Khmer

គ្រឿងញៀនៈ ហេតុការណ៍ដ៏ពិត

ECSTASY (អិក្សថាស៊ី)

[E (អ៊ី), Ex (អិក្ស), E n C (អ៊ី អិន ស៊ី), eccy (អិក្សី), MDMA (អឹមឌីអឹមអេ), XTC (អិក្សធីស៊ី), eggs (អេក្ស៍/ស៊ុត), pingers (ភីនជើរ), disco biscuits (ឌិប៊ីសស្គីតឌីស្កូ), pills (ភៀល/ថ្នាំគ្រាប់)]

Ecstasy គឺជាឈ្មោះទូទៅដែលគេប្រើនៅតាមផ្លូវ យោងទៅសារធាតុ Methylenedioxymethamphetamine (មីធីលីនីដាយអុក្ស៊ីមេអំហ្វីថាមីន) (MDMA) (អឹមឌីអឹមអេ)។ ជាទូទៅ វាគឺជាគ្រឿងជំរុញទឹកចិត្តដែលមានសារធាតុ hallucinogenic (ហាលូស៊ីណូជីនីក), ecstasy ជាញឹកញាប់វាចេញមកច្រើនតែជាសណ្ឋានថ្នាំគ្រាប់ (ហេតុនេះហើយទើបវាមានឈ្មោះប្រឌិតហៅក្រៅថា "pills" ឬថ្នាំគ្រាប់) ដែលមានពណ៌ចម្រុះផ្សេងៗគ្នាដោយ "រូបត្រា"។ ជាទូទៅ E សំរាប់លេប ហើយក៏អាចកិនឲ្យល្អិត ឬហឹតស្រូបតាមច្រមុះផងដែរ។

ឥទ្ធិពលដែលវាបណ្តាលឲ្យកើតមានឡើងៈ

គ្រឿងជំរុញទឹកចិត្តដែលមានក្នុង ecstasy ធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទសំខាន់ដើរញាប់ព្រមពេលជាមួយគ្នា ក្នុងខណៈដែលសារធាតុ hallucinogens (ហាលូស៊ីណូជីន) នៅក្នុងគ្រឿងញៀនមានឥទ្ធិពលទៅលើការយល់ដឹង។ MDMA កាត់បន្ថយភាពរួញរា ហើយបណ្តាលឲ្យអ្នកប្រើក្លាយទៅជាមានការប្រុងប្រៀបជាមុនការពេញចិត្ត និងមានកម្លាំងច្រើន។ Ecstasy ចាប់ផ្តើម "ល្បួងបញ្ឆោតចិត្ត" ក្នុងរង្វង់ពេល២០នាទីក្រោយពីការប្រើវាដោយធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍អន្ទះអន្ទែង សប្បាយស្រើបស្រាលឡើងដល់កំរិតខ្ពស់បំផុត បន្ទាប់ពីរយៈពេលមួយម៉ោងទៀតក្រោយមក ឬច្រើនជាងនេះ។ ផលប៉ះពាល់នេះអាចមានរយៈពេលដល់ទៅប្រាំបីម៉ោង ទើបបន្ទាប់មកមានការធ្លាក់ចុះវិញ ដែលនាំមកជាមួយនូវការនឿយហត់ និងម៉ួម៉ៅក្តៅក្រហាយ។ ផលប៉ះពាល់ទាំងនេះមានសភាពកាន់តែខ្លាំងក្លាថែមទៀត ប្រសិនបើរួមផ្សំជាមួយគ្រឿងញៀនឯទៀត រួមមានទាំងស្រាផងដែរ។

រយៈពេលខ្លីៈ

Ecstasy ធ្វើឲ្យឡើងឈាម និងបង្កើនល្បឿនជីពចរ ហើយនិងតម្លើងសីតុណ្ហភាពរបស់រាងកាយ។ អ្នកប្រើគ្រឿងញៀននេះទៅជាលែងឃ្លានបាយ បែកញើសយ៉ាងច្រើន ហើយថែមទាំងអាចនឹងក្អួតទៀតផង។ អ្នកខ្លះអាចក្តៅខ្លាំង ក្នុងខណៈដែលផលប៉ះពាល់ដូចជាការខាំថ្គាមសង្កៀតធ្មេញដោយអចេតនា និងរន្ធប្រស្រីភ្នែករីកធំ ដែលកើតមានជាទូទៅដោយសារការព្រួយបារម្ភ ដំណើរដេកពុំលក់ក្នុងខណៈដែលកំរិតនៃផលប៉ះពាល់បានធ្លាក់ចុះមកវិញ។ ការប្រើថ្នាំញៀនគ្រាប់ក្នុងបរិយាកាសក្តៅ សើម (ដូចជាការជប់លៀងស្រែកឡូឡា ឬកន្លែងរាំលោតចុះឡើង) អាចនាំឲ្យមានការបាត់បង់ជាតិទឹកក្នុងខ្លួន និងគាំងបេះដូងហើយស្លាប់ ថ្វីដ្បិតតែការនេះកម្រកើតមានក៏ដោយ។ មានករណីល្បីរន្ទឺអំពីមនុស្សបាត់បង់ជាតិទឹកក្នុងខ្លួនហួសកំរិត ហើយទទួលការធ្វើទុក្ខពីការពុលជាតិទឹក ដែលនាំឲ្យខួរក្បាលហើមប៉ោង។

ផលប៉ះពាល់ និងភាពពុលនៃថ្នាំគ្រាប់នីមួយៗពុំអាចស្មានដឹងជាមុនបានឡើយ ធ្វើឲ្យការប្រើគ្រឿងញៀនហួសកំរិតអាចកើតមានឡើងយ៉ាងពិតប្រាកដ។

រយៈពេលវែង៖

ក្នុងពេលដែលយើងពុំទាន់ប្រាកដប្រជានៅឡើយ នៅក្នុងដំណាក់កាលនេះ ភស្តុតាងកើនឡើងបង្ហាញឲ្យដឹងថាការប្រើ ecstasy ម្តងហើយម្តងទៀត នឹងធ្វើឲ្យមានការពុលសរសៃប្រសាទនៅខួរក្បាល។ អ្នកប្រើថ្នាំនេះច្រើនរាយការណ៍មកថា មានរោគសញ្ញានៃដំណើរធ្លាក់ទឹកចិត្ត (ដូចជាល្ហិតល្ហៃ ហើយមានអារម្មណ៍ញាប់ញ័រ) ការថ្លង់ស្មារតីផ្នែកជំនាញថយចុះ និងខ្វះខាតការចងចាំ។ ការនេះកើតមានឡើងដោយសារ serotonin (សារធាតុដែលជាអ្នកបញ្ជូនសញ្ញាទៅសរសៃប្រសាទ) ក្នុងខួរក្បាល ត្រូវបានកាត់បន្ថយដោយសារការប្រើ ecstasy។ ការសិក្សាអំពីសត្វបង្ហាញឲ្យដឹងថាការប្រើអស់សារធាតុ serotonin នេះអាចមានរយៈពេលយូរ (រហូតដល់ទៅបីឆ្នាំ) ហើយអាចជាអចិន្ត្រៃយ៍ទៀតផង។

