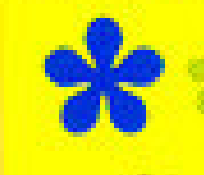


คู่มือวัยรุ่น ทำอะไรเมื่อถูก ข่มขืน

เมื่อมีเหตุการณ์ร้ายเกิดขึ้น สิ่งตามมาคือความบอบช้ำ เจ็บปวด บางคนตกอยู่ในสภาพหวาดผว สิ้นหวัง อับอาย หรือรู้สึกตัวตนเองหมดคุณค่า แต่ไม่ว่าเรื่องร้ายนั้นเกิดกับเรา หรือเพื่อนของเรา ยังมีหนทางแก้ไข มีทางออก ต่อไปนี้ คือคำแนะนำดีๆ สำหรับผู้ที่ประสบเหตุทุกคน

“อย่ากลัว อย่าเก็บเรื่องร้ายๆ ไว้ลำพัง”
ปรึกษามูลนิธิผู้หญิง



ไม่มีใครอยากให้เกิดการฉ้อโกงแบบนี้เกิดขึ้น แต่เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว อย่าเพิ่งคิดสิ้นหวัง พยายามทำความเข้าใจขั้นตอนต่อไป



บอกเล่าเรื่องราวกับใครสักคนที่ไว้วางใจ เช่น พ่อแม่ พี่สาว น้องสาว เพื่อน ครู หรือเจ้าหน้าที่สถานีอนามัย ถ้าเรารู้สึกไม่แน่ใจว่าจะบอกใครดี ติดต่อหน่วยงานเหล่านี้ ซึ่งพร้อมเสมอที่จะรับฟังปัญหาของเรา
(*) (ดูรายชื่อหน่วยงานด้านหลัง)

รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกาย ในการพบแพทย์นั้น เราสามารถบอกตามความจริงว่า “ถูกข่มขืน” เพื่อที่แพทย์จะได้เยียวยาหากมีบาดแผล รวมถึงตรวจบันทึกหลักฐาน เพื่อเป็นประโยชน์ในการหาตัวผู้กระทำผิด
*) อย่าเพิ่งชำระร่างกาย
ให้รีบพบแพทย์ภายใน 48 ชั่วโมง หลังถูกข่มขืน แพทย์จะสามารถช่วยยับยั้งการตั้งครรภ์ที่อาจเกิดขึ้นได้



แจ้งความ การแจ้งความเป็นเรื่องสำคัญที่สุด อย่ากลัวที่จะปรึกษาผู้ใหญ่ หรือหน่วยงานที่พร้อมจะให้ความช่วยเหลือ ในกรณีที่ถูกข่มขืน ให้บอกข้อเท็จจริงกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือคนที่เชื่อใจไว้วางใจ
(*) การหาตัวผู้กระทำผิดมาลงโทษเป็นไปตามกฎหมาย

หมั่นสังเกตตัวเอง เมื่อเหตุการณ์ร้ายผ่านไป บางครั้ง การถูกข่มขืน อาจนำมาซึ่งการตั้งครมไม่พึงประสงค์ ให้สังเกตตัวเองว่า ประจำเดือน มาเป็นปกติหรือไม่ มีความเจ็บปวดในร่างกายน้อยหรือไม่ ถ้ามีบาดแผล หรือรู้สึกไม่สบายทั้งร่างกายและจิตใจ อย่าเก็บไว้คนเดียว
(*) ถ้าเธอไม่อยากพูด อาจใช้วิธีเขียนเป็นบันทึกหรือจดหมาย เพื่อส่งต่อให้คนที่เธอไว้วางใจ

เรื่องสำคัญที่สุด!

เมื่อเธอ หรือคนที่เธอรู้จักถูกข่มขืน เธอไม่ใช่คนผิด เธอไม่ใช่คนน่ารังเกียจ เพื่อนๆ ที่ประสบเหตุการณ์ร้ายก็เช่นเดียวกัน ผู้หญิงที่ถูกข่มขืน สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้สังคม เช่นเดียวกับคนอื่นๆ เธอยังมีตัวตน มีคุณค่า มีสิ่งดีๆ อีกมากรออยู่ในชีวิต



“ เมื่อเพื่อนถูกข่มขืน ”

