



“ทุกวัน...เป็นวันของครอบครัว”

เพื่อป้องกันการเกิดความรุนแรงในครอบครัว ควรหมั่นเติมอาหารที่ปรุงด้วยความรักให้กันวันละนิด เพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตให้ดำเนินไปด้วยความสุข อุดมด้วยความรัก ความเข้าใจ และมีรอยยิ้มพิมพ์ใจให้กันและกัน ด้วย 10 เมนูแนะนำ ดังนี้

- 1 มีรอยยิ้มพิมพ์ใจให้กัน
- 2 กอดได้กอดกันดี
- 3 คุยกันได้เหมือนคู่ซี้
- 4 ดูทีวีด้วยกันบ่อยๆ
- 5 คอยให้กำลังใจ
- 6 อยู่เคียงข้างไม่หนีหาย
- 7 บอกรักกันไม่เว้นวาย
- 8 สะพายกระเป๋าไปเที่ยวกัน
- 9 กินข้าวพร้อมหน้าทุกวัน
- 10 ชวนกันไปออกกำลังกาย

### กระบวนการคุ้มครองช่วยเหลือ ผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว

ผู้เสียหาย/ผู้พบเห็นเหตุการณ์



แจ้งเหตุ/ขอความช่วยเหลือ/คำแนะนำ

“ตามกฎหมาย เป็นหน้าที่ของทุกคนที่ต้องแจ้งเหตุ เมื่อพบเห็นหรือทราบการกระทำความรุนแรงในครอบครัว”

ประสานส่งต่อ



**องค์กรการแพทย์**

- บำบัดพฤติกรรม
- รักษาฟื้นฟู
- เยียวยา
- ร่างกาย/จิตใจ

**องค์กรด้านสังคม**

- จัดหาที่พักชั่วคราว
- ให้บริการ
- สังคมสงเคราะห์
- ฝึกอาชีพ/หางาน

**องค์กรด้านกฎหมาย**

- รับเรื่องร้องทุกข์
- คุ้มครองสวัสดิภาพ
- ให้บริการกระบวนการยุติธรรม
- โกลเสกีย์

- แก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด/ปกป้องคุ้มครองผู้ถูกกระทำ
- ยับยั้งการกระทำผิดซ้ำ
- รักษาสัมพันธ์ภาพอันดีในครอบครัว

- ครอบครัวมีความอบอุ่น เข้าใจซึ่งกันและกันไม่มีการกระทำความรุนแรงซ้ำ
- ทบพจนบทบาทและความสัมพันธ์ระหว่างกันของสมาชิกในครอบครัว
- ยุติสภาพความเป็นครอบครัวอย่างสันติและคงความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน

### ใบอนุญาต ไมนิ่งเฮย ไม่กระทำความรุนแรงในครอบครัว

พบเห็นความรุนแรงในครอบครัว สามารถแจ้งเหตุ/ขอความช่วยเหลือ/คำแนะนำ ได้ที่

- ศูนย์ปฏิบัติการเพื่อป้องกันการกระทำความรุนแรงในครอบครัว กรุงเทพฯ : กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว โทร. 0 2642 5048  
ส่วนภูมิภาค : สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 76 จังหวัด
- oscc ศูนย์ช่วยเหลือสังคม โทร. 1300
- สถานีตำรวจ/โรงพยาบาล
- ศาลากลางจังหวัด/ที่ว่าการอำเภอ
- บ้านพักเด็กและครอบครัว หรือหน่วยงานภาครัฐ หรือองค์กรที่มีพนักงานเจ้าหน้าที่ตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง
- ศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน/องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
- ที่ทำการกำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน

การแจ้งเหตุต้องทำอะไร

1. แจ้งด้วยวาจา
2. แจ้งเป็นจดหมาย/ลายลักษณ์อักษร
3. แจ้งทางโทรศัพท์
4. แจ้งทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น E-mail, Facebook, Line Application
5. แจ้งด้วยวิธีอื่นๆ ที่จะสามารถแจ้งได้



“ความรุนแรงในครอบครัว ไม่ใช่เรื่องส่วนตัว แต่เป็นเรื่องของทุกคน”



## ลดความรุนแรงในครอบครัว ลดปัญหาสังคม

Family comes First ครอบครัว ต้องมาก่อน



**ความรุนแรงในครอบครัว**  
ไม่ใช่เรื่องส่วนตัว...แต่เป็นเรื่องของทุกคน

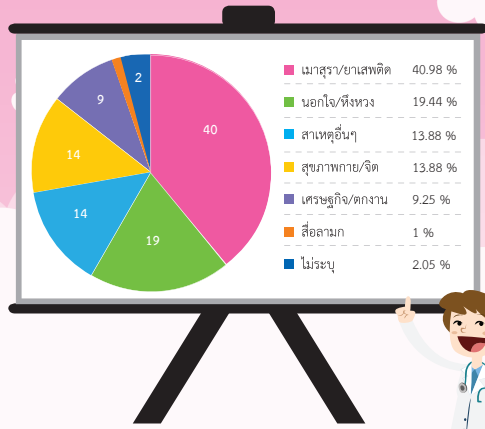


**สถิติความรุนแรงในครอบครัว**

“ท่านทราบหรือไม่ว่า  
ในปี พ.ศ. 2561 ที่ผ่านมา  
พบมีผู้ถูกกระทำความรุนแรง  
ที่มารับบริการที่ศูนย์ฯนี้ได้  
จำนวน 14,237 ราย  
เฉลี่ย 39 รายต่อวัน โดยพบว่า  
ผู้ถูกกระทำเป็นผู้หญิง  
ถึงร้อยละ 93.05”

ที่มา : ศูนย์พึ่งได้ กระทรวงสาธารณสุข  
ณ วันที่ 23 พฤศจิกายน 2561

**สาเหตุ**  
การกระทำความรุนแรงในครอบครัว



ที่มา : ระบบฐานข้อมูลฯ ภายใต้เว็บไซต์ www.violence.in.th พ.ศ.2561

**ลักษณะพฤติกรรม**  
ของผู้กระทำความรุนแรงต่อบุคคลในครอบครัว

ใช้อำนาจ ควบคุม/บังคับ/ ตำหนิผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ ไม่ได้	คาดหวังให้ผู้อื่น ตอบสนองความต้องการ ขอสิ่งการ บังคับ ให้ตอบสนอง เรื่องเพศ
พฤติกรรม ไม่เหมาะสม เช่น กล่าวโทษผู้อื่น พุดจาให้ผู้อื่นรู้สึกเสียใจ ทำร้ายจิตใจ	กระทำรุนแรง ต่อคนในครอบครัว ที่อยู่ได้อำนาจ เช่น ทบตี ทำร้าย ทำลายสิ่งของ

**สัญญาณเตือนภัย**  
ความรุนแรงในครอบครัว

**สัญญาณเตือนภัยความรุนแรงในครอบครัวระหว่างสามีภรรยา**

- มีพฤติกรรมผิดจากปกติ เช่น เครียด กลัวอีกฝ่ายโกรธ ชัดแย้งกัน ความคิดเห็นไม่ตรงกัน พุดเยาะเย้ยถากถาง ตรวจสอบว่าทำอะไรกับใครบ้าง บังคับมีเพศสัมพันธ์
- มีการบังคับข่มขู่ อิจฉา หึงหวง กิดกันไม่ให้พบเพื่อนหรือญาติ ทำให้รู้สึกเป็นคนผิด คนโง่ ทำให้หวาดกลัว ชู่จะฆ่าตัวตายหรือฆ่าให้ตาย ถ้าจะเลิกกัน

**สัญญาณเตือนภัยความรุนแรงในครอบครัวต่อเด็ก**

- ทางกาย : พรอยฟกซ้ำ แผลใหม่ น้ำร้อนลวก แผลที่ฟาดด้วยวัตถุกระดุกหัก อวัยวะเลือดออก
- ทางเพศ : เป็นโรคติดต่อทางเพศ/ตั้งครร์ก พุด/แสดงออกพฤติกรรมทางเพศเกินวัย เลียนแบบ/ยุยงให้เด็กคนอื่นกระทำการกรรมทางเพศ หวาดกลัวผู้ชายในครอบครัว เช่น พ่อ พี่ชาย
- ทางจิตใจ : เก็บตัว หวาดกลัว ระวังไม่ไว้ใจผู้อื่น ขาดความเชื่อมั่น เรียกเรื่องความสนใจ ก้าวร้าว รังแกเพื่อน แยกตัว ตีนกแล้ว
- การละเลย ทอดทิ้ง : ขาดอาหาร เสื้อผ้ามีร่างกายสกปรก เจ็บป่วยบ่อย มักไม่ได้ไปโรงเรียน ต้องทำงานหารายได้ ใช้สารเสพติด

