

เอกสารเสริมพิเศษใช้ควบคู่กับหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน ที่มีการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาเกี่ยวกับเพศวิถีศึกษา



หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

วัฒนาพานิช  **สำราญราษฎร์**

216-220 ถนนบำรุงเมือง แขวงสำราญราษฎร์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
โทร. 02 222 9394 • 02 222 5371-2 FAX 02 225 6556 • 02 225 6557
email: info@wpp.co.th

คำนำ

เอกสารเสริมพิเศษใช้ควบคู่กับหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน ที่มีการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาเกี่ยวกับเพศวิถีศึกษา ที่บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด ได้จัดทำขึ้นฉบับนี้ เป็นผลสืบเนื่องจากที่สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและภาคประชาสังคมได้ร่วมกันจัดทำกรอบเนื้อหาเกี่ยวกับเพศวิถีศึกษาขึ้น โดยได้มอบหมายให้ผู้เรียบเรียงหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา และทางสำนักพิมพ์ฯ เข้าร่วมประชุมเพื่อทบทวนและปรับปรุงเพิ่มเติมความรู้และเนื้อหาที่เกี่ยวข้องในหน่วยการเรียนรู้ของแบบเรียนฯ ฉบับที่ได้มีการจัดพิมพ์เผยแพร่และได้รับอนุญาตให้ใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ในสถานศึกษาจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานไปแล้ว ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อให้ผู้ใช้ได้รับเนื้อหาและองค์ความรู้ที่ได้มีการปรับปรุงเพิ่มเติมครบถ้วน บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด จึงได้จัดทำเอกสารเสริมพิเศษใช้ควบคู่กับหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน ที่มีการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาเกี่ยวกับเพศวิถีศึกษาขึ้น

ในเอกสารฉบับนี้ได้จัดเรียงลำดับการนำเสนอเนื้อหาตามระดับชั้น โดยเน้นนำเสนอเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่มีการแก้ไขหรือปรับปรุงใหม่ ส่วนในหน่วยการเรียนรู้ที่ไม่มีการปรับปรุงแก้ไข ผู้ใช้สามารถใช้เนื้อหาในหนังสือเรียนฯ เล่มเดิมได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งเอกสารฉบับนี้ในส่วนของสารบัญชื่อนิตยและเรื่องที่มีการปรับปรุงแก้ไขจะระบุด้วยตัวอักษรสีชมพูเข้ม และอภิธานศัพท์ท้ายเล่มที่มีการปรับปรุงแก้ไขหรือเพิ่มเติมคำอธิบายศัพท์จะระบุโดยใช้กรอบสีชมพูเข้มล้อมรอบไว้ เพื่อให้ผู้ใช้สามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน จะช่วยให้สะดวกต่อการนำไปใช้มากขึ้น

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารฉบับนี้จะช่วยให้ผู้ใช้หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ได้รับความรู้ ความเข้าใจ ในส่วนที่มีการปรับปรุงและเพิ่มเติมเนื้อหาในฉบับอนุญาตให้ใช้เป็นสื่อการเรียนรู้ในสถานศึกษาที่มีการเผยแพร่ไปแล้วได้อย่างสมบูรณ์และสอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของสังคมโลกในศตวรรษที่ 21 มากยิ่งขึ้น

บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด ฉบับนี้ได้ปรับแก้ไขเนื้อหาให้ถูกต้องและสอดคล้องตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. 2558 พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาคอร์รัปชันในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้แก้ไขปรับปรุงเนื้อหาภายใต้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยปรับแก้ไขเนื้อหาในสาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว และสาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศวิถี ความเท่าเทียมระหว่างเพศ การป้องกันและแก้ไขปัญหาคอร์รัปชันในวัยรุ่น ซึ่งได้กำหนดคำสำคัญ ความหมาย เนื้อหา และตัวอย่าง โดยสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและภาคประชาสังคมได้จัดทำขึ้น เพื่อเป็นกรอบและแนวทางให้ทุกสำนักพิมพ์ใช้ในการปรับแก้หนังสือเรียนให้ถูกต้องเป็นที่เข้าใจตรงกัน ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ทั้งนี้ การปรับปรุงหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษาดังกล่าวยังคงยึดถือรากฐานเดิมของสังคมไทยไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และทุกคนในสังคม ในการร่วมสร้างความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ 21 อย่างเท่าเทียมไปพร้อมกัน

(เนื้อหาในส่วนของหนังสือเรียนที่มีการปรับปรุงแก้ไขใหม่)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ๘-๕๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว 43-75

- ตัวชี้วัดชั้นปี 43
- ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้..... 44
- ประโยชน์จากการเรียน 44
- ลองคิด ลองตอบ 44
- 1. วัยรุ่นกับการยอมรับและปรับตัวทางเพศ 45-62
 - 1.1 ความหมายของการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศ 46
 - 1.2 การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์
 สังคม และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น 46
- 2. พฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น 62-66
 - 2.1 พฤติกรรมทางเพศที่อาจส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น 63
 - 2.2 ความผิดปกติทางเพศ..... 64
- 3. วัยรุ่นกับทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศ..... 66-72
 - 3.1 ความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศ 66
 - 3.2 ทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ..... 68
 - 3.3 ทักษะในการแก้ไขสถานการณ์เมื่อเผชิญกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 69
- บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 73
- กิจกรรมเสนอแนะ 74
- โครงงาน..... 74
- การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน 75
- คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 2..... 75

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ๕๔-๗๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว 20-52

- ตัวชี้วัดชั้นปี 20
- ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้..... 21
- ประโยชน์จากการเรียน 21

■ ลองคิด ลองตอบ	21
1. วัยรุ่นกับเจตคติในเรื่องเพศ.....	22–28
1.1 ความหมายและความสำคัญ	22
1.2 การแบ่งประเภทของเจตคติในเรื่องเพศ.....	23
1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลในเรื่องเพศของวัยรุ่น	25
2. วัยรุ่นกับปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	28–34
2.1 ความหมายและความสำคัญของการมีเพศสัมพันธ์	28
2.2 สาเหตุของการมีเพศสัมพันธ์.....	29
2.3 ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน.....	30
2.4 แนวทางในการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน.....	31
3. วัยรุ่นกับการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์.....	34–41
3.1 ความหมายและความสำคัญ	34
3.2 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	35
3.3 แนวทางการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	40
4. วัยรุ่นกับการตั้งครรภ์ไม่พร้อม.....	42–45
4.1 ความหมายของการตั้งครรภ์ไม่พร้อม	42
4.2 ผลกระทบของการตั้งครรภ์ไม่พร้อม.....	42
4.3 แนวทางการป้องกันและหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ไม่พร้อม	43
5. ความเท่าเทียมระหว่างเพศและการวางตัวให้เหมาะสม	46–48
5.1 ความเท่าเทียมระหว่างเพศ	46
5.2 การวางตัวให้เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศในลักษณะสุขภาพชน.....	46
■ บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 2	49
■ กิจกรรมเสนอแนะ	50
■ โครงงาน.....	51
■ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	51
■ คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 2.....	52

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3..... ๗๙–๑๓๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว.....	41–60
■ ตัวชีวิตชั้นปี	41
■ ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้.....	42
■ ประโยชน์จากการเรียน	42
■ ลองคิด ลองตอบ	42

1. อนามัยการเจริญพันธุ์	43–53
1.1 ความหมายของอนามัยการเจริญพันธุ์.....	43
1.2 องค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์.....	43
1.3 การอนามัยแม่และเด็ก.....	44
1.4 การวางแผนครอบครัว.....	49
2. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	53–55
2.1 ผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อการตั้งครรภ์.....	53
2.2 ผลกระทบของบุหรี่ต่อการตั้งครรภ์.....	54
2.3 ผลกระทบของสารเสพติดต่อการตั้งครรภ์.....	53
2.4 ผลกระทบของสภาพแวดล้อมต่อการตั้งครรภ์.....	54
2.5 ผลกระทบจากการติดเชื้อและโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์.....	54
3. ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว	55–57
3.1 ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง	55
3.2 ลักษณะของปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว.....	55
3.3 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและผลกระทบ.....	56
3.4 แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว.....	57
■ บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 2	58
■ กิจกรรมเสนอแนะ	59
■ โครงงาน.....	59
■ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	60
■ คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 2.....	60
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย	113–146
■ ตัวชี้วัดชั้นปี	113
■ ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้.....	114
■ ประโยชน์จากการเรียน	114
■ ลองคิด ลองตอบ	114
1. ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	115–119
1.1 ความหมายและความสำคัญ	115
1.2 ตัวอย่างของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ.....	115
1.3 แนวทางในการป้องกันปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	115
2. พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง	119–128
2.1 ความหมายและการจัดกลุ่มความรุนแรง	119

2.2	พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น.....	121
3.	อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	129–133
3.1	ความหมายของคำที่เกี่ยวข้องและความสำคัญ	130
3.2	ตัวอย่างสื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	130
3.3	แนวทางการเลือกรับสื่อที่เหมาะสม	133
4.	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ.	134–138
4.1	ลักษณะของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	134
4.2	ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ	135
4.3	ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อการเกิดอุบัติเหตุ	136
5.	การช่วยฟื้นคืนชีพ	139–143
5.1	ความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ	139
5.2	หลักการทั่วไปในการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉิน	139
5.3	วิธีปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ	140
■	บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 4	144
■	กิจกรรมเสนอแนะ	145
■	โครงงาน.....	145
■	การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	146
■	คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 4.....	146

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

2

ชีวิตและครอบครัว

ตัวชี้วัดชั้นปี

1. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม
(พ 2.1 ม. 1/1)
2. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
(พ 2.1 ม. 1/2)

ฟอมนักศึสาระการเรียนรู้



ประโยชน์จากการเรียน

เข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น และมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ตลอดจนมีทักษะในการตัดสินใจเพื่อป้องกันปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศอย่างถูกต้องได้

ลองคิด ลองตอบ

- การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ มีความสำคัญต่อคนเราอย่างไร
- หากนักเรียนกำลังตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงพล้ำจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ จะแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวอย่างไร

วัยรุ่น (adolescence) ตามพระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 หมายถึง บุคคลอายุเกิน 10 ปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่ถึง 20 ปีบริบูรณ์ ซึ่งเป็นวัยที่กำลังจะก้าวจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ การเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นของแต่ละคนนั้นจะแตกต่างกันตามความพร้อมของร่างกายและวุฒิภาวะทางเพศ นอกจากนี้วัยรุ่นยังเป็นวัยที่ได้รับอิทธิพลจากฮอโมนเพศมากที่สุด ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศเป็นอย่างมาก นักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงของวัยรุ่นจึงควรได้ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและแนวทางในการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้เรื่องที่กำลังกล่าวมาแล้ว การศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่อง **พฤติกรรมทางเพศ** ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น และเรื่อง **วัยรุ่นกับทักษะการตัดสินใจ** เพื่อป้องกันปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศก็เป็นอีกองค์ความรู้ที่มีความสำคัญต่อนักเรียนในการนำไปปรับใช้ในชีวิตต่อไป

1. วัยรุ่นกับการยอมรับและปรับตัวทางเพศ

เมื่ออย่างเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ต่อมไร้ท่อในร่างกายจะเริ่มหลั่งฮอร์โมนออกมามากกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานอย่างเป็นระบบมากขึ้น ส่งผลให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว ต่อมไร้ท่อที่สมยอมเป็นต่อมไร้ท่อที่สำคัญในการผลิตฮอร์โมนออกมามากกระตุ้นให้ต่อมเพศทั้งของเพศชายและเพศหญิงตาม**เพศโดยกำเนิด**แสดงลักษณะพัฒนาการทางเพศที่สมบูรณ์และเด่นชัดมากขึ้น นอกจากนี้ในช่วงวัยดังกล่าวยังมีวิถีทางเพศหรือ**เพศวิถี**ที่เด่นชัดมากขึ้นไปพร้อมกันด้วย รวมถึงการแสดงออกทางเพศที่ไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิดหรือ**ความหลากหลายทางเพศ** ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจส่งผลให้วัยรุ่นที่ขาดความรู้ความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเกิดความวิตกกังวลและนำมาสู่ปัญหาในการยอมรับและปรับตัวในเรื่องดังกล่าวได้ ดังนั้นในเบื้องต้นนักเรียนจึงควรเรียนรู้ถึงความหมายของคำที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ดังนี้

เพศ หมายถึง ลักษณะที่แสดงให้รู้ว่าเป็นเพศใด ซึ่งกำหนดโดยลักษณะทางชีววิทยา เรียกว่า **เพศโดยกำเนิด** และลักษณะที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ พฤติกรรม และสังคม เรียกว่า **เพศวิถี**

เพศโดยกำเนิด (sex) หมายถึง ลักษณะทางกายภาพโดยกำเนิดที่แสดงให้รู้ว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย และบางคนอาจมีทั้ง 2 เพศในคนเดียวกัน ตามอวัยวะเพศ โครโมโซม และฮอร์โมน ซึ่งเป็นไปได้ตามธรรมชาติ

เพศวิถี (sexuality) หมายถึง ความชอบและการแสดงออกทางเพศของบุคคลซึ่งอาจจะแตกต่างกัน ทุกคนไม่จำเป็นต้องมีความชอบและการแสดงออกทางเพศที่ตรงกับเพศโดยกำเนิดหรือไม่ต้องตรงกับบทบาทความเป็นชายหรือความเป็นหญิงที่เคยเห็นโดยทั่วไป

เพศวิถีเป็นลักษณะที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ พฤติกรรม และสังคมด้านเพศของบุคคล ซึ่งมีองค์ประกอบ 5 ด้าน ดังนี้

- 1) ต้องการเป็นเพศใด เช่น ชาย หญิง กะเทย ฯลฯ
- 2) ชอบมีความสัมพันธ์ทางเพศกับเพศใด เช่น รักเพศเดียวกัน รักต่างเพศ รักสองเพศ
- 3) มีความพึงพอใจทางเพศและพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์แบบใด เช่น ชอบคนที่มียุ่รุ่นเดียวกัน ชอบคนที่มีอายุน้อยกว่า ชอบคนที่มีอายุมากกว่า
- 4) แสดงออกต่อสาธารณะเกี่ยวกับเพศของตนเองอย่างไร เช่น ผู้ชายที่แสดงออกถึงความ เป็นชาย ผู้ชายที่แสดงออกถึงความ เป็นหญิง ผู้หญิงที่แสดงออกถึงความ เป็นชาย ในที่สาธารณะ อย่างเปิดเผย
- 5) มีลักษณะทางกายภาพของร่างกายอย่างไร ซึ่งอาจเหมือนหรือแตกต่างจากเพศโดยกำเนิดก็ได้ เช่น ผู้ชายหรือผู้หญิงที่ผ่านการผ่าตัดแปลงเพศ



เพศวิถีศึกษา (sexuality education) หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ในเรื่องเพศที่ครอบคลุมถึงพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาวะทางเพศ และมีทิศทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลกระทบต่อเรื่องเพศ รวมทั้งสิทธิการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ให้ความสำคัญกับความหลากหลายและความเสมอภาคทางเพศ ซึ่งเป็นคำจำกัดความที่ปรากฏในพระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559

ความหลากหลายทางเพศ (sexual diversity) หมายถึง ความมีตัวตน ความชอบ และการแสดงออกทางเพศของบุคคลซึ่งไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิด เช่น เพศหญิงที่ชอบเพศหญิงด้วยกัน (เลสเบี้ยน) เพศชายที่ชอบเพศชายด้วยกัน (เกย์) คนที่ชอบทั้งผู้ชายและผู้หญิง (ไบเซ็กชวล) เพศหญิงที่มีจิตใจเป็นผู้ชาย (ผู้ชายข้ามเพศ) และเพศชายที่มีจิตใจเป็นผู้หญิง (ผู้หญิงข้ามเพศ หรือกะเทย)

1.1 ความหมายของการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศ หมายถึง การรับรู้และเข้าใจสภาพการเปลี่ยนแปลงทางเพศทั้งทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับตนเอง รวมทั้งการปรับตัวปรับทัศนคติ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางเพศอย่างมีความสุข ทั้งนี้ต้องยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศของผู้อื่นด้วย พร้อมทั้งเคารพสิทธิและให้เกียรติซึ่งกันและกัน

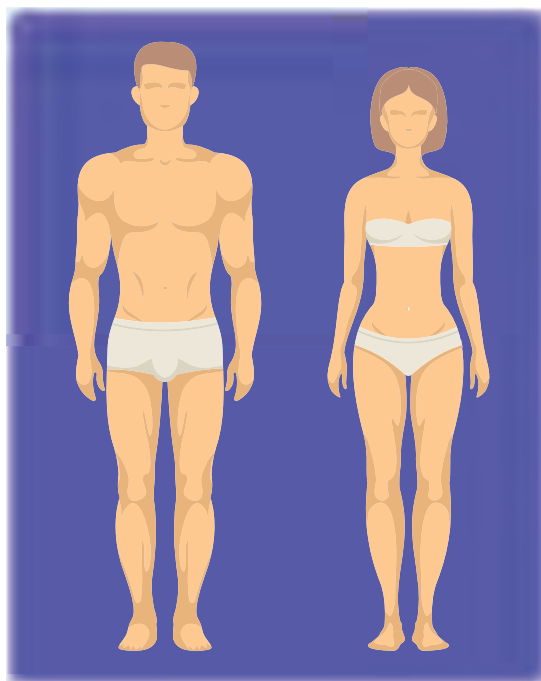
การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะหากวัยรุ่นไม่ยอมรับและไม่สามารถที่จะปรับตัวได้อย่างถูกต้องแล้ว ก็อาจส่งผลกระทบต่อให้เกิดปัญหาขึ้นได้ เช่น ผลกระทบที่เกิดจากพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นที่ไม่สามารถปรับตัวเพื่อหลีกเลี่ยงหรือควบคุมอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสมได้ จนนำไปสู่พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดหรือการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย โดยขาดการป้องกันตนเองอย่างเหมาะสม ทำให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมและปัญหาความรุนแรงทางเพศหรือการล่วงละเมิดทางเพศตามมาได้ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมแล้ว ปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับวัยรุ่นย่อมจะลดน้อยลง

1.2 การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นมักเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในบางลักษณะออกมา ดังนั้นนักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงของการเป็นวัยรุ่นจึงควรได้ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

1.2.1 การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นจะเป็นไปอย่างรวดเร็ว จากการศึกษาในเรื่องลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายในวัยรุ่นตามเพศโดยกำเนิดจะพบว่า อวัยวะที่มีการเปลี่ยนแปลงในอัตราส่วนที่มากที่สุด ได้แก่ ศีรษะ มือ และเท้า ซึ่งอวัยวะทั้งสามนี้จะมีการเจริญเติบโตเท่าขนาดของวัยผู้ใหญ่ก่อนอวัยวะอื่น จากนั้นความยาวของแขนและขาจึงจะเจริญเติบโตไปตามลำดับพัฒนาการของอายุ ส่วนลำตัวและไหล่จะขยายออกตามมา สำหรับความยาวของลำตัวพบว่า เป็นส่วนที่เจริญเติบโตได้ช้ากว่าอวัยวะส่วนอื่น ๆ



รูปร่างโดยทั่วไปของวัยรุ่นตามเพศโดยกำเนิด
ที่เป็นเพศชายและเพศหญิง

เด็กชายจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 11–15 ปี โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัดเจน โดยเฉพาะความสูงและน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น แขนและขายาว ไหล่กว้าง กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น เสียงแตก นมแตกพาน มีหนวดเครา มีขนขึ้นที่หน้าแข้ง รักแร้ และบริเวณอวัยวะเพศ

การเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นของเด็กหญิงจะเกิดขึ้นเร็วกว่าเด็กชายโดยเฉลี่ยประมาณ 2 ปี คือ จะเริ่มขึ้นเมื่ออายุประมาณ 10–13 ปี โดยส่วนสูงและน้ำหนักจะเพิ่มมากขึ้น อวัยวะเพศโตขึ้น มีขนขึ้นบริเวณหัวหน่าวและรักแร้ เอวคอด สะโพกผายออก เต้านมโตขึ้น อาจมีสีรุ้งขึ้นตามใบหน้า และเริ่มมีประจำเดือน

ซึ่งผลของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายดังกล่าว อาจส่งผลให้วัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงมักเกิดความวิตกกังวล ซึ่งในระยะแรกวัยรุ่นอาจมีความรู้สึกว่ามีมือและเท้าของตนเองมีขนาดใหญ่เกินขนาด และต่อมาก็อาจมีความรู้สึกที่ตนเองมีรูปร่างที่พอมลึบเมื่อเปรียบเทียบกับวัยผู้ใหญ่ นอกจากความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับลักษณะการเปลี่ยนแปลงของขนาดร่างกายแล้วยังพบว่าวัยรุ่นยังเป็นวัยที่ให้ความสนใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง และมีความวิตกกังวลในเรื่องการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับลักษณะของใบหน้าของตน ซึ่งจะเริ่มปรับเปลี่ยนจากใบหน้าของวัยเด็ก

ที่มีลักษณะใบหน้ากลมและมีแก้มเต็มอูม มาเป็นใบหน้าแบบผู้ใหญ่ที่มีรูปหน้าที่ยาวขึ้น โดยความเต็มอูมของแก้มที่ปรากฏจะลดลง บริเวณหน้าผากจะกว้างออก บริเวณคางก็จะดูผอมลง ปากจะกว้างออก ส่วนริมฝีปากจะหนาขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมักสร้างความวิตกกังวลและก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นได้

แนวทางในการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น มีแนวทางที่ควรนำมาใช้ปฏิบัติดังนี้

1. ควรศึกษาหาความรู้เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะการเจริญเติบโตและพัฒนาการ



ข้อมูลจากสื่ออินเทอร์เน็ตมีทั้งด้านบวกและด้านลบ
วัยรุ่นจึงควรสอบถามข้อเท็จจริงจากพ่อแม่
หรือผู้ปกครอง หรือผู้รู้เพิ่มเติม

ด้านต่าง ๆ ของคนเรา โดยเฉพาะในช่วงของวัยรุ่น ด้วยการขอความรู้จากครูอาจารย์ พ่อแม่หรือผู้ปกครอง ตลอดจนใช้วิธีการสืบค้นจากแหล่งข้อมูลที่เหมาะสมและมีความเชื่อถือได้ เช่น การสืบค้นจากอินเทอร์เน็ตหรือสื่อต่าง ๆ แต่ทั้งนี้การสืบค้นดังกล่าวต้องกระทำด้วยความระมัดระวังในเรื่องความถูกต้องของการนำเสนอของแหล่งข้อมูลด้วย และเมื่อเกิดความสงสัยควรนำข้อมูลดังกล่าวไปขอรับคำปรึกษาจากครูอาจารย์ พ่อแม่หรือผู้ปกครอง ตลอดจนผู้รู้

เพื่อที่จะได้รับความรู้และมีความเข้าใจที่ถูกต้องชัดเจนเพิ่มมากยิ่งขึ้น

2. หมั่นสังเกตสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ หากพบว่ามีอาการผิดปกติควรรีบบอกให้พ่อแม่หรือผู้ปกครอง หรือครูอาจารย์ได้ทราบ เพื่อขอรับคำแนะนำในการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง และหากพบว่าอาการผิดปกติดังกล่าวยังเพิ่มระดับความรุนแรงมากขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อเข้ารับการตรวจร่างกายและบำบัดรักษาอาการแต่เนิ่น ๆ ไม่ควรปล่อยให้ความผิดปกติดังกล่าวรุนแรงมากขึ้น เพราะอาจเป็นสาเหตุให้การเจริญเติบโตของร่างกายต้องหยุดชะงักลง

3. หมั่นดูแลรักษาร่างกายและสิ่งของเครื่องใช้ของตนเองให้สะอาดอยู่เสมอ วิธีการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายที่ง่ายและสะดวกที่สุด คือ การอาบน้ำชำระร่างกายและเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด การอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น จะช่วยชำระล้างเชื้อโรคและสิ่งสกปรกที่ปนเปื้อนอยู่บนผิวหนังให้หลุดออกไป ซึ่งเชื้อโรคและสิ่งสกปรกเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่ส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคผิวหนัง การมีกลิ่นตัว และอาจเป็นปัจจัยร่วมที่ทำให้เกิดการอักเสบของต่อมไขมันและรูขุมขนจนเกิดเป็นสิวขึ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้มากในวัยรุ่น

นอกจากนี้การดูแลสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ถุงเท้า รองเท้า ฯลฯ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดูแลให้สะอาดอยู่เสมอ โดยหลังการสวมใส่ควรซักแล้วตากให้แห้ง เพื่อกำจัดสิ่งสกปรกและเชื้อโรคให้หมดไป เป็นการป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังได้

4. ควรยอมรับในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของคนเรามีปัจจัยหลายอย่างที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ส่งผลให้การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายและพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน ดังนั้นสิ่งสำคัญประการแรกที่วัยรุ่นควรมีความรู้ ความเข้าใจ และให้การยอมรับเพื่อให้เป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตก็คือ คนเราแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นขนาดของร่างกาย รูปร่างหน้าตา ความสามารถทางร่างกาย ดังนั้นเราจึงควรเข้าใจและยอมรับในความแตกต่างเหล่านั้น รวมถึงยอมรับในจุดอ่อน จุดแข็ง หรือข้อดี ข้อเสียของตนเองและผู้อื่น ซึ่งการยอมรับต่อเรื่องดังกล่าวจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น และยังช่วยลดความวิตกกังวล ตลอดจนความตึงเครียดทางอารมณ์ลงได้ นอกจากนี้ควรมีความพยายามที่จะปรับปรุงจุดอ่อนหรือข้อเสียของตนเองให้มีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ด้วยการขอรับคำแนะนำเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้องจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือผู้ที่เป็นตัวอย่งที่ดีในความสำเร็จต่าง ๆ แล้วนำความรู้ คำแนะนำ หรือข้อคิดเห็นที่ได้รับมาปรับใช้กับตนเองตามความเหมาะสมต่อไป

5. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ขณะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต วัยรุ่นควรหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกายจะช่วยกระตุ้นให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังเป็นการบริหารกล้ามเนื้อทั่วร่างกายให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ซึ่งจะช่วยให้มีรูปร่างและสัดส่วนที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังส่งผลให้การเคลื่อนไหวของระบบกระดูกและข้อต่อต่าง ๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้การเคลื่อนไหวของร่างกายทำได้อย่างคล่องแคล่วและมีความมั่นใจในขณะที่เคลื่อนไหวเพิ่มมากขึ้น

ในการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและการเจริญเติบโตของวัยรุ่น ควรยึดหลักเกณฑ์ที่ว่า ต้องเป็นการออกกำลังกายที่ส่งผลให้ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหวและมีการยืดหดของกล้ามเนื้อและข้อต่อของร่างกาย หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่เน้นการใช้อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายมากเกินไป การออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ควรหักโหม ต้องค่อยเป็นค่อยไป และเพิ่มปริมาณทีละน้อย โดยควรปฏิบัติติดต่อกันเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 30 นาที แต่ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ถ้าน้อยกว่านี้จะไม่นับว่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ถ้าปฏิบัติมากกว่านั้นควรมีการหยุดพัก 1 วัน ซึ่งพบว่าการเว้นจากการออกกำลังกายนานกว่า 3 วัน ผลของการออกกำลังกายครั้งสุดท้ายสมรรถภาพทางกายที่สะสมจะลดลง



1.2.2 การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรงและเปลี่ยนแปลงง่าย มักมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรง ลักษณะทางอารมณ์และสภาพจิตใจของวัยรุ่นที่สำคัญมีดังนี้

1. มีอารมณ์ที่รุนแรง มักโกรธง่าย โมโหง่าย ถ้ามีผู้อื่นขัดใจหรือคัดค้านการกระทำของตนเอง เป็นวัยที่มีความต้องการการเป็นอิสระ เมื่อได้รับความกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อยก็จะแสดงออกมากด้วยความรุนแรง ซึ่งแม้ความต้องการดังกล่าวจะเป็นไปตามธรรมชาติก็ตาม แต่การแสดงออกก็มักจะพบว่า มีข้อบกพร่อง ทั้งนี้เนื่องจากการขาดประสบการณ์ ซึ่งบางครั้งอาจมีการแสดงออกที่เกินขอบเขตจนก่อให้เกิดปัญหาขึ้นได้ แต่ในขณะเดียวกันก็พบว่ามีช่วงเวลาที่วัยรุ่นมีอารมณ์ดี สดใสร่าเริงเมื่อได้รับความพึงพอใจ ซึ่งความสดใสของวัยรุ่นจะช่วยเพิ่มพลังบวกในชีวิตของทั้งตนเองและคนรอบข้างได้

2. มีอารมณ์และการแสดงออกที่แสดงถึงความมุ่งมั่น กล้าหาญ เชื่อมั่นในตนเองและเป็นตัวของตัวเองสูง ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากการค้นพบเอกลักษณ์ที่แท้จริงของตนเองและสามารถยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งหากวัยรุ่นแสดงออกถึงความกล้าหาญได้อย่างเหมาะสมก็จะส่งผลดีต่อพัฒนาการในด้านอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดอารมณ์ที่เป็นสุขและมีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต

3. มีอารมณ์ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงง่าย จึงเป็นวัยที่มีอารมณ์อ่อนไหว ใจคอไม่หนักแน่น ชอบคิดมาก และการแก้ไขปัญหาบางอย่างมักแสดงออกด้วยอารมณ์ที่ฉุนเฉียว ซึ่งบางครั้งก็ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ไม่ดี

4. ขาดการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ จึงมักแสดงออกอย่างเปิดเผย เช่น เมื่อดีใจก็จะส่งเสียงหัวเราะดังลั่น เมื่อถูกผู้อื่นขัดใจก็จะถกเถียงหรือกระทบกระเทือน แต่การควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นจะทำได้ดีขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้น

5. มีอารมณ์หรือความรู้สึกทางเพศ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่เกิดจากการถูกกระตุ้นของฮอร์โมนเพศ ดังนั้นอารมณ์หรือความรู้สึกทางเพศในวัยนี้บ่อยครั้งจึงมีความต้องการที่จะระบายอารมณ์ทางเพศ การที่วัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายและมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงนั้นมีสาเหตุสำคัญ 2 ประการ คือ

1. **ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย** เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว จึงทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา กลัวว่าจะไม่เป็นที่สนใจของผู้อื่น จึงชอบเก็บตัว ซ้ำอาย จนบางครั้งอาจเป็นผลเสียกลายเป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและอาจเก็บกดได้ นอกจากนี้ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายยังทำให้วัยรุ่นเริ่มมีความรู้สึกทางเพศหรืออารมณ์ทางเพศด้วย

2. **สภาพแวดล้อม** วัยรุ่นจะมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ เพื่อนใหม่ อีกทั้งยังมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาด้านการศึกษาเล่าเรียน ปัญหาครอบครัว ความแตกต่างระหว่างบุคคล จึงก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้ง่าย



เพื่อนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของวัยรุ่น

เพื่อน เป็นบุคคลที่เข้ามามีบทบาทกับชีวิตในช่วงวัยรุ่นเป็นอย่างมาก วัยรุ่นมีความต้องการที่จะได้รับการยอมรับนับถือจากเพื่อน ๆ และสังคม ต้องการที่จะให้เพื่อน ๆ ยอมรับว่าตนก็เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม จึงมักพบว่า วัยรุ่นมักจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ตามเพื่อนและให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่าบุคคลในครอบครัวของตนเอง รวมทั้งมีความต้องการที่จะแสวงหาความรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ มีความอยากรู้ อยากเห็น และอยากทำในสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เคยได้รู้หรือได้ทำมาก่อนมากขึ้น ซึ่งบางครั้งอาจทำให้ประพฤติปฏิบัติไปในทางที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมได้

จากการที่วัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย จึงควรรู้จักควบคุมอารมณ์โดยปฏิบัติดังนี้

1. ฝึกตั้งสติเพื่อจัดระดับอารมณ์และควบคุมอารมณ์เมื่อมีเหตุการณ์มากระทบ โดยเรียนรู้ระดับอารมณ์ของตนเอง และพยายามทำตนให้มีความร่าเริง มองโลกในแง่ดี คิดในเชิงบวกอยู่เสมอ
2. หากเกิดอารมณ์ไม่ดีควรพยายามสงบใจ อย่าแสดงออกอย่างหุนหันเพื่อจะเอาชนะหรือประชดในสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ควรคิดและพิจารณาด้วยเหตุผลก่อน
3. วัยรุ่นควรปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนเองสนใจและมีประโยชน์ เช่น เล่นดนตรี เล่นกีฬา เรียนศิลปะ เรียนภาษาต่างประเทศ เพื่อจะทำให้วัยรุ่นได้ใช้พลังงานไปในทางสร้างสรรค์ ซึ่งจะช่วยลดความเครียดและอารมณ์ที่รุนแรงของวัยรุ่นได้
4. หากมีปัญหาที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลหรือไม่สบายใจไม่ควรเก็บไว้คนเดียว แต่ควรหาทางออกโดยการปรึกษาเพื่อนสนิท พ่อแม่หรือผู้ปกครอง ครู หรือเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง และมีความชำนาญ เพื่อที่จะได้ช่วยกันหาทางแก้ไขที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

แนวทางในการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น มีแนวทางในการยอมรับและปรับตัวที่ควรนำมาใช้ปฏิบัติดังนี้

1. ศึกษาเรียนรู้เรื่องอารมณ์ สาเหตุ ผลกระทบที่เกิดขึ้น ตลอดจนวิธีการแก้ไข โดยศึกษาและเรียนรู้จากหนังสือ สื่อการเรียนรู้อื่นๆ พ่อแม่หรือผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ตลอดจนผู้ที่มีความรู้ในเรื่องดังกล่าว แล้วนำแนวทางที่เหมาะสมมาปรับใช้ต่อไป

2. ฝึกสำรวจและควบคุมอารมณ์ของตนเอง โดยพยายามสำรวจและรับรู้ว่าคุณณนี้ตนเองมีความรู้สึกอย่างไร และความรู้สึกนั้นจะส่งผลดีหรือผลเสียอย่างไร และเมื่อเกิดอารมณ์ที่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น ควรหาวิธีการผ่อนคลายความรู้สึก (อารมณ์) ที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการที่เหมาะสม เช่น พยายามหันเหความสนใจจากสิ่งเร้าที่ทำให้เราเกิดอารมณ์ โดยการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ดังกล่าว ด้วยวิธีการนับตัวเลขในใจหรือด้วยการออกกำลังกาย

3. ฝึกตนเองให้กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา รวมทั้งยอมรับปัญหาที่มีอยู่ว่าเป็นสิ่งที่สามารถแก้ไขเพื่อให้สถานการณ์ต่าง ๆ ดีขึ้นได้ ส่วนที่จะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวให้ถือว่าเป็นบทเรียนสำหรับการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตต่อไป

4. ฝึกเปิดใจกว้างที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นหรือผู้ที่อาวุโสกว่าและมีประสบการณ์มากกว่า เช่น พ่อแม่หรือผู้ปกครอง ครูอาจารย์ แล้วนำคำแนะนำดังกล่าวมาวิเคราะห์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนปรับปรุงการประพฤติปฏิบัติของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

5. ฝึกจิตใจให้ร่าเริงด้วยการปฏิบัติกิจกรรมที่สร้างสรรค์และเหมาะสม เช่น การฝึกสมาธิ การเล่นกีฬา และควรหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่เป็นต้นเหตุให้เกิดอารมณ์รุนแรงหรือความรู้สึกทางเพศ

รู้ใหม่ว่า

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นบริการที่ให้ความรู้และคำปรึกษาแก่ประชาชนทุกเพศทุกวัยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตหรือปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต โดยผู้ที่สนใจสามารถสอบถามข้อมูลการใช้บริการ โดยกดไปที่หมายเลขโทรศัพท์ 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

ที่มา: <http://www.dmh.go.th>

1.2.3 การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของวัยรุ่นมีความซับซ้อนมาพร้อม ๆ กับการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการทางด้านอื่น ๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางสังคมแบ่งตามความสัมพันธ์ของวัยรุ่นออกเป็น 3 ลักษณะดังนี้

1. ความสัมพันธ์ในครอบครัว เมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น¹ จะมีพฤติกรรมทางสังคมในลักษณะที่มักไม่ชอบรวมกลุ่มอยู่กับสมาชิกในครอบครัว ชอบที่จะอยู่ตามลำพังหรือต้องการรวมกลุ่มอยู่กับเพื่อนมากขึ้น ซึ่งพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนี้อาจมาจากปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพล 2 ประการ

¹ นักจิตวิทยาและนักการศึกษาได้ใช้อายุเฉลี่ยเป็นตัวกำหนดช่วงวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วง ประกอบด้วย วัยรุ่นตอนต้น อายุระหว่าง 10-15 ปี วัยรุ่นตอนกลาง อายุระหว่าง 15-18 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 18-20 ปี

ประการแรก อาจมาจากปัจจัยการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งทำให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลต่อเรื่องดังกล่าว และประการที่สอง อาจเกิดมาจากการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและด้านอารมณ์ตลอดจนแนวคิดที่เด็กวัยรุ่นมักมีความต้องการที่จะเป็นอิสระจากครอบครัว

2. ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน วัยรุ่นจะเลือกคบเพื่อนด้วยความพอใจมากกว่าเหตุผล โดยมักจะคบเพื่อนที่มีความคิด รสนิยม และความสนใจเหมือน ๆ กัน ซึ่งกลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นอย่างมากทั้งในด้านคำพูด การแต่งกาย และกิริยาท่าทาง

3. ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศ พัฒนาการของวัยรุ่นในด้านนี้จะเด่นชัดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นนั้นมักจะทำให้วัยรุ่นเกิดความกังวลใจในการปฏิบัติตนให้เข้ากับเพื่อน เนื่องจากวัยรุ่นยังไม่มีประสบการณ์ ทำให้บางครั้งอาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมาได้

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเพื่อนและมักชอบที่จะแสดงออกตามกลุ่มเพื่อน แต่วัยรุ่นเองก็ควรที่จะมีวิจารณญาณในการตัดสินใจด้วย ถ้าหากเพื่อนแนะนำให้เราประพฤติในสิ่งที่ไม่ดี เช่น หนีเรียน เที่ยวกลางคืน เสพสารเสพติด ก็ไม่ควรปฏิบัติตาม เพราะจะทำให้ตัวเองเสียนาคติได้

แนวทางในการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของวัยรุ่น มีแนวทางในการยอมรับและปรับตัวที่ควรนำมาใช้ปฏิบัติ ดังนี้

1. การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในครอบครัว มีแนวทางที่ควรนำมาใช้ปฏิบัติดังนี้

1) ควรมีทัศนคติที่ดีต่อครอบครัวของตนเองและต้องยอมรับว่าสภาพของครอบครัวในสังคมตามความเป็นจริงนั้นมีความแตกต่างกัน บางครอบครัวอาจมีสมาชิกจำนวนน้อย แต่บางครอบครัวอาจมีสมาชิกจำนวนมาก หรือบางครอบครัวอาจมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดี แต่บางครอบครัวอาจมีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี การมีทัศนคติที่ดีต่อครอบครัวตนเองดังกล่าวจะช่วยให้วัยรุ่นเห็นความสำคัญของครอบครัวตนเองเพิ่มมากขึ้น



การปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว จะช่วยกระชับความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมากขึ้น



