

- សូមទាក់ទងស្ថានីយ៍វិទ្យុនិងការសែតតំបន់ ហើយបង្ខំពួកគេឲ្យផ្តល់ការគ្រប់គ្រងសមហេតុផល,ជាពិសេសនិងចម្លើយខាងរឿងបំពានលើផ្លូវកាម។ ជួយគាំទ្រពួកគេនោះពេលកើតមាន ។
- រៀបចំការការពារកុំឲ្យមានការគំរាមកំហែង,អ្នកដើរតួដែលបង្ហាញជាហ្វឹមដែលជាផ្លូវគ្រោះថ្នាក់នៃការបំពាន ទៅលើផ្លូវកាម ។
- ប្រើសម្លេងឆ្នោតនិងសម្បជញ្ញៈរបស់លោក-អ្នកដើម្បីបង្កើតការសំរេចខាងផ្លូវច្បាប់ ។
- ដឹងឯកសាររបស់អ្នកបង្កើតច្បាប់នៃរឿងដែលទាក់ទងគ្នា ។
- បោះឆ្នោតគាំទ្រអ្នកច្បាប់ដែលខំបង្កើនច្បាប់ខាងផ្នែករំលោភបំពានលើផ្លូវកាមនិងស្ថានភាពខាងក្រីក្រភេទក្នុងសង្គម ។
- ត្រូវដឹងនូវការពន្យារពេលខាងផ្លូវច្បាប់ ទាក់ទងទៅនឹងការរំលោភបំពានលើផ្លូវកាម ។បញ្ចេញមតិរបស់លោក-អ្នកប្រាប់អ្នកបង្កើតច្បាប់ឲ្យដឹង ។
- ប្រឆាំងទល់នឹងទំនងសាធារណៈនៃជនដែលប្រព្រឹត្តបំពានខុសច្បាប់ ព្រមទាំងជួយប្រឆាំងឲ្យបាន ។

**ចូរធ្វើសន្តិសុខផ្ទាល់ខ្លួនឲ្យជាអាទិភាព**

ចូរគិតអំពីសន្តិសុខរបស់លោក-អ្នក ហើយនិងសន្តិសុខរបស់អ្នកដទៃ ថាជាភារសំខាន់ ។ ចូរធ្វើដំណាក់ការសំរាប់ពង្រឹងសន្តិសុខរបស់ លោក-អ្នក ហើយនិងសន្តិសុខនៃជនដទៃក្នុងសហគមន៍របស់លោក-អ្នក ។ ចូរផ្តល់ព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់លោក-អ្នកដល់ កុមារ-វិដេយ ត្រង់។ ត្រឹមត្រូវ, ជាពិសេសអំពីការរំលោភលើផ្លូវកាមដោយមិនមានការគំរាមកំហែង ។

- គាំទ្រមនុស្សភេទនិងការរំលោភបំពានលើក្មេងក្នុងសាលារៀន។ ប្រសិនបើមិនមាននេះនឹងកន្លែងនោះទេ ចូរទទួលបាននូវការគាំទ្របង្កើតឲ្យមានមួយ ។
- ចូរគិតមើលអំពីការសិក្សាក្នុងថ្នាក់ការពារខ្លួនហើយនិងគាំទ្រនូវសេចក្តីសំរេចរបស់ជនដទៃដែលត្រូវធ្វើ ។ ចូរពិគ្រោះជាមួយមន្ទីររបស់លោក-អ្នក ក្នុងការជ្រើសយកថ្នាក់ ដែលមានលក្ខណៈសមនិងលោក-អ្នក ។
- ត្រូវដឹងខ្លួនទុកជាមុន ចំពោះសភាពគ្រោះថ្នាក់ផ្ទាល់ខ្លួនហើយនិងគ្រោះថ្នាក់ដល់ជនដទៃដើម្បីជួយជនដែលនឹងត្រូវរំលោភ ។
- គាំទ្រ/រៀបចំកម្មវិធីជួយមើលក្នុងសហគមន៍នៃក្រុមតំបន់ជិតខាងលោក-អ្នក ។
- គាំទ្រនិងធ្វើវិភាគទានល្អយកកាក់ដល់មន្ទីរការពារខាងផ្នែករំលោភលើផ្លូវកាមនៃយើងខ្លួន ។

