

พอร์
BAD

ความรุนแรงในครอบครัว
ไม่ใช่เรื่องส่วนตัว....แต่เป็นเรื่องของทุกคน

ช่องทางการแจ้งเหตุ
และขอความช่วยเหลือ



สายด่วน พม. 1300: ศูนย์ช่วยเหลือสังคม (ฟรี 24 ชั่วโมง)

Line OA: @esshelpme (แจ้งเหตุฉุกเฉิน)

สายเด็ก (Childline Thailand): 1387
(สำหรับเด็ก)

บ้านพักเด็กและครอบครัว: ทั้ง 77 แห่งทั่วประเทศ

Facebook: กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

6 วิธีลดความรุนแรง ในครอบครัว



สร้างความรักความผูกพัน
ชื่นชม พุดคุย ทำกิจกรรม ร่วมกัน



สื่อสารสร้างสรรค์
รู้จักประนี ประนอม
เลี่ยงการโต้เถียง ไม่กดดัน



เป็นแบบอย่างที่ดี
ให้แก่ลูกเพราะลูกเลียนแบบพ่อแม่



จัดการความเครียด
ออกกำลังกาย นั้งสมาธิ



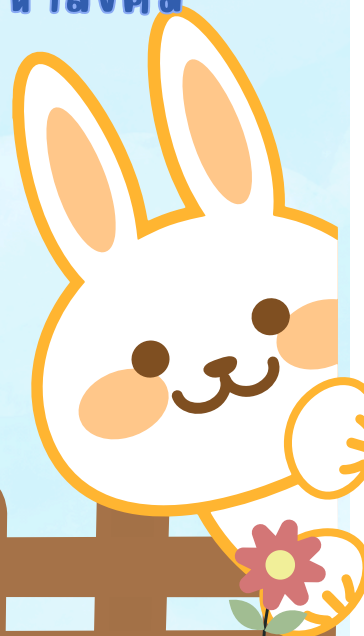
ไม่ใช้ความรุนแรง
แก้ปัญหา แบบมีเหตุผล ใจเย็นและ รับฟัง



มีเวลาให้ครอบครัว
ดูแล เอาใจใส่ มอบความรักไม่ให้
ขาดความอบอุ่น



ลดความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาสังคม





ลักษณะพฤติกรรม

ของผู้กระทำ ความรุนแรงต่อบุคคลในครอบครัว

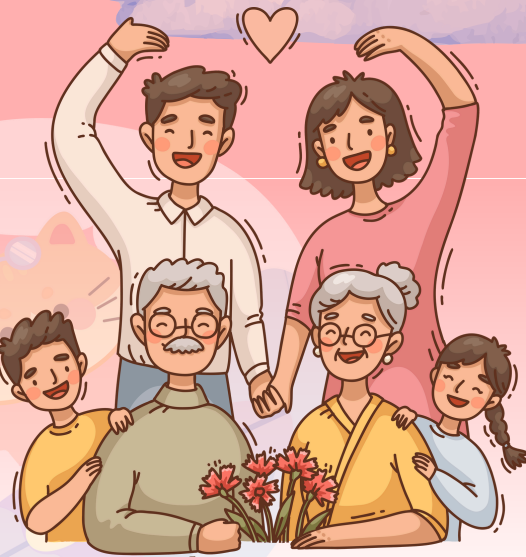
ใช้อำนาจ
ควบคุม/บังคับ/
ตำหนิผู้อื่น
ควบคุมอารมณ์
ไม่ได้



พฤติกรรม
ไม่เหมาะสม
เช่น กล่าวโทษผู้อื่น
พูดจาให้ผู้อื่น
รู้สึกเสียใจ
ทำร้ายจิตใจ

คาดหวังให้ผู้อื่น
ตอบสนองความ
ต้องการ
ชอบสั่งการ บังคับ
ให้ตอบสนอง เรื่องเพศ

กระทำรุนแรง
ต่อคนในครอบครัว
ที่อยู่ใต้อำนาจ
เช่น ทบตี ทำร้าย
ทำลายสิ่งของ



สัญญาณเตือนภัย ความรุนแรงในครอบครัว

สัญญาณเตือนภัยความรุนแรงในครอบครัวระหว่างสามีภรรยา

มีพฤติกรรมผิดจากปกติ เช่น เครียด กลัวอีกฝ่ายโกรธ ชัดแย้งกัน ความเห็น
ไม่ตรงกัน พูดจาเย้ยถากถาง ตรวจสอบว่าทำอะไรกับใครบ้าง บังคับมีเพศสัมพันธ์
มีการบังคับข่มขู่ อิจฉา หึงหวง กีดกันไม่ให้พบเพื่อน
หรือญาติ ทำให้รู้สึกเป็นคนผิด คนโง่ ทำให้หวาดกลัว
บู่ฆ่าตัวตายหรือฆ่าให้ตาย ถ้าจะเลิกกัน

