សួរខ្លួនអ្នក តើដៃគូរបស់អ្នកមាន ... ដែរឬទេ?

- បានគំរាមកំហែងចង់ធ្វើបាបអ្នក កូនរបស់អ្នក គ្រួសាររបស់អ្នក និងសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក?
- ធ្វើឲ្យអ្នកឈឺចិត្តដោយជេរប្រទេចអ្នក ហើយប្រាប់ថារូបអ្នកគឺជាមនុស្សគ្មានប្រយោជន៍អ្វី?
- កំញើញអ្នកខាងផ្លូវវេទនារម្មណ៍ (ផ្លូវចិត្ត) ឬខាងផ្លូវកាយ?
- ឲ្យអ្នកនៅជាដោយឡែក មិនឲ្យអ្នកអាចជួបគ្រួសារ ឬមិត្រភក្តិ?
- ប្រច័ណ្ឌដ៏ហួសហេតុពេក?
- តិះដៀលអ្នកពីការអ្វីៗជារាល់តែថ្ងៃ ដូចជាការដាំស្ល សំលៀកបំពាក់ ឬរូបឆោមរបស់អ្នក?
- រឹងចចេសដើម្បីត្រួតត្រាប្រាក់កាស ឬធ្វើឲ្យអ្នកធ្លាក់ទឹកចិត្តរកការធ្វើ ឬរក្សាការងាររបស់អ្នក?
- បង្ខំឲ្យអ្នករួមដំណេកជាមួយ នៅពេលដែលអ្នកមិនចង់?
- គ្រវាត់បោះបោករបស់របរ វាយដំ ទាញសក់អ្នក ច្របាច់កអ្នក ឬគំរាមកំហែងដាក់អ្នកដោយប្រើអាវុធ?

បើសិនជាមានយ៉ាងដូច្នេះ
គឺមិនមែនមានតែអ្នកទេ

ការពិតខ្លះដែលអ្នកគួរតែដឹង :

- ៩៥% នៃជនរងគ្រោះដែលគេបានធ្វើទុក្ខបុកម្នេញ គឺជាស្ត្រីភេទ ។
- ការធ្វើទុក្ខបុកម្នេញមានកាន់តែច្រើនឡើងៗ ។ ការិយាល័យស៊ើបអង្កេតរដ្ឋបាលកណ្តាល (FBI) បានរាយការណ៍ថា យ៉ាងហោចណាស់ស្រីម្នាក់ ក្នុងបណ្តាស្រីៗបីនាក់ ដែលជាជនរងគ្រោះមនុស្សឃាត នៅក្នុងសហរដ្ឋ ត្រូវបានសំឡាប់ដោយសង្សាប្រុសឬប្តី របស់នាង ។
- ការវាយដំអាចកើតមានដល់**មនុស្សគ្រប់ៗគ្នា** ។ ការវាយដំមិនទាក់ទងនឹងវិជ្ជាជីវៈ ទ្រព្យសម្បត្តិ ជាតិសាសន៍ ឬសាសនា សោះឡើយ ។
- អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ គឺ**មិនមែនបណ្តាល**មកពីអ្នកត្រូវបានគេវាយដំ ឬដោយការតានតឹងចិត្ត គ្រឿងស្រវឹង ឬដោយគ្រឿងញៀនទេ ។
- ក្មេងៗដែលឃើញអំពើហិង្សានៅក្នុងផ្ទះ អាចត្រូវបានប៉ះពាល់ដូចគ្នានឹងក្មេងៗដែលត្រូវបានគេធ្វើទុកបុកម្នេញ ខាងផ្លូវសេពសន្ថវៈនិងរូបកាយដែរ ហើយក៏ទាំងអាចនឹងធំធាត់ឡើងទៅជាអ្នកធ្វើទុក្ខទោសគេ ឬទៅជាជនរងគ្រោះ ។

បើសិនជាអ្នកត្រូវបានគេធ្វើទុក្ខទោស នោះគឺមានមធ្យោបាយដោះស្រាយ

បើសិនជាអ្នកបិតនៅក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់ គេចមិនផុត ...