យើងត្រូវធ្វើការរួមគ្នាដើម្បី  
បញ្ចប់ភាពឃោរឃៅលើផ្លូវកាម

# ការបញ្ចប់ ភាពឃោរ ឃៅលើផ្លូវកាម



King County  
Sexual Assault  
Resource Center

24-hour Sexualt Resource Line  
**1.800.825.7273**  
*Toll-free in Western Washington only*

King County Sexualt Assault Resource Center  
PO Box 300, Renton, WA 98057  
Tel. 425-226-5062  
*Business line(Voice/TTY)*

[www.KCSARC.org](http://www.KCSARC.org)

KCSARC បានចុះនៅក្រោមច្បាប់វិភាគទាននៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន (Washington State Charitable Soliciable Act Chapter 19.09 RCW និងពិសេសទាក់ទងទៅនឹងរឿងលុយកាក់របស់យើងគឺអាចទាក់ទងការិយាល័យរបស់យើងឬការិយាល័យរដ្ឋបាលខាងក្រៅ ។ ប្រាក់ពន្ធនៃ 86% ទាក់ទងទៅនឹងចំណងនៃវិភាគទាន ។

Women's Funding Alliance Member Accredited by Office of Crime Victims' Advocacy ។

005-ED REV. 08/03  
RUSSIAN

Translation and DTP provided by  
Dynamic Language Center • [www.dlc-usa.com](http://www.dlc-usa.com)



King County  
Sexual Assault  
Resource Center

## លក្ខណៈពិតខ្លះៗអំពីភាពយោរយោរទៅលើផ្លូវកាម

ភាពយោរយោរទៅលើផ្លូវកាម គឺការទាក់ទងនិងកាមរាគដែលជននោះមិនត្រូវការ,បង្ខំ,ដោយមានការរំលោភលើក្មេង ដោយទូរស័ព្ទនិយាយអាល គ្រាមថាត្រូវការរំលោភជាដើម ។ ចំណោមក្មេងស្រីចំនាត់,ក្មេងប្រុសប្រាំ នាត់ គឺមានម្នាក់ត្រូវមានការរំលោភ នៅមុនអាយុ១៦ឆ្នាំ ។ បច្ចុប្បន្ន លើនេះទៀត ក្មេងស្រីនៅថ្នាក់វិទ្យាល័យនិងមហាវិទ្យាល័យមានចំនួន២៥ ភាគរយ ត្រូវរងគ្រោះដោយការរំលោភគឺស្ទើរតែទាំងអស់ត្រូវរងគ្រោះ ដោយជនដែលបានណាត់ពេលដើម្បីជួបគ្នាដើរលេង ។

ឧប្បត្តិហេតុនៃភាពយោរយោរលើផ្លូវកាម មិនមែនជាប្រតិកិច្ចការណ៍ កើតឡើងដោយចៃដន្យក្នុងម្កាលឡើយ ។ គឺកើតមានជានិច្ចនិរន្តរ៍ ដោយ អតុល្យភាពនៃអំណាច ក្នុងសង្គមរបស់យើង ។ មានចំណុចជាច្រើន នៃ វប្បធម៌របស់យើង ដែលនាំមកនូវអាកប្បកិរិយា និងជំនឿ ដែលធ្វើភាព យោរយោរលើផ្លូវកាម ឲ្យមានពិតប្រាកដ ។ ឧទាហរណ៍ ទំរង់ដើរត្រង់ កាមរាគ និងទស្សនាវដ្តី បានបង្ហាញរូបភាពថា មនុស្សប្រុសជាជនខ្លាំង ហើយជាអ្នកគ្រប់គ្រង ហើយស្ត្រីជាជនដែលត្រូវធ្វើតាម សំរាប់សេពកាម បានតាមចិត្ត គឺអាចធ្វើឲ្យមានភាពយោរយោរលើផ្លូវកាម ក្នុងការទាក់ទង សំរាប់កាមរាគ និងធ្វើឲ្យហាក់ដូចជាមិនអាចគេចវិញបានទៀតផង ។