លទ្ធផលចុងក្រោយ៖

ដូចគ្នានឹងគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ទាំងឡាយ ដែលផលិតនៅកន្លែងពិសោធន៍លើទីធ្លាក្រោយផ្ទះដែរ ពុំមានមធ្យោបាយគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីត្រួតពិនិត្យគុណភាពរបស់វាឡើយ។ ក្នុងខណៈដែលគ្រឿងផ្សំយ៉ាងសកម្មក្នុង ecstasy សំរាប់ឲ្យទៅជា MDMA នៅក្នុងថ្នាំគ្រាប់ភាគច្រើន ការពិតទៅពុំមានសារធាតុនេះឡើយ។ តើមកពីហេតុអ្វី? នេះដោយព្រោះតែមានការពិបាកក្នុងការរកឲ្យបានសារធាតុគីមី ដែលគេត្រូវការសំរាប់ផលិតគ្រឿងញៀន ហើយនេះគឺជាកលល្បិចដែលនាំគេដាក់លាយបញ្ចូលសារធាតុគីមីជាមួយគ្នា។ អ្នកផលិតថ្នាំគ្រាប់ភាគច្រើន គេច្រើនប្រើគ្រឿងឧបករណ៍ពុំទាន់សម័យ ហើយចូលចិត្តកាត់បន្ថយការចំណាយពេលណាដែលគេអាចធ្វើបាន។

សូមចងចាំក្នុងចិត្តថា ពុំជាអ្វីទេ ទោះបីជាឈ្មួញរបស់លោកអ្នក ឬអ្នកលក់ថ្នាំគ្រាប់ឲ្យលោកអ្នក គេអាចគិត ឬនិយាយអ្វីក៏ដោយ វាជាការសង្ស័យកាន់តែខ្លាំងទៀតដែលថា គេស្គាល់ដើមកំណើតនៃទំនិញនេះប្រាកដមែន ទោះបីជាអ្នកមានគុណសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ក្តី ក៏គេពិបាកនឹងធានាអះអាងអំពីគុណភាពរបស់គ្រឿងញៀនទាំងនេះដែរ។ ជាទូទៅគេគ្រាន់តែនិយាយឡើងវិញ នូវអ្វីដែលគេត្រូវបានប្រាប់ដោយអ្នកដែលបានផ្តល់ថ្នាំគ្រាប់ទាំងនេះដល់គេប៉ុណ្ណោះ។ អ្វីដែលទាំងអស់នោះមានន័យគឺថាជាជាងទិញបាន MDMA លោកអ្នកទំនងជាទទួលបានភេសជ្ជៈសុរាធ្វើពី methampthetamine និងសារធាតុ hallucinogens ឯទៀតលាយបញ្ចូលគ្នា រួមមានទាំង hallucinogens (ប៉ារ៉ាមេថុកស៊ីអំហ្វេថាមីន (PMA) ផងដែរ។ គ្រឿងផ្សំឯទៀតដែលមានតម្លៃថោក ត្រូវបានប្រើដើម្បីធ្វើឲ្យ ecstasy មានរូបរាងប្លែក អាចរួមមានទាំង caffeine (កាហ្វីន) ketamine (គិតាមីន) (ថ្នាំសំរាប់ចាក់ឲ្យសេះស្ងប់អារម្មណ៍) paracetamol (ប៉ារ៉ាសេតាម៉ុល) និង ibuprofen (អាយប៊ូប្រូហ្វិន) ជាដើម។

ការស្រូបយកជាតិទឹកចូលក្នុងខ្លួន ចាំបាច់ត្រូវគ្រប់គ្រងឲ្យបានហ្មត់ចត់នៅពេលប្រើ ecstasy – ដោយព្រោះថាការផឹកទឹកច្រើនពេកក៏អាចនាំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដូចគ្នានឹងការផឹកទឹកតិចពេកដែរ។

- PMA – គឺជាគ្រឿងញៀនប្រភេទ amphetamine ដែលមានលក្ខណៈជាគ្រឿងជំរុញទឹកចិត្ត និង hallucinogenic ដែលជួនកាលមានលក់ជាសណ្ឋាន ឬឃើញមាននៅក្នុង ecstasy។ វាមានប្រតិកម្មយឺតជាង ក៏ប៉ុន្តែខ្លាំងជាង MDMA ជាញឹកញាប់ មនុស្សគិតថាថ្នាំគ្រាប់របស់គេគឺជា "គ្រាប់កាំភ្លើងស្អុយ" ហើយក៏លេបគ្រាប់ថ្នាំទីពីរទៀត បន្ទាប់មកគេក៏ជ្រុលប្រើហួសកំរិត (OD)។ មានការស្លាប់មួយចំនួនដែលត្រូវបានគេកត់ត្រាទុកដោយសារហេតុការណ៍នេះ។
- ប្រេងដែលមានឈ្មោះថា safrole (សាហ្វ្រូល) ដែលចំរាញ់ចេញពីឫស សំបក និងផ្លែរបស់រុក្ខជាតិ sassafras (សាស់សាហ្វ្រាស) ត្រូវបានគេយកប្រើដើម្បីផលិតជា MDMA។ ការប្រើ sassafras ទៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស ត្រូវបានគេដឹងថាបណ្តាលឲ្យខូចខាតថ្លើមជាអចិន្ត្រៃយ៍ និងកើតជម្ងឺមហារីក។
- ចាប់ពីឆ្នាំ២០០០-២០០៤ ប្រព័ន្ធពត៌មានជាតិផ្នែកស៊ើបអង្កេតករណីមនុស្សស្លាប់ បានកត់ត្រាការស្លាប់ចំនួន១១២ទាក់ទិននឹង ecstasy ដោយគ្រឿងញៀនខ្លួនឯងជាមូលហេតុធំជាងគេ នៃការស្លាប់ក្នុង៤៦ភាគរយនៃករណីទាំងនេះ។
- ប្រជុំរោគសញ្ញានៃសារធាតុ serotonin អាចជាលទ្ធផលបណ្តាលមកពីការប្រើ ecstasy ក្នុងខណៈកំពុងប្រើថ្នាំ antidepressants (ថ្នាំរម្ងាប់ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត) ឬបណ្តាលមកពីការប្រើគ្រឿងញៀនហួសកំរិត។ រោគសញ្ញារួមមានទាំងការរំជួលចិត្ត ឈឺក្បាល ច្របូកច្របល់ ដំណើរលោតខុសចង្វាក់បេះដូង កន្ត្រាក់សាច់ដុំ ហើយក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរបំផុតគឺការភ្លឹក និងការស្លាប់។

ICE (អៃស្ស/ទឹកកក)

[meth (ម៉េថ), crystal meth (គ្រីស្តល់ម៉េថ), d-meth (ឌីម៉េថ), shabu (ហ្សាប៊ូ), tina (ទីនណា), glass (ក្លាស/កញ្ចក់)]

Ice ជាគ្រឿងញៀនគ្រប់គ្រងតាមផ្លូវយោងសំដៅទៅ crystal methamphetamine hydrochloride (គ្រីស្តលម៉េថអំហ្វីថាមីន ហាយដ្រូក្លរ៉ែដ៍) ដែលឥឡូវនេះមានដល់ទៅ៩០ភាគរយនៃ methamphetamine ទាំងអស់ដែលប៉ូលីសចាប់បានក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ចាប់តាំងពីគ្រាពាក់កណ្តាលឆ្នាំ១៩៩០មក។ ជាទូទៅ ថ្នាំនេះមានជាសណ្ឋានម្សៅក្រាម ឬជាក្រាម "rocks" (ថ្ម) គ្មានពណ៌សម្បុរ ice អាចគេប្រើសំរាប់ជក់ ហឺតស្រូប ឬចាក់នឹងម្ជុល។

