

รายละเอียดที่ใช้ในการจัดนิทรรศการวันยุติความรุนแรงต่อผู้หญิง 25 พฤศจิกายน 2551
ของศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กและสตรี โรงพยาบาลกลาง

25 พฤศจิกายน วันยุติความรุนแรงต่อผู้หญิง องค์การสหประชาชาติกำหนดให้วันที่ 25 พฤศจิกายนของทุกปีเป็นวันยุติความรุนแรงต่อผู้หญิงเพื่อรำลึกถึงนักต่อสู้หญิงชาวมิซิกาน 3 คน ซึ่งถูกลอบสังหารอย่างทารุณโดยผู้นำเผด็จการเมื่อ พ.ศ. 2530

ประเทศไทยมีการรณรงค์วันนี้เป็นครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2538 โดยมูลนิธิเพื่อนหญิง องค์การสตรี องค์การแรงงาน นักวิชาการ และนักศึกษา และได้มีการนำมาตรการยุติความรุนแรงต่อผู้หญิงเสนอต่อรัฐบาล สาธารณชน และสังคม เพื่อให้เกิดการตระหนักว่าความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับผู้หญิงไม่ใช่เรื่องส่วนตัวของผู้หญิงคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นปัญหาสังคมที่ต้องร่วมกันแก้ไข ในปี 2542 รัฐบาลได้มีมาตรการให้ 20 โรงพยาบาลนำร่องในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข จัดตั้งหน่วยช่วยเหลือผู้หญิงและเด็กที่ถูกกระทำรุนแรง และให้เดือนพฤศจิกายนของทุกปีเป็น “เดือนยุติความรุนแรงต่อเด็กและสตรี”

ความรุนแรงมีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ การบาดเจ็บทางร่างกายเป็นผลกระทบต่อสุขภาพกายที่เห็นได้อย่างชัดเจน ส่วนทางด้านจิตใจนั้นผู้ที่ถูกกระทำโดยญาติพี่น้องซึ่งเป็นบุคคลที่ตนรักและไว้วางใจที่สุดย่อมเกิดความบอบช้ำทางจิตใจอย่างรุนแรง ทำให้เกิดปัญหาทางจิต และมีผลต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพในระยะยาว เด็กที่ถูกข่มเหงทารุณโดยบิดา มารดา หรือญาติพี่น้อง จะมีพัฒนาการด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญาช้า มีปัญหาทางกายและจิต มีบุคลิกภาพก้าวร้าว และมีแนวโน้มที่จะเป็นฆาตกร สตรีที่ถูกทารุณโดยสามี เช่น ถูกทุบตี ถูกทอดทิ้งเพราะสามีไปมีหญิงอื่น ถูกด่าว่าด้วยคำหยาบคาย เป็นต้น มักจะมีภาวะซึมเศร้า และฆ่าตัวตายสูง นอกจากนั้นสตรีเหล่านี้อาจหันมาใช้ความรุนแรง เช่น ทุบตีบุตร และอาจถึงกับมีการฆ่าบุตรและสามีดังปรากฏเป็นข่าวในหนังสือพิมพ์อยู่เสมอ ๆ ส่วนคนชรา นั้น ย่อมเกิดความปวดร้าวทางจิตใจที่บุตรของตนเองซึ่งเลี้ยงดูมาจนเติบโตแต่กลับอกตัญญูไม่รับผิชอบเลี้ยงดูบิดามารดา ในยามแก่ชรา และเจ็บป่วย

White Ribbon คือ ริบบิ้นสีขาว เป็นสัญลักษณ์ที่ผู้คิดเพื่อแสดงถึงการร่วมกันต่อต้านการใช้ความรุนแรงต่อสตรี โดยเห็นด้วยกับการไม่ทำร้ายและจะไม่นิ่งเฉยต่อการใช้ความรุนแรงต่อสตรีในทุกรูปแบบ

