

# ความรุนแรงในครอบครัว... ระวังไปได้อย่างไร ?

## การระวังในความรุนแรงในครอบครัว

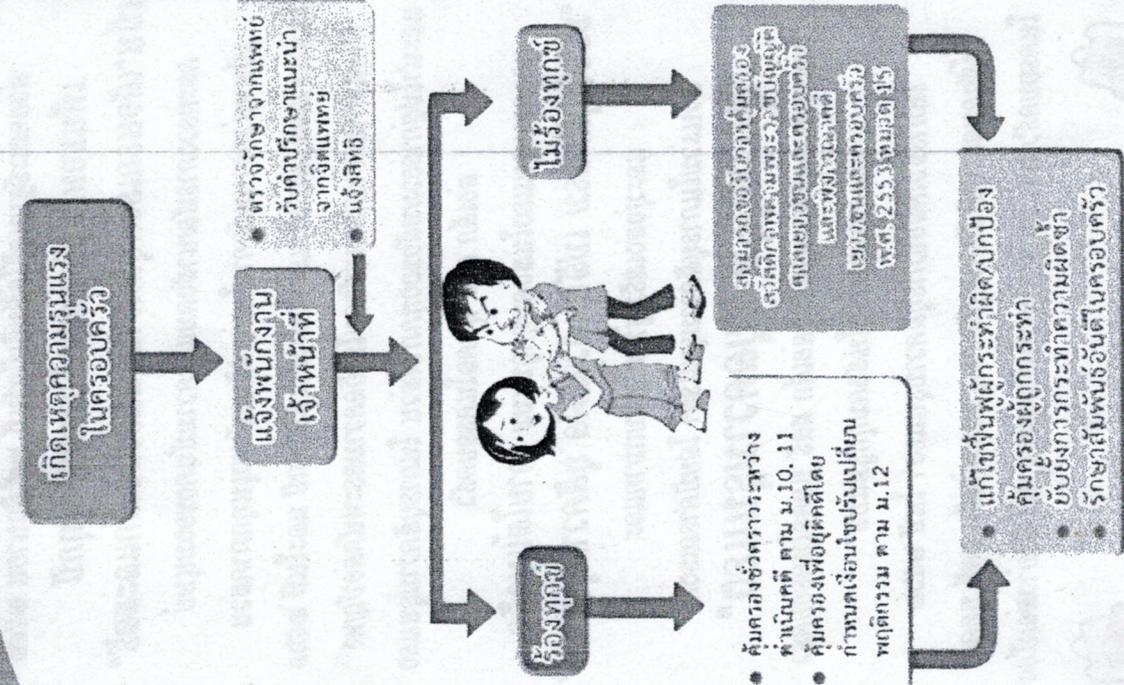
สามารถเริ่มต้นที่ตัวคุณเองก่อนดังนี้

- ไม่ทำให้เหตุการณ์รุนแรงยิ่งขึ้น เช่น ยุติการโต้เถียงกันในขณะที่ต่างฝ่ายต่างมีอาการโกรธ พยายามทบทวน
- หายใจลึกๆ 5 ครั้ง ซ้ำๆ หยุดหายใจแล้วนับถึง 10 หรือ 1-10 จะดีขึ้น 100 ก็ได้หรือโทรศัพท์คุยกับเพื่อน หรือญาติ เครื่องดื่มเย็นๆ น้ำชา กาแฟ สักถ้วย อ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร หนังสือ รูปภาพ ออกกำลังกาย ว่ายน้ำ ล้างหน้า นอนพัก ฟังเพลง ดูโทรทัศน์
- ไม่ระบายอารมณ์กับเด็ก โดยการ ดุด่า ทุบตี ทำร้าย ทุบตีทำร้ายเพื่อระงับสติปัญญา
- พยายามหลีกเลี่ยงไปจากความรุนแรง เช่น เมื่อถูกสาปทำร้าย ควรหลบไปพักที่อื่นชั่วคราว แล้วหาหนทางแก้ไขปัญหา
- โทรศัพท์ขอคำปรึกษา หรือขอความช่วยเหลือจากเพื่อน ญาติ หรือหน่วยงาน ที่ให้ความช่วยเหลือ



ถ้าพยายามทำดังกล่าวยังดำเนินแล้ว ไม่เกิดผล ควรตัดสินใจใช้สิทธิตามกฎหมาย แจ้งความต่อตำรวจหรือพนักงานเจ้าหน้าที่ เพราะไม่มีวิธีอื่นที่ช่วยชีวิตได้ ที่สำคัญ ถ้าผู้ที่ถูกทำร้ายไม่ยินยอมการใช้สิทธิตามกฎหมาย คนอื่นก็จะช่วยคุณไม่ได้มาก