ឥទ្ធិពលដែលវាបណ្តាលឲ្យកើតមានឡើង:

ភាពតានតឹង "កំរិតខ្ពស់" ឬ "អន្ទះអន្ទែង" ដែលបណ្តាលមកពីការប្រើ ice អាចមានរយ:ពេលដល់១២ម៉ោង អាស្រ័យទៅលើចំនួនប៉ុន្មានដងដែលគ្រឿងញៀននេះត្រូវបានគេប្រើ។ អ្នកប្រើមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ និងរំភើបស្រើបស្រាល។ គ្រឿងញៀននេះធ្វើការដោយធ្វើឲ្យជន់លិចគ្រឿងទទួលសញ្ញារបស់ខួរក្បាលជាមួយនឹង monoamines (ក្រុមអាមីណូដែលជាអ្នកផ្តល់សញ្ញាទៅឲ្យប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ)។ ជាមួយនឹងការប្រើវាម្តងហើយម្តងទៀត គ្រឿងទទួលសញ្ញារបស់ខួរក្បាលទាំងនេះត្រូវបានបំផ្លាញខូតខាត ធ្វើឲ្យអ្នកប្រើពុំអាចមានអារម្មណ៍រីករាយទាល់តែសោះ ប្រសិនបើគ្មាន ice ជាបន្ថែមទៀតនោះទេ។ ដូច្នេះហើយ វាប្រភេទថ្នាំធម្មជាតិដែលមានជាតិញៀនកំរិតខ្ពស់ទាំងផ្នែករាងកាយ និងទាំងផ្នែកផ្លូវចិត្ត។

រយ:ពេលខ្លី:

ធ្វើឲ្យចង្វាក់បេះដូងកើនឡើង ហើយដកដង្ហើមញាប់ ជម្ងឺលើសឈាម បញ្ហាឈាមរត់ ហើយនិងបញ្ហាបេះដូង។ វាបង្កើនកាមតម្រេក ធ្វើឲ្យអ្នកប្រើទំនងជាចូលរួមក្នុងឥរិយាបទផ្លូវភេទ ដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដោយបង្កើនការប្រថុយនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងរោគតាមផ្លូវភេទ (STI)។

រយ:ពេលវែង:

តាមកាលកន្លងមក ice ធ្វើឲ្យមនុស្សឆាប់ចាស់យ៉ាងជាក់ស្តែង។ ការចាក់នឹងម្ជុលបណ្តាលឲ្យមានស្លាកស្នាម បូស ខូចសរសៃឈាម និងបង្កើនលទ្ធភាពមានគ្រោះថ្នាក់នៃធាតុបង្ករជម្ងឺតាមឈាម។ អ្នកប្រើគ្រឿងញៀននេះច្រើនលើសលប់ អាចធ្វើឲ្យខូចធ្មេញ ខូចស្បែក ការទទួលទានអាហារពុំគ្រប់គ្រាន់ កាត់បន្ថយការបំពេញមុខងាររបស់សួត និងការឈឺទូទៅ ការឈឺចាប់ ហើយនិងរមួលក្រពើ។ ក្រៅពីការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃការដាច់សរសៃខួរក្បាល វាបានបង្ហាញឲ្យឃើញនូវការប៉ះពាល់ផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត ការបំពេញមុខងារនៃការយល់ដឹង – ice ធ្វើឲ្យញៀន ធ្វើឲ្យមានជម្ងឺភ័យខ្លាច ឬសង្ស័យខុសធម្មតា ភាពស្រមើស្រមៃ បាត់បង់ការចងចាំ ដេកពុំលក់ ហើយនិងជម្ងឺផ្លូវចិត្តលែងដឹងខុសត្រូវ។

លទ្ធផលចុងក្រោយ:

Ice គឺជាគ្រឿងញៀនដែលអាក្រក់ជាងគេបំផុតមាននៅទីនោះ។ ចំពោះការប៉ះទង្គិចផ្នែកសង្គមវិញ លទ្ធភាពអាចទទួលបានគ្រឿងញៀនក្លាយទៅជាអាទិភាពទូទៅដ៏លើសលប់សំរាប់អ្នកញៀន ice ហើយជាញឹកញាប់ គេក្លាយទៅជាមនុស្សកំរោល ឃោរឃៅ លែងមានការជិតស្និទ្ធជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់គេទៀតហើយ។

- ឧស្ម័នពុលដែលកើតមានឡើងក្នុងពេលផលិត meth (ម៉េថ) រួមមានទាំង hydrogen chloride (ហាយដ្រូជីន ក្លរ៉ៃដ៍), hydrochloric acid (អាស៊ីដ ហាយដ្រូក្លរីក), ammonia (អាំម៉ូនីញ៉ា) និង phosphine (ហ្វូសហ្វីន) – ទាំងអស់នេះសុទ្ធតែពុលខ្លាំងចំពោះមនុស្ស។

MARIJUANA (CANNABIS)
ម៉ារីវ៉ាណា (ខាណាប៊ីស)

[pot (ផត់), grass (ហ្គ្រាស/ស្មៅ), weed (វីដ/រុក្ខជាតិតូចៗឥតប្រយោជន៍), dope (ដូប), reefer (រីហ្វើ), joint (ជ័ញ), spliff (ស្ពីលីវ), ya(r)ndi (យ៉ានឌី), rope (រ៉ូប/ខ្សែពួរ), mull (ម៉ល់), cone (ខូន), skunk (ស្កាំង), bhang (បាហាំង), ganja (កញ្ឆា), hash (ហាស្ហ), chronic (គ្រូនីក/រ៉ាំរ៉ៃ)]

រុក្ខជាតិ Cannabis បង្កើតជាផលិតផលបីខុសៗគ្នា។ Marijuana គឺជាស្លឹក និងក្បាលផ្កានៃរុក្ខជាតិញី ហើយមានសារធាតុគីមីដែលមានឥទ្ធិពលលើផ្លូវចិត្ត delta-9 tetrahydrocannabinol (THC) (ឌែលតា-9 តេត្រាហាយដ្រូខាណាប៊ីណូល)។ ដើម Cannabis ក៏ផលិតចេញជា hash ផងដែរដែលមានជាដុំពណ៌តូចៗ (មានពណ៌ផ្សេងៗគ្នាពីពណ៌លឿង ទៅពណ៌ខ្មៅ) និងប្រេង hash។ របៀបប្រើគ្រឿងញៀនដែលគេជួបប្រទះបំផុតក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីគឺការជក់ស្លឹក និងពន្លកផ្ការុក្ខជាតិហាលស្ងួតដាក់លាយក្នុងបារី ឬក្នុងខ្សៀរដាក់ទឹក។

ឥទ្ធិពលដែលវាបណ្តាលឲ្យកើតមានឡើង:

THC ត្រូវបានស្រូបចូលតាមសួត (ឬក្រពះ) ចូលទៅក្នុងចរន្តឈាម ហើយនាំឆ្ពោះទៅខួរក្បាល ដែលនៅទីនោះវាធ្វើឲ្យជោរជន់លិចគ្រឿងទទួលសញ្ញាជាមួយនឹងជាតិគីមីដែលជាចំណីខួរក្បាល។ ជាទូទៅ ការជក់ cannabis ធ្វើឲ្យអ្នកប្រើទទួលបានការសម្រាកបន្ធូរអារម្មណ៍។ វាក៏បង្កើនការឃ្លានម្ហូបអាហារ និយាយភាសាសាមញ្ញដែលគេស្គាល់ថា "មានអារម្មណ៍ឃ្លានអាហារ"។

