្លូវចិត្ត មានទាំងការនិយាយបំភ្លើស,ឃាត់ឃាំងមិនឲ្យទាក់ទងគ្រួសារ, សាច់ញាតិនឹង កំឡាចបំភយ័អ្នកទៀតផង។

ពាក្យសំដី...ការប្រើពាក្យសំដីមិនល្អ,ប្រាស់ឆ្អេះ,ថោកទាប។

ផ្លូវភេទ...មានការចាប់រំលោភខាងភ្លូវភេទនៅពេលដែលអ្នកមិនចង់ដេកនៅជាមួយគេ។

ផ្នែកថវិការ...មានការក្តោបក្តាប់ផ្នែកខាងលុយកាក់អ្នកត្រូវរកផ្លូវចាកចេញពីមនុស្សបែបនេះ។

មិនត្រូវមានភាពដូចឆ្អេះឡើយ អ្នកមិនត្រូវទទួលនូវការឈឺចាប់បែបនេះទេ អ្នកត្រូវតែមានសិទ្ធរស់នៅដោយសុខស្រួល។

សូមទាក់ទងទៅមន្ទី SafePlace

ដើម្បីឲ្យគេជួយអ្នក។

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីឲ្យបានសុខ?

ផ្នែកសន្តិសុខ....អ្នកត្រូវនិយាយជាមួយកូនតើត្រូវធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីរស់នៅឲ្យបានសុខ។នៅខាងក្រោមនេះគឺជាគំរោងការដែលអ្នកអាចកាត់ទុកប្រើនៅពេលមានអាសន្នប៉ុន្តែកុំឲ្យមនុស្សដែលធ្វើបាបអ្នកឃើញគំរោងនេះ។

ក្នុងពេលមានអាសន្នះ

- ជៀសវាងបន្ទប់ដែលគ្មានច្រកចេញ ឬ មានអាវុធ។
- ត្រូវរកផ្លូវចេញពីផ្ទះដោយសុវត្ថិភាព។
- រៀបចំវ៉ាលីសខោអាវលាក់ទុកឲ្យស្រួល កុំឲ្យគេដឹងពេលមានអាសន្នលួចរត់យកចេញតាមខ្លួន។
- រៀបចំពាក្យសំងាត់សំរាប់ប្រើជាមួយកូនអ្នក, គ្រួសារ នឹងញាត្តិមិត នៅពេលមានអាសន្ន។
- ត្រូវមានគំរោងទុកជាមុន តើអ្នកត្រូវស្នាក់នៅឯណាប្រសិនបើអ្នករត់ចេញពីផ្ទះ។
- ត្រូវជឿនឹងទុកចិត្តលើខ្លួនឯងតើអ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណា

ពេលដែលអ្នកត្រូវចាកចេញះ

- បើមានលុយដាក់ក្នុងធានាគាត្រូវដាក់ឈ្មោះតែខ្លួនឯងម្នាក់បានហើយ ត្រូវរកអាសយ័ដ្ឋានអ្នកដែលទុកចិត្តដើម្បីឲ្យគេផ្ញើសំបុត្រទៅផ្ទះនោះ។
- ត្រូវមានលុយលាក់ទុកខ្វះនឹងចំឡងកូនសោរទុកប្រើពេលមានអាសន្ន ត្រូវចំឡងទុកនូវលិខិតសំខាន់ៗ ដូចជាសំបុត្រពេទ្យ, សំបុត្រកំណើត, សំបុត្រទិញឡាននឹងបណ្ណ័បើកបរ។
- ត្រូវដឹងឲ្យច្បស់តើអ្នកណាមួយអាចឲ្យអ្នកស្នាក់នៅបណ្តោះអាសន្ន ឬ ឲ្យអ្នកខ្ចីលុយប្រើមួយរយះ ។
- ត្រូវទុកលេខទូរសព្ទ័របស់ SafePlace 360-754-6300 (TTY 360-943-6703) នៅជាប់នឹងខ្លួនជានិច្ច។
- ត្រូវចាំច្បាស់ថា...ពេលដែលអ្នករត់ចេញពីផ្ទះគឺជាពេលដែលមានគ្រោះថ្នាក់បំផុត ត្រូវរៀបចំគំរោងឲ្យបានល្អ។

ការសំគាល់នូវលក្ខណះរបស់អ្នកធ្វើបាបគេ

ការធ្វើបាបអ្នកដែលនៅជាមួយ	ការរស់នៅដោយសេចក្តីសុខ
• ប្រចាន់, ច្រណែន	• គោរពសិទ្ធគ្នាទៅវិញទៅមក
• កៀបសង្កត់, បង្គាប់បញ្ជារ	• មិនមានការកៀបសង្កត់ក្នុងជីវិតរបស់គេ
• បង្ខំឲ្យធ្វើអ្វីដែលអ្នកមិនចង់ធ្វើ	• មិនមានបង្ខំឲ្យរួមដំណេក
• ឃាត់ឃាំងមិនឲ្យដើរទៅផ្ទះអ្នកជិតខាង	• មានសទ្ធិធ្វើការរៀងៗខ្លួន
• ស្តីបន្ទោសគ្រប់ពេលវេលា	• មានការជជែកដោះស្រាយនូវបញ្ហាដែលមិនល្អ
• មានការឡូឡារក្នុងផ្ទះ	• មានសិទ្ធស្មើរៗគ្នា
• ធ្វើបាបកូនក្មេង ឬ សំឡាប់សត្វ	
• បង្ខំឲ្យរួមដំណេកជាមួយ	

ចំពោះមិត្តភាពដែលឃោឃៅប្រកដជាមានគំរោងទុកជាមុន។ ប្រសិនជាមានការប្រចាន់ឬ មានពាក្យមិនល្អដែលធ្វើឲ្យអ្នកអាក់អ្នកចិត្តក៏មិនធ្វើឲ្យមិត្តភាពនោះអាក្រក់ឡើយ។ ប្រសិនបើមានភាពនេះកើតឡើងច្រើនដងហើយនៅដោះស្រាយមិនរួចគឺប្រាកដជាមានរឿងអ្វីកើតឡើងទៅថ្ងៃមុខជាមិនខាន។

បើអ្នកចង់និយាយអំពីរឿងមិត្តភាព ឬ ចង់ដឹងពត៏មានផ្សេងៗ

សូមទូរសព្ទ័ទៅលេខ 360-754-6300