ដើម្បីបញ្ចប់ភាពយោរយោរលើផ្លូវកាមយើងត្រូវប្រឆាំងទល់និង លក្ខណៈពិតនៃសង្គម ហើយនិងនៃវប្បធម៌ ដែលបានផ្តល់មកឲ្យនេះ ។ នេះ ហាក់ដូចជាត្រូវមានការរំភើបយ៉ាងខ្លាំង ឬក៏ជាកិច្ចការមួយដែលមិនអាច ធ្វើបាននៅលើកដំបូងឡើយ ។ ប៉ុន្តែ មានវិធីជាច្រើន ដែលយើងម្នាក់ៗ អាចបញ្ចេញនូវបញ្ហា ដែលមានប្រចាំជីវិតយើងរាល់ថ្ងៃឲ្យមាន ប្រសិទ្ធិភាពបាន ។

កូនស្បូវភៅនេះ មានការរៀបរាប់ខាងផ្នែកសកម្មភាពខ្លះៗ ដែល យើងទាំងអស់គ្នា អាចទទួលរាប់រង ដែលនឹងអាចជួយបញ្ចប់ នូវភាពយោរយោរលើផ្លូវកាមនេះបាន ។

# តើខ្ញុំអាចធ្វើដូចម្តេច?

## ត្រូវធ្វើការទាក់ទងគ្នា

អតុល្យភាពនៃអំណាចណាមួយ ក្នុងសង្គមរបស់យើងផ្តល់នូវថាមពល ដែលអនុញ្ញាតឲ្យភាពយោរយោរលើផ្លូវកាមកើតមានឡើងបាន ។ យើងត្រូវធ្វើការទាំងអស់គ្នា ដើម្បីប្រឈមមុខទល់និងអតុល្យភាព ទាំងនេះហើយដាក់ជំនួសនូវសារពត៌មានជាវិជ្ជមានដែល ធ្វើឲ្យជនម្នាក់ៗចេះដឹងខ្លួនក្នុងរឿងនេះ ។

- ត្រូវដឹងនូវវិធីដើរត្រង់ដែលមានឥទ្ធិពលចូលលាយក្នុងសង្គមរបស់ យើងជាមួយនិងជនដទៃទៀត ។ ប្តូរការដើរត្រង់ដែលមានអារម្មណ៍ ទាំងនោះ ឲ្យយោលទៅតាមសភាពពិតវិញ ។
- បង្កើតបរិយាកាស ដែលក្មេងអាចសិក្សាដឹងអំពីការប្រកាន់ ពូជសាសន៍,ភេទ,ការខ្លាចមនុស្សមានភេទដូចគ្នា ។ ក្មេងទាំងអស់ អាចសិក្សាឲ្យចេះទុកចិត្តលើខ្លួនឯងព្រមទាំងមានជំនាញការ ចេះបញ្ចេញមនោគមន៍ផ្ទាល់ខ្លួនផង ។
- ត្រូវដឹងថា ទំរង់ការសង្កត់សង្កិនទាំងប៉ុន្មាន បង្កើតនូវឱកាសភាព ធ្វើឲ្យជនមានឥទ្ធិពលម្នាក់ៗមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនមានលទ្ធភាព អាចធ្វើបាន ។ រឿងនេះ នាំមកនូវវប្បធម៌នៃភាពយោរយោរ ។
- ត្រូវប្រើភាសាដែលមានការគោរព និងទូកម្រៃទៅលើភាពខុសគ្នា ហើយផ្តល់អំណាចដល់ជនដទៃផង ។
- ទទួលរាប់រងនូវឱកាសភាពស្មើគ្នា នៅកន្លែងធ្វើការ ។