រយៈពេលខ្លី:

ពិបាកក្នុងការផ្ចង់ស្មារតី ការសម្របសម្រួលចុះអន់ថយ ភ្នែកឡើងក្រហមខ្លាំង ហើយស្ងួតមាត់។

រយៈពេលវែង:

ជម្ងឺផ្លូវដង្ហើម ជម្ងឺមហារីកទាក់ទិននឹងការជក់ និងមានចំនួនទឹកកាមតិច ហើយស្ងួម្បីតែទឹកចិត្តដែលជំរុញឲ្យចង់រួមភេទក៏មានកាន់តែទាបដែរ។ ការពឹងផ្អែកតាមផ្លូវចិត្តទៅលើគ្រឿងញៀន នាំឲ្យភាពឆាប់ខឹងកើនឡើង បាត់បង់ការចងចាំ ភាពពុំមានលំនឹងនៃការរំជួលចិត្ត ខ្វះខាតការជម្រុញទឹកចិត្ត ជម្ងឺភ័យខ្លាច ឬសង្ស័យផ្តេសផ្តាស និងការព្រួយបារម្ភ ហើយក៏មានទំនាក់ទំនងភ្ជាប់ទៅនឹងជម្ងឺផ្លូវចិត្តលែងដឹងខុសត្រូវ និង schizophrenia (ជម្ងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដែលបំបែកស្មារតី) ក្នុងខ្លួនអ្នកជក់ pot ច្រើនផងដែរ។ អាចមានការជំពាក់ទាក់ទិនផ្នែកសង្គមដូចគ្នានេះដែរ – ដូចជាបញ្ហាទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិជាដើម។ ភាពគ្មានការងារធ្វើក៏មានទំនាក់ទំនងភ្ជាប់ដោយផ្ទាល់ទៅនឹងការប្រើ marijuana ហួសកំរិតផងដែរ។

លទ្ធផលចុងក្រោយ:

ដូចគ្នានឹងទម្រង់នៃការហឺតស្រូបចូលទៅក្នុងដងខ្លួនដែរ អ្វីដែលកើតមកពីការដុតជាតិកាបោន ការជក់ weed ជាពិសេស គឺជាការអាក្រក់ណាស់ដល់សុខភាពរបស់លោកអ្នក។ ហើយដោយសារ ganja ដែលមានលក់សព្វថ្ងៃនេះបានដាំក្នុងទឹក មានភស្តុតាងក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ខ្លីៗអំពីភាពខាប់ខ្លាំងនៃជាតិពុលរបស់សារធាតុគីមី ដែលនៅតែមានក្នុងរុក្ខជាតិនៅពេលគេយកមកជក់។

ការស្រាវជ្រាវបញ្ជាក់ឲ្យឃើញថា បុរសដែលប្រើ cannabis ចំនួនច្រើនមានការពិបាកនៅពេលរួមភេទ ដោយភាគច្រើនពុំមានសមត្ថភាពធ្វើឲ្យបានសម្រេចតាមសេចក្តីពេញចិត្តឡើយ*

*ប្រភព: Anthony Smith – ការសិក្សានៅ La Trobe University (សាកលវិទ្យាល័យ La Trobe)។

ការប៉ះទង្គិចផ្នែករាងកាយ

អ្នកជក់កញ្ឆារយៈពេលយូរអាចកើតជម្ងឺហឺត រលាកទងសួត មហារីកមាត់ បំពង់ក និងសួត ការថ្លង់ស្មារតីចុះខ្សោយ ខូចខាតស្មារតីចងចាំ ពិបាករៀនសូត្រ ហើយនិងជម្ងឺផ្លូវចិត្ត ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ។

ផលប៉ះពាល់ផ្នែកសង្គម

អ្នកជក់ marijuana រយៈពេលយូរ ក៏ពុំទំនងជាអាចរៀនចប់វិទ្យាស្ថាន TAFE ឬសាកលវិទ្យាល័យឡើយ ហើយភាពគ្មានការងារធ្វើក៏មានទំនាក់ទំនងភ្ជាប់ផ្ទាល់ទៅនឹងការប្រើ marijuana ហួសកំរិតផងដែរ។ អ្នកប្រើវាក្នុងរយៈពេលយូរ ក៏អាចជួបប្រទះបញ្ហាទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិផងដែរ។

គ្រឿងញៀន និងការបើកបរ

ការស្រាវជ្រាវនៅពេលថ្មីៗ ដែលបានបោះពុម្ពផ្សាយដោយមជ្ឈមណ្ឌលជាតិទប់ទល់ការពារ និងផ្តល់ពត៌មានអំពី cannabis (NCPIC) បង្ហាញថាការបើកបរក្នុងខណៈកំពុងមានអារម្មណ៍មិនធម្មតាដោយសារការប្រើថ្នាំញៀន អាចបង្កើនលទ្ធភាពឲ្យលោកអ្នកមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទៅ៣០០ភាគរយ។

Marijuana និងច្បាប់

តើអ្នកកំពុងមានគំនិតរើរវាយអំពីការឈប់សម្រាកនៅតំបន់ត្រូពិក Phuket (ភូខេត) ឬ? សូមទទួលការព្រមានជាមុន: ការផ្តន្ទាទោសដោយសារ marijuana ឬប្រភេទគ្រឿងញៀនណាមួយ អាចធ្វើឲ្យផែនការឈប់សម្រាករបស់លោកអ្នកនៅគាំងដោយគ្មានពេលកំណត់។ "ប្រសិនបើលោកអ្នកទទួលការផ្តន្ទាទោសដោយសារ cannabis ការនេះនឹងហាមឃាត់លោកអ្នកមិនឲ្យធ្វើដំណើរទៅកាន់បណ្តាប្រទេសជាច្រើនទៀត" លោក Dennis Young នាយកប្រតិបត្តិនៃ DRUG ARM នៅទីក្រុង Brisbane មានប្រសាសន៍។ "វាក៏នាំឲ្យប៉ះពាល់ដល់ការជ្រើសរើសសំរាប់សិក្សា និងការងាររបស់លោកអ្នកទៅអនាគតផងដែរ។ មនុស្សជាច្រើនពុំយល់ ឬពុំបានគិតឲ្យដិតដល់អំពីផលវិបាកផ្នែកច្បាប់ក្នុងរយៈពេលយូរអង្វែងឡើយ។"

ថ្វីបើតាមហេតុការណ៍មានមនុស្សជាច្រើនយល់ថាក្មេងជំទង់ទាំងអស់ គឺជា "អ្នកជក់គ្រឿងញៀន" ក្តី មានជនជាតិអូស្ត្រាលីវ័យក្មេង(១៤-១៩ឆ្នាំ) បួននាក់ ក្នុងចំណោមប្រាំនាក់ ពុំដែលប្រើគ្រឿងញៀនឡើយ****

**ប្រភព: ការស្ទង់មតិអ្នករស់នៅក្នុងផ្ទះសំរាប់យុទ្ធសាស្ត្រជាតិប្រឆាំងនឹងគ្រឿងញៀន (NDSHS) ឆ្នាំ២០០៧។

COCAINE (ខូខេន)