สัญญาณเตือนภัยความรุนแรงในครอบครัวต่อเด็ก

ทางกาย : พบรอยฟกช้ำ แผลไรซ์ น้ำร้อนลวก แผลกดทับ ฟกช้ำด้วยวัตถุหัก
ทางเพศ : เป็นโรคติดต่อทางเพศ/ตั้งครรภ์ พูด/แสดงออกพฤติกรรมทางเพศ
เกินวัย เสียบบน/ยุงให้เด็กคนอื่นกระทำการทางเพศ
หวาดกลัวผู้ขายในครอบครัว เช่น พ่อ พี่ชาย
ทางจิตใจ : เก็บตัว หวาดกลัว ระแวงไม่ไว้วางใจผู้อื่น บาดความเชื่อมั่น เรียกเรื่องความสนใจ
ก้าวร้าว ร้องไห้ เพื่อน แยกตัว ตื่นกลัว
การละเลย ทอดทิ้ง : บาดอาหาร เลี้ยงดู มีร่างกาย สกปรก เจ็บป่วยบ่อย
มักไม่ได้ไปโรงเรียน ต้องทำงานหารายได้ ใช้สารเสพติด

สัญญาณเตือนภัยความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุ

ทางกาย : มักมีเรื่องรบกวนเจ็บฟกช้ำ แผลเป็น บริเวณลำตัว กระดูกหัก
แหว่งตาแตกหัก คนในบ้านไม่ให้ใครเข้าไปพบผู้สูงอายุ
ทางเพศ : ถูกล่วงละเมิด เช่น พบรอยชำรุดหน้าอก อวัยวะเพศหรือทวาร
หนักมีเลือดออก/ติดเชื้อ เลือดขาวทางช่องคลอด หรือปัสสาวะเลือด
ทางจิตใจ : เศร้าซึม โยกตัว ดุดัน หงุดหงิดง่าย เหม่อ ร้องไห้
เนื่องจากคนดูแลข่มขู่ ถูกดูแคลน ชัดแย้งกับลูกหลาน/คนดูแล
ไม่ให้อุ่นใจง่าย หงุดหงิด ซึมเศร้า
การละเลย ทอดทิ้ง : ไม่ให้อาหาร บาดสารอาหาร มีผลกดทับ
ความเป็นอยู่ไม่ถูกสุขลักษณะ ร่างกายสกปรก มีกลิ่นเหม็นของสิ่งปฏิกูล

การรับมือความรุนแรงในครอบครัว สามารถเริ่มต้นที่ตัวคุณเองก่อน ดังนี้



ไม่ทำให้เหตุการณ์รุนแรงยิ่งขึ้น
เช่น ยุติการโต้เถียงกันในขณะ ที่ต่างฝ่ายต่างมีอารมณ์โกรธ
พยายามทวน เรื่องราวเพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไข

หายใจลึกๆ 5 ครั้ง ช้าๆ หายใจออกแล้วกลืนพัก
นับ 1-10 จะให้ได้ถึง 100 ก็ได้ โทรศัพท์คุยกับเพื่อนหรือญาติ ที่ดื่มเครื่องดื่ม
ดื่มเย็นๆ ใช้น้ำ กาแฟเล็กน้อย อาบน้ำ ล้างหน้า นอนพัก
ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ หรือกิจกรรมที่รู้สึกผ่อนคลาย

ไม่ระบายอารมณ์กับเด็กโดยด่าว่า ทบตีทำร้าย
เพื่อประจบอีกฝ่ายหนึ่ง

พยายามหลีกเลี่ยงไปจากความรุนแรง
เช่น เมื่อถูกสามีทำร้ายควรหลีกเลี่ยงไปพักที่อื่นชั่วคราว แล้วแล้วทางแก้ไข
ปัญหา

โทรศัพท์ขอคำปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือ
จากเพื่อน ญาติ หรือหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ

"จำพยายามปฏิบัติตนได้จนกว่าจะสงบแล้ว ไม่เกิดผล
ควรตัดสินใจ ใช้สิทธิตามกฎหมาย
โดยแจ้งความต่อตำรวจ หรือแจ้งหน่วยงานเจ้าหน้าที่
เพราะไม่ใช่ใครมีสิทธิทำร้าย
ผู้ที่สำคัญ ถ้าผู้ถูกทำร้าย ไม่ใช่เป็นอันตราย
ใช้สิทธิตามกฎหมาย คนอื่นก็จะช่วยคุณ ได้"