การรณรงค์ติดริบบิ้นสีขาวคือการรณรงค์โดยเฉพาะสำหรับผู้ชาย เพื่อให้ผู้ชายทุกคนได้ปรับเปลี่ยนเจตคติ และมีส่วนร่วมในการยุติปัญหาความรุนแรงต่อสตรี ให้เห็นว่าความรุนแรงต่อสตรีเป็นปัญหาที่สำคัญสมควรได้รับการแก้ไข เนื่องจากความรุนแรงที่เกิดขึ้นมิใช่มีผลกระทบต่อผู้หญิงเพียงฝ่ายเดียว แต่มีผลกระทบต่อเด็ก เยาวชน ครอบครัว ชุมชน และสังคม จึงจำเป็นที่ทุกฝ่ายต้องร่วมมือแก้ไขอย่างต่อเนื่อง

"พระองค์ภา" ทูตสันถวไมตรี"ยูนิเฟม" นำยุติความรุนแรงต่อสตรี

กองทุนการพัฒนาเพื่อสตรีแห่งสหประชาชาติ หรือ "ยูนิเฟม" เป็นผู้บริหารกองทุนเพื่อยุติความรุนแรงต่อผู้หญิงแห่งสหประชาชาติ ซึ่งกองทุนนี้ได้รับเริ่มโครงการรณรงค์ให้ประชาชนทั่วโลกร่วมลงชื่อผลักดันให้ประชาคมโลกเร่งยุติความรุนแรงต่อสตรี

เนื่องจาก 1 ใน 3 ของผู้หญิงและเด็กหญิงทุกคนอาจเคยโดนล่วงละเมิดในชีวิตของพวกเธอ และความรุนแรงต่อสตรีและเด็กหญิงนับว่าเป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชนอย่างร้ายแรง

กองทุนนี้ได้ให้การสนับสนุนโครงการระดับชุมชนในหลายประเทศแถบเอเชีย อาทิ กัมพูชา เวียดนาม ติมอร์ตะวันออก และประเทศไทย สำหรับประเทศไทยนั้น ล่าสุด เมื่อต้นเดือนกันยายนที่ผ่านมา พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ทรงรับเป็น "ทูตสันถวไมตรี" ให้กับกองทุนการพัฒนาเพื่อสตรีแห่งสหประชาชาติ (ยูนิเฟม) ในโครงการ "Say NO to Violence against Women" ในประเทศไทย และเสด็จไปทรงร่วมงานของกองทุน ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ทรงลงพระนามในโปสการ์ด เพื่อทรงเป็นหนึ่งในเสียงที่ร่วมต่อต้านความรุนแรงต่อผู้หญิงและเด็กหญิง จากนั้นทรงมอบโปสการ์ดแก่ตัวแทนจากกระทรวงต่างๆ รวมถึงองค์กรเอกชนให้ช่วยกันลงชื่อในโปสการ์ดร่วมกันยุติความรุนแรงต่อเด็กและผู้หญิง ทั้งนี้ "พระองค์ภา" ทรงเห็นถึงความสำคัญของปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นต่อผู้หญิง

พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา มีพระดำรัสเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า ปัญหาความรุนแรงต่อผู้หญิงและเด็ก ถือเป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชน เป็นปัญหาส่วนรวม ไม่ใช่ปัญหาส่วนตัว ผู้หญิงที่เป็นเหยื่อความรุนแรงต้องทนทุกข์ทั้งทางกาย และจิตใจ รวมถึงความสามารถในการหาเลี้ยงชีพ

ความรุนแรงต่อผู้หญิงและเด็กมีหลายรูปแบบ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงการละเมิดทางเพศ และปัญหาด้านเศรษฐกิจ ซึ่งความรุนแรงต่อผู้หญิงและเด็กเป็นปรากฏการณ์สากล ไม่ได้จำกัดในสังคม ชนเผ่า หรือวัฒนธรรมอันใดอันหนึ่งเท่านั้น ที่สำคัญที่สุดความรุนแรงต่อผู้หญิงไม่ใช่การกระทำที่ไม่มีที่มาที่ไป แต่เป็นการกระทำที่มีรากฝังลึกมาจากทัศนคติทางสังคมและวัฒนธรรมซึ่งสร้างให้เกิดความสัมพันธ์เชิงอำนาจที่ไม่เท่าเทียมกันระหว่างหญิงชายในหลายสังคม รวมถึงสังคมไทย