[coke (ខូក), snow (ស្នូ/ព្រឹល), Charlie (ឆាលី), crack cocaine (កំទេចខូខេន): crack (ក្រេក), rock (ថ្ម), base (បេស្ស), sugar block (ស្ងហ្គាប្លុក/ដុំស្ករ), freebase (ហ្វ្រីបេស្ស)]

Cocaine គឺជាគ្រឿងជំរុញទឹកចិត្តដែលមានសណ្ឋានជាម្សៅពណ៌ស។ ជាទូទៅសម្រាប់ហឺតស្រូប វាក៏សម្រាប់ចាក់នឹងម្ជុល លេប ឬលាបត្រដុសនឹងអញ្ចាញធ្មេញដែរ។

ឥទ្ធិពលដែលវាបណ្តាលឲ្យកើតមានឡើង:

គឺអាស្រ័យទៅលើគុណភាព និងភាពសុទ្ធ cocaine ទាំងបីប្រភេទផ្តល់នូវភាពអន្ទះអន្ទែងយ៉ាងតានតឹងក្នុងរយៈពេលខ្លី បណ្តាលមកពីការបញ្ចេញនូវសារធាតុគីមីអ្នកបញ្ជូនសញ្ញាទៅសរសៃប្រសាទ (neurochemical) ហៅថា dopamine (ដូផាមីន)។ ក្រៅអំពីការទទួលអារម្មណ៍រំភើបស្រើបស្រាលខុសពីធម្មតា អ្នកប្រើមានអារម្មណ៍ជឿជាក់ក្នុងចិត្តហួសហេតុ ហើយនិយាយច្រើនទៀតផង។

រយៈពេលខ្លី:

បង្កើនចង្វាក់បេះដូង ភាពរំជួលចិត្ត ជម្ងឺភ័យខ្លាច ឬសង្ស័យផ្តេសផ្តាស និងភាពស្រមើស្រមៃ កន្ទ្រាក់សាច់ដុំ និងក្អួតចង្អោរ។ ការប្រើ cocaine ជាច្រើនម៉ោង ឬច្រើនថ្ងៃបណ្តាលឲ្យមានការ "បែកខ្ញាត់ខ្ញាយ" (ឧទាហរណ៍ ដំណើរធ្លាក់ទឹកចិត្ត ហើយមានភាពល្ហិតល្ហៃ)។

រយៈពេលវែង:

ជម្ងឺផ្លូវចិត្តលែងដឹងខុសត្រូវដោយសារ cocaine – បង្ហាញពីចរិកលក្ខណៈឃោរឃៅ ឥរិយាបទកំរោល និងការភាន់ច្រឡំយល់ផ្តេសផ្តាស – ក៏ដូចជាបញ្ហាក្នុងការដេក ការអន់ថយផ្នែកដំណើរផ្លូវភេទ ការដាច់សរសៃខួក្បាល ការប្រកាច់ ហើយនិងខូចក្រលៀនផងដែរ។ ការហឺតស្រូបគ្រឿងញៀន ធ្វើឲ្យខូចដល់ភ្នាសរំអិលស្តើងនៃច្រមុះ ដែលអាចនាំឲ្យបាក់សន្ទះច្រមុះជាយថាហេតុ។ ការចាក់នឹងម្ជុលក៏នឹងបណ្តាលឲ្យខូចដល់ជាលិកាស្បែកដែរ។

លទ្ធផលចុងក្រោយ:

ទោះបីប្រភពរបស់លោកអ្នកអះអាងពីអ្វីក៏ដោយ ភាពសុទ្ធល្អនៃ coke ក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីមានកំរិតទាបណាស់ បើប្រៀបធៀបទៅនឹងបណ្តាប្រទេសមួយចំនួនទៀត ដូច្នេះគ្រឿងញៀនសំរាប់ផ្គត់ផ្គង់ក្នុងតំបន់ត្រូវបាន "កាត់" ពុំខានឡើយ ជាមួយគ្រឿងញៀនឯទៀតដូចជា speed, meth ហើយនិងម្សៅ ecstasy ជាដើម។

ការរួមផ្សំនៃ cocaine និងស្រា បង្កើតជាសារធាតុគីមីហៅថា cocaethylene (ខូខេអេធីលែន) ដែលពុលខ្លាំងជាងការប្រើគ្រឿងញៀនទាំងនេះណាមួយតែឯង។

SPEED (ស្ពីដ៍/ល្បឿន)

[whiz (វិស្ស), point (ភ័ញ), zip (ហ្ស៊ីប), go-ee (ហ្គោអ៊ី), snow (ស្នូ/ព្រឹល), gas (ហ្គាស/ឧស្ម័ន), pure (ភ្យួរ/សុទ្ធ), eve (អ៊ីវ), gogo (ហ្គោហ្គោ)]

Speed គឺជា amphetamine (អំហ្វីថាមីន)។ ជាទូទៅ វាគឺជាម្សៅពណ៌លឿងលាយស/ពណ៌លឿង ក៏ប៉ុន្តែអាចមានពណ៌ផ្កាឈូក ឬពណ៌ត្នោត – ប្រភេទផ្សេងៗគ្នាមានចាប់ពីស្តើងខ្លាំង ទៅដល់គគ្រើមខ្លាំង – ឬជាវត្ថុរាវស្អិតអន្ទឹលក្នុងគ្រាប់ថ្នាំមូលទ្រវែង។ គ្រឿងញៀនអាចសំរាប់លេប ជក់ ហឺតស្រូប ចាក់នឹងម្ជុល ឬដាក់បញ្ចូលតាមគូថ។

ឥទ្ធិពលដែលវាបណ្តាលឲ្យកើតមានឡើង:

ដូចគ្នានឹង amphetamines ទាំងអស់ដែរ speed ធ្វើឲ្យមានភាពអន្ទះអន្ទែងយ៉ាងតានតឹងក្រោយពីបានប្រើវា។ បង្កើនកម្លាំង បំបាត់ការឃ្លានបាយ និងភាពរវៀសរវៃគឺជារឿងធម្មតាទេ – ភាគច្រើន ដោយសារគ្រឿងញៀនធ្វើសកម្មភាពបន្ថែមល្បឿនបញ្ជូនសញ្ញារវាងខួរក្បាល និងរាងកាយ។ ដោយហេតុនេះហើយវាបណ្តាលឲ្យការដកដង្ហើម និងចង្វាក់បេះដូងកើនឡើង ក៏ដូចជាសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ដូច្នោះដែរ។

រយៈពេលខ្លី:

បែកញើសច្រើនហួស ឡើងកំដៅហួសហេតុ ស្រវាំងភ្នែក ឈឺក្បាល សង្កៀតធ្មេញ ខាំថ្គាម ឆ្អើមចង់ក្អួត ហើយនិងចុះរាគ។

រយៈពេលវែង:

ដូចគ្នានឹង ice ដែរ ការប្រើរយៈពេលយូរអង្វែង ធ្វើឲ្យអ្នកប្រើឆាប់ចាស់ច្រើន និងនាំឲ្យធ្មេញអន់ថយ មានបញ្ហាបេះដូង ស្រកទម្ងន់ ដាច់សរសៃខួរក្បាលដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ និងប្រឈមគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងខ្លាំងពីការញៀន។ ក៏ដូចជាការរងទុក្ខទោសដោយសារការគ្រប់គ្រងសតិអារម្មណ៍ចុះអន់ខ្សោយ អាកប្បកិរិយាដែលភាន់ច្រឡំគំនិត ឬដែលអត់ទ្រាំពុំបាន អ្នកប្រើដែលពឹងផ្អែកទាំងស្រុងទៅលើគ្រឿងញៀន អាចក្លាយទៅជាមនុស្សឃោរឃៅ និងរំលោភបំពាន ហើយគ្រឿងញៀននេះហើយដែលបំផ្លាញគ្រួសារ និងមិត្តភាពជាច្រើន។

