

**ប្រសិនបើអ្នកត្រូវគេចាប់រំលោភ
SafePlace អាចជួយអ្នកបាន។**

- នៅមន្ទីរ SafePlace មានអ្នកធ្វើការប្រចាំ
24 ម៉ោងសំរាប់ជួយគាំទ្រអ្នកដូចជា:
- ទូរស័ព្ទបណ្តាញផ្តល់វិបត្តិធ្វើការ 24 ម៉ោង
 - អ្នកជួយគាំទ្រនៅមន្ទីរពេទ្យ
 - អ្នកជួយគាំទ្រខាងភ្នំវិញ្ញាប័ន
 - ក្រសួងមេធាវី
 - មានកន្លែងសំរាប់ស្នាក់នៅ
 - អាចចូលជួបជាមួយអ្នកគាំទ្រ
 - មានអ្នកធ្វើការនិយាយភាសាខ្មែរនិងភាសា Spanish
 - មានក្រុមប្រជុំដល់អ្នកដែលមានទុក្ខដូចគ្នា

ជំនួយទាំងអស់នេះគឺមានបង់ប្រាក់ទេ។
SafePlace អាចជួយបង្រៀនអ្នកនូវព័ត៌មាន
ផ្នែកអំពីហិង្សាក្នុងគ្រួសារនិងអំពីចាប់រំលោភ
ខាងភ្នំវិញ្ញាប័ន។ មានគោលការណ៍សំរាប់ជួយស្ត្រី,
ក្មេងជំទង់, ដើរលេងជាមួយគ្នាហើយលួចដាក់
ថ្នាំនៅក្នុងទឹកផឹក, មានជួយបុរសរងគ្រោះ
ហើយនិងព័ត៌មានផ្សេងៗទៀតសំរាប់មិត្តភក្តិ
ក្រុមគ្រួសារ។ បើមានសំណួរសូមទូរស័ព្ទទៅ
លេខ 360-754-6389.

គោលបំណង SAFEPLACE

យើងខំព្យាយាមបញ្ឈប់នូវអំពើហិង្សានិងអំពើ
ចាប់រំលោភខាងភ្នំវិញ្ញាប័នដោយជួយនិយាយគាំទ្រ
ដល់ប្រជាជនទាំងអស់ដើម្បីឱ្យគេកែប្រែតាម
ការសិក្សា

SafePlace ធ្វើការបំប្រែដល់អ្នករងគ្រោះដោយ
អំពើចាប់រំលោភដោយគ្មានប្រកាន់អាយុ, សញ្ជាតិ,

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

Business Office:
314 Legion Way SE
Olympia, WA 98501
Phone: 360 786-8754
Business TTY: 753-8700

Website: www.safeplaceolympia.org
Email: safeplace@safeplaceolympia.org

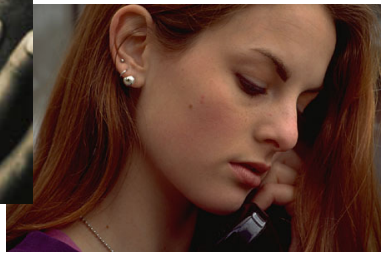
Z:\Direct Services\Brochures



ចំណាយពេលសំរាប់
ការព្យាបាល



រកអ្នកជួយគាំទ្រ



អ្នកតែងមាន
អារម្មណ៍អ្វីមួយ
ជាធម្មតាទេ

**ការវាស់ស្ទង់យុទ្ធសាស្ត្រនៃការ
ចាប់រំលោភលើភ្នំវិញ្ញាប័ន**

ព័ត៌មានអំពីការចាប់រំលោភនិងមន្ទីរសុខសាន្ត

អ្វីទៅការរំលោភខាងភ្នំភេទ?

ការរំលោភខាងភ្នំភេទគឺជាផ្នែកចាប់បង្ខំ ឲ្យគ្រូរមាត់ ដោយគ្មានការយល់ព្រមពីខ្លួន។ មានភាពតិចបំផុត អ្នកដែលរាយការណ៍ដល់ក្រសួងរដ្ឋការក្នុងស្រុក។ ក្នុង ចំណោមស្ត្រី 4 នាក់ត្រូវមានស្ត្រីម្នាក់ និងក្នុងចំណោម បុរស 7 នាក់ត្រូវមានបុរសម្នាក់ដែលត្រូវធ្វើបាបក្នុង ជីវិតរបស់គេ។

ហេតុអ្វីបានជាមានរឿងនេះកើតដល់ខ្ញុំ?

គ្មានអ្នកណាមួយចង់ឲ្យមានហេតុការនេះកើតឡើងដល់ ខ្លួនទេ។ នេះជាការធម្មតាដែលអ្នកច្បាប់ហេតុអ្វីបាន ជាមានរឿងនេះកើតឡើង។ ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយវាមិន មែនជាកំហុសរបស់អ្នកដែលត្រូវតែបន្ទោសដល់អ្នកដែល ប្រព្រឹត្តអាក្រក់នោះទេ។

តើមានហេតុអ្វីកើតឡើង?