- ប្រាប់អ្នកណាម្នាក់ឲ្យគេដឹង ថាអ្នកកំពុងតែបិតនៅក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់ (ដូចជា វេជ្ជបណ្ឌិត ពេទ្យ គ្រូបង្រៀន ឬមិត្រភក្តិ ជាដើម) ។
- ទៅកន្លែងណាមួយដែលផុតពីគ្រោះថ្នាក់ -ស្ថានីយប៉ូលិស មន្ទីរពេទ្យ ស្ថានីយអគ្គីភ័យ ផ្ទះរបស់សំឡាញ់ ឬក៏ទីណាដែលមានមនុស្សច្រើន ។ ចូរកុំទុកស្នាមដំរុយអ្វីៗ ដែលគេអាចរកអ្នកឃើញ ។
- ហៅប៉ូលិសភ្លាម តាមលទ្ធភាពនៅពេលដែលអ្នកបិតនៅក្នុងកន្លែងមួយផុតពីគ្រោះថ្នាក់ ។ ប្រាប់ប៉ូលិសពីដំណើរហេតុនៃរឿងរ៉ាវ ហើយសុំឲ្យមានបទបញ្ជាការពារអាសន្ន ។ សូមចាំថា បទបញ្ជាការពារ គឺមិនអះអាងភាពសន្តិសុខរបស់អ្នកទេ ។

បើសិនជាអ្នកមានឱកាស ត្រូវគ្រោងការទុកជាមុន

- ទុកលុយកាក់ កូនសោ អាជ្ញាប័ណ្ណបើកបររថយន្ត សៀវភៅអាសយដ្ឋាន សំបុត្រម្ចាស់ឡាន លិខិតឆ្លងដែន និងវត្ថុសំខាន់ៗផ្សេងៗទៀត នៅក្នុងកន្លែងមួយដែលអាចយកវាបាន ដោយគ្មានភាពគ្រោះថ្នាក់ ។
- រៀបចំកញ្ចប់ឥវ៉ាន់មួយតូច សំរាប់ខ្លួនអ្នកនិងកូនរបស់អ្នក (មានសំលៀកបំពាក់ ប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់ក្នុងបន្ទប់ទឹក ប្រដាប់ក្មេងលេងដែលក្មេងចូលចិត្ត ជាដើម) ហើយលាក់វាទុកនៅក្នុងកន្លែងមួយផុតពីគ្រោះថ្នាក់ ។
- រៀបចំគំរោងការ ជាមួយមនុស្សណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត សំរាប់ការគេចវេសដោយសុខសាន្ត ។ អ្នកអាចទាក់ទងមិត្រភក្ត ឬញាតិសណ្តាននៅពេលក្រោយ ។
- ចូរកុំទុកស្នាមដំរុយអ្វីៗ ដែលគេអាចរកអ្នកឃើញ ។ សូមចាំថា ប័ណ្ណឥណពន្ធ (ប័ណ្ណទិញជឿ) សៀវភៅសែក និងភស្តុតាងទូរស័ព្ទ គេអាចតាមដានរកឃើញ ។
- ទាក់ទងទីជំរកនៅតាមតំបន់ ដើម្បីឲ្យបានជំនួយ (លេខទូរស័ព្ទគឺមានភ្ជាប់មកជាមួយ) ។

នៅពេលដែលអ្នកនៅកន្លែងផុតពីគ្រោះថ្នាក់...