2) ต้องยอมรับว่าสมาชิกในครอบครัวของตนเองต่างมีบทบาทหน้าที่และสิทธิแตกต่างกัน ดังนั้นหากพ่อแม่หรือผู้ที่อาวุโสกว่าภายในครอบครัวให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน ควรเปิดใจพิจารณารับฟัง โดยต้องเข้าใจว่าคำแนะนำว่ากล่าวตักเตือนดังกล่าวเกิดจากความห่วงใยในตัวเอง และเป็นการถ่ายทอดประสบการณ์จากผู้ที่ม่ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตมาก่อน

3) ควรศึกษาและทำความเข้าใจถึงลักษณะเฉพาะวัยของสมาชิกคนอื่นในครอบครัว เพื่อที่จะได้ปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม

4) ต้องช่วยประหยัดรายจ่ายของครอบครัว โดยใช้จ่ายเฉพาะในสิ่งที่จำเป็นและเป็นประโยชน์เท่านั้น ซึ่งจะเป็นการแบ่งเบาภาระหน้าที่ภายในบ้านได้มากที่สุดเท่าที่ตนจะพึงกระทำได้

5) ต้องรู้จักบทบาทหน้าที่และสิทธิที่มีอยู่ของตนเองในครอบครัว และแสดงบทบาทหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ตามสมควร เช่น บทบาทของลูก บทบาทของความเป็นพี่เป็นน้อง บทบาทของลูกหลาน

6) เมื่อเกิดปัญหาหรือประสบกับเหตุการณ์ที่ตนไม่สามารถที่จะตัดสินใจได้ตามลำพัง ควรนำปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาปรึกษากับพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่ให้คำปรึกษาแก่เราได้

2. การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน มีแนวทางที่ควรนำมาใช้ปฏิบัติดังนี้

1) ควรทำความเข้าใจและยึดถือหลักความเท่าเทียมระหว่างเพศเป็นพื้นฐานของการสร้างความสัมพันธ์ต่อกัน โดยให้ความสำคัญที่ว่าทุกคนต่างมีความเท่าเทียมในฐานะความเป็นมนุษย์ด้วยกัน

2) ควรทำความเข้าใจและนำหลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อนมาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ โดยมีหลักการและแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

(1) การรู้จักตนเองและรู้จักคนอื่น วัยรุ่นต้องมีความเข้าใจในความต้องการของตนเอง และของเพื่อน ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตน ไม่ยึดถือข้อบกพร่องใด ๆ ในร่างกายของตนมาเป็นปมด้อยจนขาดความมั่นใจในการคบหากับผู้อื่น และยอมรับความแตกต่างในตัวเพื่อนกับตัวเอง ไม่อิจฉาริษยาเพื่อนที่มีฐานะดีกว่า หรือมีความสามารถมากกว่า และช่วยเหลือเพื่อนตามโอกาสที่เหมาะสม

(2) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รู้จักเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี เรียนรู้ที่จะพูดเรื่องต่าง ๆ ในจังหวะที่เหมาะสม เปิดโอกาสให้เพื่อนได้แสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน เอาใจใส่ในตัวเพื่อน มีความซื่อสัตย์ และมีความจริงใจต่อกัน

(3) การมองโลก ให้มองโลกในแง่ที่เป็นความจริง ไม่มองในด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียว ควรใช้หลักเหตุและผลประกอบการตัดสินใจ

- (4) มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ยอมรับผิดเมื่อรู้ว่าตนผิด ยอมรับในสิ่งที่ตนเองกระทำไม่ได้ เมื่อให้สัญญากับใครไว้อย่างไรก็ควรพยายามทำตามสัญญานั้นให้ดีที่สุด ต้องรู้จักเสียสละและให้อภัยแก่เพื่อนเมื่อเกิดข้อผิดพลาด โดยทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดข้อผิดพลาดนั้นและร่วมมือกันปรับปรุงแก้ไขตามสาเหตุที่เกิดขึ้นต่อไป ซึ่งหากนำหลักการดังกล่าวมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติย่อมจะนำมาซึ่งการยอมรับนับถือ เกิดความรักใคร่ สัมผัสสามัคคี และมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในกลุ่มเพื่อน

3. การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศ มีแนวทางในการปฏิบัติดังนี้

1) ควรมีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งคุณค่านั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับรูปร่าง หน้าตา ฐานะ ฯลฯ แต่จะขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ รู้จักยกย่องให้เกียรติตนเองและผู้อื่น และไม่ดูถูกดูหมิ่นตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ ทั้งด้านการเรียนและการอยู่ร่วมกันในสังคม รวมถึงอาชีพของตนเองในอนาคต

2) ควรมีความภาคภูมิใจในเพศของตน ซึ่งความภาคภูมิใจในเพศของตน หมายถึง ความรู้สึกที่ดีต่อเพศของตน ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะมีการแสดงออกทางเพศที่ตรงกับเพศโดยกำเนิดหรือไม่ก็ตาม มีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในเพศของตน ซึ่งคุณค่านั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพศโดยกำเนิด หรือบทบาทความเป็นชาย ความเป็นหญิง แต่จะขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ รู้จักยกย่องให้เกียรติและไม่ดูถูกดูหมิ่นในเพศของตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในเพศของตนจะเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จทั้งด้านการเรียน การอยู่ร่วมกันในสังคม รวมถึงอาชีพของตนเองในอนาคต

3) วัยรุ่นควรยอมรับในเพศของตนเองและผู้อื่น และเคารพความหลากหลายทางเพศของบุคคลในสังคมพหุวัฒนธรรม (multicultural society) โดยไม่เลือกปฏิบัติต่อผู้อื่นหรือต่อเพื่อนที่มีเพศแตกต่างจากตน

4) ควรมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ ซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศ หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง มีความเป็นสุภาพชน และเหมาะสมกับกาลเทศะ ไม่ว่าจะตนเองจะเป็นเพศชาย เพศหญิง หรือผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ

5) ควรวางตัวและแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพื่อนทุกเพศ เช่น รู้จักยกย่องและให้เกียรติกัน แสดงความเป็นมิตรต่อกัน พุดจาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ ระวังซึ่งกันและกันมากกว่าการพูดในเรื่องของตนเองฝ่ายเดียว ให้ความช่วยเหลือกันตามสมควร มีความบริสุทธิ์ใจ ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยาม และไม่ฉวยโอกาสล่วงเกินหรือปล่อยให้ผู้อื่นสัมผัสร่างกายที่ไม่ดี ซึ่งการนำหลักในการวางตัวที่เหมาะสมมาใช้ปฏิบัติจะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนเป็นไปอย่างราบรื่น

6) ไม่ชักชวนเพื่อนไปในทางที่ไม่เหมาะสมและไม่ติดตามเพื่อนไปในที่ที่ไม่ควรจะไปหรือในที่ที่จะเป็นการเปิดโอกาสให้เกิดความเสียหายต่อตนเองและผู้อื่น

1.2.4 การยอมรับและปรับตัวต่อพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

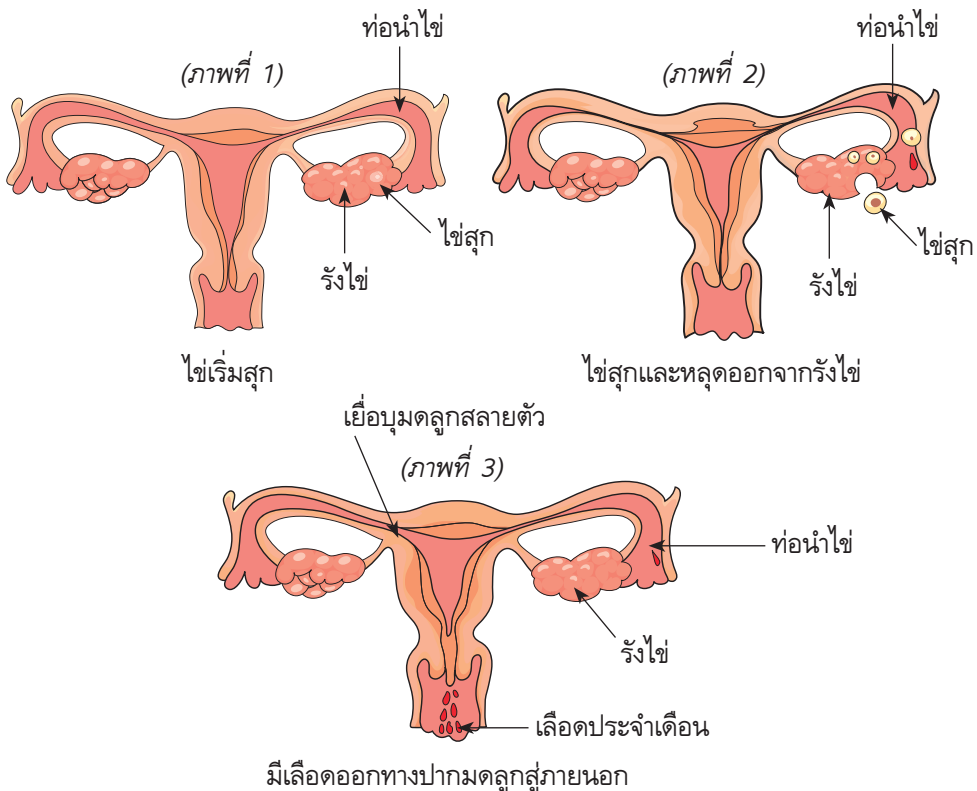
การเปลี่ยนแปลงที่แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการทางเพศที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น แบ่งตามลักษณะที่เกิดขึ้นในแต่ละเพศตามเพศโดยกำเนิดได้ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นเพศชาย มีลักษณะที่สำคัญ ได้แก่ ขนาดของอวัยวะเพศและลูกอัณฑะจะโตขึ้น บริเวณผิวหนังที่หุ้มลูกอัณฑะจะหนาและมีรอยย่นสีคล้ำขึ้น มีขนขึ้นบริเวณหัวหน่าว เต้านมใหญ่ขึ้นในลักษณะที่เรียกว่า *นมแตกพาน* ซึ่งอาจเป็นเพียงข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง อวัยวะเพศจะแข็งตัวเมื่อมีความรู้สึกทางเพศหรือถูกสัมผัส มีการหลั่งน้ำอสุจิหรือน้ำกามออกมาในขณะหลับ โดยเรียกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นว่า *การฝันเปียก (wet dream)* ซึ่งเป็นอาการที่บ่งบอกว่าได้วัยรุ่นเพศชายบรรลุวุฒิภาวะทางเพศแล้ว และยังหมายถึง การมีความสามารถที่จะทำให้เพศหญิงเกิดการตั้งครรภ์ได้อีกด้วย

การฝันเปียก เป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติที่เกิดในเพศชายที่เจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ กล่าวคือ ในด้านร่างกาย ลูกอัณฑะจะทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนเพศชายและตัวอสุจิ โดยจะเก็บสะสมไว้ที่ถุงเก็บน้ำอสุจิ ในด้านจิตใจและอารมณ์ ฮอร์โมนเพศจะมีผลทำให้วัยรุ่นเริ่มมีความรู้สึกทางเพศและสนใจเพศตรงข้าม เมื่อร่างกายมีการผลิตน้ำอสุจิเก็บไว้มากขึ้นประกอบกับจิตใจและอารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะทำให้เกิดความตึงเครียดของระบบประสาทในขณะหลับ อาจฝันจินตนาการเกี่ยวกับเรื่องเพศหรือเรื่องที่หวาดเสียว ส่งผลให้ถุงเก็บน้ำอสุจิรัดตัว เป็นผลให้ตัวอสุจิและน้ำหล่อเลี้ยงถูกบีบเข้าสู่ท่อปัสสาวะแล้วขับเคลื่อนออกมาภายนอกโดยอัตโนมัติ จึงเรียกอาการที่เกิดขึ้นนี้ว่า ฝันเปียก ซึ่งนับว่าเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจและอารมณ์ทางเพศตามธรรมชาติ ไม่ถือว่าเป็นอาการของความผิดปกติแต่อย่างใด

2. การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นเพศหญิง มีลักษณะที่สำคัญ ได้แก่ ขนาดของอวัยวะเพศจะโตขึ้น จะมีขนขึ้นบริเวณหัวหน่าวและรักแร้ เต้านมจะเริ่มมีตุ่มเล็ก ๆ และจะเจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ จนเริ่มมองดูว่ามีหน้าอก เริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก ซึ่งเป็นลักษณะที่บ่งบอกว่าได้บรรลุนิติภาวะทางเพศแล้วและสามารถตั้งครรภ์ได้ รวมทั้งเริ่มมีความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้นด้วย

การมีประจำเดือน (menstruation) เป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติที่เกิดในเพศหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น โดยรังไข่จะสร้างฮอร์โมนและผลิตไข่ ปกติไข่จะเจริญและสุกเดือนละ 1 ฟอง สลับกันระหว่างรังไข่ซ้ายและขวา (ดังภาพที่ 1) เมื่อไข่สุกจะหลุดออกจากรังไข่แล้วถูกพัดพาเข้าไปในท่อรังไข่หรือปีกมดลูกเพื่อรอรับการผสมจากตัวสperm ของเพศชาย (ดังภาพที่ 2) ในขณะเดียวกัน ฮอร์โมนเพศหญิงที่ผลิตจากรังไข่และส่งไปตามร่างกายจะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุมดลูก โดยในช่วงสัปดาห์แรกของรอบเดือน (ประมาณวันที่ 14) ผนังมดลูกจะหนามากที่สุด โดยมีหลอดเลือดมาเลี้ยงมากมาย เพื่อเตรียมพร้อมที่จะรับการเกาะฝังของไข่ที่ได้รับการผสมจากตัวสperm ถ้าหากไข่ไม่ได้รับการผสม เยื่อบุมดลูกก็จะค่อย ๆ หลุดออก หลอดเลือดบริเวณเยื่อบุมดลูกจะลอกหลุดและฉีกขาด เกิดมีเลือดไหลออกทางปากมดลูกผ่านช่องคลอดออกสู่ภายนอก เรียกว่า ประจำเดือน (ดังภาพที่ 3)

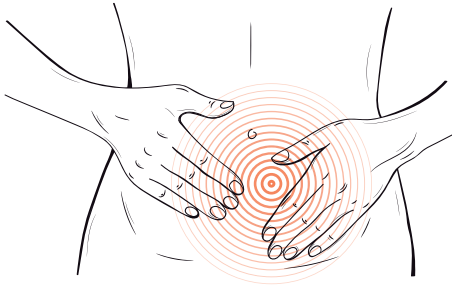


ภาพแสดงลักษณะการเปลี่ยนแปลงของระบบสืบพันธุ์เพศหญิงในช่วงการมีประจำเดือน



ปกติประจำเดือนที่ออกมาในรอบเดือนหนึ่งจะมีปริมาณ 100–200 ลูกบาศก์เซนติเมตร เป็นเวลาประมาณ 3–5 วัน และปกติไม่ควรเกิน 7 วัน โดยจะมีเลือดออกมามากภายใน 2 วันแรก การมีประจำเดือนนี้จะมีติดต่อกันเวียนเฉลี่ยไปทุก 28 วัน และมีอยู่จนกระทั่งเพศหญิงมีอายุโดยเฉลี่ยประมาณ 45–50 ปี จึงจะหมดประจำเดือน

อาการเมื่อมีประจำเดือน



ก่อนมีประจำเดือน บางคนอาจมีอาการบางอย่างเกิดขึ้นได้ เช่น ปวดศีรษะ ท้องอืดเพื่อปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณหลังและบั้นเอว ต้านมตึงและเจ็บ หงุดหงิดง่าย อารมณ์ไม่ปกติ หรือเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน

บริเวณตำแหน่งที่มีอาการปวดประจำเดือน

ขณะมีประจำเดือนนอกจากบางคนจะมีอาการบางอย่างที่ได้กล่าวไปในข้างต้นแล้ว อาจมีอาการปวดท้องน้อยเพิ่มด้วย ซึ่งเป็นอาการปกติที่จะหายไปเองเมื่อประจำเดือนหยุด และหากมีอาการผิดปกติที่รุนแรง เช่น ปวดท้องมากขณะมีประจำเดือน มีประจำเดือนนานเกิน 7 วัน หรือประจำเดือนมาคลาดเคลื่อนจากปกติมาก ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางด้านสูตินรีแพทย์

ข้อควรปฏิบัติขณะมีประจำเดือน

- 1) ใช้ผ้าอนามัยอย่างถูกวิธี ล้างมือให้สะอาดก่อนเปลี่ยนผ้าอนามัยทุกครั้ง ผ้าอนามัยควรเปลี่ยนบ่อย ๆ อย่างน้อยวันละ 2–3 ครั้ง และทุกครั้งหลังอาบน้ำหรือหลังถ่ายอุจจาระ
- 2) รักษาความสะอาดร่างกายและเสื้อผ้าที่สวมใส่ ไม่ใช้เสื้อผ้าร่วมกับผู้อื่น
- 3) ออกกำลังกายให้น้อยลงกว่าปกติ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
- 4) ถ้ามีอาการปวดท้องน้อยมาก ให้นอนคว่ำ แล้วใช้หมอนรองใต้ท้องน้อยประมาณ 15–20 นาที ประจำเดือนจะออกได้ดีและช่วยทุเลาอาการปวดได้ อาจไม่จำเป็นต้องใช้ยาแก้ปวด ควรรับประทานยาแก้ปวดหากมีอาการปวดมาก และถ้าปวดท้องรุนแรงหรือมีเลือดออกมากผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์

5) ขณะมีประจำเดือนไม่ควรอาบน้ำแบบแช่ในแม่น้ำลำคลอง อ่างน้ำในบ้าน หรือสระว่ายน้ำ เพราะเชื้อโรคในน้ำอาจเข้าสู่โพรงมดลูกได้ง่าย เนื่องจากปากมดลูกในช่วงมีประจำเดือนจะเปิดเล็กน้อย ดังนั้นเมื่อมีประจำเดือนควรอาบน้ำแบบตักอาบหรือใช้ฝักบัว

นอกจากพัฒนาการทางเพศที่เกิดขึ้นในเพศชายและเพศหญิงตามลักษณะที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะเพศ โครโมโซม และฮอร์โมนเพศหรือตามเพศโดยกำเนิดแล้ว ยังมีพัฒนาการทางเพศที่พิจารณาตามลักษณะที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ พฤติกรรม และสังคม หรือพัฒนาการทางเพศในเชิงเพศวิถีของบุคคลด้วย ที่สำคัญในวัยนี้ คือ การค้นหาอัตลักษณ์ทางเพศของตนเอง (gender identity) ที่ปรากฏชัดมากขึ้นกว่าในวัยเด็ก โดยวัยรุ่นจะเริ่มค้นหาตัวตนทางเพศของตนเองว่าต้องการเป็นเพศใด ซึ่งอาจตรงหรือไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิดก็ได้ รวมถึงมีความพอใจทางเพศหรือ**สนิยมทางเพศ**อย่างไร โดยวัยรุ่นจะเริ่มสำนึกถึงว่าตนเองชอบมีความสัมพันธ์ทางเพศกับเพศใด เช่น ชอบเพศตรงข้าม ชอบเพศเดียวกัน ชอบทั้งสองเพศ หรือไม่ชอบเพศใดเลย ตลอดจนต้องการแสดงออกต่อสาธารณะเกี่ยวกับเพศของตนเองอย่างไร ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงสิ้นไหลได้เสมอ และจากพัฒนาการดังกล่าวหากวัยรุ่นไม่สามารถยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ก็อาจทำให้เกิดความรู้สึกสับสนหรือวิตกกังวลตามมา ดังนั้นเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าววัยรุ่นจึงควรเปิดใจบอกเล่าหรือปรึกษาพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้อย่างตรงไปตรงมา จะช่วยลดความวิตกกังวลและนำไปสู่การยอมรับและปรับตัวที่เหมาะสมต่อไปได้

แนวทางในการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลมาจากพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลมาจากพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น มีแนวทางในการยอมรับและปรับตัวที่ควรนำมาใช้ปฏิบัติดังนี้

1. ควรศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการเปลี่ยนแปลงทางเพศและจิตใจที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น ซึ่งการเจริญเติบโตทางเพศนอกจากจะเกี่ยวข้องกับอวัยวะทางเพศแล้ว ยังเกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตทางด้านจิตใจทางเพศด้วย เช่น วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสนใจต่อเพศตรงข้ามหรือเพศเดียวกัน ต้องการที่จะมีคู่วัยหรือแฟน และเริ่มมีความรู้สึกทางเพศ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ นักเรียนซึ่งเป็นวัยรุ่นควรให้ความสนใจ ศึกษา และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยการขอคำปรึกษาจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือค้นคว้าจากสื่อการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับเพศวิถีศึกษาที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ และนำความรู้ดังกล่าวไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลที่อาจเกิดขึ้นได้อีกด้วย

2. พยายามตัดความกังวลใจต่าง ๆ อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากพัฒนาการทางเพศ ซึ่งความกังวลใจของวัยรุ่นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศมีหลายลักษณะด้วยกัน เช่น ความกังวลใจในเรื่องขนาดของอวัยวะเพศ ความกังวลใจในเรื่องสุขปฏิบัติเมื่อมีประจำเดือนหรือการหลั่งน้ำอสุจิ หรือความกังวลใจในเรื่องความรู้สึกทางเพศที่เกิดขึ้น



นักเรียนควรพยายามตัดความกังวลใจในเรื่องเหล่านี้ออกไป โดยอาจใช้วิธีการที่ถูกต้องเหมาะสมในหลายแนวทาง เช่น การขอคำปรึกษาจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือผู้ที่นักเรียนให้ความไว้วางใจ เพื่อนำแนวทางดังกล่าวมาปรับใช้ต่อไป การทำงานหรือร่วมปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งการออกกำลังกาย สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยลดความวิตกกังวลและความเครียดที่เกิดจากความรู้สึกทางเพศลงได้

3. ในกรณีที่ตนเองเป็นบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศควรตระหนักอยู่เสมอว่า ความหลากหลายทางเพศเป็นเรื่องปกติที่สามารถยอมรับและเปิดเผยตัวตนต่อพ่อแม่ เพื่อน และบุคคลอื่น ๆ ในสังคมได้ จะช่วยลดความสับสนและคลายความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

4. ควรมีความสุขปฏิบัติที่ดีเกี่ยวกับอวัยวะเพศ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นอวัยวะเพศของวัยรุ่นจะมีความสมบูรณ์และแสดงถึงภาวะของการบรรลุวุฒิภาวะทางเพศมากขึ้น โดยในเพศชายจะเริ่มมีการหลั่งน้ำอสุจิในขณะนอนหลับฝันและมีจินตนาการเกี่ยวกับเรื่องเพศหรือเรื่องหวาดเสียวต่าง ๆ ส่วนในเพศหญิงการมีประจำเดือนในแต่ละรอบเดือนเริ่มที่จะปรากฏขึ้น สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้นักเรียนต้องให้ความสนใจและหมั่นทำความสะอาดอวัยวะเพศอย่างถูกต้องเหมาะสม โดยเฉพาะในเพศหญิงซึ่งมีความซับซ้อนของโครงสร้างอวัยวะเพศมากกว่าเพศชาย และต้องไม่มีความรู้สึกว่าการทำความสะอาดอวัยวะเพศเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ

5. เมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ วัยรุ่นควรรู้จักควบคุมและจัดการกับอารมณ์เพศที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการที่เหมาะสมและปลอดภัย เช่น การเบี่ยงเบนความสนใจด้วยการปฏิบัติกิจกรรมอื่น ๆ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง แต่ทั้งนี้หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ได้ก็ต้องรู้จักการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย (safe sex) ด้วยการสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันการติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี และป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม ตลอดจนปัญหาทางเพศอื่น ๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมาได้

6. พยายามหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นความรู้สึกและพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม แม้ว่าความรู้สึกทางเพศจะเป็นความรู้สึกทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของวัยรุ่นซึ่งเป็นผลมาจากพัฒนาการทางเพศก็ตาม แต่ทั้งวัยรุ่นก็ควรพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าต่าง ๆ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ถือได้ว่าย่างขาดความพร้อมในหลาย ๆ ด้าน ทั้งในด้านสังคม เศรษฐกิจ และความรู้รับผิดชอบ ดังนั้นการรู้จักควบคุมอารมณ์และหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นความรู้สึกทางเพศจึงยังมีความจำเป็น ซึ่งแนวทางที่ควรนำมาปฏิบัติได้แก่



การเล่นดนตรีและการเล่นกีฬาเป็นตัวอย่างของกิจกรรมที่สร้างสรรค์
ซึ่งจะช่วยผ่อนคลายอารมณ์และความรู้สึกทางเพศได้

- 1) หลีกเลียงจากสิ่งกระตุ้นหรือเร้าอารมณ์ทางเพศ เช่น หนังสือ ภาพยนตร์ โทรทัศน์ รูปภาพ เพลง และสิ่งอื่น ๆ ที่ยั่วยู่ความรู้สึกทางเพศ
- 2) หลีกเลียงจากเพื่อนฝูงที่แนะนำไปในทางที่ยั่วยู่ให้เกิดความรู้สึกทางเพศ เพราะจะก่อให้เกิดปัญหาและทำให้เกิดความรู้สึกทางเพศที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น
- 3) ออกกำลังกายทุกวันเพื่อให้จิตใจไม่ต้องหมกมุ่นในเรื่องดังกล่าว
- 4) มุมานะในการเรียนและการงานเพื่ออนาคตของตนเอง ถ้าปล่อยใจให้จิตใจเคลิบเคลิ้มกับอารมณ์ทางเพศที่เกินขอบเขตจนนำไปสู่การมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม จะส่งผลเสียต่อสุขภาพทางเพศและการดำเนินชีวิต
- 5) เมื่อมีเวลาว่างควรเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการหรืองานอดิเรกต่าง ๆ เพื่อให้เพลิดเพลินจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความหมกมุ่นในเรื่องเพศ
7. เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ ไม่ควรเก็บความสงสัยหรือนำเอาปัญหาเหล่านั้นมาคิดและเก็บไว้เพียงคนเดียว เพราะจะทำให้เกิดความวิตกกังวลและมีอารมณ์ที่ตึงเครียดขึ้นมาได้ ควรปรึกษาพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือผู้ใหญ่ที่มีความรู้ในเรื่องดังกล่าวซึ่งสามารถไว้วางใจได้ ย่อมจะช่วยแนะแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้องได้

โหม่งว่า

“เลิฟแคร์สเตชัน” เป็นเว็บไซต์ที่ให้บริการในการให้คำปรึกษาออนไลน์เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ท้องไม่พร้อม คู่มือกำเนิด การถูกรังแก สัมพันธภาพ และสุขภาพจิต ซึ่งดำเนินงานโดยมูลนิธิแพธทูเฮลท์ (p2h) ภายใต้การสนับสนุนของหลายหน่วยงาน ทั้งนี้วัยรุ่นที่ประสบกับปัญหาทางเพศหรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศของตนเองก็สามารถขอรับคำปรึกษาได้ โดยเข้าไปที่ <https://www.lovecarestation.com> ตามช่วงเวลาให้บริการ คือ ตั้งแต่ 4 โมงเย็นจนถึงเที่ยงคืน
ที่มา: <http://www.lovecarestation.com>



เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

- นักเรียนร่วมกันสำรวจและรวบรวมข้อคิดเห็นของวัยรุ่นในชุมชนในเรื่อง *ความวิตกกังวลต่อการปรับตัว 10 อันดับแรก* พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถสืบค้นความรู้เกี่ยวกับเรื่อง *วัยรุ่นกับการยอมรับและปรับตัวทางเพศ* เพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ ตัวอย่างเช่น <http://www.anamai.moph.go.th/eduhealth> หรือ <http://www.teenpath.net> หรือ <http://www.thaihealth.com>

2. พฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการค้นหาตัวตนและวิถีทางเพศของตนเองหรือรสนิยมทางเพศที่ต้องการ ซึ่งหากวัยรุ่นแสดงออกทางเพศอย่างไม่เหมาะสม ย่อมจะทำให้เกิดปัญหาทางเพศตามมาได้ ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่หลากหลาย โดยเฉพาะพฤติกรรมทางเพศที่อาจส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น และความผิดปกติทางเพศ เพื่อให้รู้เท่าทัน และสามารถแสดงออกทางเพศได้อย่างเหมาะสม ซึ่งในเบื้องต้นนักเรียนควรทำความเข้าใจความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจ ดังนี้

สิทธิมนุษยชน (human rights) หมายถึง คัดค้านการละเมิดสิทธิมนุษยชน สิทธิ เสรีภาพ และความเสมอภาคของบุคคล บรรดาที่ได้รับการรับรองหรือคุ้มครองตามรัฐธรรมนูญ ตามกฎหมาย หรือตามหนังสือสัญญาที่ประเทศไทยเป็นภาคีและมีพันธกรณีที่จะต้องปฏิบัติตาม โดยไม่คำนึงถึงฐานะ ตำแหน่งทางสังคม เชื้อชาติ ศาสนา เพศ อายุ และความเชื่อทางการเมือง

สิทธิทางเพศ (sexual right) หมายถึง การที่บุคคลมีสิทธิที่จะตัดสินใจในเรื่องเพศของตนเองเป็นสิทธิที่ผู้อื่นต้องยอมรับและเคารพ โดยไม่กระทำหรือแสดงออกทางเพศที่ทำให้ตนเองหรือผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน

รสนิยมทางเพศ (sexual orientation) หมายถึง ความพึงพอใจ ความสนใจ ความชอบ หรือความต้องการทางเพศของบุคคล ซึ่งคนหนึ่งอาจมีความพอใจกับคนเพศตรงข้าม คนเพศเดียวกัน หรือพอใจทั้งสองแบบก็ได้

พฤติกรรมทางเพศ (sexual behavior) หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกทางเพศที่มีพื้นฐานมาจากความรู้ ทัศนคติ และประสบการณ์ ซึ่งอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล อาจตรงหรือไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิดและบทบาทหญิงชายที่สังคมกำหนดก็ได้

พฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกทางเพศที่ทำให้ตนเองและผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน เช่น การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันด้วยการสวมถุงยางอนามัย ซึ่งจะทำให้ตนเองและผู้อื่นติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือเกิดการตั้งครรภ์ไม่พร้อม การแสดงอวัยวะเพศในที่สาธารณะ ซึ่งจะทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนรำคาญใจและอับอาย การแอบถ่ายและเผยแพร่คลิปวิดีโอการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งจะทำให้ผู้อื่นต้องเสื่อมเสียชื่อเสียง การล่อลวงผู้อื่นไปมีเพศสัมพันธ์หรือการข่มขืนรุนแรง ซึ่งจะทำให้ผู้อื่นได้รับการบาดเจ็บทั้งร่างกายและจิตใจ การซื้อบริการทางเพศจากเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นการละเมิดสิทธิเด็กและเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย อันจะส่งผลทำให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองของเด็กและเยาวชนได้รับความเดือดร้อน เสียใจ และเสื่อมเสียชื่อเสียง

ดังนั้นจึงควรต้องมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยและรับผิดชอบ โดยคำนึงถึงสิทธิและความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถอธิบายได้ว่า พฤติกรรมทางเพศที่เป็นความชอบส่วนบุคคลหรือเป็นรสนิยมทางเพศ หากไม่ทำความเดือดร้อนหรือส่งผลเสียหายต่อตนเองและผู้อื่น หรือเป็นความยินยอมของทั้งสองฝ่ายที่มีความสัมพันธ์ทางเพศต่อกันก็ถือเป็นพฤติกรรมทางเพศตามปกติที่สามารถแสดงออกได้ตามความเหมาะสม อย่างไรก็ตาม อาจมีบางพฤติกรรมที่คนบางกลุ่มมองว่าผิดปกติ แต่องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้การรับรองว่าไม่ใช่พฤติกรรมทางเพศที่ผิดปกติแต่อย่างใด เพราะฉะนั้นการพิจารณาว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมทางเพศที่ผิดปกติหรือไม่นั้นจึงให้พิจารณาจากผลกระทบที่เกิดขึ้นเป็นสำคัญ ดังนั้นจึงสามารถแบ่งพฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นออกเป็น 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมทางเพศที่อาจส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น และความผิดปกติทางเพศ

2.1 พฤติกรรมทางเพศที่อาจส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

พฤติกรรมทางเพศที่อาจส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ในที่นี้หมายถึง พฤติกรรมทางเพศที่เป็นการละเมิดสิทธิเหนือร่างกายของผู้อื่น โดยปราศจากการยินยอม ซึ่งพฤติกรรมในลักษณะนี้เกิดจากการมีรสนิยมทางเพศของบุคคล ซึ่งถ้าเป็นความยินยอมของทั้งสองฝ่ายก็ถือเป็นพฤติกรรมทางเพศที่ปกติ แต่เมื่อเป็นการกระทำโดยที่อีกฝ่ายไม่ยินยอมก็ถือเป็น การละเมิดสิทธิทางเพศของบุคคล กลายเป็นการกระทำความรุนแรงทางเพศที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นถูกกระทำได้รับความเสียหาย เกิดความอับอาย บาดเจ็บทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตัวอย่างของพฤติกรรมทางเพศที่อาจส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นที่พบบ่อย ได้แก่

1. การมีความสุขทางเพศจากการทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด (sexual sadism) เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่มีความสุขทางเพศจากการทำให้คู่ร่วมความสัมพันธ์ทางเพศเจ็บปวดทรมานทางร่างกาย

หรือจิตใจ ตั้งแต่ความเจ็บปวดเล็กน้อย เช่น ต่ำว่า เสียตีสี หยิกข่วน มัดมือ มัดเท้า จนกระทั่งถึงความทรมานอย่างแสนสาหัสหรืออาจถึงแก่ชีวิตได้ เช่น ใช้แส้เมียน ใช้อาวุธเข้าทำร้ายร่างกาย

2. การมีความสุขทางเพศจากการได้รับความเจ็บปวด (sexual masochism) เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่มีความสุขทางเพศที่ตนเองได้รับความเจ็บปวดทรมานหรือความอับยศจนอดสู ถูกเหยียดหยามจากคู่ร่วมสัมพันธ์ทางเพศ ซึ่งจะตรงกันข้ามกับพวกที่ชอบใช้ความรุนแรง

3. การมีพฤติกรรมชอบอวดอวัยวะเพศ (exhibitionism) เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่จะมีความสุขทางเพศเมื่อได้เปิดเผยอวัยวะเพศของตนต่อผู้อื่นในที่สาธารณะ ซึ่งถือเป็นการกระทำอนาจารที่มีความผิดทางกฎหมาย

4. การมีพฤติกรรมชอบแอบดู (voyeurism) หรือเรียกว่า *นักถ้ำมอง* เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่มีความสุขทางเพศจากการแอบดูผู้อื่นเปลือยกายหรือมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งรวมถึงการแอบถ่ายหรือติดตั้งกล้องโดยผู้อื่นไม่ยินยอมด้วย และมักสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองขณะแอบดู หรือกลับไปสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองในภายหลัง

5. การมีพฤติกรรมชอบอวัยวะเพศของตนเองกับเพศตรงข้าม (frotteurism) เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่มีความสุขทางเพศจากการได้เบียดเสียดหรือถูไถส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายตนเองกับเพศตรงข้าม หรือกอดอวัยวะเพศของตนกับส่วนของร่างกายเพศตรงข้ามที่มีเสื้อผ้าปกปิดอยู่ ซึ่งการกระทำดังกล่าวจะทำให้คนพวกนี้เกิดความรู้สึกทางเพศอย่างรุนแรงและบ่อยครั้งที่ถึงขั้นสำเร็จความใคร่ โดยมักจะแสดงพฤติกรรมดังกล่าวในที่ที่มีคนหนาแน่นหรือเบียดเสียดกัน เช่น บนรถโดยสารประจำทาง ในลิฟต์ ตลาดนัด หรือในงานชุมนุมต่าง ๆ

2.2 ความผิดปกติทางเพศ

ความผิดปกติทางเพศเป็นพฤติกรรมทางเพศของบุคคลที่ก่อให้เกิดความทุกข์หรือความบกพร่องกับบุคคลนั้น และมีผลเสียหายหรือส่งผลกระทบต่อผู้อื่น นอกจากนี้ยังเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมายด้วย ซึ่งจากการจำแนกโรคของสมาคมจิตเวชศาสตร์อเมริกา (American Psychiatric Association: APA) ครั้งที่ 5 หรือ DSM V (DSM ย่อมาจาก Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) เรียกความผิดปกติดังกล่าวว่า ความผิดปกติแบบกามวิปริต (paraphilia disorders) ซึ่งแบ่งประเภทของความผิดปกติได้สอดคล้องกับบัญชีจำแนกโรคระหว่างประเทศ (International Classification of Diseases: ICD) ฉบับที่ 10 หรือ ICD-10 ขององค์การอนามัยโลก ตัวอย่างของความผิดปกติทางเพศที่พบบ่อย ได้แก่

รู้ใหม่

บัญชีจำแนกโรคระหว่างประเทศเป็นพื้นฐานสำคัญของการเก็บสถิติทางสาธารณสุข โดยใช้การกำหนดรหัสการบาดเจ็บหรือโรค ซึ่งจัดทำขึ้นโดยองค์การอนามัยโลก ปัจจุบันบัญชีจำแนกโรคระหว่างประเทศที่ใช้กันโดยทั่วไปคือฉบับที่ 10 แต่ได้มีการจัดทำฉบับใหม่ซึ่งเป็นฉบับที่ 11 (ICD-11) ไว้แล้ว โดยจะมีผลบังคับใช้ในวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2565 เป็นต้นไป

ที่มา: <http://www.who.int>

1. การมีความต้องการทางเพศกับเด็ก (pedophilia) หรือเรียกว่า *โรคใคร่เด็ก* เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดความต้องการทางเพศกับเด็ก โดยเฉพาะเด็กก่อนวัยเจริญพันธุ์ไปถึงอายุ 13 ปี หรือวัยเริ่มเจริญพันธุ์ในระยะต้น ซึ่งเป็นการกระทำความผิดที่เข้าข่ายการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546

2. การมีความต้องการทางเพศกับศพ (necrophilia) เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่มีความสุขจากการมีเพศสัมพันธ์กับศพ ซึ่งในบางรายอาจเป็นลงมือฆาตกรรมผู้อื่นจนเสียชีวิตก่อนแล้วจึงมีเพศสัมพันธ์กับร่างกายของศพที่เสียชีวิตไปแล้ว ซึ่งในทางจิตวิทยาเชื่อว่า พฤติกรรมดังกล่าวอาจเกิดจากความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่นที่แฝงอยู่ในจิตใต้สำนึกของบุคคลนั้น โดยที่การกระทำนี้ถือเป็นการละเมิดต่อสิทธิของบุคคลในครอบครัว เกียรติยศและชื่อเสียงของบุคคลที่ตายไปแล้ว และครอบครัวของผู้นั้น ในทางกฎหมายจึงเป็นการกระทำความผิดฐานกระทำชำเราศพหรือการกระทำอนาจารศพตามกฎหมายอาญา และในบางกรณียังเป็นการกระทำความผิดฐานฆ่าคนตายด้วย

3. การมีความต้องการทางเพศกับสัตว์ (zoophilia) เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่มีความสุขทางเพศกับสัตว์ โดยจะมีเพศสัมพันธ์กับสัตว์ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น มีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนักของสัตว์ หรือให้สัตว์ดูเปลือยอวัยวะเพศของตน เป็นต้น ซึ่งในกรณีนี้เป็นการกระทำความผิดที่เข้าข่ายการทารุณกรรมสัตว์ตามพระราชบัญญัติการควบคุมการทารุณกรรมและการจัดการสวัสดิภาพสัตว์ พ.ศ. 2557