ดังนั้น จึงจำเป็นต้องได้รับการแก้ไขปัญหอย่างละเอียดอ่อนและจริงจัง เพื่อนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนรวมถึงความตั้งใจจริงของทุกฝ่ายในสังคม

สำหรับประเทศไทย มีความก้าวหน้าที่น่าสนใจในการแก้ปัญหาความรุนแรงต่อผู้หญิงและเด็กหญิง อย่างเป็นระบบ โดยตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ.2550 ซึ่งถือเป็นก้าวที่สำคัญ การบังคับใช้กฎหมายต่างๆ เป็นภารกิจที่สำคัญและท้าทายเป็นอย่างมาก บุคลากรในกระทรวงยุติธรรม ไม่ว่าจะเป็นตำรวจ อัยการ และผู้พิพากษา ต้องมีความเข้าใจกฎหมายอย่างชัดเจน พร้อมทั้งเข้าใจความจำเป็นเฉพาะของผู้หญิงและผู้ชายในการบังคับใช้กฎหมาย

อย่างไรก็ตาม ทรงเห็นว่ากฎหมายไม่ใช่ทางแก้สุดท้ายของปัญหา แต่เป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องใช้ยุทธศาสตร์ให้ทุกภาคส่วนเข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นการทำงานในด้านกฎหมาย, สาธารณสุข, การให้บริการสังคม และการศึกษาเพื่อช่วยกันแก้ปัญหาความรุนแรงในผู้หญิงและเด็กหญิง

"ความรุนแรงต่อผู้หญิงและเด็กนั้นเป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชน นอกจากนี้ความรุนแรงต่อผู้หญิงยังมีผลกระทบทางลบอย่างลึกซึ้งต่อตัวผู้หญิงเอง ต่อเด็กและสังคมโดยรวม เรื่องนี้จึงเป็นปัญหาล้วนรวม มิใช่ปัญหาของใครคนใดคนหนึ่งเท่านั้น"

"พระองค์ภา" และ ดร.จิน เคนคูน่า ผอ.ยูนิเฟม

ทรงมีพระดำรัสอีกว่า ผู้หญิงที่ตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงได้รับความทุกข์ทรมานจากปัญหาทั้งทางกาย จิตใจและสุขภาพ แล้วเราจะทำให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร เราจะทำให้โครงการยุติความรุนแรงนี้เกิดประโยชน์สูงสุดได้อย่างไร เพื่อความยั่งยืนของสิ่งต่างๆ ที่ได้ทำมาแล้ว และเพื่อให้ทุกอย่างที่ทำอยู่แล้วมีการประสานที่ดีขึ้นในทุกๆ ระดับ

พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ทรงกล่าวชื่นชมในการเป็นหุ้นส่วนระยะยาวระหว่างยูนิเฟมและรัฐบาลไทย ในการสนับสนุนยูนิเฟมต่อการปฏิบัติในอนุสัญญาว่าด้วยการขจัดการเลือกปฏิบัติต่อสตรีในทุก รูปแบบ และทรงชื่นชมในความช่วยเหลือทางวิชาการที่ยูนิเฟมใช้ในการร่างกฎหมายยุติความรุนแรงในครอบครัว รวมถึงโครงการนำร่องเรื่องศูนย์ให้ความช่วยเหลือแบบครบวงจรสำหรับเหยื่อความรุนแรงใน จ. ชุมพร

ในตอนท้ายของพระดำรัส รับสั่งว่า ถ้าพวกเราทุกฝ่ายร่วมมือกัน โครงการ Say NO To Violence against Women จะนำมาซึ่งลายเซ็นจำนวนมากจากประชาชนชาวไทย เพื่อแสดงพลัง นำเสียงความเป็นหนึ่งเดียวของประเทศไทยในการยุติความรุนแรงต่อผู้หญิงและเด็ก

"แต่ลายเซ็นอย่างเดียวก็ไม่เพียงพอ การเซ็นที่เกิดขึ้นต้องควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของผู้ชายและผู้หญิง เด็กชายและเด็กหญิง ด้วยการปฏิบัตินโยบายและกฎหมายอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมถึงหน้าที่จากทุกภาคส่วนที่จะรับผิดชอบร่วมกัน"

ด้าน **ดร.จิน เตอคุน่า** ผู้อำนวยการสำนักงานภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ กองทุนยูนิเฟม กล่าวว่า รู้สึกสำนึกในพระกรุณาธิคุณ และชื่นชมในพระปรีชาสามารถของพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ในพระกรณียกิจที่ทรงบำเพ็ญเพียรเพื่อช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสที่สุดกลุ่มหนึ่งในสังคมไทย

ยูนิเฟมเชื่อมั่นอย่างยิ่งว่า ด้วยพระปรีชาสามารถ พระวิริยอุตสาหะของพระเจ้าหลานเธอฯ ในฐานะทูตสันถวไมตรี ในโครงการและการณรงค์ต่อต้านความรุนแรงต่อสตรีหรือ Say NO to Violence against Women ของยูนิเฟม จะทรงเป็นตัวอย่างที่ประเสริฐสุดให้กับคนรุ่นใหม่ ซึ่งเป็นอนาคตของชาติ

นอกจากนี้ ยังทรงเป็นศูนย์รวมดวงใจของชาวไทยทุกคนและทุกภาคส่วน ก่อให้เกิดความสามัคคี ผืนภักดิ์ร่วมกันเพื่อเพิ่มความพยายามหาทางยุติความรุนแรงต่อสตรี อันจะเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ประเทศอื่นสืบไป

"จากปัญหาความรุนแรงต่อผู้หญิงที่เกิดขึ้นในประเทศไทยและทั่วโลก ยูนิเฟมจึงต้องการรวบรวมรายชื่อให้ครบ 5 แสนชื่อ เพื่อทำการส่งมอบรายชื่อให้กับนายบัน คี-มูน เลขาธิการสหประชาชาติ ในวันที่ 25 พฤศจิกายน 2551 ซึ่งเป็นวันสากลแห่งการยุติความรุนแรงต่อผู้หญิง ซึ่งจะทำให้ประเทศไทยเป็นประเทศแรกในโลกที่ให้การสนับสนุน ตระหนักถึงปัญหาสิทธิสตรีมากที่สุด นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างแรงกระตุ้นต่อประเทศอื่นๆ หันมาให้ความสนใจต่อสิทธิสตรีและยุติการใช้ความรุนแรง" ดร.จินกล่าว

ดังนั้น ร่วมปลูกจิตสำนึกต่อต้านการใช้ความรุนแรงต่อผู้หญิง "ยูนิเฟม" เชิญชวนประชาชนคนไทยร่วมลงชื่อเพื่อยุติความรุนแรงต่อผู้หญิงได้ที่เว็บไซต์ www.novaw.in.th

เพราะการต่อต้านความรุนแรงต่อสตรีถือเป็นวาระเร่งด่วนที่สำคัญยิ่งของสหประชาชาติและประชาคมโลกที่ต้องดำเนินการ

การป้องกันจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

พ่อแม่สามารถปกป้องลูกได้โดย

- 1.ควรทราบอยู่เสมอว่าขณะนี้ลูกอยู่กับใครที่ไหน และทำอะไรอยู่
- 2.ให้เวลาลูก รับฟังทุกเรื่อง เมื่อลูกมีปัญหาจะกล้าปรึกษาพ่อแม่
- 3.แลกเปลี่ยนความเห็นเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศกับลูก และสอนให้รู้จักการระวังป้องกันตนเอง