เด็กที่ถูกละเลยทอดทิ้งเป็นกลุ่มที่สังเกตได้ยาก เพราะมักไม่ค่อยปรากฏให้เห็น เช่น เด็กพิการที่ถูกซ่อนในบ้าน หรือเด็กที่เห็นเสมอๆ ตามข้างถนน

**สัญญาณเตือนภัยความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุ**

- ทางกาย : มักมีร่องรอยบาดเจ็บฟกซ้ำ แผลเป็น บริเวณลำตัว กระดุกหัก แวนตาแตกหัก คนในบ้านไม่มีใครเข้าไปพบผู้สูงอายุ
- ทางเพศ : ถูกล่วงละเมิด เช่น พรอยข้ำรอบหน้าอก อวัยวะเพศหรือทวารหนักมีเลือดออก/ติดเชื้อ เสื้อผ้า/กางเกงชื้นในฉีกขาด หรือเป็นเลือด
- ทางจิตใจ : เคร้าซึม โยกตัว ตูดนิ้ว ปั่นพิน้ำ เหม่อลอย ร้องไห้เนื่องจากคนดูแลขู่ ตูดุคแคลน ชัดแย้งกับลูกหลาน/คนดูแล โมโหตอนเดียวง่าย หงุดหงิด ซึมเศร้า
- การละเลย ทอดทิ้ง : นำหนักลด ขาดสารอาหาร มีแผลกดทับ ความเป็นอยู่ไม่ถูกสุขลักษณะ ร่างกายสกปรก มีกลิ่นเหม็นของสิ่งปฏิกูล

**ความรุนแรงในครอบครัว**  
ระงับได้อย่างไร

**การระงับความรุนแรงในครอบครัว**  
สามารถเริ่มต้นที่ตัวคุณเองก่อน ดังนี้

- ✓ **ไม่ทำให้เหตุการณ์รุนแรงยิ่งขึ้น**  
เช่น ยุติการโต้เถียงกันในขณะ ที่ต่างฝ่ายต่างมีอารมณ์โกรธ พยายามทบทวนเรื่องราวเพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไข
- ✓ **หายใจลึกๆ 5 ครั้ง** ซ้ำๆ หยุดคอยหลังแล้วนั่งพัก  
นับ 1-10 จะให้ตีดถึง 100 ก็ได้ โทรศัพทคุยกับเพื่อนหรือญาติ ตีมเครื่องตีมเขินๆ น้้าชา กาแฟสักถ้วย อ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร หนังสือ รูปภาพ ออกกำลังกาย อาบน้ำ ล้างหน้า นอนพัก ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ หรือกิจกรรมที่รู้สึกผ่อนคลาย
- ✓ **ไม่ระบายอารมณ์กับเด็กโดยดุด่า ทบตีทำร้าย**  
เพื่อประชดอีกฝ่ายหนึ่ง
- ✓ **พยายามหลีกเลี่ยงไปจากความรุนแรง**  
เช่น เมื่อถูกสามีทำร้ายควรหลีกเลี่ยงไปพักที่อื่นชั่วคราว แล้วหาทางแก้ไขปัญห
- ✓ **โทรศัพท์ขอคำปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือ**  
จากเพื่อน ญาติ หรือหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ

“ถ้าพยายามทำดังกล่าวข้างต้นแล้วไม่เกิดผล  
ควรคิดลินใจใช้สิทธิตามกฎหมาย แจ้งความต่อตำรวจ  
หรือพนักงานเจ้าหน้าที่ เพราะไม่มีใครมีสิทธิทำร้ายผู้อื่น  
ที่สำคัญ ถ้าผู้ที่ถูกทำร้ายไม่ยืนยันการแจ้งสิทธิตามกฎหมาย  
คนอื่นก็จะช่วยคุณได้ยาก”