លទ្ធផលចុងក្រោយ:

Speed គឺជាគ្រឿងញៀនដ៏ "ក្រខ្វក់" យ៉ាងពិសេសត្រូវបានគេកាត់ ឬលាយបញ្ចូលជាមួយគ្រឿងញៀនដទៃទៀតមួយចំនួន ថែមទាំងដាក់លាយជាមួយម្សៅសាប៊ូផងដែរដើម្បីបង្កើនប្រាក់ចំណេញ។ ការប្រើគ្រឿងញៀននេះក្នុងរយៈពេលយូរអង្វែង លោកអ្នកមើលទៅឃើញស្គមស្លេកស្លាំង មានស្បែកអាក្រក់ ធ្វើឲ្យធ្មេញរបស់លោកអ្នកខូចអន្តរាយ ហើយអាចក្លាយជាមនុស្សពុំសមហេតុផល កំរោលចូលហើយឃោរឃៅ។

"ជម្ងឺផ្លូវចិត្តលែងដឹងខុសត្រូវដោយសារគ្រឿងញៀន Speed" មានជាទូទៅជាមួយនឹងការប្រើ amphetamines ហួសកំរិត ហើយមានលក្ខណៈដូចគ្នាបេះបិទនឹងជម្ងឺ paranoid schizophrenia (ជម្ងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដែលបំបែកស្មារតី)។

GHB (ហ្គីហេជ្ជប៊ី)

[G (ហ្គី), fantasy (ហ្វែនថាស៊ី/វេរីវាយអស្ចារ្យ), liquid E (លីគ្វិតអ៊ី/វត្ថុរាវ អ៊ី), grievous bodily harm (GBH)/ហ្គីហេជ្ជប៊ី)]

Gamma-hydroxybutyrate (ហ្គាំម៉ា-ហាយដ្រូហ្ស៊ីប៊ូថាយរ៉េត) ឬ GHB គឺជាគ្រឿងញៀនដែលជាទូទៅគេតែងជួបប្រទះនៅលើឆាករាំ ហើយជួនកាលយោងសំដៅទៅ ecstasy រាវដោយសារគុណភាពនៃការជំរុញទឹកចិត្ត ធ្វើឲ្យសប្បាយស្រើបស្រាល និងនាំឲ្យមានសម្រើបតណ្ហារបស់វា។ និយាយអំពីសារធាតុគីមីវិញ ទោះជាយ៉ាងណាក្តី គ្រឿងញៀននេះពុំទាក់ទិននឹង MDMA ទាល់តែសោះ។ ដោយមានរសជាតិប្រៃខ្សោយ វាពុំមានពណ៌សម្បុរ និងក្លិនឡើយ។

ឥទ្ធិពលដែលវាបណ្តាលឲ្យកើតមានឡើងៈ

ពីដើមដំបូងមក គ្រឿងញៀននេះត្រូវបានគេបង្កើតឡើងសំរាប់ជាថ្នាំស្ពឹកទូទៅ ផលប៉ះពាល់សរុបទាំងអស់គឺជាថ្នាំសម្រួលសាច់ដុំ។ អ្នកប្រើវាត្រូវបានកាត់បន្ថយភាពរួញរា និងការងងុយដេកទូទៅ។ ការប្រើវាលើសកំរិតអាចនាំឲ្យសន្លប់ឥតដឹងខ្លួន ប្រកាច់ និងក្អួតចង្អោរ ពេលលាយវាជាមួយស្រាធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេស ហើយអាចនាំឲ្យគាំងប្រដាប់ដកដង្ហើមទាំងមូល បេះដូងឈប់ដើរ និងស្លាប់។ អាក្រក់ជាងនេះទៅទៀត គ្រឿងញៀនអាចធ្វើឲ្យញៀនផ្នែករាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត – ការដកថយមកវិញដោយឈប់ប្រើវា បណ្តាលឲ្យដេកពុំលក់ មានការព្រួយបារម្ភ មានប្រតិកម្មទៅនឹងពន្លឺ និងសម្លេងខ្លាំង ហើយនិងការស្ពឹកស្រពន់នៃគំនិតឆ្លើយតប។

លទ្ធផលចុងក្រោយៈ

ការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ធំរបស់អ្នកប្រើ GHB គឺការប្រើគ្រឿងញៀនលើសកំរិតដែលនាំឲ្យស្លាប់។ ថ្វីដ្បិតតែមានការធានារ៉ាប់រងពីអ្នកផ្តល់គ្រឿងញៀនក៏ដោយ លោកអ្នកនឹងពុំអាចដឹងថាចំនួនដែលផលិតបានម្តងៗណាមួយ មានការផ្លាស់ប្តូរកម្លាំង ឬការលាយក្នុងទឹកឡើយ ហេតុនេះហើយ ការរកឲ្យដបានឹងជាក់លាក់អំពីអ្វីដែលជាបរិមាណមានសុវត្ថិភាព គឺជាការពិបាកខ្លាំង។ ផលប្រយោជន៍ដែលបានមកពុំសមរម្យនឹងទំហំនៃការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ឡើយ។

ពេលដាក់លាយជាមួយស្រា GHB អាចធ្វើឲ្យពុលកាន់តែលឿន – នេះហើយគឺជាមូលហេតុដែលជាញឹកញាប់នាំឲ្យវាទាក់ទិនក្នុង “drink-spiking” (ពេលស្រា ឬគ្រឿងញៀនត្រូវបានគេដាក់លាយក្នុងភេសជ្ជៈដែលអ្នកផឹកពុំបានដឹងខ្លួន)។

DEPRESSANTS (ថ្នាំរម្ងាប់ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត)

[benzos (ប៊ីនហ្សូស), tranks (ត្រែង), serries (ស៊ើរីស), mandies (ម៉ែនឌីស), sleepers (ស្លីបភើរ /អ្នកលេ្ងាភនឹងដេក)]

ក្រៅពីនេះត្រូវបានគេស្គាល់ថាជា “downers/ថ្នាំដេកលក់” ថ្នាំរម្ងាប់ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត មានសកម្មភាពយឺត ឬកាត់បន្ថយការបំពេញមុខការរបស់ខួរក្បាល និងរាងកាយ។ ដោយភាគច្រើនត្រូវបានប្រើជាថ្នាំដែលមានសំបុត្រពេទ្យ គ្រឿងញៀនទាំងនេះក៏បានគេស្គាល់ច្បាស់ថាជាសារធាតុ “ខុសច្បាប់” ឬសារធាតុកែប្រែអារម្មណ៍ ដែលអាចនាំឲ្យកើតមានព្រឹត្តិការណ៍អ្វីមួយចាប់ពីការមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល និងការសប្បាយចិត្តល្មម ទៅដល់ការរម្ងាប់ទុក្ខព្រួយ និងការបាត់បង់ស្មារតីទាំងស្រុងក្នុងមួយរយៈពេល។