สอนให้เด็กรู้จักป้องกันตัวเอง

- 1.ให้เด็กบอกผู้ใหญ่เสมอไม่ว่าจะไปที่ไหนกับใคร ไปอย่างไร จะกลับเมื่อไหร่ และอย่าเปลี่ยนจุดหมาย
- 2.ควรมีเพื่อนไปไหนด้วยเพื่อความปลอดภัย
- 3.อย่าใจอ่อน อย่าไว้ใจ อย่าเชื่อใจ หรืออย่ารับของจากคนแปลกหน้า แม้คนผู้นั้นจะแสดงท่าทางเป็นมิตร
- 4.สอนให้เด็กรู้จักป้องกันตัวเองจากคนแปลกหน้า สอนให้เด็กใช้

“คำถาม 3 ข้อ สำหรับคนแปลกหน้า

- 4.1 ฉันรู้สึกดีหรือไม่ที่ไปกับคนนั้น
- 4.2 พ่อแม่จะรู้หรือไม่ว่าฉันอยู่ที่ไหน
- 4.3 เมื่อมีความจำเป็น ฉันจะขอความช่วยเหลือจากใครได้หรือไม่ในที่นั้น

หากมีคำตอบในข้อใดข้อหนึ่งว่า “ไม่” ก็ควรปฏิเสธแล้วรีบไปหาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจทันที

- 2.สอนให้เด็กป้องกันตัวเองจากบุคคลบุคคลใกล้ชิด เมื่อบุคคลใกล้ชิดมาสัมผัสร่างกาย และเด็กอึดอัด

“WHY NO GO TELL”

WHY : ทำไมเขาถึงมาสัมผัสร่างกายของเรา

NO : ปฏิเสธสัมผัส ที่ไม่ชอบหรือทำให้เราอึดอัด

GO : รีบหนีไปหาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้

TELL : เล่าเรื่องที่เกิดขึ้นให้ฟัง หากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจไม่เชื่อต้องพยายามจนกว่าจะพบผู้ใหญ่ที่เชื่อและยอมช่วยเหลือ

เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่อาจหนีได้

1. อย่าอยู่กับผู้ชายสองต่อสองไม่ว่าจะเป็นที่ใด
2. ถ้าเพื่อนผู้ชายชวนไปเที่ยวที่เปลี่ยว หรือมีเพื่อนผู้ชายหลายคน และถ้าพวกเขากินเหล้าด้วย ให้หาทางหลีกเลี่ยงออกมา
3. อย่าเดินคนเดียวในทางเปลี่ยวไม่ว่ากลางวันหรือกลางคืน

4. ถ้าครูผู้ชายเรียกพบสองต่อสอง ไม่ว่าเรื่องอะไร หรือให้ช่วยถือของไปห้องน้ำหรือบ้านพัก อย่าไปเด็ดขาด! ต้องมีเพื่อนไปด้วยอย่างน้อย 2-3 คน
5. อย่ากู้เงินนอกระบบเด็ดขาด! เพราะจะมีการทวงหนี้ด้วยการข่มขู่ต่าง ๆ นานา รวมถึงการบังคับให้ร่วมประเวณี
6. อย่าหลงเชื่อผู้ที่อ้างตัวว่าเป็น “ตำรวจ” หรือ “สารวัตรนักเรียน” บอกว่าทำผิด...อย่าไปกับคนเหล่านี้เด็ดขาด!

เตรียมตัวอย่างไรเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกทำร้าย?

