ជំហានបន្ទាប់
ឆ្ពោះទៅរកជីវិតកាន់តែប្រសើរឡើង

The Next Step Toward a Better Life

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
SAMHSA
www.samhsa.gov • 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

This booklet is for people who are in detoxification from drugs or alcohol and provides information on what to expect after detoxification. It encourages the reader to enter drug or alcohol abuse treatment and presents ways to a prevent relapse.

តើខ្ញុំដឹងដោយរបៀបណាពីពេលដែលខ្ញុំត្រឡប់មកសភាពដើមវិញ? ទាំងនេះគឺជាសញ្ញាមួយចំនួន៖

- ខ្ញុំអាចទទួលរ៉ាប់រងនូវបញ្ហានានា ដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង និងដោយមិនមានភាពតានតឹង ។
- ខ្ញុំមានមនុស្សយ៉ាងហោចណាស់ម្នាក់ ដែលខ្ញុំអាចស្មោះត្រង់ជាមួយ ។
- ខ្ញុំអាចចំណាយពេលសម្រាក នៅពេលខ្ញុំមានការហត់នឿយផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត ។

អ្នកអាចធ្វើបែបនេះ ។

អ្នកអាចធ្វើបែបនេះ ។

អ្នកអាចធ្វើបែបនេះ ។

មាតិកា

សេចក្តីផ្តើម 2

1. 30 ថ្ងៃដំបូង 3

ការចេញពីការបន្សាបជាតិពុលៈ ឥឡូវដឹងពីអ្វីអត់? 3

ជំហាននានាដែលត្រូវធ្វើឥឡូវនេះ 3

បញ្ហា និងឧបសគ្គនាពេលខាងមុខ 4

គំនិត និងសកម្មភាព "ប្រឆាំងថ្នាំញៀន" និង "ប្រឆាំងគ្រឿងស្រវឹង" របស់អ្នក 5

ការផ្លាស់ប្តូរ 6

បន្ថែមទៀតអំពី 30 ថ្ងៃដំបូង 7

ការបន្តទៅមុខ 10

2. ការត្រឡប់មកសភាពដើមវិញរយៈពេលយូរ 11

ផែនការត្រឡប់មកសភាពដើមវិញរបស់អ្នក 11

1. ការកំណត់គោលដៅ 12

2. ការធ្វើការសម្រេចចិត្តឱ្យបានល្អ 14

3. ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា 16

4. ចំណងទាក់ទង 17

5. ការសម្គាល់ និងការបញ្ឈប់ការលាប់ឡើងវិញ 18

6. ការដឹងពីគ្រឿងបង្អាក់ 21

3. បញ្ហាច្បាប់ 24

4. ធនធាននានា 25

ចាប់ផ្ដើមលើផ្លូវទៅរកការត្រឡប់មកសភាពដើមវិញ ។

សេចក្ដីផ្ដើម

កូនសៀវភៅនេះគឺមិនមែនជាការជំនួសឱ្យការព្យាបាលឡើយ ។ វានឹងផ្ដល់ឱ្យអ្នកនូវគំនិតមួយពីអ្វីដែលគួររំពឹងទុក នៅពេលអ្នកចាកចេញពីការបន្សាបជាតិពុល (ការបន្សាបជាតិពុល) ។ វាមានការផ្ដល់ជាយោបល់នានាដើម្បីជួយឱ្យអ្នក ចាកឆ្ងាយពីថ្នាំខុសច្បាប់ និងគ្រឿងស្រវឹង ។ មិនមែនការផ្ដល់យោបល់ទាំងអស់នឹងអនុវត្តចំពោះអ្នកឡើយ ។ គ្រាន់តែធ្វើអ្វីដែលមានប្រសិទ្ធិភាពសម្រាប់អ្នកប៉ុណ្ណោះ ។

ជំហានបន្ទាប់របស់អ្នកគឺទៅរកការព្យាបាលការញៀន ។ ការព្យាបាលនឹងជួយអ្នកត្រឡប់មកសភាពដើមវិញ ហើយក៏ជួយអ្នកជាមួយសេចក្ដីត្រូវការផ្សេងទៀតផងដែរ ។ សួរបុគ្គលបន្សាបជាតិពុលអំពីការព្យាបាល ឬមើលលើទំព័រទី 25 នៃកូនសៀវភៅនេះ ។ ការចាប់ផ្ដើមការព្យាបាលភ្លាមៗនៅពេលអ្នកចេញពីការបន្សាបជាតិពុលគឺល្អបំផុត ប៉ុន្តែពេលខ្លះមានរយៈពេលរង់ចាំមួយ ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចទៅកាន់ការព្យាបាល អ្នកគួរនៅតែទទួលយកជំនួយចាកឆ្ងាយពីថ្នាំញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង ។ ស្វែងរកក្រុមជួយខ្លួនឯង ឬក្រុមសហគមន៍ផ្សេងទៀតសម្រាប់អ្នកដែលត្រឡប់មកសភាពដើមវិញ ដូចជា Alcoholics Anonymous (ជនអានាមិកញៀនស្រា -AA), Narcotics Anonymous (គ្រឿងអនាមិកញៀនថ្នាំ -NA) ឬក្រុមផ្សេងទៀត (មើលបញ្ជីនៅផ្នែកចុងក្រោយនៃកូនសៀវភៅនេះ) ។ ប្រសិនបើកម្មវិធីតម្រង់ផ្លូវចិត្តមានសារៈសំខាន់ចំពោះអ្នក ចូរសាកល្បងអង្គការផ្អែកលើជំនឿ (ដូចជា ព្រះវិហារ) ដែលស្វាគមន៍អ្នកដែលស្ថិតក្នុងការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញ ។ ការព្យាយាមនៅស្រគត់ស្រគំតែម្នាក់ឯងគឺជាវិធីដ៏ពិបាកបំផុតដើម្បីនៅឱ្យឆ្ងាយពីថ្នាំញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង ។ ចូររកជំនួយ ។

មុនពេលអ្នកបានទៅរកការបន្សាបជាតិពុល បញ្ហាថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹងរបស់អ្នកបានកំពុងគ្រប់គ្រងអ្នក ។ ទោះបីបន្ទាប់ពីអ្នកបញ្ចប់ការបន្សាបជាតិពុល កត្តាដែលបានគ្រប់គ្រងការប្រើថ្នាំញៀន និងគ្រឿងស្រវឹងរបស់អ្នកនៅតែមាននៅទីនោះ ។ ការញៀនរបស់អ្នកគឺនៅតែមាននៅទីនោះ ។ ឧបសគ្គរបស់អ្នកឥឡូវនេះគឺការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញ ។

ការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញ កើតឡើងជាជំហានៗ ។ ជំហានដំបូងគឺការកែតម្រូវដ៏ធំ ខណៈពេលរាងកាយ និងខួរក្បាលរបស់អ្នកស៊ាំជាមួយនឹងការមិនមានថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង ។ ជំហាននេះគឺពិបាក និងអាចចំណាយពេល 4 សប្ដាហ៍ ឬយូរជាងនេះ អាស្រ័យលើទម្លាប់របស់អ្នក ។

ផ្នែកទី 1 នៃកូនសៀវភៅនេះជួយអ្នកចៀសឆ្ងាយពីថ្នាំ និងគ្រឿងស្រវឹង ខណៈពេលអ្នកធ្វើការកែតម្រូវនេះ ។ ផ្នែកទី 2 គឺអំពីការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញរយៈពេលយូរ ។ នៅពេលអ្នកបានលៃតម្រូវទៅរកភាពស្រគត់ស្រគំ ហើយអ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរ អ្នកនឹងចាប់ផ្ដើមការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញរយៈពេលយូរ ។អ្នកនឹងកំណត់គោលដៅថ្មីៗ ធ្វើការសម្រេចចិត្តប្រសើរឡើង និងមានផែនការពេលវេលារបស់អ្នក ។ ផ្នែកទី 2 នឹងពន្យល់ពីមូលហេតុដែលចំនុចទាំងនេះមានសារៈសំខាន់ និងរបៀបដែលពួកវាដំណើរការ ។

អ្នកអាចធ្វើបែបនេះ ។

1. 30 ថ្ងៃដំបូង

ការបន្សាបជាតិពុលមិនព្យាបាលអ្នកពីការញៀនថ្នាំ ឬញៀនគ្រឿងស្រវឹងឡើយ ។

ការឆ្លងកាត់ការបន្សាបជាតិពុលមានន័យថាអ្នកបានបោះជំហានដំបូងក្នុងការចេញឆ្ងាយពីថ្នាំញៀនឬគ្រឿងស្រវឹង ។ ទោះជាយ៉ាងណា ការបន្សាបជាតិពុលគឺគ្រាន់តែជាការចាប់ផ្តើមប៉ុណ្ណោះ ។ ថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹងអាចនឹងបាត់ពីរាងកាយរបស់អ្នក ប៉ុន្តែមនុស្ស ទីកន្លែង និងបញ្ហានានាដែលបាននាំអ្នកទៅរកការប្រើថ្នាំ និងគ្រឿងស្រវឹងនៅតែមាននៅទីនោះ ។

ការចេញពីការបន្សាបជាតិពុល៖ ឥឡូវដឹងពីអ្វីអត់?

ប្រហែលអ្នកបានទៅតាមរយៈការបន្សាបពីមុន ហើយអ្នកមានចម្ងល់នានាអំពីការស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ និងការនៅឆ្ងាយពីថ្នាំ ។ អ្នកអាចធ្វើវាបាន ។ មនុស្សជាច្រើនឆ្លងកាត់រយៈការបន្សាបជាតិពុលលើសពីម្តង ។

ប្រហែលអ្នកបានហត់នឿយនឹងការស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំតែម្នាក់ឯងហើយ ។ ពេលនេះ ចូររកជំនួយ ។ សួរបុគ្គលិកបន្សាបជាតិពុល ឬមើលនៅផ្នែកខាងក្រោយនៃកូនសៀវភៅនេះសម្រាប់វិធីនានាក្នុងការទទួលបានជំនួយ ។ អ្នកប្រឹក្សាយោបល់នានាអាចជួយអ្នក ប្រសិនបើអ្នកកំពុងតស៊ូក្នុងការស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ ។ ពួកគេក៏អាចជួយអ្នកស្វែងរកលំនៅដ្ឋានកាន់តែប្រសើរ ចាកចេញពីចំណងទាក់ទងអាក្រក់ ដោះស្រាយជាមួយកំហឹង ធ្វើជាឪពុក ឬម្តាយប្រសើរម្នាក់ ឬស្វែងរកជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រ ។

ទៅចូលរួមក្នុងកិច្ចប្រជុំក្រុមជួយខ្លួនឯង ។ ការប្រជុំទាំងនោះ ឥតគិតថ្លៃទេ ។ ក្នុងទីក្រុងធំៗមួយចំនួន កិច្ចប្រជុំនានាត្រូវបានប្រារព្ធឡើងជាភាសាផ្សេងៗក្រៅពីភាសាអង់គ្លេស (មើលផ្នែកធនធាននៅផ្នែកបញ្ចប់នៃកូនសៀវភៅនេះសម្រាប់ព័ត៌មានស្តីពីក្រុមជួយខ្លួនឯង) ។ ក៏មានកិច្ចប្រជុំលើបណ្តាញអ៊ីនធឺណិតផងដែរ ។ មនុស្សនៅទីនោះដឹងពីអ្វីដែលអ្នកកំពុងតែឆ្លងកាត់ ។ ក្រុមជួយខ្លួនឯង ណែនាំឱ្យទទួលយក **អ្នកឧបត្ថម្ភ**ម្នាក់ ។ អ្នកឧបត្ថម្ភគឺជាបុគ្គលម្នាក់ដែលធ្លាប់ស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំមួយរយៈ និងអាចជួយអ្នកឱ្យស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ ។

ជំហាននានាដែលត្រូវធ្វើឥឡូវនេះ

មិនមានមធ្យោបាយត្រឹមត្រូវ និងមធ្យោបាយខុសឆ្គងក្នុងការស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ និងស្ថិតនៅឆ្ងាយពីថ្នាំផ្សេងៗឡើយ ។ អ្វីក៏ដោយដែលដំណើរការ ត្រូវដំណើរការ ។ របស់ដែលដំណើរការល្អបំផុតគឺរបស់ដែលជួយអ្នកដោះស្រាយជាមួយ**កត្តាទាក់ទាញនានា** ។ កត្តាទាក់ទាញគឺជាអ្វីមួយដែលនាំឱ្យមានការប្រើថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង ឬធ្វើឱ្យអ្នកចង់បានថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹងខ្លាំង ។

កត្តាទាក់ទាញមួយចំនួន មានដូចជាការ **ឃ្លាន ខឹង ឯកា ឬហត់នឿយ ។** អ្នកក៏ទំនងជាចង់ប្រើថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹងច្រើន នៅពេលអ្នកនៅក្បែរ **មនុស្ស ទីកន្លែង និងវត្ថុនានា** ដែលជាផ្នែកនៃជីវិតប្រើថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹងចាស់របស់អ្នក ។

មុនពេលអ្នកដើរចេញពីការបន្សាបជាតិស្រវឹង ចូរធ្វើផែនការឥឡូវនេះដើម្បីនៅឱ្យឆ្ងាយពីនរណាម្នាក់ កន្លែងណាមួយ និងអ្វីមួយដែលនឹងបណ្តាលឱ្យអ្នកលាប់ឡើងវិញ ។ ឧទាហរណ៍៖