- រកបទបញ្ជាហាមឃាត់ ។ បទបញ្ជាហាមឃាត់អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ អាចយកបានពីតុលាការជាន់ខ្ពស់នៅតាមតំបន់របស់អ្នក ដោយឥតអស់ថ្លៃអ្វីឡើយ ។ ត្រូវយកច្បាប់ចំឡងនៃបទបញ្ជាមកជាប់ខ្លួនអ្នកជានិច្ច ហើយធ្វើយ៉ាងណាឲ្យប៉ូលិសនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នកប្រាកដជាមានច្បាប់ចំលងនោះមួយច្បាប់ ។
- សហការជាមួយប៉ូលិស និងការិយាល័យមេធាវីរបស់មណ្ឌល ។

រូបអ្នក គឺមិនទទួលខុសត្រូវចំពោះអំពើហិង្សាទេ ។
មានមនុស្សកំពុងតែរង់ចាំជួយអ្នក ។

Bạn hãy tự hỏi người bạn thương có những hành vi sau đây không...

- Hăm dọa làm hại tới bạn, con cái, gia đình hoặc thú vật của bạn?
- Làm khổ bạn bằng cách chửi bạn và nói là bạn vô giá trị?
- Làm bạn sợ hãi về phương diện tình cảm hoặc thể xác?
- Cô lập bạn với gia đình và bạn hữu?
- Tỏ ra ghen tuông quá độ?
- Hàng ngày chỉ trích hình dáng, cách ăn mặc và nấu ăn của bạn?
- Đòi kiểm soát tài chánh hoặc làm bạn chán nản không đi kiếm việc làm hay giữ việc cũ?
- Ép bạn trong việc chăn gối mặc dầu bạn không muốn?
- Quăng ném đồ vật, đấm đánh, kéo tóc, bóp cổ hoặc đe dọa bạn với một vũ khí?

Nếu là như vậy, bạn không phải là người đơn độc.

Vài dữ kiện bạn cần phải biết

- 95% nạn nhân của sự đối xử tồi tệ do người bạn tình gây ra là phụ nữ.
- Hành vi lạm dụng càng ngày càng gia tăng. Sở điều tra liên bang (FBI) báo cáo rằng ít nhất cứ trong ba vụ sát hại đàn bà tại Hoa Kỳ là có một vụ do bạn trai hoặc người chồng gây ra.
- **Bất cứ ai** cũng có thể là kẻ hành hung, đánh đập. Sự việc không tùy thuộc vào nghề nghiệp, tiền tài, chủng tộc hoặc tôn giáo.
- Bạo động trong gia đình **không xảy ra** vì: người đàn bà bị đánh đập, tâm trạng căng thẳng, rượu chè hoặc ma túy.
- Trẻ con đã chứng kiến bạo lực trong gia đình có thể bị ảnh hưởng như các em bị lạm dụng về thể xác hoặc sinh lý, khi lớn lên chúng dễ trở thành hung bạo hoặc thành nạn nhân.

1736 Family Crisis Center
(South Bay)
(310) 379-3620: Đường dây điện thoại để được giới thiệu.
(213) 745-6434: Nơi ẩn náo khẩn cấp 28 ngày.
(562) 388-7652: Nơi ẩn náo cho phụ nữ, trẻ vị thành niên, và trẻ em.

A Safe Way Out
(800) 978-3600: Đường dây điện thoại của Chương Trình An Toàn cho Bạo Lực Gia Đình.
Lời thâu bằng: tiếng Anh, Tây Ban Nha, và 3 tiếng Á Đông.

Antelope Valley Domestic Violence Counsel
(661) 945-6736 & (800) 282-4808: Đường dây điện thoại 24 giờ. Nói tiếng Anh và Tây Ban Nha.

The Bilingual Shelter
(323) 937-1312: Đường dây điện thoại 24 giờ.
(800) 548-2722: Nói tiếng Anh và Tây Ban Nha. Nơi ẩn náo khẩn cấp 30 ngày và chuyển tiếp.

Center for Pacific Asian Families
(Los Angeles)
(323) 653-4042: Nói tiếng Á Đông.
(800) 339-3940: Đường dây điện thoại 24 giờ. Nơi ẩn náo khẩn cấp và chuyển tiếp.

Chicana Service Action Center
(800) 548-2722: Đường dây bạo lực gia đình.

