

សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតសូមទាក់ទង
អង្គការសហគមន៍ឥន្ទធនុ(រ៉ក់)

លេខទូរស័ព្ទ: (+៨៥៥)១២ ៤៨ ១៥ ៦១

(+៨៥៥) ៩០ ៨៧ ៥៩២៩

អ៊ីម៉ែល: contact@rockcambodia.org

គេហទំព័រ: www.rockcambodia.org

ហ្វេសប៊ុក: RoCKHMERLGBT2009

អាសយដ្ឋាន: ផ្ទះលេខ៤៧E1 ផ្លូវ៣៥០

សង្កាត់បឹងកេងកងIII

ខណ្ឌបឹងកេងកង រាជធានី

ភ្នំពេញ

**អ្វីដែលអ្នកគួរធ្វើ ដើម្បីឲ្យ
 គ្រួសារយល់ និងទទួលយកការពិត!**

- ត្រៀមខ្លួនទទួលយកនូវប្រតិកម្មអវិជ្ជមានពីគ្រួសារ ព្រោះមិនមែនមានន័យថា គ្រួសារមិនគាំទ្រអ្នកនៅថ្ងៃក្រោយនោះទេ
- មិនគួរប្រថុយចេញមុខ នៅពេលគ្រួសារកំពុងមានវិបត្តិនោះទេ
- សូមកុំចេញមុខដោយសារតែកំហឹង ឬ ការសងសឹកឲ្យសោះ

- គួរត្រៀមខ្លួនជជែកពិភាក្សា ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ស្វែងយល់ពីចំណុចខ្សោយ និង ឆ្លើយតបសំនួរផ្សេងៗ
- កសាងជំនឿទុកចិត្តជាមួយសមាជិកគ្រួសារ ណាម្នាក់ជាមុនសិន មុននឹងឈានដល់ ក្រុមគ្រួសារទាំងមូល
- សូមរក្សាភាពអត់ធ្មត់ ទទួលយកកំហឹងរបស់ឪពុកម្តាយអ្នក ហើយបន្តបញ្ចុះបញ្ចូល ដោយផ្អែកលើហេតុផល
- សូមរក្សាទំនាក់ទំនង ភាពរួសរាយរាក់ទាក់ ការយកចិត្តទុកដាក់ និង-

- សេចក្តីគោរពស្រឡាញ់ ជាមួយគ្រួសារអ្នក ទោះបីជាពួកគាត់គិតថាអ្នកជាសត្រូវរបស់ពួកគាត់ក៏ដោយ
- សូមប្រាប់ដល់ពួកគាត់ថា អ្នកនៅតែជាអ្នកដដែល ដែលត្រូវការសេចក្តីស្រឡាញ់ និង ភាពកក់ក្តៅ
- បង្ហាញពីភាពប៊ិនប្រសប់របស់អ្នក ហើយធ្វើ ឲ្យពួកគាត់មានមោទនភាព
- បង្ហាញពីរបៀបរស់នៅដោយភាពចាស់ទុំ ការទទួលខុសត្រូវភាពម្ចាស់ការ និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ
- គិតពីវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗដូចជា សរសេរសំបុត្រ ឬ ផ្ញើសារទៅអ្នក-

- ណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសារ ដែលអាចយល់ពីអ្នក
- ចូរចែករំលែកព័ត៌មាននិងលើកទឹកចិត្តគ្រួសារ ឲ្យចូលរួមសកម្មភាពសហគមន៍អ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា
- នាំដៃគូនិងមិត្តភក្តិស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា ទៅលេងផ្ទះឲ្យបានញឹកញាប់ ដើម្បីបង្ហាញភាពសាមញ្ញ ភាពធម្មតា និងការគោរពស្រឡាញ់រាប់អានគ្នា។

សូមកុំភ្លេចថា សិទ្ធិរបស់អ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នាគឺជាសិទ្ធិមនុស្ស ទោះបីជាពេលនេះអ្នកមិនទាន់អាចប្រើប្រាស់សិទ្ធិទាំងអស់បានពេញលេញនៅឡើយក៏ដោយ!

- អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) បានធ្វើការដកចេញជាផ្លូវការចំពោះបុគ្គលម្នាក់ៗដែលជាអ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នាពីបញ្ជីនៃជម្ងឺផ្លូវចិត្ត (១៩៩០)។
- វិទ្យាស្ថានចិត្តវិទ្យាចិន (Chinese Society of Psychiatry) ក៏បានធ្វើការ ដកចេញជាផ្លូវការចំពោះបុគ្គលម្នាក់ៗ ដែលជាអ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា ពីបញ្ជីនៃជម្ងឺ ផ្លូវចិត្តដែរ (២០០១)។

**ការគាំទ្រនៅលើ
 សិទ្ធិអ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា៖**

- ព្រះបរមរាជវាំង
- ព្រះបាទនរោត្តមសីហនុ (២០០៤)
- អគ្គលេខាធិការអង្គការសហប្រជាជាតិលោក បាន គីមុន (២០១២)
- សម្តេច អគ្គមហាសេនាបតីតេជោ ហ៊ុន សែន នាយករដ្ឋមន្ត្រីនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា (២០១២)
- ឯកឧត្តម កែវ រ៉េមី រដ្ឋមន្ត្រីប្រតិភូអមនាយករដ្ឋមន្ត្រី និងជាប្រធានគណៈកម្មការសិទ្ធិមនុស្សកម្ពុជា (២០១៨) (២០១៩) (២០២០)



យោបល់ពីមិត្តដែលជា
 អ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា(LGBT)
 អំពីការត្រៀមខ្លួនដើម្បី
“ចេញមុខ”ទៅកាន់គ្រួសាររបស់អ្នក!