จากตัวอย่างของพฤติกรรมทางเพศที่อาจส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น และความผิดปกติทางเพศที่กล่าวมาในข้างต้น ทุกคนควรพึงตระหนักว่าไม่ใช่ความผิดของผู้ถูกกระทำ เพราะในทางกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสิทธิทางเพศ ไม่ว่าผู้ใดก็ไม่มีสิทธิใช้ความรุนแรงทางเพศต่อผู้อื่น ซึ่งหากเราเป็นผู้ถูกล่วงละเมิดหรือถูกกระทำความรุนแรงทางเพศก็ไม่ควรกล่าวโทษตนเองหรือลดคุณค่าของตนเอง และนี่จึงเป็นการกระทำดังกล่าว ควรรีบบอกให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ให้รับทราบทันที พร้อมกับแจ้งเจ้าหน้าที่หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อขอความช่วยเหลือทั้งทางด้าน การดำเนินคดีกับผู้กระทำความผิดและการเยียวยารักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ศูนย์ช่วยเหลือสังคม 1300 (ตลอด 24 ชั่วโมง) สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ประจำจังหวัด เป็นต้น

นอกจากนี้ตัวเราเองก็ไม่ควรแสดงพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศหรือกระทำความรุนแรงทางเพศต่อผู้อื่นด้วย ซึ่งหากพบว่าตนเองมีความผิดปกติทางเพศและมีแนวโน้มจะแสดงพฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ก็ควรรีบขอคำปรึกษาจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ เพื่อเข้ารับการรักษา เพื่อให้มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นต่อไป



เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

- แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน แต่ละกลุ่มสืบค้นกรณีศึกษาเกี่ยวกับบุคคลที่มีพฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นมากกลุ่มละ 1 กรณี แล้ววิเคราะห์ถึงลักษณะ ผลกระทบ และแนวทางในการป้องกันและแก้ไขมาพอสั่งเซป แล้วนำมาอภิปรายร่วมกัน

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถสืบค้นความรู้เกี่ยวกับเรื่อง พฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น เพิ่มเติมได้จากการสอบถามครูอาจารย์ นักจิตวิทยา แพทย์ พยาบาล หรือศึกษาจากหนังสือเพศวิถีศึกษา และที่เว็บไซต์ <http://www.lovecarestation.com> หรือ <http://www.teenpath.net>

3. วัยรุ่นกับทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันปัญหาการล่วงละเมิด

ทางเพศ

ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศหรือความรุนแรงทางเพศเป็นปัญหาทางสังคมประการสำคัญที่สืบเนื่องมาจากการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมของบุคคลในสังคม ซึ่งหากเกิดปัญหาดังกล่าว นอกจากจะส่งผลกระทบต่อตัวผู้กระทำและผู้ถูกกระทำโดยตรงแล้ว ยังส่งผลต่อผู้ที่เกี่ยวข้องและเป็นปัญหาทางสังคมด้วย

3.1 ความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศ

มีคำที่เกี่ยวข้องที่นักเรียนควรทำความเข้าใจดังนี้

ทักษะการตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถที่บุคคลจะเลือกกระทำหรือไม่กระทำ รวมทั้งจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกทางเพศที่ไม่เหมาะสม อันจะก่อให้เกิดปัญหาต่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุขและส่งผลให้เกิดปัญหาทางสังคมขึ้น

การล่วงละเมิดทางเพศ (sexual assault) หมายถึง การกระทำหรือการพูดเกี่ยวกับเรื่องทางเพศที่ลามกอนาจาร หรือการแสดงออกทางเพศต่อผู้อื่นโดยบุคคลนั้นไม่ยินยอม

การล่วงละเมิดทางเพศมีหลายรูปแบบ ที่สำคัญได้แก่

1. การคุกคามทางเพศโดยไม่มีการสัมผัส เช่น ใช้คำพูดหรือสายตาทะเยอโลม ถ้ามองโชว์อวัยวะเพศ สำเร็จความใคร่ต่อหน้าผู้อื่น ส่งข้อความ หรือภาพ หรือคลิปวิดีโอในลักษณะลามกอนาจารให้กับผู้อื่น หรือเผยแพร่ลงในสื่อออนไลน์ต่าง ๆ

2. การละเมิดทางเพศโดยการสัมผัส ไม่มีการสอดใส่ เช่น กอด จูบ ลูบคลำ จับ ล้วง สำเร็จ ความไคร่ผ่านเสื้อผ้า ฎ็อว้วะพะพะ

3. การพยายามขืนใจ ปลุกปล้ำ เพื่อจะร่วมเพศ เช่น พยายามจับต้องอวัยวะเพศ พยายามสอดใส่อวัยวะเพศ

4. การข่มขืน คือ การกระทำเพื่อสนองความไคร่ของผู้กระทำ โดยการใช้อวัยวะเพศของผู้กระทำ กระทำกับช่องปาก อวัยวะเพศ หรือทวารหนักของผู้อื่น หรือการใช้สิ่งอื่นใดกระทำกับอวัยวะเพศหรือทวารหนักของผู้อื่น

ความรุนแรงด้วยเหตุแห่งเพศ (gender-based violence) หมายถึง การกระทำ การพูด หรือการแสดงออกอย่างรุนแรง หรือการเลือกปฏิบัติต่อผู้อื่น เนื่องจากผู้ที่กระทำมีความรังเกียจเหยียดหยามผู้ถูกกระทำด้วยสาเหตุจากความชอบหรือการแสดงออกทางเพศ หรือบุคคลนั้นมีเพศวิถีแตกต่างจากตน เช่น มีความชอบเพศเดียวกัน มีการแสดงออกทางเพศไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิด ตัวอย่างความรุนแรงด้วยเหตุแห่งเพศ เช่น ผู้ชายทำร้ายกะเทย ผู้หญิงใช้วาจาตำหนิหรือดูหมิ่น ผู้หญิงที่มีลักษณะเป็นชายหรือทอม การไม่รับกะเทยเข้าทำงาน

รู้ใหม่

ตามประมวลกฎหมายอาญาเกี่ยวกับความผิดทางเพศ มาตรา 277 วรรคหนึ่ง ที่แก้ไขเพิ่มเติมใน พ.ศ. 2558 ระบุว่า ผู้ใดกระทำชำเราเด็กอายุยังไม่เกินสิบห้าปีซึ่งมิใช่ภริยาหรือสามีของตน โดยเด็กนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่สี่ปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่แปดหมื่นบาทถึงสี่แสนบาท ซึ่งการกระทำชำเราตามวรรคหนึ่ง หมายความว่า การกระทำเพื่อสนองความไคร่ของผู้กระทำโดยใช้อวัยวะเพศของผู้กระทำกระทำกับอวัยวะเพศ ทวารหนัก หรือช่องปากของผู้อื่น หรือใช้สิ่งอื่นใดกระทำกับอวัยวะเพศหรือทวารหนักของผู้อื่น

นอกจากนี้ความผิดเกี่ยวกับเพศในทางกฎหมายยังถือว่าการข่มขืนกระทำชำเราไม่ว่าเพศใดก็เป็น ผู้กระทำและผู้เสียหายในความผิดฐานข่มขืนได้ และการที่สามีข่มขืนภรรยาที่มีความผิดฐานข่มขืนด้วยเช่นกัน

ที่มา: สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. พระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายอาญา (ฉบับที่ 24) พ.ศ. 2558 [ออนไลน์], 2558. แหล่งที่มา: <http://web.krisdika.go.th/data/law/law4/%bb06/%bb06-20-2558-a0004.pdf> [13 มีนาคม 2562]



จากความหมายของคำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่า การล่วงละเมิดทางเพศเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในสังคมอยู่เสมอ ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งตัวผู้กระทำและผู้ถูกระทำ โดยเฉพาะผู้ถูกระทำที่มักจะได้รับ ความทุกข์ทรมานและเสียหายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นเพื่อป้องกันผลกระทบดังกล่าว นักเรียนจึงควรเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะพื้นฐานในการตัดสินใจ เพื่อป้องกันปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศในทักษะการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศและทักษะการแก้ไขสถานการณ์เมื่อเผชิญกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งจะช่วยลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและต่อสังคมได้

3.2 ทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีแนวทางปฏิบัติดังนี้

1. **ทักษะในการปฏิเสธ** เป็นทักษะเบื้องต้นที่ทุกคนสามารถนำมาใช้เพื่อป้องกันตนเองให้มีความปลอดภัยจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เมื่อเห็นว่าสถานการณ์ที่กำลังเผชิญมีแนวโน้มของการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงเกิดขึ้น ซึ่งมีหลักการและแนวทางปฏิบัติดังนี้

1) ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ เช่น “ขอไม่ไปนะ” “ฉันไม่ยอมไป”

2) ใช้ความรู้สึกมาเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เช่น “ผมรู้สึกผิดที่ต้องโกหกพ่อแม่” “เรารู้สึกไม่สบายใจที่ทำให้พ่อแม่เข้าใจผิด”

3) การขอความเห็นชอบและแสดงความขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาหัวใจของผู้ชวน “เธอคงไม่ว่าอะไรนะที่เราไปกับเธอไม่ได้”

4) หากถูกเข้าขู่หรือถูกสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวและวิ่งวุ่นไปกับคำพูด เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการปฏิเสธ อาจบอกกล่าวเพื่อให้ออกจากสถานการณ์ในขณะนั้นทันทีด้วยการกล่าวในลักษณะต่าง ๆ เช่น “เราจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมแบบนี้”

2. **ทักษะในการต่อรอง** เป็นวิธีการในการโน้มน้าวผู้ชวนปฏิบัติในสิ่งที่เราไม่ต้องการและไม่เห็นด้วย เช่น ใช้คำพูดว่า “เราคิดว่าไปเล่นกีฬาดีกว่ากับเพื่อน ๆ ดีกว่านั่งอยู่สองต่อสองอย่างนี้”

3. **ทักษะในการผัดผ่อน** เป็นวิธีการผ่อนคลายเป็นเวลาเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ เช่น “วันนี้ผมต้องไปก่อนนะ เอาไว้วันหลังค่อยพบกัน”

4. **ทักษะอื่น ๆ** เป็นทักษะพื้นฐานโดยทั่วไปที่ใช้ป้องกันตัวเอง เช่น หลีกเลี่ยงที่จะไม่อยู่ในที่ลับตาคน หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการสัมผัสถูกเนื้อต้องตัว หลีกเลี่ยงการเดินทางในที่เปลี่ยวหรือเที่ยวกลางคืน ระวังระวังภัยจากบุคคล การแต่งกายให้มิดชิด ถูกต้องตามกาลเทศะ ระวังระวังการคบเพื่อนต่างเพศ และทักษะในการต่อสู้ป้องกันตัวเบื้องต้น

3.3 ทักษะในการแก้ไขสถานการณ์เมื่อเผชิญกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สถานการณ์ในการเผชิญกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศอาจเกิดขึ้นได้ใน 2 ลักษณะ คือ ลักษณะที่คาดว่าจะมีแนวโน้มที่กำลังจะเกิดขึ้น และลักษณะที่กำลังตกอยู่ในสถานการณ์เปลี่ยงปล้ำจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยแต่ละลักษณะมีแนวทางในการป้องกันและแก้ไขดังนี้

3.3.1 ลักษณะที่คาดว่าจะมีแนวโน้มที่กำลังจะเกิดขึ้น

การแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าว มีแนวทางปฏิบัติที่สำคัญดังนี้

1. กรณีที่ผู้ก่อให้เกิดภัยทางเพศเป็นผู้ที่รู้จักคุ้นเคย สิ่งแรกที่ผู้ประสบเหตุต้องกระทำ คือ พยายามตั้งสติ จากนั้นนำทักษะการปฏิเสธ การต่อรอง หรือทักษะการผัดผ่อนมาใช้เพื่อเป็นการช่วยกระตุ้นให้ฝ่ายก่อเหตุเกิดความยั้งคิด แล้วรีบฉวยโอกาสหลีกเลี่ยงหนีจากสถานที่หรือสถานการณ์ โดยให้เกิดความปลอดภัยต่อเราให้มากที่สุด

2. กรณีที่เผชิญหน้ากับคนร้าย หลังจากตั้งสติอาจเลือกใช้วิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์ เช่น ใช้อุปกรณ์หรือเครื่องมือเตือนภัย หรือนกหวีดเพื่อส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือจากผู้ที่อยู่ใกล้ซัด ซึ่งบางครั้งสัญญาณดังกล่าวจะทำให้คนร้ายเกิดความตกใจ จะเป็นการเปิดโอกาสให้เราสามารถหลบเลี่ยงจากสถานการณ์ของภัยดังกล่าว หรือใช้วิธีการเจรจาในลักษณะ “ใจดีสู้เสือ” เพื่อประวิงเวลาในการหลบหนี หากอยู่ใกล้กับที่ชุมชนอาจหลีกเลี่ยงเข้าไปอยู่ในชุมชนหรือฝูงชนเพื่อขอความช่วยเหลือต่อไป

3.3.2 การแก้ไขเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เปลี่ยงปล้ำจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

บุคคลทุกคนถ้าต้องเผชิญกับปัญหาในสถานการณ์ที่เปลี่ยงปล้ำจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ไม่ว่าเพศใดก็สามารถนำแนวทางการแก้ไขไปใช้ปฏิบัติได้ โดยมีหลักปฏิบัติที่สำคัญ ดังนี้

1. ตั้งสติ แล้วหาทางหนีที่ไล่ โดยหากอยู่ในแหล่งชุมชนที่คาดการณ์ว่าสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นที่อยู่บริเวณใกล้เคียงได้ให้ร้องตะโกนอย่างสุดเสียงว่า “ไฟไหม้” จะทำให้ทุกคนที่ได้ยินตื่นตกใจแล้วรีบหนีออกมาตามเสียง จนอาจทำให้ทราบว่ามีเหตุร้ายเกิดขึ้นกับเรา แล้วให้การช่วยเหลือ ในขณะที่เดียวกันคนร้ายเองก็อาจตกใจกลัวแล้วรีบหลบหนีไป หรืออาจใช้วิธีการเป่านกหวีดที่พกติดตัวอยู่เสมอ เพื่อส่งเสียงขอความช่วยเหลือ ซึ่งเสียงนกหวีดจะทำให้คนร้ายตกใจกลัวแล้วรีบหลบหนีไปได้เช่นกัน จากนั้นให้อาศัยจังหวะนี้รีบหนีออกจากสถานการณ์ดังกล่าวไปอยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัยโดยเร็วที่สุด

2. ในกรณีที่เกิดเหตุประชิดตัวและอยู่ในสถานที่ห่างไกลจากแหล่งชุมชนหรืออยู่ในสถานที่เปลี่ยวจะต้องตั้งสติ แล้วเริ่มต้นโดยใช้วิธีการเจรจาขอความเห็นใจจากคนร้ายโดยเฉพาะหากเกิดในเพศหญิง เช่น อาจบอกคนร้ายที่กำลังมีประจำเดือนหรือเป็นโรคร้ายแรง เช่น โรคเอดส์ วัณโรค ฯลฯ เพื่อให้คนร้ายเปลี่ยนใจ แล้วหาโอกาสหลบหนีจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

3. ในกรณีที่พิจารณาแล้วเห็นว่ามีความจำเป็นหรือสามารถที่จะต่อสู้เพื่อแก้ไขสถานการณ์เบื้องต้น อาจใช้วิธีการต่อสู้ในหลาย ๆ แนวทางตามโอกาสที่เอื้ออำนวย เช่น ใช้นิ้วมือหรืออุปกรณ์ที่พอจะหาได้ในขณะนั้น เช่น ลูกกอล์ฟแจ๊มป์ไปที่ดวงตาทั้งสองข้างของคนร้าย หรือใช้ปลายด้ามร่มแทงไปที่ลิ้นปี่ของคนร้าย ใช้ปลายด้ามทริแวงไปที่ใต้คางของคนร้าย ใช้ส่วนที่เป็นซี่หวีช้วนหน้าคนร้าย ใช้ดินสอหรือปากกาด้านที่มีปลายแหลมแทงไปที่หลังมือของคนร้าย ใช้สเปรย์น้ำหอมฉีดเข้าไปที่ดวงตาคนร้าย หรือใช้เท้าเตะไปที่บริเวณอวัยวะเพศของคนร้าย เพื่อให้คนร้ายชะงักแล้วฉวยโอกาสหลบหนีให้เร็วที่สุด หรือใช้ท่าศิลปะการป้องกันตัวเบื้องต้นในท่ามือเปล่าโต้ตอบคนร้าย

ท่าศิลปะการป้องกันตัวเบื้องต้นในท่ามือเปล่าที่นักเรียนสามารถจับคูฝึกปฏิบัติได้ง่าย ๆ เพื่อนำทักษะไปใช้ในการป้องกันตัว มีแนวทางปฏิบัติดังนี้

ท่าที่ 1 ป้องกันการถูกจุกจุกจากด้านหลัง มีวิธีการป้องกันคือ

1. เมื่อผู้ทำร้ายใช้มือขวาจับข้อมือซ้าย ให้ผู้ถูกทำร้ายหันหน้ากลับมาประจันหน้ากับผู้ทำร้าย พร้อมกับใช้มือขวาจับข้อมือขวาของผู้ทำร้าย



- 2. ดึงข้อมือผู้ทำร้ายเข้าหาตัวพร้อมกับหมุนตัวลอดใต้รักแร้ของผู้ทำร้ายอย่างรวดเร็ว
- 3. หลังจากนั้นให้ยกแขนผู้ทำร้ายขึ้นพร้อมกับย่อตัวลอดตัวใต้รักแร้ผู้ทำร้าย หันหลังกลับ 1 รอบ แขนของผู้ทำร้ายจะงอพับไปด้านหลัง

4. จากนั้นใช้มือขวาจับข้อมือขวาของผู้ทำร้ายดึงเข้าหาตัวผู้ถูกทำร้าย พร้อมกับใช้มือซ้ายดันข้อศอกของผู้ทำร้ายที่พบบนด้านหน้าแล้วดันไปข้างหลังให้ผู้ทำร้ายเสียหลักล้มลง



ท่าที่ 2 ป้องกันการถูกจับมือจากผู้ร้าย มีวิธีการป้องกันคือ

1. เมื่อผู้ทำร้ายจับข้อมือขวาของผู้ถูกทำร้ายด้วยมือขวา ให้ผู้ถูกทำร้ายเหวี่ยงมือที่ถูกจับไปทางมือขวาของผู้ทำร้ายขึ้นด้านบนพร้อมพลิกมือไปจับข้อมือของผู้ทำร้าย
2. จากนั้นใช้มือซ้ายดันข้อศอกผู้ทำร้ายพร้อมกับโถมตัวไปข้างหน้า ดันให้ผู้ทำร้ายล้มคว่ำลง



อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเลือกใช้วิธีการใดต้องระลึกเสมอว่าเมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้นต้องรวบรวมสติ แล้วหาวิธีการแก้ไข และเมื่อหลุดพ้นจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว ต้องรีบหนีทันทีและรีบบอกพ่อแม่หรือผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ให้ทราบ เพื่อแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ดำเนินการกับคนร้ายหรือผู้ก่อภัยตามกฎหมายต่อไป อย่าได้เก็บหรือปกปิดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพราะอาจส่งผลเสียต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นตามมาในอนาคตได้



รู้ไหมว่า

- ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ
 1. ให้ตั้งสติและพยายามจดจำวัน เวลา สถานที่ และพยานในเหตุการณ์ที่อาจพบเห็น
 2. เล่าเรื่องที่เกิดขึ้นให้พ่อแม่หรือผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ให้ทราบเพื่อร่วมกันคิดหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและแจ้งความนำผู้กระทำผิดมาลงโทษ
 3. กรณีถูกข่มขืนควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจร่างกายอย่างเร่งด่วนภายใน 24 ชั่วโมง ไม่ควรชำระล้างร่างกายหรือทำประการใด ๆ ที่อาจทำให้สภาพที่เป็นอยู่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากที่ได้ถูกกระทำ เพื่อให้สามารถเก็บหลักฐานได้อย่างชัดเจนและครบถ้วน พร้อมกันนั้นผู้เสียหายจะต้องเก็บวัตถุพยานในที่เกิดเหตุเพื่อใช้เป็นหลักฐานในการดำเนินคดีไว้ด้วย โดยนำส่งแพทย์และพนักงานสอบสวนเพื่อตรวจพิสูจน์ตามขั้นตอนทางกฎหมายต่อไป วัตถุพยานที่สำคัญ เช่น กางเกงชั้นใน เสื้อชั้นในที่ใส่ขณะเกิดเหตุ หรือผ้าปูที่นอนที่อาจมีคราบน้ำอสุจิหรือเส้นขนบริเวณอวัยวะเพศของผู้กระทำผิดติดอยู่ ถุงยางอนามัยที่ผู้กระทำผิดใช้ก่อเหตุ เสื้อผ้าที่อาจมีรอยนิ้วมือ เศษเส้นผม หรือคราบโลหิตจากบาดแผลของผู้กระทำผิดที่เกิดจากการต่อสู้ประทะเมื่ออยู่ใน เป็นต้น
 4. การตรวจร่างกายอย่างเร่งด่วนไม่ว่าจะตัดสินใจดำเนินคดีหรือไม่ จะเป็นผลดีในแง่ของการรับยาเพื่อป้องกันการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะโรคเอดส์ ซึ่งได้แก่ ยาต้านไวรัสเอดส์ฉุกเฉิน หรือ “เป็ป” (Post-Exposure Prophylaxis: PEP) และป้องกันการตั้งครรภ์ ได้แก่ ยาคุมฉุกเฉิน ซึ่งจะมีประสิทธิภาพเมื่อรับประทานภายใน 72 ชั่วโมงหลังความเสี่ยง และเมื่อตัดสินใจที่จะแจ้งความร้องทุกข์เมื่อใด พยานหลักฐานทางการแพทย์เหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินคดีต่อไป
 5. ให้กำลังใจตนเองและระลึกอยู่เสมอว่า คุณค่า อนาคต และความสามารถของเราไม่ได้สูญเสียไปกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
 6. หากต้องการคำปรึกษาและขอความช่วยเหลือสามารถติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ เช่น สายด่วน 1300 ศูนย์ช่วยเหลือสังคม หรือสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ทุกจังหวัด

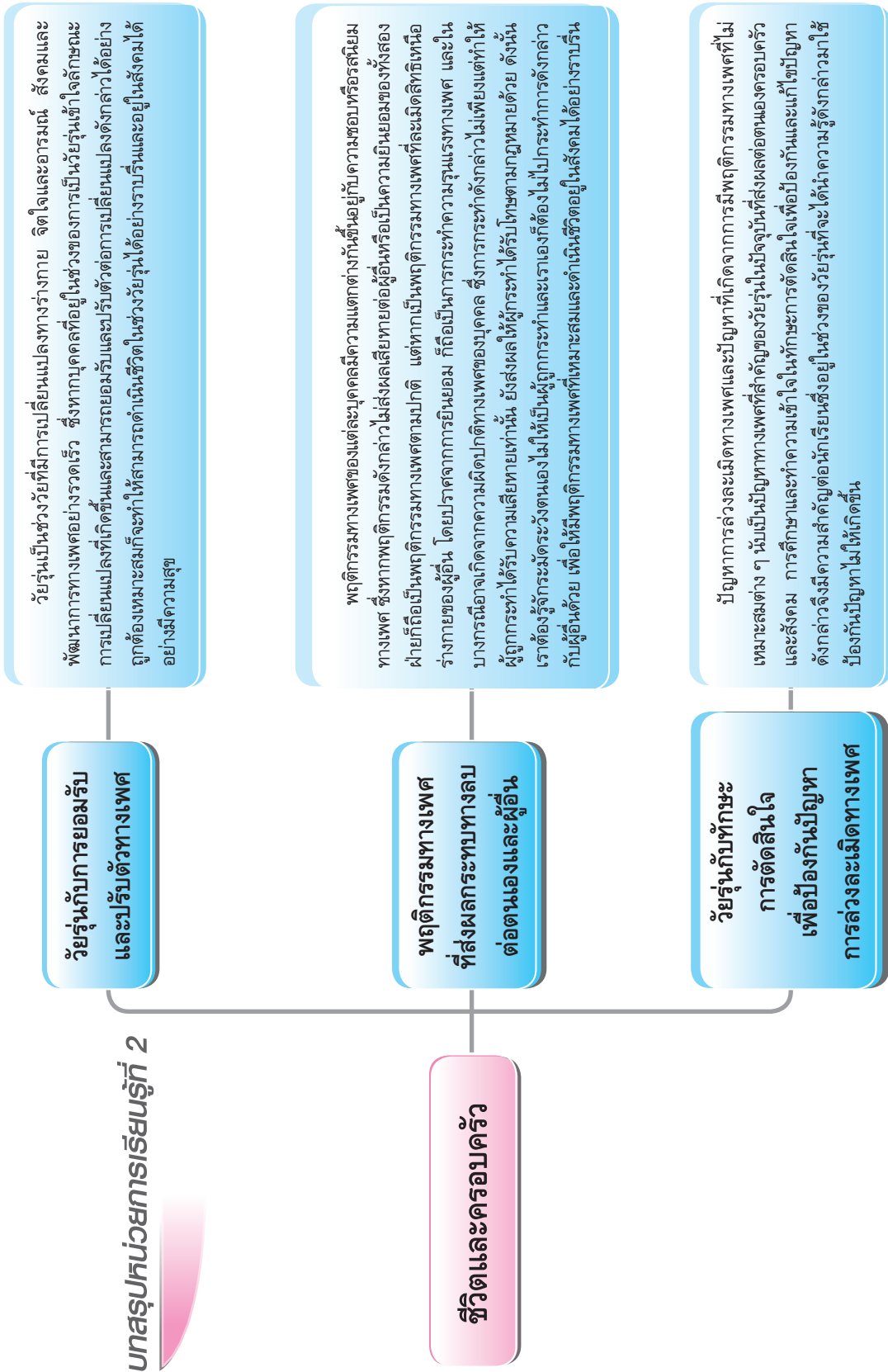
ที่มา: <http://www.lovecarestation.com>, <http://www.trcsrc.org> และ <http://cifs.moj.go.th>

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

1. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนฝึกทำศิลปะการป้องกันตัวเบื้องต้นในท่ามือเปล่าโต้ตอบคนร้ายในท่าที่ 1 ป้องกันการถูกรูดจากด้านหลัง และท่าที่ 2 ป้องกันการถูกจับมือ
2. นักเรียนรวบรวมข่าวที่เกี่ยวข้องกับปัญหาความรุนแรงทางเพศหรือการล่วงละเมิดทางเพศจากสื่อต่าง ๆ พร้อมทั้งเขียนบรรยายแสดงความคิดเห็นและแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถสืบค้นความรู้เกี่ยวกับเรื่อง **ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศ** เพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ ตัวอย่างเช่น <http://www.lovecarestation.com>





กิจกรรมเสนอแนะ

- แบ่งเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มศึกษาค้นคว้าความรู้ แล้วอภิปรายหน้าชั้นเรียนในหัวข้อต่อไปนี้
 - กลุ่มที่ 1 เรื่อง *วัยรุ่นกับการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย*
 - กลุ่มที่ 2 เรื่อง *วัยรุ่นกับการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์*
 - กลุ่มที่ 3 เรื่อง *วัยรุ่นกับการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม*
 - กลุ่มที่ 4 เรื่อง *วัยรุ่นกับการยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลมาจากพัฒนาการทางเพศ*
- อภิปรายแนวทางการปฏิบัติตนเมื่อพบเห็นบุคคลกำลังแสดงพฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นในสถานการณ์ต่อไปนี้
 - ถูกล่อลวงวะเพศกับร่างกายของผู้อื่นบนรถโดยสารสาธารณะ
 - อวดอวัยวะเพศให้นักเรียนดูบริเวณหน้าโรงเรียน
 - แอบถ่ายคลิปวิดีโอในห้องน้ำที่ห้างสรรพสินค้า
- เชิญวิทยากร (นักจิตวิทยา เจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือจิตแพทย์) มาบรรยายในหัวข้อเรื่อง *วัยรุ่นกับการยอมรับและปรับตัวทางเพศและทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศ* ให้นักเรียนฟัง แล้วสรุปความรู้ที่ได้รับร่วมกันและจัดทำเป็นรายงานพอสังเขป

โครงการ

นักเรียนเลือกทำโครงการต่อไปนี้ (เลือก 1 ข้อ) หรืออาจเลือกทำโครงการอื่นตามความสนใจตามรูปแบบโครงการที่ครูกำหนด (ซึ่งอย่างน้อยต้องมีหัวข้อต่อไปนี้ เหตุผลที่เลือกโครงการนี้ จุดประสงค์ แผนการปฏิบัติการ)

- โครงการการศึกษาค้นคว้าเรื่อง *วิธีการยอมรับและปรับตัวที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น*
- โครงการการให้ความรู้เรื่อง *กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการกระทำความผิดทางเพศ*
- โครงการการสำรวจรวบรวมข้อมูลเรื่อง *พฤติกรรมของวัยรุ่นที่เป็นสาเหตุของการเกิดคดีการล่วงละเมิดทางเพศ*

หมายเหตุ: โครงการที่เลือกตามความสนใจควรได้รับคำแนะนำแก้ไขจากครู เมื่อได้รับความเห็นชอบแล้วจึงดำเนินโครงการนั้น ๆ โดยครู/ผู้ปกครอง/กลุ่มเพื่อน ประเมินลักษณะกระบวนการทำงาน และนักเรียนควรมีการสรุปแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันก่อนพิจารณาเก็บในแฟ้มสะสมผลงาน

การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาในหน่วยการเรียนรู้นี้ไปแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัว และนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง โดยยอมรับและปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง แสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ตระหนักในความเท่าเทียมระหว่างเพศ เคารพเพศของตนเองและผู้อื่น วางตัวต่อเพศอื่น ๆ อย่างเหมาะสม และมีทักษะในการป้องกัน และหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศ นอกจากนี้นักเรียนควรขอรับความรู้หรือคำแนะนำในเรื่องดังกล่าวเพิ่มเติมจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง หรือผู้ที่มีความรู้ในเรื่องดังกล่าว แล้วควรนำไปปรับใช้อย่างเหมาะสม

คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ 2

1. นักเรียนคิดว่าการปรับตัวเพื่อได้รับการยอมรับจากเพื่อนมักส่งผลให้วัยรุ่นขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวในลักษณะใดบ้าง
2. ครอบครัวถือได้ว่าเป็นสถาบันที่ใกล้ชิดกับวัยรุ่นมากที่สุด นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด
3. พฤติกรรมการแสดงออกอย่างไรบ้างที่ถือว่าเป็นผลมาจากการปรับตัวที่แสดงถึงพัฒนาการทางเพศที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น
4. นักเรียนจะนำความรู้ในเรื่องแนวทางในการยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างไร
5. การสร้างทัศนคติที่ดีต่อครอบครัวของวัยรุ่นมีลักษณะการแสดงออกได้อย่างไรบ้าง
6. การศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นส่งผลได้อย่างไร
7. วิธีการใดบ้างที่วัยรุ่นสามารถนำมาใช้เพื่อลดความวิตกกังวลที่เป็นผลมาจากพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
8. นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อพบเห็นบุคคลกำลังสำเร็จความใคร่ในที่สาธารณะ
9. การศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันปัญหาจากพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมมีความสำคัญอย่างไร และนักเรียนจะนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างไร
10. หากนักเรียนต้องเผชิญกับสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศจะมีแนวทางในการปฏิบัติตนอย่างไร



การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตตามวัย (development for personal growth of the right age all)

การปฏิบัติตนตามแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสม นำไปสู่การปรับเปลี่ยนและสร้างเสริมตนเองให้มีความเจริญเติบโตทางร่างกายและมีพัฒนาการต่าง ๆ ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ตามช่วงวัย และหมายรวมถึงความสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี

การล่วงละเมิดทางเพศ (sexual assault)

การกระทำหรือการพูดเกี่ยวกับเรื่องทางเพศที่ลามกอนาจาร หรือการแสดงออกทางเพศต่อผู้อื่นโดยบุคคลนั้นไม่ยินยอม

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (exercise for health)

การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการกระตุ้นให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล จนส่งผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

กิจกรรมนันทนาการ (recreation)

เป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างด้วยความสมัครใจและไม่มีค่าตอบแทนใด ๆ นอกจากความพึงพอใจและความสนุกสนาน

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต (criteria of growth)

ข้อมูลตัวชี้วัดที่นำมาใช้อ้างอิงเปรียบเทียบข้อมูลระหว่างอายุ น้ำหนักตัว และส่วนสูงหรือความยาวของร่างกาย เพื่อแสดงให้เห็นถึงลักษณะและภาวะของการเจริญเติบโตทางร่างกายของบุคคลในแต่ละช่วงวัย

γ

ขนาดของฐานและลักษณะของฐานที่รองรับ (base of support)

บริเวณพื้นที่ระหว่างเท้าทั้งสองข้างของคนเราในขณะยืน หากเรายืนโดยแยกเท้าทั้งสองให้กว้างออกจะทำให้พื้นที่ฐานที่รองรับบุคคลมีขนาดและลักษณะของฐานกว้างขึ้น แต่ในทางตรงกันข้าม หากรวบเท้าทั้งสองชิดกัน พื้นที่ของฐานที่รองรับจะมีขนาดและลักษณะของฐานที่แคบ

๓

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscular strength)

ประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อใน 1 ครั้ง เช่น การยืนกระโดดไกล ที่ต้องใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

ความหลากหลายทางเพศ (sexual diversity)

ความมีตัวตน ความชอบ และการแสดงออกทางเพศของบุคคลซึ่งไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิด เช่น เพศหญิงที่ชอบเพศหญิงด้วยกัน (เลสเบี้ยน) เพศชายที่ชอบเพศชายด้วยกัน (เกย์) คนที่ชอบทั้งผู้ชายและผู้หญิง (ไบเซ็กชวล) เพศหญิงที่มีจิตใจเป็นผู้ชาย (ผู้ชายข้ามเพศ) และเพศชายที่มีจิตใจเป็นผู้หญิง (ผู้หญิงข้ามเพศ หรือกะเทย)

ความอดทนของกล้ามเนื้อ (muscular endurance)

ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพของการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน



ข

บาดแผล (wound)

รอยฉีกขาดของผิวหนังหรือเนื้อเยื่อที่อยู่ใต้ผิวหนัง ซึ่งอาจเกิดจากของมีคมหรือไม่มีคมก็ตาม เมื่อเกิดบาดแผลแล้วมักจะมีเลือดออกจากบาดแผลด้วยเสมอ

ค

ปฏิกิริยารีเฟล็กซ์ (reflex action)

เป็นการทำงานของร่างกายเมื่อร่างกายต้องการหลบหลีกเหตุการณ์ฉุกเฉินหรืออันตรายที่เกิดขึ้น โดยการแสดงปฏิกิริยาจะไม่มีเตรียมตัวล่วงหน้า ร่างกายจะกระทำไปโดยไม่รอคำสั่งจากสมอง

ด

พฤติกรรมทางเพศ (sexual behavior)

การกระทำหรือการแสดงออกทางเพศที่มีพื้นฐานมาจากความรู้ ทัศนคติ และประสบการณ์ ซึ่งอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล อาจตรงหรือไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิดและบทบาทหญิงชายที่สังคมกำหนดก็ได้

พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม (unsuitable sexual behavior)

การกระทำหรือการแสดงออกทางเพศที่ไม่เหมาะสม อันจะก่อให้เกิดปัญหาต่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุขและส่งผลให้เกิดปัญหาทางสังคมขึ้น

เพศโดยกำเนิด (sex)

ลักษณะทางกายภาพโดยกำเนิดที่แสดงให้รู้ว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย และบางคนอาจมีทั้ง 2 เพศในคนเดียวกัน ตามอวัยวะเพศ โครโมโซม และฮอร์โมน ซึ่งเป็นไปได้ตามธรรมชาติ

เพศวิถี (sexuality)

ความชอบและการแสดงออกทางเพศของบุคคลซึ่งอาจจะแตกต่างกัน ทุกคนไม่จำเป็นต้องมีความชอบและการแสดงออกทางเพศที่ตรงกับเพศโดยกำเนิด หรือไม่ต้องตรงกับบทบาทความเป็นชายหรือความเป็นหญิงที่เคยเห็นโดยทั่วไป

จ

ภาวะโภชนาการ (nutrition status)

ลักษณะภาพรวมที่แสดงออกทางร่างกายของบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากสภาพการรับประทานอาหาร

ฉ

สเนียมทางเพศ (sexual orientation)

ความพึงพอใจ ความสนใจ ความชอบ หรือความต้องการทางเพศของบุคคล ซึ่งคนหนึ่งอาจมีความพอใจกับคนเพศตรงข้าม คนเพศเดียวกัน หรือพอใจทั้งสองแบบก็ได้



สมรรถภาพทางกาย (physical fitness)

ความสามารถของบุคคลในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไป และยังมีพลังงานสำรองมากพอสำหรับปฏิบัติกิจกรรมโดยทั่วไปหรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นในกรณีฉุกเฉิน

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (health-related physical fitness)

ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ประกอบด้วยความสามารถเชิงสรีระต่าง ๆ ที่ร่างกายป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุมาจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดี และความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้สามารถปรับปรุง พัฒนา แสดงสภาพได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี

สังคมพหุวัฒนธรรม (multicultural society)

กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ร่วมกัน มีความหลากหลายทั้งเชื้อชาติ ชาติพันธุ์ ภาษา ศาสนา สถานะทางสังคม ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี วิธีการดำเนินชีวิต ความเชื่อและค่านิยมทางการเมือง รวมทั้งความหลากหลายทางเพศ มีการยอมรับความแตกต่างและความเท่าเทียมกันในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้ที่อาศัยอยู่ในสังคมเดียวกัน

สารเสพติด (narcotics)

สารหรือยาที่รับเข้าสู่ร่างกายจะโดยการรับประทาน ฉีด สูบ หรือดม หรือด้วยวิธีการใดก็ตามแล้วจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของผู้เสพ 4 ประการที่สำคัญ ได้แก่ มีความต้องการอย่างมากที่จะเสพยา นั้นต่อไปอีก ต้องเพิ่มขนาดหรือปริมาณของสารเสพติดนั้นมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อหยุดใช้ยาหรือสารนั้นจะเกิดอาการของการอดยา และทำให้เกิดผลร้ายต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

สารอาหาร (nutrient)

สารเคมีชนิดต่าง ๆ ที่มีอยู่ในอาหาร แบ่งออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ

๑

อาหาร (food)

สิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย สิ่งใดที่รับประทานเข้าไปแล้วให้โทษต่อร่างกายไม่นับว่าเป็นอาหาร

๒

ฮอร์โมน (hormone)

สารเคมีที่สร้างจากต่อมไร้ท่อและจะถูกลำเลียงไปตามระบบไหลเวียนโลหิต เพื่อทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโต ควบคุมลักษณะทางเพศ และควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

2

ชีวิตและครอบครัว

ตัวชี้วัดชั้นปี

1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ (พ 2.1 ม. 2/1)
2. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน (พ 2.1 ม. 2/2)
3. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ (พ 2.1 ม. 2/3)
4. อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม (พ 2.1 ม. 2/4)



ฟ็อบโนทัศน์สาระการเรียนรู้



ประโยชน์จากการเรียน

เข้าใจและเห็นความสำคัญของเจตคติในเรื่องเพศของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน และความเท่าเทียมระหว่างเพศ ตลอดจนมีทักษะในการป้องกันปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และปัญหาวัยรุ่นกับการตั้งครรรภ์ไม่พร้อม

ลึองคึก ลองทอว

- วัยรุ่นไทยในปัจจุบันมีเจตคติในเรื่องเพศอย่างไรบ้าง
- ปัญหาการทำแท้งและการทอดทิ้งทารกมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศหรือไม่อย่างไร
- การถูกล่วงละเมิดทางเพศมีลักษณะพฤติกรรมอย่างไร
- ความเท่าเทียมระหว่างเพศเป็นเรื่องสำคัญหรือไม่ อย่างไร