East L.A. Shelter
(800) 548-2722: Đường dây điện thoại 24 giờ.
(323) 268-7564: Nói tiếng Anh và Tây Ban Nha.

Family Violence Project, Jewish Family Services of Los Angeles
(818) 505-0900: Đường dây điện thoại 24 giờ. Nói tiếng Anh, Tây Ban Nha, và Farsi. Nơi ẩn náo khẩn cấp và 6 tháng chuyển tiếp.

Glendale YWCA
(818) 242-1106: Đường dây điện thoại 24 giờ. Nói tiếng Anh, Tây Ban Nha, Farsi, Nga, và Armenia. Nơi ẩn náo khẩn cấp 6 tuần, nơi ẩn náo chuyển tiếp dài hạn (6 tháng nếu không có trẻ em, 1 năm nếu với trẻ).

Haven Hills
(San Fernando Valley)
(818) 887-6589: Đường dây điện thoại 24 giờ. Nói tiếng Anh, Tây Ban Nha, và Farsi.

Haven House
(Pasadena)
(323) 681-2626: Đường dây điện thoại 24 giờ. Nói tiếng Anh và Tây Ban Nha. Nơi ẩn náo 45 ngày.

House of Ruth
(Pomona/Claremont)
(909) 988-5559: Đường dây điện thoại 24 giờ. Nói tiếng Anh và Tây Ban Nha.

Jenesse Center
(South Central)
(800) 479-7328: Đường dây điện thoại 24 giờ.

Los Angeles County District Attorney's Family Violence Division
(213) 974-3785: Nói tiếng Anh và Tây Ban Nha.
(213) 974-7410: Chương trình chứng kiến nạn nhân.
(213) 974-7499: Lệnh Ngăn cấm.

Los Angeles County District Attorney's Victim Witness Assistance
(800) 773-7574: Nói tiếng Anh và Tây Ban Nha, Farsi, Đại Hàn, Tagalog, Armenia, và Nga.

Long Beach Women's Shelter
(562) 437-4663: Đường dây điện thoại 24 giờ. Nói tiếng Anh và Tây Ban Nha. Nơi ẩn náo khẩn cấp 30 đến 45 ngày.

Rainbow Services
(San Pedro)
(310) 547-9343: Đường dây điện thoại 24 giờ. Nói tiếng Anh và Tây Ban Nha.

Sojourn
(Santa Monica)
(310) 264-6644: Đường dây điện thoại 24 giờ. Nói tiếng Anh và Tây Ban Nha.

Su Casa
(Artesia)
(562) 402-4888: Đường dây điện thoại 24 giờ. Nói tiếng Anh và Tây Ban Nha. Nơi ẩn náo khẩn cấp và chuyển tiếp.

Wings–YWCA
(626) 967-0658: Đường dây điện thoại 24 giờ. Nói tiếng Anh, Tây Ban Nha, Trung Hoa, Quảng Đông, và ra dấu.

1736 Family Crisis Center
(South Bay)
(310) 379-3620: លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការ សំរាប់ការបញ្ជូន ។
(213) 745-6434: ទីជំរកគ្រោះអាសន្ន ២៨-ថ្ងៃ
(562) 388-7652: ទីជំរកសំរាប់ស្រីៗ, ក្មេងជំទង់ៗ, និងក្មេងៗ ។

A Safe Way Out
(800) 978-3600: លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការ គំរោងសន្តិសុខ អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ។
សំឡេងខ្សែអាត់ : ជាអង់គ្លេស, អេស្ប៉ាញ្ញូល និងភាសាអាស៊ីប៊ី ។

Antelope Valley Domestic Violence Counsel
(661) 945-6736 & (800) 282-4808: លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការ ២៤-ម៉ោង ។
និយាយអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញ្ញូល ។

The Bilingual Shelter
(323) 937-1312: លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការ ២៤-ម៉ោង ។
(800) 548-2722: និយាយអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញ្ញូល ។
គ្រោះអាសន្ន ៣០-ថ្ងៃ និងការផ្លាស់ប្តូរទីជំរក ។

