



“ทุกวัน...เป็นวันของครอบครัว”

เพื่อป้องกันการเกิดความรุนแรงในครอบครัว ควรหมั่นเติมอาหารที่ปรุงด้วยความรักให้กันวันละนิด เพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตให้ดำเนินไปด้วยความสุข อุดมด้วยความรัก ความเข้าใจ และมีรอยยิ้มพินิจให้กันและกัน ด้วย 10 เมนูแนะนำ ดังนี้

- 1 มีรอยยิ้มพินิจให้กัน
- 2 กอดได้กอดกันดี
- 3 คุยกันได้เหมือนคู่ซี้
- 4 ดูทีวีด้วยกันบ่อยๆ
- 5 คอยให้กำลังใจ
- 6 อยู่เคียงข้างไม่หนีหาย
- 7 บอกรักกันไม่เว้นวัน
- 8 สะพายกระเป๋าไปเที่ยวกัน
- 9 กินข้าวพร้อมหน้าทุกวัน
- 10 ขวนกันไปออกกำลังกาย

กระบวนการคุ้มครองช่วยเหลือ ผู้ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัว



ไม่ยอมรับ ไม่นิ่งเฉย ไม่กระทำรุนแรงในครอบครัว

พบเห็นความรุนแรงในครอบครัว สามารถแจ้งเหตุ/ขอความช่วยเหลือ/คำแนะนำ ได้ที่

- ศูนย์ปฏิบัติการเพื่อป้องกันการกระทำความรุนแรงในครอบครัว
 - กรุงเทพฯ : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว โทร. 0 2659 6727 - 28
 - ส่วนภูมิภาค : สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 76 จังหวัด
- OSCC ศูนย์ช่วยเหลือสังคม โทร. 1300
- สถานีตำรวจ/โรงพยาบาล
- ศาลากลางจังหวัด/ที่ว่าการอำเภอ
- บ้านพักเด็กและครอบครัว หรือหน่วยงานภาครัฐ หรือองค์กรที่มีพนักงานเจ้าหน้าที่ตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง
- ศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน/องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
- ที่ทำการกำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน

การแจ้งเหตุต้องทำอย่างไร

- แจ้งด้วยวาจา
- แจ้งเป็นจดหมาย/ลายลักษณ์อักษร
- แจ้งทางโทรศัพท์
- แจ้งทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น E-mail, Facebook, Line Application
- แจ้งด้วยวิธีอื่นๆ ที่จะสามารถแจ้งได้



ลดความรุนแรง ในครอบครัว ลดปัญหาสังคม



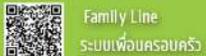
ความรุนแรงในครอบครัว
ไม่ใช่เรื่องส่วนตัว... แต่เป็นเรื่องของทุกคน



Family line
“เพื่อนครอบครัว”



Family line “ระบบเพื่อนครอบครัว” ผ่าน Application line เพื่อเป็นพื้นที่ในการให้คำปรึกษา โดยผู้เชี่ยวชาญในด้านกฎหมาย และสังคมนวมทั้งเป็นห้องแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และองค์ความรู้ให้แก่ครอบครัวผ่านระบบออนไลน์



Family Line
ระบบเพื่อนครอบครัว

พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. 2550



ดาวน์โหลด
พ.ร.บ.ฉบับเต็ม

ลักษณะพฤติกรรม
ของผู้กระทำความรุนแรงต่อบุคคลในครอบครัว

ใช้อำนาจควบคุม/บังคับ/คำหนี้ยู่อื่น ควบคุมอารมณ์ไม่ได้	คาดหวังให้ผู้อื่นตอบสนองความต้องการ ขอบสังการ บังคับให้ตอบสนองเรื่องเพศ
พฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น กล่าวโทษผู้อื่น พุดจาให้ผู้อื่นรู้สึกเสียใจ ทำร้ายจิตใจ	กระทำรุนแรงต่อคนในครอบครัวที่อยู่ได้อำนาจ เช่น ทูตตี ทำร้าย ทำลายสิ่งของ

สัญญาณเตือนภัย
ความรุนแรงในครอบครัว

สัญญาณเตือนภัยความรุนแรงในครอบครัวระหว่างสามีกรรยา

- มีพฤติกรรมผิดจากปกติ เช่น เครียด กลัวฝ่ายใดโกรธ ชัดแจ้งกัน ความคิดเห็นไม่ตรงกัน พยายามแยกต่างหาก ตรวจสอบว่าทำอะไรกับใครบ้าง บังคับมีเพศสัมพันธ์
- มีการบังคับข่มขู่ อิงดา ทิ้งหวง กีดกันไม่ให้พบเพื่อนหรือญาติ ทำให้รู้สึกเป็นคนผิด คนใจ ทำให้หวาดกลัว ชูจะฆ่าตัวตายหรือฆ่าให้ตาย ถ้าจะเลิกกัน