- លុបឈ្មោះមនុស្សដែលអ្នកបានប្រើថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹងជាមួយពីទូរស័ព្ទដៃ អ៊ីម៉ែល និងឧបករណ៍ផ្សេងទៀតរបស់អ្នក ។ ចៀសវាងពីហ្វូងមនុស្សចាស់ឱ្យបានកាន់តែច្រើនតាមតែអ្នកអាចធ្វើបាន ។
- ចៀសវាងពីមនុស្សដែលធ្វើឱ្យអ្នកខឹងឱ្យបានកាន់តែច្រើនតាមតែអ្នកអាចធ្វើបាន ។
- ស្វែងរកក្រុមមនុស្សល្អៗ ។ សួរមិត្តភក្តិ ឬគ្រួសាររបស់អ្នកដើម្បីជួយអ្នកឱ្យស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ ។
- សួរបុគ្គលិកបន្សាបជាតិពុលអំពី AA ឬ NA ឬ ក្រុមជួយខ្លួនឯងផ្សេងទៀតអំពីកន្លែងដែលមនុស្សយល់ភាសារបស់អ្នក ។
- ទៅចូលរួមកិច្ចប្រជុំចំនួន 90 ក្នុងពេល 90 ថ្ងៃ ។
- គូសផែនទីផ្លូវផ្សេងៗគ្នាដើម្បីចៀសវាងពីឈ្មួញ និងកន្លែងផឹកស្រា ។
- មិនត្រូវទៅសួរសុខទុក្ខ ឬជួបនរណាម្នាក់ ប្រសិនបើអ្នកដឹងថា គាត់ ឬនាងមានថ្នាក់ ឬគ្រឿងស្រវឹង ។
- បំពេញទូរទឹកកករបស់អ្នកឱ្យពេញ ដើម្បីឱ្យអ្នកនឹងមានរបស់ញុំាល្អៗជានិច្ច ។
- ឱ្យនរណាម្នាក់ដែលមិនប្រើគ្រឿងញៀន សម្អាតគ្រឿងស្រវឹង ថ្នាំ និងឧបករណ៍នានាពីផ្ទះ ឡាន និងកន្លែងផ្សេងទៀតរបស់អ្នក ។
- ទុកដាក់សាច់ប្រាក់ ប័ណ្ណ ATM ឬប័ណ្ណឥណទានរបស់អ្នក ប្រសិនបើការដែលមានលុយគឺជាកត្តាទាក់ទាញមួយក្នុងចំណោមកត្តាទាក់ទាញផ្សេងៗរបស់អ្នក ។
- សម្រាក លំហែ និងគេង ។
- ធ្វើបញ្ជីនៃផលប៉ះពាល់អាក្រក់ដែលថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹងបានមានលើជីវិតរបស់អ្នក មិត្តភក្តិ និងគ្រួសាររបស់អ្នក ។ ត្រូវស្មោះត្រង់ ។
- ធ្វើបញ្ជីអត្ថប្រយោជន៍នៃការស្ថិតនៅឆ្ងាយពីថ្នាំញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង ។ បន្ថែមបញ្ជីនេះជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដូចជាមនុស្សថ្មីៗដែលអ្នកបានជួប មធ្យោបាយដែលអ្នកមានមោទនភាពចំពោះខ្លួនឯង ។
- ពិភាក្សាជាមួយអ្នកប្រឹក្សាយោបល់អំពីកន្លែងនៅល្អប្រសើរ ។ មានថ្នាំនៅផ្ទះអ្នកជិតខាង ឬផ្ទះគឺជាកត្តាទាក់ទាញដ៏មានឥទ្ធិពលក្នុងការលាប់ឡើងវិញ ។ ដូច្នេះវាជាស្ថានភាពរស់នៅបំពាន ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពរស់នៅរបស់អ្នក វាកាន់តែមានសារៈសំខាន់ក្នុងការស្វែងយល់ធ្វើអ្វីៗដែលនឹងជួយអ្នកឱ្យនៅឆ្ងាយពីថ្នាំញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង ។

បញ្ហា និងឧបសគ្គនាពេលខាងមុខ

កំហុសធំបំផុតដែលអ្នកអាចធ្វើគឺការគិតថាអ្នកអាចត្រឡប់ទៅកាន់ជីវិតរបស់អ្នក និងមិនប្រើថ្នាំញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង ។ ការស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ គឺជាការងារលំបាក ។ ជីវិតថ្មីរបស់អ្នកនឹងត្រូវជួបឧបសគ្គ ហើយបញ្ហានានាអាចរំខានជាមួយការស្ថិតនៅស្អាត និងស្រគត់ស្រគំ ។

ចូរចងចាំថា ការញៀនថ្នាំរបស់អ្នក ឬការញៀនគ្រឿងស្រវឹងគឺជាអ្វីមួយ ដែលអ្នកបានស្វែងយល់ធ្វើម្តងហើយ ។ ឥឡូវថាអ្នកបានឆ្លងកាត់ការបន្សាបជាតិពុល អ្នកត្រូវតែ*លែងស្វែងយល់* ការប្រើ និង *រៀនឡើងវិញពី* របៀបដែលត្រូវរស់នៅស្រគត់ស្រគំ ។ អ្នកអាចមិនមានថ្នាំញៀន ប៉ុន្តែអ្នកប្រហែលអាចប្រើថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹងបាន ដោយមិនគិតដល់វា ។

ដើម្បីនៅឱ្យឆ្ងាយពីថ្នាំញៀន និងគ្រឿងស្រវឹងអំឡុងរយៈពេលនេះ អ្នកត្រូវតែចាត់វិធានការ៖

- ប្រើប្រាស់ការប្រឆាំងថ្នាំ/ប្រឆាំងភេសជ្ជៈគ្រឿងស្រវឹងរបស់អ្នក (បានពន្យល់នៅខាងក្រោម) ។
- អនុវត្តការគិតថ្មី ជាពិសេសឧបករណ៍រំលឹក "ខ្ញុំជាអ្នកញៀនថ្នាំ/ញៀនស្រា ហើយខ្ញុំត្រូវតែធ្វើការដើម្បីត្រឡប់រកសភាពដើមវិញ ។"
- ទទួលធ្វើតាមជំហានតូចៗឆ្ពោះទៅរកការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញក្នុងបញ្ហាសាមញ្ញជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

ការចាត់វិធានការ នឹងជួយអ្នកឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលនេះ ។ ខ្ញុំផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវសតិលូតលាស់នៃការគ្រប់គ្រងលើជីវិតរបស់អ្នក ។ ល្អបំផុត ជំនួសឱ្យការព្យាយាម*មិនធ្វើអ្វីមួយ* ដែលពិបាក អ្នកអាច*ធ្វើអ្វីមួយផ្សេង* ដែលងាយស្រួលជាង ។ អ្វីមួយផ្សេងគឺជាគំនិត ឬសកម្មភាព "ភេសជ្ជៈ*ប្រឆាំងថ្នាំញៀន* ឬ *ប្រឆាំងគ្រឿងស្រវឹង" របស់អ្នក* ។

គំនិត និងសកម្មភាព “ប្រឆាំងថ្នាំញៀន” និង “ប្រឆាំងគ្រឿងស្រវឹង” របស់អ្នក

“ប្រឆាំងថ្នាំញៀន” ឬ “ប្រឆាំងគ្រឿងស្រវឹង” គឺជាអ្វីមួយ ដែលជួយអ្នកនៅឱ្យឆ្ងាយពីថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង ។ វាអាចសាមញ្ញ ដូចជា៖

- ការទំពារស្ករកៅស៊ូ ឬការញ៉ាំស្ករគ្រាប់ នៅពេលអ្នកចង់ភេសជ្ជៈខ្លាំង ។
- ទូរស័ព្ទទៅអ្នកឧបត្ថម្ភ ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកជំនួសឱ្យទៅកន្លែងនានាដែលអ្នកអាចប្រើថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង ។
- ការមើលខ្សែភាពយន្ត ។
- បោះបាល់ចូលកន្ត្រក់ ឬលំហាត់ប្រាណផ្សេងទៀត ។
- ការអាន ។
- ការរក្សារូបភាពកូនៗរបស់អ្នកក្នុងហោប៉ៅរបស់អ្នកជាគ្រឿងជម្រុញចិត្តដើម្បីឱ្យនៅឆ្ងាយពីថ្នាំ និងគ្រឿងស្រវឹង ។
- ការចូលរួមក្នុងអង្គភាពខាងផ្លូវអារម្មណ៍ ឬសាសនា ដែលគាំទ្រការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញ ។
- ការស្វែងរកការងារថ្មីមួយ ដែលធ្វើឱ្យអ្នករវល់ និងនៅឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ ដែលប្រើប្រាស់ថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹង ។

អ្នកធ្វើសកម្មភាពប្រឆាំងថ្នាំកាន់តែច្រើន វាកាន់តែប្រសើរ ។ ដោយការធ្វើការប្រឆាំងនឹងថ្នាំ/ប្រឆាំងគ្រឿងស្រវឹង អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរការគិតរបស់អ្នកបន្តិចម្តងៗអំពីថ្នាំ និងគ្រឿងស្រវឹង ។ មនុស្សដែលជោគជ័យបំផុតក្នុងការស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំធ្វើការប្រឆាំងថ្នាំ/ការប្រឆាំងភេសជ្ជស្រវឹងចំនួនពីរដោយឡែក៖ ទៅកាន់ក្រុមប្រឹក្សាយោបល់ និងចូលរួមក្រុមជួយខ្លួនឯង ។

ការអនុវត្តសកម្មភាពប្រឆាំងថ្នាំញៀន/ប្រឆាំងភេសជ្ជៈស្រវឹងមិនមានន័យថាអ្នកត្រូវតែរវល់ឡើយ ។ វាក៏អាចមានន័យថាជាសកម្មភាពផ្លូវចិត្តដូចជាការសូត្រធម៌ និងភាវនា ។ មានទម្រង់ភាវនាជាច្រើន ហើយពួកគេអាចជួយអ្នកផ្លាស់ប្តូរការគិតរបស់អ្នក ។

គ្រាន់តែការធ្វើលំហាត់ប្រាណសាច់ដុំ សកម្មភាពប្រឆាំងនឹងថ្នាំ/ប្រឆាំងនឹងភេសជ្ជៈស្រវឹងមានអារម្មណ៍ធម្មជាតិកាន់តែច្រើនជាមួយការប្រើ ។ ប្រើទំព័រទី 9 ដើម្បីបង្កើតបញ្ជីមួយនៃសកម្មភាពប្រឆាំងនឹងថ្នាំញៀន/ប្រឆាំងនឹងភេសជ្ជៈស្រវឹង ឬអ្វីដែលអ្នកនឹងធ្វើ នៅពេលត្រូវប្រឈមមុខដោយថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង ។ បំពេញវា ហើយរក្សាវាទុកជាមួយអ្នក ។ លុះត្រាតែអ្នកត្រៀមខ្លួនជាមួយបញ្ជីគំនិតមួយដើម្បីជៀសវាងថ្នាំញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង វានឹងមានភាពរវល់ពេកសម្រាប់អ្នកក្នុងការចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់ ឬការផឹកភេសជ្ជៈម្តងទៀត ។

អ្នកអាចភ័យខ្លាចនឹងការត្រឡប់ទៅរកទម្លាប់ចាស់របស់អ្នកនៃប្រើប្រាស់ ឬផឹក ប៉ុន្តែនេះនឹងមិនធន់នោះទេ ។ សម្រាប់ពេលឥឡូវនេះ ការផ្តោតរបស់អ្នកគឺនៅពេល 4 សប្តាហ៍បន្ទាប់ ឬលើសនេះ និងលើការជៀសវាសពីមនុស្ស ទីកន្លែង និងវត្ថុដែលត្រូវបានភ្ជាប់ជាមួយការប្រើប្រាស់ ។ ការជម្រុញចិត្តរបស់អ្នកក្នុងការប្រើប្រាស់នឹងមានអារម្មណ៍កាន់តែតិចទៅៗលើសលប់តាមពេលនីមួយៗ ។

ការផ្លាស់ប្តូរ

អ្នកគិតថាការស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំមានន័យថា អ្វីៗគ្រប់យ៉ាងនឹងមានសភាពល្អឥឡូវនេះ ។ តាមពិតទៅ ថ្ងៃមុនកំណត់នៃភាពប្រាកដប្រជា (ការលែងប្រើថ្នាំញៀន និងគ្រឿងស្រវឹងបន្ទាប់ពីការបន្សាបជាតិពុល) មានអារម្មណ៍អាក្រក់ខ្លាំង ។

ការផ្លាស់ប្តូរ ទោះជាផ្លាស់ប្តូរល្អ អាចជារឿងគួរឱ្យភ័យខ្លាច ។ ពីព្រោះតែការស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំគឺជាការផ្លាស់ប្តូរដ៏ធំមួយ វាក៏អាចជាពេលមានវិបត្តិផងដែរ ។ ការផ្លាស់ប្តូរនៃការតបថ្មីគឺពេលខ្លះត្រូវបានហៅជា **ដំណើរប៉ះទង្គិចនៃការត្រឡប់រកសភាពឡើងវិញ** ។ ជីវិតរបស់អ្នក និងជីវិតរបស់មនុស្សនៅជុំវិញអ្នកគឺប្រហែលត្រូវបានរៀបចំជុំវិញការញៀនរបស់អ្នក ។ អវត្តមានភ្លាមៗនៃការប្រើរបស់អ្នកអាចធ្វើឱ្យជីវិតរបស់អ្នកលែងមានរបៀបរៀបរយយ៉ាងឈឺចាប់ ។

ការផ្លាស់ប្តូរដែលអ្នកបានធ្វើដោយការស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ អាចប៉ះពាល់ដល់គ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកធ្វើការជាមួយ ។ ការស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ អាចបង្កើតបានជាភាពអាសន្ន គឺពិតជាដូចជាភាពអាសន្នដែលបង្កើតដោយការប្រើថ្នាំញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង ។ ចងចាំថា មនុស្សនៅជុំវិញខ្លួនអ្នក៖

- ត្រូវការចំណាប់អារម្មណ៍របស់អ្នក ជាពិសេសកូនៗរបស់អ្នក ។ អ្នកត្រូវតែរក្សាតុល្យភាពនៃសេចក្តីត្រូវការរបស់កូនៗរបស់អ្នកជាមួយសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក ។
- អាចគិត ឬនិយាយថា ពួកគេចង់ឱ្យអ្នក "លើថ្នាំញៀន" ជាង ។
- ប្រហែលមិនយល់ពីការកែតម្រូវដែលអ្នកកំពុងធ្វើ ។
- ប្រហែលបានមើលថែទាំអ្នក ។ ឥឡូវថាអ្នកស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ ពួកគេត្រូវតែស្វែងរកវិធីផ្សេងទៀតដើម្បីទាក់ទងជាមួយអ្នក។
- ប្រហែលមិនអាចយល់ពីអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើដើម្បីស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ និងនៅឆ្ងាយពីថ្នាំ។
- ប្រហែលព្យាយាមគ្រប់គ្រងអ្នកដើម្បីរក្សាអ្នកពីការលាប់ឡើងវិញ ។
- ប្រហែលមិនសប្បាយចិត្តនឹងការរំជើបរំជួលដែលថ្នាំ និងគ្រឿងស្រវឹងបានបង្ក ។
- ប្រហែលមិនសប្បាយចិត្តនឹងចំនួនរយៈពេលដែលអ្នកចំណាយលើសកម្មភាពឥតស្រវឹង ។
- ប្រហែលមិនសប្បាយចិត្តនឹងការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍របស់អ្នកពិបាកក្នុងការដោះស្រាយ ។

អ្នកត្រូវតែផ្តោតលើយុទ្ធសាស្ត្រប្រឆាំងនឹងថ្នាំញៀន/ប្រឆាំងនឹងភេសជ្ជៈស្រវឹងរបស់អ្នក ។ ដែលផ្សេងទៀតគឺពាក់ព័ន្ធនឹង៖

- អនុញ្ញាតឱ្យមិត្តភក្តិ និងគ្រួសារផ្តោតលើការកែតម្រូវផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ ។
- ស្ថិតនៅជាវិជ្ជមាន ។ ទោះបីជាការផ្លាស់ប្តូរតិចតួចចំពោះការគិតវិជ្ជមាន ជួយខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ ។ ការគិតជាអវិជ្ជមាន មិនជួយដល់នរណាម្នាក់ឡើយ ។
- ទៅចូលរួមកិច្ចប្រជុំក្រុម AA ឬ NA ឬ ក្រុមស្រដៀងគ្នាសម្រាប់ការលើកទឹកចិត្តពីអ្នកដែលយល់ ។

ថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹងបានបង្កឱ្យមានបញ្ហារបស់អ្នកជាច្រើន ប៉ុន្តែមិនមែនទាំងអស់ឡើយ ។ ការស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំនឹងមិនកែប្រែអ្វីគ្រប់យ៉ាងក្នុងជីវិតរបស់អ្នកឡើយ ។ ឥឡូវដែលអ្នកស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ អ្នកត្រូវបានប្រឈមមុខភ្លាមៗជាមួយបញ្ហានានាក្នុងវិធីថ្មីនេះ ។ ទុកឱ្យបញ្ហាធំជាងនេះ រង់ចាំរហូតទាល់អ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង ។ នៅជាប់នឹងបញ្ហាប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីឱ្យរឿងសំខាន់បំផុត ដូចជាកូនៗ ត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់ ។