Center for Pacific Asian Families
(Los Angeles)
(323) 653-4042: និយាយភាសាអាស៊ី ។
(800) 339-3940: លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការ ២៤-ម៉ោង ។
គ្រោះអាសន្ន និងការផ្លាស់ប្តូរទីជំរក ។

Chicana Service Action Center
(800) 548-2722: លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការ អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ អេស្ប៉ាញ្ញូល ។

East L.A. Shelter
(800) 548-2722: លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការ ២៤-ម៉ោង ។
(323) 268-7564: និយាយអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញ្ញូល ។

Family Violence Project, Jewish Family Services of Los Angeles
(818) 505-0900: លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការ ២៤-ម៉ោង ។
និយាយអង់គ្លេស, អេស្ប៉ាញ្ញូល, និងហ្វាស៊ី ។ គ្រោះអាសន្ន និងការផ្លាស់ប្តូរទីជំរក ៦-ខែ ។

Glendale YWCA
(818) 242-1106: លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការ ២៤-ម៉ោង ។
និយាយអង់គ្លេស, អេស្ប៉ាញ្ញូល, ហ្វាស៊ី, រូហ្ស៊ី និងអាមេនី ។ ទីជំរកគ្រោះអាសន្ន ៦-អាទិត្យ, ការផ្លាស់ប្តូរទីជំរករយៈពេលយូរ (៦ ខែ ដោយឥតមានកូន, ១ ឆ្នាំ ដោយមានកូន) ។

Haven Hills
(San Fernando Valley)
(818) 887-6589: លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការ ២៤-ម៉ោង ។
និយាយអង់គ្លេស, អេស្ប៉ាញ្ញូល, និងហ្វាស៊ី ។

Haven House
(Pasadena)
(323) 681-2626: លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការ ២៤-ម៉ោង ។
និយាយអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញ្ញូល ។ ទីជំរក ៤៥ ថ្ងៃ ។

House of Ruth
(Pomona/Claremont)
(909) 988-5559: លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការ ២៤-ម៉ោង ។
និយាយអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញ្ញូល ។

Jenesse Center
(South Central)
(800) 479-7328: លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការ ២៤-ម៉ោង ។

Los Angeles County District Attorney's Family Violence Division
(213) 974-3785: និយាយអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញ្ញូល ។
(213) 974-7410: កម្មវិធីសាក្សី ។
(213) 974-7499: ការមានបទបញ្ជាហាមឃាត់ ។

Los Angeles County District Attorney's Victim Witness Assistance
(800) 773-7574: និយាយអង់គ្លេស, អេស្ប៉ាញ្ញូល, ហ្វាស៊ី, កូរេ, តាហ្គាឡុក, អាមេនី, និងរូហ្ស៊ី ។

Long Beach Women's Shelter
(562) 437-4663: លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការ ២៤-ម៉ោង ។
និយាយអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញ្ញូល ។
ទីជំរកគ្រោះអាសន្ន ពី ៣០ ថ្ងៃ ទៅ ៤៥ ថ្ងៃ ។

Rainbow Services
(San Pedro)
(310) 547-9343: លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការ ២៤-ម៉ោង ។
និយាយអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញ្ញូល ។

Sojourn
(Santa Monica)
(310) 264-6644: លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការ ២៤-ម៉ោង ។
និយាយអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញ្ញូល ។

Su Casa
(Artesia)
(562) 402-4888: លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការ ២៤-ម៉ោង ។
និយាយអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញ្ញូល ។
គ្រោះអាសន្ន និងការផ្លាស់ប្តូរទីជំរក ។

Wings-YWCA
(626) 967-0658: លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការ ២៤-ម៉ោង ។
និយាយអង់គ្លេស, អេស្ប៉ាញ្ញូល, ចិន, ម៉ានដារីន, និងភាសាសញ្ញា (គ) ។

Nếu bạn bị đối xử tồi tệ, sau đây là phương cách giúp bạn tìm lối thoát

Nếu bạn đương trong cơn nguy hiểm cấp bách...