- * ฝึกตนเองให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ไม่ดูถูกหรือเหยียดหยามศักดิ์ศรีเพื่อนมนุษย์ด้วยกันทั้งด้วยกิริยา และวาจา
- * มีจิตสำนึกในเรื่องความปลอดภัย
- * ระมัดระวัง ไม่ประมาท และฝึกความมีสติให้สม่ำเสมอทุกวัน
- * ดูแลสุขภาพ และสมรรถนะร่างกายให้แข็งแรง และพร้อมอยู่เสมอ
- * สนใจและติดตามปัญหาความรุนแรง และภัยอันตรายในรูปแบบต่าง ๆ
- * ฝึกทักษะการเอาตัวรอด โดยเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ เพื่อความปลอดภัย

เมื่อเผชิญเหตุร้ายควรปฏิบัติอย่างไร

การเผชิญเหตุร้ายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยไม่รู้ล่วงหน้า เช่น การโดนจี้ การถูกทำร้ายร่างกาย หรือการถูกคุกคามทางเพศ สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงคือ

ก. การแก้ไขปัญหาอย่างมีสติ

1. หยุดคิด และควบคุมอารมณ์ตนเองให้มั่นคง
2. สงบนิ่ง เพื่อพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และสถานการณ์แวดล้อม
3. คิดหาวิธีการแก้ปัญหาหลาย ๆ ทาง
4. คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากวิธีต่าง ๆ เหล่านั้น
5. ปฏิบัติวิธีแก้ปัญหาคิดว่าดีที่สุด

ข. ถ่วงเวลา

นอกจากการแก้ปัญหามีสติแล้ว การถ่วงเวลาก็เป็นกลยุทธ์อย่างหนึ่ง การป้องกันตัว ประวิงเวลาไม่ให้ถูกทำร้ายเพื่อให้คนมาพบเห็นและช่วยเหลือมีวิธีการล่วงหน้าที่น่าสนใจ และควรนำไปปฏิบัติ คือ

1. การใช้คำพูด ที่มีใช้คำพูดท้าทายหรือดูถูก
2. การโอนอ่อนผ่อนตาม หรือหลอกล่อ ให้ตายใจเพื่อฉวยโอกาส
3. การใช้กลอุบายเสแสร้ง

ทำอย่างไรถ้าถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ หรือจะถูกข่มขืน

1. ตั้งสติ รวบรวมความคิด สงบนิ่ง และคิดหาทางหลีกเลี่ยงหรือต่อต้านที่ตัวเองจะได้ปลอดภัย

2. พูดอย่างหนักแน่นว่า “ไม่” โดยไม่ต้องเกรงใจ
3. พูดว่า “หยุดนะ นี่จะข่มขืนฉันเธอ” ซึ่งอาจทำให้ผู้ชายที่รู้จักคุ้นเคยกันชะงัก
4. มองหาหนทางหนี
5. หนีจากสถานการณ์อย่างรวดเร็ว ถ้าเป็นไปได้อย่าอยู่ในสถานการณ์นั้นนาน เพราะจะทำให้มีโอกาสพ้นอันตรายน้อยลง เวลาต้องการความช่วยเหลือ หรือไม่มีผู้มาพบเห็น ควรตะโกนว่า “ไฟไหม้” อย่าตะโกนว่า “ช่วยด้วย” เป็นอันตราย เพราะไม่มีใครอยากเข้ามาช่วยคนที่เดือดร้อนเท่าไร แต่เรื่องไฟไหม้ใคร ๆ ก็สนใจ

อวัยวะที่ใช้เป็นอาวุธ

- ก. มือ – สันมือ ฝ่ามือ หลังมือ และปลายนิ้ว
- ข. เท้า- สันเท้า ปลายเท้า ฝ่าเท้า และหลังเท้า
- ค. เข่า ศอก
- ง. ศีรษะ – หน้าผากกะโหลกศีรษะด้านหลัง

