ทำอย่างไร ?
เมื่อคุณถูกสามีทำร้าย

- เมื่อคุณถูกสามีทำร้ายไม่ว่าจะเป็นการชก ต่อย ตบ ตี การเตะ การใช้อาวุธ และพูดจาข่มขู่ ฯลฯ
- คุณอาจคิดว่า การที่จะพูดหรือบอกใครเป็นเรื่องยากแต่การที่คุณนิ่งเฉยยิ่งจะทำให้ปัญหาเลวร้ายขึ้น เพราะปัญหาจะไม่หมดไปง่ายๆ
- คุณอาจถูกทำร้ายร่างกายซ้ำๆ และอาจรุนแรงขึ้นดังนั้นคุณต้องพูดถึง ปัญหา และแก้ปัญหาให้จบลง

อย่าลงโทษตัวเอง

- เพราะเป็นการซ้ำเติมให้ตนเองรู้สึกด้อยค่าลง จำไว้ว่าคุณไม่สมควรถูกทำร้าย และไม่ใช่ความผิดของคุณ

ตั้งสติให้ดี

- ไม่ใช่คุณคนเดียวที่เจอเรื่องนี้ จากรายงานการแจ้งความในประเทศไทย ทุก ๆ ชั่วโมงมีผู้หญิงเผชิญปัญหาถูกทำร้ายร่างกาย เฉลี่ยชั่วโมงละ 1 คน

ไม่ยอมรับการใช้ความรุนแรง

- การที่เขาใช้กำลังข่มขู่หรือทำร้ายคุณ แสดงว่าเขาตั้งใจใช้กำลังที่เหนือกว่าเพื่อควบคุม **คุณมีสิทธิที่จะป้องกันตัว** คุณต้องมีความเชื่อว่า ทุกคนมีสิทธิที่จะมีชีวิตโดยปราศจากความรุนแรงในทุกรูปแบบ

ไม่ยึดความเชื่อผิด ๆ ที่ว่า

- ความรุนแรงระหว่างสามี-ภรรยาเป็นแค่เรื่องเล็กน้อยของลิ้นกับฟัน
- สามีมีสิทธิทำร้ายภรรยาเพราะเขาเป็นหัวหน้า หรือผู้หาเลี้ยงครอบครัว
- ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในชีวิตคู่ ถ้าผู้หญิงพยายามอดทนปัญหาก็จะคลี่คลายเอง

การแยกตัวออกจากสังคม
การเก็บเรื่องเงียบ

อาจทำให้คุณหนีปัญหาได้ในระยะหนึ่ง แต่ไม่ได้ตลอดไปการหากำลังใจจากคนที่คุณไว้ใจและยินดีช่วยเหลือคุณ หรือการขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญขององค์กรที่ช่วยเหลือผู้หญิง ซึ่งเคารพในการตัดสินใจของคุณ จะช่วยให้คุณมีทางออกที่ดีขึ้น

คุณอาจคิดว่ามันคงไม่เกิดขึ้นอีก

หรือคุณสามารถทำให้เขาหยุดความรุนแรงได้ แต่จากประสบการณ์ขององค์กรที่ช่วยเหลือผู้หญิงที่ได้รับความรุนแรงบอกว่าเป็นไปได้ยากมาก และเขาต้องได้รับการบำบัด เพื่อช่วยเหลือให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและควบคุมตัวเอง ทำได้ถ้าเขาต้องการ แต่คุณเปลี่ยนเขาหรือรอเขาเปลี่ยนเองไม่ได้

สิทธิของคุณ

คุณมีสิทธิที่จะปฏิเสธเขา และเขาต้องให้เกียรติคุณเคารพความคิด ความต้องการของคุณเช่นกัน

ถ้าเขาใช้ความรุนแรง

คุณควรหยุดความสัมพันธ์นี้ถ้าเขาขู่ว่าจะทำร้ายคุณถ้าคุณไปแจ้งความหรือถ้าคุณแยกกับเขา คุณควรปรึกษาคนที่ไว้ใจได้และวางแผนการแก้ปัญหาที่ปลอดภัยสำหรับคุณ

สำนักการแพทย์
กรุงเทพมหานคร

Bangkok

ความรุนแรงในครอบครัว

รักและสันติ ครอบครัว กทม.

ความรุนแรงในครอบครัวคืออะไร ?

