មេរៀនទី២៖ ការអប់រំសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ

បន្ទាប់ពីបញ្ចប់នៃមេរៀននេះនិស្សិតនឹងមានសមត្ថភាពដូចខាងក្រោម៖

១- ពន្យល់ពីការអប់រំសុខភាពផ្តោតលើសេវានិងតម្រូវការសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ

២- បកស្រាយពីផ្នត់គំនិតសង្គម និងវប្បធម៌នៃតួនាទីយេនឌ័រ និងផលប៉ះពាល់ផ្នែកសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ

៣- អនុវត្តការអប់រំសុខភាពផ្តោតលើសេវានិងតម្រូវការសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ។

I.ការអប់រំសុខភាពផ្តោតលើសេវា និងតម្រូវការសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ

សេចក្តីផ្តើម

សេវាសុខាភិបាលដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការកាត់បន្ថយជំងឺដែលអាចបង្ការបានក្នុងចំណោមយុវវ័យទាក់ទងទៅនឹងសុខភាពផ្លូវភេទ សុខភាពផ្លូវចិត្ត អាហារូបត្ថម្ភ ការប្រើសារធាតុញៀននិងកត្តាប្រឈមដទៃទៀត។ អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពត្រូវយល់ពីតម្រូវការ បញ្ហា គំនិតនិងអារម្មណ៍របស់យុវវ័យ ហើយតម្រូវឱ្យមានជំនាញចំណេះដឹងគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្តល់សេវាដល់យុវវ័យប្រកបដោយប្រសិទ្ធិភាព។ សេវាទាំងនោះរួមមាន៖

១. ការពិគ្រោះពិភាក្សាមុនពេលរៀបការ

អ្នកផ្តល់សេវាគួរផ្តល់ព័ត៌មានដល់យុវវ័យអំពី៖

ក. ភេទនិងជីវិតផ្លូវភេទ៖ លើកទឹកចិត្តយុវវ័យឱ្យមានការពិភាក្សាគ្នាអំពីទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទមុនពេលរៀបការ

ខ. ផែនការគ្រួសារនិងគម្លាតនៃការមានកូន៖ លើកទឹកចិត្តយុវវ័យឱ្យមានការពិភាក្សាអំពីការមានកូន ចំនួនកូនដែលចង់បាន ពេលវេលាសមស្របក្នុងការមានកូន និងមធ្យោបាយពន្យារកំណើតប្រសិនបើមិនទាន់ចង់បានកូន

គ. ការមានផ្ទៃពោះ ការថែទាំមុនសម្រាល ការសម្រាលនិងការថែទាំក្រោយសម្រាល៖ ពេលមានផ្ទៃពោះស្ត្រីត្រូវពិនិត្យផ្ទៃពោះយ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន៤ដង និងត្រូវសម្រាលកូននៅមូលដ្ឋានសុខាភិបាលរួមទាំងការថែទាំក្រោយសម្រាលផងដែរ

ឃ. ជំងឺកាមរោគ/មេរោគអេដស៍៖ ផ្តល់ប្រឹក្សានិងលើកទឹកចិត្តដល់ដៃគូអំពីការបង្ការជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវបន្តពូជព្រមទាំងការធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍មុនពេលរៀបការ

ង. ការដោះស្រាយជម្លោះ៖ ណែនាំយុវវ័យឱ្យពិចារណាអំពីដំណោះស្រាយនៅពេលដែលមានជម្លោះកើតមានដោយពន្យល់ថាអំពើហិង្សាជាអំពើអមនុស្សធម៌ រំលោភសិទ្ធិមនុស្ស។ ដូចនេះគួ

ស្វាមីភរិយាត្រូវសម្របសម្រួលនិងដោះស្រាយបញ្ហាក្នុងសម្ព័ន្ធភាពរបស់ពួកគេដោយគ្មានអំពើហិង្សា។

២. ការពិគ្រោះពិភាក្សាស្តីពីការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព

អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវណែនាំយុវវ័យឱ្យពន្យារពេលរួមភេទរហូតដល់អាយុលើសពី១៨ឆ្នាំ ហើយត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានអំពី៖

- ❖ ការការពារការមានកូនដែលមិនចង់បាន៖
  - ការរួមភេទអាចបណ្តាលឱ្យមានផ្ទៃពោះ
  - អ្នកត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើត ប្រសិនបើមិនចង់មានផ្ទៃពោះ
- ❖ ការការពារជំងឺឆ្លងដែលបណ្តាលមកពីការរួមភេទ៖
  - ការរួមភេទមិនបានការពារអាចប្រឈមនឹងជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវបន្តពូជរួមមាន កាមរោគ អេដស៍ ថ្លើមប្រភេទបេ។ល។
  - ជំងឺកាមរោគមួយចំនួនមិនមានរោគសញ្ញាទេ ហើយអាចព្យាបាលជាដោយប្រើថ្នាំ
  - ប្រើស្រោមអនាម័យរាល់ពេលរួមភេទដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះនិងជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវបន្តពូជ
- ❖ ការរួមភេទដោយមានការយល់ព្រម៖
  - ការរួមភេទត្រូវមានការយល់ព្រមពីដៃគូ
  - ការបង្ខំនរណាម្នាក់ឱ្យរួមភេទជាទង្វើខុសច្បាប់។

៣. ការពិគ្រោះពិភាក្សាពីការពន្យាកំណើត និងការការពារកំណើតបន្ទាន់

ការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតទំនើបដើម្បីការពារការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន និងរក្សាគម្លាតពីកូនមួយទៅកូនមួយទៀតតាមប្រាថ្នា។ សារៈសំខាន់នៃការពន្យារកំណើត៖

- ការប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតទំនើបធ្វើឱ្យយុវវ័យគ្មានកង្វល់ពីការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន។ មានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតទំនើបច្រើនមុខដែលជាជម្រើសសមស្របសម្រាប់យុវវ័យ។
- ម្តាយនិងកូនមានសុខភាពល្អ មានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ថែទាំកូនបានល្អនិងសម្រាប់ប្រកបការងារចិញ្ចឹមជីវិត។
- ការប្រើស្រោមអនាម័យត្រឹមត្រូវអាចការពារការមានផ្ទៃពោះ និងការឆ្លងរោគតាមផ្លូវបន្តពូជ
- ថ្នាំគ្រាប់ការពារកំណើតបន្ទាន់មានប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ក្នុងរយៈពេល៧២ម៉ោងបន្ទាប់ពីមានការរួមភេទដោយមិនបានការពារ។

៤. ការពិគ្រោះពិភាក្សាពីការរំលូតកូន

ការរំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាពអាចធ្វើបានដោយគ្រូពេទ្យមានជំនាញនៅតាមមូលដ្ឋានសុខាភិបាល។

ប្រសិនបើយុវវ័យមានគភ៌ដែលមិនចង់បាន អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវណែនាំយុវវ័យឱ្យពិចារណាពីការរក្សាទុកគភ៌ឬបញ្ចប់គភ៌។ ការបង្ការការមានកូនដែលមិនចង់បាន យុវវ័យត្រូវប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតទំនើបណាមួយដែលសមស្របជាមួយនឹងយុវវ័យ។ ដើម្បីបង្ការការរំលូតកូនម្តងហើយម្តងទៀត យុវវ័យត្រូវជ្រើសរើសប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតណាមួយភ្លាមបន្ទាប់ពីរំលូតកូនរួច។

អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានដល់យុវវ័យពីផលប៉ះពាល់នៃការរំលូតកូនដែលគ្មានសុវត្ថិភាព៖

- **ផ្នែកសុខភាព៖**

– ការរំលូតកូនដោយគ្មានសុវត្ថិភាពអាចបណ្តាលឱ្យស្បូនខ្សោយ ធ្លាក់ឈាម ធ្លាយស្បូន និងអសមត្ថភាពនៃការមានកូននាពេលអនាគត។

- **ផ្នែកផ្លូវចិត្ត៖**

– អាចនឹងមានបញ្ហាឬវិបត្តិក្នុងសម្ព័ន្ធភាពស្នេហា
– មានតម្រូវការពិគ្រោះពិភាក្សានិងការណែនាំច្រើនពាក់ព័ន្ធនឹងការរំលូតកូន
– ទទួលការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តច្រើនជាងស្ត្រីទូទៅ

- **ផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច និងសង្គម៖**

– បោះបង់ការសិក្សា និងប្រឈមនឹងឥរិយាបថមិនគប្បីពីអ្នកជិតខាង
– ប្រឈមនឹងការរើសអើងពីក្រុមគ្រួសារនិងសង្គម

៥. ការពិគ្រោះពិភាក្សាពីការថែទាំពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលសម្រាល និងក្រោយសម្រាល

ការមានកូននៅវ័យក្មេងអាចប៉ះពាល់សុខភាពទាំងម្តាយ និងទារកដែលកើតពីម្តាយដែលមានវ័យក្មេងប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្លាប់ខ្ពស់ជាងទារកដែលកើតពីម្តាយដែលមានអាយុលើសពី២០ឆ្នាំ។ ការមានកូននៅវ័យក្មេងជះឥទ្ធិពលទៅលើស្ត្រីវ័យក្មេងផ្ទាល់ ក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍។ ក្មេងស្រីមួយចំនួនដែលមានកូនត្រូវបានបោះបង់ការសិក្សា និងមានឱកាសទាបក្នុងការទទួលបានការងារធ្វើ។

