គន្លឹះសុវត្ថិភាព សម្រាប់អ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពប្រឈម នៃអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ

អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ គឺជាបទល្មើសព្រហ្មទណ្ឌ ហើយអ្នកមិនគួររស់នៅជាមួយអំពើហិង្សានោះឡើយ ។ ទោះបីជាយ៉ាងណា មានស្ថានភាពមួយចំនួនដែលអ្នក និងកូនរបស់អ្នកអាចកំពុងស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ ។ សំណួរខាងក្រោមអាចជួយអ្នកឱ្យគិតអំពីសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក និងផ្តល់គំនិតដើម្បីជួយអ្នកធ្វើផែនការ ។

អ្នកអាចនឹងនៅតែស្ថិតក្នុងហានិភ័យនៃអំពើហិង្សា ក្នុងស្ថានភាពដូចជា៖

- ប្រសិនបើអ្នកកំពុងរស់នៅជាមួយនរណាម្នាក់ដែលប្រើហិង្សា ឬអាចនឹងប្រើហិង្សា
- ប្រសិនបើអ្នកកំពុងរៀបចំចាកចេញ ឬលែងលះដៃគូ ដែលអាចមានប្រតិកម្មហិង្សា
- ប្រសិនបើអ្នកបានលែងលះគ្នា ឬចែកផ្លូវគ្នា ហើយអ្នកព្រួយបារម្ភខ្លាចពួកគេត្រឡប់មកវិញ
- ប្រសិនបើជនល្មើស កំពុងបន្តរស់នៅក្បែរកន្លែងដែលអ្នករស់នៅ ។ល។

គ្មាននរណាម្នាក់គួររស់នៅក្នុងភាពភ័យខ្លាចនៃអំពើហិង្សាឡើយ ការគាំទ្រពិតជាមាន ។

លីកាដូ

LICADHO

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រឹក្សាផ្លូវច្បាប់ អំពីសុវត្ថិភាព និង ការគាំទ្រផ្សេងៗទៀត សូមទាក់ទងមកកាន់ **អង្គការលីកាដូ** តាមរយៈ គេហទំព័រ **សុវត្ថិភាព និង យុត្តិធម៌**
www.licadho-cambodia.org/safety-and-justice

ការប្រើប្រាស់គន្លឹះទាំងនេះ

សូមកុំជ្រើសយកជំហានណាដែលអាចនាំអ្នកឱ្យស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ ប្រសិនបើជនល្មើសបានដឹងពីជំហានទាំងនេះ ។ សូមជឿជាក់លើការវិនិច្ឆ័យរបស់អ្នក ព្រោះមានតែអ្នកទេដែលដឹងច្បាស់ថាគួរធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីឱ្យអ្នក និងកូនរបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាព ។

ទោះបីជាអ្នកមិនមែនជាអ្នកទទួលខុសត្រូវក្នុងការបញ្ឈប់អំពើហិង្សា វាអាចមានប្រយោជន៍ក្នុងការរៀបចំផែនការជាក់លាក់ខ្លះៗ ដើម្បីបង្កើនសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក នៅមុនពេល និងអំឡុងពេលមានបញ្ហាប្រឈមកើតឡើង ។

សំណួរខាងក្រោមអាចជួយអ្នករៀបចំផែនការ មុនពេលអំពើហិង្សាកើតឡើង ។ អ្នកប្រហែលជាបានអនុវត្តជំហានទាំងនេះរួចមកហើយ គំនិតខ្លះវាអាចនឹងមិនសមស្របចំពោះស្ថានភាពរបស់អ្នក ឬមិនអាចទៅរួចសម្រាប់អ្នក ។ ប៉ុន្តែមិនថ្វីទេ អ្នកអាចផ្តោតសំខាន់ទៅលើលទ្ធភាព និងចំណុចខ្លាំងដែលអ្នកអាចធ្វើទៅបាន ។

រៀបចំផែនការ ដើម្បីបង្កើនសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក សូមពិចារណាសំណួរខាងក្រោម៖

តើនរណាដែលអាចជួយខ្ញុំបាន នៅមុនពេល ឬអំឡុងពេលគ្រាមានអាសន្ន? តើពួកគេអាចជួយខ្ញុំយ៉ាងដូចម្តេច?