មានភាពយ៉ាងច្រើនដែលបណ្តាលឲ្យអ្នកនឹកឃើញដល់នូវ៖

- ការបដិសេធ
- ការស្រមៃឃើញដល់រឿងដើម
- មានការភ្ញាក់ផ្អើល
- មានការភ្លេចភ្លាំង
- ចង់យកយំភ្លាម
- ពិបាកដកដង្ហើម, ចេះតែម្នីម្នា
- មានការចងចាំមិនច្បាស់លាស់, បែកចេញសរសេរហិរញ្ញវត្ថុ
- ចេះតែឈឺក្បាល, ចុះពោះនឹងពិបាកដកដង្ហើមហើយ គេងមិនលក់។

ដំបូងឡើងខ្ញុំ ភ័យបាត់បង់

- មានការខឹងច្រើន, រៀនខ្មស់, តូចចិត្តមិនទុកចិត្តគេឯង ប្រតិកម្មទាំងអស់នេះជាធម្មតាទេ ចំពោះអ្នកដែលត្រូវគេរំលោភជូន កាលក៏ជាប់បាត់, ជូនកាលចំណាយពេល យូរបន្តិចទើបបាត់។

ក្រោយមក ខ្ញុំភ័យបាត់ បាត់ ហើយ

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើយ៉ាងណា?

នៅរដ្ឋ Washington មានច្បាប់សំរាប់ជួយការពារ ដល់អ្នករងគ្រោះដែលត្រូវគេរំលោភ និងមានច្បាប់ បញ្ជាឲ្យជនល្មើសច្បាប់ឲ្យនៅឆ្ងាយពីកន្លែងដែលអ្នក ធ្វើការនិងកន្លែងដែលអ្នករស់នៅ។

មានអ្នកធ្វើការគាំទ្រ នៅមន្ទីរ SafePlace ជួយបំរើនិងផ្តល់ ព័ត៌មានដល់អ្នក សូមទូរស័ព្ទ ទៅលេខ 360- 754-6300



បើសិនជាអ្នកត្រូវគេរំលោភក្នុងរយៈពេល 96 ម៉ោងអ្នក អាចទៅឯមន្ទីរពេទ្យ St. Peter ដើម្បីឲ្យគេជួយពិនិត្យ។ ក្នុងការពិនិត្យព្យាបាលនេះបញ្ជាក់ថាអ្នកមានភស្តុតាង អាចឲ្យអ្នកមានសន្តិច្បឹងដល់ក្រសួងរដ្ឋការដើម្បីឲ្យគេ ជួយរកខុសត្រូវឲ្យអ្នក។ ការព្យាបាលទាំងអស់នេះអ្នក មិនមានបង់ប្រាក់ទេ។ អ្នកអាចទាក់ទងទៅក្រសួងផ្សេងៗ នៅក្នុងសហគមន៍ដែលធ្វើការបំរើដោយឈាត់ការសំងាត់ មិនឲ្យអ្នកដទៃដឹងក្នុងការរកមើលនូវជំងឺឆ្លង (AIDS) និងឲ្យច្បាំងការពារកុំឲ្យមានកូន។ មន្ទីរ SafePlace អាច ជួយផ្តល់នូវព័ត៌មានផ្សេងៗ ទាំងអស់ដល់អ្នកសូមអ្នក ទូរស័ព្ទទៅលេខ 360-754-6300

តើមានអ្វីទៀតដែលខ្ញុំត្រូវដឹង?

ចាំបាច់អ្នកត្រូវថែរក្សាខ្លួនឲ្យបានល្អដើម្បីជាប់បានជា សះស្បើយ មានប្រការខ្លះដែលអ្នកអាចធ្វើដូចជា៖

- ហាត់ប្រាណ, ដើរកំសាន្ត
- និយាយលេងជាមួយមិត្តភក្តិ, គ្រួសារ ឬអ្នកជួយគាំ ទ្រដល់អ្នក
- សរសេរទីនាទីប្បវត្តិ (journal)
- រៀបចំពេលវេលាឲ្យបានល្អ, ឬធ្វើការសំរាប់ចិត្ត ចំពោះកិច្ចអ្វីមួយ
- ទុកឱកាសឲ្យអ្នកបានសុំផ្អាកទៅនឹងអារម្មណ៍ខ្លួនខ្ញុំ

ខ្ញុំដឹងថា វាមិន មែនជាកំហុស របស់ខ្ញុំទេតែខ្ញុំ មានអារម្មណ៍ថាវា ជាកំហុសរបស់ខ្ញុំ

នេះផង។ ការប្រើគ្រឿងស្រវឹងនិងថ្នាំ ញៀនផ្តេសផ្តាស់អាចធ្វើឲ្យស្ថាន ការណ៍ឈានទៅរកភាពមិនល្អ។ ប្រសិនបើអ្នកដឹងថាអ្នកមានការពិបាក ក្នុងចិត្តអ្នកត្រូវតែរកគេជួយទើបបាន។

មានក្រសួងទាំងអស់នេះដែលអាចជួយបាន

- Monarch Children's Justice & Advocacy Center 360-570-5103**
Offers free one on one counseling for teens and children who have experienced sexual assault, And free weekly teen support group.
- Partner in Prevention Education (PIPE) 360-357-4472**
Provide services for young people 12-24 who are homeless and who have experienced sexual or domestic violence
- St. Peter's Sexual Assault Clinic 360-493-7469**
Provide services and referral for child and adult sexual assault