សំណួរដែលអ្នកផ្តល់សេវាត្រូវសួរទៅកាន់យុវវ័យ៖

- តើអ្នកគិតថាអ្នកអាចនឹងមានផ្ទៃពោះដែរឬទេ ?ហេតុអ្វីអ្នកគិតដូចនេះ ?តើអ្នកមានបាត់ឈាមរដូវឬទេ ? តើអ្នកមានអាការៈក្អួត ចង្អោរ ឬតឹងដោះដែរឬទេ ?
- តើអ្នកមានហូរឈាមតាមទ្វារមាសនិងឈឺផ្នែកខាងក្រោមនៃពោះដែរឬទេ ?បើមានតិចឬច្រើន ?
- ប្រសិនបើសង្ស័យថាមានផ្ទៃពោះ ត្រូវធ្វើតេស្តរកការមានផ្ទៃពោះ ប្រសិនបើលទ្ធផលបញ្ជាក់ថាមានផ្ទៃពោះអ្នកផ្តល់សេវាត្រូវផ្តល់ការពិគ្រោះពិភាក្សាពីការថែទាំមុនសម្រាល ពេលសម្រាល និងក្រោយសម្រាលទៅតាមពិធីសារជាតិ។ អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវ៖

- ផ្តល់ព័ត៌មានដល់យុវវ័យឱ្យចាប់ផ្តើមទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅពេលបាត់រដូវភ្លាម យ៉ាងហោចណាស់៤ដងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ
- ត្រូវកំណត់ពីការមានផ្ទៃពោះ ថាតើដោយការចង់បាន ឬមិនចង់បាន
- ធ្វើការកត់សម្គាល់ និងគ្រប់គ្រងផលវិបាកជុំវិញការមានផ្ទៃពោះ ជាពិសេសបម្រុងក្រឡាភ្លើង
- ពិនិត្យរកភាពស្លេកស្លាំង ជំងឺកាមរោគ/អេដស៍ សុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬសញ្ញានៃអំពើហិង្សា
- ផ្តល់ថ្នាំបង្ការ
- ផ្តល់យោបល់និងគាំទ្រដល់ស្ត្រី និងក្រុមគ្រួសារអំពីការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អរួមមានផែនការសម្រាល ការថែទាំមាតានិងទារក ការបំបៅដោះ អាហារូបត្ថម្ភ និងការពន្យារកំណើត
- ណែនាំពីសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះមានដូចជា៖ ការធ្លាក់ឈាម សន្លប់ ឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ ហើយស្រវាំងភ្នែក គ្រុនក្តៅនិងអស់កម្លាំង ដង្ហើមញាប់ ឬពិបាកដកដង្ហើម ហើមដៃ ជើង និងមុខ និងឈឺពោះ។

៦. ការពិគ្រោះពិភាក្សាអំពីអំពើហិង្សានិងការរំលោភបំពាន

❖ ដើម្បីជៀសវាងការបង្ក ឬទទួលរងនូវអំពើហិង្សា យុវវ័យត្រូវ៖

- នៅឱ្យឆ្ងាយពីកន្លែងដែលអាចមានអំពើហិង្សា
- ចាកចេញពីទីនោះឱ្យបានឆាប់ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាទទួលរងការគំរាមកំហែង
- បង្ហាញកាយវិការនិងពាក្យសម្តីដែលអ្នកពិតជាមិនចង់ធ្វើការរួមភេទ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ព្យាយាមបង្ខំអ្នកឱ្យរួមភេទ ហើយចាកចេញពីទីនោះឱ្យបានឆាប់និងរកជំនួយប្រសិនបើចាំបាច់
- តាំងចិត្តឱ្យស្ងប់និងព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហាដោយឥរិយាបថមិនហិង្សា ប្រសិនបើមានការខ្វែងគំនិតគ្នា។

❖ ប្រសិនបើយុវវ័យទទួលរងនូវអំពើហិង្សា ឬការរំលោភបំពានអ្នកផ្តល់សេវាត្រូវ៖

- ផ្តល់ការគាំទ្រដំបូង រួមមានការស្តាប់ សួរពីតម្រូវការ បញ្ជាក់ពីភាពត្រឹមត្រូវ ពង្រឹងសុវត្ថិភាព និងផ្តល់ការគាំទ្រ
- ផ្តល់ការប្រឹក្សានិងគាំទ្រផ្នែកចិត្ត សង្គម
- ផ្តល់ព័ត៌មាន និងធ្វើការពិនិត្យរាងកាយ
- ផ្តល់ព័ត៌មានពីការការពារកំណើតបន្ទាន់សម្រាប់បង្ការការមានផ្ទៃពោះ និងព្យាបាលបង្ការការឆ្លងមេរោគ
- ផ្តល់ព័ត៌មានពីការបញ្ជូនទៅរកសេវាគាំទ្រដទៃទៀត។

៧. ការពិគ្រោះពិភាក្សាពីការការពារជំងឺកាមរោគ/មេរោគអេដស៍

ការរួមភេទដែលមិនបានការពារ ជាការប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងរោគតាមផ្លូវបន្តពូជនិងមេរោគអេដស៍។ ដូចនេះយុវវ័យត្រូវ៖

- ប្រើស្រោមអនាម័យត្រឹមត្រូវរាល់ពេលរួមភេទគឺជាមធ្យោបាយតែមួយគត់សម្រាប់ការពារការឆ្លងរោគតាមផ្លូវបន្តពូជ មេរោគអេដស៍ និងការពារការមានផ្ទៃពោះ។ ប្រសិនបើអាចប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតទំនើបណាមួយផ្សេងទៀតរួមជាមួយស្រោមអនាម័យដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះ
- ប្រសិនបើមានការរួមភេទជាមួយអ្នកផ្សេងដោយមិនបានការពារហើយមានការឆ្លងរោគនោះវានឹងមានឱកាសចម្លងទៅដៃគូដែលនឹងត្រូវរៀបការជាមួយ
- ការព្យាបាលបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍និងកាមរោគអាចធ្វើទៅបានក្នុងអំឡុងពេល៧២ម៉ោងបន្ទាប់ពីមានការប្រឈម ហើយបើចាប់ផ្តើមការព្យាបាលបង្ការកាន់តែឆាប់ កាន់តែមានប្រសិទ្ធិភាព។

សំណួរដែលអ្នកផ្តល់សេវាត្រូវសួរទៅកាន់យុវវ័យ៖

- តើជំងឺកាមរោគជាអ្វី?
- តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍?
- តើអ្នកដឹងអំពីស្រោមអនាម័យដែរឬទេ? តើបានប្រើវាបានទៀងទាត់រាល់ពេលរួមភេទដែរឬទេ? ប្រសិនបើប្រើមិនទៀងទាត់ហេតុអ្វី? តើអ្នកអាចរកវានៅទីណាបានខ្លះ?
- តើអ្នកមានដៃគូរួមភេទប៉ុន្មាននាក់កាលពី៣ខែចុងក្រោយ?
- តើអ្នកមានរួមភេទដោយមិនបានការពារក្នុងអំឡុងពេល៧២ម៉ោងមុនដែរឬទេ?
- តើអ្នកធ្លាប់មានការបង្ករោគដូចជា ឈឺ ហើម ដំបៅ ឬហូរទឹករងៃពីប្រដាប់ភេទដែរឬទេ? ប្រសិនបើមាន តើអ្នកមានបានទទួលការព្យាបាលដែរឬទេ?

៨. ការពិគ្រោះពិភាក្សាពីអាហារូបត្ថម្ភនិងភាពស្លេកស្លាំង

ការទទួលទានអាហារដូចជា សាច់ត្រី ស៊ុត បន្លែ និងផ្លែឈើឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឱ្យមានការលូតលាស់ល្អទាំងរាងកាយ បញ្ញា និងស្មារតី។ ដូចនេះដើម្បីកាត់បន្ថយភាពស្លេកស្លាំងយុវវ័យត្រូវ៖

- ទទួលទានអាហារដែលសំបូរទៅដោយជាតិដែក ហ្វូលិក វីតាមីនB12 និងវីតាមីនC ដូចជាបន្លែពណ៌បៃតង សាច់គោ សណ្តែកក្រហម ទឹកដោះគោ ទឹកសណ្តែក ទឹកផ្លែឈើ និងផ្លែឈើដូចជាក្រូច ត្របែក ស្វាយ។ល។
- ជ្រើសរើសអាហារណាដែលមានជាតិខ្លាញ់ និងស្ករតិច ហើយទទួលទានទឹកឱ្យបានច្រើន
- ស្រូបយកខ្យល់អាកាសបរិសុទ្ធនិងធ្វើលំហាត់ប្រាណ។

សំណួរដែលអ្នកផ្តល់សេវាត្រូវសួរទៅកាន់យុវវ័យ៖

- តើអាហារប៉ុន្មានពេលដែលអ្នកត្រូវទទួលទានក្នុងមួយថ្ងៃ?
- តើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអស់កម្លាំងដែរឬទេ?
- តើអ្នកហត់ ដង្ហក់ និងពិបាកដកដង្ហើម ពេលអង្គុយដែរឬទេ?