ឥទ្ធិពលដែលវាបណ្តាលឲ្យកើតមានឡើង:

Depressants អាចមានសកម្មភាពដូចជាថ្នាំស្ពឹកសំរាប់ប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទសំខាន់ ដោយកាត់បន្ថយអារម្មណ៍នៃការព្រួយបារម្ភ ការតានតឹងក្នុងចិត្ត ឬការភ័យខ្លាច និងសង្ស័យផ្តេសផ្តាស។ ថ្នាំនេះក៏រម្ងាប់ការដេកពុំលក់ និងធ្វើឲ្យធូរស្រាលដល់សាច់ដុំរាងកាយផងដែរ។ ជាញឹកញាប់ អ្នកប្រើបានរាយការណ៍ឲ្យដឹងថាអារម្មណ៍របស់គេបានប្រសើរឡើង ហើយគេមានអារម្មណ៍អាចចូលរួមកិច្ចការជាមួយអ្នកផងបានច្រើន។ ចំពោះទស្សនីយភាពដែលកើតឡើងដោយគ្រឿងញៀនវិញ ថ្នាំរម្ងាប់ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត អាចត្រូវគេប្រើជា “ថ្នាំការពារ” ដែលពុំទាន់ស្ល ប្រើសំរាប់ទប់ទល់នឹងរោគសញ្ញានៃការដកខ្លួនចេញ ឬ “ការធ្លាក់ចុះ” ពីការប្រើគ្រឿងជំរុញទឹកចិត្តខុសច្បាប់ដទៃទៀត។

រយៈពេលខ្លី:

ការវិលមុខ ការច្រឡូកច្របល់ សំដីឡូល។ ដកដង្ហើមខ្លី ការសម្របសម្រួល និងការវិនិច្ឆ័យចុះខ្សោយ និងសម្ពាធឈាមទាប។ ការចាត់ចែងប្រើថ្នាំរម្ងាប់ការធ្លាក់ទឹកចិត្តដោយខ្លួនឯង ក្នុងខណៈកំពុងឋិតនៅក្រោមឥទ្ធិពលគ្រឿងញៀនដទៃទៀត គឺជាការគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចនាំឲ្យមានការឈប់ដកដង្ហើម ឬស្លាប់។

រយៈពេលវែង:

ថ្នាំរម្ងាប់ការធ្លាក់ទឹកចិត ឬថ្នាំធ្វើឲ្យដេកលក់ជាច្រើនក៏បណ្តាលឲ្យញៀនដែរ ប្រសិនបើប្រើវាជារឿយៗ ហើយរោគសញ្ញាដែលបណ្តាលមកពីការដកខ្លួនចេញឈប់ប្រើថ្នាំទាំងនេះ រួមមានទាំងដំណើរដេកពុំលក់ ភ័យញាប់ញ័រ និងការព្រួយបារម្ភផងដែរ។

លទ្ធផលចុងក្រោយ:

ថ្នាំញៀនទាំងនេះគឺសំរាប់តែចេញឲ្យប្រើដោយមានសំបុត្រពេទ្យសំរាប់មូលហេតុដ៏ជាក់លាក់ប៉ុណ្ណោះ ហើយពុំមែនយកប្រើដើម្បីដកខ្លួនចេញពីគ្រឿងញៀនឯទៀតនោះឡើយ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកប្រើថ្នាំដេកលក់គ្រាន់តែសំរាប់ដកខ្លួនចេញពីគ្រឿងញៀនឯទៀតនោះ វាជាការល្អដោយគ្រាន់តែដេកឲ្យស្វាងជាតិគ្រឿងញៀន នោះគឺជាការស្រេច។ ការប្រើវាច្រើនពេក ឬជាមួយនឹងភេសជ្ជៈលាយថ្នាំញៀនខុស នោះលោកអ្នកប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ដោយការភ្លឹក ឬស្លាប់។

ដោយការលាយជាមួយស្រា ថ្នាំរម្ងាប់ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ធ្វើឲ្យចង្វាក់ដង្ហើមរបស់លោកអ្នកកាន់តែយឺត រហូតដល់លោកអ្នកអាចឈប់ដកដង្ហើមទៀតផង។

តើត្រូវការជំនួយឬ?

សូមកត់ចំណាំថាអង្គការដែលមានចុះដូចតទៅនេះ ប្រហែលជាមានផ្តល់កិច្ចបំរើ និងធនធានជាភាសាអង់គ្លេសតែប៉ុណ្ណោះ។

NATIONAL DRUGS CAMPAIGN
(យុទ្ធនាការជាតិទប់ទល់នឹងគ្រឿងញៀន)

1800 250 015 (លេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ)

www.australia.gov.au/drugs

ចំពោះពត៌មានបន្ថែមអំពីយុទ្ធនាការ ឬដើម្បីស្វែងរកឲ្យបានដឹងច្រើនថែមទៀតអំពីពត៌មាន និងកិច្ចបំរើជួយផ្គត់ផ្គង់មាននៅក្នុងរដ្ឋ / ដែនដីរបស់លោកអ្នក។

ពត៌មានអំពីសុរា

www.alcohol.gov.au

វិបសាយជាតិសំរាប់ពត៌មានអំពីសុរារបស់រដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី បង្កើតឡើងដោយក្រសួងសុខាភិបាល និងមនុស្សចាស់។

មជ្ឈមណ្ឌលជាតិទប់ទល់ការពារ និងផ្តល់ពត៌មានអំពី CANNABIS (NCPIC)

1800 304 050 (លេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ)

www.ncpic.org.au

មជ្ឈមណ្ឌលជាតិទប់ទល់ការពារ និងផ្តល់ពត៌មានអំពី Cannabis (NCPIC) មានគោលបំណងកាត់បន្ថយការប្រើ Cannabis ក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី ដោយការទប់ទល់នឹងការប្រើគ្រឿងញៀន ហើយផ្តល់ភស្តុតាង-សំអាងលើពត៌មាន និងការធ្វើអន្តរាគមន៍ដល់សហគមន៍។

TED NOFFS FOUNDATION

1800 151 045 (លេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ)

www.noffs.org.au

ផ្តល់នូវកិច្ចបំរើដ៏សំខាន់សំរាប់មនុស្សវ័យក្មេង និងគ្រួសាររបស់គេដែលជួបប្រទះនឹងបញ្ហាគ្រឿងញៀន និងសុរា ហើយនិងការប៉ះទង្គិចទាក់ទិននឹងបញ្ហានេះ។

TURNING POINT

1800 888 236 (លេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ)

www.turningpoint.org.au

Turning Point ខិតខំជាខ្លាំងដើម្បីធ្វើឲ្យកើតមាន និងបង្កើនជាអតិបរមានូវសុខភាពល្អ និងសុខមាលភាពរបស់បុគ្គលផ្ទាល់ខ្លួន និងសហគមន៍ដែលរស់នៅជាមួយ ហើយរងឥទ្ធិពលដោយការអន្តរាយទាក់ទិននឹងសុរា និងគ្រឿងញៀនឯទៀត។

AUSTRALIAN DRUG FOUNDATION (ADF)
(មូលនិធិទប់ទល់នឹងគ្រឿងញៀនអូស្ត្រាលី) (ADF)

www.adf.org.au

ផ្តល់ពត៌មានដ៏ទូលំទូលាយអំពីគ្រឿងញៀន មានរាប់បញ្ចូលទាំងការស្រាវជ្រាវចុងក្រោយបំផុត សន្និកពត៌មាន ពត៌មានថ្មីទាន់ពេលនៅក្នុងសន្និសីទ និងសារពត៌មាន គោលនយោបាយរដ្ឋាភិបាល និងអ្វីៗជាច្រើនទៀត។

