

“เมื่อภัยร้ายอาจอยู่ใกล้ตัว ขั้นตอนการช่วยเหลือเมื่อถูกทำร้าย”



บทนำ

ในสังคมปัจจุบัน ความรุนแรงสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกสถานที่ ทุกเวลา และจากทุกคน แม้แต่จากคนที่เราไว้วางใจ เช่น คนในครอบครัว คนรัก หรือเพื่อนสนิท ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจกลายเป็น “ภัยใกล้ตัว” โดยที่ผู้ถูกกระทำไม่รู้ตัว หรือไม่สามารถหาทางออกได้ทันที

การรู้จักรับมืออย่างถูกวิธี มีแผนการช่วยเหลือตนเอง และเข้าใจสิทธิของตนในฐานะผู้ถูกกระทำ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง



ส่วนที่ 1: ทำความเข้าใจ “ภัยใกล้ตัว”



ภัยใกล้ตัวคืออะไร?

ภัยใกล้ตัว หมายถึง อันตรายที่เกิดจากบุคคลหรือสถานการณ์ที่อยู่ในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่คนแปลกหน้าเสมอไป ผู้กระทำอาจอยู่ในบทบาทที่น่าเชื่อถือหรือมีอำนาจ เช่น:

- คนในครอบครัว (พ่อ แม่ ญาติ พี่น้อง)
- คู่รัก สามี ภรรยา
- ครู ผู้ดูแล
- เพื่อนร่วมงาน หรือหัวหน้างาน



รูปแบบของการถูกทำร้าย

1. การทำร้ายทางร่างกาย: ตบ ต่อย ทำร้ายร่างกาย กักขัง ทุบตี
2. การทำร้ายทางจิตใจ/วาจา: ด่าทอ ข่มขู่ ละเมิดศักดิ์ศรี คุกคามตนเอง
3. การล่วงละเมิดทางเพศ: สัมผัสร่างกายโดยไม่ยินยอม ข่มขืน คุกคามทางเพศ
4. การทำร้ายทางเศรษฐกิจ: กีดกันไม่ให้ทำงาน ยึดเงิน ไม่ให้สิทธิในการใช้ทรัพย์สิน
5. การทำร้ายทางสังคม: กีดกันออกจากสังคม สร้างข่าวลือให้เสื่อมเสีย



ส่วนที่ 2: ขั้นตอนการช่วยเหลือเมื่อถูกทำร้าย



1. ตั้งสติ ประเมินสถานการณ์

- อย่าตกใจเกินไป พยายามหาทางให้ตนเองปลอดภัย
- ถ้าอยู่ในสถานการณ์รุนแรง พยายามหาทางหลบหนี หรือหาที่หลบภัยชั่วคราว



2. ขอความช่วยเหลือจากคนใกล้ตัว

- แจ้งให้คนที่ไว้ใจได้รู้ เช่น พ่อแม่ เพื่อน ครู หรือญาติ
- ขอให้ช่วยรับฟัง หรือพาไปยังสถานที่ปลอดภัย เช่น บ้านญาติ ศูนย์พักพิง



3. เก็บหลักฐานไว้ให้ได้มากที่สุด

- ถ่ายรูปรอยฟกช้ำหรือบาดแผล (หากปลอดภัย)
- บันทึกเสียง บันทึกข้อความ ข้อความแชท หรืออีเมลที่เป็นหลักฐาน
- เก็บเสื้อผ้า หรือวัตถุที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์



4. ติดต่อหน่วยงานหรือสายด่วน

- แจ้งตำรวจ (191): หากอยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน
- สายด่วน 1300: ศูนย์ช่วยเหลือสังคม ตลอด 24 ชม.
- มูลนิธิปวีณาฯ (โทร. 1134): ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือด้านกฎหมาย
- ศูนย์พึ่งได้ (One Stop Crisis Center - OSCC) 1669 หรือที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน
- สายด่วนเด็กและเยาวชน 1387



5. พบแพทย์ และขอรับการตรวจร่างกาย

- รับการตรวจร่างกายทันที เพื่อบันทึกการบาดเจ็บ
- หากเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ อย่าล้างตัวหรือเปลี่ยนเสื้อผ้าจนกว่าจะพบแพทย์



6. ขอคำปรึกษาทางจิตใจ

- ติดต่อจิตแพทย์ นักจิตวิทยา หรือสายด่วนสุขภาพจิต (โทร. 1323)
- เพื่อช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจหลังเหตุการณ์รุนแรง



ส่วนที่ 3: ป้องกันตนเองจากการถูกทำร้าย

1. รู้จักสิทธิของตนเอง

- ทุกคนมีสิทธิในร่างกาย ชีวิต และความปลอดภัย
- ไม่มีใครมีสิทธิทำร้าย ไม่ว่าคนนั้นจะใกล้ชิดแค่ไหนก็ตาม

2. วางแผนความปลอดภัยส่วนบุคคล

- จัดจำเบอร์โทรฉุกเฉิน
- เตรียมกระเป๋าฉุกเฉิน (เสื้อผ้า เอกสาร เบอร์โทร) ไว้กรณีจำเป็นต้องหลบหนี
- สร้าง “Safe word” กับเพื่อนหรือครอบครัว ใช้เมื่อคุณต้องการความช่วยเหลือโดยไม่ให้ผู้กระทำรู้

3. ฝึกทักษะป้องกันตัวเบื้องต้น

- เข้าร่วมเวิร์กช็อป/อบรมป้องกันภัย
- ฝึกการขอความช่วยเหลือ เช่น การตะโกน การหนี การปิดป้อง