៩. ការពិគ្រោះពិភាក្សាពីសារធាតុញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង

ការជក់បារីប្រើសារធាតុញៀននិងគ្រឿងស្រវឹងបណ្តាលឱ្យជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានដល់សុខភាពដូចខាងក្រោម៖

- បារីឬថ្នាំជក់៖ បណ្តាលឱ្យមានកំណកកំបោរនៅនឹងបបូរមាត់ ធ្មេញ និងស្នាមប្រឡាក់នៅម្រាមដៃ និងមានក្លិនមាត់មិនល្អ។ បារីអាចបណ្តាលឱ្យមានជំងឺបេះដូង និងមហារីក។
- គ្រឿងស្រវឹង៖ការប្រើគ្រឿងស្រវឹងទោះបីបរិមាណតិចក៏ដោយ វាអាចបណ្តាលឱ្យស្មារតីមិនប្រក្រតី ប៉ុន្តែបើប្រើច្រើនក្នុងរយៈពេលខ្លីណាមួយនោះវានឹងធ្វើឱ្យខូចប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទនិងថ្លើម។
- ការប្រើសារធាតុញៀនដូចជា ពពួកហេរ៉ូអ៊ីន អំហ្វេតាមីន ឬកូកាអ៊ីន អាចធ្វើឱ្យខូចខួរក្បាល ថ្លើម ក្រលៀននិងសួត ទោះបីជាប្រើក្នុងរយៈពេលខ្លីនិងវែង។ ការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនដោយការ ចាក់ម្ជុលរួមគ្នានឹងបង្កើនការឆ្លងមេរោគអេដស៍
- ការស្ថិតនៅក្រោមឥទ្ធិពលនៃគ្រឿងញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង ជាទូទៅអ្នកទាំងនោះតែងតែធ្វើអ្វីខុសប្រក្រតី ដូចជាការបើកបរប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ ប្រើអំពើហិង្សាទាំងពាក្យសំដីនិងកាយវិការ ឬរួមភេទដោយមិនបានការពារ។

ដូចនេះយុវវ័យ៖

- មិនត្រូវជក់បារី ប្រើគ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង ដោយការទទួលសម្ពាធពីអ្នកនៅជុំវិញខ្លួន ឬតាមរយៈរូបភាពផ្សេងៗនៅលើកញ្ចក់ទូរទស្សន៍ ឬការផ្សព្វផ្សាយនានា
- ត្រូវពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ ឪពុកម្តាយ ឬអ្នកណាដែលអ្នកទុកចិត្ត ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រើវា ឬមាននរណាម្នាក់ផ្តល់សារធាតុញៀនឱ្យអ្នកប្រើ
- មិនត្រូវបើកបរ ប្រសិនបើអ្នកប្រើគ្រឿងស្រវឹង។

១០. ការពិគ្រោះពិភាក្សាពីជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន

ជំងឺមហារីកមាត់ស្បូនបង្កឡើងជាញឹកញាប់ដោយវីរុសឈ្មោះ **Human Papilloma Virus (HPV)** ដែលជាប្រភេទវីរុសឆ្លងតាមការរួមភេទ។ស្ត្រីនិងក្មេងស្រីជាច្រើនដែលធ្លាប់បានរួមភេទអាចនឹងឆ្លងមេរោគនេះនៅពេលដែលក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។ ការការពារជំងឺមហារីកមានវិធីជច្រើនដូចជា៖

- ការចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺមហារីកមាត់ស្បូន

- ការប្រើស្រោមអនាម័យ
- ស្ត្រីនិងក្មេងស្រីទាំងអស់ត្រូវធ្វើការពិនិត្យសុខភាពតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ។

១១. ការពិគ្រោះពិភាក្សាពីជំងឺមហារីកដោះ

អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានទៅកាន់យុវវ័យថាវាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ពួកគេដែលត្រូវដឹងពីស្ថានភាពសុដន់រួមមាន៖

- ដុំខុសប្លែកពីធម្មតា
- ការប្រែប្រួលនៃទំហំ ឬសណ្ឋាននៃស្បែកសុដន់ ដូចជាស្បែកឡើងក្រាស់ ពណ៌ស្រអាប់ ឬក្រហម ក្បាលដោះលឹបចូលក្នុងឬមានកន្ទួលក្រហម
- ការឈឺចាប់
- ទឹករងៃចេញពីក្បាលដោះ។

១២. ការពិគ្រោះពិភាក្សាពីជំងឺផ្លូវចិត្ត

ជំងឺផ្លូវចិត្តមានប្រភេទខុសៗគ្នាដែលយុវវ័យអាចនឹងជួបប្រទះដូចជា ជំងឺថប់បារម្ភ តានតឹង ធ្លាក់ទឹកចិត្ត វិកលចរិក បង្គ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯងនិងបញ្ហារបបអាហារ។

- កត្តាដែលបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តរួមមាន៖
  - ការប្រើគ្រឿងស្រវឹងឬគ្រឿងញៀន
  - កត្តាជំណពូជ
  - សម្ពាធពីសាលា មិត្តរួមថ្នាក់ឬកន្លែងធ្វើការងារ
  - បទពិសោធន៍កាលពីវ័យកុមារ
  - មិត្តភាព និងទំនាក់ទំនងស្នេហា ដូចជាបញ្ហាផ្លូវភេទនិងជីវិតផ្លូវភេទ
  - មានជំងឺប្រចាំកាយ
  - ការរំលោភបំពាន
  - ការប្រើអ៊ិនធឺណែតហួសកម្រិត
  - បម្រែបម្រួលអ័រម៉ូន
- វិធីជាច្រើនដែលអាចជួយឱ្យមានសុខមាលភាពខាងផ្លូវចិត្ត អារម្មណ៍ដូចជា៖
  - លេងកីឡាឬធ្វើលំហាត់ប្រាណ
  - និយាយលេងជាមួយមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ
  - គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
  - ចំណាយពេលដើម្បីសម្រាក
  - ធ្វើសកម្មភាពណាដែលអ្នកចូលចិត្តដូចជាស្តាប់ចំរៀង។

II- ផ្នត់គំនិតសង្គម និងវប្បធម៌នៃតួនាទីយេនឌ័រ និងផលប៉ះពាល់ផ្នែកសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ

ផ្នត់គំនិតសង្គម និងវប្បធម៌នៃតួនាទីយេនឌ័រ និងផលប៉ះពាល់ផ្នែកសុខភាពបន្តពូជនិងផ្លូវភេទ ដែលកើតឡើងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ជាឧទាហរណ៍ៈ ការធ្វើការងារធ្ងន់ក្នុងកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ការតមអាហារក្រោយពេលសម្រាលកូន បុរសមិនចូលរួមក្នុងការរៀបចំផែនការគ្រួសារ ឬក្នុងការសម្រេចចិត្តដល់ការថែទាំសុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជរបស់ស្ត្រីជាដើម។ ដើម្បីការពារផលប៉ះពាល់ទាំងនេះបាន ការបញ្ជ្រាបយេនឌ័រ (gender mainstreaming) ជាកត្តាមួយដែលមានសារៈសំខាន់។ ការបញ្ជ្រាបយេនឌ័រ គឺជាវិធីសាស្ត្រខ្លីមួយដែលសំដៅទៅលើយុទ្ធសាស្ត្រនិងដំណើរការដែលអាចផ្លាស់ប្តូររបៀបដែលស្ថាប័នប្រតិបត្តិការពាក់ព័ន្ធនឹងអំណាច និងឯកសិទ្ធិដែលត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងកិច្ចការដែលធ្វើឡើងដោយបុរស និងស្ត្រី។ ការបញ្ជ្រាបយេនឌ័រគឺដើម្បីបង្ហាញថាបញ្ហានៃវិសមភាពយេនឌ័រ (gender inequality) គួរតែត្រូវបាន ដោះស្រាយនៅគ្រប់ផ្នែកនៃរចនាសម្ព័ន្ធអង្គភាពនិងគ្រប់កម្មវិធី (programming) ផ្សេងៗ។ តម្រូវការក្នុងការ បញ្ជ្រាបយេនឌ័រគឺជាប្រតិកម្មចំពោះអ្វីដែលជារឿយៗកើតឡើងនៅក្នុងស្ថាប័នប្រតិបត្តិការពាក់ព័ន្ធ។ ជាទូទៅ ស្ថាប័នប្រតិបត្តិការពាក់ព័ន្ធមានទំនោរក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាយេនឌ័រដោយបន្ថែមសកម្មភាពមួយចំនួនដែលកំណត់គោលដៅលើស្ត្រី។ នៅក្នុងវិធីសាស្ត្របញ្ជ្រាបយេនឌ័រ ស្ថាប័នប្រតិបត្តិការពាក់ព័ន្ធត្រូវពិចារណាពីរបៀបដែលអាចជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានលើស្ត្រីបរាជ័យក្នុងការដោះស្រាយសម្រាប់ស្ត្រី ឬមិនអាចលើកកម្ពស់សមភាព យេនឌ័រទាល់តែសោះ៖ គោលដៅរួមច្បាប់សម្រាប់ដំណើរការស្ថាប័នប្រតិបត្តិការពាក់ព័ន្ធកម្មវិធីផ្សេងៗ និងគោលនយោបាយ ការបែងចែកធនធាន រចនាសម្ព័ន្ធអង្គភាព ភារកិច្ចការងារលម្អិត និងបុគ្គលិក ប្រព័ន្ធត្រួតពិនិត្យ និងវាយតម្លៃ។

ទិដ្ឋភាពពីរនៃយុទ្ធសាស្ត្របញ្ជ្រាបត្រូវបានសង្កត់ធ្ងន់នៅក្នុងវេទិកាសម្រាប់សកម្មភាពនៃសន្និសីទពិភពលោកលើកទី៤ របស់អង្គការសហប្រជាជាតិស្តីពីស្ត្រីនៅទីក្រុងប៉េកាំង៖