សូមគិតថាតើ **សមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិ អ្នកជិតខាង ចាស់ទុំ ព្រះសង្ឃ ថៅកែ មិត្តរួមការងារ អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន ប៉ូលិស ឬ អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល** ណាមួយដែលអាចជួយអ្នកបាន ។ វាអាចនឹងពិបាកសម្រាប់អ្នកក្នុងការទាក់ទងសុំជំនួយ ប៉ុន្តែមនុស្សដែលអ្នកជឿទុកចិត្ត អាចដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការជួយអ្នក និងកូនរបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាព ។

មនុស្សផ្សេងៗគ្នា អាចផ្តល់**ការគាំទ្រក្នុងទម្រង់ខុសៗគ្នា** ដូចជា ការគាំទ្រផ្នែកអារម្មណ៍ អន្តរាគមន៍ ក្នុងគ្រាមានអាសន្ន ការថែទាំកុមារ លំនៅដ្ឋាន មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ ការគាំទ្រផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ផ្តល់ព័ត៌មានផ្លូវច្បាប់ឬ ផ្តល់នូវសម្ភារៈចាំបាច់ដូចជាសម្លៀកបំពាក់ ។ សូមពិចារណាសុំ **អ្នកជិតខាងឱ្យហៅរកជំនួយ** ប្រសិនបើពួកគេឮ ឬ ឃើញអំពើហិង្សា ។

វាអាចមានប្រយោជន៍ផងដែរក្នុង**ការបង្កើត "ពាក្យគន្លឹះ"** ឬ សញ្ញាផ្សេងៗជាមួយអ្នកដែលអាចជួយអ្នកក្នុងគ្រាមានអាសន្ន ។ ពាក្យគន្លឹះ អាចជាពាក្យទូទៅ ឬ ប្រយោគដែលមិនជាក់លាក់ណាមួយដែលអ្នកជ្រើសរើស និងពិភាក្សាជាមួយមនុស្សដែលអ្នកជឿទុកចិត្ត មុនពេលអ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់។ បន្ទាប់មកអ្នកអាចនិយាយពាក្យគន្លឹះដែលអ្នកបានព្រមព្រៀងគ្នាក្នុងការហៅ ឬ ផ្ញើសារដើម្បី**សុំជំនួយបន្ទាន់** ពីបុគ្គលដែលអ្នកជឿទុកចិត្ត ដោយមិនឱ្យជនល្មើសដឹង ។

តើខ្ញុំអាចទៅកន្លែងណា ដើម្បីមានសុវត្ថិភាព? តើកូនខ្ញុំអាចទៅកន្លែងណាបាន?

សូមពិចារណាភ្លាមៗ **ទៅកន្លែងផ្សេង** ប្រសិនបើការគំរាមកំហែងកំពុងកើតឡើង ឬ អ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនមានសុវត្ថិភាព ។ សូមគិតទុកជាមុន នូវទីកន្លែងដែលអ្នក និង កូនរបស់អ្នកអាចទៅបាន ។ ជម្រើសរបស់អ្នកអាចជា **ផ្ទះរបស់មនុស្សដែលអ្នកជឿទុកចិត្ត កន្លែងអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន ក្នុងវត្ត ឬទីតាំងសាធារណៈនានា** ដូចជាទីផ្សារ ផ្លូវដែលមានមនុស្សច្រើន សាលាឆទាន ភោជនីយដ្ឋាន ឬហាងលក់ទំនិញ ។

សូមគិតពី**មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ** និង វិធីដែលអ្នកអាចទៅដល់ទីតាំងនោះ ក្នុងគ្រាមានអាសន្ន ។ សូមគិតពីទីកន្លែងដែលអ្នកអាចស្នាក់នៅបានក្នុងរយៈ**ពេលខ្លី ឬ រយៈពេលវែង។**

តើមានលេខទូរស័ព្ទណាមួយ ដែលខ្ញុំត្រូវការក្នុងគ្រាមានអាសន្ន?