- ให้กำลังใจและไม่แสดงท่าทีรังเกียจเขา
- เป็นเพื่อนพูดคุยและร่วมแก้ไขปัญหา
- เป็นเพื่อนไปพบแพทย์ตรวจร่างกาย
- เป็นเพื่อนไปแจ้งความกับตำรวจ หรือติดต่อขอความช่วยเหลือหน่วยงาน ที่ให้ความช่วยเหลือ
- ยอมรับ สนับสนุนให้ผู้หญิงที่ถูกข่มขืน สามารถกลับเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุข มีกำลังใจต่อไป



“ ทำอย่างไรจะปลอดภัย เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์คับขัน ”

1. ตั้งสติ อย่าตกใจกลัว จับตามองคนร้ายอย่าให้หลุดสายตา
2. หากเป็นคนที่เรารู้จัก พยายามพูดให้ผู้ข่มขืนรับความรู้สึกของเรา
3. ในกรณีที่เป็นคนแปลกหน้า พยายามจดจำหน้าของคนที่ทำ
4. หากยังไม่ถูกประชิดตัว ควรตะโกนดังๆ ให้ความช่วยเหลือ หรือทำให้คนร้ายเกิดความอับอาย
5. พยายามหาทางออกจากที่เกิดเหตุให้เร็วที่สุด และหาคนช่วยเหลือในบริเวณนั้นๆ
6. ให้ข้อมูลแก่ผู้ใหญ่หรือผู้นำในชุมชนเกี่ยวกับผู้กระทำ เช่น รถที่ผู้กระทำใช้ วิธีการที่ผู้กระทำใช้จนทำให้เด็กหลงเชื่อ เพื่อให้คอยช่วยเหลือเฝ้าระวัง



รายชื่อองค์กรเอกชนที่ให้ความช่วยเหลือ ผู้หญิงและเด็กที่ประสบปัญหา

มูลนิธิผู้หญิง	
กรุงเทพฯ	0-2433-5149, 0-2435-1246
ศูนย์ประสานงาน จ.พังงา	0-7649-1504
มูลนิธิเพื่อนหญิง	
กรุงเทพฯ	0-2513-1001
ศูนย์ประสานงาน จ.สงขลา	0-7442-2836
สหทัยมูลนิธิ	
กรุงเทพฯ	0-2381-8834-6
ศูนย์ประสานงาน จ.นครศรีธรรมราช	0-7535-6524
สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย	0-2245-7382-5
จ.สงขลา	0-7424-6343
ศูนย์บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์	1300

สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

จ.ระนอง	0-7781-1866
จ.พังงา	0-7644-0397-8
จ.กระบี่	0-7561-1044
จ.ภูเก็ต	0-7621-3315
จ.ตรัง	0-7521-8366
จ.สตูล	0-7471-1375

บ้านพักเด็กและครอบครัว

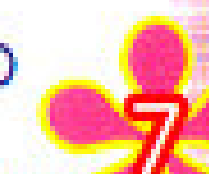
จ.นครศรีธรรมราช	0-7535-7990
จ.ชุมพร	0-7757-4976
จ.พังงา	0-7648-6814
จ.ภูเก็ต	0-7624-0414
จ.สงขลา	0-7433-3745-6
จ.สุราษฎร์ธานี	0-77355-540-1

ศูนย์พึ่งได้

โรงพยาบาลตะกั่วป่า จ.พังงา	0-7642-4759
----------------------------	-------------

คลินิกจิตสังคม

โรงพยาบาลตะกั่วป่า จ.พังงา	0-7642-1700 # 1210
----------------------------	--------------------