- **ទី១** សម្រាប់ខ្លឹមសារនៃកម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍ ការបញ្ជ្រាបយេនឌ័រតម្រូវឱ្យធនធាន ឱកាស និងអត្ថប្រយោជន៍នៃដំណើរការអភិវឌ្ឍត្រូវបានចែកចាយដោយសមធម៌ចំពោះបុរសនិងស្ត្រី។ នេះតម្រូវឱ្យមានការរួមបញ្ចូលនូវកង្វល់សមភាពទៅក្នុងការវិភាគនិងការបង្កើតគោលនយោបាយ កម្មវិធី និងផែនការផ្សេងៗ ដើម្បីធានាថាទាំងនេះមានផលប៉ះពាល់ភាពវិជ្ជមានដល់ស្ត្រី និងកាត់បន្ថយវិសមភាពយេនឌ័រ។
- **ទី២** សម្រាប់របៀបដែលអង្គភាព ឬស្ថាប័នប្រតិបត្តិការពាក់ព័ន្ធដំណើរការ ហើយដំណើរការត្រូវធានាថា ផលប្រយោជន៍ តម្រូវការ បទពិសោធន៍ និងចក្ខុវិស័យរបស់ស្ត្រី រួមចំណែកក្នុងការកំណត់វិធីសាស្ត្រ គោលនយោបាយ និងកម្មវិធីផ្សេងៗ និងដើម្បីកំណត់របៀបវារៈនៃការអភិវឌ្ឍន៍រួម។ នេះមានន័យថា យុទ្ធ

សាស្ត្រ និងយន្តការស្ថាប័នចាំបាច់ត្រូវរៀបចំឡើងដែលអាចឱ្យស្ត្រីបង្កើត និងបញ្ចេញទស្សនៈ និងចូលរួមក្នុងការសម្រេចចិត្តនៅគ្រប់កម្រិតទាំងអស់។

មូលហេតុសង្គម (social causes) ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ផ្នែកសរីរសាស្ត្រ (physical) និងជីវសាស្ត្រ (biological) ដែលបណ្ដាលឱ្យមានសុខភាពមិនល្អឬជំងឺ (ill health) ដូចជាការរស់នៅក្នុងបរិយាកាសមិនល្អ លំនៅដ្ឋានដែលចង្អៀត និងគ្មានគុណភាព កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ បញ្ហាពីកំណើត ភាពក្រីក្រ និងកង្វះការអប់រំ ភាពតានតឹងក្នុងរបៀបរស់នៅ ជំងឺទាក់ទងទៅនឹងភាពតានតឹង (diseases related to lifestyles stress) ការជក់បារី និងការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន (substance abuse) កង្វះការធ្វើលំហាត់ប្រាណ បរិភោគអាហារដែលគ្មានប្រយោជន៍សម្រាប់សុខភាព (eating junk food) ជាដើម។ ជម្លោះប្រដាប់អាវុធ និងសង្គ្រាម ការធ្វើចំណាកស្រុកដោយបង្ខំ និងគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិក៏ត្រូវបានលើកឡើងពេលខ្លះផងដែរ។

ក្រុមមនុស្សក្នុងសង្គមផ្សេងៗគ្នាមានស្ថានភាពសុខភាពខុសៗគ្នា (different social groups have different health status)៖

- ទីកន្លែងរស់នៅ (ជនបទ/ទីក្រុង)៖ ក្រុមស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចសង្គម (socio-economic status group); ជាតិសាសន៍/វណ្ណៈ/ជនជាតិដើមភាគតិច/សាសនា (race/caste/ethnicity/religion); និងការរួមភេទ (sex)។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងភាពខុសគ្នានៃហានិភ័យ និងភាពងាយរងគ្រោះ (vulnerability) នៅក្នុងការយល់ ឃើញអំពីសុខភាពអាកប្បកិរិយាស្វែងរកសុខភាព (health seeking behaviour) ការទទួលបានសេវាសុខភាព ការឆ្លើយតបរបស់អ្នកផ្ដល់សេវាសុខភាព និងផលវិបាកសង្គមនិងសុខភាព (social & health consequences) រយៈពេលវែង។ ឧទាហរណ៍៖ ហេតុអ្វីបានជាអត្រាមរណៈរបស់ទារកនៅតាមជនបទខ្ពស់ជាងអត្រាទីក្រុង នៅក្នុងប្រទេសភាគច្រើន? តើជាភាពក្រីក្រ កង្វះការអប់រំ បរិស្ថានមិនល្អ (poorer environment) ឬកង្វះលទ្ធភាពទទួលបានសេវាសុខភាព (lack of access to health services)? ហើយហេតុអ្វីបានជាយើងយល់ថា ប្រជាជនក្រីក្រនឹងទទួលបានអត្រាមរណភាពខ្ពស់? តើភាពក្រីក្រធ្វើឱ្យមនុស្សមានសុខភាពល្អពិបាកក្នុងវិធីណាខ្លះ?

មូលហេតុសង្គមដែលធ្វើឱ្យកើតជំងឺខុសពីហេតុជីវសាស្ត្រ (social causes of illness are different from the biological causes)៖ ខណៈពេលដែលមូលហេតុជីវសាស្ត្រដែលធ្វើឱ្យសុខភាពមិនល្អ ឬមានជំងឺជួនកាលមិនអាចការពារបាន មូលហេតុសង្គមអាចត្រូវបានប្រឈមមុខ និងកែប្រែដោយអន្តរាគមន៍ គោលនយោបាយ និងកម្មវិធីផ្សេងៗបាន (policy & programme interventions)។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មូលហេតុទាំងពីរនេះមិនអាចញែកឱ្យដាច់ពីគ្នាបានទេ។ កុមារដែលមានអត្រា កំណើតទាប (low birth rate) អាចកើតក្នុងគ្រួសារអ្នកមាន ឬក្រ។ ប៉ុន្តែនិន្នាការនេះ កើតឡើងនៅក្នុងគ្រួសារក្រីក្រច្រើនជាងដោយសារតែស្ថានភាពកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ (poor nutritional status) របស់ម្ដាយ ឬការបង្ករោគ (infections) កង្វះការថែទាំមុនពេលសម្រាល (lack of antenatal care)។ល។ លើសពីនេះឱកាសរស់រាន

មានជីវិតរបស់ទារកដែលមានទម្ងន់កំណើតទាបនឹងមានភាពខុសគ្នាខ្លាំង អាស្រ័យលើ មូលដ្ឋានធនធានរបស់គ្រួសារ (household's resource base)។ អន្តរាគមន៍តាមគោលនយោបាយ អាចត្រូវបានរៀបចំឡើងទាំងពីរដើម្បីការពារទម្ងន់ទាបពីកំណើតជាមូលហេតុដែលអាចជៀសវាងបាននិងដើម្បីបង្កើនលម្អឱកាសរស់រានមានជីវិតរបស់ទារកដែលកើតក្នុងបរិស្ថានដែលមិនមានធនធាន (under-resourced environments)។

III- អនុវត្តការអប់រំសុខភាពផ្តោតលើសេវា និងតម្រូវការសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជ

អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវអនុវត្តការពិគ្រោះពិភាក្សាតាមជំហ៊ានដោយប្រើបច្ចេកទេស **GATHER**

G: Greeting ការស្វាគមន៍: ការស្វាគមន៍យុវវ័យដោយភាពរួសរាយរាក់ទាក់

A: Asking ការសាកសួរ: សួរ ឬវាយតម្លៃតម្រូវការក្តីកង្វល់ និងឥរិយាបថដែលប្រឈមគ្រោះថ្នាក់របស់យុវវ័យ

T: Telling ការនិយាយប្រាប់: ប្រាប់យុវវ័យអំពីព័ត៌មានដែលពួកគេត្រូវការ និងជម្រើសរបស់ពួកគេ

H: Helping ការជួយ: ជួយយុវវ័យក្នុងការសម្រេចចិត្តឱ្យបានល្អចំពោះការថែទាំសុខភាព

E: Explaining ការពន្យល់: ពន្យល់យុវវ័យពីប្រការដែលត្រូវដឹងអំពីបញ្ហាសុខភាពនិតិវិធីឬការព្យាបាល

R: Returning/Refering: ការវិលត្រឡប់មកវិញតាមការណាត់ជួប/ការបញ្ជូន។

1- ការស្វាគមន៍ (G)

យុវវ័យអាចនឹងមានអារម្មណ៍៖ ព្រួយបារម្ភ អន្ទះសារ ខ្មាសអៀន អាម៉ាស់ភ័យខ្លាចមានគេឃើញ ឬវងការបំភិតបំភ័យក្នុងចំណោមមនុស្សដទៃ។ ការស្វាគមន៍មានសារៈសំខាន់ ពីព្រោះអ្នកផ្តល់សេវាត្រូវការឱ្យយុវវ័យបើកចិត្តឱ្យទូលាយនិងប្រាប់អំពីរឿងរ៉ាវដែលកើតមានក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេដើម្បីផ្តល់សេវាប្រកបដោយគុណភាពដើម្បីបង្កើតចំណាប់អារម្មណ៍ដំបូង និងមានភាពស្និទ្ធិស្នាលពេលយុវវ័យមកដល់ភ្លាម អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវ៖

- កុំធ្វើឱ្យយុវវ័យរង់ចាំយូរ
- ញញឹម គួរសម រាក់ទាក់ ណែនាំខ្លួន
- អញ្ជើញយុវវ័យចូលកន្លែងអង្គុយ ហើយបែរមុខទៅរកយុវវ័យ