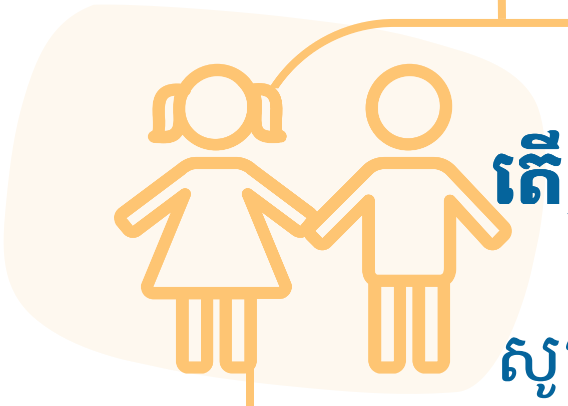
ប្រសិនបើអ្នកអាចប្រើទូរស័ព្ទបាន សូមពិចារណារក្សាលេខទំនាក់ទំនងក្នុង **បញ្ជីលេខទូរស័ព្ទ** រួមមានលេខទូរស័ព្ទប៉ូលិស អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន និងលេខមនុស្សដែលអ្នកជឿទុកចិត្ត។ ជាជម្រើស **សូមចងចាំ ទុកយ៉ាងហោចណាស់លេខទូរស័ព្ទសំខាន់ ១ខ្សែ។**

តើបរិវេណផ្ទះរបស់ខ្ញុំ កន្លែងណាដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត?

ប្រសិនបើការគំរាមកំហែងកំពុងកើតឡើង ឬ អ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនមានសុវត្ថិភាព សូមពិចារណា **ផ្លាស់ទីទៅបរិវេណណាដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត** នៃផ្ទះរបស់អ្នក ។

បរិវេណខ្លះនៃផ្ទះអាចមានសុវត្ថិភាពជាង ព្រោះ **ងាយស្រួលគេចចេញ** តាមរយៈបង្អួច ឬទ្វារ។ បរិវេណផ្សេង ទៀតនៃផ្ទះអាចមិនសូវមានសុវត្ថិភាព ព្រោះតែវាអាចមាន **កម្ពស់ដ៏គ្រោះថ្នាក់** (ដូចជាកាំជណ្តើរ យ៉រ់ងដា និងដំបូលផ្ទះ) ឬ**មានវត្ថុគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ** ដែលជនល្មើសប្រើប្រាស់ជាអាវុធ (ដូចជាកាំបិតធ្វើម្ហូប ឬឧបករណ៍សម្រាប់ធ្វើស្រែចម្ការផ្សេងៗ) ។

សូមពិចារណាទុកដាក់សម្ភារៈដែលអាចប្រើជាអាវុធនៅទីកំបាំង ឬ ទីកន្លែងដែលពិបាកនឹងយកបាន ។



តើខ្ញុំអាចជួយកូនរបស់ខ្ញុំឱ្យត្រៀមខ្លួន និងមានសុវត្ថិភាព ដោយរបៀបណា ?

សូមផ្តល់ដល់កូនអ្នកជានិច្ច **ការធានា និងក្តីស្រលាញ់** ។ បញ្ជាក់ប្រាប់កូនថា អំពើហិង្សាណាមួយមិនមែនជាកំហុសរបស់ពួកគេទេ ។ ប្រាប់ពួកគេ **សូមកុំព្យាយាមធ្វើអន្តរាគមន៍** ឬការពារអ្នក ។

អាស្រ័យលើវ័យកូនរបស់អ្នក អ្នកអាចពិចារណាបង្រៀនពួកគេជាមុនអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើការគំរាមកំហែងកើតឡើងកាន់តែខ្លាំង ឬ ពួកគេឃើញ ឬ ឮនូវអំពើហិង្សា ។ សូម **បង្រៀនពួកគេពីសកម្មភាពមួយជំហានម្តងៗ** ដែលពួកគេអាចធ្វើ ដូចជាត្រូវចាកចេញទៅ ឬលាក់ខ្លួននៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព និងជូនដំណឹងដល់អ្នកដទៃថាអ្នកត្រូវការជំនួយ ។

ពិភាក្សាជាមួយកូនអ្នកជាមុន ថាតើកន្លែងណាដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត របៀបដែលពួកគេអាចទៅដល់ទីនោះ នរណាដែលពួកគេអាចសុំជំនួយ និង របៀបស្វែងរកលេខទូរស័ព្ទសំខាន់ៗណាមួយ ។

ប្រសិនបើខ្ញុំត្រៀមចាកចេញពីផ្ទះ តើខ្ញុំគួរយករបស់ចាំបាច់អ្វីខ្លះទៅជាមួយ?

វាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ នៅពេលដែលអ្នកចង់ត្រឡប់មកផ្ទះវិញបន្ទាប់ពីចាកចេញ ជាពិសេសនៅពេល ដែលអ្នកមានគម្រោងលែងលះ ឬចែកផ្លូវគ្នា។

សូមពិចារណា ថាតើអ្នកអាចយករបស់របរប្រើប្រាស់ដោយសុវត្ថិភាពដូចជា៖

- ☐ កូនសោ
- ☐ លុយ ឬរបស់មានតម្លៃ
- ☐ ទូរស័ព្ទ
- ☐ សម្លៀកបំពាក់ចាំបាច់
- ☐ ថ្នាំពេទ្យ
- ☐ សម្ភារៈប្រើប្រាស់របស់កូន
- ☐ ឯកសារសំខាន់ៗ (ដូចជា អត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ ឬ សំបុត្រកំណើត)

សូមពិចារណា ក្នុងការរក្សាទុកនូវសម្ភារៈដែលចាំបាច់ទាំងឡាយក្នុង **កាបូបតូចមួយ** ក្នុងករណីដែលអ្នកត្រូវការចាកចេញភ្លាមៗ ។ ជាជម្រើស សូម**ទុកដាក់សម្ភារៈចាំបាច់ទាំងនោះនៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព** មុនពេលចាកចេញ ដូចជា រក្សាទុកនៅផ្ទះមនុស្សដែលអ្នកជឿទុកចិត្ត ឬ នៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក ។

តើខ្ញុំអាចបង្កើនឯករាជ្យភាពផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុរបស់ខ្ញុំ ពីជនប្រព្រឹត្តបានទេ?

សូមពិចារណា ប្រសិនបើអ្នកអាចបង្កើន**ឯករាជ្យភាពផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ**របស់អ្នកតាមរយៈ៖

- ✓ ការសន្សំប្រាក់
- ✓ លាក់ទុកវត្ថុមានតម្លៃ ដូចជាលុយកាក់ និងមាស
- ✓ រក្សាទុកលុយ និងវត្ថុមានតម្លៃជាមួយមនុស្សដែលអ្នកជឿទុកចិត្ត
- ✓ បើកគណនីធនាគារផ្ទាល់ខ្លួន
- ✓ ចូលរួមក្រុមសន្សំ
- ✓ បង្កើនប្រាក់ចំណូលផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក

តើមានហានិភ័យណាមួយអាចកើតឡើងចំពោះខ្ញុំ ឬ កូនខ្ញុំនៅកន្លែងធ្វើការ សាកលវិទ្យាល័យ ឬសាលារៀនទេ?

សូមពិចារណាក្នុងការ **ប្រាប់មនុស្សដែលអ្នកជឿទុកចិត្ត មនុស្សដែលអ្នកគួរប្រាប់** នៅកន្លែងធ្វើការ សាកលវិទ្យាល័យ ឬសាលារៀន អំពីស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ ដែលអាចកើតឡើងចំពោះសុវត្ថិភាពអ្នក និងកូនរបស់អ្នក ។ អ្នកអាច **ពន្យល់ពួកគេអំពីអ្វីដែលពួកគេអាចជួយអ្នកបាន** ដូចជាកុំបង្ហាញទីតាំងរបស់អ្នក មិនអនុញ្ញាតឱ្យជនល្មើសចូលទៅកន្លែងដែលអ្នកកំពុងស្ថិតនៅ និង មិនអនុញ្ញាតឱ្យកូនរបស់អ្នកទៅជាមួយជនល្មើសជាដើម។

ប្រសិនបើជនល្មើសមកកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក ឬ សាលារៀន អ្នកគួរពិចារណាបន្តនៅកន្លែងធ្វើការរហូតអ្នកប្រាកដថាជននោះបានចាកចេញពីទីនោះ ។ ជាជម្រើស អ្នកអាចគិតជាមុន នូវវិធីដែលសុវត្ថិភាពបំផុត ក្នុងការចាកចេញ ។

តើមានហានិភ័យណាមួយអាចកើតឡើងចំពោះខ្ញុំ ឬកូនខ្ញុំពេលកំពុងធ្វើដំណើរ?