ปฏิทินประจำเดือน

Calendar

S	28	25	25	22	20	17	15	12	9	7	4	2/30
M	1	29	26	26	23	21	18	16	13	10	8	5/31
T	2	30	27	27	24	22	19	17	14	11	9	6/4
W	3	31	28	28	25	23	20	18	15	12	10	7/5
Th	4	1	1	29	26	24	21	19	16	13	11	8/6
F	5	2	2	30	27	25	22	20	17	14	12	9/7
Sa	6	3	3	31	28	26	23	21	18	15	13	10/8
S	7	4	4	1	29	27	24	22	19	16	14	11/9
M	8	5	5	2	30	28	25	23	20	17	15	12/10
T	9	6	6	3	1	29	26	24	21	18	16	13/11
W	10	7	7	4	2	30	27	25	22	19	17	14/12
Th	11	8	8	5	3	31	28	26	23	20	18	15/13
F	12	9	9	6	4	1	29	27	24	21	19	16/14
Sa	13	10	10	7	5	2	30	28	25	22	20	17/15
S	14	11	11	8	6	3	1	29	26	23	21	18/16
M	15	12	12	9	7	4	2	30	27	24	22	19/17
T	16	13	13	10	8	5	3	31	28	25	23	20/18
W	17	14	14	11	9	6	4	1	29	26	24	21/19
Th	18	15	15	12	10	7	5	2	30	27	25	22/20
F	19	16	16	13	11	8	6	3	31	28	26	23/21
Sa	20	17	17	14	12	9	7	4	1	29	27	24/22
S	21	18	18	15	13	10	8	5	2	30	28	25/23
M	22	19	19	16	14	11	9	6	3	1	29	26/24
T	23	20	20	17	15	12	10	7	4	2	30	27/25
W	24	21	21	18	16	13	11	8	5	3	31	28/26
Th	25	22	22	19	17	14	12	9	6	4	1	29/27
F	26	23	23	20	18	15	13	10	7	5	2	30/28
Sa	27	24	24	21	19	16	14	11	8	6	3	1/29
S	28	25	25	22	20	17	15	12	9	7	4	2/30
M	29	26	26	23	21	18	16	13	10	8	5	3/31
T	30	27	27	24	22	19	17	14	11	9	6	4/1
W	31	28	28	25	23	20	18	15	12	10	7	5/2
Th	1	29	29	26	24	21	19	16	13	11	9	6/3
F	2	30	30	27	25	22	20	17	14	12	10	7/4
Sa	3	31	31	28	26	23	21	18	15	13	11	9/5
S	4	1	1	29	26	24	21	19	16	13	11	9/6
M	5	2	2	30	27	25	22	20	17	14	12	10/7
T	6	3	3	31	28	26	23	21	18	15	13	11/8
W	7	4	4	1	29	27	24	22	19	16	14	11/9
Th	8	5	5	2	30	28	25	23	20	17	15	12/10
F	9	6	6	3	1	29	26	24	21	18	16	13/11
Sa	10	7	7	4	2	30	27	25	22	19	17	14/12
S	11	8	8	5	3	31	28	26	23	20	18	15/13
M	12	9	9	6	4	1	29	27	24	21	19	16/14
T	13	10	10	7	5	2	30	28	25	22	20	17/15
W	14	11	11	8	6	3	1	29	26	23	21	18/16
Th	15	12	12	9	7	4	2	30	27	24	22	19/17
F	16	13	13	10	8	5	3	31	28	25	23	20/18
Sa	17	14	14	11	9	6	4	1	29	26	24	21/19
S	18	15	15	12	10	7	5	2	30	27	25	22/20
M	19	16	16	13	11	8	6	3	31	28	26	23/21
T	20	17	17	14	12	9	7	4	1	29	27	24/22
W	21	18	18	15	13	10	8	5	2	30	28	25/23
Th	22	19	19	16	14	11	9	6	3	1	29	26/24
F	23	20	20	17	15	12	10	7	4	2	30	27/25
Sa	24	21	21	18	16	13	11	8	5	3	31	28/26
S	25	22	22	19	17	14	12	9	6	4	1	29/27
M	26	23	23	20	18	15	13	10	7	5	2	30/28
T	27	24	24	21	19	16	14	11	8	6	3	1/29
W	28	25	25	22	20	17	15	12	9	7	4	2/30
Th	29	26	26	23	21	18	16	13	10	8	5	3/31
F	30	27	27	24	22	19	17	14	11	9	6	4/1
Sa	31	28	28	25	23	20	18	15	12	10	7	5/2
S	1	29	29	26	24	21	19	16	13	11	9	6/3
M	2	30	30	27	25	22	20	17	14	12	10	7/4
T	3	31	31	28	26	23	21	18	15	13	11	9/5
