

5 สิ่งควรรู้สำหรับผู้หญิง



ตามหน้าหนังสือพิมพ์ ที่เห็นเพศแม่ต้องถูกทำร้ายร่างกาย ถูกข่มขืน หรือข่มขู่ให้เกิดความอับอายอยู่บ่อยๆ สิ่งเหล่านี้เองที่สะท้อนให้เห็นว่า ผู้หญิงในสังคมไทยตกอยู่ในสถานะที่เสี่ยงอยู่ตลอดเวลา

เรื่อง โดย ชมนกัศ วังอินทร์ team content www.thaihealth.or.th

ข้อมูลบางส่วนจาก: หนังสือ สิ่งสำคัญที่ผู้หญิงควรรู้

ต้องยอมรับว่าผู้หญิงในทศวรรษที่ 21 นี้ มีศักยภาพในด้านการทำงานและดูแลตัวเองได้อย่างสบายๆ แต่ต่อให้ทำงานเก่งแค่ไหน ผู้หญิง ก็มีความแข็งแรงทางด้านร่างกายไม่เทียบเท่ากับผู้ชายแน่นอน พิสูจน์ได้จากข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ ที่เห็นเพศแม่ต้องถูกทำร้ายร่างกาย ถูกข่มขืน หรือข่มขู่ให้เกิดความอับอายอยู่บ่อยๆ สิ่งเหล่านี้เองที่สะท้อนให้เห็นว่า ผู้หญิงในสังคมไทยตกอยู่ในสถานะที่เสี่ยงอยู่ตลอดเวลา

ปัญหาความรุนแรงที่ผู้หญิงต้องเผชิญ ส่วนมากไม่ได้รับการแก้ไขเยียวยา เนื่องจากขาดที่พึ่งที่ปลอดภัย ซึ่ง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้เห็นความสำคัญในเรื่องนี้ และได้สนับสนุน โครงการรณรงค์ลดปัญหาความรุนแรงในครอบครัว เพื่อลดความรุนแรง และปลูกฝังให้ผู้ชายเคารพในสิทธิความเท่าเทียมกันไม่ว่าจะเป็นอย่างไร ก็ไม่มีสิทธิทำร้ายกัน!!



สิ่งที่ควรทำเมื่อ 'ผู้หญิง' ตกอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกสามีทำร้าย

1. ถ้าสามีโกรธ เมา อย่าอยู่ใกล้ อย่าโต้เถียง
2. ถ้าสามีพูดด้วยให้ตบสั้นๆ อย่าต่อปากต่อคำ อย่าแสดงความโกรธ อย่าแสดงความหวาดกลัว
3. ถ้าสามีเริ่มก้าวร้าว ให้บอกกับสามีด้วยท่าที่อ่อนโยนว่า 'ถ้าเราพูดกันในขณะที่โกรธกันคงไม่รู้เรื่อง เอาไว้หายโกรธกันคงจะไม่รู้เรื่องเอาไว้หายโกรธแล้วค่อยมาคุยกันใหม่นะ'
4. ถ้าสามีเริ่มทำร้าย ให้รีบหนีไปตั้งหลัก ในที่ที่มีคนอยู่ อย่าโต้ตอบ ยึดถือหลักน้ำน้อยต้องแพ้ไฟ อย่าอายที่จะร้องขอความช่วยเหลือ เช่น เพื่อนบ้าน ที่สามีเกรงใจ หรือโทรถึงตำรวจเบอร์ 191 โดยทันที
5. เมื่อเหตุการณ์สงบแล้วต้องยืนยันกับสามีว่าจะใช้คำพูดหยาบคาย หรือวิธีทุบตีทำร้ายไม่ได้
6. เก็บซ่อนอาวุธไว้ให้มีขีด หรือไม่ต้องเก็บไว้ที่บ้านเลย
7. ควรผูกมิตรกับเพื่อนบ้าน และกล้าขอความช่วยเหลือ โดยไม่อาย

วิธีระงับความโกรธของ 'ผู้หญิง'

1. คุณมีสิทธิ์โกรธได้ แต่ต้องระบายอย่างถูกวิธี เช่น เลี่ยงไปที่อื่นจนอารมณ์ผ่อนคลายลง ระบายความโกรธด้วยการเขียนลงบนสมุด หรือพูดคุยให้เพื่อนสนิทฟัง แต่ถ้าคุณไม่ไว้ใจใคร ก็สามารถโทรศัพท์ขอคำปรึกษาได้ที่ ศูนย์นารีรักษ์ 02-2011103
2. พยายามท่องไว้ในใจเสมอว่า อย่าได้ตอบด้วยการใช้ความรุนแรง เพราะนอกจากจะไม่แก้ปัญหาแล้วยังจะสร้างปัญหาให้หนักขึ้น
3. การทำร้ายร่างกายผู้อื่นผิดกฎหมาย อาจต้องโทษจำคุก แล้ว ลูก พ่อ แม่ จะอยู่กับใคร
4. แจ้งความให้กฎหมายลงโทษ

วงจรความรุนแรงที่ทำให้การทะเลาะเบาะแว้งกลับมาเกิดได้อีก

ระยะที่ 1 เกิดจากความตึงเครียด สามิไม่พอใจจากสถานการณ์ต่างๆ

ระยะที่ 2 ใช้ความรุนแรง สามิด่าว่า หรือทุบตี

ระยะที่ 3 สามิมาชขอโทษ แก่ตัว สัญญาว่าจะไม่ทำอีก เอาอกเอาใจ ซื่อของให้ ทำให้ภรรยาหายโกรธ



ผู้หญิงหลายคนถูกระทำความรุนแรงบ่อยครั้ง จนรู้สึกอับอาย บางคนถึงขั้นคิดฆ่าตัวตาย สิ่งเหล่านี้มีวิธีแก้ไขได้ง่ายๆ

1. ไม่อยู่คนเดียว
2. คิดถึงความรู้สึกของคนที่รักเราและเราก็รักเขา เช่น ลูก พ่อ แม่
3. ระบายความทุกข์กับเพื่อน
4. คิดถึงสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางศาสนา เช่น สวดมนต์ ไหว้พระ ทำบุญตักบาตร
5. คิดอยู่เสมอว่าทำร้ายตนเองเป็นคนที่บาปหนัก
6. ให้กำลังใจตนเองอยู่เสมอ
7. โทรศัพท์ขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานต่างๆ
8. พบแพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ ซึ่งเป็นผู้ที่ดีที่จะให้ความช่วยเหลือและปกป้องความลับของคุณได้



เมื่อสุดท้ายแล้วเราต้องเลิกกับสามี จะต้องทำอย่างไรต่อไป

สิ่งแรก คือ ตั้งสติให้ดี ต้องสร้างความสุขทางใจของตน และดูให้ได้ ถ้าไม่มีงานทำไม่มีที่อยู่ให้โทรศัพท์ไปที่แผน
สังคมสงเคราะห์ ศูนย์นารีรักษ์ 02-2011103 02-2011167 ซึ่งจะประสานหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือต่อไป

มีการกระทำรุนแรงกับผู้หญิงมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย จิตใจ หรือแม้แต่ทางเพศ ดังนั้นสิ่งที่
ผู้หญิงควรรู้ในเรื่องสิทธิ จะเป็นตัวช่วยสำคัญในการแก้ปัญหา และเข้าถึงแหล่งช่วยเหลือได้ง่ายขึ้น พร้อมสร้าง
ทางเลือกในการจัดการกับตนเองได้อย่างทันท่วงที



ขอบคุณข้อมูลจาก