## ត្រូវនិយាយឲ្យឮ

មានមូលហេតុមួយ ចំណោមភាពយោរយោរលើផ្លូវកាមដែលមាន ជាទូទៅគឺ មនុស្សមិនសូវនិយាយអំពីរឿងនេះឡើយ ។ ដោយសារ ការស្ងប់ស្ងៀមនេះហើយ ដែលបង្កើតបរិយាកាសសង្គមឲ្យបដិសេធ នូវបញ្ហាទាំងនេះ ព្រមទាំងទុកជនរងគ្រោះឲ្យនៅដោយឡែកផង ។ ដើម្បីបញ្ចប់ភាពយោរយោរលើផ្លូវកាមយើងត្រូវឈប់មាន ការស្ងប់ស្ងៀមទៅ ហើយត្រូវនិយាយប្រាប់ឲ្យគេឮ ។

- ត្រូវចេះអះអាង ។ ត្រូវចេះធ្វើអន្តរាគមន៍ភាសា,ភ្នែកកំបែង និងការសន្ទនា ដែលមានការសង្កត់សង្កិន ។
- ត្រូវនិយាយចំហរអំពីបញ្ហានៃភាពយោរយោរខាងផ្លូវកាម ។ ត្រូវចែកការចេះដឹងរបស់លោក-អ្នក ។
- ត្រូវអញ្ជើញអ្នកនិយាយទៅសាលារៀន,សហគមន៍,កន្លែង ធ្វើការ,វិហារជាដើម។ល។ ដើម្បីនិយាយអំពីរឿងការរំ លោភបំពានលើផ្លូវកាម ។
- ត្រូវដឹង និងប្រឆាំងទល់និងការយល់ខុស ហើយនិងគួរដែលធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់ អំពីការរំលោភលើ ផ្លូវកាម ហើយនិងជនរងគ្រោះដោយសារការរំលោភ លើផ្លូវកាមនេះផងដែរ ។

## ត្រូវបញ្ចេញចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងសហគមន៍ របស់លោក-អ្នក

- ត្រូវដឹងនូវតួនាទីសង្គម និងមនោសញ្ចេតនាដែលដើរតួភាព យោរយោរលើផ្លូវកាម ។ ត្រូវប្រឆាំងទល់និងមនោគមន៍ ទាំងនេះឲ្យបាន ។
- ត្រូវសរសេរការជំទាស់របស់លោក-អ្នក ទៅឲ្យអ្នកផ្សព្វ ផ្សាយ ដែលមានវិសយភាពខាងការរំលោភស្ត្រីនិងក្មេង ហើយប្រឆាំងទល់និងផលិតកម្មរបស់ពួកគេផង ។ ត្រូវ ចម្លងសំបុត្ររបស់លោក-អ្នកទៅឲ្យមន្ទីរសារពត៌មានតំបន់ មន្ទីរផ្សព្វផ្សាយជនរំលោភលើផ្លូវកាម,ក្រុមធ្វើសកម្មភាព សាធារណៈជាដើម។ល។

## ត្រូវធ្វើសកម្មភាពនយោបាយ

- ត្រូវបញ្ចេញសម្លេងប្រឆាំងរបស់លោក-អ្នកទៅឲ្យម្ចាស់ហាង ដែលបញ្ចេញការផ្សព្វផ្សាយជាឧក្រិដ្ឋកម្ម ។
- ត្រូវទូរស័ព្ទស្នើសុំដើម្បីដឹងទាន់ទល់និងកម្មវិធី បញ្ចេញការឆើតឆាយនៃភាពយោរយោរលើផ្លូវកាម ។