បន្ថែមទៀតអំពី 30 ថ្ងៃដំបូង

ការញៀនថ្នាំ និងគ្រឿងស្រវឹងបានធ្វើឲ្យច្របូកច្របល់ដល់ការគិតរបស់អ្នក ។ ខួរក្បាលរបស់អ្នកត្រូវការពេលវេលាដើម្បីកែតម្រូវជីវិតដោយគ្មានសារធាតុគីមី ។ នៅពេលរឿងនេះកើតឡើង អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ថាវាមិនមានន័យអ្វីទេ ដូចជា៖

- ការមានអារម្មណ៍ដូចអ្នកបានគេងលក់ជាច្រើនឆ្នាំ និងមិនអាចទប់ទល់នឹងស្ថានភាពធម្មតាបំផុត ដោយមិនប្រើប្រាស់វា ។
- ការមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ក្នុងការឱ្យថ្នាំញៀន និងគ្រឿងញៀនចេញពីខ្លួន ។
- ការមានអារម្មណ៍ដូចអ្នកបានបាត់បង់មិត្តភក្តិ ឬគ្រួសារ ដែលនៅតែកំពុងប្រើ ។
- ការមានអារម្មណ៍ថាភាពឥតស្រវឹង គឺដូចជាការដាក់ទណ្ឌកម្ម ឬកំពុងត្រូវបានបង្អត់ ។
- ការមានអារម្មណ៍ចម្លែកអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពធម្មតា ពីព្រោះអ្នកបានភ្លេចពីរបៀបដែលគួរធ្វើរឿងរ៉ាវស្រគត់ស្រគំ ។
- ការមានអារម្មណ៍ច្រើនលើសលុប ។
- ការមានអារម្មណ៍ស្ពឹក ឬការរំជួលចិត្តច្រើនលើសលុប—ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត កំហឹង ភាពអស់សង្ឃឹម — ពិតជាដូចគ្នានៅពេលអ្នកបានកំពុងប្រើ ។
- ការមានរម្មណ៍ភ័យខ្លាច ឬបាក់ទឹកចិត្ត ។
- ការមានអារម្មណ៍តានតឹងឥតឈប់ឈរអំពីទិដ្ឋភាពជីវិតជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

ការរំជួលចិត្តរបស់អ្នក អាចឈានទៅរកភាពសម្បើមជាមួយកំហឹង ការអាណិតខ្លួនឯង ភាពអស់សង្ឃឹម ឬភាពការពារខ្លួន ។ ការឈឺចាប់ពីបញ្ហាផ្សេងទៀតអាចលេចឡើង ។

រឿងផ្សេងទៀតដែលអ្នកអាចជួបប្រទះរួមមាន៖

- បញ្ហាគិតច្បាស់លាស់ ឬការចងចាំរឿងរ៉ាវផ្សេងៗ ។
- ការធ្វើសកម្មភាពមិនចេះគិត ។
- បញ្ហាការតាំងចិត្តធ្វើរឿងនានា ។
- ការមានអារម្មណ៍មិនត្រូវបានសម្របសម្រួលផ្នែកផ្លូវកាយ ។
- ការមានបញ្ហាទទួលទានដំណេក ។

រឿងរ៉ាវទាំងនេះមានន័យថាខួរក្បាលរបស់អ្នក គឺកំពុងត្រឡប់រកសភាពដើមវិញ ដែលឥឡូវថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹងបាត់ទៅ ។

អំឡុងពេលនេះ៖

- កុំពឹងច្រើនពេកលើខ្លួនឯង ។ ការសម្របសម្រួលផ្លូវកាយរបស់អ្នក និងសមត្ថភាពក្នុងការផ្ដោតអារម្មណ៍មិនដំណើរការផងដែរមួយខណៈពេលនេះ ។
- ព្យាយាមជៀងវាងការធ្វើរឿងរ៉ាវដែលអាចធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍កាន់តែអាក្រក់ ដូចជាការញ៉ាំម្ហូបរហ័ស ឬផឹកកាហ្វេច្រើនពេក ។
- ស្វែងរកការកំប្លែងក្នុងស្ថានភាពនានាជំនួសឱ្យអារម្មណ៍សោកស្ដាយសម្រាប់ខ្លួនឯងផ្ទាល់ ។
- រំលឹកខ្លួនឯងថាអារម្មណ៍អាក្រក់របស់អ្នកនឹងមានភាពប្រសើរឡើងភ្លាមៗ ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅស្រែគត់ស្រគំ ។
- ទទួលដំណេកឱ្យបានច្រើនតាមតែអាចធ្វើទៅបាន ។ កុំបារម្ភខ្លាំងពេកអំពីបញ្ហាទទួលដំណេក ។ អ្នកនឹងគេងកាន់តែបានស្រួលមិនយូរឡើយ ។
- ញ៉ាំបានល្អ ដែលរួមមានអាហារសម្រន់សុខភាព ។
- ទទួលទានវីតាមីនដើម្បីផ្ដល់អាហារបំប៉នកាន់តែច្រើន ។

ការចង់បានថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹងខ្លាំងអាចកើតឡើងនៅពេលណាមួយ និងជារឿយៗជាទាក់ទាញដោយព្រឹត្តិការណ៍ (ដូចជា ថ្ងៃឈប់សម្រាក ឬការប្រារព្ធពិធីនានា) ឬ ការរំភើប (ធុំក្លិនគ្រឿងស្រវឹង ឬផ្សែងបារី) ។ ចំណង់ខ្លាំងនឹងសាបរលាបនៅពេលច្រើនថ្ងៃ និងសប្ដាហ៍កន្លងទៅ ។

អ្នកប្រហែលស្រមៃថា អ្នកកំពុងផឹក ឬប្រើប្រាស់ថ្នាំ ហើយប្រហែលភ្ញាក់ខ្លួនមានអារម្មណ៍ខ្ពស់ឡើង ឬខកចិត្តនៅពេលមិនខ្ពស់ឡើង ។

ការមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ឬបាក់ទឹកចិត្តរយៈពេលខ្លីអាចជាផ្នែកមួយនៃពេលលំបាកនេះ ។ ទោះជាយ៉ាងណា ប្រសិនបើវាមានរយៈពេលយូរពេក អ្នកគួរតែទទួលការព្យាបាលសម្រាប់អារម្មណ៍ទាំងនោះ ។ ផ្នែកទី 4 នៃកូនសៀវភៅនេះប្រាប់អ្នកពីរបៀបដើម្បីស្វែងរកជំនួយ ។

នៅពេលខ្ញុំត្រូវបានប្រឈមមុខជាមួយថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹង ខ្ញុំនឹងធ្វើដូចនេះ៖

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________
6. ____________________
7. ____________________
8. ____________________
9. ____________________
10. ____________________
11. ____________________
12. ____________________
13. ____________________
14. ____________________
15. ____________________
16. ____________________
17. ____________________
18. ____________________
19. ____________________
20. ____________________

តើមានអ្វីកើតឡើងក្នុងការព្យាបាលការញៀនថ្នាំ?

មិនមែនកម្មវិធីព្យាបាលទាំងអស់សុទ្ធតែដូចគ្នាឡើយ ប៉ុន្តែភាគច្រើនអនុវត្តតាមគំនិតទូទៅនេះ៖

ដំបូង អ្នកប្រឹក្សាយោបល់នឹងសួរសំណួរអ្នកអំពីការប្រើថ្នាំញៀន ឬការផឹករបស់អ្នក សុខភាពផ្លូវកាយរបស់អ្នក និងបញ្ហាផ្សេងទៀតក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។ នេះត្រូវបានហៅថា **ការវាយតម្លៃ** ។ អ្នកប្រឹក្សាយោបល់នឹងប្រើចម្លើយផ្សេងៗចំពោះសំណួររបស់អ្នកដើម្បីកំណត់ពីរបៀបដែលគួរជួយអ្នក ។ អ្នកប្រឹក្សាយោបល់ជាច្រើន គឺស្ថិតក្នុងការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញ និងដឹងពីអ្វីដែលអ្នកកំពុងឆ្លងកាត់ ។

ជាមួយគ្នា អ្នក និងអ្នកប្រឹក្សាយោបល់នឹងធ្វើ**ផែនការព្យាបាល** ។ ផែនការព្យាបាល គឺជាគ្រោងការណ៍ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរនៃគោលដៅរបស់អ្នក និងសកម្មភាពប្រឆាំងនឹងថ្នាំ/ការប្រឆាំងនឹងភេសជ្ជៈស្រវឹង និងអ្វីដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីជួយអ្នកស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ ។ ទាំងនេះអាចរួមមាន៖

- ជួយក្នុងការកំណត់អត្តសញ្ញាណកត្តាទាក់ទាញនានា (កត្តាទាក់ទាញ គឺជាអ្វីមួយ ដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានចំណង់គ្រឿងស្រវឹង ឬថ្នាំខ្លាំង) ។
- ការបណ្តុះបណ្តាលការការពារការលាប់ឡើងវិញ ។
- ការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង ។
- ក្រុមជួយខ្លួនឯង ដែលអ្នកមានអារម្មណ៍សុខស្រួល ។
- ថ្នាំពេទ្យសម្រាប់ការឈឺចាប់ ចំណង់ខ្លាំង ឬការបាក់ទឹកចិត្ត ។
- ជំនាញគ្រប់គ្រងពេលវេលា ឬថវិកា ។
- ជំនាញការងារ ។

ការព្យាបាលមានពីរគោលដៅ ។ គោលដៅមួយ គឺដើម្បីជួយអ្នកបញ្ឈប់ការប្រើ ។ គោលដៅផ្សេងទៀត គឺដើម្បីជួយអ្នករៀនពីរបៀបដែលគួររស់នៅដោយគ្មានថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹង ។ វាអាចចំណាយពេលយូរសម្រាប់ការប្រើថ្នាំ និងគ្រឿងស្រវឹងក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ ហើយវាអាចចំណាយពេលយូរក្នុងការរៀនឡើងវិញពីរបៀបដែលគួរតែរស់នៅដោយមិនប្រើពួកវា ។

ការបន្តទៅមុខ

តើរយៈពេលកែតម្រូវនេះបញ្ចប់ពេលណា? ផ្តល់ឱ្យខ្លួនឯងយ៉ាងហោចណាស់មួយខែ ។ មនុស្សដែលប្រើសារធាតុហេរ៉ូអ៊ីន ឬកូកាអ៊ីន អាចត្រូវការរយៈពេល 6 ខែ ។

ខណៈដែលពេលវេលាកន្លងទៅ អ្នកអាចសង្កេតឃើញថាក្បាលរបស់អ្នក គឺមានសភាពជ្រះស្រឡះជាងមុន។ ជំនួសឱ្យការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការជម្រុញទឹកចិត្តរបស់អ្នក អ្នកអាចសម្រាក ហើយទ្រាំឲ្យផុតថ្ងៃរបស់អ្នក។ អ្នកអាចគិតអំពីសប្តាហ៍ខាងមុខជំនួសឱ្យមួយថ្ងៃនេះ។ អ្នកកំពុងផ្លាស់ប្តូរទៅកាន់ការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញរយៈពេលយូរជាងនេះ។

អ្នកអាចធ្វើបែបនេះ ។

2. ការត្រឡប់មកសភាពដើមវិញរយៈពេលយូរ

នៅពេលខួរក្បាល និងរាងកាយរបស់អ្នកស៊ាំនឹងការនៅដោយគ្មានថ្នាំញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង អ្នកនឹងរកឃើញថាជីវិតមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរជាងមុនហើយអ្នកលែងមានអារម្មណ៍លើសលប់ពេកទៀតហើយ។ ជំនួសឱ្យការព្រួយបារម្ភអំពីអ្វីដែលមិនកើតឡើង អ្នកដោះស្រាយជាមួយបញ្ហាដូចដែលពួកវាកើតឡើងមក។

អ្នកកំពុងតែទទួលបានភាពល្អប្រសើរជាងមុន ជាមួយនឹងមនុស្សដែលនៅជិតអ្នក។ អ្នកអាចចិត្តបើកទូលាយ និងស្មោះត្រង់ជាងនេះ។ អ្នកមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរជាងមុនពីបញ្ហាអ្វីដែលមានចំពោះអ្នក និងបញ្ហាអ្វីដែលមានចំពោះអ្នកដទៃ។ អ្នកកំពុងរីករាយដោយខ្លួនឯងបន្តិចបន្ថែមទៀត និងកំពុងធ្វើរឿងសប្បាយៗ។

វាជាពេលដែលត្រូវទទួលយក **ផែនការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញ** រយៈពេលយូរ ។ ផែនការនេះពាក់ព័ន្ធនឹង៖

- ការកំណត់ទិសដៅថ្មីៗ និងជំហាននានាដើម្បីទៅដល់ទីនោះ ។
- ការកែលម្អចំណងទាក់ទងរបស់អ្នក ។
- ការស្វែងយល់បន្ថែមទៀតពីវិធីផ្សេងៗក្នុងការដោះស្រាយស្ថានការណ៍ដោយមិនប្រើប្រាស់ថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹង ។
- ការស្វែងយល់ពីការគ្រប់គ្រងពេលរបស់អ្នក ។
- ការកំណត់អត្តសញ្ញាណនៃកត្តាទាក់ទាញរបស់អ្នក និងវិធីផ្សេងៗក្នុងការដោះស្រាយពួកវា ។

ផែនការត្រឡប់មកសភាពដើមវិញរបស់អ្នក

ហេតុអ្វីបានជាអ្នកត្រូវការផែនការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញ? ដើម្បីឱ្យស្ថិតក្នុងការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញ អ្នកត្រូវការដំណើរការឆ្ពោះទៅមុខ ឬការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងវិធីជាវិជ្ជមាន ។ ប្រសិនបើអ្នកឈប់ដំណើរការទៅមុខ លំនាំឥរិយាបថចាស់ នឹងរង់ចាំវាយលុកជាថ្មីម្តងទៀត ។

ចំណុចនៃផែនការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញមួយ គឺដើម្បីស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ ។ វាមិនចាំបាច់ត្រូវតែលម្អិតខ្លាំងឡើយ ។

ការរកជំនួយដែលជាផ្នែកនៃផែនការរបស់អ្នកគឺជាគំនិតល្អមួយ ។ អ្នកប្រហែលកំពុងតែមានអារម្មណ៍អាក្រក់ពីអតីតកាលជាច្រើន។ ប្រសិនបើអ្នកបាននិងកំពុងប្រើថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹងជាមធ្យោបាយមិនឱ្យមានអារម្មណ៍រំជួលចិត្ត នោះការទៅដោយគ្មានការផ្តល់ប្រឹក្សាយោបល់ ការឧបត្ថម្ភ ឬការគាំទ្រពីមិត្តភក្តិដែលនឹងធ្វើឱ្យវាពិបាកសម្រាប់អ្នកក្នុងការស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ។