ปัญหา**การมีเพศสัมพันธ์** (sexual intercourse) ก่อนวัยอันควร ปัญหาการตั้งครรรภ์ในวัยรุ่น รวมทั้งปัญหาที่เกิดจาก**พฤติกรรมทางเพศ** (sexual behavior) ที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ นับว่าเป็นปัญหาทางเพศที่สำคัญของวัยรุ่นในปัจจุบัน การศึกษาและทำความเข้าใจในทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว ซึ่งประกอบด้วยทักษะการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่มีเพศสัมพันธ์ และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยและสถานการณ์ของการตั้งครรรภ์เมื่อไม่พร้อม มีความสำคัญต่อนักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงของวัยรุ่น ที่จะได้นำความรู้ดังกล่าวมาใช้ป้องกัน แก้ไข และตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว

1. วัยรุ่นกับเจตคติในเรื่องเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมทั้งพัฒนาการทางเพศ วัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะทางเพศ โดยวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชายจะมีการเปลี่ยนแปลงของระบบสืบพันธุ์ที่มีความสามารถที่จะให้กำเนิดบุตรได้ ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรมี**เจตคติในเรื่องเพศ** (sexual attitude) ที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของไทย เพื่อให้มีการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม อันจะทำให้ไม่เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา และก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่อย่างราบรื่นและมีความสุข

1.1 ความหมายและความสำคัญ

เจตคติในเรื่องเพศ หมายถึง ท่าทีหรือความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อเรื่องเพศ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่คาบเกี่ยวกันระหว่างความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ความรู้ และความเข้าใจของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องเพศกับแนวโน้มของพฤติกรรมทางเพศ โดยจะแสดงออกมาในลักษณะเฉพาะตัวตามทิศทางของเจตคติทางเพศที่มีอยู่ ซึ่งมีทั้งในทางบวกและทางลบ จึงอาจกล่าวได้ว่า ผลกระทบของท่าทีและความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อเรื่องเพศจะเป็นเครื่องกำหนดพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศหรือกำหนดปฏิกิริยาของบุคคลต่อเรื่องเพศเหล่านั้น

พฤติกรรมทางเพศ หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกทางเพศ ที่มีพื้นฐานมาจากความรู้ทัศนคติ และประสบการณ์ ซึ่งอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล อาจตรงหรือไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิดและบทบาทหญิงชายที่สังคมกำหนดก็ได้

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าท่าทีที่บุคคลมีเจตคติในเรื่องเพศที่แตกต่างกันนั้น ก็เนื่องมาจากแต่ละบุคคลมีความรู้ความเข้าใจ มีอารมณ์และความรู้สึก หรือมีแนวความคิดในเรื่องเพศที่แตกต่างกันนั่นเอง



1.2 การแบ่งประเภทของเจตคติในเรื่องเพศ

ความเชื่อและค่านิยมบางลักษณะเป็นปัญหาที่นำมาสู่ความไม่ปลอดภัยทางเพศของวัยรุ่นในปัจจุบัน เช่น การสวมถุงยางอนามัยจะทำให้ขาดรสชาติทางเพศ การแสดงความรักระหว่างเพศต้องลงเอยด้วยการมีเพศสัมพันธ์ การมีคู่อรักหลายคนที่นิยมเรียกว่า *กิ๊ก* การเปลี่ยนคู่อวมและคู่ออนหรือแม้แต่การนัดพบปะและรู้จักเพียงผิวเผินในระยะเวลาอันสั้นแล้วตัดสินใจมีความสัมพันธ์ทางเพศโดยขาดการป้องกัน ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิด **โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์** (sexually transmitted infection) และ **โรคเอดส์** (AIDS) ได้ง่าย ๆ จึงไม่ควรปล่อยตัวปล่อยใจมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมดังกล่าว เพราะผู้ที่จะได้รับปัญหาความทุกข์ความเดือดร้อนก็คือตัวของวัยรุ่นโดยตรงนั่นเอง

เจตคติในเรื่องเพศของบุคคลสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. **เจตคติในเรื่องเพศเชิงบวก** เป็นเจตคติในเรื่องเพศที่ชักนำให้บุคคลแสดงออกถึงท่าที อารมณ์ และความรู้สึกทางเพศจากสภาพจิตใจโต้ตอบในด้านดีต่อบุคคลอื่นหรือเรื่องราวเกี่ยวกับเรื่องเพศเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เจตคติในเรื่องเพศเชิงบวกที่สำคัญ ได้แก่

- 1) การภูมิใจในเพศของตนเอง
- 2) การไม่รังเกียจหรือปิดกั้นการเรียนรู้ในเรื่องเพศวิธีที่เหมาะสม
- 3) การรู้จักควบคุมพฤติกรรมทางเพศให้แสดงออกอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย
- 4) การให้เกียรติเพศตรงข้าม ไม่ล่วงละเมิดทางเพศผู้อื่น
- 5) การรู้จักรักษาวลสงวนตัว ไม่มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนหรือก่อนวัยอันควร ไม่ชิงสุกก่อนห่าม และไม่มีค่านิยมอยู่ก่อนแต่ง
- 6) การรู้จักปรับตัวให้เหมาะสมกับกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยเฉพาะจากสื่อที่ช่วยทางเพศในลักษณะต่าง ๆ และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ
- 7) การเห็นความสำคัญและปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องในเรื่องเพศ เช่น การไม่ซื้อหรือขายบริการทางเพศ

8) การมีคู่อรอกคนรักคนเดียว รักเดียวใจเดียว ไม่นอกใจคู่สมรส ไม่ล่าสอนทางเพศ ไม่เปลี่ยนคู่ออนหรือมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่ไม่ใช่คู่สมรส

9) การรู้จักคุมกำเนิดเมื่อยังไม่พร้อมที่จะมีบุตร โดยการสวมถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์หรืออาจใช้วิธีการอื่น ๆ ซึ่งควรปรึกษาแพทย์

2. **เจตคติในเรื่องเพศเชิงลบ** เป็นเจตคติในเรื่องเพศที่สร้างความรู้สึกเสื่อมเสีย กลียดชังหรือชักนำให้บุคคลแสดงออกถึงท่าที อารมณ์ และความรู้สึกทางเพศจากสภาพจิตใจโต้ตอบในด้านลบต่อบุคคลอื่นหรือเรื่องราวเกี่ยวกับเรื่องเพศเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จนก่อให้เกิดอคติในจิตใจและ



พยายามประพฤติปฏิบัติหรือมีพฤติกรรมทางเพศที่ต่อต้านกฎระเบียบของสังคมอยู่เสมอ เจตคติในเรื่องเพศเชิงลบที่สำคัญ ได้แก่

- 1) การไม่พอใจในเพศของตนเอง รู้สึกรังเกียจเพศของตนเอง
- 2) การปิดกั้นการเรียนรู้ในเรื่องเพศ มองว่าเป็นเรื่องน่ารังเกียจ น่าอาย
- 3) การยอมรับในการแสดงออกทางเพศสัมพันธ์อย่างเสรี เห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมดา ไม่ก่อให้เกิดปัญหาหรือความเสี่ยง ทำให้เกิดปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เพราะบางคนคิดว่าสิ่งนั้นเป็นการแสดงออกถึงความจริงใจและความรักอย่างแท้จริง
- 4) การมีค่านิยมที่ผิด ๆ ในเรื่องเพศและแสดงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เช่น การนิยมแสวงหาความสุขและการยอมรับจากผู้อื่นด้วยการมีเพศสัมพันธ์กับแฟนหรือจากเพศตรงข้ามหรือบางคนอาจใช้เรื่องเพศเป็นสะพานสู่ความต้องการทางด้านวัตถุ การได้รับเงินตอบแทน หรือได้อั้วอดเพื่อน ๆ ว่าตนเป็นที่ดึงดูดใจของเพศอื่น
- 5) การเอาเปรียบและไม่ให้เกียรติผู้อื่นที่ด้อยกว่าตน และการล่วงละเมิดทางเพศผู้อื่น
- 6) การไม่สวมถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ เพราะบางคนอาจคิดว่าจะทำให้ไม่สามารถสัมผัสรักได้อย่างเต็มที่ หรือคิดว่าการสวมถุงยางอนามัยใช้กับหญิงบริการทางเพศ ไม่ใช้กับคนรัก
- 7) การไม่ใส่ใจการคุมกำเนิด เพราะคิดว่าเป็นเรื่องไม่สำคัญและไม่จำเป็น
- 8) การให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ทางเพศของบุคคล เช่น การแต่งกายรัดรูปใส่เสื้อผ้าน้อยชิ้นจนอาจถึงขั้นโป๊เปลือย เพื่อโชว์สรีระหรือรูปร่างของตนเอง เป็นการดึงดูดความสนใจเพศอื่น ๆ หรือการที่ให้ความสำคัญกับขนาดของอวัยวะเพศ และพยายามทำทุกวิถีเพื่อเพิ่มขนาดซึ่งอาจเป็นอันตรายได้
- 9) การยอมรับพฤติกรรมสำล่อนทางเพศ การมีคู่นอนมากกว่า 1 คน การนอกใจคู่สมรส และการยอมรับการแก้ไขปัญหาด้วยการเลิกราเมื่อเกิดปัญหาชีวิตคู่
- 10) การยอมรับการสร้างความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างกันบนสื่ออินเทอร์เน็ต ซึ่งอาจนำไปสู่การนัดพบเพื่อมีเพศสัมพันธ์

รู้ใหม่

ภาพรวมของวัยรุ่นไทยในปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความรู้ในเรื่องเพศอยู่ในระดับปานกลาง แต่ยังมีบางกลุ่มที่ขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศ ตลอดจนมีเจตคติในเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรให้ความสำคัญในการให้ความรู้ทางด้านเพศวิถีศึกษา ตลอดจนควรปลูกฝังเจตคติและค่านิยมทางเพศที่ถูกต้องเหมาะสมให้แก่บุตร เพื่อให้บุตรซึ่งจะก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่ในอนาคตต่อไปมีเจตคติในเรื่องเพศที่ดีอันจะส่งผลให้มีพฤติกรรมแสดงออกทางเพศที่ดีตามมาด้วย

ที่มา: <http://ejournals.swu.ac.th/index.php/JMHS/article/view/319>



จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่า เจตคติในเรื่องเพศไม่ว่าจะเป็นในเชิงบวกหรือเชิงลบต่างก็มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศของบุคคลทั้งสิ้น ดังนั้นการสร้างหรือปลูกฝังเจตคติในเรื่องเพศที่ดีให้เกิดกับบุคคลจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายและยังเป็นวัยที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่จึงควรเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาที่ถูกต้อง เพื่อให้รู้ เข้าใจ และเป็นการปลูกฝังเจตคติในเรื่องเพศที่ดีอันจะนำไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุข

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

1. นักเรียนเขียนเจตคติในเรื่องเพศของตนเองลงในกระดาษ แล้วนำมาอภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน
2. นักเรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาค้นคว้าข้อมูลสถิติหรือผลงานวิจัยทั้งจากในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับเจตคติในเรื่องเพศ จัดทำเป็นรายงาน แล้วมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลในเรื่องเพศของวัยรุ่น

คำว่า *อิทธิพลในเรื่องเพศ* ในที่นี้หมายถึง ความสามารถในการให้ความรู้ความเข้าใจในด้านพฤติกรรมทางเพศ ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมได้เช่นกัน ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่สำคัญ ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรม

1.3.1 ครอบครัว

ครอบครัว หมายถึง คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีความสัมพันธ์กันทางการแต่งงาน ทางสายเลือดทางการรับเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรม และพ่อแม่บุญธรรม หรือความสัมพันธ์แบบคู่ชีวิต

สมาชิกในครอบครัว ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก หรือพ่อกับลูก แม่กับลูก ปู่ย่ากับหลาน ยายกับหลาน หรือผู้ปกครองกับเด็ก แต่บางครอบครัวอาจมี ลุง ป้า น้า อา ปู่ ย่า ตา ยาย อยู่ด้วย บางครอบครัวสมาชิกประกอบด้วย พ่อ ลูก และผู้ชายที่เป็นคู่ชีวิตของพ่อ หรือ แม่ ลูก และ ผู้หญิงที่เป็นคู่ชีวิตของแม่ เป็นต้น

ผู้ปกครอง หมายถึง บิดามารดา ผู้อนุบาล ผู้รับบุตรบุญธรรม และผู้ปกครอง ตามประมวลกฎหมายแพ่ง และพาณิชย์ และให้หมายความรวมถึงพ่อแม่เลี้ยง ผู้ปกครองสวัสดิภาพนายจ้าง ตลอดจนบุคคลอื่นซึ่งรับเด็กไว้ในความอุปการะเลี้ยงดูหรือซึ่งเด็กอาศัยอยู่ด้วย เช่น พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติผู้ใหญ่ พ่อแม่บุญธรรม หรือคู่รักของพ่อหรือแม่



ผู้ปกครองต้องให้การอุปการะเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน และพัฒนาเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนตามสมควรแก่ชนบทรอบรู้ประเพณีและวัฒนธรรมแห่งท้องถิ่น แต่ทั้งนี้ต้องไม่ต่ำกว่ามาตรฐานขั้นต่ำตามที่กำหนดในกฎกระทรวง และต้องคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนมิให้ตกอยู่ในภาวะอันน่าจะเกิดอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ

ครอบครัวไทย มีหลากหลายลักษณะ แบ่งตามประเภท ได้ดังนี้

ครอบครัวเดี่ยว คือ กลุ่มคนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ใช้ชีวิตร่วมกันและมีความสัมพันธ์กันเป็นครอบครัว มีสมาชิกประกอบด้วย ผู้ชายกับผู้หญิงอยู่ด้วยกันเป็นสามีภรรยา หรือพ่อกับแม่และลูก รวมถึงครอบครัวที่มีสมาชิกเป็นผู้มีความหลากหลายทางเพศ เช่น คู่ชีวิตชายกับชาย คู่ชีวิตหญิงกับหญิง คู่ชีวิตชายกับกะเทย ซึ่งอาจจะมีลูกติดหรือบุตรบุญธรรมอยู่ด้วยก็ได้

ครอบครัวขยาย คือ กลุ่มคนหลายคนที่เป็นญาติพี่น้อง ใช้ชีวิตร่วมกันและมีความสัมพันธ์กันเป็นครอบครัว มีสมาชิกประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก และมีญาติ เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา หลาน สมาชิกครอบครัวเป็นผู้มีความหลากหลายทางเพศด้วยก็ได้

ครอบครัวพ่อแม่เดี่ยว คือ กลุ่มคนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ใช้ชีวิตร่วมกันและมีความสัมพันธ์กันเป็นครอบครัว มีสมาชิกประกอบด้วย พ่อหรือแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอยู่กับลูก หรือผู้ปกครองคนเดียวอยู่กับเด็ก รวมถึง ครอบครัวพ่อแม่เดี่ยวของผู้มีความหลากหลายทางเพศ เช่น กะเทยกับลูกติดหรือลูกบุญธรรม

ครอบครัวข้ามรุ่น คือ กลุ่มคนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ใช้ชีวิตร่วมกัน และมีความสัมพันธ์กันเป็นครอบครัว มีสมาชิกประกอบด้วย หลานอยู่กับ ปู่ ย่า หรือ ตา ยาย เนื่องจากพ่อแม่ส่งลูกไปอยู่กับญาติ หรือพ่อแม่ไม่สามารถเลี้ยงลูกได้ หย่าร้าง หรือเสียชีวิต สมาชิกครอบครัวเป็นผู้มีความหลากหลายทางเพศด้วยก็ได้

ครอบครัวเป็นสถาบันแรกของคนเรานับตั้งแต่เกิดมา ครอบครัวจะเป็นแหล่งถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ทศนคติ และการปฏิบัติทางด้านเพศที่สำคัญของเด็ก โดยเด็กจะมีพ่อแม่เป็นบุคคลแรกที่เป็นแบบอย่างพฤติกรรม การที่เด็กจะรับรู้ตัวตนเองเป็นเพศใดนั้น จะเริ่มเกิดขึ้นในอายุ 3 ปีแรก โดยจะเห็นว่าเด็กอายุ 18 เดือน จะเริ่มใช้สรรพนามแทนตัวเองตามเพศ เช่น เรียกตัวเองว่าหนูหรือผม จากนั้นเมื่อเด็กอายุประมาณ 3 ปี หรือเร็วกว่านี้เด็กจะเริ่มสังเกตบทบาททางเพศของคนในครอบครัวและคนอื่น ๆ ในสิ่งแวดล้อมของตน ทำให้เด็กเห็นความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมของเพศชายและเพศหญิง และเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมกับเพศของตน เด็กจะสนใจที่จะแต่งตัวตามเพศของตนเอง โดยความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับเด็กและบทบาทที่เหมาะสมของพ่อแม่จะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสม



การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่และบุคคลในครอบครัวจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตในอนาคตของเด็ก พ่อแม่ที่เลี้ยงดูลูกไม่เหมาะสมหรือเป็นแบบอย่างที่ไม่ดี เช่น พ่อแม่ที่ทะเลาะกันให้ลูกเห็น พ่อที่ใช้กำลังรุนแรงต่อบุตรสาว แม่ที่ไม่สนใจ ไม่มีเวลาให้ลูก พ่อแม่ที่ติดการพนัน เสพสารเสพติดจะทำให้เด็กกลับสนและรับเอาแบบอย่างพฤติกรรมที่ไม่ดีมาปฏิบัติได้ นอกจากนี้การที่เด็กในช่วงอายุ 3-6 ปี ต้องสูญเสียพ่อหรือแม่ไปอาจทำให้เด็กมีปัญหาในการเรียนรู้บทบาทและพฤติกรรมทางเพศได้หากภายในครอบครัวไม่มีผู้ใหญ่ที่เป็นเพศโดยกำเนิดเช่นเดียวกับเด็ก พ่อแม่และบุคคลในครอบครัวควรมีส่วนสำคัญในการอบรมและดูแลในด้านพฤติกรรมทางเพศตามวัยของเด็ก ดังนี้

รู้ใหม่

แม้พ่อแม่จะพยายามพูดคุยกับลูกในเรื่องเพศอย่างจริงจัง จัดหาสื่อเพื่อสร้างเสริมความรู้และทักษะที่ดีให้กับลูกเพียงใดก็ตาม แต่หากความสัมพันธ์และการแสดงออกซึ่งบทบาททางเพศของพ่อแม่ขาดการเกื้อกูล ความเท่าเทียมระหว่างเพศและความปรารถนาดีต่อกัน เด็กก็ยังไม่สามารถซึมซับหรือมีเจตคติที่ดีต่อเรื่องเพศได้อย่างแน่นอน เพราะต้นแบบที่ดีต่อการเรียนรู้เรื่องเพศของลูกคือพ่อแม่นั่นเอง

ที่มา: http://www.thaiza.com/detail_981.html

เด็กอายุ 3-6 ปี จะมีความสนใจในอวัยวะเพศของตน จึงมักชอบจับอวัยวะเพศของตนเอง พ่อแม่จะต้องไม่ดูต่ำ ห้ามปรามไม่ให้เด็กทำ หรือสนับสนุนการกระทำของเด็กโดยการหัวเราะชอบใจ เพราะเด็กจะเกิดความคิดว่าอวัยวะเพศและเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ผิดปกติหรือเป็นสิ่งที่น่าอายน่ารังเกียจได้ แต่พ่อแม่ควรปฏิบัติกับเด็กตามปกติและอาจหันเหความสนใจของเด็กโดยให้เด็กไปทำสิ่งอื่นแทน เช่น ชวนให้เล่นของเล่นหรือดูโทรทัศน์ และเด็กในวัยนี้จะพยายามลอกเลียนลักษณะท่าทางพฤติกรรมต่าง ๆ จากพ่อแม่ที่มีเพศเดียวกับตน การเลียนแบบนี้จะก่อให้เกิดบทบาทความเป็นเพศชายหรือเพศหญิงของเด็ก เกิดพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามเพศของตน

เด็กอายุ 7-12 ปี หรือเด็กวัยเรียน ควรส่งเสริมให้เด็กได้มีเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ จะได้พัฒนาความรู้สึกที่ดีของเด็กต่อเพื่อนต่างเพศ และควรปลูกฝังบทบาทหน้าที่ตามเพศของเด็ก เช่น สอนให้เด็กชายรู้จักดูแลแม่ซึ่งเป็นตัวแทนของเพศหญิง โดยการช่วยถือของ ช่วยทำงานต่าง ๆ สอนให้เด็กหญิงมีกิจกรรมารยาทที่ดี พุดจาไพเราะ

เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น พ่อแม่ควรปลูกฝังให้เด็กมีความรับผิดชอบให้เกียรติทั้งต่อตนเองและผู้อื่นให้เด็กรู้ว่าควรปฏิบัติตนอย่างไร โดยสอนให้ลูกรู้จักระวังในการคบเพื่อน มีการวางตัวที่เหมาะสม ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร



1.3.2 เพื่อน

เพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น หากกลุ่มเพื่อนมีพฤติกรรมทางเพศที่ดี รู้จักการวางตัวที่เหมาะสมกับเพศและวัยของตน ก็จะทำให้วัยรุ่นไม่เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมทางเพศ แต่ถ้ามกลุ่มเพื่อนมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ดี เช่น ชวนกันเที่ยวกลางคืน มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ชวนกันดูสื่อลามกอนาจาร ก็จะทำให้วัยรุ่นเสี่ยงที่จะถูกชักจูงให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมได้

วัยรุ่นจึงควรรู้จักพิจารณากลุ่มเพื่อนที่คบอยู่ว่ามีความประพฤติที่เหมาะสมหรือไม่ รู้จักปฏิเสธและไม่ปฏิบัติตามคำชักชวนที่ไม่เหมาะสมของเพื่อน แนะนำและชักชวนเพื่อนให้ปฏิบัติในสิ่งที่ดี และมีประโยชน์ และควรยอมรับความแตกต่างของเพื่อนที่มีพฤติกรรมทางเพศที่ผิดไปจากเพศที่แท้จริง และหากตนเองมีปัญหาทางด้านพฤติกรรมทางเพศควรปรึกษาพ่อแม่หรือไปพบแพทย์

1.3.3 สังคมและวัฒนธรรม

สังคม คือ กลุ่มคนที่ร่วมมือกัน อยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน และมีวัฒนธรรมที่เด่นชัด

วัฒนธรรม หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มีการสืบต่อเนื่อง เป็นมรดกทางสังคมที่มีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง วัฒนธรรมจึงได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยม ความเชื่อ กฎหมาย ศีลธรรมต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสังคม

วัฒนธรรมมีอิทธิพลและมีความสำคัญต่อพฤติกรรมทางเพศและการดำเนินชีวิตของบุคคล ในสังคมไทยพบว่า มีการสืบสานวัฒนธรรมอันดีงามทางด้านพฤติกรรมทางเพศมาตั้งแต่ในอดีต เช่น การรักษานวลสงวนตัว การรักเดียวใจเดียว ไม่ชิงสุกก่อนห่าม การมีคู่ครองเมื่อถึงเวลาอันสมควร ซึ่งเป็นสิ่งที่สังคมไทยในอดีตกำหนดขึ้นมาจากการสังเกตผลของการกระทำที่สร้างปัญหาและได้นำมากำหนดวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาเหล่านั้น เช่น การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนถือว่าเป็นการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรอาจนำมาซึ่งการตั้งครรภ์โดยไม่พร้อมและอาจจะต้องหยุดเรียนกลางคัน ต้องทำแท้ง ทอดทิ้งบุตรที่เกิดมา หรืออาจติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ดังนั้นการปฏิบัติตามวัฒนธรรมไทยที่ดีงามจะทำให้ไม่เกิดปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ตามมา

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันเป็นโลกแห่งการสื่อสารจึงมีการหลั่งไหลของวัฒนธรรมต่างถิ่นเข้ามาอย่างมากมายโดยผ่านทางสื่อต่าง ๆ ซึ่งการที่วัยรุ่นจะรับเอาวัฒนธรรมใดมาปฏิบัตินั้นควรคำนึงถึงความถูกต้องเหมาะสมด้วย ถ้าเป็นสิ่งที่ดีงามและไม่ขัดกับวัฒนธรรมไทยหรือหากเป็นสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่นก็สามารถนำมาปฏิบัติได้ เช่น การแต่งกายเลียนแบบวัยรุ่นในกลุ่มประเทศต่าง ๆ จากต่างประเทศสามารถทำได้ แต่ต้องให้เหมาะสมกับกาลเทศะ แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน การอ่านการ์ตูนลามกก็ไม่ควรนำมาปฏิบัติ เพราะจะทำให้เกิดผลเสียตามมาได้



เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

- นักเรียนแบ่งกลุ่มโต้วาทีในฉันทติ เพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นมากกว่าการเลี้ยงดูของครอบครัวจริงหรือไม่ (นักเรียนอาจช่วยกันคิดฉันทติการโต้วาทีอื่น ๆ ได้อีกตามความสนใจ)

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถสืบค้นความรู้เกี่ยวกับเรื่อง *วัยรุ่นกับเจตคติในเรื่องเพศ* เพิ่มเติมได้จากการสอบถามครูอาจารย์ นักจิตวิทยา หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และที่เว็บไซต์ <http://www.teenpath.net> หรือ <http://rh.anamai.moph.go.th>

2. วัยรุ่นกับปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

การเปลี่ยนแปลงไปของสังคมในปัจจุบันนำมาซึ่งปัจจัยและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ล่อแหลมและอันตรายต่อวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมทางเพศเป็นปัญหาที่สำคัญประการหนึ่งของวัยรุ่น หากวัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมจนเกิดการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน อาจทำให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ ตามมา ดังนั้นนักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ถึงแนวทางการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากปัจจัยและสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม เพื่อที่จะนำไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

2.1 ความหมายและความสำคัญของการมีเพศสัมพันธ์

การมีเพศสัมพันธ์ โดยทั่วไปจะหมายถึง การร่วมประเวณีหรือการแสดงพฤติกรรมแห่งความสัมพันธ์ทางเพศต่อกัน

พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์แม้จะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเพื่อการดำรงไว้ซึ่งเผ่าพันธุ์ก็ตาม แต่ถ้าหากการเกิดขึ้นนั้นเป็นการเกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ หรือการมีเพศสัมพันธ์จากภัยทางเพศหรือการถูกข่มขืนกระทำชำเรา¹ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ถือว่าเป็นพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่น ซึ่งแม้ร่างกายพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์หรือสามารถมีบุตรได้ แต่ในสภาพสังคมก็ยังไม่พร้อมที่จะยอมรับให้วัยรุ่นทั้งชายและหญิงมีเพศสัมพันธ์กัน

¹ การถูกข่มขืนกระทำชำเรา หมายถึง การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้รับการยินยอมจากผู้ถูกระทำ ซึ่งในที่นี้จะรวมถึงการที่ผู้ถูกระทำยินยอมให้มีการร่วมเพศ เพราะเกรงกลัว การถูกบังคับ หรือการร่วมเพศโดยที่ผู้ถูกระทำอยู่ในสภาวะที่ไม่อาจป้องกันได้ เช่น การถูกมอมยา การถูกมอมเมา



จนกว่าจะได้ทำการสมรสหรือมีความพร้อมในทางสังคมมากขึ้น ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรต้องมีความรู้และนำทักษะในการตัดสินใจที่ถูกต้องมาใช้เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ดังที่ได้กล่าวมา โดยทำความเข้าใจในเรื่องที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

2.2 สาเหตุของการมีเพศสัมพันธ์

สาเหตุเบื้องต้นของการมีเพศสัมพันธ์เกิดจากอารมณ์ทางเพศ ซึ่งเกิดขึ้นได้ใน 2 ลักษณะสำคัญ คือ เกิดจากสิ่งเร้าภายในตามธรรมชาติและเกิดจากสิ่งเร้าภายนอกต่าง ๆ

สิ่งเร้าภายในตามธรรมชาติ เป็นผลจากการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อในร่างกาย โดยเฉพาะต่อมเพศ ซึ่งขับฮอร์โมนเพศออกมาในขณะที่ร่างกายเริ่มเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนต้น ส่งผลให้วัยรุ่นเริ่มเกิดอารมณ์และความต้องการทางเพศเกิดขึ้น ซึ่งอารมณ์และความต้องการทางเพศของแต่ละคนจะมากน้อยแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ทางเพศของตนเอง โดยปกติความต้องการทางเพศดังกล่าวจะถูกขจัดออกไปโดยกระบวนการทางธรรมชาติหรือด้วย **การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (masturbation)** ปกติมักจะถือว่าสิ่งเร้าภายในตามธรรมชาติเป็นสถานการณ์ที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้น้อยที่สุด

ส่วน**สิ่งเร้าภายนอกต่าง ๆ** ถือว่าเป็นสิ่งเร้าที่มีส่วนสำคัญที่ส่งผลให้คนเราเกิดอารมณ์ทางเพศและแสดงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ทั้งที่ตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจให้เกิดขึ้นได้มากที่สุด สถานการณ์ที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์จากสิ่งเร้าภายนอกต่าง ๆ ที่สำคัญได้แก่

1) **การดู** ระหว่างเพศหญิงและเพศชายจะมีความแตกต่างกัน พบว่า ในเพศชายการดูภาพการร่วมประเวณี ภาพอวัยวะเพศหญิง การดูรูปร่างลักษณะทรวดทรงของเพศหญิงเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้มาก ส่วนเพศหญิงพบว่า การอ่านหนังสือนิยายที่มีบทรักใคร่ของตัวเองในเรื่อง การดูบทรักในภาพยนตร์เป็นสิ่งที่ช่วยทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้มากที่สุด

2) **การจู๋รส** การจู๋รสจากการจูบซึ่งกันและกันทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นได้

3) **การได้กลิ่น** ในวัยรุ่นกับการได้กลิ่นอาจมีความแตกต่างกัน กลิ่นที่รับรู้กลิ่นเดียวกันอาจกตความรู้สึกคนหนึ่งไม่ให้มีอารมณ์ทางเพศ แต่อีกคนอาจทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นได้ เช่น กลิ่นกายหรือกลิ่นหอมจากเครื่องสำอาง

4) **การได้ยิน** เสียงอาจมีผลทั้งในทางช่วยและยับยั้งอารมณ์ทางเพศ บางครั้งเสียงที่ได้ยินอาจก่อให้เกิดความรู้สึกทางเพศได้ เช่น เสียงของดนตรีบรรเลง

5) **การสัมผัส** ถือว่าเป็นการเร้าความรู้สึกให้เกิดอารมณ์ทางเพศมากที่สุด ซึ่งการสัมผัสระหว่างชายหญิงในลักษณะต่าง ๆ จะสามารถพัฒนาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ดังนี้ การจับมือถือแขนกันและกัน มีโอกาสที่จะพัฒนาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ร้อยละ 10 การกอดจูบ สามารถพัฒนา

ไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ร้อยละ 60 การดูรูปคลำภายนอก สามารถพัฒนาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ ร้อยละ 80 และการเล่าโลม (การดูรูปคลำภายใน) มีโอกาสที่จะพัฒนาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ถึง ร้อยละ 100¹

2. สิ่งเร้าที่เป็นปัจจัยพื้นฐานด้านสังคมวิทยา ประกอบด้วย อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม กระบวนการกล่อมเกลาและอบรมจากสถาบันต่าง ๆ ในสังคม และกลุ่มบุคคลที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรม ซึ่งปัจจุบันอารยธรรมตะวันตกได้เข้ามามีอิทธิพลในสังคมไทยมากขึ้น รูปแบบการดำเนิน ชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ชายและหญิงมีอิสระในการติดต่อคบหากันมากขึ้น เกิดสถานบริการและสถาน เริงรมย์ในรูปแบบใหม่ที่ส่งเสริมให้เกิดความใกล้ชิดและความสัมพันธ์ระหว่างชายหญิงรวมทั้งมีสื่อ ต่าง ๆ ที่เผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องความรัก ความใคร่ การมีคู่อรัก การแสดงออกถึงภาพลักษณ์ ความใกล้ชิดสนิทสนมระหว่างชายหญิงมากขึ้น การแสดงออกทางเพศที่เป็นการรักษาवलสงวนตัว น้อยลง กระแสสังคมดังกล่าวส่งผลให้วัยรุ่นมีการแปรเปลี่ยนไปในทางการแสดงพฤติกรรมทางเพศ ที่ไม่เหมาะสมและเป็นแรงผลักดันให้มีเพศสัมพันธ์ขึ้นได้

2.3 ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

การมีเพศสัมพันธ์ในลักษณะที่เกิดจากสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อ ปัญหาในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ ปัญหาการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม ปัญหาการทำแท้งปัญหาการติดต่อ ของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ ปัญหาครอบครัว และปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจ ของบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะปัญหาการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อมในปัจจุบันนับว่าเป็นปัญหาสำคัญที่ เกิดขึ้นกับวัยรุ่นซึ่งอยู่ในระหว่างกำลังศึกษาเล่าเรียน โดยปัญหาดังกล่าวนี้จะได้นำเสนอรายละเอียดไว้ ในหัวข้อ 2.4 แนวทางการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนต่อไป

2.4 แนวทางการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

นักเรียนซึ่งอยู่ในวัยที่ยังไม่สมควรที่จะแสดงพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ ควรได้ทำความเข้าใจ เกี่ยวกับทักษะ 2 ประการสำคัญ ซึ่งประกอบด้วย *ทักษะการควบคุมและระบายนามณ์ทางเพศและ ทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ* โดยทักษะทั้งสองประการดังกล่าวจะช่วยให้นักเรียนมีทักษะในการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากปัจจัยและสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ด้วยวิธีการที่เหมาะสม

¹ จันทรวิภา ดิลกสัมพันธ์ อ้างอิงจาก ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานนท์, เพศศึกษา, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์โสภณการพิมพ์, 2543), หน้า 83.