ความรุนแรงในครอบครัว หมายถึง

- ***การทำร้ายร่างกาย*** การชก ต่อย ตบ ตี เตะ ผลัก การใช้อาวุธ
- ***การทำร้ายจิตใจ*** การบังคับข่มขู่ การใช้วาจาหยาบคาย ดุด่า ทำให้เสียใจ อับอาย
- ***การละเมิดทางเพศ*** การข่มขืน กระทำอนาจาร การล่วงเกินทางเพศด้วยกาย วาจา
- ***การปิดกั้นทางสังคม*** การบังคับห้ามมิให้ติดต่อกับผู้อื่นเพื่อให้ตัดขาดจากสังคมและโลกภายนอก
- ***การควบคุมการเงิน*** การควบคุมไม่ให้มีโอกาส ในการใช้จ่ายเงิน ทำให้ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจจากอีกฝ่ายหนึ่ง

ความรุนแรงที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง

ความรุนแรงในครอบครัว

กรณีที่สามีทุบตีหรือทำร้ายร่างกายภรรยา หรือกรณีพ่อแม่ลงโทษบุตรเกินเหตุ ความเป็นจริงตามกฎหมาย พ่อแม่ไม่สามารถที่จะลงโทษบุตรเกินกว่าเหตุได้และสามีจะทำร้ายหรือลงโทษภรรยาไม่ได้ เพราะถือความเสมอภาคเท่าเทียมกันตามประมวลกฎหมายอาญา ผู้กระทำจะต้องถูกลงโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือ หากทำร้ายทุบตีได้รับอันตรายสาหัสหรือนอนพักรักษาตัวเกินกว่า 20 วัน โทษจะหนักขึ้น โดยต้องถูกลงโทษโดยมีความผิดตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 10 ปี

ผลกระทบจากความรุนแรงในครอบครัว

ภรรยาที่ถูกสามีทำร้ายร่างกายนั้น นอกจากจะต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายเพื่อการรักษาพยาบาล สูญเสียรายได้เพราะต้องหยุดงานแล้ว ผลกระทบที่ตามมาคือ **เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่เห็นเหตุการณ์รุนแรงจะซึมซับพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง** กลายเป็นเด็กมีปัญหาด้านพฤติกรรมและกระทำความผิด เมื่อเติบโตขึ้นก็จะก่อเหตุความรุนแรงต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด

พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

เป็นพฤติกรรมที่คุณเรียนรู้มาจากประสบการณ์ ไม่ใช่ที่คุณมีมาแต่เกิด ด้วยการช่วยเหลือบำบัดคุณจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคุณได้

เปลี่ยนมือที่ใช้ความรุนแรงเป็นมือที่อบอุ่น ตั้งแต่วันนี้

เอกสารอ้างอิง

1. ผู้ชายเลิกเหล้าหัวใจไร้ความรุนแรง (จัดทำโดยมูลนิธิเพื่อนหญิง)
2. เตรียมตัวเป็นครอบครัวใหม่ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)
3. ความรุนแรงในครอบครัวทำร้ายคุณและสังคม (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ)

วิธีการที่คุณควรใช้เมื่อเกิดความขัดแย้ง

- ไม่ทำให้เหตุการณ์รุนแรงยิ่งขึ้น เช่น ยุติการโต้เถียงในขณะที่ต่างฝ่ายต่างมีอารมณ์โกรธ แล้วพยายามหันหน้ามาปรึกษาพูดคุยกันเมื่อต่างฝ่ายอยู่ในสภาพที่พร้อม
- เมื่อรู้สึกโกรธให้หายใจลึกๆ 5 ครั้ง ช้าๆ หยุดถอยหลังแล้วนั่งพักนับ 1-100 หรือทำกิจกรรมดังนี้ ล้างหน้าอาบน้ำ ดื่มเครื่องดื่มเย็นๆ อ่านหนังสือพิมพ์ ออกกำลังกาย นอนพัก โทรศัพท์คุยกับเพื่อน ญาติ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์
- หากอารมณ์สงบดีแล้ว ให้หันหน้ามาพูดจากันโดยพยายามบอกถึงความรู้สึกและความคิดของตนเองและพยายามเข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่งด้วย
- การพูดจาอาจมีการถกเถียงกันบ้างแต่ไม่ควรมุ่งเอาชนะกัน พยายามหาข้อยุติด้วยการตกลง ต่อรอง หรือ หาทางออกที่ทั้งสองฝ่ายทำได้
- ความขัดแย้งจะไม่ลุกลามถ้าทั้งสองฝ่ายต่างให้อภัยและไม่ถือโทษโกรธกัน

จัดทำโดย สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร