

របៀបជួយអ្នកដែលរងការជ្រៀតជ្រែកពីបរទេស

ករណីអាសន្ន ៖

ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ភ្លាមៗ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 111 ដើម្បីសុំទំនាក់ទំនងជាមួយប៉ូលីសនូវែលសេឡង់ ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចនិយាយបាន ហើយកំពុងប្រើទូរស័ព្ទដៃ សូមនៅស្ងៀម ហើយស្តាប់ការណែនាំដែលប្រាប់ឲ្យ "ចុចលេខ 55" ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចនិយាយបាន ហើយកំពុងប្រើទូរស័ព្ទលើតុ សូមនៅស្ងៀម ហើយស្តាប់ការណែនាំរបស់ទូរស័ព្ទការី ដែលប្រាប់ឲ្យចុចប៊ូតុងណាមួយដើម្បីសុំជំនួយ ។

របៀបជួយអ្នកដទៃ

ប្រសិនបើមានមនុស្សដែលអ្នកស្គាល់ កំពុងរងការជ្រៀតជ្រែកពីបរទេស ៖

- **ស្តាប់គាត់និយាយ ហើយនៅចាំគាត់ទ្រគាត់ ។** ប្រាប់ពួកគេថាអ្នកជឿពួកគេ ហើយអ្នកនៅទីនោះដើម្បីជួយពួកគេ ។
- **ប្រសិនបើពួកគេមានអារម្មណ៍ថាមិនមានសុវត្ថិភាពផ្នែករាងកាយ** សូមជួយទាក់ទងនគរបាលនូវែលសេឡង់ (NZ Police) ឲ្យពួកគេ ។ លើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យទាក់ទងទៅមិត្តភក្តិ ឬក្រុមគ្រួសារដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត ដើម្បីសុំជំនួយ ។
- **ប្រសិនបើពួកគេត្រូវការជំនួយផ្នែកផ្លូវចិត្ត** សូមជម្រុញឲ្យពួកគេពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ GP ឬអ្នកជំនាញសុខភាពផ្សេងទៀត ។ អ្នកក៏អាចជួយពួកគេក្នុងការស្វែងរកសេវាបន្ថែមតាមរយៈ [Healthpoint](#) ឬ [Mental Health Foundation](#) ។

ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីរបៀបបង្កើនសុខុមាលភាព នៅលើគេហទំព័រ [ជំនួយសុខុមាលភាព](#) របស់នូវែលសេឡង់ ។

- **ជ្រោមជ្រែងសុវត្ថិភាពតាមអនឡាញរបស់ពួកគេ ។** លើកទឹកចិត្តឱ្យពួកគេប្តូរឬឈប់តាមដានគណនីណាមួយដែល ៖
 - គួរឱ្យសង្ស័យ
 - ផ្ញើសារគំរាម
 - បង្កភាពរុករានដល់ពួកគេ ឬមនុស្សដែលពួកគេស្គាល់ ។

[ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការរក្សាបាននូវសុវត្ថិភាពតាមអនឡាញ នៅទីនេះ](#)

- **លើកទឹកចិត្តពួកគេឲ្យរាយការណ៍ពីការជ្រៀតជ្រែកពីបរទេស** ទៅកាន់នគរបាល NZ ឬអង្គភាពស៊ើបការណ៍សន្តិសុខនូវែលសេឡង់ (NZSIS) ប្រសិនបើមានអ្វីមួយដែលមើលទៅ ឬមានអារម្មណ៍ថាមិនត្រឹមត្រូវ ។ មិនថាពួកគេជ្រើសរើសវិធីណាមួយ ពួកគេនឹងធ្វើឲ្យប្រាកដថា ព័ត៌មានរបស់អ្នក បានទៅដល់កន្លែងដែលត្រឹមត្រូវ ។

បញ្ហាការជ្រៀតជ្រែកពីបរទេស មិនអាចរាយការណ៍ទៅណាបាន ក្រៅពីទៅកាន់នគរបាល NZ ឬ NZSIS ប៉ុណ្ណោះ ។ ការប្រាប់ឱ្យទីភ្នាក់ងារផ្សេងទៀតរបស់រដ្ឋាភិបាល

នូវលទ្ធផលឡង់ដឹង មិនរាប់បញ្ចូលថាជារបាយការណ៍ផ្លូវការឡើយ ។

ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីរបៀបរាយការណ៍បញ្ហាការជ្រៀតជ្រែកពីបរទេស នៅទីនេះ

- **ពិចារណាថា តើ ជំនួយផ្នែកច្បាប់អាចជួយបានដែរឬទេ ។** អាស្រ័យលើអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង ពួកគេអាចចង់និយាយជាមួយមេធាវី ជាពិសេសប្រសិនបើមានការគំរាមកំហែងការរុកគូន ឬការព្រួយបារម្ភផ្សេងទៀតអំពីសិទ្ធិរបស់ពួកគេ ។

ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការទទួលបានជំនួយផ្នែកច្បាប់នៅទីនេះ

- **ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការរក្សាបាននូវសុវត្ថិភាព ។** ចូលមើលព័ត៌មានផ្នែក "ការការពារ" នៃមជ្ឈមណ្ឌល "ភាពធន់របស់សហគមន៍ចំពោះការជ្រៀតជ្រែកពីបរទេស ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីវិធីផ្សេងៗក្នុងការការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ ។

ចូលទៅកាន់ផ្នែក 'Safeguard' នៅលើ 'The Hub' នៅទីនេះ

ចងចាំ ៖ អ្នកមិនចាំបាច់ស៊ើបអង្កេតបញ្ហាដោយខ្លួនឯងឡើយ ។ ការព្យាយាមស៊ើបអង្កេតដោយខ្លួនឯង អាចបង្កភាពអសន្តិសុខ សម្រាប់អ្នក និងអ្នកដែលទទួលរងការជ្រៀតជ្រែកពីបរទេស ។