1. ทักษะการควบคุมและระบายอารมณ์ทางเพศ

ทักษะในการควบคุมและระบายอารมณ์ทางเพศมีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

1) การควบคุมจิตใจตนเอง พยายามควบคุมจิตใจตนเองไม่ให้เกิดอารมณ์ทางเพศที่รุนแรงมากขึ้น โดยพยายามยึดมั่นในหลักศีลธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมทางสังคม เช่น เมื่ออยู่ในวัยเรียนควรจะมีมุงสนใจต่อการเรียน ไม่ควรปล่อยให้ใจฟุ้งซ่านถึงเรื่องเพศหรือสิ่งที่ยั่วยุศีลธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมของสังคม

2) การหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดอารมณ์ทางเพศ ปฏิบัติได้ดังนี้

- (1) หลีกเลี่ยงสิ่งเร้าอารมณ์ทางเพศในลักษณะต่าง ๆ โดยเฉพาะที่ผ่านประสาทการรับรู้ทั้งห้าอย่างที่กล่าวมาแล้ว
- (2) ไม่ควรอยู่สองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศในช่วงเวลาที่ยาวนานเกินไป เพราะเวลาโอกาสและสถานที่จะเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นมาได้ง่าย
- (3) พยายามแต่งกายให้เหมาะสมเรียบร้อยและปกปิดอวัยวะส่วนที่ยั่วยุอารมณ์ทางเพศให้มิดชิด

3) การทดแทนหรือเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ ปฏิบัติได้ดังนี้

- (1) ออกกำลังกายหรือร่วมในกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ จะช่วยให้ผ่อนคลายความต้องการทางเพศลงได้ เพราะหลังการออกกำลังกายมาเหน็ดเหนื่อย ร่างกายจะอ่อนเพลียและต้องการพักผ่อน จะทำให้อ่อนหลับอย่างสุขสบายและไม่คิดวิตกกังวลในเรื่องเพศ การออกกำลังกายหรือเข้าร่วมในกิจกรรมกีฬาจึงนับว่าเป็นการเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศได้ดีมากที่สุดวิธีหนึ่ง
- (2) สนใจในการศึกษาเล่าเรียน หมั่นอ่านท่องหนังสือ ค้นคว้าหาความรู้ให้มากกว่าวิธีอื่นนอกจากจะช่วยลดอารมณ์ทางเพศได้แล้ว ยังถือว่าการได้ความรู้ที่จะนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาในระดับที่สูงขึ้นและนำไปประกอบอาชีพได้อีกด้วย
- (3) สนใจและเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ การประกอบกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เป็นความจำเป็นอย่างหนึ่งของคนเรา โดยเฉพาะในวัยรุ่นด้วยแล้วนันทนาการจะก่อประโยชน์เป็นอันมาก เพราะถ้าหากปล่อยให้ตนเองมีเวลาว่างและอยู่ตามลำพังก็อาจเกิดอารมณ์ที่ล่องลอยไปอย่างไร้จุดหมาย แต่ถ้าหากใช้เวลาว่างดังกล่าวมาประกอบกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การเล่นและฟังดนตรี วาดภาพ เลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ กิจกรรมดังกล่าวจะช่วยเบี่ยงเบนอารมณ์ต่าง ๆ รวมทั้งอารมณ์ทางเพศของคนเราให้แสดงออกมาในทางที่เหมาะสม



4) การผ่อนคลายหรือระบายอารมณ์ทางเพศด้วยตนเอง

วิธีการผ่อนคลายหรือระบายอารมณ์ดังกล่าวเรียกโดยทั่วไปว่า การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นวิธีการกระทำต่ออวัยวะเพศของตนเองโดยใช้วิธีการสัมผัสในลักษณะต่าง ๆ จนกระทั่งเกิดความพึงพอใจทางเพศและบรรลุถึงจุดสุดยอด (orgasm) การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองแม้จะไม่มีอันตรายโดยตรง แต่ก็ไม่ควรปฏิบัติบ่อยหรือหมกมุ่นมากนัก เพราะพบว่าบางคนที่ปฏิบัติบ่อย ๆ จะเกิดเป็นความบกพร่องทางสภาพจิตใจจนขาดความเชื่อมั่นในตนเองและการกระทำดังกล่าวไม่ควรกระทำด้วยความรุนแรง โดยเฉพาะในเพศชายโดยทั่วไปร่างกายจะมีกระบวนการในการระบายอารมณ์ทางเพศได้โดยอัตโนมัติจากภาวะของการฝัน ซึ่งเรียกว่า *ฝันเปียก (wet dream)*

2. ทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศ (sexual assault) หมายถึง การกระทำหรือการพูดเกี่ยวกับเรื่องทางเพศที่ลามกอนาจาร หรือการแสดงออกทางเพศต่อผู้อื่นโดยบุคคลนั้นไม่ยินยอม

จากความหมายข้างต้นจะเห็นได้ว่า ลักษณะการล่วงละเมิดทางเพศเป็นพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมที่ปรากฏขึ้นในสังคมปัจจุบัน ซึ่งเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย ทั้งที่เป็นเพศเดียวกันหรือระหว่างเพศก็ได้

การล่วงละเมิดทางเพศอาจเกิดขึ้นตั้งแต่ระดับเบาไปจนถึงระดับรุนแรงที่สุด อาจเริ่มตั้งแต่การใช้สายตา คำพูด การจับ การรบกวน จนกระทั่งการใช้กำลังบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่นักเรียนควรมีทักษะในการป้องกันและหลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมดังกล่าว

ทักษะในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ มีแนวทางปฏิบัติดังนี้

- 1) **ทักษะในการปฏิเสธ** เป็นทักษะเบื้องต้นที่ทั้งเพศชายและเพศหญิงสามารถนำมาใช้เพื่อป้องกันตนเองให้มีความปลอดภัยจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เมื่อเห็นว่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่กำลังเผชิญจะมีแนวโน้มของการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงเกิดขึ้น ทักษะในการปฏิเสธมีหลักและแนวทางปฏิบัติดังนี้
 - (1) ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ เช่น “หยุดนะ ! อย่าทำแบบนี้” “ฉันไม่ชอบ หยุดนะ” “อย่านะ ฉันจะตะโกนให้ลั่นเลย” ฯลฯ จากตัวอย่างข้อความที่ใช้ในการปฏิเสธดังกล่าวมักจะมีคำว่า “ไม่” “อย่า” หรือ “หยุด” ประกอบข้อความเป็นสำคัญ
 - (2) ใช้ความรู้สึกมาเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เช่น “ผมรู้สึกผิดที่ต้องโกหกพ่อแม่” “เรารู้สึกไม่สบายใจที่ทำให้พ่อแม่เข้าใจผิด” ฯลฯ
 - (3) การขอความเห็นชอบและแสดงความขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาหัวใจของผู้ชวน เช่น “คุณคงจะเข้าใจนะที่เราไม่อาจรับความช่วยเหลือจากคุณได้ขอบคุณมากนะ” หรือ “เธอคงไม่ว่าอะไรนะที่เราไปกับเธอไม่ได้” ฯลฯ



- (4) หากถูกเข่าชี้หรือถูกสบประมาทไม่ควรหวั่นไหว วู่วามไปกับคำพูด เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการปฏิบัติ อาจบอกกล่าวเพื่อให้ออกจากสถานการณ์ในขณะนั้นทันที ด้วยการกล่าวในลักษณะต่าง ๆ เช่น “เราจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมแบบนี้อีก” ฯลฯ
- 2) **ทักษะในการต่อรอง** เป็นวิธีการโน้มน้าวให้ผู้ชวนหยุดปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ต้องการและไม่เห็นด้วย เช่น ใช้คำพูดว่า “เราคิดว่าไปเล่นกีฬากับเพื่อน ๆ ดีกว่านั่งอยู่สองคนอย่างนี้” ฯลฯ
- 3) **ทักษะในการผ่อนผ่อน** เป็นวิธีการผ่อนคลายหรือยืดเวลาเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ เช่น “วันนี้ผมต้องไปก่อนนะ เอาไว้วันหลังค่อยพบกัน” ฯลฯ
- 4) **ทักษะอื่น ๆ** เป็นทักษะพื้นฐานโดยทั่วไปที่ใช้ป้องกันตัวเอง เช่น หลีกเลี้ยงที่จะไม่อยู่ในที่ลับตาคน หลีกเลี้ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ซึ่งจะทำให้ขาดสติไม่สามารถยับยั้งตนเองได้ หลีกเลี้ยงการสัมผัสถูกเนื้อต้องตัว หลีกเลี้ยงการเดินทางในที่เปลี่ยวหรือเที่ยวกลางคืนตามลำพัง ระวังระวังคนแปลกหน้า ระวังระวังการแต่งกายให้มีความมิดชิด ถูกต้องตามกาลเทศะ และระวังระวังในการคบเพื่อน

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

- นักเรียนรวบรวมข่าวที่เกี่ยวข้องกับปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนจากสื่อต่าง ๆ พร้อมเขียนบรรยายแสดงความคิดเห็นและแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถสืบค้นความรู้เกี่ยวกับเรื่อง **วัยรุ่นกับปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน** เพิ่มเติมได้จากการสอบถามครูอาจารย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในชุมชน หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และที่เว็บไซต์ <http://www.thaifamilyplan.com> หรือ <http://www.healthteen.org> หรือ <http://www.hotline.or.th>

3. วัยรุ่นกับการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หากเป็นแล้วนอกจากจะเกิดผลกระทบต่อตัวผู้ป่วยเอง ยังส่งผลกระทบต่อบุคคลในครอบครัว ตลอดจนสังคมและเศรษฐกิจของประเทศชาติอีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเอดส์ที่มีการแพร่ระบาดอย่างกว้างขวางและยังไม่มีวิธีที่รักษาให้หายขาดได้อย่างไรก็ตาม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ซึ่งรวมถึงโรคเอดส์ก็ยังเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้หากมีความรู้ความเข้าใจ และมีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค



3.1 ความหมายและความสำคัญ

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (Sexually Transmitted Infection : STI) หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า **แกมโรค** หมายถึง โรคที่ติดต่อกันจากคนหนึ่งสู่อีกคนหนึ่ง โดยการร่วมเพศทางอวัยวะเพศ ปาก และทวารหนัก กล่าวได้ดังต่อไปนี้คือ ร่วมเพศทางอวัยวะเพศชายกับอวัยวะเพศหญิง และอวัยวะเพศชายกับทวารหนัก การใช้ปากกับอวัยวะเพศชาย อวัยวะเพศหญิงหรือทวารหนักก็ติดโรคได้

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีมากมายหลายโรค เช่น โรคเอดส์ โรคเริมที่อวัยวะเพศ โรคหิด โรคโกลน บางโรคเป็นโรคที่ยังไม่สามารถรักษาให้หายได้ ซึ่งโรคที่ทั่วโลกต่างให้ความสนใจ และเห็นความสำคัญก็คือ **โรคเอดส์** ดังจะเห็นได้จากการก่อเกิดองค์กรหรือหน่วยงานต่าง ๆ ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือ ให้ความรู้ความเข้าใจ ให้การดูแลผู้ป่วย และให้กำลังใจเพื่อให้ผู้ป่วยต่อสู้กับโรคร้าย ตลอดจนเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและบุคคลที่ใกล้ชิดผู้ป่วยเหล่านั้น ให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่บนโลกต่อไปและไม่เกิดความท้อแท้กับชีวิต ส่วนโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ ถึงแม้จะมีวิธีการรักษาให้หายเป็นปกติได้ แต่ก็มีผลกระทบทำให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้อาจเกิดการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ สูญเสียค่าใช้จ่ายและเวลาในการรักษา ดังนั้นการได้เรียนรู้และทำความเข้าใจถึงสาเหตุ ลักษณะอาการ การติดต่อของโรค และแนวทางการป้องกันโรคจะช่วยให้เรามีทักษะในการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และยังสามารถนำความรู้ดังกล่าวไปแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัวให้ตระหนักถึงความสำคัญของโรคดังกล่าวเหล่านี้ได้อีกด้วย

3.2 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ เกิดจากเชื้อไวรัส เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย และเกิดจากเชื้ออื่น ๆ โดยมีรายละเอียดตัวอย่างของโรคดังนี้

3.2.1 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากเชื้อไวรัส

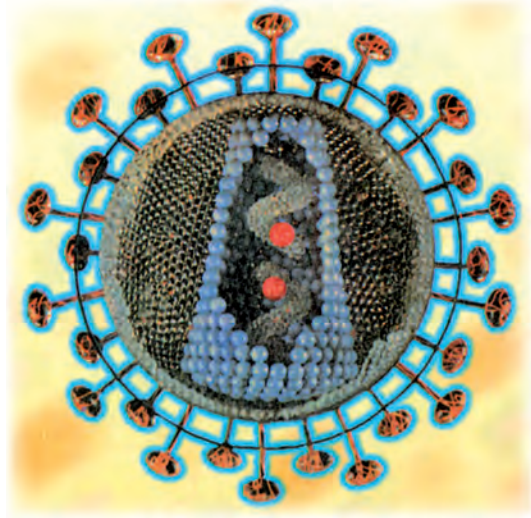
โรคเอดส์

เอดส์ (AIDS ย่อมาจาก Acquired Immune Deficiency Syndrome) คือ อาการภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นระยะสุดท้ายของการติดเชื้อเอชไอวีระบบภูมิคุ้มกันถูกทำลายจนไม่สามารถต้านทานโรคต่าง ๆ ได้



สาเหตุ

เนื่องจากร่างกายได้รับเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า เอชไอวี (HIV: Human Immunodeficiency Virus) ทำให้เม็ดเลือดขาวที่ทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกันถูกทำลาย จึงไม่สามารถต่อต้านเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกายได้ ซึ่งระดับภูมิคุ้มกันของร่างกายวัดจากจำนวนเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่งที่เรียกว่า ซีดี 4 (CD 4) หากผู้ติดเชื้อหรือผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษาจะทำให้ป่วยจนเสียชีวิตได้ ซึ่งเชื้อเอชไอวีพบมากในน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำอสุจิ และน้ำในช่องคลอดของผู้ที่มีเชื้อ



ภาพแสดงโครงสร้างเชื้อเอชไอวี

อาการ

โรคเอดส์แบ่งได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะที่ไม่ปรากฏอาการ ทั้งที่มีเชื้ออยู่ในร่างกาย โดยเฉลี่ยประมาณ 5-7 ปี นับตั้งแต่ได้รับเชื้อเอชไอวี ผู้ที่ติดเชื้อไม่ปรากฏอาการสามารถรับเชื้อเพิ่มและสามารถถ่ายทอดเชื้อไปยังผู้อื่นได้หากไม่ป้องกัน ซึ่งหากผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีเข้าสู่ระบบการดูแลรักษาเร็ว มีการดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง โดยการดูแลรักษาของแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ก็จะทำให้ระดับภูมิคุ้มกันในร่างกายยังคงอยู่ในระดับที่ดี และสามารถอยู่ในระยะไม่ปรากฏอาการได้นาน
2. ระยะเริ่มปรากฏอาการ เมื่อร่างกายมีระดับภูมิคุ้มกันต่ำลง ผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีจะเริ่มมีอาการของโรคติดเชื้อฉวยโอกาสต่าง ๆ ได้ง่าย ซึ่งถ้าเข้ารับการรักษาจะช่วยให้มีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ แต่หากไม่เข้ารับการรักษาจะเข้าสู่ระยะเอดส์เต็มขั้น
3. ระยะเอดส์เต็มขั้น หรือที่เรียกว่า *ผู้ป่วยเอดส์* เป็นระยะที่ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่ำลงมากจนทำให้ติดเชื้อฉวยโอกาสได้ง่าย จึงควรต้องรีบเข้ารับการรักษาอย่างเร่งด่วน และหากไม่ได้รับการรักษาจะทำให้เสียชีวิต

การติดเชื้อเอชไอวีและแนวทางการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี

เชื้อเอชไอวีจะติดต่อได้ 3 ทาง คือ การมีเพศสัมพันธ์ การรับเชื้อทางเลือด และการถ่ายทอดเชื้อจากแม่สู่ลูกซึ่งมีวิธีการป้องกันโดยการสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ ไม่ใช้เข็มและกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น และขอรับการปรึกษาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขก่อนมีบุตร หญิงตั้งครรภ์สามารถป้องกันการติดเชื้อจากแม่สู่ลูกได้โดยการกินยาต้านไวรัส



ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นผู้ติดเชื้อหรือผู้ป่วยระยะใด หากได้รับการรักษาเร็วก็จะสามารถมีสุขภาพดีสามารถเรียน ทำงาน อยู่ร่วมกันในครอบครัวและสังคมได้ โดยสมาชิกในครอบครัว เพื่อน ชุมชน สถานศึกษา และที่ทำงาน ไม่ควรมีการรังเกียจ กีดกัน แแบ่งแยก ผู้ติดเชื้อและผู้ป่วย จะเห็นได้ว่า เราสามารถอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อได้ เพราะโรคเอดส์ไม่ติดต่อจากการรับประทานอาหารร่วมกัน การว่ายน้ำในสระเดียวกัน การใช้ห้องน้ำร่วมกัน ไอ จาม จับมือ กอด การถูกยุงหรือแมลงกัด

รู้ใหม่

ยาต้านไวรัสเพื่อการรักษา (ARV) เป็นยาที่ต้องรับประทานเมื่อรู้ว่าติดเชื้อเอชไอวีแล้ว ซึ่งยาคินดนี้ หากกินตรงเวลาและต่อเนื่องจะลดปริมาณเชื้อเอชไอวีในร่างกายให้ต่ำลงมากที่สุด ระดับภูมิคุ้มกันจะเพิ่มสูงขึ้น สุขภาพจะดีขึ้น และสามารถป้องกันการถ่ายทอดเชื้อ เอชไอวีไปสู่ผู้อื่นได้

ยาเพริฟ (PrEP) คือ ยาต้านไวรัสเพื่อป้องกันก่อนการสัมผัสเชื้อเอชไอวี ต้องรับประทานทุกวัน วันละ 1 เม็ด และตรงเวลาทุกวัน

ยาเป็บ (PEP) คือ ยาต้านไวรัสเพื่อป้องกันหลังการสัมผัสเชื้อ เอชไอวี เช่น กรณีบุคลากรสุขภาพ ถูกเข็มที่สงสัยว่ามีเชื้อเอชไอวีตำ หรือผู้ที่สัมผัสเชื้อจากอุบัติเหตุ ถุงยางอนามัยแตกเป็นต้น และต้องรับประทานหลังสัมผัสเชื้อเอชไอวีภายใน 72 ชั่วโมง

ที่มา : คู่มือสำหรับเยาวชนความรู้เกี่ยวกับเอชไอวี/เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

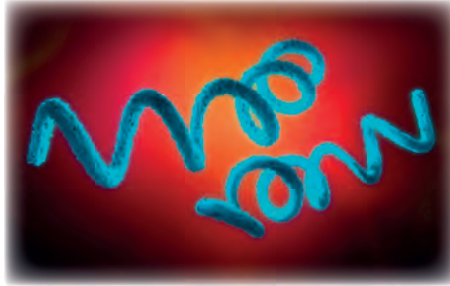
- นักเรียนจัดทำคู่มือเรื่อง การป้องกันโรคเอดส์ โดยจัดทำเป็นรูปเล่มและออกแบบให้สวยงามน่าสนใจ แล้วแลกเปลี่ยนกันอ่านกับเพื่อนในชั้นเรียน หรือนำไปให้ผู้ปกครองหรือสมาชิกในครอบครัว ได้ศึกษา

3.2.2 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียเกิดขึ้นได้โดยการสัมผัสและเพศสัมพันธ์สามารถรักษาให้หายขาดได้ด้วยยาปฏิชีวนะ สามารถเป็นซ้ำได้ถ้าได้รับเชื้อเข้ามาใหม่ ตัวอย่างเช่น **โรคซิฟิลิส โรคหนองใน** โรคหนองในเทียม โรคหูดหงอนไก่ ฯลฯ

โรคซิฟิลิส

โรคซิฟิลิสหรือที่สมัยก่อนมักเรียกว่า **โรคเข้าซ้อออกดอก** เป็นโรคเรื้อรังและร้ายแรงส่วนใหญ่ติดต่อโดยการมีเพศสัมพันธ์หรือการสัมผัสต่าง ๆ เด็กในครรภ์จะได้รับเชื้อจากมารดาที่เป็นโรคนี้นี้และจากแผลที่มีเชื้อซิฟิลิสที่ช่องคลอดของมารดาขณะคลอด



เชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคซิฟิลิส เรียกว่า เทรโปไนมา พัลลิดัม (*treponema pallidum*)

อาการ อาการของโรคมี 4 ระยะ ดังนี้

ซิฟิลิสระยะที่ 1 (primary syphilis) หลังติดเชื้อ 10–90 วัน จะมีตุ่มเล็ก ๆ เท่าหัวเข็มหมุดที่อวัยวะเพศต่อมาจะแตกกลายเป็นแผลกว้าง ลักษณะขอบแผลเรียบแข็ง หรือเรียกว่า แผลริมแข็ง มักมีแผลเดียว ไม่เจ็บไม่คัน พื้นแผลแดง ก้นแผลสะอาด

ซิฟิลิสระยะที่ 2 (secondary syphilis) พบหลังจากเป็นแผลซิฟิลิสระยะแรก 6–8 สัปดาห์ เชื้อเข้าต่อมน้ำเหลืองและเลือด กระจายทั่วร่างกาย อาจมีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ต่ำ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เจ็บคอ เสียงแหบ ปวดหลัง ปวดกระดูก ต่อมน้ำเหลืองโต และมีอาการแสดงทางผิวหนัง เช่น มีผื่นขึ้นทั้งตัวและที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า

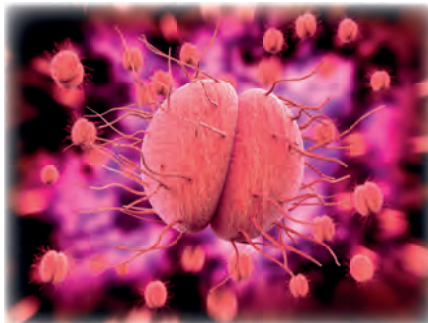
ซิฟิลิสระยะที่ 3 (latent syphilis) หรือระยะแฝง การตรวจร่างกายทั่วไปรวมทั้งระบบหัวใจ หลอดเลือดและระบบประสาทพบว่าปกติ แต่ถ้าตรวจเลือดจะได้ผลบวก

ซิฟิลิสระยะที่ 4 (tertiary syphilis) มักเกิดขึ้นประมาณ 5–20 ปี หลังจากที่ได้รับเชื้อแล้ว ไม่ได้ได้รับการรักษาหรือรักษาไม่ถูกต้อง เชื้อซิฟิลิสจะทำลายอวัยวะภายในต่าง ๆ เช่น หัวใจและหลอดเลือด แขนขาอ่อนแรง หรืออาจตาบอดได้ หากรักษาไม่ทันท่วงที อวัยวะต่าง ๆ จะถูกทำลาย

การติดต่อ

โรคซิฟิลิส สามารถติดต่อได้โดยการร่วมเพศทางช่องคลอด ทวารหนัก และปาก นอกจากนี้แม่ที่ติดเชื้อซิฟิลิส สามารถแพร่เชื้อให้ลูกในครรภ์ได้ หากปล่อยทิ้งไว้ไม่รีบรักษา โรคจะลุกลามทำลายอวัยวะที่สำคัญ เช่น หัวใจ หลอดเลือด สมอง และกระดูก ทำให้ร่างกายพิการและเสียชีวิตได้ ส่วนแม่ที่ติดเชื้อขณะตั้งครรภ์ อาจแท้งและเด็กเสียชีวิตในครรภ์ หรือให้กำเนิดเด็กที่เป็นโรคซิฟิลิสแต่กำเนิด เด็กที่รอดชีวิตอาจจะมีดั่งจมูกยุบ ปากแหว่ง เพดานโหว่ และตาบอด (เด็กที่มีปากแหว่งเพดานโหว่ อาจเกิดจากกรรมพันธุ์ด้วยก็ได้)

โรคหนองใน



เชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคหนองใน เรียกว่า ไนซีเรีย โกอโนเรีย (*Neisseria gonorrhoea*)

อาการ

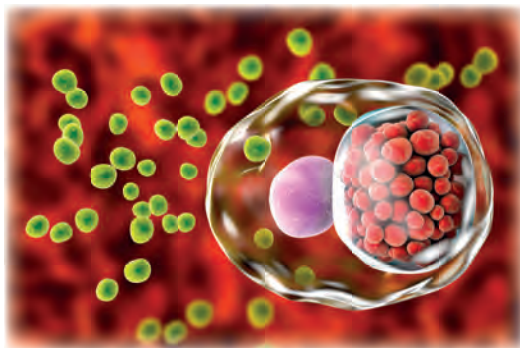
ผู้ชายจะมีอาการปัสสาวะแสบขัด มีหนองเหลืองไหลขึ้นจากท่อปัสสาวะ ถ้าไม่รักษา เชื้ออาจจะลุกลามทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น เป็นฝีที่ปากท่อหรือผนังท่อปัสสาวะ ท่อปัสสาวะตีบตัน อันตะอักษะอาจกลายเป็นหมันได้

ผู้หญิงจะมีอาการตกขาวผิดปกติ ไม่คันมีหนองหรือมูกปนหนอง บางครั้งจะไม่มีอาการผิดปกติ แต่จะมักตรวจพบปากมดลูกอักเสบ มีหนองที่ปากมดลูก อาจพบว่ามีอาการปัสสาวะแสบขัด เกิดการอักเสบของท่อปัสสาวะร่วมด้วย

การติดต่อ

โรคหนองใน สามารถติดต่อได้โดยการร่วมเพศทางช่องคลอด ทวารหนัก และปาก ส่วนใหญ่จะมีอาการประมาณ 3-5 วัน นอกจากนั้นแม่ที่ติดเชื้อ สามารถถ่ายทอดจากแม่สู่ทารกได้ขณะผ่านช่องคลอด ซึ่งอาจทำให้เด็กตาบอดได้

โรคหนองในเทียม



เชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคหนองในเทียม เรียกว่า คลามัยเดีย ทราโคมาทิส (*Chlamydia trachomatis*)

อาการ

ผู้ชายจะมีอาการปัสสาวะแสบขัด แต่ไม่มากเท่าหนองในแท้ อาจคัน มีมูกใสหรือขุ่น ออกจากท่อปัสสาวะ และออกซึ่มเพียงเล็กน้อยในช่วงเช้า ถ้าหากปัสสาวะลงแก้วใสแล้วใช้ไฟฉายส่อง จะเห็นเส้นขาว ๆ คล้ายเส้นด้ายลอยอยู่

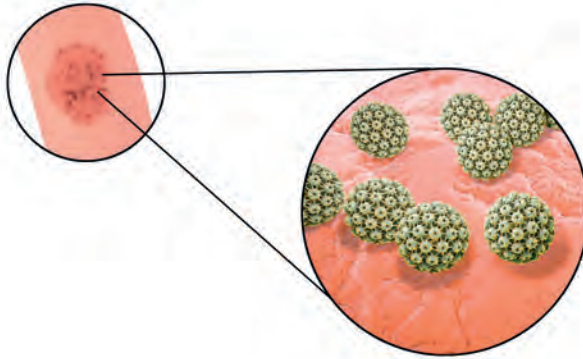
ผู้หญิงส่วนใหญ่ไม่มีอาการผิดปกติ สำหรับผู้มีอาการมักจะมีตกขาวผิดปกติแต่รุนแรงน้อยกว่าหนองในแท้ รวมทั้งการติดเชื้อบางชนิดร่วมด้วยอาจจะลุกลามไปสู่เยื่อบุมดลูก ทำให้เกิดการอักเสบ ผู้ป่วยจะมีเลือดกะปริดกะปรอยและเชื้ออาจจะลุกลามเข้าไปในท่อรังไข่และอุ้งเชิงกราน จึงทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวดท้องน้อย

การติดต่อ

โรคหนองในเทียม สามารถติดต่อได้โดยการร่วมเพศทางช่องคลอด ทวารหนัก และปาก นอกจากนั้นยังสามารถถ่ายทอดจากแม่สู่ทารกได้ขณะคลอดผ่านช่องคลอด ซึ่งอาจทำให้เด็กเยื่อหูตาอักเสบ หากมีการสัมผัสมูกที่มีเชื้อแล้วนำมาขยี้ตา อาจทำให้ติดเชื้อหนองในเทียมที่ตาได้



โรคหูดหงอนไก่



เชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคหูดหงอนไก่ เรียกว่า ฮิวแมน แปปิโลมาไวรัส (Human papillomavirus: HPV)

อาการ

มีลักษณะเป็นก้อนหรือติ่งเนื้อคล้ายหงอนไก่ ผิวอาจเรียบหรือขรุขระ อาจจะมีสีชมพู สีเนื้อ หรือสีน้ำตาล พบได้ที่ช่องคลอด อวัยวะเพศ ทวารหนัก และปาก ผู้ชายพบบริเวณอวัยวะเพศชาย ตรงหนังหุ้มปลาย บางครั้งอาจเกิดที่ท่อน้ำอสุจิ และอาจลุกลามเข้าไปภายในได้ ผู้หญิงที่เป็นโรคหูดหงอนไก่ จะมีโอกาสเกิดโรคมะเร็งปากมดลูกได้มากกว่าคนทั่วไป ควรตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกทุกปี

การติดต่อ

โรคหูดหงอนไก่ สามารถติดต่อได้โดยการร่วมเพศทางช่องคลอด ทวารหนัก และปาก นอกจากนี้ยังสามารถถ่ายทอดจากแม่สู่ทารกได้ ทำให้เด็กเป็นหูดหงอนไก่ในคอได้

3.2.3 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากเชื้ออื่น ๆ

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากเชื้ออื่น ๆ เช่น เชื้อปรสิติ โปรโตซัว เชื้อรา ติดต่อโดยการสัมผัสหรือใช้ของร่วมกัน หรือมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีเชื้อโรคที่เกิดจากเชื้อในกลุ่มนี้ เช่น โรคพยาธิในช่องคลอด เชื้อราช่องคลอด โรคหิด โលน เป็นต้น

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

- นักเรียนศึกษาค้นคว้าเรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ในเรื่อง โรคเริมอวัยวะเพศ โรคแผลริมอ่อน และโรคกามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง โดยอธิบายถึงสาเหตุ อาการ และวิธีการป้องกันรักษา ตลอดจนผลกระทบของโรสดังกล่าวเพิ่มเติม แล้วสรุปโดยสร้างเป็นแผนที่ความคิดในแต่ละเรื่อง



3.3 แนวทางการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สามารถป้องกันได้ มีแนวทางการป้องกันโรคดังนี้

1. ไม่มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ทุกคนควรรักษานวลสงวนตัวไม่ว่าจะเป็นเพศสภาพใดก็ตาม
2. ไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่สงสัยว่าเป็นโรค และต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์
3. ไม่ใช้สิ่งของ เครื่องใช้ เสื้อผ้าและเครื่องนุ่งห่มส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เพราะมีโอกาสสัมผัสรับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย
4. ตรวจร่างกายและตรวจเลือดก่อนการสมรสเพื่อป้องกันการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และป้องกันการติดโรคของทารกในครรภ์ด้วย
5. รักษาสุขภาพและความสะอาดส่วนบุคคล โดยรักษาความสะอาดร่างกายและสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ รวมทั้งการรักษาสุขปฏิบัติทางเพศอย่างสม่ำเสมอ

รู้ใหม่ว่า

วิธีการใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง มีดังนี้

1. ฉีกซองระวังอย่าให้เล็บสะกิดถุงยางอนามัย
 2. บีบปลายถุงยางอนามัยไล่ลมก่อนใส่เสมอ หากปล่อยให้มีฟองอากาศที่ปลายถุงยางอนามัยจะทำให้ฉีกขาด ขณะมีเพศสัมพันธ์
 3. สวมถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัวบีบปลายถุงยางอนามัยขณะสวมแล้วรูดให้สุดโคน
 4. เมื่อเสร็จกิจแล้วให้รีบถอดถุงยางอนามัยออกขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัวอยู่โดยใช้นิ้วสอดเข้าในขอบถุงยางอนามัยแล้วรูดออกหรือใช้กระดาษทิชชู ห่อหุ้มแล้วรูดออก และทิ้งในถังขยะมีดขีด
- ที่มา : คู่มือสำหรับเยาวชนความรู้เกี่ยวกับเอชไอวี/เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

- นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันจัดป้ายนิเทศหรือจัดทำแผนพับความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แล้วนำมาเผยแพร่แก่สมาชิกในโรงเรียน

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถสืบค้นความรู้เกี่ยวกับเรื่อง วัยรุ่นกับการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพิ่มเติมได้จากการสอบถามครูอาจารย์ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในชุมชนหรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และที่เว็บไซต์ <http://www.clinicrak.com> โดยให้สืบค้นจากคำว่า โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และ <http://www.aidsthai.org> หรือ <http://www.aidsaccess.com/09/>



4. วัยรุ่นกับการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

ปัจจุบันปัญหาจากพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น คือ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยเรียน อาจส่งผลให้เกิดการตั้งครรภ์ไม่พร้อม รวมทั้งการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งปัญหาดังกล่าวสามารถที่จะป้องกันและแก้ไขได้ แต่หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ควรใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ แต่ในบางกรณีอาจถูกข่มขืน ซึ่งในกรณีนี้ ต้องรีบไปพบแพทย์ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์และรับการดูแลรักษาที่ถูกต้อง และแจ้งความเพื่อดำเนินคดีตามกฎหมาย วัยรุ่นควรมีความตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นและมีทักษะในการตัดสินใจที่จะป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งปัญหาดังกล่าวนำมาสู่ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

4.1 ความหมายของการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

การตั้งครรภ์ไม่พร้อม หมายถึง การตั้งครรภ์ที่อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่ การไม่ป้องกันขณะมีเพศสัมพันธ์หรือป้องกันแล้วแต่เกิดความผิดพลาด การตั้งครรภ์เมื่ออายุน้อย หรือการตั้งครรภ์ที่เกิดจากความรุนแรงทางเพศ เช่น ถูกบังคับ ล่อลวง ข่มขืน ให้มีเพศสัมพันธ์โดยไม่เต็มใจ

การตั้งครรภ์ไม่พร้อมจะทำให้เกิดผลเสียด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเสียนาคตของตัวเองและคู่เพศสัมพันธ์ อีกทั้งทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองเดือดร้อนและเสียใจ

4.2 ผลกระทบของการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมส่งผลกระทบต่อที่สำคัญ ดังนี้

1. ผลกระทบทางกาย

1) ภาวะชืดหรือโลหิตจาง ส่วนใหญ่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการ โดยเฉพาะขาดธาตุเหล็ก และกรดโฟลิกหลายรายมีภาวะขาดแคลเซียมและโปรตีนร่วมด้วย

2) การคลอดก่อนกำหนด ยิ่งวัยรุ่นตั้งครรภ์มีอายุน้อยเท่าไร โอกาสคลอดก่อนกำหนดจะยิ่งสูงขึ้น สาเหตุส่วนหนึ่งเชื่อว่าเกิดจากการที่ร่างกายของวัยรุ่นยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ เช่น การเจริญเติบโตของกระดูกเชิงกรานยังไม่สมบูรณ์ ทำให้คลอดลำบาก

3) การติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ

2. ผลกระทบทางจิตใจ

1) ขณะทราบว่าตั้งครรภ์ อาจเกิดความรู้สึกได้หลากหลาย เช่น รู้สึกมีนงง ตกใจ กลัว ละอายใจ วิตกกังวล บางรายไม่กล้าปรึกษาใคร

2) ขณะกำลังหาทางออก อาจเกิดความรู้สึกว่าวุ่นใจ เนื่องจากตัดสินใจไม่ได้ว่าจะแก้ปัญหาอย่างไรดี ทำให้อารมณ์แปรปรวน สับสน หงุดหงิดง่าย ไม่มีสมาธิมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าหรือเครียด



3. ผลกระทบต่อทารกที่เกิดจากการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

- 1) ทารกเสียชีวิตหลังคลอด โดยมีสาเหตุมาจากการคลอดก่อนกำหนด
- 2) ทารกคลอดก่อนกำหนด โดยมีสาเหตุจากร่างกายของวัยรุ่นที่การเจริญเติบโตของร่างกายยังไม่พร้อมสำหรับการตั้งครรภ์
- 3) ทารกมีน้ำหนักตัวแรกเกิดน้อย ซึ่งน้ำหนักแรกเกิดเป็นปัจจัยที่สำคัญของการเจริญเติบโตและการมีชีวิตรอด นอกจากนี้ทารกแรกเกิดที่มีน้ำหนักน้อยจะมีความสัมพันธ์กับภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ พัฒนาการล่าช้า มีปัญหาในการเรียนรู้และความพิการสมอง

4. ผลกระทบทางสังคม

- 1) ถูกมองด้วยทัศนคติและพฤติกรรมเชิงลบจากคนรอบข้าง เช่น ครู พ่อแม่ และอาจรวมถึง ผู้ให้บริการสาธารณสุข จนอาจรู้สึกอับอายทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงการบริการด้านสุขภาพ บริการอนามัยเจริญพันธุ์ การบริการด้านสังคมสงเคราะห์ และการขอความช่วยเหลืออื่น ๆ
- 2) ถูกตีตราทางสังคม จนอาจรู้สึกอับอายเกินกว่าจะกลับเข้าเรียนในชั้นเรียนที่ควรจะเป็น ทำให้ขาดโอกาสทางการศึกษาต่อเนื่อง

4.3 แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น มีดังนี้

1. **รู้จักหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์** ได้แก่ การอยู่สองต่อสองในที่ลับตาคน การเข้าร่วมในกิจกรรมพบปะสังสรรค์ที่มีการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ หรือการเดินทางในยามวิกาลสองต่อสอง

2. **รู้จักใช้ทักษะในการปฏิเสธและรู้จักขอบเขตของความรักในวัยเรียน** ความรักในวัยเรียนเป็นสิ่งที่สวยงามแต่การมีเพศสัมพันธ์เพื่อเป็นการพิสูจน์ความรักที่มีต่อกันเป็นสิ่งที่ต้องปฏิเสธ ซึ่งการปฏิเสธไม่ได้หมายความว่าไม่รัก แต่ทำให้รู้จักเรียนรู้และอดทนรอเมื่อถึงวัยที่พร้อม

3. **รู้จักป้องกันตนเองเมื่อมีเพศสัมพันธ์** การป้องกันโดยใช้ถุงยางอนามัย เป็นวิธีการช่วยป้องกันไม่ให้ตั้งครรภ์ และปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แต่ก็ยังมีโอกาสตั้งครรภ์และติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งการใช้ยาคุมกำเนิดนั้นจะมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ แต่ไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

4. **รู้จักวิธีการคุมกำเนิดที่ปลอดภัย** การคุมกำเนิดชั่วคราวที่ออกฤทธิ์นาน ได้แก่ การใช้ยาฝังคุมกำเนิด การใช้ห่วงอนามัย รวมทั้งการคุมกำเนิดด้วยการใช้ยาฉีดคุมกำเนิดเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์เนื่องจากมีประสิทธิภาพสูงในการคุมกำเนิด โดยสามารถขอรับบริการได้ตามโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลใกล้บ้านและสามารถใช้สิทธิประกันสุขภาพในการขอรับบริการได้

กรณีที่วัยรุ่นเกิดการตั้งครรภ์ไม่พร้อม เมื่อตั้งครรภ์แล้วมีทางเลือกอยู่ 2 ทาง คือ ตั้งครรภ์ต่อไปหรือยุติการตั้งครรภ์



หากตั้งครรรค์ต่อไป ควรตัดสินใจอย่างมีเป้าหมายเพื่อคุณภาพชีวิตของตัวเองและทารกที่กำลังเกิดมา ดังนี้ ขณะตั้งครรรค์ต้องเข้ารับบริการฝากครรรค์ เพื่อให้แน่ใจว่าตนเองและทารกในครรรค์มีสุขภาพดี ซึ่งสามารถขอรับบริการได้ที่โรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลใกล้บ้าน อีกทั้งต้องรู้จักดูแลตนเองขณะตั้งครรรค์ เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่ควรวิตกกังวล ซึ่งอาจทำให้เกิดความเครียด โดยควรพูดคุยกับคนใกล้ชิด หรือแพทย์ หรือพยาบาลผู้ดูแลการฝากครรรค์เพื่อป้องกันผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองและทารกในครรรค์ นอกจากนั้นสำหรับวัยรุ่นที่ท้องไม่พร้อมควรไปขอรับบริการบ้านพักครอบครัว ที่มีระบบดูแลการให้คำปรึกษา กิจกรรมระหว่างที่อยู่ในบ้านพัก ซึ่งจะได้ทบทวนตัวเองประเมินศักยภาพ ได้เสริมคุณค่าและค้นพบศักยภาพในตนเองที่จะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตหลังจากออกจากบ้านพักได้ดีขึ้น

เมื่อคลอดแล้วไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรเองได้ สามารถขอรับบริการ ดังนี้

– ครอบครัวชั่วคราว ซึ่งเป็นเหมือนบ้านพัก หรือครอบครัวที่พร้อมเยียวยาช่วยเหลือให้ผ่านช่วงนั้นของชีวิตไปได้ แม่วัยรุ่นหลายรายเมื่อกลับไปเรียนหนังสือจนจบ และมีงานทำก็สามารถนำลูกกลับมาเลี้ยงเองได้

– ยกบุตรให้เป็นบุตรบุญธรรม เป็นอีกทางออกหนึ่งที่ยั่งยืน และตนเองจะได้กลับไปใช้ชีวิตตามวัยของตนต่อไป และสามารถกลับไปเรียนต่อในระบบการศึกษาเพื่อเป็นรากฐานสำคัญที่ใช้ในการประกอบอาชีพต่อไป

– การเลือกยุติการตั้งครรรค์ หากเลือกยุติการตั้งครรรค์ในกรณีมีอายุต่ำกว่า 15 ปี การตัดสินใจต้องอยู่ภายใต้ความเห็นของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง และในกรณีที่อายุ 15 ปีขึ้นไป ภายใต้พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหากการตั้งครรรค์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 มีกฎกระทรวงที่กำหนดให้ วัยรุ่นอายุ 15 ปีขึ้นไป มีสิทธิตัดสินใจด้วยตนเอง โดยไม่ต้องขอความยินยอมจากผู้ปกครอง ในการเข้ารับบริการด้านอนามัยเจริญพันธุ์ ยกเว้นในกรณีที่เข้ารับบริการหัตถการทางการแพทย์และการยุติการตั้งครรรค์

ตัวอย่างรายชื่อเครือข่ายที่ดูแลช่วยเหลือ หญิงตั้งครรรค์วัยรุ่น

- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย 88/22 หมู่ 4 ตำบลตลาดขวัญ ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0 2590 2590, 0 4238 4265 หรือ <http://rh.anamai.moph.go.th>
- กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน (ฝ่ายบริหารงานทั่วไป กองแรงงานหญิง และเด็ก) อาคารใหม่ 15 ชั้น ถนนมิตรไมตรี เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400 โทรศัพท์ 0 2246 8006
- มูลนิธิพัฒนาหงสกุลเพื่อเด็กและสตรี 84/14 หมู่ 2 ถนนรังสิต-นครนายก (คลอง 7) ตำบลลำผักกูด อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี 12110 โทรศัพท์ 1134, 0 2577 500-1, 0 2577 596-8 โทรสาร 0 2577 499 หรือ www.pavenafoundation.or.th



ตัวอย่างรายชื่อบ้านพักรอกลอด/หลังลอด

ภายใต้เครือขายอาสา RSA (Referral System for Safe Abortion) <http://rsathai.org> ที่ดำเนินการโดยรัฐ มีดังนี้

- คลินิกดาวชมพู หน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลศิริราช เลขที่ 2 ถนนวังหลัง แขวง ศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700 โทรศัพท์ 08 1555 2109, 0 2419 7866-80 ต่อ 1801-1802 หรืออีเมล rudee.pun@mahidol.ac.th, rudee_pung@hotmail.com, yai_ns@hotmail.com
- บ้านพักเด็กและครอบครัว ปทุมธานี 1/119 หมู่ 2 ตำบลรังสิต อำเภอธัญบุรี จังหวัด ปทุมธานี 12110 โทรศัพท์ 0 2577 2372, 08 4700 0560 หรืออีเมล patchrin.k@dcy.go.th
- บ้านพักเด็กและครอบครัว นครสวรรค์ 62/1 หมู่ที่ 6 ตำบลนครสวรรค์ออก อำเภอ เมือง จังหวัดนครสวรรค์ 60000 โทรศัพท์ 0 5625 7313-17, 08 1727 6385 หรืออีเมล patchrin.k@dcy.go.th, bannakonsawan1300@hotmail.com หรือ เว็บไซต์ <http://www.bannakonsawan.com>