- បង្ហាញពីការយកចិត្តទុកដាក់ និងបំណងចង់ជួយចំពោះយុវវ័យ
- សាកសួរយុវវ័យពីគោលបំណងរបស់គាត់
- ធានាថារាល់ព័ត៌មានទាំងអស់ដែលបានពិភាក្សានឹងត្រូវបានលាក់ការជាសម្ងាត់
- ឱ្យយុវវ័យនិយាយដោយសេរីមុនពេលសួរសំណួរផ្សេងៗព្រមទាំងទុកពេលវេលាឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការសួរសំណួរ និងសម្តែងពីក្តីកង្វល់នៅអំឡុងពេលជួប
- ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ និងបើកចិត្តឱ្យទូលាយ
- សរសើរយុវវ័យចំពោះការស្វែងរកការថែទាំសុខភាព
- ប្រាប់ពីមូលហេតុ និងសុំការអធ្យាស្រ័យ ប្រសិនបើមានការណាត់ជួបអ្នកដទៃ
- និយាយត្រង់ៗហើយសារភាពប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងចម្លើយណាមួយ
- ជួបតែពីរនាក់ជាមួយយុវវ័យដែលមកជាមួយឪពុកម្តាយប្រសិនបើចាំបាច់។

2- ការសាកសួរ (A)

ជាការសាកសួរយុវវ័យពីតម្រូវការ កត្តាប្រឈមមុខនឹងជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវបន្តពូជ ប្រវត្តិជំងឺផ្ទាល់ខ្លួន និងចំណេះដឹងរបស់ពួកគេ។

- សាកសួរពីតម្រូវការ៖ អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវសាកសួរយុវវ័យអំពីគោលបំណង ស្ថានភាពគ្រួសារ មុខរបរ ការព្រួយបារម្ភ បញ្ហាដែលពួកគាត់ចង់ដឹង ចង់បានដើម្បីពិភាក្សាស្វាបស្ទង់ តម្រូវការសុខភាពបន្តពូជព្រមទាំងស្ថានភាពសុខភាពរបស់ពួកគាត់។
- សាកសួរកត្តាប្រឈមមុខនិងជំងឺឆ្លងតាមផ្លូវបន្តពូជ៖ អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវសាកសួរយុវវ័យពីប្រវត្តិជំងឺកាមរោគ រោគសញ្ញា មុខរបរនិងបរិយាកាសសង្គមសេដ្ឋកិច្ច។ ប៉ុន្តែការសាកសួរនេះគប្បីធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យត្រង់ៗនិងចំៗពេកព្រោះអាចនាំឱ្យមានការខ្មាសអៀននិងប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍របស់យុវវ័យ។
- សាកសួរពីចំណេះដឹង៖ អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវសាកសួរយុវវ័យអំពីអ្វីដែលពួកគេបានដឹង និងចៀសវាងការផ្តល់ព័ត៌មានដែលយុវវ័យបានដឹងរួចហើយ។ ការសាកសួរពីចំណេះដឹងនេះគឺជាការសំខាន់ព្រោះអ្នកផ្តល់សេវាអាចរកឃើញនូវកង្វះខាត ឬការយល់ខុសរបស់យុវវ័យដើម្បីធ្វើការកែតម្រូវ។

ក. ការសាកសួរដោយប្រើឧបករណ៍HEEADSSS

HEEADSSS ជាឧបករណ៍សម្រាប់ប្រើក្នុងជំហាននៃការសាកសួររបស់ GATHER ហើយវាត្រូវបានប្រើដោយអ្នកផ្តល់សេវាដើម្បីធ្វើការវាយតម្លៃពីភាពខ្លាំង កត្តាគ្រោះថ្នាក់ កត្តាការពារ និងឥរិយាបថរបស់យុវ

វ័យ។ ដោយសារតែបញ្ហាចិត្តសាស្ត្រ សង្គម និងឥរិយាបថគឺជាមូលហេតុចម្បងនៃការកើតមានជំងឺ និងការស្លាប់ទាំងវ័យក្មេង ការវាយតម្លៃចិត្តសាស្ត្រសង្គមមានមានសារៈសំខាន់ដូចគ្នានឹងការពិនិត្យរាងកាយដែរ។

ការត្រួតពិនិត្យតាមរយៈការសម្ភាសន៍ត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីឱ្យដឹងពីមូលហេតុឱ្យបានឆាប់ដែលធ្វើឱ្យការព្យាបាលមានប្រសិទ្ធិភាពដោយចាប់ផ្តើមប្រធានបទដែលមានលក្ខណៈរសើបតិចតួចបំផុតដែលឈានទៅដល់ប្រធានបទដែលរៀបរាប់ពីបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនខ្លាំងបំផុត។ អ្នកផ្តល់សេវាមិនអាចផ្តល់ពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ដល់យុវវ័យឱ្យរៀបរាប់ប្រាប់ពីសាច់រឿងរបស់ពួកគេ និងសួរគ្រប់សំណួរនៅពេលនោះបានទេ។

- **ឧបករណ៍ HEEADSSS**

H: Home ផ្ទះ៖ បរិយាកាសដែលកំពុងរស់នៅមានសុវត្ថិភាព និងទទួលបាននូវការគាំទ្រ ឬមិនមានអ្នកគាំទ្រ។

E: Education & Employment ការអប់រំនិងការងារ៖ ដើម្បីដឹងពីសកម្មភាពដែលយុវវ័យធ្វើបានល្អនៅសាលា ឬកន្លែងធ្វើការនិងដឹងពីរបៀបដែលពួកគេ ស្និទ្ធស្នាលជាមួយអ្នកដទៃ។

E: Eating & Exercise ការបរិភោគនិងលំហាត់ប្រាណ៖ ដើម្បីដឹងពីទម្លាប់ល្អ សុខភាពមាំមួន និងគ្រោះថ្នាក់នៃការបរិភោគមិនបានត្រឹមត្រូវរបស់យុវវ័យ។

A: Active and peer relationship សកម្មភាព និងទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិ៖ ដើម្បីស្វែងយល់ពីជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យុវវ័យភាពសប្បាយរីករាយ និងមានការចុះសម្រុងល្អនៅក្នុងសង្គម និងដើម្បីស្វែងយល់ថាពួកគេមានបញ្ហាប្រឈមក្នុងការចូលរួម។

D: Drug use & smoking and alcohol use ការប្រើគ្រឿងញៀន រួមមានការជក់បារី និងផឹកគ្រឿងស្រវឹង៖ ដើម្បីស្វែងយល់ពីឥទ្ធិពលនៃការប្រើសារធាតុញៀនប្រភេទណា ក្នុងកម្រិតណា និងញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា។

S: Sexuality ជីវិតផ្លូវភេទ៖ ដើម្បីកំណត់អារម្មណ៍ផ្លូវភេទ សកម្មភាពដែលធ្វើឱ្យយុវវ័យប្រឈមនឹងការមានផ្ទៃពោះមិនទាន់ចង់បាន ឬឆ្លងជំងឺកាមរោគ និងអត្តសញ្ញាណផ្លូវភេទរបស់ពួកគេ។

S: Suicide, self harm depression, and mood ការធ្វើអត្តឃាត ការធ្វើបាបខ្លួនឯង ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងអារម្មណ៍មិនល្អ៖ ដើម្បីកំណត់អំពីអតីតកាល និងបច្ចុប្បន្នកាល ដែលបង្ហាញពីប្រវត្តិនៃការប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាត ឬទើបនឹងធ្វើអត្តឃាតខ្លួនឯង។ ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត អស់សង្ឃឹម ឬមានអារម្មណ៍ថាគ្មានអ្នកជួយដោយសារការប៉ះទង្គិចធ្ងន់ធ្ងរ។

S: Safety: សុវត្ថិភាព៖ កំណត់ពីការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់របស់យុវវ័យធ្លាប់រងនូវអំពើហិង្សា និងដោះស្រាយនៅពេលស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់។