สัญญาณเตือนภัยความรุนแรงในครอบครัวต่อเด็ก

- ทางกาย : พบรอยฟกช้ำ แผลไหม้ น้ำร้อนลวก แผลที่ฟาดด้วยวัตถุกระตุกหัก อวัยวะเสียดต่อก
- ทางเพศ : เป็นโรคติดต่อทางเพศ/ตั้งครวัก พุด/แสดงออกพฤติกรรมทางเพศเกินวัย เสียนแบบ/ยุ่งโย่งเด็กคนอื่นกระทำกิจกรรมทางเพศ หวาดกลัวผู้ช่วยในครอบครัว เช่น พ่อ พี่ชาย
- ทางจิตใจ : เกิดตัว หวาดกลัว ระวังไม่ไปเจอผู้อื่นขาดความเชื่อมั่น เรียกเรื่องความสนใจ ก้าวร้าว รังแกเพื่อน แยกตัว ตีนกั่ว
- การทะเลาะ ทอดทิ้ง : ขาดอาหาร เสื้อผ้า มีร่างกายสกปรก เจ็บป่วยบ่อย มักไม่ไปโรงเรียน ต้องทำงานหารายได้ ใช้สารเสพติด

เด็กที่ถูกทะเลาะทอดทิ้งเป็นกลุ่มที่เสี่ยงได้ยาก เพราะมักไม่ค่อยปรากฏให้เห็น เช่น เด็กที่การที่ถูกซ่อนในบ้าน หรือเด็กที่เห็นเสมอๆ ตามข้างถนน

สัญญาณเตือนภัยความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุ

- ทางกาย : มักมีร่องรอยบาดเจ็บฟกช้ำ แผลเป็น บริเวณลำตัว กระตุกหัก แขนงแตกหัก คนในบ้านไม่ให้ใครเข้าไปพบผู้สูงอายุ
- ทางเพศ : ถูกต่างละเมิด เช่น พรอบหรือข่มขืน อวัยวะเพศหรือทวารหนักมีเลือดออก/ติดเชื้อ เลือดผ้า/กางเกงขึ้นในอีกซาด หรือเป็นเลือด
- ทางจิตใจ : เคร้าซึม ใจหด หุดหน้ก บ่นพึมพำ เหม่ลอย ร้องไห้ เนื่องจากคนดูแลข่มขู่ ทุกลูกดูแลน ชัดแจ้งกับลูกหลาน/คนดูแลไม่ให้อุ่นเฉียวง่าย หลุดหวัด ซึมเศร้า
- การทะเลาะ ทอดทิ้ง : น้ำหนักลด ขาดสารอาหาร มีแผลกดทับ ความเป็นอยู่ไม่ถูกสุขลักษณะ ร่างกายสกปรก มีกลิ่นเหม็นของสิ่งปฏิกูล

ความรุนแรงในครอบครัว
ระงับได้อย่างไร

การระงับความรุนแรงในครอบครัวสามารถเริ่มต้นที่ตัวคุณเองก่อน ดังนี้

- ✓ **ไม่ทำให้เกิดการรุนแรงยิ่งขึ้น**
เช่น ยุติการโต้เถียงกันในขณะที่ยังฝ่ายค่างมีอารมณ์โกรธ พยายามหลบหนหรือวางเพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไข
- ✓ **หายใจลึกๆ 5 ครั้ง** ช้าๆ หยุดคอดยหลังแล้วนั่งพัก
นับ 1-10 จะให้ตีสถึง 100 ก็ได้ ไทรคัพท่คุยกับเพื่อนหรือญาติ ตีมเครื่องตีมโยนๆ น้ำชา กาแฟเส็กด้วย อ่านหนังสือพิมพ์ หนังสือนิตยสาร หนังสือนิตยสาร ออกกำลังกาย อาบน้ำล้างหน้า นอนพัก ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ หรือกิจกรรมที่รู้สึกผ่อนคลาย
- ✓ **ไม่ระบอบอารมณ์กับเด็กโดยดูต้า** ทูตตีทำร้าย
เพื่อระบอบคอดยฝ่ายหนึ่ง
- ✓ **พยายามหลีกเลี่ยงหนีไปจากความรุนแรง**
เช่น เมื่อถูกสามีทำร้ายควรรลิกหนีไปบพักที่อื่นชั่วคราว แล้วหาทางแก้ไขปัญห
- ✓ **โทรศัพท่ขอคำปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือ**
จากเพื่อน ญาติ หรือหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ

“ถ้าพยายามปฏิบัติตนดังกล่าวข้างต้นแล้วไม่เกิดผลควรตัดสินใจใช้สิทธิตามกฎหมาย โดยแจ้งความต่อตำรวจหรือแจ้งพนักงานเจ้าหน้าที่ เพราะไม่มีใครมีสิทธิทำร้ายผู้อื่นที่สำคัญ ถ้าผู้ถูกทำร้ายไม่ยืนยันการใช้สิทธิตามกฎหมาย คนอื่นก็จะช่วยคุณได้ยาก”