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

- นักเรียนรวบรวมข่าวที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดจากการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น จากสื่อต่าง ๆ รวมทั้งข่าวที่เกี่ยวข้องหรือเป็นผลกระทบจากปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พร้อมเขียน บรรยายแสดงความคิดเห็นและแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น
- นักเรียนอภิปราย/โต้วาที/จัดกิจกรรมรณรงค์ เรื่อง การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถสืบค้นความรู้เกี่ยวกับเรื่อง *วัยรุ่นกับการตั้งครรภ์* เพิ่มเติมได้จากการสอบถามครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในชุมชน หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง หรือที่ เว็บไซต์ <http://www.dmh.moph.go.th> หรือ <http://www.healthteen.org> และ <http://www.thaifamilyplan.com>
- ผู้ที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมสามารถโทรศัพท์ปรึกษาสายด่วนท้องไม่พร้อมได้ที่หมายเลข 1663 เพื่อรับ การปรึกษาทางเลือกและส่งต่อ หรือสามารถสืบค้นหน่วยบริการของเครือขายอาสาได้ที่ <https://rsathai.org>
- ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับภาวะความเครียด ควรรับบริการให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์ จิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยาหรือโทรศัพท์ปรึกษาสายด่วนกรมสุขภาพจิตได้ที่หมายเลข 1323



5. ความเท่าเทียมระหว่างเพศและการวางตัวให้เหมาะสม

สังคมในปัจจุบันเป็นสังคมที่เปิดกว้างเข้าสู่ยุคของพหุวัฒนธรรมที่มีการยอมรับความแตกต่างและความเท่าเทียมกันในศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ บุคคลทุกคนจึงมีความเท่าเทียมกัน ไม่ว่าจะเพศสภาพใด ๆ ตามหลักการของสิทธิมนุษยชนที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ ซึ่งบุคคลทุกคนมีสิทธิและเสรีภาพได้เช่นเดียวกัน โดยไม่เลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมระหว่างเพศ

5.1 ความเท่าเทียมระหว่างเพศ

ความเท่าเทียมระหว่างเพศหรือความเสมอภาคทางเพศ (gender equality) หมายถึง ความเท่าเทียมในสิทธิ หน้าที่ เสรีภาพ และโอกาสทางการศึกษา สังคม เศรษฐกิจ การเมือง สำหรับทุกคนไม่ว่าบุคคลนั้นจะมีความแตกต่างทางเพศอย่างไร ซึ่งความแตกต่างทางเพศต้องไม่เป็นเงื่อนไขในการกำหนดสิทธิและโอกาสของบุคคลในสังคม เช่น ผู้ชาย ผู้หญิง กะเทย ทอม มีความเท่าเทียมหรือความเสมอภาคทางเพศเท่ากัน

ความเท่าเทียมระหว่างเพศเป็นเรื่องที่สังคมไทยตลอดจนสังคมโลกให้ความสำคัญ เพราะความเท่าเทียมระหว่างเพศเป็นหลักสิทธิมนุษยชนที่มนุษย์ทุกคนต้องได้รับในฐานะที่เป็นมนุษย์ จนเป็นที่มาของการเรียกร้องสิทธิทางเพศของบุคคลทุกเพศสภาพให้มีความเท่าเทียมกันตามกฎหมาย ไม่เลือกปฏิบัติหรือกีดกันสิทธิของบุคคลอันเกิดจากความไม่เป็นธรรมทางเพศในเรื่องต่าง ๆ เช่น การประกอบอาชีพ ค่าจ้างแรงงาน การแต่งกาย การเลือกคู่ครอง ซึ่งการให้ความสำคัญและการเรียกร้องสิทธิทางเพศดังกล่าวเป็นที่มาของพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. 2558 ซึ่งเป็นกฎหมายที่กำหนดสิทธิ ความคุ้มครองความเท่าเทียมกันทางเพศ โดยบุคคลใดที่ถูกรีดรอนสิทธิหรือได้รับความเสียหายจากการกระทำในลักษณะที่เป็นการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมระหว่างเพศ มีสิทธิในการยื่นคำร้องต่อคณะกรรมการวินิจฉัยการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมระหว่างเพศได้ นอกจากนี้การที่สังคมให้ความสำคัญยอมรับในความเท่าเทียมระหว่างเพศนั้น ย่อมทำให้คนทุกเพศ ไม่ว่าจะเพศสภาพที่แตกต่างกันสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างราบรื่นและไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งในสังคม

5.2 การวางตัวให้เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศในลักษณะสุภาพชน

การอยู่ร่วมกันของคนทุกเพศสภาพในสังคมจะเกิดความราบรื่น ลดปัญหาความขัดแย้งได้นั้น ทุกคนจะต้องยอมรับในความแตกต่างหลากหลายเฉพาะบุคคล เคารพในสิทธิซึ่งกันและกันและปฏิบัติต่อกันในลักษณะสุภาพชน โดยมีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้



1. การวางตัวในฐานะเพื่อน

การวางตัวในฐานะเพื่อนมีหลักปฏิบัติ ดังนี้

- (1) การแต่งกาย ควรแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย เหมาะสมกับกาลเทศะ
- (2) การแสดงกิริยาวาจา ควรแสดงกิริยาวาจาที่สุภาพเรียบร้อย อ่อนโยน และเหมาะสมกับกาลเทศะ รู้จักสำรวม ไม่ควรพูดจาว่าร้าย นินทา หรือพูดจาล่วงเกินผู้อื่น ไม่พูดจาหยาบโหลน ก้าวร้าว แสดงกิริยามารยาทที่เรียบร้อย ลูก นั่ง เดิน อย่างระมัดระวัง พูดจาให้นุ่มนวลสุภาพ อ่อนหวาน ไม่ใช้วาจาที่หยาบคาย ส่งเสียงดัง และไม่พูดจาตู่ถูกเหยียดหยามผู้อื่น
- (3) ควรเมตตาใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเพื่อนในทุกโอกาสที่เราสามารถช่วยเหลือได้
- (4) รู้จักกล่าวคำทักทาย ขอโทษ ขอขอบคุณ ตามโอกาสที่เหมาะสม
- (5) การคบเพื่อนต่างเพศ ควรให้เกียรติซึ่งกันและกัน ปฏิบัติตนเป็นสุภาพชน ไม่ข่มเหงรังแก และไม่ก้าวก่ายหรือฉวยโอกาส นอกจากนี้ควรมีความบริสุทธิ์ใจและให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในโอกาสต่าง ๆ อยู่เสมอ และหากจะคบเพื่อนต่างเพศในฐานะคู่รักควรอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่

2. การวางตัวในฐานะคู่รัก

การวางตัวในฐานะคู่รักควรอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม โดยคู่รักจะต้องให้เกียรติและเคารพในสิทธิของกันและกันเช่นเดียวกับการวางตัวในฐานะเพื่อน นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงการไม่ล่วงละเมิดทางเพศถ้าอีกฝ่ายไม่พร้อม การมีความสัมพันธ์ทางเพศที่ปลอดภัย ตลอดจนผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และผลกระทบจากการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

การวางตัวในฐานะคู่รักมีหลักปฏิบัติ ดังนี้

- (1) ควรแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย ไม่เปิดเผยเรือนร่างจนเกินไป
- (2) ใช้วาจาที่สุภาพ ไม่แสดงอาการก้าวร้าวหรือพูดจาล่วงเกิน แม้จะมีความสนิทสนมกันในฐานะคู่รักก็ตาม
- (3) การแสดงกิริยาอาการต่าง ๆ ต้องสุภาพเรียบร้อย ทั้งการนั่ง ยืน เดิน และต้องรู้จักมารยาททางสังคม ควรให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- (4) หลีกเลี่ยงการอยู่ด้วยกันสองต่อสอง เพราะเป็นสาเหตุของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนได้โดยง่าย
- (5) ปฏิบัติตนเป็นสุภาพชน ไม่ข่มเหงรังแก และไม่ก้าวก่ายหรือฉวยโอกาสแต่เนิ่นๆ ต้องตัวคู่รัก
- (6) ปกป้องสิทธิทางร่างกายของตนเอง โดยไม่ให้คู่รักมาแตะเนื้อต้องตัวโดยที่เราไม่ยินยอมหรือหลีกเลี่ยงการสัมผัสเนื้อตัวของกันและกัน เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร



รู้ใหม่ว่า

ถุงยางอนามัยใช้ป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ การใช้ถุงยางอนามัย คือ ความใส่ใจ ไม่ใช่เรื่องน่ารังเกียจ หากไม่สวมถุงยางอนามัย อาจเสี่ยงต่อการติดโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ นอกจากนั้นถุงยางอนามัย มีลูกเล่นมากมายเช่น พื้นผิว สีสัน กลิ่น หรือรสที่หลากหลาย และถุงยางอนามัยที่ขายในประเทศไทยต้องผ่านมาตรฐาน อย. และที่สำคัญควรพกถุงยางอนามัยไว้ เพราะการมีเพศสัมพันธ์อาจเกิดขึ้นได้อย่างไม่ทันตั้งตัวเราจึงควรเตรียมพร้อมเสมอ

ขนาดถุงยางอนามัย ความกว้าง วัดจากขอบหนึ่งถึงขอบหนึ่งของถุงยาง เมื่อคลี่ออกวางแบนราบกับพื้น ขนาดที่มีขายกันทั่วไปอยู่ที่ 49–56 มิลลิเมตร ความยาวไม่น้อยกว่า 160 มิลลิเมตร ความบาง มีหลายระดับ ทั้งแบบปกติ และแบบบางพิเศษ หากเราไม่รู้ว่า ควรใช้ถุงยางอนามัยขนาดใด มีวิธีการวัดโดยวัดเส้นรอบวงของอวัยวะเพศเมื่อแข็งตัว แล้วหารด้วย 2 จะได้ขนาดพอดี เช่น เส้นรอบวง $10.6/2 = 5.3$ เซนติเมตร ก็ใช้ขนาด 52 หรือ 54 ได้

ถุงยางอนามัย ผลิตจากยางพารา ไม่สามารถใช้กับสารหล่อลื่นที่มีน้ำมัน เช่น น้ำมันทาผิว เบบี้ออยล์ วาสลีน ซึ่งอาจทำให้แตกหรือฉีกขาดได้ง่าย ส่วนถุงอนามัยสตรี ผลิตจากไนทริลโพลีเมอร์ บาง 0.048 มิลลิเมตร ทนทานกว่าถุงยางอนามัย และใช้กับสารที่มีน้ำมันได้ ในการเลือกซื้อควรดูวันหมดอายุเครื่องหมาย อย. ขนาดของถุงยางอนามัย และของไม่ชำรุด

การเก็บรักษาถุงยางอนามัย ไม่ควรเก็บถุงยางอนามัยในที่ความชื้นสูง ร้อนหรือสัมผัสแสงแดดโดยตรง เพราะจะทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมคุณภาพและแตกง่าย และไม่ควรถูกเก็บในกระเป๋าตังค์หรือกระเป๋ากางเกงด้านหลัง อาจทำให้เกิดการกดทับ หักงอ ทำให้ฉีกขาดง่าย

ที่มา : คู่มือสำหรับเยาวชนคนความรู้เกี่ยวกับเอชไอวี/เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

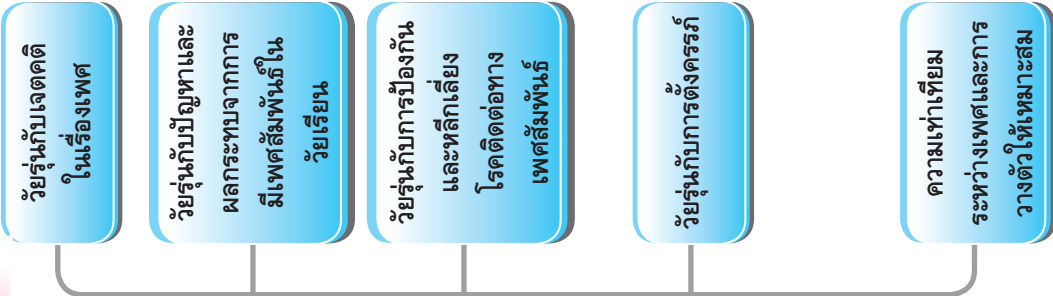
เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

- นักเรียนหาข้อมูลเพิ่มเติมเรื่อง ความเท่าเทียมระหว่างเพศ ตามสื่อและแหล่งสืบค้นต่าง ๆ จัดทำเป็นรายงาน โดยเขียนแสดงความคิดเห็นในเรื่องดังกล่าวประกอบ แล้วนำมาอภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถสืบค้นความรู้เกี่ยวกับเรื่อง ความเท่าเทียมระหว่างเพศและการวางตัวให้เหมาะสม เพิ่มเติมได้จากการสอบถามครูอาจารย์ หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และที่เว็บไซต์ <http://www.un.or.th> หรือ <http://www.parliament.or.th>
- หากไม่ได้รับความเท่าเทียมระหว่างเพศสามารถติดต่อขอรับความช่วยเหลือได้ที่หน่วยงานเหล่านี้ เช่น มูลนิธิเพื่อนหญิง เว็บไซต์ www.fowomen.org มูลนิธิเพื่อสิทธิและความเป็นธรรมทางเพศ เว็บไซต์ www.forsogi.org หรือหากพบเห็น หรือได้รับความรุนแรงทางเพศ โทรศัพทเพื่อขอรับความช่วยเหลือได้ที่หมายเลข 1300 และบ้านพักฉุกเฉิน 0 2929 2222
- นักเรียนสามารถสืบค้นความรู้เกี่ยวกับเรื่อง ความหลากหลายทางเพศ เพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ www.buddystation.org, www.rsat.info, www.testbkk.org, และ www.silomclinic.in.th หรือโทรศัพทหมายเลข 09 0648 7407 เรื่อง เอชไอวี/โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ aidssti.ddc.moph.go.th และ FB สอวพ. เรื่อง เพศ เพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ <http://rh.anamai.moph.go.th>, www.teenpath.net, www.lovecaresation.com และ www.path2health.or.th

บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 2



ชีวิตและครอบครัว

วัยรุ่นกับเจตคติในเรื่องเพศ

วัยรุ่นกับปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

วัยรุ่นกับการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

วัยรุ่นกับการตั้งครรภ์

ความเท่าเทียมระหว่างเพศและการวางตัวให้เหมาะสม

เจตคติในเรื่องเพศ เป็นหน้าที่หรือความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อเรื่องเพศ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่คาบเกี่ยวกันระหว่างความคิด ความเชื่อ ความรู้ และความเข้าใจของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องเพศกับแนวโน้มของพฤติกรรมทางเพศ แผลออกเป็นเจตคติในเรื่องเพศเชิงบวกและเจตคติในเรื่องเพศเชิงลบ การสร้างหรือการปลูกฝังเจตคติในเรื่องเพศที่ดีให้เกิดกับวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญเพื่อการเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างราบรื่นภายใต้ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศที่สำคัญ ซึ่งได้แก่ ครอบครัว เพื่อน สังคมและวัฒนธรรม

การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เป็นปัญหาสำคัญที่ควรได้รับการเอาใจใส่ดูแลเพราะในปัจจุบันมีปัจจัยและสถานการณ์ที่ซุกซ่อนไว้ซึ่งมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย และอาจนำมาซึ่งการมีเพศสัมพันธ์และเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ถึงการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากปัจจัยและสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อที่จะนำไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม โดยควรมีทักษะการควบคุมและระมัดระวังตนเองทางเพศและทักษะในการหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นมีทักษะในการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสม

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นโรคที่ติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์โดยเชื้อโรคจากผู้ป่วยจะผ่านเข้าสู่กระแสเลือดทางรอยแตกหรือ รอยถลอก ผิวหนังและเยื่อเมือก นอกจากนี้โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีมากมายโรค เช่น โรคเอดส์ โรคซิฟิลิส โรคหนองน้ำ โรคไต โรคโลหิตเป็นพิษ โรคที่เกิดการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจสูญเสียค่าใช้จายและเวลาในการรักษา ดังนั้นเราควรป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ รวมทั้งรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคลและสุขอนามัยทางเพศอย่างสม่ำเสมอ

การตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง การตั้งครรภ์หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ ผลกระทบทางจิตใจ เช่น รู้สึกสิ้นหวัง ตกใจ กลัว ละอายใจ วิตกกังวล ผลกระทบทางสังคม เช่น ถูกมองด้วยทัศนคติและพฤติกรรมเชิงลบจากคนรอบข้างจนทำให้รู้สึกอับอาย และผลกระทบของทารกที่เกิดจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เช่น ทารกเสียชีวิตหลังคลอด ทารกคลอดก่อนกำหนด และทารกมีน้ำหนักตัวแรกเกิดน้อย ดังนั้นเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาดังกล่าวจึงควรมีแนวทางการป้องกัน เช่น รู้จักหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ รู้จักใช้ทักษะในการปฏิเสธและรู้จักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในวัยรุ่น รู้จักป้องกันตนเองเมื่อมีเพศสัมพันธ์ และรู้จักวิธีการคุมกำเนิดที่ปลอดภัย

ความเท่าเทียมระหว่างเพศและการวางตัวให้เหมาะสมเป็นการแสดงออกถึงความเท่าเทียมกันในสิทธิหน้าที่ และโอกาสทางสังคม เศรษฐกิจ การเมืองของบุคคลที่ไม่อาจมีเพศสภาพได้และความแตกต่างทางเพศสภาพต้องไม่เป็นที่มาในการกำหนดสิทธิและโอกาสของบุคคลในสังคม ซึ่งคนทุกคนควรให้ความสำคัญเท่าเทียมระหว่างเพศ เพราะจะทำให้เกิดความเท่าเทียมกันในแง่ของความเป็นมนุษย์ เพื่อช่วยลดปัญหาความรุนแรงต่าง ๆ โดยทั้งนี้จะต้องปฏิบัติตามอยู่บนรากฐานของการวางตัวให้เหมาะสมในลักษณะสุภาพชน





กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับเจตคติในเรื่องเพศของแต่ละคน บันทึกลงในสมุด แล้วนำมาอภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน
2. เชิญวิทยากร (นักจิตวิทยาหรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในด้านเพศวิถี) มาบรรยายในเรื่องปัญหา สาเหตุ และผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของวัยรุ่นไทยในปัจจุบันให้นักเรียนฟัง จากนั้นนักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับจากการบรรยายของวิทยากรและจัดทำเป็นรายงานพอสั่งเขป
3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มอภิปรายแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่อไปนี้ (เลือก 1 ข้อ) โดยอาศัยข้อมูลจากบทเรียนหรือค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลอื่นสนับสนุนข้อคิดเห็นที่เลือก
 - 1) ค่านิยมการมีคู่รักของวัยรุ่นในปัจจุบันเป็นสิ่งที่จำเป็นหรือไม่
 - 2) การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นกับปัญหาที่ตามมา
 - 3) วัยรุ่นจะมีส่วนรับผิดชอบตนเองและเพื่อนต่างเพศอย่างไรจึงจะไม่เกิดปัญหาการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม

ถ้านักเรียนสนใจเรื่องอื่นมากกว่าที่กำหนดให้นี้ จะช่วยกันตั้งชื่อเรื่องหรือหัวข้อขึ้นใหม่ แล้วอภิปรายตามเรื่องหรือหัวข้อที่ตั้งนั้นก็ ได้ (เรื่องหรือหัวข้อที่ตั้งขึ้นจะต้องสัมพันธ์เกี่ยวข้องโดยตรงกับเนื้อหาในบทเรียน หรือเป็นความคิดเกี่ยวกับที่มาหรือสืบเนื่องต่อจากเนื้อหาของบทเรียน)
4. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันจัดป้ายนิเทศเรื่อง *การป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์*
5. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3–4 คน แต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นเพื่อให้ได้ข้อสรุปร่วมกันในเรื่องแนวทางการสร้างเสริมความเท่าเทียมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย โดยแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอแนวคิดดังกล่าวหน้าชั้นเรียน



โครงการ

นักเรียนเลือกทำโครงการต่อไปนี้ (เลือก 1 ข้อ) หรืออาจเลือกทำโครงการอื่นตามความสนใจตามรูปแบบโครงการที่ครูกำหนด (ซึ่งอย่างน้อยต้องมีหัวข้อต่อไปนี้ เหตุผลที่เลือกโครงการนี้ จุดประสงค์ แผนการปฏิบัติการ)

1. โครงการการสำรวจข้อมูลเรื่อง ปัจจัยเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น 5 อันดับแรก ตามความคิดของนักเรียนในชั้นเรียน
2. โครงการการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเรื่อง การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเพศหญิงกับผลกระทบที่เกิดขึ้น
3. โครงการการสำรวจข้อมูลเรื่อง ความเท่าเทียมระหว่างเพศในสังคมไทยและในสังคมโลก

หมายเหตุ: โครงการที่เลือกตามความสนใจควรได้รับคำแนะนำแก้ไขจากครู เมื่อได้รับความเห็นชอบแล้วจึงดำเนินโครงการนั้น ๆ โดยครู/ผู้ปกครอง/กลุ่มเพื่อนประเมินลักษณะกระบวนการทำงาน และนักเรียนควรมีการสรุปแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันก่อนพิจารณาเก็บในแฟ้มสะสมผลงาน

การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาในหน่วยการเรียนรู้นี้ไปแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัว และนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง โดยมีเจตคติที่ถูกต้องในเรื่องเพศ ตระหนักในความสำคัญของการเรียนรู้เพศวิถีศึกษา แสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมอันดีงามของไทย ใช้ทักษะในการปรับตัวให้เหมาะสมกับพัฒนาการทางเพศของตนเอง รู้จักควบคุมการแสดงออกทางเพศให้เป็นไปในแนวทางที่เหมาะสม ไม่ปล่อยให้มามีเพศสัมพันธ์เมื่อไม่พร้อม มีทักษะในการป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตลอดจนการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ตระหนักถึงความสำคัญของความเท่าเทียมระหว่างเพศ และรู้จักวางตัวให้เหมาะสมกับเพศของตนเองและเพศอื่น ๆ



คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ 2

ตอบคำถามต่อไปนี้

1. หากพบว่าเพื่อนที่คบหาอยู่ด้วยมีเพศสภาพไม่ตรงกับเพศที่โดยกำเนิดของเพื่อนคนดังกล่าว นักเรียนจะปฏิบัติต่อเพื่อนอย่างไร และเพราะเหตุใด
2. หากวัยรุ่นหญิงไปเที่ยวกลางคืน แล้วเพื่อนผู้ชายที่ไปเที่ยวในสถานที่เดียวกันขอไปส่งที่บ้าน ในสถานการณ์นี้หากนักเรียนเป็นวัยรุ่นหญิงดังกล่าว นักเรียนคิดว่าควรปฏิบัติอย่างไรเพราะเหตุใด
3. เหตุใดการออกกำลังกายหรือเข้าร่วมในกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ จึงช่วยเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศได้
4. สถานการณ์ปัจจุบันของปัญหาการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ในประเทศไทยเป็นอย่างไร นักเรียนคิดว่าจะยุติปัญหาดังกล่าวได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
5. หากนักเรียนได้รับมอบหมายให้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหายุติการตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันจะมีแนวทางในการปฏิบัติอย่างไร และเหตุใดจึงเลือกปฏิบัติเช่นนั้น
6. นักเรียนคิดว่าคนเราควรมีความเท่าเทียมระหว่างเพศหรือไม่ เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น
7. นักเรียนคิดว่า หากสังคมไทยไม่มีความเท่าเทียมระหว่างเพศจะส่งผลกระทบต่อทำให้เกิดปัญหาใดตามมาบ้าง
8. นักเรียนคิดว่าควรวางตัวอย่างไรจึงจะเหมาะสมกับเพศของตนเองและเพื่อนต่างเพศ และเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น





อภิธานศัพท์

ก

กามโรค (Venereal Disease: VD)

กลุ่มโรคที่ติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์และการใช้เครื่องนุ่งห่มหรือของใช้ร่วมกับผู้ป่วย ชนิดของกามโรคแยกเป็นหลายชนิด ได้แก่ ซิฟิลิส หนองใน แผลริมอ่อน หนองในเทียม แผลกามโรคเรื้อรังบริเวณขาหนีบ และกามโรคที่ต่อมและท่อน้ำเหลือง

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (emotion and stress management)

วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด ตลอดจนความคับข้องใจที่อาจเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น แล้วลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เช่น การทำสมาธิ (การฝึกจิต) การเล่นกีฬา การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

การเจริญเติบโต (growth)

การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เพิ่มขนาดหรือจำนวนมากขึ้นของร่างกายซึ่งสามารถวัดได้ เช่น ความสูงเพิ่มขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น รอบศรษะยาวขึ้น

การฝึกบริหารจิต (psychological practice)

การบำรุงรักษาจิตให้มีความเข้มแข็ง มีพลัง และมีประสิทธิภาพจนจิตเกิดเป็นสมาธิ

การมีเพศสัมพันธ์ (sexual intercourse)

การร่วมประเวณีหรือการแสดงพฤติกรรมแห่งความสัมพันธ์ทางเพศต่อกัน

การล่วงละเมิดทางเพศ (sexual assault)

การกระทำหรือการพูดเกี่ยวกับเรื่องทางเพศที่ลามกอนาจารหรือการแสดงออกทางเพศต่อผู้อื่นโดยบุคคลนั้นไม่ยินยอม

การสาธารณสุขมูลฐาน (primary health care)

วิธีการทางสาธารณสุขที่เพิ่มขึ้นจากระบบบริการสาธารณสุขของรัฐบาล โดยให้บริการสาธารณสุขผสมผสานทั้งทางด้านการรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสุขภาพที่ดำเนินการโดยประชาชนเอง ในการร่วมวางแผนการดำเนินงาน ตลอดจนการประเมินผล โดยได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลในด้านวิชาการ ข้อมูลข่าวสาร การให้การศึกษา การฝึกอบรม และระบบส่งต่อผู้ป่วยโดยอาศัยทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นเป็นหลัก

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (masturbation)

เป็นวิธีการผ่อนคลายหรือระบายอารมณ์ทางเพศ ซึ่งจะกระทำต่ออวัยวะเพศของตนเองโดยใช้วิธีการสัมผัสในลักษณะต่าง ๆ จนกระทั่งเกิดความพึงพอใจทางเพศและบรรลุถึงจุดสุดยอด (orgasm)

การออกกำลังกาย (exercise)

การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการกระตุ้นให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนส่งผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ



๗

พฤติกรรมทางเพศ (sexual behavior)

ความคิด ทัศนคติ และการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องเพศซึ่งเป็นเรื่องที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ การมีพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้องเหมาะสมจะทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีบุคลิกภาพที่ดี ส่งผลให้มีความสุข และเป็นที่ยอมรับของบุคคลในสังคม สำหรับผู้ที่มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม จะทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย ทั้งทางด้านสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และปัญหาทางสังคม

พฤติกรรมเสี่ยง (risk behavior)

การกระทำใด ๆ ของบุคคลที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพและความปลอดภัย ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น จนอาจมีความรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตและทรัพย์สินได้

พันธุกรรม (heredity)

ลักษณะต่าง ๆ ของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายที่ถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง การถ่ายทอดทางพันธุกรรมจะเป็นกระบวนการถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ ผ่านทางยีน (gene) ที่อยู่ในโครโมโซม (chromosome) เซลล์เพศของพ่อและแม่

พัฒนาการ (development)

การเปลี่ยนแปลงไปในทางการเพิ่มความสามารถหรือคุณภาพในการทำหน้าที่ที่สลับซับซ้อนขึ้นของร่างกาย โดยการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นอย่างมีระเบียบแบบแผน แสดงถึงความก้าวหน้าตามลำดับ เช่น การคลาน การเดิน การพูด

๗

ภัยอันตราย (hazard)

เหตุการณ์หรือสภาวะที่ก่อให้เกิดอันตราย

๘

โรคซิฟิลิส (syphilis)

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือเรียกว่า โรคเข้าซ้อออกดอก เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ *ทเรปโทนีมา พัลลิคุม*

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (Sexually Transmitted Infection: STI)

โรคที่ติดต่อกันจากคนหนึ่งสู่อีกคนหนึ่ง โดยการร่วมเพศทางอวัยวะเพศ ปาก และทวารหนัก กล่าวได้ดังต่อไปนี้คือ ร่วมเพศทางอวัยวะเพศชายกับอวัยวะเพศหญิง และอวัยวะเพศชายกับทวารหนัก การใช้ปากกับอวัยวะเพศชาย อวัยวะเพศหญิงหรือทวารหนักก็ติดโรคได้

โรคหนองใน (gonorrhoea)

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ *ไนซีเรีย โกอโนเรีย*

โรคเอดส์ (Acquired Immune Deficiency Syndrome: AIDS)

อาการภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นระยะสุดท้ายของการติดเชื้อเอชไอวีระบบภูมิคุ้มกันถูกทำลายจนไม่สามารถต้านทานโรคต่าง ๆ ได้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

2

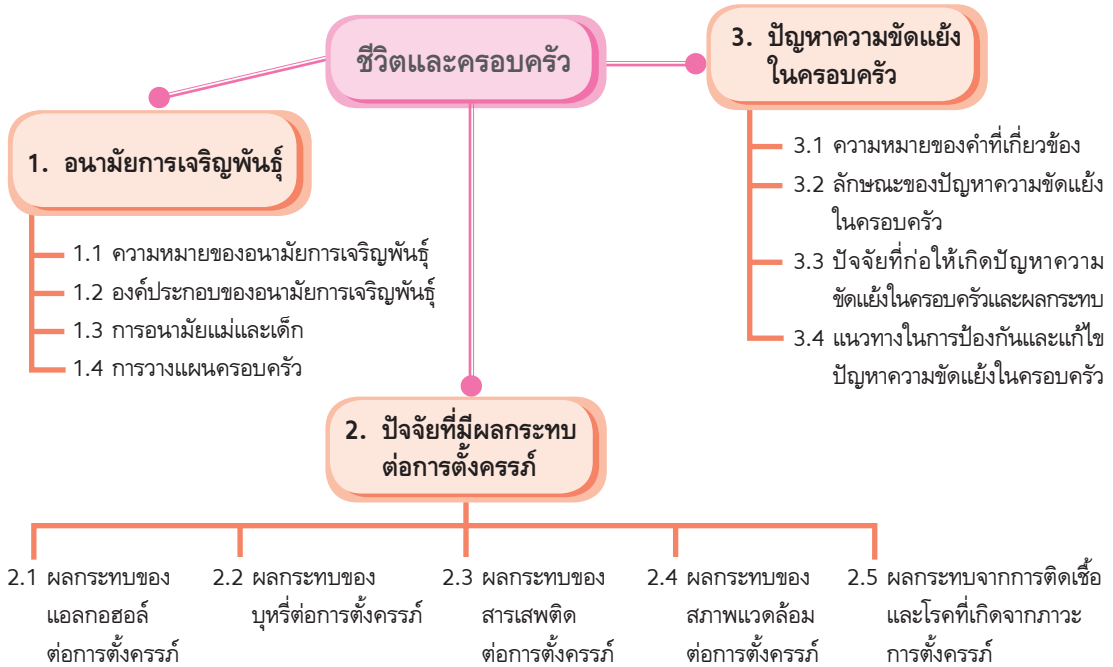
ชีวิตและครอบครัว

ตัวชี้วัดชั้นปี

1. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม (พ 2.1 ม. 3/1)
2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ (พ 2.1 ม. 3/2)
3. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว (พ 2.1 ม. 3/3)



ผังโน้ตสรุปสาระการเรียนรู้



ประโยชน์จากการเรียน

มีความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของอนามัยการเจริญพันธุ์ การอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ และปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ตลอดจนสามารถดูแลสุขภาพของตนเองและแก้ไขปัญหาครอบครัวได้ ทั้งนี้เพื่อการมีสุขภาพที่ดีและชีวิตครอบครัวที่มีความสุข

สื่อฝึก ลองทอ

- ความรู้เกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์มีความเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตของนักเรียนอย่างไร
- ถ้าประเทศของเรามีอัตราการเสียชีวิตของแม่และเด็กสูงจะเกิดผลเสียต่อประเทศชาติอย่างไร
- ถ้าครอบครัวของนักเรียนมีปัญหาความขัดแย้งอยู่เสมอ นักเรียนจะแก้ไขปัญหาได้หรือไม่อย่างไร

ชีวิตและครอบครัวของบุคคลจะมีความสุขสมบูรณ์ได้นั้น เกิดจากการมีความรู้ความเข้าใจ ความตระหนัก และการปฏิบัติที่ถูกต้องในเรื่องของ **อนามัยการเจริญพันธุ์** ตลอดช่วงชีวิต ซึ่งประกอบด้วย 2 เรื่องที่สำคัญ ได้แก่ การมีอนามัยแม่และเด็กที่ดี เพื่อลดปัญหาการเสียชีวิตของทารกและมารดาตั้งครรภ์ และ **การวางแผนครอบครัว** ที่เหมาะสมกับความต้องการและศักยภาพในการเลี้ยงดูบุตรที่จะเกิดมาให้มีคุณภาพ นอกจากนี้ยังรวมถึงความสามารถในการจัดการกับชีวิตครอบครัวของตนเองไม่ให้เกิดปัญหา **ความขัดแย้ง** ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาครอบครัวขาดความอบอุ่น แยกแยก และมีผลกระทบต่อสังคมตามมา



1. อนามัยการเจริญพันธุ์

อนามัยการเจริญพันธุ์มีความสำคัญกับบุคคลทุกเพศทุกวัยตลอดช่วงชีวิต เพราะอนามัยการเจริญพันธุ์เป็นเรื่องราวของการดูแลสุขภาพทางเพศ การมีวิถีทางเพศที่เป็นสุข ทั้งในเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ปราศจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยที่เหมาะสม ไม่มีปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม และการมีครอบครัวที่มีคุณภาพอันเกิดจากการวางแผนครอบครัวที่ดี รวมทั้งการมีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง **เพศวิถีศึกษา (sexuality education)** อย่างถูกต้องและรอบด้าน เพื่อการปรับตัวและการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.1 ความหมายของอนามัยการเจริญพันธุ์

อนามัยการเจริญพันธุ์ (*reproductive health*) หมายถึง ภาวะความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจที่เป็นผลอันเกิดจากกระบวนการทำหน้าที่ของระบบสุขภาพทางเพศและการเจริญพันธุ์ตลอดช่วงชีวิต ซึ่งทำให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สุขภาพทางเพศ หมายถึง การมีสุขภาพที่ดีทั้งด้านกาย ใจ และสังคม รวมถึงการมีเจตคติที่ดีต่อความสัมพันธ์ทางเพศ เพศภาวะ เคารพต่อวิถีชีวิตทางเพศที่แตกต่างของบุคคล มีประสบการณ์ทางเพศที่ปลอดภัยและพึงพอใจ ปราศจากการถูกบังคับ การเลือกปฏิบัติ และความรุนแรง

1.2 องค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์

อนามัยการเจริญพันธุ์มีองค์ประกอบ 10 องค์ประกอบ ซึ่งมีขอบข่ายการดำเนินงานดังนี้

1. การวางแผนครอบครัว เป็นการเตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ ตั้งแต่การเลือกคู่ครอง ความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและอาชีพ การแต่งงาน การวางแผนที่จะมีบุตร การเว้นช่วงระยะห่างของการมีบุตรที่เหมาะสม การเป็นพ่อแม่ที่ดีเพื่อเลี้ยงดูบุตรให้เป็นคนดี มีคุณภาพ และมีความสุข ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความสุข และความเหมาะสมทางด้านสังคมและเศรษฐกิจแก่ตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

2. การอนามัยแม่และเด็ก เป็นการดูแลสุขภาพของผู้หญิงทั้งก่อน ระหว่าง และหลังตั้งครรภ์ ให้มีความปลอดภัย พร้อมทั้งมีลูกที่สมบูรณ์แข็งแรง และได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพ

3. โรคเอดส์ เป็นการให้ความรู้ ให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ตลอดจนควบคุม ป้องกัน และให้การรักษาแก่ผู้เป็นโรค

4. มะเร็งระบบสืบพันธุ์ เป็นการเฝ้าระวังผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ให้ความรู้และให้บริการตรวจวินิจฉัยโรคอย่างรวดเร็วและถูกต้อง ตัวอย่างของมะเร็งในระบบสืบพันธุ์ที่พบได้บ่อย เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม

5. โรคติดต่อในระบบสืบพันธุ์ เป็นการเน้นในเรื่องของการควบคุม ป้องกัน และรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคติดต่ออื่น ๆ ของระบบสืบพันธุ์



6. การแข่งและภาวะแทรกซ้อน เป็นการป้องกันการแข่งให้มีอัตราการลดลงและรักษาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการแข่งได้อย่างเหมาะสม มีการแข่งที่ปลอดภัย

7. ภาวะการมีบุตรยาก เป็นการดำเนินการให้คำปรึกษา แนะนำ และให้บริการแก่ผู้ที่มีบุตรยาก

8. เพศวิถีศึกษา เป็นการให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องเพศที่ครอบคลุมถึงพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาวะทางเพศ และมีมติทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลกระทบต่อเรื่องเพศ รวมทั้งสิทธิการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ให้ความสำคัญกับความหลากหลายและความเสมอภาคทางเพศ

9. อนามัยวัยรุ่น เป็นการให้ความรู้และให้คำปรึกษาในเรื่องเพศ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และรับผิดชอบต่อ ป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม และป้องกันการติดต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

10. ภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์และผู้สูงอายุ เป็นการให้ความรู้และคำแนะนำในการปฏิบัติตน บำบัดรักษาให้ประชากรกลุ่มผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์แก่สังคมและครอบครัวตนเอง

ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นี้ จะนำเสนอองค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์ที่สำคัญสำหรับให้นักเรียนได้ศึกษาและนำไปปรับใช้เมื่อถึงวัยที่พร้อมจะมีครอบครัวในอนาคตได้ ได้แก่ การอนามัยแม่และเด็กและการวางแผนครอบครัว ดังการนำเสนอในหัวข้อต่อไป

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน แต่ละกลุ่มระดมสมองสรุปความเข้าใจเรื่อง *องค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์*
2. นักเรียนศึกษาค้นคว้าเรื่อง *เพศวิถีศึกษาที่วัยรุ่นควรรู้และอนามัยวัยรุ่น* จากสื่อการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น สื่อการเรียนรู้จากห้องสมุด อินเทอร์เน็ต แล้วจัดทำเป็นรายงานส่งอาจารย์ประจำวิชา

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง *อนามัยการเจริญพันธุ์* เพิ่มเติมได้จากการสอบถามครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และที่เว็บไซต์ <http://rh.anamai.moph.go.th>

1.3 การอนามัยแม่และเด็ก

การอนามัยแม่และเด็ก จัดเป็นงานทางด้านสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ เพราะผู้ที่เป็นแม่และเด็กถือเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในครอบครัว

การอนามัยแม่และเด็ก (maternal and child health) หมายถึง การดูแลสุขภาพของผู้หญิงทั้งก่อน ระหว่าง และหลังตั้งครรภ์ให้มีความปลอดภัย พร้อมทั้งมีลูกที่สมบูรณ์แข็งแรง และได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพ



ทั้งนี้ประเทศที่มีการให้บริการทางด้านการอนามัยแม่และเด็กที่ดีย่อมช่วยส่งเสริมสุขภาพของแม่ เด็ก และครอบครัวให้มีสุขภาพดีและมีชีวิตที่ยืนยาว อีกทั้งลดอัตราการเสียชีวิตของทารกและแม่ เนื่องจากการตั้งครรภ์และภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้

จากความหมายและความสำคัญของการอนามัยแม่และเด็ก สามารถแบ่งเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของแม่และสุขภาพของลูกได้ดังนี้

1. การดูแลสุขภาพก่อนการตั้งครรภ์

การดูแลสุขภาพของผู้หญิงก่อนการตั้งครรภ์มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้หญิงมีสุขภาพที่ดี มีชีวิตสมรสที่เป็นสุข และมีความพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ที่สมบูรณ์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) การพิจารณาเลือกคู่ครองที่เหมาะสม เพื่อความสุขในชีวิตสมรสและลดปัญหาความขัดแย้งระหว่างกัน โดยจะต้องศึกษาในเรื่องของบุคลิกภาพ อุปนิสัย ทัศนคติ ระดับการศึกษา อายุ การประกอบอาชีพ และพื้นฐานครอบครัวของคู่ครองที่มีลักษณะใกล้เคียงกันกับตนเอง ซึ่งจะทำให้สามารถปรับตัวในการดำรงชีวิตให้อยู่ร่วมกันในอนาคตต่อไปได้

2) การศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศในชีวิตสมรส ได้แก่ กายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยาทางเพศและการเจริญพันธุ์ ความสัมพันธ์และการตอบสนองทางเพศทั้งทางร่างกายและอารมณ์ระหว่างคู่สมรส การปรับเจตคติทางเพศที่ใกล้เคียงกัน

3) การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม (hereditary disease) ทั้งนี้เพื่อที่จะได้นำความรู้ดังกล่าวมาวางแผนการมีบุตรร่วมกับคู่สมรสได้โดยไม่มีปัญหาการเกิดโรคทางพันธุกรรมแก่บุตรที่จะเกิดมาได้ ตัวอย่างโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมที่สำคัญ เช่น โรคฮีโมฟีเลีย โรคทาลัสซีเมีย

4) การตรวจร่างกายก่อนการสมรส การตรวจร่างกายกับคู่สมรสก่อนการสมรสมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะการตรวจร่างกายจะช่วยค้นหาความผิดปกติหรือโรคที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้หญิงที่จะตั้งครรภ์และทารกได้ การตรวจร่างกายก่อนการสมรสมักจะตรวจในเรื่องของโรคเอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม รวมทั้งโรคที่ส่งผลต่อความสมบูรณ์ของการตั้งครรภ์ด้วย

5) การศึกษาเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด ผู้หญิงที่จะตั้งครรภ์ควรศึกษาในเรื่องของการวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิดให้เข้าใจ เพื่อจะได้นำไปวางแผนการมีบุตรร่วมกับคู่สมรสเมื่อมีความพร้อม ซึ่งจะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการมีบุตรในขณะที่ยังไม่มีความพร้อมได้เป็นอย่างดี

2. การดูแลสุขภาพระหว่างการตั้งครรภ์

เมื่อผู้หญิงทราบอย่างแน่ชัดแล้วว่าตนเองตั้งครรภ์ ควรจะดูแลสุขภาพของตนเองเป็นพิเศษ โดยในเบื้องต้นจะต้องไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลที่มีแพทย์



ประชากรแม่และเด็กจดว่ามีความสำคัญต่อครอบครัวและประเทศชาติ



ผู้ชำนาญการให้เร็วที่สุด เพราะการฝึกครรภ์ จะช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาความผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ผู้หญิงตั้งครรภ์จะต้องส่งเสริมสุขภาพของตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1) อาหารและโภชนาการ

ผู้หญิงตั้งครรภ์ต้องรับประทานอาหารที่ดี มีคุณค่า และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายขณะตั้งครรภ์ เพราะหากได้รับอาหารไม่เพียงพอหรือขาดสารอาหารย่อมมีผลกระทบต่อทารกในครรภ์ ทำให้ทารกเมื่อคลอดออกมาไม่แข็งแรงและมีผลต่อพัฒนาการทางสมองของทารก อีกทั้งยังอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์ด้วย

อาหารที่ผู้หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับคือ อาหารหลัก 5 หมู่ และเน้นสารอาหารประเภทเกลือแร่ที่จำเป็นต่อการตั้งครรภ์ ได้แก่ ธาตุเหล็ก เพราะถ้าขาดธาตุเหล็กจะทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์และทารกเป็นโรคโลหิตจางได้ แคลเซียมและฟอสฟอรัสจะช่วยสร้างกระดูกของทารกให้แข็งแรง ไอโอดีนจะมีส่วนช่วยในระบบการเผาผลาญของร่างกาย รวมทั้งวิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ไนอะซิน และวิตามินเอที่ควรได้รับเพิ่มมากขึ้นด้วย ซึ่งในแต่ละวันผู้หญิงตั้งครรภ์จะต้องได้รับพลังงานจากอาหารเพิ่มขึ้นจากระดับปกติ 200 แคลอรี

2) การพักผ่อน

ผู้หญิงตั้งครรภ์จะต้องพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพราะร่างกายมีอาการเหนื่อยง่าย โดยจะต้องนอนหลับในตอนกลางคืนประมาณวันละ 8 ชั่วโมง และนอนหลับในตอนกลางวันอีกประมาณ 1-2 ชั่วโมง รวมทั้งผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจอย่างเหมาะสม เช่น ฟังเพลง บรรเลง ทำสมาธิ และสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว

3) การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้หญิงตั้งครรภ์เช่นเดียวกับบุคคลปกติ เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้อึดแอ่งแข็งแรงและช่วยให้คลอดได้ง่าย โดยผู้หญิงตั้งครรภ์ควรจะปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันและทำงานบ้านที่ไม่หนักจนเกินไปตามปกติ และไม่ควรยกของหนัก วิธีการออกกำลังกายของผู้หญิงตั้งครรภ์ที่นิยมในปัจจุบัน เช่น กายบริหารสำหรับผู้หญิงตั้งครรภ์ โยคะสำหรับผู้หญิงตั้งครรภ์ การออกกำลังกายในน้ำ

รู้ใหม่

การอุ้มบุญ คือ การให้ผู้หญิงคนอื่นตั้งครรภ์จากการปฏิสนธิภายนอกร่างกายแทนคู่สามีภรรยาที่ไม่สามารถมีลูกได้ เนื่องจากมีบุตรยาก มีปัญหาเกี่ยวกับมดลูก ผ่าตัดมดลูกออกไปแล้ว ไม่สามารถตั้งครรภ์ได้ หรือการตั้งครรภ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง เช่น ผู้ป่วยโรคหัวใจอย่างรุนแรง ซึ่งทารกที่คลอดออกมาถือเป็นบุตรของคู่สามีภรรยาอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ซึ่งเป็นไปตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็กที่เกิดโดยอาศัยเทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ทางการแพทย์ พ.ศ. 2558

นอกจากนี้ยังกำหนดให้การอุ้มบุญสามารถทำได้เฉพาะคู่สามีภรรยาที่ชอบด้วยกฎหมายเท่านั้น ในผู้ที่มีสถานภาพการแต่งงานไม่เป็นตามกฎหมาย หรือผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศยังไม่สามารถอุ้มบุญได้

ที่มา: กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข



4) การรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล

ผู้หญิงตั้งครรภ์ควรให้ความเอาใจใส่ในการรักษาความสะอาดร่างกาย โดยอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ไม่ควรอาบน้ำในอ่างหรือลำคลอง เพราะจะทำให้ติดเชื้อโรคทางช่องคลอดได้ง่าย และควรดูแลรักษาความสะอาดช่องปากและฟันเป็นพิเศษ โดยแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งในตอนเช้าและก่อนเข้านอน หรืออาจจะแปรงฟันหลังมื้ออาหาร เพราะในระหว่างการตั้งครรภ์ฟันจะผุได้ง่ายกว่าช่วงปกติ รวมทั้งรักษาความสะอาดเสื้อผ้าที่สวมใส่และเครื่องนอนอยู่เสมอ

5) การป้องกันโรคและอุบัติเหตุ

ผู้หญิงตั้งครรภ์ควรป้องกันโรคไม่ให้เกิดขึ้นกับตนเอง โดยหลีกเลี่ยงการอยู่ในแหล่งที่มีผู้คนหนาแน่นที่เสี่ยงต่อการติดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย และควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่จำเป็นและอยู่ในความดูแลของแพทย์ รวมทั้งระมัดระวังอุบัติเหตุจากการลื่นล้มหรือตกจากที่สูง โดยระมัดระวังในการเดินและสวมรองเท้าที่เดินได้สะดวกสบายและไม่ลื่น

3. การดูแลสุขภาพหลังคลอด

การดูแลสุขภาพหลังคลอดมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและรักษาสภาพของมารดาและทารกหลังคลอด ลดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น และเป็นระยะพักฟื้นหลังคลอดเพื่อให้อวัยวะในระบบสืบพันธุ์กลับคืนสู่สภาพปกติเหมือนก่อนการตั้งครรภ์ หรือที่เรียกว่า *ระยะอยู่ไฟ* นั้นเอง

แนวทางการดูแลสุขภาพหลังคลอด มีดังนี้

1) *ดูแลรักษาอวัยวะเพศ เต้านม และหัวนมให้สะอาดอยู่เสมอ* โดยล้างด้วยน้ำสบู่อ่อน ๆ เพราะช่วงนี้จะมีน้ำคาวปลาไหลออกมาจากอวัยวะเพศ และมีคราบน้ำนมแห้งติดที่บริเวณหัวนม

2) *การเคลื่อนไหวและการลุกขึ้นจากเตียง* ถ้าคลอดปกติให้ลุกขึ้นเดินได้หลัง 24 ชั่วโมง เพราะจะทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง อีกทั้งยังช่วยในเรื่องของการขับถ่าย ทำให้ขับถ่ายได้สะดวกขึ้น

3) *การรับประทานอาหาร* จะต้องรับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนตามความต้องการของร่างกายและการสร้างน้ำนมสำหรับเลี้ยงดูทารก โดยจะต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเน้นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ ให้มาก ๆ

4) *ควรเลี้ยงดูทารกด้วยนมของมารดาเอง* เพราะนมของมารดามีประโยชน์ต่อการช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคให้กับทารกได้เป็นอย่างดี อีกทั้งมารดาที่ให้ทารกดูดนมของตนเองจะมีผลทำให้มดลูกเข้าอู่หรือกลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็วอีกด้วย

5) *ควรบริหารร่างกายบ้าง* เพื่อให้มีทรวดทรงที่ดีและไม่อ้วน แต่ไม่ควรทำงานหรือยกสิ่งของหนัก เพราะจะทำให้มดลูกเคลื่อนต่ำลง ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอด้วย

มารดาควรเลี้ยงดูทารกด้วยนมของตนเอง เพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคให้กับทารก





6) ไปรับการตรวจร่างกายภายหลังคลอดตามที่แพทย์กำหนดอย่างเคร่งครัด และถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น มีอาการไข้ มีความผิดปกติของน้ำคาวปลา และคลำพบก้อนที่หน้าท้อง ให้รีบไปพบแพทย์โดยเร็ว

4. การดูแลสุขภาพของลูกวัยทารก

การดูแลสุขภาพของลูกวัยทารกมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพให้ลูกมีสุขภาพที่ดี มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย

แนวทางการดูแลสุขภาพของลูกวัยทารก มีดังนี้

1) จัดเตรียมสถานที่สำหรับการเลี้ยงดูทารกให้ถูกสุขลักษณะ โดยจะต้องเป็นห้องที่มีความสะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ และไม่มีเสียงดังรบกวนมากนัก รวมทั้งต้องจัดเตรียมเครื่องใช้สำหรับทารกไว้ให้พร้อม

2) จัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับทารก โดยใน 6 เดือนแรกเน้นให้น้ำนมแม่อย่างเดียว เพราะน้ำนมแม่อุดมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหารที่ครบถ้วนมากกว่า 300 ชนิด อีกทั้งยังย่อยง่าย และดูดซึมได้ดี ส่วนในเดือนต่อ ๆ ไปสามารถให้อาหารเสริมอื่น ๆ ที่เหมาะสมตามวัยได้

3) ดูแลให้ลูกนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ โดยให้ลูกนอนในห้องที่จัดเตรียมไว้อย่างถูกสุขลักษณะและดูแลเรื่องการขับถ่าย หากลูกวัยทารกกินนมแม่จะขับถ่ายง่าย วันละประมาณ 3-4 ครั้ง

4) ดูแลรักษาความสะอาดร่างกายของทารก โดยอาบน้ำและสระผมให้ลูกอย่างสม่ำเสมอ และทำความสะอาดหลังการขับถ่ายทุกครั้ง รวมทั้งดูแลเรื่องความอบอุ่นของร่างกายโดยสวมใส่เสื้อผ้าให้ลูกอย่างเหมาะสมกับฤดูกาล

5) ดูแลเรื่องจิตใจของลูก โดยหมั่นคอยสัมผัส กอด อุ้มลูกอย่างทะนุถนอม เพื่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น รวมถึงพูดคุยและยิ้มกับลูกเพื่อกระตุ้นพัฒนาการ

6) นำลูกไปตรวจสุขภาพ โดยให้ชั่งน้ำหนัก บันทึกกราฟการเจริญเติบโตและทดสอบพัฒนาการตามวัย และรับวัคซีนเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคตามที่แพทย์กำหนดด้วย

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

- แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน แต่ละกลุ่มระดมสมองในประเด็นต่อไปนี้
 - แหล่งอาหารที่พบธาตุเหล็ก วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ไนอะซิน และวิตามินเอ
 - ทำไมแม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมของตนเอง
 - “น้ำนมเหลือง” คุณค่าจากแม่สู่ลูก
 - การดูแลสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์สำหรับผู้หญิงตั้งครรภ์

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง การอนามัยแม่และเด็ก เพิ่มเติมได้จากการสอบถามครู อาจารย์ แพทย์ พยาบาล หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และที่เว็บไซต์ http://kcenter.anamai.moph.go.th/index.php?SUBORG_ID=16



1.4 การวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัว (family planning) หมายถึง การเตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ ตั้งแต่การเลือกคู่ครอง ความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและอาชีพ การแต่งงาน การวางแผนที่จะมีบุตร การเว้นช่วงระยะห่างของการมีบุตรที่เหมาะสม การเป็นพ่อแม่ที่ดีเพื่อเลี้ยงดูบุตรให้เป็นคนดี มีคุณภาพ และมีความสุข ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความสุข และความเหมาะสมทางด้านสังคมและเศรษฐกิจแก่ตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

การวางแผนครอบครัวในด้านการมีบุตรประกอบด้วย การเร่งกำเนิด การเลือกกำเนิด และ **การคุมกำเนิด** ซึ่งการคุมกำเนิดถือว่ามีความสำคัญต่อครอบครัวเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยให้คู่สมรสมีบุตรได้ตามความพร้อมและความเหมาะสม ทำให้ประชากรถูกเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพ

การคุมกำเนิด หมายถึง วิธีการป้องกันการเกิดอย่างหนึ่ง โดยป้องกันการปฏิสนธิหรือป้องกันการฝังตัวของตัวอ่อนที่ถูกผสมแล้ว หรือการทำลายไข่ที่ถูกผสมแล้ว และฝังตัวเข้าไปในเยื่อบุโพรงมดลูก

วิธีการคุมกำเนิดที่แนะนำสำหรับวัยรุ่น ได้แก่


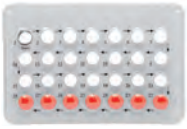
1. **ถุงยางอนามัย** เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่ใช้ง่าย สะดวก และปลอดภัยที่สุด จะช่วยป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงเชื้อเอชไอวี ซึ่งในปัจจุบันมีทั้งถุงยางอนามัยทั่วไปสำหรับเพศชายและถุงอนามัยสตรี

ถุงยางอนามัย มีวิธีการใช้โดย (1) **ดู** ก่อนใช้ควรตรวจสอบซองบรรจุภัณฑ์มีสภาพเรียบร้อย ดูวันหมดอายุ ซองไม่มีรอยฉีกขาด (2) **รีด** ใช้มีอริตถุงยางอนามัยไปด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดและบรรจุภัณฑ์ไม่รั่ว (3) **ฉีก** ฉีกมุมซองอย่างระมัดระวัง ป้องกันเล็บมือข่วน ทำให้เกิดการฉีกขาด ดึงถุงยางอนามัยออกจากซอง ถุงยางอนามัยถูกม้วนออกในด้านที่ถูกตัด จะมีขอบอยู่บนปลายเปิดของถุงยางอนามัย และพร้อมที่จะรูดลงได้ (4) **บีบ** บีบปลายถุงยางอนามัยแล้วครอบไปบนอวัยวะเพศชายขณะแข็งตัว ถ้าเป็นแบบปลายมนให้เหลือถุงยางไว้ประมาณ 1 เซนติเมตร เพื่อรับน้ำอสุจิ ป้องกันไม่ให้ถุงยางอนามัยแตก (5) **รูด** รูดถุงยางอนามัยไปจนสุดโคนอวัยวะเพศ (6) **ถอด** ถอดถุงยางอนามัยหลังจากมีเพศสัมพันธ์ทันที ก่อนที่อวัยวะเพศจะอ่อนตัว ป้องกันการหลุดโดยใช้กระดาษทิชชูจับที่ขอบถุงยาง ควรระวังไม่ให้อสุจิไหลเปรอะเปื้อนช่องคลอด และควรหย่างพอสสมควร (7) **ทิ้ง** ทิ้งให้เรียบร้อยก่อนทิ้งลงถังขยะ

ถุงอนามัยสตรี ถ้าใช้อย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอจะมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ได้สูง ซึ่งมีวิธีการใช้โดย (1) **ลู่** ถุงอนามัยสตรี เพื่อให้สารหล่อลื่นกระจายทั่วถึง (2) **จับวงแหวนด้านก้นถุงและบีบ** เข้าหากัน (3) **สอดวงแหวนด้านก้นถุงเข้าไปในช่องคลอดในท่าที่สะดวก** (4) **ใช้นิ้วช่วยสอดต้นถุงอนามัยสตรี** เข้าไปที่ลึกที่สุด โดยระวังอย่าให้ถุงอนามัยสตรีบิด (5) **มีเพศสัมพันธ์โดยให้อวัยวะเพศชายสอดเข้าไปใน** ถุงอนามัยสตรี และ (6) **การถอด** ให้บิดหมุนปากถุงอนามัยสตรีแล้วดึงออกและทิ้งให้เรียบร้อยก่อนทิ้งลงถังขยะ

2. **ยาเม็ดคุมกำเนิด** เป็นยาที่ประกอบด้วยฮอร์โมนสังเคราะห์ ใช้กินเพื่อยับยั้งภาวะเจริญพันธุ์ในเพศหญิง ช่วยป้องกันการตกไข่และทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกบาง ไม่เหมาะต่อการฝังตัวของตัวอ่อน ยาเม็ดคุมกำเนิดมี 2 ชนิด คือ ชนิด 21 เม็ด และ 28 เม็ด



<p>วิธีกินยาเม็ดคุมกำเนิด ชนิด 21 เม็ด</p> 	<p>แผงแรกให้เริ่มกินยาเม็ดแรกภายใน 5 วัน นับจากวันแรกที่มีประจำเดือน กินยาเรียงไปตามลูกศร วันละ 1 เม็ด ทุกวันหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอนจนหมดแผง (ห้ามลืมกินยา) เมื่อกินยาหมดแผงแล้ว ให้เว้นการกินยาไป 7 วัน (ช่วงนี้จะมีประจำเดือนจะมา และเมื่อมีประจำเดือน ภายใน 5 วัน ให้กินยาแผงใหม่)</p>
<p>วิธีกินยาเม็ดคุมกำเนิด ชนิด 28 เม็ด</p> 	<p>แผงแรกให้เริ่มกินยาเหมือนยาคุมกำเนิด 21 เม็ด กินยาเรียงไปตามลูกศรวันละ 1 เม็ด ทุกวันหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอนจนหมดแผง (ห้ามลืมกินยา) เมื่อกินครบ 28 เม็ด ให้กินยาแผงต่อไปได้เลย (7 เม็ดหลังเป็นวิตามินและยาบำรุงเลือด (ช่วงนี้จะมีประจำเดือน))</p>

3. ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน เป็นยาที่ใช้กินเพื่อคุมกำเนิดหลังมีเพศสัมพันธ์ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น เช่น มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ถุงยางอนามัยรั่วหรือหลุด ซึ่งยานี้จะช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้เพียง 75–85% จึงนำมาใช้เพื่อลดโอกาสการตั้งครรภ์ให้น้อยลงเท่านั้น ไม่ควรใช้เป็นวิธีการคุมกำเนิดปกติ

- วิธีกินยา วิธีที่ 1** กินยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน 2 เม็ดทันทีที่สะดวกหรือเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ (ภายใน 72 ชั่วโมง) แต่ต้องไม่เกิน 5 วันหลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์
- วิธีที่ 2** กินยาครั้งแรก 1 เม็ดทันทีที่สะดวกหรือเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และ 12 ชั่วโมงต่อมา กินยาที่เหลืออีก 1 เม็ด (ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียนจากการกินยา)
- ข้อควรระวัง**
- สำหรับสตรีมีอาการอาเจียนเกิดขึ้นภายใน 2 ชั่วโมง หลังกินยาควรกินซ้ำอีก 1 ชุดจึงจะป้องกันการตั้งครรภ์ได้
 - ภายใน 1 เดือนไม่ควรกินเกิน 2 ครั้ง (4 เม็ด)

4. ยาฉีดคุมกำเนิด เป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ที่ออกฤทธิ์ยับยั้งการตกไข่จากรังไข่

ข้อดีของการฉีดยาคุมกำเนิด

- มีประสิทธิภาพสูง
- ใช้ง่าย สะดวก ไม่ต้องกลัวลืมเหมือนการกินยาเม็ดคุมกำเนิด
- คุมกำเนิดได้นาน 3 เดือน
- ไม่มีผลต่อการทำงานของตับ

เวลาเริ่มฉีดยาคุมกำเนิด

ฉีดครั้งแรกภายใน 5 วันแรกของการมีประจำเดือนและฉีดเข็มต่อไปตามกำหนดนัดหมายทุก ๆ 12 สัปดาห์

5. ยาฝังคุมกำเนิด เป็นการคุมกำเนิดแบบกึ่งถาวร สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน 3–5 ปี โดยการฝังหลอดยาที่บรรจุฮอร์โมนสังเคราะห์เข้าไปใต้ผิวหนังบริเวณใต้ท้องแขน แล้วฮอร์โมนจะกระจายออกจากหลอดเข้าสู่กระแสเลือด ยับยั้งการตกไข่ รวมถึงทำให้มูกบริเวณปากมดลูกเหนียวข้นขึ้น เชื้ออสุจิผ่านเข้าไปได้ยาก และทำให้เยื่อที่โพรงมดลูกบาง ไม่เหมาะต่อการฝังตัวของไข่ที่ถูกผสมแล้ว

**ชนิดของยาฝังคุมกำเนิด มี 2 ชนิด คือ**

- ชนิด 1 หลอด คุมกำเนิดได้นาน 3 ปี
- ชนิด 2 หลอด คุมกำเนิดได้นาน 5 ปี

6. ยาคุมกำเนิดชนิดแผ่นแปะ เป็นแผ่นยาบาง ๆ ลักษณะคล้ายแผ่นยาปิดผิวหนังทั่วไป มีรูปทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส ผิวเรียบ มีสีเบจหรือสีเนื้อ โดยใน 1 กล่อง มีแผ่นยา 3 แผ่น

วิธีใช้ยาคุมกำเนิดชนิดแผ่นแปะ (1) เริ่มแปะแผ่นยาคุมกำเนิดในวันแรกที่ประจำเดือนมา โดยแปะแผ่นยาต่อเนื่อง 1 สัปดาห์ และใช้ต่อเนื่องกัน 3 แผ่น เท่ากับ 21 วัน **(2)** ถ้าเริ่มแปะหลังจากมีประจำเดือนวันแรกไปแล้ว 7 วัน ควรใช้การคุมกำเนิดอื่นร่วมด้วย **(3)** เริ่มยาแผ่นใหม่ จะแปะตรงกับวันเดิมในแต่ละสัปดาห์ เรียกว่า “วันเปลี่ยนแผ่นยา” **(4)** สัปดาห์ที่ 4 เว้นการแปะ 7 วัน ไม่ว่าจะรอบเดือนจะมาหรือไม่ ก็ให้แปะแผ่นแรกของรอบใหม่ทันที

ข้อควรหลีกเลี่ยง บริเวณเต้านม จุดที่มีแผล หรือเป็นโรคผิวหนัง

ข้อควรระวัง (1) เพื่อป้องกันการรบกวนประสิทธิภาพการควบคุมการตั้งครรภ์ของแผ่นแปะ หลังอาบน้ำควรเช็ดตัวให้แห้ง **(2)** ไม่ควรใช้เครื่องสำอาง ครีม โลชั่น แป้งฝุ่น หรือเครื่องประทุพริ้วผิวใด ๆ บนบริเวณผิวหนังที่แปะแผ่นยา **(3)** ไม่ควรให้ขอบยาอยู่พอดีกับขอบชุดชั้นใน เนื่องจากขอบชุดชั้นในอาจดึงรั้งแผ่นยาให้หลุดได้ **(4)** ระหว่างแปะไม่ควรแกะออกแล้วแปะใหม่ เพราะการแปะใหม่จะไม่แน่นพอ อาจหลุดได้ง่าย

7. ห่วงอนามัย เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบกึ่งถาวร สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้เป็นเวลานาน 3-5 ปี ขึ้นอยู่กับชนิดของห่วงอนามัยที่ใช้ สามารถใช้ได้ในสตรีเกือบทุกคน รวมทั้งกลุ่มวัยรุ่นหรือผู้ที่ยังไม่ได้แต่งงาน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข <http://rh/anamai.moph.go.th>

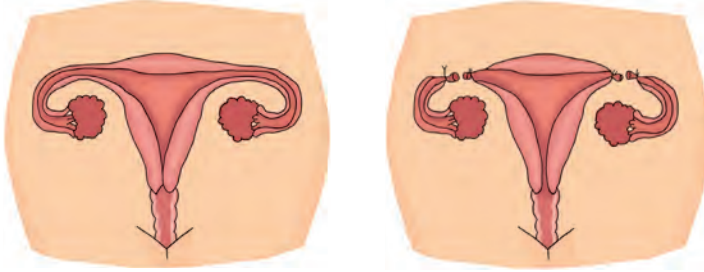


นอกจากนี้ในกรณีของคู่สมรสที่ต้องการคุมกำเนิดแบบถาวร ก็สามารถขอรับคำปรึกษาและดำเนินการจากแพทย์ได้ ซึ่งประกอบด้วยการทำหมันหญิงและการทำหมันชาย

การทำหมันหญิง คือ การทำให้ท่อรังไข่หรือทางเดินของไข่ทั้ง 2 ข้างตีบตันหรือขาดจากกัน ซึ่งอาจทำได้โดยการผูก ตัด อุดด้วยสารเคมี หรือจี้ด้วยไฟฟ้า ทำให้ไข่และอสุจิไม่สามารถผสมกันได้ การตั้งครรภ์จะไม่เกิดขึ้น การทำหมันหญิงสามารถทำได้ดังนี้



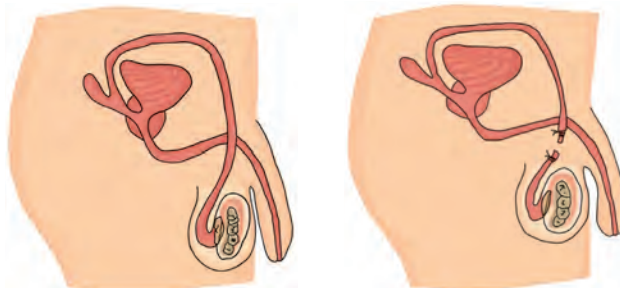
(1) การทำหมันเป็ยกหรือหมันสด มักจะทำหลังคลอดบุตรใหม่ ๆ ภายใน 24–48 ชั่วโมง วิธีนี้ส่วนมากใช้การผ่าตัดทางหน้าท้อง โดยแพทย์จะใช้ยาสลบแล้วผ่าเปิดหน้าท้องเล็กน้อย จับท่อรังไข่ตรงกลาง ใช้ไหมผูกให้ห่างกันประมาณ 1 เซนติเมตร แล้วตัดท่อรังไข่ให้ขาดออกจากกัน การตัดท่อรังไข่จะต้องตัดทั้งทั้งสองข้าง หลังจากนั้นจะเย็บปิดแผล ใช้เวลาประมาณ 15–20 นาที ผู้ป่วยอาจนอนพักในโรงพยาบาล 1–2 วัน



ภาพแสดงลักษณะท่อรังไข่ก่อนทำหมันและหลังทำหมันของเพศหญิง

(2) การทำหมันแห้ง เป็นการทำหมันในระยะเวลาปกติขณะที่ไม่มีการตั้งครรภ์หรือหลังจากคลอดบุตรมานานแล้ว การทำหมันแห้งอาจทำได้หลายวิธี เช่น การผ่าตัดโดยเปิดหน้าท้องบริเวณเหนือหัวหน่าว การผ่าตัดผ่านกล้องส่องหน้าท้อง ต่อจากนั้นทำการผูก บีบ ตัด หรือใช้ไฟฟ้าจี้ท่อรังไข่ทั้งสองข้าง การทำหมันแห้งกำลังเป็นที่นิยมกันมาก เพราะสามารถทำได้ง่าย ปลอดภัย และได้ผลดี บางวิธีสามารถกลับบ้านได้ในวันเดียวและทำงานได้เป็นปกติ ผู้ทำหมันแห้งจะมีความรู้สึกเหมือนกับตนเองไม่ได้ถูกผ่าตัด

การทำหมันชาย ในปัจจุบันทำได้สะดวก โดยใช้เวลาทำประมาณ 15–20 นาที และใช้เวลารักษาแผลผ่าตัดเพียง 1 สัปดาห์ โดยใช้ยาชาเฉพาะที่ฉีดเข้าบริเวณผิวหนังหุ้มลูกอัณฑะ ใกล้เคียง ๆ กับท่อสุจิ จากนั้นจะใช้มีดกรีดผิวหนังบาง ๆ บริเวณท่อสุจิ แผลยาวประมาณ 1–1.5 เซนติเมตร เมื่อพบท่อสุจิจะใช้ไหมผูกมัดท่อไว้ แล้วตัดท่อให้ขาดออกจากกัน ท่อสุจิมียี่ 2 ท่อ เพราะฉะนั้นจะต้องผูกและตัดทั้ง 2 ท่อด้วยวิธีเดียวกัน เมื่อผูกและตัดท่อสุจิแล้วจะสามารถป้องกันไม่ให้ตัวอสุจิออกจากลูกอัณฑะไปผสมกับน้ำเชื้อได้ หลังจากทำหมันเมื่อมีเพศสัมพันธ์ถุงเก็บน้ำเชื้อจะบีบตัวปล่อยน้ำอสุจิพุ่งออกมาทางท่อปัสสาวะ แต่น้ำอสุจิที่ออกมาแม้จะเข้าไปในมดลูกของฝ่ายหญิง ก็ไม่ทำให้เกิดการปฏิสนธิหรือการตั้งครรภ์แต่อย่างใด เพราะไม่มีตัวอสุจิปะปนมากับน้ำอสุจิที่หลังออกมา



ภาพแสดงลักษณะท่อทางเดินของอสุจีก่อนทำหมันและหลังทำหมันของเพศชาย



เมื่อคู่สมรสได้ร่วมกันพิจารณาและตัดสินใจวางแผนครอบครัวว่าควรจะทำอย่างไร วิธีที่ดีที่สุดคือ ควรจะปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อขอคำแนะนำที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยสามารถขอรับบริการการวางแผนครอบครัวได้ที่สถานที่หรือหน่วยงานทั้งของราชการและของเอกชน ได้แก่ คลินิกบริการวางแผนครอบครัว กระทรวงสาธารณสุข หรือคลินิกบริการวางแผนครอบครัว สังกัดโรงพยาบาลของรัฐและเอกชน หรือศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักงานมัย กรุงเทพมหานคร หรือศูนย์บริการสาธารณสุข เทศบาลจังหวัด หรือหน่วยงานด้านการวางแผนครอบครัวอื่น ๆ เช่น สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท) ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี สมาคมทำหมันแห่งประเทศไทย (สทหมท.)

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

- แบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มศึกษาและอภิปรายตามหัวข้อเรื่องที่กำหนดให้ ดังนี้
 - กลุ่มที่ 1 เรื่อง วิธีการคุมกำเนิดด้วยการนับวันหรือระยะปลอดภัย และข้อดี ข้อเสียของการคุมกำเนิดด้วยวิธีการดังกล่าว
 - กลุ่มที่ 2 เรื่อง วิธีการใช้ถุงยางอนามัยและยาเม็ดคุมกำเนิด รวมถึงการใช้ที่ผิดวิธีและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น
 - กลุ่มที่ 3 เรื่อง อันตรายของการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง การวางแผนครอบครัว เพิ่มเติมได้จากการสอบถามครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และที่เว็บไซต์ <http://rh.anamai.moph.go.th> หรือ <http://haamor.com> แล้วพิมพ์ การวางแผนครอบครัว

2. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

เมื่อผู้หญิงพบว่าตนเองตั้งครรภ์ ในเบื้องต้นนั้นจะต้องทำ **การฝากครรภ์** ที่โรงพยาบาลที่มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการดูแลการตรวจและการคลอด นอกจากนี้จะต้องศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของตนเองและลูกให้มีสุขภาพที่ดีตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะการทำความเข้าใจในเรื่องของปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ ดังนี้

2.1 ผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อการตั้งครรภ์

ผู้หญิงตั้งครรภ์ที่ดื่มแอลกอฮอล์นอกจากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์เป็นอย่างมาก โดยพบว่า ถ้าผู้หญิงตั้งครรภ์ดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงปฏิสนธิหรือในช่วง 3 เดือนแรก จะส่งผลให้ทารกมีลักษณะทางร่างกายที่ผิดปกติ เช่น ช่องตาสั้น จมูกแบน ร่องริมฝีปากบนเรียบ ศีรษะเล็ก โครงสร้างสมองผิดปกติและทำให้มีพัฒนาการทางสติปัญญาบกพร่อง นอกจากนี้ยังอาจทำให้เกิดการแท้งและคลอดก่อนกำหนดได้



2.2 ผลกระทบของบุหรี่ยี่ต่อการตั้งครรภ์

ในบุหรี่ยี่มีสารพิษที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้หญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ โดยสารนิโคติน คาร์บอนมอนนอกไซด์ในควันบุหรี่ยี่ และทาร์นั้นจะขัดขวางการพัฒนาของเซลล์ประสาทของทารก อีกทั้งยังขัดขวางการได้รับอาหารและออกซิเจน ทำให้ทารกได้รับสารอาหารและออกซิเจนไม่เพียงพอ ส่งผลให้ทารกมีน้ำหนักแรกเกิดน้อย ขาดสารอาหาร และเสี่ยงต่อการตายในวัยทารก อีกทั้งผู้หญิงตั้งครรภ์ที่สูบบุหรี่ยี่จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดอุดตัน หลอดลมอักเสบ และการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้ง่ายกว่าผู้หญิงตั้งครรภ์ที่ไม่สูบบุหรี่ยี่ด้วย

2.3 ผลกระทบของสารเสพติดต่อการตั้งครรภ์

นอกจากแอลกอฮอล์และบุหรี่ยี่จะส่งผลกระทบต่อตั้งครรภ์แล้ว สารเสพติดทุกชนิดล้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้หญิงตั้งครรภ์และทารกด้วยเช่นกัน ที่พบบ่อย เช่น ยาบ้า ยาไอซ์ ยาไอซ์ หรือสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน ซึ่งจะส่งผลให้ทารกมีความผิดปกติของหัวใจแต่กำเนิด มีน้ำหนักน้อยเมื่อแรกคลอด ทำลายเซลล์ประสาท มีผลต่อความจำและสติปัญญา ดังนั้นผู้หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดทุกชนิด หรือถ้าติดสารเสพติดก็ให้หาทางเลิกให้ได้ เพื่อสุขภาพที่ดีของทั้งของตนเองและลูกในครรภ์

2.4 ผลกระทบของสภาพแวดล้อมต่อการตั้งครรภ์

เนื่องจากในปัจจุบันสภาพแวดล้อมได้เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตเป็นอย่างมาก อันเนื่องมาจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี จึงทำให้เกิดมลพิษที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้คน โดยเฉพาะผู้หญิงตั้งครรภ์และทารกอาจได้รับสารเคมีหรือสารพิษปนเปื้อนจากอากาศที่หายใจ อาหาร และน้ำดื่ม การประกอบอาชีพของผู้หญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ต้องสัมผัสสารเคมีตลอดเวลา หรือการใช้ยาโดยไม่ระมัดระวังขณะตั้งครรภ์ ทั้งนี้ยังรวมถึงเรื่องของสภาพสังคม เศรษฐกิจ และความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและพัฒนาการของทารกในครรภ์ด้วย

2.5 ผลกระทบจากการติดเชื้อและโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

การติดเชื้อบางโรคมีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้หญิงตั้งครรภ์และความปลอดภัยของทารกในครรภ์ได้ เช่น การติดเชื้อซิฟิลิส ทำให้ทารกมีร่างกายพิการ หรือการติดเชื้อหัดเยอรมัน ทำให้ทารกคลื่นหัวใจรั่ว ตาบอด ปัญญาอ่อน รวมทั้งโรคที่มีความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ ได้แก่ โรคหัวใจ เบาหวาน ไทรอยด์ โดยถ้าผู้หญิงตั้งครรภ์เป็นโรคหัวใจ อาจทำให้หัวใจวายขณะตั้งครรภ์ หรือถ้าเป็นโรคเบาหวานจะทำให้ทารกที่เกิดมาตัวใหญ่กว่าทารกโดยทั่วไป และถ้าเป็นโรคไทรอยด์ที่เกิดจากการขาดสารไอโอดีนจะทำให้ทารกแคระแกร็น ปัญญาอ่อนได้

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

- นักเรียนศึกษาค้นคว้าเรื่อง โรคแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ที่ควรระวัง จากสื่อการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น สื่อการเรียนรู้จากห้องสมุด อินเทอร์เน็ต แล้วจัดทำเป็นรายงานส่งอาจารย์ประจำวิชา



แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง *ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์* เพิ่มเติมได้จากการสอบถามครู อาจารย์ แพทย์ พยาบาล หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และที่เว็บไซต์ <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl> แล้วพิมพ์คำค้นหาว่า *การตั้งครรภ์* หรือคำที่เกี่ยวข้อง

3. ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

ความขัดแย้งในครอบครัว เป็นสาเหตุของปัญหาครอบครัวแตกแยกและขาดความอบอุ่นของครอบครัวไทยในปัจจุบัน ซึ่งมักจะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีแต่การแข่งขันเพื่อการประกอบอาชีพ จึงส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวไม่มีเวลาในการทำกิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวให้แน่นแฟ้น อีกทั้งยังอาจลบล้างคุณค่าของความเป็นครอบครัวไทยในอดีตที่มีแต่การให้อภัยกัน เมตตาต่อกัน และให้ความเคารพผู้อาวุโสในครอบครัว ซึ่งในบางครั้งถ้าปัญหาความขัดแย้งไม่ได้รับการแก้ไขก็จะกลายเป็นปัญหาที่ใหญ่ขึ้น และอาจส่งผลให้เกิดปัญหาความรุนแรงในครอบครัวในลักษณะของการทำร้ายร่างกาย จิตใจ การถูกทอดทิ้ง และการล่วงละเมิดทางเพศของสมาชิกในครอบครัว

3.1 ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง

มีคำที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาในเรื่องปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวที่นักเรียนควรศึกษาและทำความเข้าใจเบื้องต้น ดังนี้

ครอบครัว หมายถึง คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีความสัมพันธ์กันทางการสมรสหรือการแต่งงานทางสายเลือด ทางการรับเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรมและพ่อแม่บุญธรรม หรือความสัมพันธ์แบบคู่ชีวิต

ความขัดแย้ง หมายถึง ความไม่ลงรอยกันในด้านความคิดหรือการกระทำที่เกิดจากความรู้สึกของตัวบุคคลหรือกลุ่มคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ซึ่งก่อให้เกิดการแข่งขันหรือทำลายกัน