ត្រូវប្រាកដថាមានបញ្ចូលការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ និងធ្មេញនៅក្នុងផែនការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញរបស់អ្នក។ វានឹងកាន់តែមានភាពងាយស្រួលសម្រាប់អ្នកក្នុងការនៅឆ្ងាយពីថ្នាំ និងគ្រឿងស្រវឹងប្រសិនបើអ្នកមិនមានការឈឺចាប់។ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក ពេទ្យធ្មេញនិងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពផ្សេងទៀត ដឹងអំពីការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញរបស់អ្នក។ វានឹងជួយឱ្យពួកគេថែទាំអ្នក ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកត្រូវការថ្នាំសម្រាប់ការឈឺចាប់។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការគ្រូពេទ្យ ឬពេទ្យធ្មេញសូមសួរអ្នកផ្តល់យោបល់ខាងគ្រឿងញៀនរបស់អ្នកពីរបៀបស្វែងរកគ្រូពេទ្យម្នាក់។

1. ការកំណត់គោលដៅ

បន្ទាប់ពីរយៈពេលច្រើនឆ្នាំនៃការផឹកនិងប្រើថ្នាំមក មនុស្សជាច្រើនភ្លេចនូវអ្វីដែលជាគោលដៅ និងការសប្បាយរីករាយរបស់ពួកគេ ។ អ្នកខ្លះ មិនដែលមានគោលដៅណាមួយ។ ប្រើបញ្ជីនៅលើទំព័របន្ទាប់ ដើម្បីជួយអ្នកឱ្យមើលឃើញចំណុចខ្លាំងរបស់អ្នក។ អ្នកប្រហែលអាចនឹកឃើញមួយចំនួនដែលអ្នកមិនបានដឹងថាអ្នកមាន។ ប្រើបញ្ជីដើម្បីទទួលបានគំនិតនិងបង្កើតគោលដៅ។

គោលដៅរបស់អ្នក គួរតែមានលក្ខណៈច្បាស់លាស់ និងមានការលើកទឹកចិត្ត។ គោលដៅទាំងនោះ មិនគួរពិបាកពេកឬងាយស្រួលពេកផងដែរ។ ជាធម្មតា គោលដៅប្រចាំថ្ងៃ រក្សាជីវិតរបស់អ្នកដំណើរការទៅមុខ ហើយរក្សាលំនាំចាស់ពីការវាយលុកមកវិញបាន។

គោលដៅទាំងនោះ គួរតែរួមមាន៖

- ការងារ ឬកម្មវិធីអប់រំ/ វិជ្ជាជីវៈ ។
- ពេលវេលានៅជាមួយមិត្តរួមការងារ មិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារដែលគ្មានថ្នាំ/គ្រឿងស្រវឹង ។
- ចំណូលចិត្ត និងការកំសាន្តដើម្បីរៀបចំពេលទំនេរ ។
- ការបំពេញតម្រូវការលក្ខខណ្ឌដោះលែង ប្រសិនបើចាំបាច់ ។

គោលដៅនីមួយៗ គួរតែត្រូវបានបំបែកជាជំហានៗ ។ អ្នកក៏គួរតែមានកាលវិភាគមួយ ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើគោលដៅរបស់អ្នកគឺការទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលការងារ នោះជំហានដំបូងអាចជាការស្វែងរកកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាការងារ។ កាលវិភាគរបស់អ្នក ប្រហែលជាអាចរយៈពេល 3 ខែ ក្នុងការស្វែងរកកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលការងារមួយ ហើយដើម្បីឲ្យគេទទួលយក។ ជំហានមួយទៀត នឹងត្រូវរកឱ្យឃើញថាតើការចំណាយកម្មវិធីថ្លៃប៉ុណ្ណា និងធ្វើផែនការដើម្បីបង់វា។

គោលដៅអាចជាទំហំណាមួយក៏បាន រួមទាំងការរត់ត្រឹកៗ ឬការយកកូនរបស់អ្នកទៅលេងនៅសួនកុមារចំនួនពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍។ អ្វីដែលសំខាន់នោះ គឺថាគោលដៅរបស់អ្នក គឺមានលក្ខណៈលើកទឹកចិត្ត ហើយជួយអ្នកនៅឱ្យឆ្ងាយពីថ្នាំ និងគ្រឿងស្រវឹង។

គោលដៅមិនមានប្រសិទ្ធភាព

- ត្រឹមតែមានភាពរឹងមាំ នៅពេលដែលខ្ញុំត្រូវបានផ្តល់ថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹង។
- រកលុយបន្ថែមទៀត។
- មិនទទួលបានការចាប់ខ្លួនពីបទបើកបរដោយគ្មានអាជ្ញាប័ណ្ណ។
- បង្ហាញចៅហ្វាយរបស់ខ្ញុំថាគាត់ខុស។

គោលដៅជាក់ស្តែង

- ផ្ញើពាក្យសុំធ្វើការងារ ឬប្រវត្តិរូបការងារចំនួនបួន ក្នុងមួយសប្តាហ៍រហូតទាល់ខ្ញុំមានការងារ ឬទទួលបានការងារប្រសើរជាងមុន។
- ស្វែងរកក្រុមកីឡាបាល់បោះ បាល់ទាត់ ឬក្រុមកីឡាវាយកូនបាល់ ដើម្បីចូលរួមជាមួយ។
- ចូលរួមនៅក្នុងសាលារៀនកូនរបស់ខ្ញុំ។
- រៀបចំថវិកាដើម្បីសងបំណុល។
- បើកគណនីសន្សំសំចៃមួយ។

ការវាយតម្លៃចំណុចខ្លាំងរបស់អ្នក

ចូរដាក់ពិន្ទុឲ្យចំណុចខ្លាំងនីមួយៗខាងក្រោមដោយប្រើមាត្រដ្ឋានដូចតទៅ។ ពិតជាកត់សម្គាល់ឃើញអ្វីដែលល្អអំពីអ្នក!

0 = *មិនមានសោះ*; **1** = *បន្តិចបន្តួច*; **2** = *ខ្លះដែរតែ មិនជានិច្ចកាល*; **3** = *បាទ/ចាស វាគឺខ្ញុំ!*

_____ ការទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ។ ខ្ញុំទាក់ទងជាមួយមនុស្ស និងស្វែងរកមិត្តភក្តិបានយ៉ាងងាយស្រួល។

_____ ការច្នៃប្រឌិត។ ខ្ញុំពូកែខាងសិល្បៈ តន្ត្រី ឬ ______________________________

_____ នយោបាយ។ ខ្ញុំចាត់វិធានការ ហើយព្យាយាមធ្វើឱ្យមានភាពខុសគ្នាមួយ។

_____ ភាពទាក់ទាញ។ ខ្ញុំគួរឱ្យទាក់ទាញ និង/ ឬមានមន្តស្នេហ៍។

_____ ការចេះលេងសើច។ ខ្ញុំអាចរកភាពសប្បាយរីករាយ និងចូលចិត្តសើច។

_____ បំណិនជីវិត។ ខ្ញុំជាអ្នកនៅរស់រានមានជីវិតម្នាក់ ខ្ញុំបានធ្វើរឿងរ៉ាវដែលពិបាកៗ។

_____ ការតស៊ូ។ ខ្ញុំអាចធ្វើតាម ហើយមានឆន្ទៈមួយ។

_____ ការថែទាំខ្លួនឯង។ ខ្ញុំថែរក្សាខ្លួនឯង និងផ្ទះរបស់ខ្ញុំ។

_____ សមត្ថភាពរាងកាយ។ ខ្ញុំពូកែខាងកាយសម្ព័ន្ធ ឬកីឡា។

_____ ការគាំទ្រសង្គមកិច្ច។ ខ្ញុំមានមនុស្សនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំដែលខ្វល់ពីខ្ញុំ ហើយនឹងជួយខ្ញុំ។

_____ ការជួយអ្នកដទៃទៀត។ ខ្ញុំពូកែខាងថែទាំអ្នកផ្សេងដែលត្រូវការជំនួយរបស់ខ្ញុំ។

_____ ការជឿជាក់លើខ្លួនឯង។ ខ្ញុំជឿថាខ្ញុំជាមនុស្សល្អ។

_____ បញ្ញា។ ខ្ញុំ "មានវា" ហើយមានភាពឆ្លាតវៃ (ផ្លូវចិត្ត / សង្គម និង / ឬផ្លូវអារម្មណ៍) ។

_____ សមត្ថភាពក្នុងការប្រឈមមុខនឹងអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំអាចដោះស្រាយជាមួយអារម្មណ៍ឈឺចាប់ និងគ្រប់គ្រងពួកវាបាន។

_____ សមត្ថភាពក្នុងការទាក់ទង។ ខ្ញុំអាចនិយាយបានថាអ្វីដែលខ្ញុំបានគិត និងត្រូវបានពង្រឹងដោយមិនប៉ះពាល់ដល់ខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃទៀត។

_____ ធនធានហិរញ្ញវត្ថុ។ ខ្ញុំមានប្រាក់កាស ឬធនធានផ្សេងទៀតដើម្បីជួយខ្ញុំយកឈ្នះ។

_____ ចំណុចខ្លាំងផ្សេងទៀត៖ ______________________________________

ប្រភព៖ បានចម្លងដោយមានការអនុញ្ញាតពី៖ Najavits, L.M. *A Woman's Addiction Workbook*. New Harbinger Publications, Oakland, CA. www.newharbinger.com.

2. ការធ្វើការសម្រេចចិត្តឱ្យបានល្អ

នៅចំណុចនេះ អ្នកបាននៅឆ្ងាយពីថ្នាំញៀនមួយរយៈពេល។ ក្បាលរបស់អ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរជាងមុន ប៉ុន្តែអ្នកនៅតែអាចនឹងគិតនៅក្នុងវិធីចាស់។ ដើម្បីស្ថិតនៅក្នុងការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញ អ្នកត្រូវការវិធីថ្មីនៃការគិត និងវិធីល្អប្រសើរជាងមុនក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្ត។

មិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ អាចជួយអ្នកជាមួយនឹងគំនិតសម្រាប់វិធីផ្សេងគ្នាដើម្បីដោះស្រាយស្ថានភាពលំបាកៗ។ អ្នកប្រឹក្សាយោបល់ និងសមាជិកនៃក្រុមជួយខ្លួនឯងរបស់អ្នកក៏អាចជួយអ្នកផងដែរ។

អ្នកក៏អាចគិតឃើញស្ថានភាពនានាតាមរយៈនៅលើក្រដាសដោយធ្វើអ្វីមួយ ដែលហៅថា **ផែនទីសម្រេចចិត្ត** ។ ផែនទីសម្រេចចិត្តមួយ ជួយឱ្យអ្នកមើលឃើញពីកន្លែងដែលការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកនាំអ្នកទៅ (សូមមើលទំព័របន្ទាប់សម្រាប់ឧទាហរណ៍មួយ) ។ ដើម្បីធ្វើដូចនេះ ចូរលើកស្ថានភាពមួយដែលអ្នកអាចនឹងប្រឈមមុខជាមួយ ដូចជា "ចៅហ្វាយ ស្រែកដាក់ខ្ញុំចំពោះការយឺតយ៉ាវ។" សរសេរវានៅក្នុងពាក់កណ្តាលសន្លឹកក្រដាសមួយ។ គូររង្វង់ជុំវិញវា ។ ជុំវិញរង្វង់ ចូរបន្ថែមប្រតិកម្មទាំងអស់ដែលអ្នកអាចមាន។ ឧទាហរណ៍៖

- "ខ្ញុំខឹងខ្លាំង ហើយក៏ស្រែកត្រឡប់វិញ"។
- "ខ្ញុំសុំទោស ហើយធ្វើការតែម្នាក់ឯងរហូតដល់ខ្ញុំត្រជាក់ចិត្ត"។
- "ខ្ញុំឈប់ពីការងារ ហើយផឹកឲ្យស្រវឹង"។

គូររង្វង់នៅជុំវិញប្រតិកម្មទាំងនេះ ហើយភ្ជាប់វាជាមួយនឹងបន្ទាត់ទៅរង្វង់ដំបូងមួយ។

ប្រតិកម្មនីមួយៗដែលអ្នកបានសរសេរចុះ នឹងនាំឱ្យមានរឿងជាច្រើនទៀតកើតឡើង។ ចូរសរសេរអ្វីដែលអ្នកគិតថាអាចនឹងកើតមានឡើងបន្ទាប់ពីមានប្រតិកម្មរបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍៖

- "ខ្ញុំខឹងខ្លាំង ហើយស្រែកត្រឡប់វិញ" នាំឱ្យ "ខ្ញុំត្រូវបានគេបណ្តេញចេញ"។
- "ខ្ញុំសុំទោស ហើយត្រជាក់ចិត្ត" នាំឱ្យ "មិត្តរួមការងារខ្ញុំមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរជាងមុនចំពោះខ្ញុំ ហើយការងាររបស់ខ្ញុំ គឺកាន់តែងាយស្រួល"។
- "ខ្ញុំឈប់ពីការងារ ហើយផឹកឱ្យស្រវឹង" នាំឱ្យ "គេចាប់ខ្លួនខ្ញុំពីបទបើកបរពេលស្រវឹង"។

គូររង្វង់នៅជុំវិញពួកវា ហើយតភ្ជាប់បុព្វហេតុនេះ។

ការធ្វើឱ្យផែនទីនៃហេតុការណ៍ និងការឆ្លើយតបរបស់អ្នក អាចជួយអ្នកមើលឃើញអ្វីដែលនាំឱ្យមានការញៀនថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹង។ ការសម្រេចចិត្តប្រសើរជាងមុន អាចជួយឱ្យអ្នកនៅឆ្ងាយពីថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង។

ក្រាហ្វិកនៅលើទំព័របន្ទាប់ បង្ហាញពីរបៀបដែលអ្នកត្រូវបានផ្លាស់ប្តូររបៀបដែលអ្នកមានប្រតិកម្មទៅនឹងស្ថានភាពទាំងនោះ។ ការសម្រេចចិត្តប្រសើរជាងមុន អាចជួយឱ្យអ្នកនៅឆ្ងាយពីថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង។ ឧទាហរណ៍នេះ ប្រើហេតុការណ៍ជាក់លាក់មួយ៖ ចៅហ្វាយរបស់អ្នកស្រែកដាក់អ្នកចំពោះការយឺតយ៉ាវ។