ឧទាហរណ៍៖

ឧបករណ៍ HEEADSSS	ការវាយតម្លៃដោយប្រើឧបករណ៍ HEEADSSS
Home ផ្ទះ	– តើយុវវ័យរស់នៅកន្លែងណា?ជាមួយអ្នកណា? – តើមានការផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពនៅក្នុងផ្ទះដែលពួកគេរស់នៅដែរឬទេ? (ឧ៖ ឪពុកម្តាយចែកផ្លូវគ្នា មានសមាជិកណាម្នាក់បានចេញឬទទួលមរណភាព។ល។) ប្រសិនបើយុវវ័យមិនរស់នៅក្នុងផ្ទះទេ តើតម្រូវការចាំបាច់ជាមូលដ្ឋានសម្រាប់ជីវិត របស់ពួកគេត្រូវបានឆ្លើយតបហើយឬនៅ? – តើពួកគេទទួលយកស្ថានភាពនោះដោយរបៀបណា?
Education/Employment ការអប់រំ/ការងារ	– តើពួកគេកំពុងសិក្សាឬបម្រើការងារ? – តើពួកគេមានគោលដៅ ឬផែនការដែរឬទេ – តើការសិក្សា ឬការងារមានស្ថានភាពដូចម្តេចដែរ?(ឧ៖ រៀនពូកែ សកម្មក្នុងការងារ ពេញចិត្តនឹងការសិក្សា ឬការងារ។ល។) – តើមានអ្វីផ្លាស់ប្តូរក្នុងការសិក្សាឬការងារដែរឬទេ? – តើពួកគេធ្វើអ្វីនៅពេលសម្រាកពីការសិក្សាឬការងារ?
Eating ការបរិភោគ	– តើពួកគេបរិភោគអាហារប៉ុន្មានដងក្នុងមួយថ្ងៃ? – តើពួកគេបានអ្វីបរិភោគ? – តើពួកគេគិតនិងមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចអំពីរូបរាងកាយរបស់ពួកគេ?
Activity សកម្មភាព	– តើសកម្មភាពអ្វីខ្លះដែលពួកគេចូលរួមក្រៅពីការសិក្សាឬការងារ? – តើនៅពេលទំនេរពួកគេធ្វើអ្វីខ្លះ? – តើពួកគេមានចំណាយពេលវេលាជាមួយក្រុមគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិដែរឬទេ?
Drug គ្រឿងញៀន	– តើពួកគេមានប្រើថ្នាំជក់ (បារី) គ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀនដែរឬទេ? ប្រសិនបើពួកគេប្រើគ្រឿងញៀនតើជាប្រភេទជក់ឬចាក់? ប្រើក្នុងកម្រិតណា? ពេលណា? កន្លែងណា? ជាមួយអ្នកណា? – តើពួកគេបានដឹងថាវាជាបញ្ហានិងត្រូវការជំនួយដែរឬទេ?

Sexuality ជីវិតផ្លូវភេទ	– តើពួកគេមានការយល់ដឹងពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ និងដឹងពីការមកឈាមរដូវដែរឬទេ? – តើពួកគេមានកង្វល់ដែលទាក់ទងនឹងការមកឈាមរដូវដែរឬទេ? – តើពួកគេមានអារម្មណ៍និងគិតដូចម្តេចអំពីជីវិតផ្លូវភេទ? – តើពួកគេសកម្មក្នុងការរួមភេទដែរឬទេ? ប្រសិនបើមានតើបរិបទនៃសកម្មភាពផ្លូវភេទរបស់ពួកគេដូចម្តេចខ្លះ។ (ឧ៖ មានដៃគូច្រើន រួមភេទជាមួយភេទដូចគ្នា ឬខុសគ្នា។ល។) – តើពួកគេមានវិធីការពារដើម្បីចៀសវាងមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជដែរឬទេ? – តើពួកគេធ្លាប់មានការប្រឈមនឹងបញ្ហាដូចជាការមានកូនដោយមិនបានគ្រោងទុក ការបង្ករោគ ការរួមភេទដោយបង្ខំដែរឬទេ? ប្រសិនបើមាន តើពួកគេបានទទួលការព្យាបាលដែរឬទេ?
Suicide/depression ការធ្វើអត្តឃាត ឬការធ្លាក់ទឹកចិត្ត	– តើពួកគេគេងបានគ្រប់គ្រាន់ដែរឬទេ? – តើពួកគេមានអារម្មណ៍ថាហត់នឿយពេកដែរឬទេ? – តើពួកគេបរិភោគបានគ្រប់គ្រាន់ដែរឬទេ? – តើពួកគេមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តដែរឬទេ (ជាពិសេសការបាក់ទឹកចិត្ត) ប្រសិនបើមាន តើពួកគេបានទទួលការព្យាបាលដែរឬទេ? – តើពួកគេមានគំនិតចង់សម្លាប់ខ្លួនដែរឬទេ? – តើពួកគេព្យាយាមសម្លាប់ខ្លួនដែរឬទេ?
Safety សុវត្ថិភាព	– តើពួកគេមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាពនៅផ្ទះ សហគមន៍ សាលារៀន កន្លែងធ្វើការនៅតាមផ្លូវដែរឬទេ? ប្រសិនបើពួកគេមានអារម្មណ៍ថាមិនមានសុវត្ថិភាព – តើអ្វីដែលធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍បែបនេះ?

២. សារៈសំខាន់នៃការប្រើ HEEADSSS

HEEADSSS ជួយឱ្យអ្នកផ្តល់សេវាអាច៖

- បង្កើតទំនាក់ទំនងជាមួយយុវវ័យ
- ប្រមូលព័ត៌មានអំពីជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន គ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសាលារៀន

- កំណត់ភាពខ្លាំង និងកត្តាការពាររបស់យុវវ័យ
- វាយតម្លៃកត្តាគ្រោះថ្នាក់ និងឥរិយាបថប្រឈមរបស់ពួកគេ
- លើកឡើងនូវក្តីបារម្ភផ្នែកសុខភាពបន្ថែមពីលើនូវអ្វីដែលយុវវ័យមិនបានប្រាប់
- កំណត់សកម្មភាពសម្រាប់ការអន្តរាគមន៍ និងការទប់ស្កាត់

៣. របៀបប្រើ HEEADSSS

- HEEADSSS ប្រើនៅពេលអ្នកផ្តល់សេវានៅតែពីរនាក់ជាមួយយុវវ័យដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់និងត្រឹមត្រូវ។ មុនពេលចាប់ផ្តើមសាកសួរត្រូវមានការយល់ព្រមពីយុវវ័យជាមុន ហើយប្រាប់យុវវ័យពីការរក្សាការសម្ងាត់ រួចណែនាំពីការវាយតម្លៃនេះដោយពន្យល់នូវអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើនិងមូលហេតុនៃការវាយតម្លៃ។
- HEEADSSS ប្រើទៅតាមកលៈទេសៈដោយផ្អែកលើអាយុ បញ្ហាដែលកំពុងកើតមាន បញ្ហាដែលពាក់ព័ន្ធ ព្រមទាំងពេលវេលាដែលអ្នកផ្តល់សេវាមាន។ HEEADSSS មិនមែនជាបញ្ជីត្រួតពិនិត្យនោះទេ ដូច្នេះអ្នកផ្តល់សេវាមិនចាំបាច់សួរទៅតាមលំដាប់លំដោយទេ។
- អ្នកផ្តល់សេវាប្រើវិធីសាស្រ្តសួរពីអ្នកដទៃដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ចំណុចរសើបរបស់យុវវ័យ ។ ដំបូងងនិយាយពីឥរិយាបថរបស់យុវវ័យទូទៅ ឬសួរអ្វីដែលមិត្តភក្តិធ្វើ។ បន្ទាប់មកសួរថាធ្លាប់ធ្វើអញ្ចឹង ឬអត់ និងបន្តសួរសំណួរធម្មតារហូតដល់សំណួរផ្ទាល់ខ្លួន។ មុនសួរសំណួររសើបស្នើសុំការអនុញ្ញាតពីយុវវ័យជាមុន។
- អ្នកផ្តល់សេវាប្រើសំណួរបញ្ជាក់នូវអ្វីដែលមិនច្បាស់ ដើម្បីស្វែងរកកត្តាគ្រោះថ្នាក់ឬប្រឈម
- អ្នកផ្តល់សេវាផ្តល់ព័ត៌មានត្រឡប់ទៅកាន់យុវវ័យប្រព្រឹត្តមិនសូវបានល្អ
- អ្នកផ្តល់សេវាអាចពិភាក្សាពីផ្នែកផ្សេងទៀតឱ្យអស់នៅពេលណាត់ជួបលើកក្រោយប្រសិនបើមិនមានពេលសួរគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុង HEEADSSS លើកទីមួយនោះទេ។

3- ការនិយាយប្រាប់ (T)

ប្រាប់យុវវ័យអីអ្វីដែលគេចង់ដឹងនិងចង់បាន ប្រាប់ពីគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិនៃការប្រព្រឹត្តដែលទាក់ទងទៅនឹងសុខភាពបន្តពូជ។ បន្ទាប់ពីប្រើឧបករណ៍ HEEADSSS អាចកំណត់បានពីភាពខ្លាំង ការសម្រេចបាននិងកត្តាការពាររបស់យុវវ័យ ក៏ដូចជាកត្តាគ្រោះថ្នាក់ ឥរិយាបថប្រឈមនិងបញ្ហារបស់ពួកគេដែលពួកគេត្រូវការណែនាំជាមុន អ្នកអាចរៀបរាប់ពីប្រធានបទអាទិភាពដែលអ្នកចង់ផ្តល់ការណែនាំនិងព័ត៌មានត្រឡប់ទៅយុវវ័យ។ នៅពេលកំណត់បាននូវចំណុចទាំងនោះអ្នកផ្តល់សេវាអាចៈ

- ពង្រឹងនិងកសាងបន្ថែមលើភាពខ្លាំង កត្តាការពារនិងឥរិយាបថអវិជ្ជមានរបស់យុវវ័យ

- ផ្តល់ការប្រឹក្សាយោបល់ចំពោះឥរិយាបថប្រឈមពោលគឺជួយពួកគេឱ្យយល់ពីគ្រោះថ្នាក់ និងកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ទាំងនោះ
- បញ្ជូនយុវវ័យទៅរកសេវាផ្សេងទៀតប្រសិនបើអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន។

3.1. ការណែនាំទុកជាមុន

ជាព័ត៌មានជាក់ស្តែង និងការពិគ្រោះពិភាក្សាអំពីអ្វីដែលរំពឹងថានឹងមានការផ្លាស់ប្តូរ ឬការតាមដានការលូតលាស់ ការអភិវឌ្ឍ និងអាកប្បកិរិយារបស់យុវវ័យដោយផ្អែកលើដំណាក់កាលនៃការលូតលាស់របស់ពួកគេ ព្រមទាំងកត្តាប្រឈមដើម្បីត្រៀមសម្រាប់ចំពោះការផ្លាស់ប្តូរទាំងនោះក៏ដូចជាគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមាន។

អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវផ្តល់ការណែនាំទុកជាមុនដល់យុវវ័យឱ្យបានឆាប់មុនពេលដែលបញ្ហាឬ គ្រោះថ្នាក់កើត ឡើង។ អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវធ្វើការណែនាំទុកជាមុនដល់យុវវ័យពី៖

- ភាពពេញវ័យ
- ការបន្តការសិក្សា
- ការពន្យារពេលរៀបការ
- ការពន្យារពេលរួមភេទ
- ការមិនជក់បារី មិនប្រើគ្រឿងញៀន មិនប្រើគ្រឿងស្រវឹង.....។

3.2. គោលការណ៍សម្រាប់ផ្តល់ព័ត៌មានត្រឡប់

- ការផ្តល់ព័ត៌មានត្រឡប់បែបវិជ្ជមានទៅកាន់យុវវ័យ៖
- – ពង្រឹង និងកសាងបន្ថែមលើចំណុចខ្លាំង កត្តាការពារ និងឥរិយាបថវិជ្ជមាន ជាមួយយុវវ័យ (អាចជាមួយឪពុកម្តាយ) ដើម្បីជួយពួកគេឱ្យយល់ពីសមត្ថភាពខ្លួនឯងបែបវិជ្ជមាន
- – ទទួលស្គាល់ ឬសរសើរនូវការវិវឌ្ឍន៍នៃឥរិយាបថវិជ្ជមាន ការដោះស្រាយបញ្ហា និងស្នាដៃរបស់ពួកគេ។ ឧទាហរណ៍៖ អ្នកពិតជាមានសណ្តានចិត្តល្អ នេះជាគុណសម្បត្តិដ៏ល្អរបស់អ្នក
- – ជួយយុវវ័យក្នុងការកំណត់គោលដៅផ្ទាល់ខ្លួន ពិក្សាអំពីវិធីដើម្បីសម្រេចនូវគោលដៅទាំងនោះ និងគាំទ្រនូវអ្វីដែលអាចជួយពួកគេឱ្យបានជោគជ័យ។
- សួរពីអ្វីដែលយុវវ័យបានដឹងមុនពេលផ្តល់ព័ត៌មាន និងការអប់រំ៖
- – សួរយុវវ័យថាតើពួកគេដឹងអ្វីខ្លះអំពីឥរិយាបថគ្រោះថ្នាក់ឬបញ្ហាសុខភាព ដើម្បីកំណត់ព័ត៌មាន ខ្វះចន្លោះដែលត្រូវបំពេញ និងជំនឿខុសឆ្គងដែលត្រូវកែលម្អ។

3.3. ការផ្តល់ព័ត៌មានឱ្យត្រូវទៅតាមតម្រូវការនិងស្ថានភាពរបស់យុវវ័យ

- បំពេញព័ត៌មានដែលខ្វះចន្លោះនិងកែតម្រូវទស្សនៈខុសឆ្គងដោយផ្អែកលើអ្វីដែលយុវវ័យបានប្រាប់
- ផ្តល់ព័ត៌មានដោយប្រើភាសាដែលសមស្របទៅតាមដំណាក់កាលលូតលាស់និងកម្រិតវប្បធម៌របស់យុវវ័យ
- ផ្តល់ព័ត៌មានតាមបទពិសោធន៍ និងជីវិតរស់នៅរបស់យុវវ័យ
- ជួយយុវវ័យឱ្យដឹងពីគ្រោះថ្នាក់ដែលពួកគេអាចជួបក្នុងស្ថានភាពផ្សេងខុសៗគ្នានិងគិតអំពីយុទ្ធសាស្រ្តដែលពួកគេប្រើប្រាស់។ ឧទាហរណ៍៖ តើអ្នកនឹងធ្វើដូចម្តេច ប្រសិនបើ អ្នកទៅពិធីជប់លៀងមួយជាមួយមិត្តភក្តិហើយពួកគេបង្ខំអ្នកឱ្យផឹកគ្រឿងស្រវឹង? តើអ្នកគិតថាមិត្តភក្តិរបស់អ្នកអាចមានប្រតិកម្មដូចម្តេច ប្រសិនបើអ្នកបដិសេធមិនទៅផឹកជាមួយពួកគេ? តើអ្នកនឹងនិយាយដូចម្តេចទៅកាន់ពួកគេ?

3.4. វាយតម្លៃការយល់ដឹងរបស់យុវវ័យលើព័ត៌មានដែលបានផ្តល់

- សួរយុវវ័យអំពីអ្វីដែលពួកគេយល់
  ឧទាហរណ៍៖ តើអ្នកអាចសង្ខេបអ្វីដែលយើងបានពិភាក្សា បានដែរឬទេ?ចូររំឭកឡើងវិញនូវចំណុចសំខាន់ៗនៃការពិភាក្សារបស់យើង។ តើគ្រោះថ្នាក់ន ការប្រើគ្រឿងស្រវឹងមានអ្វីខ្លះ?

4- ការជួយ (H)

ជួយយុវវ័យឱ្យធ្វើការសម្រេចចិត្តជ្រើសរើសយកសេវាដោយខ្លួនឯងបន្ទាប់ពីបានទទួលព័ត៌មានពេញលេញដោយជម្រុញលើកដឹកចិត្តឱ្យបញ្ចេញនូវគំនិត អារម្មណ៍ និងអនុវត្តចំណេះដឹងដែលគាត់មានតាមកាលៈទេសៈ។

4.1. ការជួយយុវវ័យក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្ត

អ្នកផ្តល់សេវាមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការជួយយុវវ័យធ្វើការសម្រេចចិត្ត។ ការដាក់សម្ពាធលើពួកគេអាចជាបញ្ហាប្រឈមសម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាក្នុងការជួយយុវវ័យ។ ជាញឹកញាប់អ្នកផ្តល់សេវាគួរ ប្រាប់ដល់យុវវ័យថាត្រូវធ្វើអ្វីដែលពួកគេគិតថាល្អបំផុតដោយខ្លួនគេស្គាល់ជាជាងជំរុញឱ្យពួកគេធ្វើការសម្រេចចិត្ត។

អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវគោរពសិទ្ធិរបស់យុវវ័យក្នុងការសម្រេចចិត្តដោយគ្មានសម្ពាធ ឬការបង្ខិតបង្ខំ។ អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវជួយយុវវ័យធ្វើការសម្រេចចិត្តឱ្យបានចប់សព្វគ្រប់ ដោយធានាថាពួកគេមានជម្រើសដោយសេរីបន្ទាប់ពីបានទទួលព័ត៌មានពេញលេញនិងត្រឹមត្រូវ។ ជំនួសឱ្យការស្នើសុំការ ជំរុញ ឬការបង្ខំនូវអ្វីដែលអ្នកគិតថាជាជម្រើសល្អបំផុតរបស់ពួកគេ ត្រូវជួយឱ្យយុវវ័យលុបចោលជម្រើស ដែលជាបម្រាមផ្នែកវេជ្ជសាស្រ្ត ហើយផ្តល់នូវព័ត៌មានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយនិងត្រឹមត្រូវស្តីពីជម្រើសដែលពួកគេ ចាប់អារម្មណ៍ ហើយប្រាប់ពួកគេពីគុណ

សម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសទាំងនោះ។ ប្រើសំណួរដើម្បីជួយពួកគេធ្វើការសម្រេចចិត្តផ្ទាល់ខ្លួនផ្អែកលើចំណង់ចំណូលចិត្ត និងស្ថានភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។ ត្រូវប្រាកដផងដែរថាគ្មាននរណាម្នាក់ក្នុងជីវិតរបស់យុវវ័យកំពុងតែដាក់សម្ពាធឱ្យពួកគេធ្វើអ្វីមួយដែលពួកគេមិនចង់ធ្វើ។ ការសម្រេចចិត្តទាំងអស់ពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើត្រូវតែជាការសម្រេចចិត្តរបស់យុវវ័យតែម្នាក់គត់។

4.2. ដំណើរការនៃការសម្រេចចិត្ត

ក. កំណត់ការសម្រេចចិត្ត ៖

ជួយយុវវ័យឱ្យធ្វើការពិចារណានូវអ្វីដែលពួកគេចាំបាច់ត្រូវធ្វើការសម្រេចិត្តដោយកត់ត្រាការសម្រេចចិត្តទាំងនោះ។ ការធ្វើបែបនេះជួយឱ្យពួកគេចេះពង្រឹងការធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯង។

ខ.ការដកជម្រើសមួយចំនួនចេញ៖

- ចាប់ផ្តើមដោយបូកសរុបជម្រើសដែលបានដកចេញហើយទុកជម្រើសដែលនៅសល់។ ស្វែងរកថាតើជម្រើសមួយណាដែលយុវវ័យចង់បាន ឬកំពុងគិតពិចារណា ហើយមួយណាដែលពួកគេពិតជាមិនចង់បន្ត។
- ផ្តល់ព័ត៌មានសំខាន់ៗទាំងអស់អំពីជម្រើសដែលសមស្របសម្រាប់ពួកគេចំពោះព័ត៌មានណាដែលពួកគេដកចេញមិនចាំបាច់លម្អិតទេ។
- សួរសំណួរបន្ថែមដើម្បីជួយយុវវ័យដកចេញជម្រើសមួយចំនួនដែលមិនពាក់ព័ន្ធនឹងស្ថានភាពរបស់ពួកគេ។

