# วิธีการเยียวยาจิตใจ
# สำหรับผู้ที่เคยถูกล่วงละเมิดทางเพศ

**ปฏิเสธไม่ได้เลยว่ามีผู้ที่เคยถูกล่วงละเมิดทางเพศไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง มีจำนวนไม่น้อยเลย ซึ่งการที่ดึงตัวเองขึ้นมาจากความรู้สึกหรือภาวะหลังเจอกับเหตุการณ์แบบนั้นได้ก็ค่อนข้างใช้เวลาและความอดทนเป็นอย่างมาก แต่ก็มีวิธีการเบื้องต้นในการรับมือกับความรู้สึกนั้น ดังนี้**



**1. พูดคุยกับคนใกล้ชิด**
การแบ่งปันความรู้สึกกับคนที่ไว้ใจ เช่น ครอบครัว หรือเพื่อน สามารถช่วยให้ได้ระบายความรู้สึกออกมาและได้รับความเข้าใจ



**2. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ**
นักจิตวิทยา จิตแพทย์หรือนักบำบัด สามารถให้การปรึกษาและช่วยเหลือในระดับที่ลึกขึ้นเพื่อรับมือกับความรู้สึกนั้น

**ตัวอย่างหน่วยงานที่มีการให้คำปรึกษา**

1. **สายด่วนศูนย์ช่วยเหลือสังคม 1300**
   **สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)**
   มีบริการ ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือ คุ้มครองสวัสดิภาพ
2. **ศูนย์พึ่งได้ (One Stop Crisis Center : OSCC)**
   **สังกัดกระทรวงสาธารณสุข**
   มีบริการ ให้คำปรึกษาและความช่วยเหลือเกี่ยวกับการกระทำความรุนแรงต่อเด็ก สตรี และบุคคลในครอบครัว



**3. เข้าร่วมกลุ่มบำบัด**
การพบปะกับผู้คนที่ผ่านประสบการณ์คล้ายกันสามารถช่วยให้รู้สึกไม่โดดเดี่ยวและได้รับแรงบันดาลใจ รวมถึงวิธีการจัดการความรู้สึกในรูปแบบที่แตกต่างมากยิ่งขึ้น

**ตัวอย่างหน่วยงานที่ให้บริการกลุ่มบำบัด**

1. **สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ และสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา กรมสุขภาพจิต**
   มีการจัดกลุ่มจิตบำบัด (Group Psychotherapy) สำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะบาดแผลทางจิตใจหลังเหตุการณ์รุนแรง (PTSD) รวมถึงกรณีถูกทำร้ายหรือล่วงละเมิดทางเพศ
2. **สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ (บ้านพักฉุกเฉิน ดอนเมือง)**
   มีกระบวนการ กลุ่มบำบัดและเยียวยาจิตใจ (Group Healing) สำหรับสตรีและเด็กที่ผ่านเหตุการณ์ถูกทำร้ายหรือล่วงละเมิดทางเพศ



**4. ดูแลตัวเอง**
การกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ และทำกิจกรรมที่คุณชอบ สามารถช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้ทั้งร่างกายและจิตใจ



**5. เรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลาย**
การฝึกสมาธิ โยคะ หรือเทคนิคการหายใจลึก สามารถช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลได้

สิ่งสำคัญที่สุดคือ เราไม่จำเป็นต้องเผชิญกับเรื่องนี้เพียงลำพัง
เพราะมีผู้คนมากมายที่พร้อมจะยืนเคียงข้างและช่วยเหลือคุณ
สิ่งแรกที่อยากบอกคือ อย่าโทษตัวเอง เพราะการถูกล่วงละเมิดไม่ใช่ความผิด
ของคุณเลยแม้แต่น้อย ขอเวลาให้ตัวเองได้พักผ่อนและเยียวยาจิตใจ
เพราะการลุกขึ้นใหม่อีกครั้งต้องใช้เวลา และที่สำคัญ
อย่ากลัวที่จะขอความช่วยเหลือ

การล่วงละเมิดทางเพศเป็นสิ่งที่ไม่ควรเกิดขึ้นและ
ยอมรับไม่ได้ การสร้างสังคมที่ปลอดภัยจึงต้องอาศัย
ความร่วมมือจากพวกเราทุกคน การร่วมกันสร้าง
ความตระหนักรู้และเข้าใจในเรื่องนี้ คือก้าวสำคัญ
ที่จะช่วยลดปัญหา และนำไปสู่สังคมที่เท่าเทียม
และปลอดภัยสำหรับทุกคน

จัดทำโดย กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

อ้างอิงข้อมูลจาก

1. อย่าไปทำแบบนี้กับใคร!...รู้จักรูปแบบและวิธีป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ (Sexual Harassment)
   https://shorturl.asia/g2g4qj
2. ศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน 1300
   https://1300thailand.m-society.go.th/
3. โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ สำนักการแพทย์ กทม.
   https://shorturl.asia/uv1qvv
4. สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี
   https://www.apsw-thailand.org/help.html
5. สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา
   https://shorturl.asia/zuapmm