W	4	1	1	29	26	24	21	19	16	13	11	9/6
Th	5	2	2	30	27	25	22	20	17	14	12	10/7
F	6	3	3	31	28	26	23	21	18	15	13	11/8
Sa	7	4	4	1	29	27	24	22	19	16	14	11/9
S	8	5	5	2	30	28	25	23	20	17	15	12/10
M	9	6	6	3	1	29	26	24	21	18	16	13/11
T	10	7	7	4	2	30	27	25	22	19	17	14/12
W	11	8	8	5	3	31	28	26	23	20	18	15/13
Th	12	9	9	6	4	1	29	27	24	21	19	16/14
F	13	10	10	7	5	2	30	28	25	22	20	17/15
Sa	14	11	11	8	6	3	1	29	26	23	21	18/16
S	15	12	12	9	7	4	2	30	27	24	22	19/17
M	16	13	13	10	8	5	3	31	28	25	23	20/18
T	17	14	14	11	9	6	4	1	29	26	24	21/19
W	18	15	15	12	10	7	5	2	30	27	25	22/20
Th	19	16	16	13	11	8	6	3	31	28	26	23/21
F	20	17	17	14	12	9	7	4	1	29	27	24/22
Sa	21	18	18	15	13	10	8	5	2	30	28	25/23
S	22	19	19	16	14	11	9	6	3	1	29	26/24
M	23	20	20	17	15	12	10	7	4	2	30	27/25
T	24	21	21	18	16	13	11	8	5	3	31	28/26
W	25	22	22	19	17	14	12	9	6	4	1	29/27
Th	26	23	23	20	18	15	13	10	7	5	2	30/28
F	27	24	24	21	19	16	14	11	8	6	3	1/29
Sa	28	25	25	22	20	17	15	12	9	7	4	2/30
S	29	26	26	23	21	18	16	13	10	8	5	3/31
M	30	27	27	24	22	19	17	14	11	9	6	4/1
T	31	28	28	25	23	20	18	15	12	10	7	5/2
W	1	29	29	26	24	21	19	16	13	11	9	6/3
Th	2	30	30	27	25	22	20	17	14	12	10	7/4
F	3	31	31	28	26	23	21	18	15	13	11	9/5
Sa	4	1	1	29	26	24	21	19	16	13	11	9/6
S	5	2	2	30	27	25	22	20	17	14	12	10/7
M	6	3	3	31	28	26	23	21	18	15	13	11/8
T	7	4	4	1	29	27	24	22	19	16	14	11/9
W	8	5	5	2	30	28	25	23	20	17	15	12/10
Th	9	6	6	3	1	29	26	24	21	18	16	13/11
F	10	7	7	4	2	30	27	25	22	19	17	14/12
Sa	11	8	8	5	3	31	28	26	23	20	18	15/13
S	12	9	9	6	4	1	29	27	24	21	19	16/14
M	13	10	10	7	5	2	30	28	25	22	20	17/15
T	14	11	11	8	6	3	1	29	26	23	21	18/16
W	15	12	12	9	7	4	2	30	27	24	22	19/17
Th	16	13	13	10	8	5	3	31	28	25	23	20/18
F	17	14	14	11	9	6	4	1	29	26	24	21/19
Sa	18	15	15	12	10	7	5	2	30	27	25	22/20
S	19	16	16	13	11	8	6	3	31	28	26	23/21
M	20	17	17	14	12	9	7	4	1	29	27	24/22
T	21	18	18	15	13	10	8	5	2	30	28	25/23
W	22	19	19	16	14	11	9	6	3	1	29	26/24
Th	23	20	20	17	15	12	10	7	4	2	30	27/25
F	24	21	21	18	16	13	11	8	5	3	31	28/26
Sa	25	22	22	19	17	14	12	9	6	4	1	29/27
S	26	23	23	20	18	15	13	10	7	5	2	30/28
M	27	24	24	21	19	16	14	11	8	6	3	1/29
T	28	25	25	22	20	17	15	12	9	7	4	2/30
W	29	26	26	23	21	18	16	13	10	8	5	3/31
Th	30	27	27	24	22	19	17	14	11	9	6	4/1
F	31	28	28	25	23	20	18	15	12	10	7	5/2
Sa	1	29	29	26	24	21	19	16	13	11	9	6/3
S	2	30	30	27	25	22	20	17	14	12	10	7/4
M	3	31	31	28	26	23	21	18	15	13	11	9/5
T	4	1	1	29	26	24	21	19	16	13	11	9/6
W	5	2	2	30	27	25	22	20	17	14	12	10/7
Th	6	3	3	31	28	26	23	21	18	15	13	11/8
F	7	4	4	1	29	27	24	22	19	16	14	11/9
Sa	8	5	5	2	30	28	25	23	20	17	15	12/10
S	9	6	6	3	1	29	26	24				