បណ្តាញផ្តល់ពត៌មានអំពីគ្រឿងញៀនអូស្ត្រាលី (ADIN)

www.adin.com.au

ADIN ផ្តល់លទ្ធភាពប្រើដ៏ងាយស្រួលតាមរយៈ១២០០វិបសាយដែលបានពិនិត្យមើលឡើងវិញតាមបែបបទវិជ្ជាជីវៈ ហើយតភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងទៅទីភ្នាក់ងារផ្នែកគ្រឿងញៀន និងស្រាទាំងឡាយទៀត – ចាប់ពីក្រុមតូចៗក្នុងតំបន់ ទៅដល់អង្គការទូទាំងប្រទេស។

DRUG ARM

1300 656 800

www.drugarm.com.au

DRUG ARM Australasia គឺជាអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលពុំគិតផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ដែលខិតខំប្រឹងប្រែងផ្សព្វផ្សាយអំពីរបៀបរស់នៅដែលនាំឲ្យមានសុខភាពល្អ ដោយពុំចាំបាច់ប្រើគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់។

FAMILY DRUG SUPPORT
ការផ្គត់ផ្គង់គ្រួសារដែលមានបញ្ហានឹងគ្រឿងញៀន

1300 368 186 (អស់ថ្លៃប្រើទូរស័ព្ទដូចក្នុងតំបន់)

www.fds.org.au

គឺជាអង្គការសំរាប់អ្នកទាំងឡាយណាដែលត្រូវការជំនួយ ដើម្បីអ្នកណាម្នាក់ដែលគេស្រឡាញ់។ អង្គការនេះបង្កើតឡើងដោយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលមានបទពិសោធន៍ដោយផ្ទាល់ដៃ អំពីការរងប៉ះពាល់ដោយសារសមាជិកគ្រួសារមានបញ្ហានឹងគ្រឿងញៀន។

BEACON FOUNDATION

www.beaconfoundation.net

Beacon Foundation គឺជាអង្គការជាតិពុំគិតផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ដែលស្វែងរកដើម្បីបញ្ចូលឥទ្ធិពលលើអាកប្បកិរិយា និងវប្បធម៌របស់ជនជាតិអូស្ត្រាលី ដើម្បីឲ្យមនុស្សវ័យក្មេងម្នាក់ៗបង្កើតនូវបំណងប្រាថ្នាឯករាជ្យ ធ្វើឲ្យបានសម្រេចនូវជោគជ័យសំរាប់ខ្លួនគេផ្ទាល់ និងសហគមន៍របស់គេ។

KIDSHELP LINE
(ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយក្មេង)

1800 551 800 (លេខទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ)

www.kidshelp.com.au

នេះគឺជាកិច្ចបំរើជាតិផ្តល់ឱវាទតាមទូរស័ព្ទ និងតាមអ៊ីនធើណិតសំរាប់មនុស្សវ័យក្មេងដែលមានអាយុពី៥ឆ្នាំ ទៅ២៥ឆ្នាំ។ កិច្ចបំរើនេះឥតគិតថ្លៃឡើយ អនាមិក ហើយលាក់ការសម្ងាត់ទាំងស្រុង។

LIFELINE
(ខ្សែទូរស័ព្ទជួយសង្គ្រោះជីវិត)

13 11 14 (អស់ថ្លៃប្រើទូរស័ព្ទជួចក្នុងតំបន់)

www.lifeline.org.au

នេះគឺជាកិច្ចបំរើជាតិផ្តល់ឱវាទតាមទូរស័ព្ទគ្រប់ពេលម៉ោងទាំងអស់ នៅប្រចាំការដើម្បីជួយលោកអ្នកដោះស្រាយបញ្ហាណាមួយ មិនថាបញ្ហានោះធំ ឬតូចក្តី។

OXYGEN
(អុកស៊ីហ៊្សែន)

www.oxygen.org.au

OxyGen លើកទឹកចិត្តចំពោះការជ្រើសយករបៀបរស់នៅដែលនាំឲ្យមានសុខភាពល្អ ហើយផ្តល់សកម្មភាព និងពត៌មានឲ្យគ្នាទៅវិញទៅមក អំពីថ្នាំជក់សំរាប់មនុស្សវ័យក្មេង។

REACH OUT
(ឈោងចាប់យក)

www.reachout.com

គឺជាកន្លែងនៅតាមអ៊ីនធើណិត ដែលលោកអ្នកអាចរកឃើញពត៌មានដែលលោកអ្នកត្រូវការអំពីបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងកន្លែងទំនេរមួយចំនួនសំរាប់បន្ធូរអារម្មណ៍ទាំងស្រុង។ សូមឈោងចាប់យក។ ស្វែងរកឲ្យបានឃើញ។ ចាប់ផ្តើមបន្តទៅមុខទៀត។

MOODGYM

www.moodgym.anu.edu.au

MoodGym គឺជាកម្មវិធីវិបសាយដែលបានកែប្រែតាមរបៀបថ្មីឆ្លើយឆ្លងគ្នាទៅវិញទៅមក ដែលបានរៀបចំឡើងដើម្បីទប់ទល់ និងកាត់បន្ថយរោគសញ្ញានៃការធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ កម្មវិធីនេះបានរៀបចំឡើងសំរាប់មនុស្សវ័យក្មេង ក៏ប៉ុន្តែមានប្រយោជន៍សំរាប់មនុស្សគ្រប់វ័យ។

BEYONDBLUE

www.beyondblue.org.au

នេះគឺជាផែនការការផ្តួចផ្តើមជាតិស្តីអំពីជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ ធ្វើឲ្យយើងបានដឹងការពិតអំពីជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តដែលមានពាសពេញក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី។

HEADSPACE

www.headspace.org.au

Headspace ផ្តល់ការជួយផ្គត់ផ្គង់ផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខុមាលភាព ពត៌មាន និងកិច្ចបំរើដល់មនុស្សវ័យក្មេង និងគ្រួសាររបស់គេគ្រប់ទីកន្លែងក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី។

NATIONAL RELAY SERVICE
(កិច្ចបំរើជាតិបញ្ជូនតគ្នា)

លេខទូរស័ព្ទហៅបញ្ជូនតគ្នា TTY/សម្លេង **13 36 77** ធ្វើការគ្រប់ពេលម៉ោងទាំងអស់

និយាយ និងស្តាប់ (SSR) **1300 555 727**

National Relay Service គឺជាកិច្ចបំរើផ្តល់លទ្ធភាពប្រើទូរស័ព្ទពាសពេញប្រទេសអូស្ត្រាលី សំរាប់មនុស្សថ្លង់ ឬអ្នកមានពិការភាពផ្នែកស្តាប់ឮ ឬផ្នែកនិយាយស្តី។

សូមកុំភ្លេចថា ប្រសិនបើលោកអ្នកប្រើទូរស័ព្ទចល័តដើម្បីហៅលេខដែលមានរាយឈ្មោះខាងលើនេះ លោកអ្នកនឹងត្រូវបង់ថ្លៃហៅដែលគិតតាមតម្លៃទូរស័ព្ទចល័ត។