อวัยวะทั้ง 5 นี้จะใช้ได้มากน้อยอยู่กับการฝึกฝนหากฝึกมามากก็ใช้ได้คล่อง อาจจะมี

อีกอย่างที่น่ามาใช้ได้ เวลาถูกกอด คือ ปากโดยใช้ฟันกัด

เทคนิคการใช้สิ่งของใกล้ตัวเป็นอาวุธ

บางครั้งเราอาจหยิบขยสิ่งของที่มีอยู่ เช่น ของใช้ในกระเป๋า หวี ลูกกุญแจ ปากกา ดินสอ ร่ม รองเท้า ฯลฯ เป็นอาวุธป้องกันตัวได้

1. หวี ใช้ป้องกันตัวได้โดย
ใช้ด้ามหวีแทงบริเวณใต้คาง หรือ ใช้หวีข่วนหน้า
2. กุญแจ ใช้ป้องกันตัวได้โดย
ใช้กุญแจแทงบริเวณใต้ลูกกระเดือก หรือใช้กุญแจแทงเข้าที่ลูกตา
3. ปากกา ดินสอ ใช้ป้องกันตัวได้โดย
ใช้ปากกาหรือดินสอทิ่มไปที่หลังมือ
4. ร่ม ใช้ป้องกันตัวได้โดย
ใช้ปลายร่มกระแทกไปที่ลำคอ หรือทิ่มที่ใบหน้า
5. รองเท้า ใช้ป้องกันตัวได้โดย
กระแทบแรง ๆ หรือใช้สันรองเท้าตีหน้าหรือเขย่งใส่หน้า หรือกระแทกไปยังจุดอ่อนต่าง ๆ ของคนร้าย
6. โทรศัพท์มือถือ ใช้ป้องกันตัวได้โดย
ถ้าโดนจับข้อมือขณะคุยโทรศัพท์ พยายามบิดมือตัวเองและใช้สันโทรศัพท์กระแทกที่ข้อมือคนร้าย หรือถ้ามีระยะห่างจะปาใส่หน้าคนร้ายก็ได้
7. บัตรเอทีเอ็ม ใช้ป้องกันตัวได้โดย
ใช้บัตรกรีดดวงตา ใบหน้า และลูกกระเดือกคนร้าย



ริบบิ้นสีขาว ถูกใช้เป็นสัญลักษณ์แห่งความพยายามที่จะต่อสู้ความรุนแรงต่อเด็กและสตรี



ภาพกิจกรรมในวันรณรงค์ยุติความรุนแรงต่อสตรี 25พ. ย.2551

ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กและสตรี โรงพยาบาลกลาง

สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร

วันที่ 21 พ.ย. 2551 ดิดเข้มริบบิ้นขาว ให้แก่คณะผู้บริหารโรงพยาบาลกลาง



ดิดเข้มริบบิ้นขาว สัญลักษณ์ยุติความรุนแรงต่อสตรีแก่ ผู้อำนวยการ รพ.กลาง นพ.สามารถ ตันอริยกุล



ดิดเข้มริบบิ้นขาว สัญลักษณ์ยุติความรุนแรงต่อสตรีแก่รองผู้อำนวยการ รพ.กลาง นพ.ชูวิทย์ ประดิษฐ์บาทุกา



ดิดเข้มริบบิ้นขาว สัญลักษณ์ยุติความรุนแรงต่อสตรี แก่ หัวหน้ากลุ่มงานอนามัยชุมชน นพ.พรเทพ แซ่เฮง

ติดเข็มรึบิ้นขาว สัญลักษณ์ของความรุนแรงต่อสตรีแก่คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลกลาง



ภาพกิจกรรมในวันรณรงค์ยุติความรุนแรงต่อสตรี 25 พ. ย.2551

ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กและสตรี โรงพยาบาลกลาง

สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร

นางสุกัญญา อรรถบวรพิศาล รองผู้อำนวยการโรงพยาบาล ฝ่ายบริหาร

พร้อมด้วย แพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลกลาง ร่วมเดินรณรงค์ยุติความรุนแรง

ต่อสตรีและขอรับบริจาคเงินเข้ากองทุนศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กและสตรี

เพื่อช่วยเหลือเด็กและสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรง