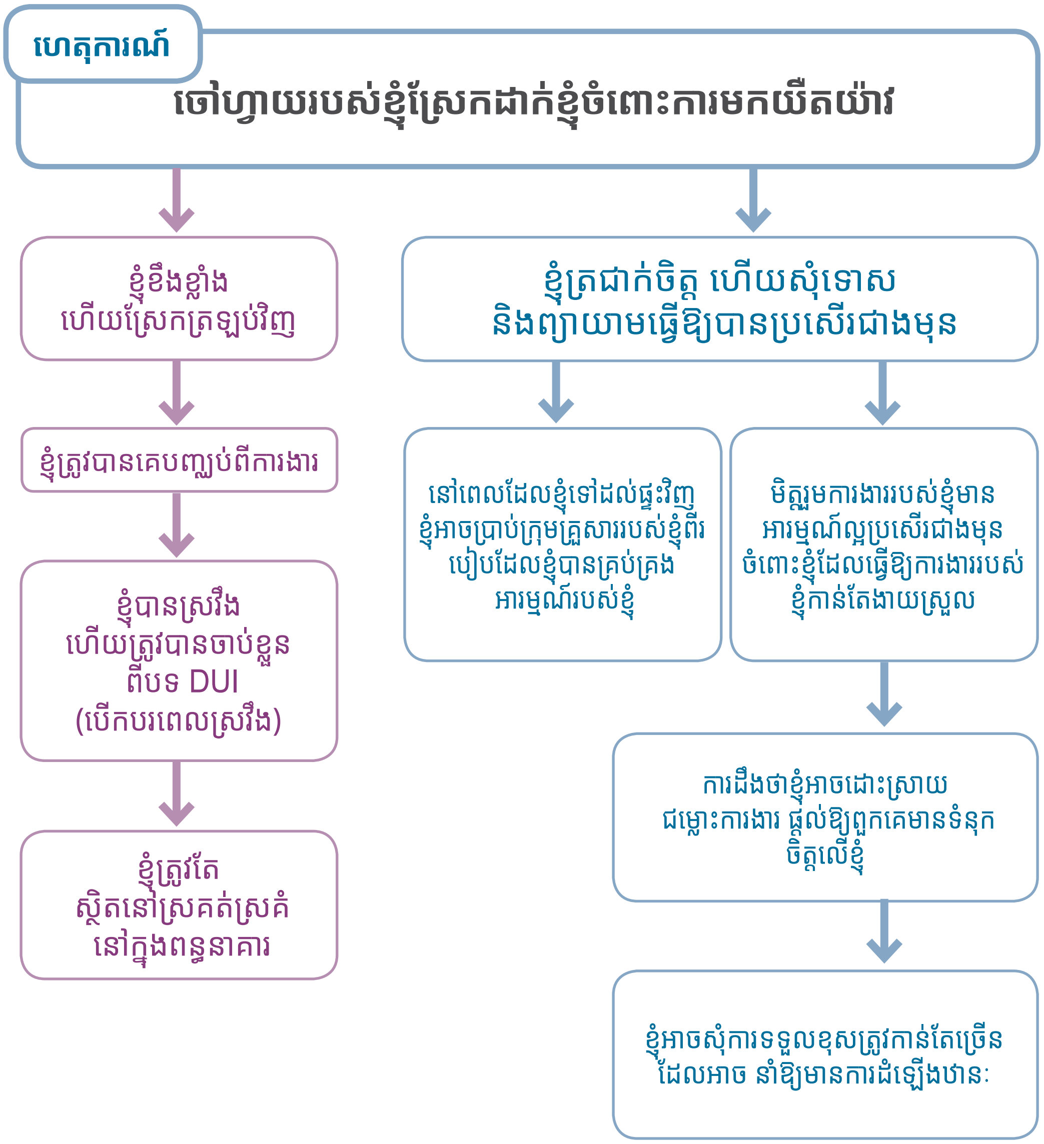
សេណារីយ៉ូទី 1៖

1. អ្នកអាចខឹងខ្លាំង ហើយស្រែកត្រឡប់វិញ។
2. អ្នកត្រូវបានគេបញ្ឈប់ពីការងារ។
3. អ្នកបានស្រវឹង ហើយត្រូវបានចាប់ខ្លួនពីបទការបើកបរស្រវឹង (ដែលហៅផងដែរថា "ការបើកបរពេលស្រវឹង" ឬ "DUI") ។
4. អ្នកត្រូវតែស្ថិតនៅស្រែគត់ស្រគំនៅក្នុងគុក។

ឬ អ្នកធ្វើការជ្រើសរើសផ្សេងដែលគេហៅថា ***សេណារីយ៉ូទី 2៖***

1. អ្នកខឹងខ្លាំង ប៉ុន្តែបានត្រជាក់ចិត្តវិញយ៉ាងឆាប់រហ័ស។
2. អ្នកសុំទោស ហើយព្យាយាមធ្វើឱ្យបានល្អប្រសើរ។
3. មិត្តរួមការងាររបស់អ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរជាងមុនចំពោះអ្នក ដែលនឹងធ្វើឱ្យការងាររបស់អ្នកកាន់តែងាយស្រួល។
4. ការដឹងថាអ្នកអាចដោះស្រាយជម្លោះការងារ ផ្តល់នូវទំនុកចិត្តលើមិត្តរួមការងាររបស់អ្នកទៅលើអ្នក។
5. អ្នកអាចសុំការទទួលខុសត្រូវកាន់តែច្រើន ដែលអាចនាំឱ្យមានការដំឡើងឋានៈ។
6. នៅពេលដែលអ្នកទៅដល់ផ្ទះ នោះអ្នកអាចប្រាប់គ្រួសាររបស់អ្នកពីរបៀបដែលអ្នកបានគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់អ្នក។

គំរូនៃផែនទីសម្រេចចិត្ត



3. ការគ្រប់គ្រងពេលវេលា

ការស្ថិតក្នុងការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញ មានន័យថាតែងតែដំណើរការទៅមុខ។ ដើម្បីដំណើរទៅមុខ អ្នកត្រូវគិតខុសគ្នាអំពីពេលវេលា។ នេះពាក់ព័ន្ធនឹងរឿងពីរ។

1. រៀនវាស់វែងពេលវេលាដោយនាឡិកា និងប្រតិទិននេះមិនមែនដោយហេតុការណ៍ប្រើប្រាស់ថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹងឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកជាញឹកញាប់និយាយរឿងជាច្រើនដូចជា "នោះគឺជាពេលដែលខ្ញុំទទួលបានខ្ពស់ហើយ ... " បន្ទាប់មកអ្នកកំពុងប្រើហេតុការណ៍ប្រើថ្នាំមួយដើម្បីគិតអំពីពេលវេលា ។

   ចែកថ្ងៃដោយនាឡិកា មិនមែន "មុនពេលដែលខ្ញុំចាប់ផ្តើមផឹក" និង "បន្ទាប់ពីខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមផឹក"។ ការប្រាប់ពេលវេលាជាមួយនឹងការផឹកឬហេតុការណ៍ប្រើប្រាស់ថ្នាំជាផ្នែកមួយនៃការញៀនរបស់អ្នក។ អ្នកត្រូវការផ្លាស់ប្តូរលំនាំនោះ ។ ពេលដែលអ្នកនិយាយអំពីអតីតកាល ឬប្រធានបទផ្សេងទៀតណាមួយ ចូរនិយាយពីកាលបរិច្ឆេទ ឬចំនួនដង ជំនួសឱ្យការញៀនស្រា ឬថ្នាំ ។

2. អ្នកធ្លាប់ចំណាយភាគច្រើនបំផុតនៃពេលវេលា និងថាមពលរបស់អ្នកនៅលើការប្រើប្រាស់។ អ្នកត្រូវការបំពេញពេលវេលាជាមួយរឿងផ្សេងទៀត ហើយកុំមិនធ្វើអ្វីឡើយសោះ។ ចូររកប្រតិទិនតូច ឬកុំព្យូទ័រយួរដៃ ។ បំពេញវាជាមួយនឹងគោលដៅរបស់អ្នក និងវិធីក្នុងការប្រើពេលទំនេររបស់អ្នក។ បំពេញថ្ងៃរបស់អ្នកជាមួយនឹងការងារ និងសកម្មភាពផ្សេងទៀត ដែលនឹងធ្វើឱ្យអ្នកជឹងខ្លួន និងមិនត្រូវឲ្យថ្នាំ និងគ្រឿងស្រវឹងគ្រប់គ្រងម្តងទៀតឡើយ។

   ការប្រើពេលវេលារបស់អ្នកដោយឆ្លាតវៃ ក៏អាចជួយអ្នកចៀសវាងការមានកំហឹង និងអារម្មណ៍ផ្សេងទៀតដែលនាំឱ្យមានការប្រើប្រាស់។ ការប្រើប្រាស់ពេលវេលាបានល្អ ជួយអ្នកបំពេញការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នក។ អ្នកអាចជៀសវាងបញ្ហាជាមួយមនុស្សដែលនៅជុំវិញអ្នកដោយការធ្វើគេជឿទុកចិត្ត ។

ទិញសៀវភៅការណាត់ជួប ឬប្រតិទិនមួយ។
ទោះបីជាក្រដាសកត់ចំណាំមួយ ក៏មិនអីទេ
ដរាបណាអ្នកប្រកាន់ខ្ជាប់នឹងកម្មវិធីរបស់អ្នក។

ចូរមើលគោលដៅ និងជំហាននានារបស់អ្នកដែលអ្នកត្រូវបំពេញឈានទៅដល់ទីនោះ។ បំពេញជំហាននានាក្នុងប្រតិទិន ឬសៀវភៅណាត់ជួបរបស់អ្នក។ ត្រូវប្រាកដថាកំណត់ពេលវេលាដើម្បីសម្រាក ។ អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើឱ្យរវល់ជារៀងរាល់នាទីឡើយ ។ ប្រើពេលវេលារបស់អ្នកតាមវិធីដែលជួយអ្នកជាមួយនឹងគោលដៅរបស់អ្នក និងជៀសវាងការផឹក ឬប្រើថ្នាំ។

ការផ្តល់យោបល់មានប្រយោជន៍មួយចំនួនអំពីកាលវិភាគ:

- ទៅចូលរួមកិច្ចប្រជុំនានា ។ ការចូលរួមដោយផ្ទាល់ ឬតាមអនឡាញជាមួយក្រុមជួយខ្លួនឯងនឹងជួយអ្នកក្នុងការបំពេញពេលវេលា ស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ ហើយជួបជាមួយមនុស្សដែលស្ថិតនៅក្នុងការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញ។
- ទៅចូលរួមក្នុងពិធីសាសនា។ ការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញ អាចមានឥទ្ធិពលខាងសាសនា ហើយវាអាចមានប្រយោជន៍ដើម្បីស្វែងរកក្រុមសាសនាដែលជាកន្លែងដែលអ្នកមានផាសុខភាព។
- ក្លាយជាមនុស្សម្នាក់ដែលធ្វើការគ្រប់ពេលវេលា មិនមែនជាវិធីដ៏ល្អក្នុងស្ថិតនៅឆ្ងាយពីថ្នាំឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការងារហួសកំលាំងដើម្បីបំពេញវេលា អ្នកអាចអស់កម្លាំងខ្លាំងពេករហូតដល់អ្នកប្រើថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹងដើម្បីបន្ធូរអារម្មណ៍។ ឬអ្នកអាចប្រែជាឯកោបន្ទាប់ពីធ្វើការ។ ប្រាក់រកបានបន្ថែម អាចជាកត្តាទាក់ទាញមួយក្នុងការ "ផ្តាប់ខ្លួនឯង" ចំពោះថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹង។
- ចូរចងចាំពីសកម្មភាពប្រឆាំងនឹងថ្នាំ/ប្រឆាំងនឹងភេសជ្ជៈស្រវឹងរបស់អ្នក។ សកម្មភាពទាំងនោះអាចជួយអ្នកក្នុងការបំពេញពេលវេលារបស់អ្នកបានដោយការផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវភាពវិជ្ជមានដែលត្រូវធ្វើ។

- សៀវភៅប្រតិទិន / ណាត់ជួបរបស់អ្នក ក៏អាចជួយអ្នកក្នុងការតាមដានវឌ្ឍនភាពរបស់អ្នក ។ បន្ទាប់ពីមួយរយៈពេលមក អ្នកអាចបើកត្រឡប់ទៅទំព័រមុនៗ ហើយមើលដោយខ្លួនឯងនូវភាពរីកលូតលាស់ជីវិតថ្មីដែលគ្មានថ្នាំ និងគ្រឿងស្រវឹង។

4. ចំណងទាក់ទង

ខណៈពេលដែលអ្នកបាននិងកំពុងតែស៊ាំនឹងការស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ អ្នកដទៃទៀតបាន និងកំពុងស៊ាំនឹងការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថរបស់អ្នក។ ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក អាចផ្លាស់ប្តូរ នៅពេលអ្នកបានធ្វើឱ្យមានការរីកចម្រើនក្នុងភាពឥតស្រវឹង។

មនុស្សដែលអ្នកប្រហែលជាបានធ្វើឱ្យឈឺចាប់

មនុស្សទាំងឡាយ អាចនឹងគិតថាអ្នកមិនអាចទុកចិត្តបាន។ នេះអាចជាការបាក់ទឹកចិត្ត។ អ្នកអាចនិយាយទៅខ្លួនឯងថា "បើអ្នករាល់គ្នាគិតថាខ្ញុំនឹងឡើងខ្ពស់ នោះខ្ញុំអាចឡើងខ្ពស់ផងដែរ។" កុំឱ្យឥរិយាបថមនុស្សផ្សេងទៀតប្រមាថដល់អ្នក។ យកចិត្តទុកដាក់ទៅលើការងារផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកលើការស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ។ ឥរិយាបថរបស់ពួកគេ នឹងផ្លាស់ប្តូរជាមួយនឹងពេលវេលា។

ប្រសិនបើមនុស្សមានការខឹងសម្បារជាមួយអ្នក នោះអ្នកអាចនឹងមានអារម្មណ៍ខឹង ឬតូចចិត្ត។ អ្នកប្រហែលជាមិនអាចត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីដោះស្រាយជាមួយនឹងអារម្មណ៍ទាំងនេះបានឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់ងាកទៅរកថ្នាំ នៅពេលដែលអ្នកខឹង ឬខកចិត្ត នោះអ្នកត្រូវការរៀនដោះស្រាយជាមួយនឹងអារម្មណ៍ទាំងនេះ ជំនួសឱ្យការប្រើថ្នាំ។ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ដើរឱ្យឆ្ងាយ និងធ្វើអ្វីផ្សេងទៀតរហូតដល់អ្នកមានអារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់វិញ។ ចូរមើលបញ្ជីប្រឆាំងនឹងថ្នាំ/ប្រឆាំងនឹងភេសជ្ជៈស្រវឹងរបស់អ្នក។ មិនអនុញ្ញាតឱ្យស្ថានភាពនេះទាក់ទាញឲ្យមានការលាប់ឡើងវិញឡើយ។ ប្រើផែនទីការសម្រេចចិត្តដើម្បីគិតអំពីរបៀបប្រតិកម្មតាមវិធីកាន់តែល្អប្រសើរមួយ។

Al-Anon (អាល់ អាណុន) ជាក្រុមជួយខ្លួនឯងមួយសម្រាប់គ្រួសារនិងមិត្តភក្តិរបស់មនុស្សដែលបានប្រើថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹងខុស។ ឱ្យវិន័យពី Al-Anon ទៅមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកដើម្បីជួយពួកគេ ខណៈពេលអ្នកចាប់ផ្តើមត្រឡប់រកសភាពដើមវិញរបស់អ្នក។

ច្បាប់ AL-ANON សម្រាប់រស់នៅជាមួយមនុស្សម្នាក់ដែលមានការញៀន៖

- មិនត្រូវឈឺចាប់ ដោយសារតែសកម្មភាព ឬប្រតិកម្មរបស់មនុស្សផ្សេងទៀតឡើយ។
- កុំអនុញ្ញាតឱ្យខ្លួនអ្នក ត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ ឬបំពានសម្រាប់ផលប្រយោជន៍នៃការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញរបស់បុគ្គលណាម្នាក់ឡើយ ។
- មិនត្រូវធ្វើសម្រាប់អ្នកដទៃនូវអ្វីដែលពួកគេគួរតែធ្វើសម្រាប់ខ្លួនពួកគេឡើយ។
- មិនត្រូវរៀបចំស្ថានភាពផ្សេងៗ ដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃនឹងបរិភោគ ចូលគេង បង់វិក្កយបត្រ ជាដើម ។
- មិនត្រូវបិទបាំងកំហុស ឬបាបកម្មរបស់អ្នកដទៃ ។
- មិនត្រូវបង្កើតវិបត្តិ។
- មិនត្រូវទប់ស្កាត់វិបត្តិមួយ ប្រសិនបើវាជាហេតុការណ៍ធម្មជាតិ។

នៅពេលអ្នកកាន់តែស៊ាំនឹងភាពស្អាត និងភាពស្រគត់ស្រគំ អ្នកដទៃទៀតនឹងកាន់តែមានទំនុកចិត្តលើអ្នក។ នេះអាចមានផលប៉ះពាល់គួរឱ្យភ្ញាក់ផ្អើលមួយ។ ពួកគេអាចបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេអំពីអ្នកកាន់តែច្រើន។ អារម្មណ៍បែបនេះខ្លះ អាចជាអវិជ្ជមាន។ នេះអាចជាការពិបាកក្នុងការដោះស្រាយជាមួយ។ អនុញ្ញាតឱ្យជម្លោះទាំងនេះជួយផ្លាស់ប្តូរទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកឲ្យប្រសើរឡើងវិញ។

ពិចារណាពីការទៅចូលរួមការបណ្តុះបណ្តាអំពីរបៀបទំនាក់ទំនងគ្នាដោយភាពជឿជាក់ ការគ្រប់គ្រងកំហឹង ឬថ្នាក់ផ្សេងទៀត។ លើកទឹកចិត្តឱ្យក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកទទួលយកជំនួយសម្រាប់ខ្លួនគេ ដូចជាការចូលរួមក្នុងក្រុមជួយខ្លួនឯង ឬការជួបពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាម្នាក់។

មនុស្សដែលអ្នកបានប្រើថ្នាំ ឬគ្រឿងញៀនជាមួយ

មនុស្សដែលអ្នកស្គាល់ ដែលនៅតែកំពុងប្រើប្រាស់ថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹង អាចមិនចូលចិត្តការផ្លាស់ប្តូររបស់អ្នក ។ ពួកគេអាចមានអារម្មណ៍សោកស្តាយចំពោះការបដិសេធ ឬឥរិយាបថផ្ទាល់របស់ពួកគេ ។ ឈ្មួញមិនចង់បាត់បង់អាជីវកម្មរបស់លោកអ្នក ។ មួយភាគបីនៃមនុស្សដែលត្រឡប់រកសភាពដើមវិញ លាប់ដោយសារតែមានសម្ពាធពីអ្នកដទៃ។ ទាំងនេះ គឺជាវិធីមួយចំនួនដើម្បីដោះស្រាយជាមួយអ្នកដែលដាក់សម្ពាធឱ្យអ្នកប្រើថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង៖

- សូមចងចាំថា អ្នកដែលផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង ទោះបីជាមិត្តភក្តិ ឬក្រុមគ្រួសារក៏ដោយ មិនកំពុងធ្វើអ្វីដែលល្អបំផុតសម្រាប់អ្នកឡើយ។
- និយាយថាទេភ្លាមៗ តាមរបៀបមួយដែលមានលក្ខណៈបញ្ចុះបញ្ចូល។
- ការអនុវត្តការនិយាយថាទេជាមួយនឹងមនុស្សផ្សេងទៀតដូចជា "ទេ អរគុណ ប៉ុន្តែខ្ញុំនឹងញ៉ាំកាហ្វេមួយពែង" ឬ "ទេ ខ្ញុំមិនប្រើទៀតទេ វាបណ្តាលឱ្យខ្ញុំមានបញ្ហាជាច្រើនពេក។"
- កុំនិយាយអ្វីមួយដែលបានបង្ហាញថាពួកគេអាចសួរជាថ្មីម្តងទៀតដូចជា "ប្រហែលជានៅពេលក្រោយ" ឬ "ខ្ញុំកំពុងប្រើថ្នាំព្យាលបាល"។
- ផ្តល់យោបល់អ្វីផ្សេងទៀតឱ្យធ្វើ ដូចជា មើលកុន ឬដើរលេង។
- ចូរកុំអនុញ្ញាតឱ្យការសន្ទនាផ្តោតទៅលើថ្នាំ។ ផ្លាស់ប្តូរប្រធានបទនេះ។ អ្នកប្រឹក្សាយោបល់ ហៅ **ការបដិសេធចំពោះថ្នាំញៀននេះថាជាការបណ្តុះបណ្តាលមួយ** ហើយអ្នកប្រហែលជាចង់ទទួលបានជំនួយ ប្រសិនបើការនិយាយថា"ទេ" ជាបញ្ហាមួយសម្រាប់អ្នក។

5. ការសម្គាល់ និងការបញ្ឈប់ការលាប់ឡើងវិញ

វាត្រូវការពេលយូរមួយសម្រាប់ជំនាញថ្មី និងគំរូដើម្បីយកឱ្យជាប។ កុំអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកណាម្នាក់យកចំណេញលើអ្នក ។ អ្នកនៅក្នុងការតស៊ូសម្រាប់ជីវិតរបស់អ្នក ហើយអ្នកត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការជម្រុញឱ្យប្រើ ឬផឹក ដែលកើតឡើង នៅពេលដែលអ្នកមិនបានរំពឹងទុកពួកវានោះ។

កំហុសនៃការគិត ឬប្រព្រឹត្ត គឺជាភាគតែមួយនៃការប្រើប្រាស់។ ចូរគិតថាកំហុសនៃការគិត ឬប្រព្រឹត្តថាជាព័ត៌មាន ជាសញ្ញាមួយដែលអ្វីមួយមិនកំពុងដំណើរការ។ ចូរគិតអំពីអ្វីដែលបានកើតឡើង និងគិតអំពីតម្រូវការអ្វីខ្លះដែលគេត្រូវការ ដូច្នេះអ្នកឈប់ប្រើវាភ្លាមៗ។

ការលាប់ឡើងវិញគឺនៅពេលដែលអ្នកប្រើច្រើនជាងម្តង។ អ្នកឈប់លាប់ឡើងវិញកាន់តែឆាប់ វាកាន់ប្រសើរឡើង។ នៅទីបំផុត អ្នកនឹងទទួលបានជោគជ័យ។ កុំបំបាក់ទឹកចិត្តខ្លួនឯងដោយនិយាយថា "ខ្ញុំបានបឹតវាហើយ ចុះហេតុអ្វីខ្ញុំគួរបន្តសាកល្បងវាទៀត?" ការស្តីបន្ទោសឱ្យខ្លួនឯង និងអារម្មណ៍អវិជ្ជមានផ្សេងទៀតនឹងមិនជួយអ្នកឡើយ។ ការគិតជាអវិជ្ជមាន ធ្វើឱ្យការលាប់ឡើងវិញកាន់តែងាយស្រួល ហើយការឥតស្រវឹងកាន់តែពិបាកប៉ុណ្ណោះ ។

សញ្ញានានានៃការអាចលាប់ឡើងវិញ

- ការសុបិនថាអ្នកប្រើថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹង អាចជាការព្រមានមួយ។ ចូរគិតអំពីអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ និងរបៀបដែលអ្នកអាចនឹងកំពុងផ្លាស់ប្ដូរឆ្ពោះទៅរកការប្រើប្រាស់ខុស។
- មនុស្សជាញឹកញាប់លាប់ឡើងវិញ នៅពេលដែលពួកគេមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរជាងមុនៈ ពួកគេគិតថាការសាកល្បងបន្តិច គឺមិនអីនោះទេ។ ការគិតបែបនេះ ជាញឹកញាប់នាំឱ្យមានការលាប់ឡើងវិញ។
- ការយល់សុបិនទាំងថ្ងៃអំពីភាពសប្បាយរីករាយ ដែលអ្នកមាន នៅពេលប្រើ។
- ការនិយាយអំពីពេលវេលាកន្លងផុត នៅពេលអ្នកបានប្រើថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹង ក៏អាចជាសញ្ញាមួយដែលអ្នកនឹងលាប់ឡើងវិញឆាប់ៗផងដែរ។

ការផ្ដល់យោបល់នានាដើម្បីការពារការលាប់ឡើងវិញ

- ទូរស័ព្ទទៅអ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាយោបល់ ឬមិត្តភក្តិស្រគត់ស្រគំ។
- ចាកចេញពីស្ថានភាពនេះ ហើយដើរ ឬរត់ត្រឹកៗនៅជុំវិញប្លុកឱ្យបានពីរបីដង។
- ទទួលទានអ្វីដែលមានជីវជាតិ។
- បង្អាក់ខ្លួនឯងជាមួយនឹងសៀវភៅ ឬខ្សែភាពយន្ត ឬសកម្មភាពផ្សេងទៀត។
- ប្រាប់មិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកឱ្យបញ្ឈប់អ្នក នៅពេលអ្នកនិយាយអំពីភាពសប្បាយរីករាយដែលអ្នកមាន ខណៈពេលអ្នកផឹក ឬប្រើថ្នាំ។
- ធ្វើបញ្ជីនៃអ្វីដែលល្អអំពីជីវិតថ្មីរបស់អ្នក ដូចជាការទំនាក់ទំនងល្អប្រសើរជាងមុន ភាពជោគជ័យនៅកន្លែងធ្វើការ ឬសាលារៀន ការសម្លឹងមើលល្អជាងនេះ ឬពេលវេលា និងប្រាក់កាសសម្រាប់ទម្លាប់នានា។
- បញ្ឈប់ខ្លួនអ្នកពីការយល់សុបិនទាំងថ្ងៃអំពីភាពសប្បាយរីករាយនៃការញៀនថ្នាំ និងគ្រឿងស្រវឹង ហើយគិតអំពីចំណុចមិនល្អនានា។
- ប្រសិនបើអ្នកបានលាប់ឡើងវិញយ៉ាងហោចណាស់ម្ដងរួចទៅហើយ ចូរគិតពីរបៀបដែលវាកើតឡើង។ តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីផ្សេងពីនេះនៅពេលនេះ?

"គ្រាន់តែជាការរឹងមាំ ហើយនិយាយថាទេ" គឺមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីដោះស្រាយស្ថានភាពដែលអ្នកនឹងប្រឈមមុខឡើយ។ ប្រើបញ្ជីនៅលើទំព័របន្ទាប់ដើម្បីសរសេរវិធីដែលអ្នកអាចលាប់ឡើងវិញ និងរកនឹកយុទ្ធសាស្ត្រមួយដើម្បីដោះស្រាយជាមួយពួកវា។ ចម្លងមួយច្បាប់ដើម្បីរក្សាទុកជាមួយអ្នក។

មនុស្សដែលផ្តល់ ឬនាំឱ្យខ្ញុំប្រើ៖

តើខ្ញុំនឹងឆ្លើយតបទៅពួកគេដោយរបៀបណា?

កន្លែងដែលខ្ញុំបានប្រើ៖

តើខ្ញុំនឹងជៀសវាងពីពួកវាដោយរបៀបណា?

ពេលដែលខ្ញុំបានប្រើ៖

តើនឹងត្រូវធ្វើអ្វីជំនួសវិញ?

ស្ថានភាពដែលលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការលាប់ឡើងវិញ (ពិធីជប់លៀង ការមានលុយ)៖

តើខ្ញុំនឹងដោះស្រាយជាមួយពួកគេដោយរបៀបណា?

6. ការដឹងពីគ្រឿងបង្អាក់

អន្ទាក់ "មើលទៅល្អ"

អន្ទាក់ "មើលទៅល្អ" សម្ដៅដល់ការពិតដែលថាអ្នកកំពុងតែមានសុខភាពកាន់តែល្អ។ អ្នកមើលទៅប្រសើរជាងមុនឆ្ងាយ។ គ្មាននរណាម្នាក់អាចទាយបានដោយរូបរាងរបស់អ្នកថាអ្នកមានបញ្ហាថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹងឡើយ។ នេះអាចជាពេលវេលាដ៏គ្រោះថ្នាក់។ មនុស្សផ្សេងទៀតអាចល្បួងឱ្យអ្នកធ្លាក់ចូល ឬលាប់ឡើងវិញ។ អ្នកក៏ប្រហែលជាចាប់ផ្ដើមសង្ស័យថាអ្នកមានបញ្ហាថ្នាំ ឬបញ្ហាផឹក។ មិនត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យកញ្ចក់បន្លំភ្នែកអ្នក។ រំឭកខ្លួនឯងថារូបរាងរបស់អ្នក មានភាពប្រសើរឡើងលឿនជាងសមត្ថភាពរបស់អ្នកក្នុងការស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ។

ប្រាក់កាស

ថ្ងៃបើកប្រាក់បៀវត្សរ៍អាចជាបញ្ហាដ៏ធំមួយ។ មនុស្សមួយចំនួនទទួលទានមិនមានរបៀប នៅពេលដែលពួកគេទទួលបានសែកប្រាក់បៀវត្សរ៍របស់ពួកគេ ជាពិសេសប្រសិនបើវាជាសែកប្រាក់បៀវត្សរ៍ដំបូងដែលពួកគេមានមួយរយៈ។ នៅពេលខិតជិតដល់ថ្ងៃបើកប្រាក់បៀវត្សរ៍ អ្នកត្រូវតែមានផែនការពីរបៀបផ្ញើសែកប្រាក់បៀវត្សរ៍របស់អ្នក និងបង់ថ្លៃវិក្កយបត្រដោយគ្មានការចំណាយវានៅលើថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹង។ ប្រសិនបើប្រាក់គឺជាផ្នែកមួយនៃកត្តាទាក់ទាញរបស់អ្នក ចូរកុំកាន់លុយ រហូតទាល់តែអ្នកមានស្ថេរភាពក្នុងភាពឥតស្រវឹងរបស់អ្នក ។ រៀបចំឲ្យមានការដាក់ប្រាក់បញ្ញើដោយផ្ទាល់នៃសែកប្រាក់បៀវត្សរ៍របស់អ្នកប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការ យកមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារជាមួយអ្នកនៅពេលដែលអ្នកចូលទៅទិញឥវ៉ាន់។

ឈ្មួញ និងអ្នកញៀនថ្នាំផ្សេងទៀត ឬអ្នកផឹកគ្រឿងស្រវឹងដឹងពីពេលដែលសែកមកដល់ ហើយប្រហែលមកស្វែងរកអ្នក ។ រៀបចំវិធីផ្សេងៗដើម្បីជៀសវាងពួកគេ។

លំនាំនៃការគិត

ដើម្បីរក្សាឱ្យការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញបន្តទៅមុខបាន វាមានសារៈសំខាន់តែមិនត្រូវបន្លំខ្លួនឯងឡើយ។ មិនត្រូវគិតតែពីរឿងល្អៗអំពីជីវិតប្រើប្រាស់របស់អ្នកឡើយ ។ កុំពឹងថានឹងមានចំណង់សម្រាប់ការប្រើថ្នាំ ឬ ស្រាបាត់ទៅយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ នៅពេលដែលអ្នកមានចំណង់ខ្លាំង ចូរប្រើ**ការគិតដែលមានសុខភាពល្អ** ដើម្បីជួយខ្លួនអ្នកតាមពេលបច្ចុប្បន្ន។ មានចិត្តស្ងប់ ហើយផ្ដោតលើគំនិតដែលនឹងជួយអ្នក។ ឧទាហរណ៍ ឈប់ ហើយរំលឹកខ្លួនអ្នកពីការឈឺចាប់ដែលថ្នាំបានបង្ករលើរូបអ្នក។ ពិនិត្យឡើងវិញនូវរឿងល្អអំពីការស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ ។ នោះហើយជាការគិតដែលមានសុខភាពល្អ។

កុំនិយាយអំពីភាពសប្បាយរីករាយនៃការផឹក ឬប្រើថ្នាំញៀន។ សុំមិត្តភក្តិរបស់អ្នកទៅបង្អាក់អ្នក នៅពេលដែលរឿងនេះកើតឡើង។ មិនត្រូវស្ដាប់ នៅពេលអ្នកដទៃទៀតនិយាយពីការសប្បាយនៃការប្រើប្រាស់នោះទេ។ ផ្លាស់ប្ដូរប្រធានបទ ឬដើរចេញមួយរយៈ។

អ្នកអាចនឹងឃើញថាខ្លួនអ្នកមានចម្ងល់ថាអ្នកមានបញ្ហាគ្រឿងញៀន ឬអត់។ ទៅកាន់កិច្ចប្រជុំ AA ឬ NA ឬ កិច្ចប្រជុំស្រដៀងគ្នានិងស្ដាប់រឿងរ៉ាវរបស់ពួកគេ។ ប្រសិនបើពួកគេស្ដាប់មើលទៅដូចជារបស់អ្នក អ្នកនឹងត្រូវបានរំលឹកផងដែរ ថាតើរឿងអាក្រក់ប៉ុណ្ណា នៅពេលអ្នកបានប្រើថ្នាំញៀន ឬបានផឹក។

ស្ថិតនៅឱ្យឆ្ងាយពីថ្នាំ ដែលអ្នកមិនមានបញ្ហាជាមួយ។ ថ្នាំសំណព្វរបស់អ្នកអាចជាថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ ប៉ុន្តែអ្នកក៏គួរតែស្ថិតនៅឱ្យឆ្ងាយពីថ្នាំមេតាហ្វេតាមីន កញ្ឆា គ្រឿងស្រវឹង និងអ្វីផ្សេងទៀត។ មនុស្សភាគច្រើនមានបញ្ហាដូចគ្នាជាមួយថ្នាំញៀនផ្សេងទៀត ឬគ្រឿងស្រវឹង ជាងថ្នាំញៀនចំណូលចិត្តរបស់ពួកគេទៀត។

កត្តាទាក់ទាញ និងចំណង់ខ្លាំង

ចំណង់ខ្លាំងអាចត្រឡប់មកវិញភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីរយៈពេល 3 ឬ 6 ខែ ។ ទោះជាយ៉ាងណា ពួកគេអាចបន្ថយដល់កម្រិតទាបយ៉ាងឆាប់រហ័សម្តងទៀត។ អនុវត្តសកម្មភាពប្រឆាំងថ្នាំ/ប្រឆាំងភេសជ្ជៈស្រវឹងរបស់អ្នករហូតទាល់ពួកវាមានប្រសិទ្ធិភាព។ សូម្បីតែដោយមិនមានចំណង់ខ្លាំង កត្តាទាក់ទាញរបស់អ្នក នៅតែអាចវាយឆ្មក់អ្នក។ ជានិច្ចកាល អ្នកត្រូវតែយល់ដឹងពីមនុស្ស ទីកន្លែង និងអ្វីៗដែលអាចបណ្តាលឱ្យអ្នកលាប់ឡើងវិញ ។

បញ្ហារំជួលចិត្ត

- មនុស្សមួយចំនួនធ្លាប់មានជម្ងឺបាក់ទឹកចិត្ត និងការភ័យខ្លាចខ្លាំង បន្ទាប់ពីការបន្សាបជាតិពុល។ ប្រសិនបើវាមិនបាត់ក្នុងរយៈពេលពីរបីសប្តាហ៍ សូមទៅជួបគ្រូពេទ្យ។
- កំហឹងជាញឹកញាប់ នាំឱ្យកើតមានការលាប់ឡើងវិញ។ អ្នកត្រូវតែដោះស្រាយដោយប្រុងប្រយ័ត្ននូវស្ថានភាពនានា ដែលអាចបង្កឱ្យមានកំហឹង ដូចជាស្ថានភាពដែលអ្នកត្រូវកំពុងផ្តល់ ឬកំពុងទទួលបានការរិះគន់។ ចូលរៀនវគ្គគ្រប់គ្រងកំហឹង ឬការបណ្តុះបណ្តាលអំពីការទំនាក់ទំនងដោយទំនុកចិត្ត។
- ប្រសិនបើអ្នកបានជួបប្រទះការរំលោភបំពានផ្លូវកាយ ឬខាងសតិអារម្មណ៍ ការនៅឱ្យឆ្ងាយពីថ្នាំញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង នឹងកាន់តែពិបាកថែមទៀត ។ ស្វែងរកអ្នកប្រឹក្សាយោបល់ដែលបានបណ្តុះបណ្តាលនៅក្នុងការព្យាបាលបញ្ហាជីតក់ស្លុតទាំងនេះ។
- ប្រសិនបើអ្នកកំពុងតែនៅក្នុងចំណងទាក់ទងរំលោភបំពាន នោះវានឹងមានការលំបាកណាស់សម្រាប់អ្នកស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ។ ការរំលោភបំពាន និងការញៀនថ្នាំ ឬញៀនគ្រឿងស្រវឹងនឹងដើរទៅជាមួយគ្នា។ ចូររកជំនួយ ។

ការរកជំនួយ ។

ចូរចងចាំថា ការបន្សាបជាតិពុល មិនបានព្យាបាលការញៀនរបស់អ្នកឡើយ ។ មុនពេលអ្នកចាកចេញពីការបន្សាបជាតិពុល ចុះឈ្មោះក្នុងការព្យាបាលការញៀន ឬប្រភពផ្សេងទៀតនៃជំនួយជាមធ្យោបាយមួយដើម្បីចាប់ផ្តើមជីវិតថ្មីរបស់អ្នក។ ជំនួយសម្រាប់ការស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ អាចកើតមកពី៖

- អ្នកប្រឹក្សាយោបល់នៃការញៀន ។
- អ្នកគ្រប់គ្រងសំណុំរឿង ។
- អ្នកប្រឹក្សាយោបល់នៃវិជ្ជាជីវៈ ។
- ជំនួយការនៅផ្ទះ ។
- អ្នកប្រឹក្សាយោបល់នៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។
- អ្នកឯកទេសនៃដំណើរតក់ស្លុត/ការរំលោភបំពាន ។
- បុគ្គលិកមើលថែទាំអ្នកជម្ងឺក្រៅមន្ទីរពេទ្យ ។
- ពេទ្យវិកលចរិក ពេទ្យចិត្តសាស្ត្រ ឬបុគ្គលិកសង្គម ។

មានការជាន់គ្នាក្នុងប្រភេទការងារទាំងនេះ ។ បុគ្គលិកបន្សាបជាតិពុល ប្រហែជាអាច ឬប្រហែលមិនអាចផ្តល់ការប្រឹក្សាយោបល់លើការញៀនឡើយ ។ អ្នកប្រឹក្សាយោបល់ជាច្រើន ក៏អាចធ្វើជាអ្នកគ្រប់គ្រងសំណុំរឿងផងដែរ ។ អ្នកប្រឹក្សាយោបល់សុខភាពផ្លូវចិត្តមួយចំនួន អាចជួយអ្នកយកឈ្នះការរំលោភបំពានបាន ។

ទាំងបុគ្គលិកមើលថែទាំអ្នកជម្ងឺក្រៅមន្ទីរពេទ្យ និងអ្នកគ្រប់គ្រងសំណុំរឿងផ្តល់ការណែនាំ ។

ធនធានបន្ថែមទៀតត្រូវបានរៀបរាប់នៅផ្នែកទី 4 ។ ទាញយកអត្ថប្រយោជន៍នៃអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលអ្នកអាចដើម្បីនៅឱ្យឆ្ងាយពីគ្រឿងស្រវឹង និងថ្នាំញៀន ។

តើខ្ញុំដឹងដោយរបៀបណាពីពេលដែលខ្ញុំត្រឡប់មកសភាពដើមវិញ? ទាំងនេះគឺជាសញ្ញាមួយចំនួន៖

- ខ្ញុំអាចទទួលរ៉ាប់រងនូវបញ្ហានានា ដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង និងដោយមិនមានភាពតានតឹង ។
- ខ្ញុំមានមនុស្សយ៉ាងហោចណាស់ម្នាក់ ដែលខ្ញុំអាចស្មោះត្រង់ជាមួយ ។
- ខ្ញុំមានព្រំដែនផ្ទាល់ខ្លួន និងដឹងពីបញ្ហាណាមួយដែលជារបស់ខ្ញុំ និងណាមួយជាកម្មសិទ្ធិរបស់អ្នកដទៃ ។
- ខ្ញុំអាចចំណាយពេលសម្រាក នៅពេលខ្ញុំមានការហត់នឿយផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត ។

អ្នកអាចធ្វើបែបនេះ ។

អ្នកអាចធ្វើបែបនេះ ។
អ្នកអាចធ្វើបែបនេះ ។

3. បញ្ហាច្បាប់

ការប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹងរបស់អ្នក ធ្វើឱ្យអ្នកមានបញ្ហាជាមួយនិយោជករបស់អ្នក ម្ចាស់ដីរបស់អ្នក ឬប៉ូលីស ។ ប្រសិនបើអ្នកស្នាក់នៅឆ្ងាយពីថ្នាំញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង ហើយស្ថិតនៅក្នុងការព្យាបាល ច្បាប់នេះផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការការពារមួយចំនួនដើម្បីជួយអ្នកត្រឡប់រកសភាពដើមវិញ ។ ប៉ុន្តែជំនួយនោះគឺមានកំណត់ ហើយអ្នកត្រូវតែបំពេញតួនាទីរបស់អ្នក ។

ពិការភាព/ការព្យាបាល

ការញៀន មិនមានលក្ខណៈសម្បត្តិឡើយ ដោយសារភាពពិការស្រេចទៅហើយ ។ The Americans with Disabilities Act (ច្បាប់ជនពិការអាមេរិក - ADA) នឹងមិនការពារអ្នកឡើយ ប្រសិនបើអ្នកផលិត លក់ ឬប្រើប្រាស់ថ្នាំខុសច្បាប់។ ទោះជាយ៉ាងណា ADA បានផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការការពារមួយចំនួន ប្រសិនបើអ្នកកំពុងត្រឡប់រកសភាពដើមវិញពីការញៀន។ ក្នុងករណីភាគច្រើន ការការពារអនុវត្តតែប្រសិនបើអ្នកកំពុងតែនៅក្នុងការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញ ឬនៅក្នុងការការព្យាបាលប៉ុណ្ណោះ។

Family and Medical Leave Act (ច្បាប់ឈប់សម្រាកគ្រួសារ និងច្បាប់ឈប់សម្រាកពេទ្យ) គឺស្រដៀងគ្នា ។ វាផ្តល់ឱ្យបុគ្គលិកមួយចំនួននូវសិទ្ធិក្នុងការទទួលយកការឈប់សម្រាកគ្មានប្រាក់ខែ នៅពេលដែលត្រូវការសម្រាប់លក្ខខណ្ឌសុខភាពធ្ងន់ធ្ងររួមទាំងការញៀន។ ទោះជាយ៉ាងណា ការឈប់សម្រាកនេះត្រូវតែមានសម្រាប់ការព្យាបាល។ ការមិនបានទៅធ្វើការ ដោយសារតែការប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង មិនមានលក្ខណៈគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការឈប់សម្រាកឡើយ។

លំនៅដ្ឋាន

មនុស្សដែលប្រើថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង អាចត្រូវបានបណ្តេញចេញនិងហាមឃាត់ពីផ្នែកទី 8 ឬលំនៅដ្ឋានសាធារណៈផ្សេងទៀត។ ការហាមឃាត់នេះ អាចមានរយៈពេល 3 ឆ្នាំ ។ ទោះជាយ៉ាងណា ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ទទួលបានជោគជ័យបានបញ្ចប់កម្មវិធីការព្យាបាល និងការស្ថិតនៅឆ្ងាយពីថ្នាំញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង ទីភ្នាក់ងារលំនៅដ្ឋានប្រហែលជាអាចកាត់បន្ថយពេល ឬដកការហាមឃាត់ ។

ការដោះលែងដោយមានលក្ខខណ្ឌ

ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅលើលក្ខខណ្ឌដោះលែង វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវបញ្ចប់រយៈពេលនៃការត្រួតពិនិត្យនៅក្នុងសហគមន៍។ គោលដៅមួយក្នុងចំណោមគោលដៅនៃការដោះលែងមានលក្ខខណ្ឌ គឺត្រូវផ្លាស់ប្តូរលំនាំប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង។ លក្ខខណ្ឌដោះលែងក៏បានបន្ថែមរចនាសម្ព័ន្ធទៅដល់ជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ជាមួយការងារ និងតម្រូវការផ្សេងទៀត។ រចនាសម្ព័ន្ធនេះ ជួយបង្ការពីការលាប់ឡើងវិញ ។ មនុស្សជាច្រើនស្ថិតក្នុងការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញ ដែលបំពានដល់ការដោះលែងមានលក្ខខណ្ឌ ក៏លាប់ឡើងវិញផងដែរ ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

កូនសៀវភៅមួយដែលគេហៅថា Know Your Rights (ដឹងពីសិទ្ធិរបស់អ្នក) គឺអាចរកបានពី Substance Abuse and Mental Health Services Administration (រដ្ឋបាលសុខភាពនៃការប្រើសារធាតុញៀន និងសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត - SAMHSA) ។ កូនសៀវភៅនេះពន្យល់ពីវិធីនានាដែលច្បាប់នឹង ហើយនឹងមិនការពារមនុស្សពីការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញពីការញៀនមួយ។ **ដើម្បីទទួលបានច្បាប់ចម្លង ចូលមើល** http://store.samhsa.gov/product/Are-You-in-Recovery-from-Alcohol-or-Drug-Problems-Know-Your-Rights/PHD1091 ។

ទីភ្នាក់ងារសហព័ន្ធទាំងនេះ ទទួលយកពាក្យបណ្ដឹង និងមានព័ត៌មានស្ដីពីការរើសអើងផ្អែកលើពិការភាព៖

- **Equal Employment Opportunity Commission (គណៈកម្មាធិការឱកាសការងារស្មើគ្នា) ។** សូមចូលទៅកាន់ http://eeoc.gov ហៅ 1-800-669-4000 ឬ ទាក់ទង Equal Employment Opportunity Officer (មន្ត្រីឱកាសការងារស្មើភាពមូលដ្ឋាន (មើលសៀវភៅទូរស័ព្ទមូលដ្ឋានរបស់អ្នក) ។
- **Department of Labor (ក្រសួងការងារ) ។** ទាំង Wage and Hour Division (ផ្នែកប្រាក់ឈ្នួល និងម៉ោង) និង Civil Rights Center (មណ្ឌលសិទ្ធិស៊ីវិល) ដោះស្រាយបណ្ដឹងនានានៃរើសអើង។ ចូលមើល www.dol.gov, ឬទូរស័ព្ទទៅ the Federal Information Relay Service (សេវាផ្ទេរព័ត៌មានសហព័ន្ធ) តាមរយៈលេខ 1-800-877-8845 និងសួររក Civil Rights Center (មណ្ឌលសិទ្ធិស៊ីវិល) ។
- **Department of Housing and Urban Development (ក្រសួងលំនៅដ្ឋាន និងអភិវឌ្ឍន៍ទីក្រុង - HUD) ។** ទាក់ទងការិយាល័យ HUD ប្រចាំតំបន់ (ជាធម្មតារៀបរាប់នៅក្រោម "លំនៅដ្ឋាន" ដែលនៅក្នុងទំព័រពណ៌ខៀវនៃសៀវភៅទូរស័ព្ទ) ។ ឬ ចូលមើល www.hud.gov ឬ ហៅទូរស័ព្ទទៅ 1-800-669-9777 ។
- **Department of Justice (ក្រសួងយុត្តិធម៌ - DOJ) ។** DOJ ដោះស្រាយតែជាមួយបញ្ហាពិការភាពលើរាងកាយប៉ុណ្ណោះ ដូចជាផ្លូវជម្រាលសម្រាប់រទេះមានកង់ និងបន្ទប់ដែលចូលបានដោយជនពិការ។ ចូលមើល www.justice.gov ឬ ហៅទូរស័ព្ទទៅ 1-800-514-0301 ។