ប្រសិនបើអាច សូមពិចារណាធ្វើដំណើរ **តាមមធ្យោបាយធ្វើដំណើរខុសៗគ្នា** និង/ឬ **តាមផ្លូវផ្សេងគ្នា** ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ពិចារណាស្នើ សុំនរណាម្នាក់ដើម្បីទៅជាមួយអ្នក ឬ កូនរបស់អ្នក ។

តើការប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទ ឬការបង្ហោះព័ត៌មានក្នុងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម អាចមានហានិភ័យសម្រាប់ខ្ញុំដែរ ឬទេ?

សូមប្រុងប្រយ័ត្នរាល់**ការបង្ហោះ ហ្វេសប៊ុក និងបង្ហោះ**នៅលើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម វាអាចផ្តល់ព័ត៌មាន ដល់ជនល្មើស នូវទីតាំងដែលអ្នកកំពុងស្ថិតនៅ ។

សូមកុំប្រើ **ពាក្យសម្ងាត់ ឬ លេខ PIN** ដែលជនល្មើសអាចទាយដឹងយ៉ាងងាយស្រួល ដូចជាថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត ឬ លេខទូរស័ព្ទរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើមានសុវត្ថិភាព សូមប្តូរលេខសម្ងាត់ជាប្រចាំលើទូរស័ព្ទ ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម និង គណនីធនាគាររបស់អ្នក ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ សូមចងចាំថាជនល្មើសដែលមានសិទ្ធិចូលប្រើគណនីរបស់អ្នក អាចនឹងដឹងថាអ្នកបានផ្លាស់ប្តូរពាក្យសម្ងាត់ ។

ពិចារណាក្នុងការ**បិទខ្ទប់ (ប្លុក)** លេខទូរស័ព្ទ និងគណនីផ្សព្វផ្សាយសង្គមរបស់ជនល្មើស ដើម្បីកាត់បន្ថយទំនាក់ទំនងដែលអ្នកមិនចង់បាន ។

សូមបិទទំព័រនេះ បន្ទាប់ពីអ្នកបានប្រើប្រាស់វារួចរាល់ ហើយប្រសិនបើអាច សូមលុបទំព័រនេះចេញពីប្រវត្តិស្វែងរករបស់អ្នក ។ ប្រសិនបើខិតប័ណ្ណបោះពុម្ពរួច សូមបំផ្លាញចោល ឬរក្សាទុកនៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព ។

តើខ្ញុំអាចធ្វើឱ្យផ្ទះរបស់ខ្ញុំមានសុវត្ថិភាពជាងមុនបានទេ?

សូមពិចារណា ថាតើអ្នកអាចបំពាក់នូវ **អំពូលចាប់ចលនា ឬ កាមេរ៉ាសុវត្ថិភាព** ដើម្បីឱ្យជាសញ្ញាពេលមាននរណាម្នាក់ចូលមកក្បែរ ។ ប្រសិនបើ អ្នកមិនរស់នៅជាមួយជនល្មើសទេ សូមពិចារណាថាតើអ្នកអាច**ដំឡើង ឬ ផ្លាស់ប្តូរសោ** និង**ជួសជុលផ្នែកណាមួយនៃផ្ទះដែលមិនសូវរឹងមាំ** ដែលអាចងាយស្រួលចូល ។

អ្នកគួរតែទទួលបានការគាំទ្រពីអាជ្ញាធរ អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល និងសហគមន៍របស់អ្នក សូមទំនាក់ទំនងមកអង្គការលីកាដូ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

ព័ត៌មានទំនាក់ទំនង

អង្គការសម្ព័ន្ធខ្មែរជំរឿន និងការពារសិទ្ធិមនុស្ស លីកាដូ
តាមរយៈលេខ: **០១២ ៥៣៦ ៣០០ ឬ ០១៥ ៥៥៣ ៨៥៥**

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម និងប្រភព សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ **សុវត្ថិភាព និងយុត្តិធម៌**
www.licadho-cambodia.org/safety-and-justice

លីកាដូ
LICADHO

២០២៥