ขั้นตอนการขอรับความช่วยเหลือ  
ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ถูกกระทำ  
ด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. 2550



# ร่วมมือใจ... รวมพลัง ยุติความรุนแรงในครอบครัว



ความรุนแรง...  
ไม่ใช่เรื่องส่วนตัว แต่... เป็น  
ปัญหาของสังคม

**เริ่มดีที่ใจเรา** ไม่กระทำรุนแรง...  
ไม่ยอมรับ และ ไม่นิ่งเฉย

**เชื่อมกับหน่วยงาน**  
สามารถแจ้งได้ที่...

- พนักงานเจ้าหน้าที่ ตำรวจ
- ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน
- อปต./เทศบาล ทุกแห่ง
- ศูนย์ปฏิบัติการเพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากความรุนแรงในครอบครัว ระดับตำบล

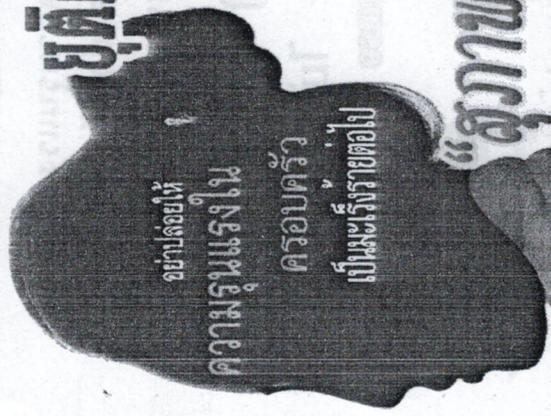
• สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดกาญจนบุรี  
ศูนย์ปฏิบัติการเพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากความรุนแรงในครอบครัวจังหวัดกาญจนบุรี  
โทรศัพท์ 0 3451 1775 กด 2-3  
• ศูนย์ประสานฯ โทร. 1300



รณรงค์ยุติความรุนแรงต่อเด็ก สตรี บุคคลในครอบครัว  
และความรุนแรงในสังคมทุกรูปแบบ ประจำปี 2561

THE VIOLENCE  
**WHITE RIBBON DAY**

**"ปรับเปลี่ยนทัศนคติ  
ยุติความรุนแรง"**



ขอปณิธานให้  
ความรุนแรงใน  
ครอบครัว  
เป็นเพียงรายการต่อไป

**"สุภาพบุรุษ  
หยุดความรุนแรง"**



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงการศึกษาศาสตร์วัฒนธรรมและกีฬา

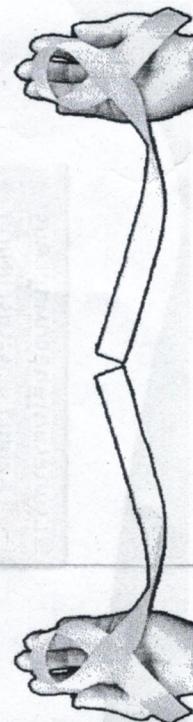
**STOP the  
VIOLENCE**

ด้วยคณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อวันที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๒  
เห็นชอบให้เดือนพฤศจิกายนของทุกปี  
เป็น "เดือนรณรงค์ยุติความรุนแรงต่อเด็กและสตรี"

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์  
เป็นหน่วยงานหลักในการส่งเสริมสนับสนุนทุกภาคส่วน  
ในการขับเคลื่อนการรณรงค์อย่างต่อเนื่องทุกปี และในปี ๒๕๖๑  
กำหนดการสร้างกระแสสังคมให้เกิดความตระหนักรู้ปัญหา  
และนำไปสู่การรวมพลังของทุกภาคส่วน ในการยุติความรุนแรง  
ต่อเด็ก สตรี บุคคลในครอบครัว

และความรุนแรงในสังคมทุกรูปแบบ ภายใต้แนวคิด  
"ปรับเปลี่ยนทัศนคติ เปลี่ยนความรุนแรง"  
และมุ่งส่งเสริมผู้ชายให้มีความเข้มแข็งและ  
มีส่วนร่วมในการยุติความรุนแรง โดยยึดการรณรงค์

**"สุภาพบุรุษ หยุดความรุนแรง"**  
"ขานรณรงค์ยุติความรุนแรงต่อเด็ก สตรี บุคคลในครอบครัว  
และความรุนแรงในสังคมทุกรูปแบบ"  
ในการขับเคลื่อนการยุติความรุนแรงฯ ในปี ๒๕๖๒  
ให้สังคมตระหนักถึงการยุติความรุนแรงต่อเด็ก สตรี บุคคล  
ในครอบครัว และความรุนแรงในสังคมทุกรูปแบบอย่างต่อเนื่อง



**ความรุนแรงต่อผู้หญิง  
(Gender Based Violence)**