4. ធនធាននានា

បណ្ណាល័យមូលដ្ឋាន ជាញឹកញាប់ផ្ដល់នូវការចូលប្រើអ៊ីនធឺណិត ប្រសិនបើអ្នកចង់ស្វែងរកជំនួយលើបណ្ដាញ។ សូមចំណាំថា ធនធានភាគច្រើនគឺអាចរកបានជាភាសាអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញប៉ុណ្ណោះ។

ការស្វែងរកការព្យាបាល

ការព្យាបាលសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀន ឬគ្រឿងស្រវឹង៖

- រដ្ឋបាលសេវាកម្មសុខភាពផ្លូវចិត្តនិងការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)របស់រដ្ឋាភិបាលអាមេរិកមាន "ប្រដាប់ស្វែងរកការព្យាបាល"តាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធ័រណិតសម្រាប់បញ្ហាថ្នាំញៀននិងគ្រឿងស្រវឹងនានា តាមអាសយដ្ឋា http://findtreatment.samhsa.gov/TreatmentLocator/faces/quickSearch.jspx ។ ប្រសិនបើអ្នកវាយឈ្មោះទីក្រុង ឬហ្ស៊ីបកូដរបស់អ្នកចូលទៅក្នុងចន្លោះនោះ អ្នកនឹងទទួលបាននូវបញ្ជីនៃមណ្ឌលព្យាបាលនានាដែលនៅក្បែរនោះ ។ មណ្ឌលជាច្រើន ផ្ដល់ជូននូវការព្យាបាលដោយនិយាយជាភាសានានាក្រៅពីភាសាអង់គ្លេស ។
- អ្នកក៏អាចហៅទៅកាន់បណ្ដាញទូរស័ព្ទជំនួយបង្អែកជាតិឥតគិតថ្លៃតាមរយៈលេខ 1-800-662-4357 ដើម្បីស្វែងយល់អំពីមណ្ឌលព្យាបាលក្នុងមូលដ្ឋាន ។
- គ្លីនិកព្យាបាល ត្រូវបានរៀបរាប់នៅក្នុងទំព័រពណ៌ខៀវនៃសៀវភៅទូរស័ព្ទក្រោមផ្នែក "Health Department" (ក្រសួងសុខាភិបាល) "Human Services" (សេវាប្រជាជន) ឬ "Social Service" (សេវាសង្គមកិច្ច) ។

ការព្យាបាលសម្រាប់ជម្ងឺទូទៅ ទន្តសាស្ត្រ និងផ្លូវចិត្ត៖

- មណ្ឌលបន្សាបជាតិពុល អាចផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវព័ត៌មានអំពីគ្លីនិកព្យាបាលជម្ងឺទូទៅ ទន្តសាស្ត្រ និងផ្លូវចិត្តក្នុងមូលដ្ឋាន។
- សូមមើលក្នុងទំព័រពណ៌ខៀវ (រដ្ឋាភិបាលប្រចាំតំបន់) នៃសៀវភៅទូរស័ព្ទក្រោមផ្នែក "Health Department" (ក្រសួងសុខាភិបាល) "Human Services" (សេវាប្រជាជន) ឬ "Social Service" (សេវាសង្គមកិច្ច) ។
- ប្រដាប់ស្វែងរកសេវាព្យាបាលសុខភាពផ្នែកអាកប្បកិរិយា (Behavioral Health Treatment Service Locator) http://findtreatment.samhsa.gov
- ប្រសិនបើអ្នកមានវិបត្តិ National Suicide Prevention Lifeline (បណ្តាញជីវិតបង្ការការធ្វើអត្តឃាតជាតិ) អាចរកបានតាមរយៈលេខ 1-800-273-8255, www.suicidepreventionlifeline.org

ការស្ថិតនៅស្រគត់ស្រគំ*

មណ្ឌលបន្សាបជាតិពុលក៏អាចផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវបញ្ជីធនធានក្នុងតំបន់មួយ ដែលរួមមាន៖

Al-Anon (អាល់ អាណុន) និង Alateen (អាឡាទីន)
Al-Anon និង Alateen គឺជាក្រុមគាំទ្រទៅវិញទៅមកសម្រាប់នរណាម្នាក់ដែលមានសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិដែលមានបញ្ហាផឹក ។ Al-Anon គឺបើកចំហរសម្រាប់មនុស្សគ្រប់វ័យ ។ Alateen គឺសម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង (ជាធម្មតាយុវវ័យ) ។ ទាំង Al-Anon និង Alateen គឺជាកម្មវិធីមាន 12 ជំហាន ។
www.al-anon.alateen.org/home

Alcoholics Anonymous (ជនអនាមិកញៀនគ្រឿងស្រវឹង - AA)
AA គឺជាភាតរភាពនៃបុរស និងស្ត្រីដែលចែករំលែកបទពិសោធន៍ ចំណុចខ្លាំង និងក្តីសង្ឃឹមរបស់ពួកគេជាមួយគ្នា ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចដោះស្រាយបញ្ហាទូទៅនៃភាពញៀនគ្រឿងស្រវឹងរបស់ពួកគេបាន និងជួយអ្នកដទៃឱ្យត្រឡប់រកសភាពដើមវិញពីការមានញៀនគ្រឿងស្រវឹងតាមរយៈកម្មវិធី 12 ជំហាន។
www.aa.org

Alcoholics Victorious (អ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹងដោយជោគជ័យ - AV)
ក្រុមការគាំទ្រ AV ផ្តល់ជូននូវបរិយាកាសដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់មនុស្សដែលត្រឡប់រកសភាពដើមវិញពីឥទ្ធិពលនៃការញៀនគ្រឿងស្រវឹង ឬញៀនថ្នាំ។ នៅក្នុងកិច្ចប្រជុំ AV ទាំងគំរូ 12 ជំហាន ទាំង AV Creed ត្រូវបានប្រើ។
http://alcoholicsvictorious.org
(612) 593-1791

Christians in Recovery (គ្រីស្តបរិស័ទក្នុងការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញ - CIR)
CIR គឺជាក្រុមមួយនៃបុរស និងស្ត្រីឧទ្ទិសដល់ការចែករំលែកផ្ទាល់ខ្លួននៃសេចក្តីជំនឿ កម្លាំង និងក្តីសង្ឃឹម។ CIR ជម្រុញឱ្យមានការពិភាក្សាយ៉ាងសកម្មនៃជំហានទាំង 12 ព្រះគម្ពីរ និងបទពិសោធន៍នៅក្នុងការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញពីការប្រើបំពាន ភាពមិនដំណើរការគ្រួសារ ការបាក់ទឹកចិត្ត ការថប់បារម្ភ ទុក្ខព្រួយ ទំនាក់ទំនង និង / ឬ ការញៀនជាមួយវត្ថុនានា ដូចជាគ្រឿងស្រវឹង ថ្នាំញៀន ម្ហូបអាហារ រូបអាសគ្រាម និងការរួមភេទ។
http://christians-in-recovery.org

* ចំណាំ៖ ការដាក់បញ្ចូលធនធាននៅក្នុងបញ្ជីនេះមិនបង្ហាញពីការយល់ព្រមដោយ SAMHSA ឬ U.S. Department of Health and Human Services ឡើយ ។

Jewish Alcoholics, Chemically-dependent-persons, and Significant-others (អ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹងជាជនជាតិជ្វីប និងអ្នកពឹងផ្អែកលើសារធាតុគីមី និងមនុស្សគួរឱ្យកត់សម្គាល់ផ្សេងទៀត - JACS)
Jewish Alcoholics, Chemically-dependent-persons, and Significant-others ជាអង្គការផ្អែកលើអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ដែលលើកទឹកចិត្ត និងជួយជនជាតិជ្វីបដែលញៀនថ្នាំ ឬគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រួសាររបស់ពួកគេ មិត្តភក្តិ និងសហការីក្នុងការស្វែងរកការត្រឡប់រកសភាពដើមវិញនៅក្នុងបរិស្ថានចិញ្ចឹមបីបាច់របស់ជនជាតិជ្វីប។
www.jbfcs.org/programs-services/jewish-community-services-2/jacs

Narcotics Anonymous (ជនអានាមិកញៀនគ្រឿងស្រវឹង - NA)
NA ជាអង្គការផ្អែកលើសហគមន៍ជាមួយសមាជិកភាពពហុភាសា និងពហុវប្បធម៌។ NA ផ្តល់នូវការងើបឡើងវិញពីឥទ្ធិពលនៃការញៀនតាមរយៈការធ្វើការងារតាមកម្មវិធី 12 ជំហាន ដែលរួមទាំងចូលរួមកិច្ចប្រជុំក្រុមជាទៀងទាត់។
www.na.org

ព័ត៌មានជាភាសាជាច្រើនគឺអាចរកបាននៅ៖
www.na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/catalogs/jul07/Books_Jul07.pdf

Salvation Army (កងទ័ពសង្គ្រោះ)
Salvation Army ផ្សព្វផ្សាយសារសាសនាជាក់លាក់មួយនៅក្នុងសកម្មភាពទាំងអស់របស់ខ្លួន។ ប្រសិនបើអ្នក គឺជាអ្នកដែលត្រូវជាមួយសារសាសនានេះ Salvation Army ផ្តល់ជូននូវការព្យាបាល និងធនធានជាច្រើនផ្សេងទៀត ដែលរួមមានជំនួយជាមួយលំនៅដ្ឋាន និងការបណ្តុះបណ្តាការងារ ដោយគ្មានការរើសអើង។ ដើម្បីស្វែងរកកម្មវិធីមួយនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក វាយហ្ស៊ីបកូដរបស់អ្នកទៅក្នុង "ទីតាំង" ឧបករណ៍ស្វែងរកនៅលើគេហទំព័រ អ៊ិនធឺណិតរបស់ពួកគេ។
www.salvationarmyusa.org

ការបណ្តុះបណ្តាលការងារ

Office of Vocational and Adult Education (ការិយាល័យអប់រំវិជ្ជាជីវៈ និងមនុស្សពេញវ័យ - OVAE)
OVAE មន្ទីរមួយរបស់ ក្រសួងអប់រំអាមេរិក គ្រប់គ្រង និងសម្របសម្រួលកម្មវិធីដែលត្រូវជាប់ទាក់ទងទៅនឹងការសិក្សាអប់រំ និងអក្ខរកម្មមនុស្សពេញវ័យ អាជីព និងការអប់រំបច្ចេកទេស និងមហាវិទ្យាល័យសហគមន៍។ OVAE ដំណើរការកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលការងារតាមរយៈទីភ្នាក់ងាររដ្ឋខុសៗគ្នា ។
www2.ed.gov/about/offices/list/ovae/index.html
(202) 245-7700

ការទទួលស្គាល់

សៀវភៅបោះពុម្ពនេះ ត្រូវបានបង្កើតឡើងជាផលិតផលដាក់ធានាចំពោះ Treatment Improvement Protocol (ពិធីការកែលម្អការព្យាបាល - TIP) 45 *Detoxification and Substance Abuse Treatment (ការព្យាបាលបន្សាបជាតិពុល និងការប្រើសារធាតុញៀន)* ។ វាត្រូវបានរៀបចំសម្រាប់ Substance Abuse and Mental Health Services Administration (រដ្ឋបាលប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន និងសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត - SAMHSA) ដោយ Knowledge Application Program (កម្មវិធីអនុវត្តចំណេះដឹង - KAP) ដែលជាក្រុមហ៊ុនចូលភាគហ៊ុនគ្នារវាងក្រុមហ៊ុន CDM Group, Inc. និង ក្រុមហ៊ុន JBS International, Inc ស្ថិតក្រោមកិច្ចសន្យាលេខ 270-09-0307 ជាមួយនឹង SAMHSA សហរដ្ឋអាមេរិក ។ Department of Health and Human Services ។ Christina Currier និង Suzanne Wise បម្រើការជាអ្នកតំណាងរបស់មន្ត្រីកិច្ចសន្យា (Contracting Officer's Representatives) និង Candi Byrne បម្រើការជាអ្នកសម្របសម្រួលគម្រោងរបស់ KAP (KAP Project Coordinator) ។

សេចក្តីប្រកាសបដិសេធទំនួលខុសត្រូវ

ទស្សនៈ គំនិត និងមាតិកានៃការបោះពុម្ពផ្សាយនេះគឺជារបស់អ្នកនិពន្ធ និងមិនឆ្លុះបញ្ចាំងពីទស្សនៈ គំនិត ឬគោលនយោបាយរបស់ SAMHSA ឬ HHS ឡើយ។

សេចក្តីជូនដំណឹងជាសាធារណៈ

ឯកសារទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយនេះលើកលែងតែឯកសារណាដែលត្រូវបានយកចេញពីប្រភពមានការរក្សាកម្មសិទ្ធិបញ្ញាដោយផ្ទាល់គឺស្ថិតក្នុងវិស័យសាធារណៈ និងអាចត្រូវបានបង្កើត ឬបានចម្លងដោយគ្មានការអនុញ្ញាតពី SAMHSA ឬអ្នកនិពន្ធនានានោះទេ។ សេចក្តីស្រង់នៃ ប្រភពត្រូវបានកោតសរសើរ ។ ទោះជាយ៉ាងណា មិនត្រូវផលិតឡើងវិញ ឬ ចែកចាយឯកសារបោះពុម្ពផ្សាយនេះ សម្រាប់ការគិតថ្លៃដោយមិនមានការអនុញ្ញាតជាលាយលក្ខណ៍អក្សរជាក់លាក់របស់ការិយាល័យទំនាក់ទំនង SAMHSA HHS ឡើយ។

ការបោះពុម្ពផ្សាយនេះអាចនឹងត្រូវបានទាញយកពីទំព័រវិបដែលរៀបតាមលំដាប់នៃការបោះពុម្ពផ្សាយរបស់ SAMHSA នៅ http://store.samhsa.gov ។

ឯកសារបោះពុម្ពផ្សាយរបស់ HHS (ក្រសួងសុខាភិបាល និងសេវាប្រជាជន) លេខ (SMA) 16-4474KHMER
បានកែសម្រួល និងបកប្រែពីកំណែភាសាអង់គ្លេសនៅឆ្នាំ 20XX
កំណែភាសាអង់គ្លេសដើមត្រូវបានបោះពុម្ពផ្សាយនៅឆ្នាំ 2010

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
SAMHSA
www.samhsa.gov • 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)