គ. ស្វែងរកជម្រើសដែលពាក់ព័ន្ធ៖

- ផ្តល់ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវស្តីពីជម្រើសដែលចង់បាន ឬជម្រើសដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយអាចជួយពួកគេក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្ត
- កត់ចំណាំភាពខុសគ្នាក្នុងចំណោមជម្រើស ឬកត់ចំណាំគុណសម្បត្តិ គុណវិបត្តិ និងផលវិបាកនៃជម្រើសដែលទាក់ទងទៅនឹងស្ថានភាពរបស់យុវវ័យ
- ធ្វើការពិភាក្សាជាមួយយុវវ័យអំពីការការពារទ្វេដងទាំងការមិនឱ្យមានផ្ទៃពោះ និង ជំងឺកាមរោគ/មេរោគអេដស៍។
- ពន្យល់ពីជម្រើសដែលយុវវ័យបានជ្រើសរើសរួច។

ឃ. ការសាកសួរយុវវ័យឱ្យថ្លឹងថ្លែងពីគុណសម្បត្តិ គុណវិបត្តិ និងផលវិបាកនៃជម្រើសដែលបានជ្រើសរើសរួច៖

- ការធ្វើបែបនេះធ្វើឱ្យយុវវ័យគិតបានច្បាស់លាស់អំពីជម្រើសរបស់ពួកគេដើម្បីឱ្យប្រាកដថាជម្រើសទាំងនោះពិតជាត្រឹមត្រូវសម្រាប់ពួកគេ។

ង. យុវវ័យធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯង៖

- ត្រូវប្រាកដថាការសម្រេចចិត្តរបស់យុវវ័យ គឺពួកគេត្រូវធ្វើដោយខ្លួនឯង ដោយសួរថាតើនេះជាការសម្រេចចិត្តចុងក្រោយរបស់ពួកគេ ឬដោយគិតឡើងវិញអំពីការសម្រេចចិត្តរបស់ពួកគេ។

5- ការពន្យល់ (E)

ពន្យល់យុវវ័យឱ្យបានច្បាស់ពីចំណុចដែលពួកគេចង់ដឹងនិងចង់បាន ជាពិសេសត្រូវពន្យល់យ៉ាងលំអិត ពីសេវាដែលបានជ្រើសរើសរួច។ ជំហានលម្អិតទាំង៤ សម្រាប់អនុវត្តការសម្រេចចិត្ត៖

5.1. ការផ្តល់ព័ត៌មានជាក់លាក់ដើម្បីអនុវត្តការសម្រេចចិត្ត

- អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានលម្អិតដែលយុវវ័យត្រូវការដើម្បីអនុវត្តការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្លួន។ ឧទាហរណ៍៖ ការរំលូតកូន ត្រូវពន្យល់ឱ្យបានច្បាស់ពីពេលវេលា(អាយុនៃគភ៌)ដែលត្រូវធ្វើការរំលូតកាន់តែឆាប់កាន់តែល្អ ទីកន្លែងដែលមានផ្តល់សេវារំលូតដោយ សុវត្ថិភាព និងផ្តល់ព័ត៌មានដូចជា អ្វីដែលអាចកើតមាន អ្វីដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន និងអ្វីដែលត្រូវធ្វើ បន្ទាប់ពីការរំលូតរួច។
- អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវសួរយុវវ័យអំពីគោលបំណង វិធីសាស្ត្រ ទីកន្លែង ពេលវេលា (កាលបរិច្ឆេទ) និង អ្វីដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការសម្រេចចិត្ត។
  ឧទាហរណ៍៖ តើមូលហេតុអ្វីបានជាអ្នកចង់រំលូតកូន? តើអ្នកជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្ររំលូត ណាមួយ? តើអ្នកចង់ធ្វើការរំលូតនៅទីកន្លែងណា? នៅពេលណា? តើអ្នកមានសំណួរអ្វីបន្ថែមទៀតទេ?

5.2. ការអនុវត្តបង្ហាញពីជំនាញដែលយុវវ័យត្រូវការ

- អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវអនុវត្តបង្ហាញយុវវ័យនូវជំនាញនានាដែលពួកគេត្រូវការដើម្បីអនុវត្តការសម្រេចចិត្តរបស់ពួកគេ។
- ត្រូវឱ្យយុវវ័យអនុវត្តជំនាញនោះនៅចំពោះមុខអ្នកផ្តល់សេវា។
  ឧទាហរណ៍៖ ប្រសិនបើយុវវ័យ សម្រេចចិត្តប្រើសោមអនាម័យ ត្រូវបង្ហាញពួកគេពីរបៀបប្រើឱ្យបានត្រឹមត្រូវ បន្ទាប់មកឱ្យពួកគេអនុវត្តការពាក់ស្រោមលើលិង្គគំរូ។

5.3. កំណត់ពីបញ្ហាដែលយុវវ័យអាចជួបប្រទះ

- អ្នកផ្តល់សេវាសួរយុវវ័យពីផលវិបាកនានាដែលមានក្នុងការសម្រេចចិត្ត។

ឧទាហរណ៍៖ ប្រសិនបើអ្នកសុំឱ្យដៃគូរបស់អ្នកប្រើស្រោមអនាម័យ តើអ្នកព្រួយបារម្ភពីផលវិបាកដែលអាចកើតមានឬទេ? តើការធ្វើបែបនេះនឹងប៉ះពាល់ដល់ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកនិងដៃគូឬទេ?

5.4. ការដោះស្រាយបញ្ហាដែលអាចកើតមាន

- អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវប្រាកដថា យុវវ័យយល់ច្បាស់ពីព័ត៌មានទាំងអស់ដែលពួកគេត្រូវដោះស្រាយ នៅពេលមានបញ្ហាកើតឡើង។
  ឧទាហរណ៍៖ តើអ្នកអាចពន្យល់ខ្ញុំបានទេ អំពីរបៀបប្រើថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត? តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចប្រសិនបើអ្នកភ្លេចលេបថ្នាំ? តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចប្រសិនបើមានការធ្លាយស្រោម?តើអ្នកនឹងធ្វើដូចម្តេចប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមហូរឈាមច្រើននៅផ្ទះបន្ទាប់ពីការរំលូតកូន?
- អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវសួរយុវវ័យថាតើអ្នកណាដែលអាចជួយអ្នកបាននៅពេលមានបញ្ហា
  ឧទាហរណ៍៖តើមិត្តភក្តិរបស់អ្នកមួយណាដែលអ្នកគិតថាអាចគាំទ្រការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកក្នុងការឈប់ទទួលទានជាតិអាល់កុល?
- អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវផ្តល់ជាគំនិតដល់យុវវ័យសម្រាប់ពិភាក្សាជាមួយមនុស្សដែលអាចជាឧបសគ្គក្នុ ងការសម្រេចចិត្ត។
  ឧទាហរណ៍៖ ប្រសិនបើខ្ញុំជាម្តាយរបស់អ្នកហើយអ្នកបានមកប្រាប់ខ្ញុំថាអ្នកមានគភ៌និងចង់រំលូតកូនចេញ។ ខ្ញុំមិនសប្បាយចិត្តហើយខ្ញុំប្រាប់អ្នកថា ខ្ញុំមិនយល់ស្របនឹងជម្រើសរបស់អ្នកទេ។ តើអ្នកនឹងនិយាយបែបណាដើម្បីបញ្ចុះបញ្ចូលខ្ញុំថានេះជាជម្រើសល្អបំផុតសម្រាប់អ្នកក្នុងពេលនេះ?
- អ្នកផ្តល់សេវាគួរប្រាប់យុវវ័យពីធនធានឬសេវាផ្សេងៗដែលមានក្នុងសហគមន៍ដែលអាចជួយពួកគេបាន។
- អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវប្រាប់ឱ្យយុវវ័យត្រលប់មកវិញដើម្បីតាមដានបន្តប្រសិនបើជាចាំបាច់។

5- ការខលត្រឡប់មកវាញតាមការណាត់ជួប/ការបញ្ជូន (R)

ជាផ្នែកមួយនៃគុណភាពក្នុងការផ្តល់សេវាថែទាំបន្តដល់យុវវ័យដែលគេតែងតែចង់បាន និងធ្វើឱ្យគេមានអារម្មណ៍ថាត្រូវបានទទួលស្វាគមន៍ឱ្យត្រឡប់មកវិញឬជាការបញ្ជូនទៅកន្លែងដែលមានសេវាសមស្រប ។

អ្នកផ្តល់សេវាត្រូវកំណត់ពេលវេលា និងទីកន្លែងនៃការវិលត្រឡប់មកវិញរបស់យុវវ័យឱ្យច្រើនជាងមនុស្សពេញវ័យដើម្បីតាមដានសុខភាពពួកគេ។យុវវ័យអាចត្រឡប់មកវិញនៅពេលណាក៏បានប្រសិនបើមានបញ្ហា។

ឯកសារយោង:

1.សៀវភៅពិធីសារជាតិសម្រាប់បណ្តុះបណ្តាលការផ្តល់សេវាសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទយុវវ័យប្រកបដោយមិត្តភាពឆ្នាំ២០១៧

2. WHO (2001). Transforming Health Systems: Gender and Rights in Reproductive Health. WHO. Availableat:https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67233/WHO_RHR_01.29.pdf?sequence=1