ចេញមុខនៅឪពុកម្តាយ និងក្រុមគ្រួសារ

- ទោះបីជាអ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាកំពុងទទួលបានការគាំទ្រពីមនុស្សជុំវិញក៏ដោយ ក៏មនុស្សមួយចំនួនមិនទាន់យល់ និងមិនទាន់មានប្រតិកម្មឆ្លើយតប បែបវិជ្ជមាននៅឡើយ។
- វាអាចជារឿងដែលពិបាកជាងគេបំផុតនៅពេលអ្នកចេញមុខប្រាប់ឪពុកម្តាយថាអ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា ព្រោះពួកគាត់មិនទាន់បានយល់ច្បាស់ពីអ្នក ឬ ពួកគាត់អាចវាយ-

- តម្លៃផ្សេងៗចំពោះអ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា។
- ទោះបីជាគ្រួសារអ្នកជាគ្រួសារមានការយល់ ដឹងច្រើន ឬ បើកចំហរពួកគាត់អាចនៅតែមានអារម្មណ៍ ភ្ញាក់-ផ្អើល បដិសេធ ឬអាម៉ាស់។
- ពួកគាត់នឹងអាចយល់ និងទទួលស្គាល់បន្តិចម្តងៗប្រសិនបើអ្នកផ្តល់ពេលវេលាដល់ពួកគាត់។



ខាងក្រោមនេះគឺជាយោបល់ពីមិត្តភក្តិ យើងអំពីការចេញមុខទៅគ្រួសារ យោងតាមបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន៖

ការទទួលយកការពិត ត្រូវការពេលវេលា

- គ្មានពេលវេលា ឬអាយុជាក់លាក់ណាដើម្បី ចេញមុខនោះទេ។
- រង់ចាំរហូតដល់ពេលវេលាសមគួរមកដល់សម្រាប់អ្នករហូតដល់ពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអ្នកមានការគាំទ្រនិងការយោគយល់ខ្លះៗនៅក្នុងគ្រួសារ។

មិត្តភក្តិអាចជាគ្រួសារថ្មីរបស់អ្នក

- នៅក្នុងអំឡុងពេលដែលអ្នកមិនទាន់ប្រាប់គ្រួសារ អ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ថា ឯកា ឬ ត្រូវបានបោះបង់ចោល។
- សម្រាប់ពេលវេលាដ៏លំបាកនេះ សូមគិតដល់មិត្តភក្តិដែលដឹងថាអ្នកជានរណានិងគាំទ្រអ្នក។
- អ្នកគួរគិតថា ជួនកាលមិត្តភក្តិប្រៀបដូចជាសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកដែរ ព្រោះពួកគេអាចយល់ពីអារម្មណ៍ និងទទួលយកការពិត។

អ្នកមិននៅឯកានេ យើងគាំទ្រគ្នា នៅវិញនៅមក

- អ្នកអាចមិនឯកា ប្រសិនបើអ្នកចូលរួមជាមួយ សហគមន៍អ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា ព្រោះអ្នកមានគ្នា។

- សហគមន៍ គឺមានគ្នាច្រើនដែលយល់ពីអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច សេចក្តីស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា ការយកចិត្តទុកដាក់ ជួយផ្តល់យោបល់ និងជួយស្វែងរកដំណោះស្រាយគ្នាទៅវិញទៅមកហើយ មានសាមគ្គីភាព។



អ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ ដើម្បីឲ្យខ្លួនអ្នករឹងមាំ!

- ត្រូវស្គាល់និងជឿជាក់ហើយ ទទួលយកខ្លួនឯងជាមុនសិន
- ប្រកាន់ខ្ជាប់អាកប្បកិរិយាល្អ
- ស្វែងរកអ្នកដទៃដើម្បីជួយគាំទ្រនិងការពារអ្នក
- ពេលខ្លះ អ្នកគួរស្វែងរកបរិយាកាសមួយ ដែលល្អប្រសើរ
- គួរគិតអំពីការរកប្រាក់ចំណូលដោយខ្លួនឯង

- សូមកុំបាក់ទឹកចិត្តដោយសារតែការគិត ពាក្យសម្តី ឬ ទង្វើរបស់អ្នកដទៃ
- អភិវឌ្ឍខ្លួនដោយសេចក្តីព្យាយាមបង្កើន ចំណេះដឹងនិងសមត្ថភាព
- ក្លាហាន និងហ៊ានប្រឈមមុខនឹងការរើសអើងនៅក្នុងគ្រួសារ