- Hãy nói với một người (như Bác sĩ, Y tá, Giáo sư hoặc một người bạn) là bạn đang bị nguy hiểm.
- Đến một nơi an toàn như sở cảnh sát, nhà thương, sở cứu hỏa, nhà ở của một người bạn hoặc một chỗ đông người. KHÔNG NÊN ĐỂ LẠI MỘT DẤU TÍCH CHO BIẾT CHỖ BẠN ĐANG CƯ NGỤ.
- Khi an toàn, gọi cảnh sát càng sớm càng tốt. Hãy nói cho họ biết về dữ kiện của trường hợp bạn và yêu cầu một lệnh bảo vệ khẩn cấp (Emergency Protective Order) nhưng xin nhớ rằng không một biện pháp bảo vệ nào có thể bảo đảm sự an toàn của bạn cả.

Nếu có thời gian nên chuẩn bị trước

- Giữ tiền bạc, chìa khóa, bằng lái, sách ghi địa chỉ, giấy đăng ký xe, sổ thông hành và những thứ quan trọng khác lại một chỗ mà bạn có thể lấy ra một cách an toàn.
- Bỏ trong một túi sách nhỏ những món đồ cần thiết cho bạn và con mình như quần áo, đồ vệ sinh cá nhân, một món đồ chơi mà con bạn thích v.v... và giấu túi đó tại một chỗ an toàn.
- Hãy thu xếp cùng với một người mà bạn tín nhiệm để kiếm một đường thoát thân an toàn. Bạn có thể liên lạc với bạn bè và gia đình sau đó.
- ĐỪNG ĐỂ DẤU VẾT CHỖ Ở CỦA BẠN. Xin nhớ rằng thẻ tín dụng, ngân phiếu và giấy tờ điện thoại là những dấu tích.
- Liên lạc với một nơi trú ẩn địa phương để được giúp đỡ (danh sách điện thoại đính kèm).

Sau khi bạn được an toàn...

- Hãy xin một lệnh ngăn cấm. Bạn có thể xin lệnh ngăn cấm bạo hành trong gia đình (Domestic Violence Restraining Orders) tại một tòa thượng thẩm địa phương. Lệnh này hoàn toàn miễn phí. Luôn luôn mang theo trong người một bản sao của lệnh đó và hãy nộp cho sở cảnh sát địa phương một bản sao.
- Hãy cộng tác với sở cảnh sát và phòng biện lý cuộc.

Bạn không có trách nhiệm về sự bạo hành.
Có nhiều người sẵn sàng giúp đỡ bạn.

នេះគឺជាសេចក្តីប្រកាស ការបំរើសាធារណៈ ដែលបានផ្តល់ឲ្យដោយ Junior League of Los Angeles, the Family Violence Project of Jewish Family Services of Los Angeles និង Los Angeles District Attorney's office.

Một dịch vụ tuyên bố công cộng do Junior League of Los Angeles, Dự Án Bạo Lực Gia Đình của Dịch Vụ Gia Đình Do Thái tại Los Angeles và Văn Phòng Luật Sư Khu Vực Los Angeles cung cấp.

Are You Being Hurt By Someone You Love?
©2001 Junior League of Los Angeles. All rights reserved.
For additional brochures, call Junior League of Los Angeles (323) 957-4280.
MH0590 Cambodian-Khmer/Vietnamese (1/05)

តើអ្នកបានឈឺចាប់ ដោយសារនរណាម្នាក់ ដែលអ្នកស្រឡាញ់ ដែរឬទេ?

វាមិនគួរមានបែបយ៉ាងដូច្នេះឡើយ

??

Có phải người bạn thương đang làm bạn đau khổ?

Bạn không cần phải chịu đựng như vậy.