ความขัดแย้งในครอบครัว หมายถึง ความไม่ลงรอยกันในด้านความคิดหรือการกระทำที่เกิดจากความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งก่อให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง ความรุนแรง และทำลายกัน

3.2 ลักษณะของปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

การเกิดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวถือได้ว่าเป็นเรื่องปกติที่อาจเกิดขึ้นได้กับทุกครอบครัว เพราะคนที่อยู่ร่วมกันมานานย่อมมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน จนเกิดความขัดแย้งขึ้นได้ ลักษณะของปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวที่สำคัญ มีดังนี้

1. **ความขัดแย้งทางความคิด** เป็นลักษณะของความขัดแย้งที่สมาชิกในครอบครัวมีความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ ที่ไม่ตรงกัน จนไม่สามารถตกลงหรือยุติความขัดแย้งได้ และเกิดเป็นปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวขึ้น

2. **ความขัดแย้งจากการพยายามเอาชนะ** เป็นลักษณะความขัดแย้งที่เกิดจากสมาชิกในครอบครัวมีการแข่งขันกันมากเกินไป เช่น พี่แข่งขันกับน้องเรื่องการเรียน พ่อแข่งขันกับแม่ให้ลูก ๆ รักตนเองมากกว่า เพื่อการเป็นบุคคลสำคัญของครอบครัว ซึ่งการแข่งขันดังกล่าวถ้าอยู่



ในขอบเขตที่เหมาะสมก็ถือว่าเป็นเรื่องดีที่ช่วยพัฒนาตนเองและครอบครัว แต่ถ้าแข่งขันจนมองข้ามความเป็นครอบครัวที่อบอุ่น ลืมว่าจะต้องช่วยเหลือกัน อะลุ่มอล่วย หรือหวังดีต่อกันแล้ว ย่อมนำมาซึ่งปัญหาความแตกแยกในครอบครัวได้เช่นกัน

3. ความขัดแย้งจากการสื่อสาร การสื่อสารในครอบครัวเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะการสื่อสารที่ดี พุดจากกันด้วยเหตุผล และยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันย่อมช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัวได้ แต่ถ้าสมาชิกสื่อสารกันด้วยถ้อยคำที่ไม่สุภาพ พุดจาให้ร้ายและถากถางกันแล้ว ปัญหาความขัดแย้งก็อาจเกิดขึ้นจากการสื่อสารที่ไม่ดีได้

3.3 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและผลกระทบ

เมื่อเรียนรู้ถึงปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวแล้ว นักเรียนควรทราบถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและผลกระทบ ดังนี้

1. ไม่มีเวลาให้แกกัน การไม่มีเวลาให้แกกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว อันเนื่องมาจากต่างฝ่ายต่างมีภาระหน้าที่ที่จะต้องกระทำ บางครั้งอาจจะต้องแยกกันอยู่ ไม่มีเวลาพูดคุยกันมากนัก



การทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว จะช่วยสร้างความเข้าใจและลดปัญหาความขัดแย้ง

จนทำให้ไม่ทราบเรื่องสุขทุกข์ของกันและกัน สมาชิกอาจเกิดความไม่เข้าใจกันและเกิดความขัดแย้งในครอบครัวขึ้นได้

2. ขาดความตระหนักในบทบาทและหน้าที่ของตนเอง การที่สมาชิกในครอบครัวไม่ตระหนักในบทบาทของตนและไม่ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากครอบครัว ย่อมส่งผลกระทบต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวด้วย จนบางครั้งเรื่องดังกล่าวอาจกลายเป็นความขัดแย้งและเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันขึ้นในครอบครัวได้ เช่น พ่อเกี่ยงการอบรมเลี้ยงดูบุตรว่าเป็นหน้าที่ของแม่แต่เพียงฝ่ายเดียว จนทำให้แม่รู้สึกหงุดหงิดที่จะต้องแบกภาระหนักไว้เพียงคนเดียว โดยเฉพาะแม่ที่ต้องทำงานนอกบ้านด้วยเช่นกัน

3. นิสัยและความเคยชินส่วนตัว สมาชิกในครอบครัวแต่ละคนย่อมมีนิสัยที่ไม่ดีและเป็นความเคยชินส่วนตัวที่ติดตัวมานาน บางครั้งก็ยากแก่การแก้ไขให้ดีขึ้น หรืออาจแก้ไขได้แต่ก็เป็นเพียงระยะเวลาลั้น ๆ เท่านั้น ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวควรจะต้องทำใจยอมรับและให้อภัยซึ่งกันและกัน จึงจะช่วยลดปัญหาความขัดแย้งระหว่างกันได้

รู้ใหม่

แนวทางการลดปัญหาความขัดแย้งระหว่างสามีและภรรยา หรือคู่ชีวิต มีหลัก 3 ไม่ 4 มี ดังนี้

3 ไม่ ได้แก่

1. ไม่จู้จิก จู้จี้
2. ไม่เป็นเจ้าของหัวใจ
3. ไม่ทำหนีตืดเนียน

4 มี ได้แก่

1. มีเกียรติ (ยกย่อง)
2. มีใจ (เอาใจใส่ดูแล)
3. มีวาจาสุภาพอ่อนโยน
4. มีความรู้เรื่องเพศ

ที่มา: ปรับปรุงจาก <http://www.familynetwork.or.th/node/15670>



4. การใช้ความรุนแรงตัดสินปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัว เช่น การว่ากล่าวอย่างรุนแรง การข่มขู่ การทุบตีทำร้ายร่างกายกัน ซึ่งมักเกิดจากการขาดสติ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองได้ หรือเกิดจากวิธีคิดที่เป็นผลมาจากความเชื่อทางสังคมและวัฒนธรรม จนก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งและความรุนแรงในครอบครัว

3.4 แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

เพื่อการมีชีวิตครอบครัวที่มีความสุข นักเรียนควรนำความรู้เรื่องแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวไปปรับใช้ในครอบครัวของตนเอง ดังนี้

1. ควรแสดงอารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองอย่างตรงไปตรงมา โดยอยู่บนพื้นฐานของการแสดงออกด้วยเหตุและผล ไม่ควรเก็บความรู้สึกไว้โดยที่อีกฝ่ายไม่ได้รับรู้ และไม่ควรพูดจาถากถาง เสียดสี หรือเปรียบเทียบให้อีกฝ่ายเกิดความเจ็บช้ำน้ำใจหรือโกรธเคืองโดยไม่ทราบเหตุผลที่แท้จริง เช่น ควรบอกว่าเราโกรธอีกฝ่ายหนึ่งอยู่และควรบอกว่าโกรธเพราะอะไรด้วย

2. ควรเปิดใจรับฟังและให้โอกาสซึ่งกันและกันในการชี้แจงเหตุผลและควรฟังอีกฝ่ายชี้แจงเหตุผลอย่างตั้งใจ อย่ารีบตัดสินหรือกล่าวโทษอีกฝ่ายหนึ่ง เพราะจะทำให้ปัญหาความขัดแย้งมีความรุนแรงขึ้น จนยากแก่การที่จะยุติปัญหาได้

3. พยายามแต่สิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาที่แท้จริงในปัจจุบัน ไม่ควรนำเรื่องอุปนิสัย บุคลิกภาพที่ไม่ชอบโดยส่วนตัว รวมทั้งเรื่องที่เคยทะเลาะกันในอดีตมาเชื่อมโยงเข้ากับปัญหาที่เป็นอยู่ เพราะจะทำให้ต่างฝ่ายต่างนำเรื่องที่ไม่ดีมาพูดคุยกัน ซึ่งจะทำให้ไม่ทราบสาเหตุของปัญหาความขัดแย้งที่แท้จริง

4. ใช้คำพูดสื่อสารที่นุ่มนวล สุภาพ และสื่อสารให้เข้าใจในประเด็นปัญหาที่ตรงกัน เพราะจะช่วยลดความขัดแย้งหรือป้องกันไม่ให้เกิดความขัดแย้งขึ้นในครอบครัว

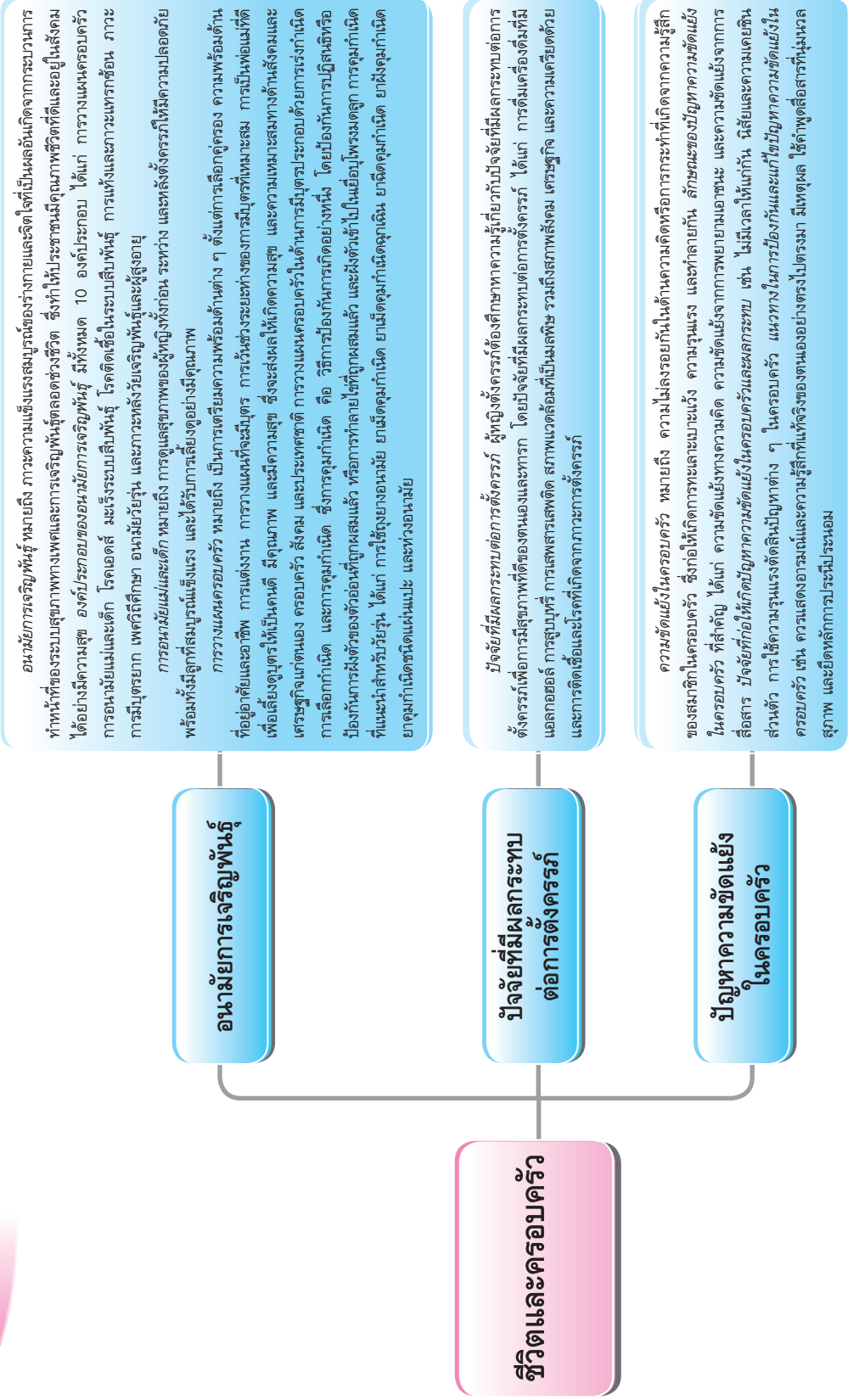
5. ยึดหลักการประนีประนอม สมาชิกในครอบครัวจะต้องรู้จักประนีประนอมให้แกกันและกัน ซึ่งการประนีประนอมที่ถูกต้องไม่ใช่ให้ต่างฝ่ายต่างยอมไปเสียทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ผิดหรือถูกก็ตาม เพราะการยอมไปเสียทุกอย่าง ฝ่ายที่ถูกต้องจะรู้สึกเก็บกด และปัญหาก็ยังคงดำเนินอยู่ต่อไปและสามารถเกิดความขัดแย้งได้ตลอดเวลา การประนีประนอมที่ดีนั้นต้องเกิดจากทั้งสองฝ่ายตกลงกันคนละครึ่งทางด้วยความเต็มใจเท่านั้น

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

1. นักเรียนร่วมพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวถึงปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเป็นประจำในครอบครัวของตนเอง พร้อมกับช่วยกันหาแนวทางในการป้องกันและแก้ไข
2. นักเรียนรวบรวมข่าวที่เกี่ยวข้องกับปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว แล้วนำมาวิเคราะห์หาสาเหตุ ผลกระทบ และแนวทางแก้ไขปัญหา

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว เพิ่มเติมได้จากการสอบถามครู อาจารย์ หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และที่เว็บไซต์ <http://www.familynetwork.or.th> หรือ <http://www.dmh.go.th>





กิจกรรมเสนอแนะ

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน เลือกอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้
 - ความสำคัญของอนามัยการเจริญพันธุ์กับคนทุกช่วงอายุ
 - ผู้หญิงตั้งครรภ์กับการดูแลสุขภาพของตนเองและทารก
 - เพราะเหตุใดคู่สมรสจึงต้องมีความเข้าใจในเรื่องการวางแผนครอบครัว
 - ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวสามารถป้องกันและแก้ไขได้
2. เชิญวิทยากรหรือผู้ที่มีความรู้ที่จัดเป็นภูมิปัญญาในท้องถิ่น (เจ้าหน้าที่สาธารณสุข พยาบาล หรือแพทย์) มาบรรยายในหัวข้อเรื่อง การดูแลสุขภาพอนามัยของหญิงตั้งครรภ์และทารก แล้วสรุปความรู้ที่ได้รับร่วมกันและจัดทำเป็นรายงานพอสังเขป

โครงงาน

นักเรียนเลือกทำโครงงานต่อไปนี้ (เลือก 1 ข้อ) หรืออาจเลือกทำโครงงานอื่นตามความสนใจ ตามรูปแบบโครงงานที่ครูกำหนด (ซึ่งอย่างน้อยต้องมีหัวข้อต่อไปนี้ เหตุผลที่เลือกโครงงานนี้ จุดประสงค์ แผนการปฏิบัติการ)

1. โครงงานการสำรวจเรื่อง ความเข้าใจในเรื่องการวางแผนครอบครัวของวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน
2. โครงงานการศึกษาค้นคว้าเรื่อง การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์เพื่อลดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวผ่านการแสดงบทบาทสมมติ
3. โครงงานการสำรวจเรื่อง ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ในชุมชน และแนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว

หมายเหตุ: โครงงานที่เลือกตามความสนใจควรได้รับคำแนะนำแก้ไขจากครู เมื่อได้รับความเห็นชอบแล้วจึงดำเนินโครงงานนั้น ๆ โดยครู/ผู้ปกครอง/กลุ่มเพื่อนประเมินลักษณะกระบวนการทำงาน และนักเรียนควรมีการสรุปแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันก่อนพิจารณาเก็บในแฟ้มสะสมผลงาน



การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาในหน่วยการเรียนรู้นี้ไปแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัว และนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง โดยการดูแลอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว การหลีกเลี่ยงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ และป้องกันปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวของตนเอง

คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 2

1. นักเรียนมีส่วนเกี่ยวข้องกับอนามัยการเจริญพันธุ์อย่างไร และถ้าไม่มีความเข้าใจเรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์จะส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร
2. การอนามัยแม่และเด็กเป็นงานสาธารณสุขที่สำคัญต่อประชาชนของประเทศอย่างไร
3. หากนักเรียนต้องเลือกคู่ครองนักเรียนจะมีเกณฑ์การพิจารณาคู่ครองของตนเองอย่างไร เพื่อการมีชีวิตสมรสที่ยั่งยืน
4. นักเรียนจะแนะนำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์ดูแลตนเองและทารกอย่างไร เพื่อให้มีการคลอดที่ปลอดภัยและมีสุขภาพดี
5. นักเรียนจะแนะนำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพขณะตั้งครรภ์อย่างไร
6. ภายหลังจากคลอด ผู้หญิงตั้งครรภ์จะต้องดูแลสุขภาพของตนเองและทารกอย่างไร
7. การวางแผนครอบครัวมีความสำคัญอย่างไรต่อครอบครัวที่มีความสุข
8. การคุมกำเนิดแบบชั่วคราวและแบบถาวรแตกต่างกันอย่างไร ให้ยกตัวอย่างวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวและแบบถาวรมาอย่างละ 1 วิธี
9. นักเรียนคิดว่าครอบครัวไทยยุคปัจจุบันมีปัญหาความขัดแย้งมากกว่าครอบครัวไทยในอดีตหรือไม่ เพราะอะไร
10. ถ้าครอบครัวของนักเรียนเกิดปัญหาความขัดแย้ง นักเรียนจะมีแนวทางการแก้ไขปัญหอย่างไร

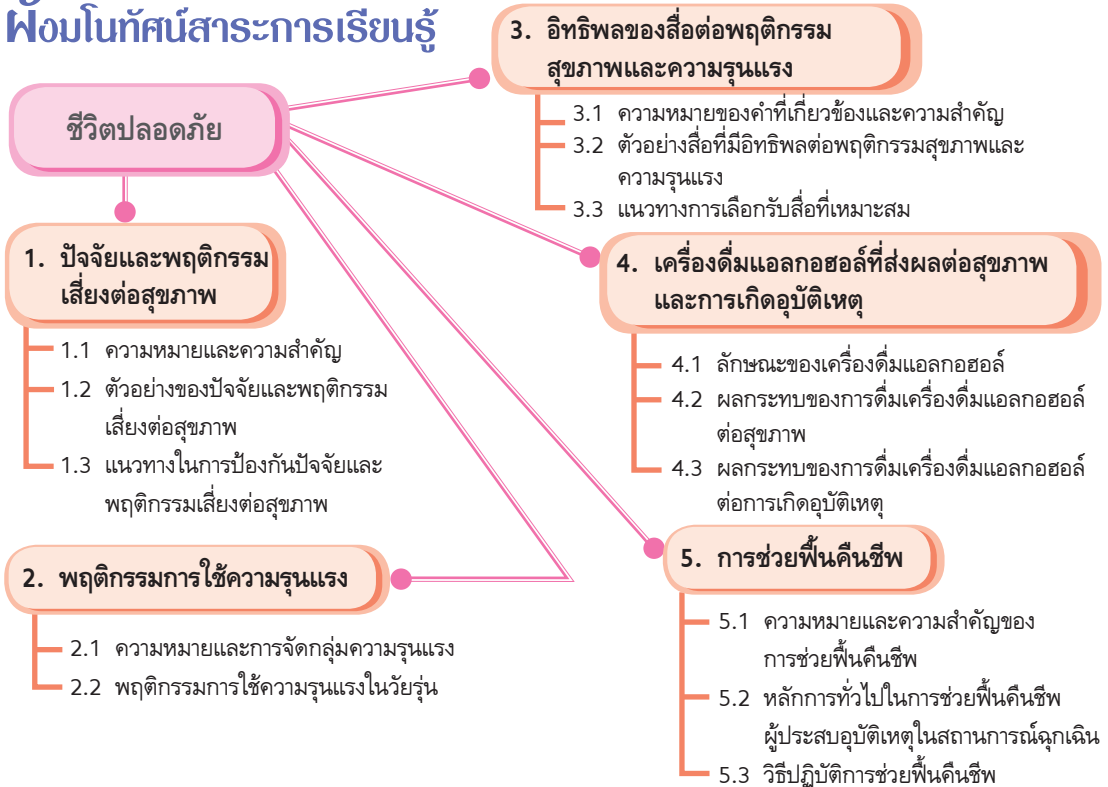
ชีวิตปลอดภัย

ตัวชี้วัดชั้นปี

1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน (พ 5.1 ม. 3/1)
2. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา (พ 5.1 ม. 3/2)
3. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (พ 5.1 ม. 3/3)
4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ (พ 5.1 ม. 3/4)
5. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (พ 5.1 ม. 3/5)



ผังโน้ตสรุปสาระการเรียนรู้



ประโยชน์จากการเรียน

มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง และตระหนักถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ รวมทั้งสามารถบอกหลักการช่วยฟื้นคืนชีพได้

สิ่งควรรู้ ลองทบทวน

- พฤติกรรมใดของบุคคลที่จัดเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพบ้าง
- นักเรียนจะมีแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นอย่างไร
- ลักษณะของสื่อแบบใดที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของวัยรุ่นบ้าง
- ปัจจุบันสถิติการบาดเจ็บและการเสียชีวิตของคนไทยจากการดื่มสุร่าต่อการเกิดอุบัติเหตุเป็นอย่างไร
- การช่วยฟื้นคืนชีพมีความสำคัญอย่างไร

ชีวิตจะมีความปลอดภัยและมีสุขภาพดีนั้นเกิดจากการเรียนรู้และปฏิบัติตามแนวทางการปลอดภัยในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งประกอบไปด้วยการหลีกเลี่ยงปัจจัยและ**พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ** การจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการใช้**ความรุนแรง** และรู้เท่าทัน**สื่อ** โดยสามารถเลือกรับสื่อที่ดีมีประโยชน์ต่อชีวิตและสุขภาพอนามัย ไม่เลียนแบบสื่อที่นำเสนอค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง รวมทั้งตระหนักถึงผลเสียจากการดื่ม**เครื่องดื่มแอลกอฮอล์** ที่มีต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุจราจร และเมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้นแล้วสามารถปฏิบัติ**เพื่อการช่วยฟื้นคืนชีพ** ได้อย่างถูกต้อง



1. ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

การทราบถึงปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ทำให้บุคคลทราบถึงแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองและการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการกระทำหรือเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ รวมทั้งหาแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพที่มีอยู่ให้กลับมามีสุขภาพที่ดีเป็นปกติ ไม่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค ทั้งนี้เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง ครอบครัว และชุมชนต่อไป

1.1 ความหมายและความสำคัญ

ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ หมายถึง สาเหตุหรือองค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพของบุคคล โดยสาเหตุหรือองค์ประกอบนั้นนำไปสู่การมีสุขภาพที่ไม่ดี ทั้งในเรื่องของการเจ็บป่วย เป็นโรค และความไม่ปลอดภัยในชีวิต

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพใด ๆ ของบุคคล เมื่อปฏิบัติแล้วก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ นำไปสู่การเจ็บป่วย เป็นโรค และเป็นอันตรายต่อชีวิตของตนเอง ครอบครัว ตลอดจนบุคคลอื่น ๆ ในชุมชนโดยรวมได้

ดังนั้น ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพจึงมีความสำคัญที่บ่งบอกภาวะสุขภาพของบุคคลได้ กล่าวคือ ถ้าบุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพแล้วย่อมทำให้บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงจากปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพในด้านต่าง ๆ ได้ ซึ่งจะส่งผลทำให้บุคคลนั้น ๆ มีสุขภาพที่ดีตามมา แต่ในทางกลับกันถ้าบุคคลมีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพอยู่เสมอย่อมทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย เป็นโรค เกิดอุบัติเหตุ และความไม่ปลอดภัยในชีวิตได้นั่นเอง

1.2 ตัวอย่างของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของบุคคลที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพที่สำคัญ ได้แก่ ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติด ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศกับการเกิดโรคเอดส์ ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและการขาดการออกกำลังกาย ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อความเครียดและปัญหาความรุนแรง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. **ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ** เช่น สภาพถนนที่ลื่น สภาพดินฟ้าอากาศที่เป็นอุปสรรคต่อการขับขี่ยานพาหนะย่อมทำให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนได้ รวมทั้งการมีพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคลที่ไร้สติใช้ถนน เช่น การฝ่าฝืนกฎจราจรของผู้ขับขี่ เมารถ่วงนอนแล้วขับซึ่งรถยนต์ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ไม่สวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่รถจักรยานยนต์ หรือไม่คาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับขี่ทุกครั้ง ก่อให้เกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงเมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้น



การฝ่าฝืนกฎจราจรของบุคคลเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ทำให้เกิดการบาดเจ็บและเสียชีวิตได้

2. ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการ

เสพสารเสพติด เช่น ชุมชนที่เป็นแหล่งขายหรือจำหน่ายสารเสพติด หรือเป็นชุมชนที่มีการแพร่ระบาดของสารเสพติด ส่งผลทำให้บุคคลที่อยู่ในชุมชนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดได้ง่าย หรือบุคคลที่มีปัญหาความยากจน มีปัญหาครอบครัวแตกแยก สมาชิกขาดการเอาใจใส่ซึ่งกันและกันก็จัดว่าเป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของบุคคลได้เช่นกัน

3. ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศกับการเกิดโรคเอดส์ เช่น พฤติกรรมการสำส่อนทางเพศ การมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ปลอดภัย โดยไม่สวมถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ หรือการขาดความรู้ความเข้าใจในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง ย่อมทำให้เกิดปัญหาการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ได้

4. ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและการขาดการออกกำลังกาย เช่น การบริโภคอาหารที่มีสารพิษปนเปื้อนส่งผลเสียต่อสุขภาพ การขาดความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารที่เหมาะสมตามวัยของบุคคลทำให้เกิดการเจ็บป่วย ร่างกายไม่เจริญเติบโต รวมทั้งการขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน

5. ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อความเครียดและปัญหาความรุนแรง เช่น วิธีการดำรงชีวิต



ชีวิตที่เร่งรีบเป็นปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อความเครียด

ที่เร่งรีบ มีการแข่งขันกันประกอบอาชีพและการหารายได้เพื่อใช้จ่ายในครอบครัว การยึดติดกับการบริโภควัตถุจนเกินไป ส่งผลต่อสภาพอารมณ์และจิตใจของบุคคลในยุคปัจจุบันทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย ซึ่งผลที่ตามมาจากความเครียดอาจเกิดปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาความรุนแรงในชุมชน เช่น เกิดการทำร้ายร่างกายซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวหรือสมาชิกของชุมชนจนเกิดการบาดเจ็บและเสียชีวิต

**เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ**

- แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันตอบคำถามและอภิปรายจากข้อคำถามต่อไปนี้
 - บุคคลทุกคนย่อมมีปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพหรือไม่ อย่างไร
 - ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพที่พบได้บ่อยของคนในยุคปัจจุบันมีอะไรบ้าง
 - ผลเสียของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของบุคคลคืออะไร

1.3 แนวทางในการป้องกันปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

การมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคและการเจ็บป่วยต่าง ๆ บุคคลควรดูแลสุขภาพของตนเอง โดยหลีกเลี่ยงปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและสร้างเสริมสุขภาพด้วยแนวทางต่าง ๆ เช่น แนวทางการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง โดยนักเรียนสามารถกลับไปศึกษาได้จากหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ที่ผ่านมาในหัวข้อปัญหาสุขภาพในชุมชน เรื่อง แนวทางการแก้ไขปัญหาโรคไม่ติดต่อในชุมชน ส่วนในหัวข้อนี้ขอแนะนำเสนอแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพด้วยหลักการ 6 อ. (ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ อนามัยสิ่งแวดล้อม อโรคยา และอบายมุข) ของกระทรวงสาธารณสุข มาใช้เป็นแนวทางในการป้องกันปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเพิ่มเติม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การสร้างเสริมสุขภาพด้วยหลักการ 6 อ. เพื่อป้องกันปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

1. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นวิธีการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย ช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคอ้วน โรควิตกกังวลซึมเศร้า โรคความดันโลหิตสูง และการออกกำลังกายยังส่งผลทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจ ดังนั้น ทุกคนควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที และควรเลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของตนเองด้วย

2. อาหาร อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต เพราะอาหารทำให้บุคคลมีกำลังในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคล โดยบุคคลในวัยต่าง ๆ ได้แก่ วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ อย่างหลากหลาย ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย รวมทั้งเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ไม่มีสารพิษปนเปื้อน

3. อารมณ์ อารมณ์มีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพ ถ้าบุคคลมีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส อยู่เสมอ ร่างกายก็จะหลั่งสารแห่งความสุขออกมา ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่ถ้าเกิดอารมณ์ขุ่นมัว



โกรธ ฉุนเฉียว เศร้า เสียใจ ร่างกายจะทำงานผิดปกติ ความต้านทานโรคลดลง ดังนั้น ทุกคนควรหมั่นดูแลและจัดการอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในภาวะปกติอยู่เสมอ ด้วยวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เช่น นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ฟังเพลง เดินทางท่องเที่ยว นั่งสมาธิ ฟีกมองโลกในแง่ดี รวมกลุ่มกับสมาชิกในครอบครัวหรือชุมชนเพื่อออกกำลังกาย ทำกิจกรรมชมรมหรือจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ขึ้นในกลุ่มเพื่อนหรือครอบครัว

4. อนามัยสิ่งแวดล้อม บุคคลจะมีสุขภาพดีไม่ได้ถ้าสิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นพิษ เกิดมลภาวะที่ส่งผลต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ดังนั้น ทุกคนควรช่วยกันดูแลสิ่งแวดล้อมให้มีความสะอาดปลอดภัย น่าอยู่อาศัย โดยเริ่มจากการจัดบ้านเรือน ที่พักอาศัยให้สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย ดูแลสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ ปลอดภัยจากอุบัติเหตุและภัยอันตรายต่าง ๆ เก็บรวบรวมและกำจัดขยะมูลฝอยในชุมชนให้ถูกหลักสุขาภิบาล ควบคุมแมลงและสัตว์นำโรค จัดสถานที่สาธารณะและถนนภายในชุมชนที่ตนเองอยู่อาศัยให้มีความปลอดภัย

5. อโรครยา อโรครยา หมายถึง การไม่มีโรครมาเบียดเบียน ซึ่งหากมีโรครมาเบียดเบียนร่างกายแล้วถือว่าเป็นความทุกข์ของมนุษย์ทุกคนที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นกับตนเอง ดังนั้น การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดปัญหาการเกิดโรคและการเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่ไม่พึงประสงค์ได้ โดยบุคคลควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ต่อไปนี้ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การเสพสารเสพติด การสำล่อนทางเพศ การขับซี้รถโดยประมาท การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หรือเคร่งเครียดกับการทำงานจนขาดการพักผ่อนและการออกกำลังกาย

6. อบายมุข อบายมุขทุกชนิดส่งผลเสียต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการเสพสารเสพติด การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา หรือการเล่นการพนัน ดังนั้น บุคคลทุกคนจึงควรดูแลตนเองและสมาชิกในครอบครัวไม่ให้ไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข รวมทั้งสมาชิกในชุมชนทุกคนก็ควรร่วมมือกันในการป้องกันภัยจากอบายมุขต่าง ๆ ไม่ให้เกิดขึ้นในชุมชนของตนเองด้วย

จากหลักการ 6 อ. ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเพียงแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพที่ตัวอย่างหนึ่งในการช่วยป้องกันปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของบุคคล ซึ่งหากนักเรียนได้นำไปปฏิบัติจะช่วยสร้างเสริมให้มีสุขภาพที่ดีต่อไป

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

1. นักเรียนสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองว่ามีอะไรบ้าง พร้อมกับเขียนสาเหตุและแนวทางการแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวให้เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ดี
2. นักเรียนศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของบุคคลจากสื่อการเรียนรู้ในห้องสมุดหรืออินเทอร์เน็ต แล้วจดบันทึกลงในสมุดบันทึก



แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง *ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ* เพิ่มเติมได้จากการสอบถามครู อาจารย์ หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และที่เว็บไซต์ <http://www.doctor.or.th/taxonomy/term/153/all> หรือ http://www.psyclin.co.th/new_page_78.htm

2. พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

ปัจจุบันปัญหาพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงเป็นอีกปัญหาหนึ่งที่สำคัญของสังคมไทย ความรุนแรงที่เกิดขึ้นนอกจากจะส่งผลต่อตนเองแล้ว บางครั้งความรุนแรงดังกล่าวยังลุกลามมาสร้างปัญหาให้เกิดขึ้นกับผู้คนในสังคมด้วย ดังจะเห็นได้จากในหลายกรณีที่มีการนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ ซึ่งนักเรียนเป็นผู้ที่อยู่ในสังคมที่อาจได้รับผลกระทบต่อพฤติกรรมใช้ความรุนแรง ทั้งที่อาจเป็นผู้กระทำหรือถูกกระทำที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรง จึงควรได้ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและประเภทของความรุนแรง ตลอดจนผลกระทบและแนวทางในการแก้ปัญหา ดังกล่าว จะช่วยให้เกิดความตระหนักต่อปัญหา และหลีกเลี่ยงการสร้างความรุนแรงให้เกิดขึ้นในสังคม นอกจากนี้ยังสามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจนำไปสู่ความรุนแรงได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป

2.1 ความหมายและการจัดกลุ่มความรุนแรง

ความรุนแรง หมายถึง การใช้วาจาเพื่อคุกคาม ต่อต้าน หรือใช้กำลัง อาวุธ อำนาจ ประทุษร้ายตนเอง บุคคลอื่น กลุ่มบุคคล หรือชุมชน ซึ่งส่งผลให้เกิดการกระทบกระเทือนจิตใจ การบาดเจ็บ การเสียชีวิต การสูญเสียทรัพย์สิน หรือการจำกัดสิทธิที่บุคคลพึงมี

ความรุนแรงสามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การล้อเลียนเพื่อน การกลั่นแกล้ง หรือทำร้ายเพื่อนเพศเดียวกัน เพื่อนต่างเพศ การเหยียดหยามและมีอคติทางเพศต่อบุคคลอื่นที่มีความชอบและการแสดงออกทางเพศซึ่งแตกต่างจากตน การทำร้ายร่างกายกันระหว่างคูรัก สามีและภรรยา

สาเหตุหนึ่งที่เยาวชนและผู้ใหญ่บางคนมีนิสัยชอบใช้หรือนิยมความรุนแรงเป็นเพราะได้รับประสบการณ์ในเรื่องความรุนแรง บ่มเพาะและปลูกฝังเป็นเวลายาวนาน จนชินชาเห็นความรุนแรงเป็นเรื่องปกติ ไม่รู้สึกว่าเป็นสิ่งผิด ไม่ยังยั้งั้งใจ และกระทำความรุนแรงโดยเลียนแบบพฤติกรรมจากสื่อต่าง ๆ รวมทั้งค่านิยมและพฤติกรรมที่มีในกลุ่มเพื่อนล้วนมีอิทธิพลชักนำไปสู่ความรุนแรงได้ ความตระหนักในเรื่องนี้จะช่วยให้หลีกเลี่ยงการรับสื่อต่าง ๆ รวมทั้งการรับค่านิยมและเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม



จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า เมื่อเกิดพฤติกรรมความรุนแรงขึ้นไม่ว่าจะเป็นความรุนแรงที่มาจากพฤติกรรมใดก็มักจะส่งผลกระทบต่อตัวผู้ถูกกระทำ ซึ่งนอกจากนั้นแล้ว พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงยังส่งผลกระทบต่อตัวผู้กระทำด้วย เนื่องจากผู้กระทำก็อาจได้รับบาดเจ็บ เสียชีวิต เสียอนาคต เสียทรัพย์สิน หรือได้รับโทษตามกฎหมาย และยังสามารถส่งผลกระทบต่อ ครอบครัว สถาบัน ชุมชน สังคม และประเทศชาติอีกด้วย ความรุนแรงที่เกิดขึ้นเมื่อวิเคราะห์ตามลักษณะพฤติกรรมของการกระทำแล้ว สามารถแบ่งความรุนแรงออกเป็น 3 ประเภท¹ ดังนี้

1. ความรุนแรงทางตรง (direct violence) เป็นความรุนแรงที่มีผู้กระทำเป็นบุคคลและเห็นผลของการกระทำชัดเจน โดยผู้ที่ได้รับผลของความรุนแรงนั้น อาจใช้หรือไม่ใช้เป้าหมายของการกระทำนั้นก็ได้ ซึ่งผลของความรุนแรงทางตรงมีทั้งที่เกิดขึ้นต่อร่างกายและต่อจิตใจ

ตัวอย่างของความรุนแรงทางตรง เช่น การทำร้ายร่างกาย การทำให้สูญเสียอิสรภาพ การทำร้ายจิตใจในรูปแบบต่าง ๆ รวมไปถึงการกระทำความรุนแรงทางเพศทุกรูปแบบ

ความรุนแรงทางเพศเป็นความรุนแรงทางตรงที่เป็นผลมาจากความรุนแรงทางวัฒนธรรม เช่น การที่ผู้ชายเห็นผู้หญิงเป็นสมบัติของตน การคิดว่าเพศมีเพียง 2 เพศเท่านั้น คือ เพศชายและเพศหญิง ทำให้เกิดความรุนแรงทางเพศสภาพ เป็นต้น

2. ความรุนแรงเชิงโครงสร้าง (structural violence) เป็นความรุนแรงที่เห็นได้ไม่ชัดเจน เนื่องจากผู้กระทำคือโครงสร้างของสังคม ซึ่งได้แก่ กฎหมาย นโยบายรัฐ ระบบการผลิต และแนวทางการพัฒนาที่ก่อให้เกิดช่องว่างทางสังคมหรือสงคราม ความรุนแรงประเภทนี้จะส่งผลให้คนกลุ่มหนึ่งมีอำนาจเหนือกว่าผู้คนส่วนใหญ่ และทำให้คนกลุ่มหลังไม่สามารถพัฒนาได้เต็มศักยภาพ ซึ่งอาจเรียกความรุนแรงเชิงโครงสร้างได้อีกอย่างว่า ความอยุติธรรมทางสังคม นอกจากนี้ ความรุนแรงประเภทนี้ยังเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การเกิดความรุนแรงทางตรงอีกด้วย

ตัวอย่างของความรุนแรงเชิงโครงสร้าง เช่น การไม่ได้รับความเป็นธรรมในการทำงาน ความอดอยากและการที่รัฐไม่ใส่ใจในการพัฒนาระบบสวัสดิการสังคม ทำให้เด็กทารกจำนวนมากต้องพิการหรือเสียชีวิต แทนที่จะสามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้ เป็นต้น

3. ความรุนแรงทางวัฒนธรรม (cultural violence) เป็นความรุนแรงที่เกิดจากความคิดและความเชื่อในสังคมที่ทำให้ความรุนแรงในรูปแบบต่าง ๆ เป็นสิ่งที่สังคมมองว่าถูกต้องและยอมรับได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความรุนแรงทางวัฒนธรรมเป็นตัวแปรที่ทำให้ความรุนแรงทางตรงและความรุนแรงเชิงโครงสร้างมีความชอบธรรมนั่นเอง

¹เรียบเรียงเพิ่มเติมจาก ชัยวัฒน์ สถาอานันท์. อารุณมีชีวิต: แนวคิดเชิงวิพากษ์ว่าด้วยความรุนแรง. กรุงเทพฯ: ฟาเดียวกัน. 2549



ตัวอย่างของความรุนแรงทางวัฒนธรรม เช่น ละครไทยที่ทำให้การข่มขืนของพระเอก เป็นเรื่องราวที่โรแมนติค ทำให้ผู้ชายไทยจำนวนมากไม่คิดว่าการละเมิดสิทธิทางเพศเป็นความรุนแรงทางเพศ จึงสามารถกระทำตามได้ เป็นต้น

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ยังมี**ความรุนแรงด้วยเหตุแห่งเพศ** (gender-based violence) ซึ่งหมายถึง การกระทำ การพูด หรือการแสดงออกอย่างรุนแรง หรือการเลือกปฏิบัติต่อผู้อื่น เนื่องจากผู้ที่กระทำมีความรังเกียจเหยียดหยามผู้ถูกกระทำด้วยสาเหตุจากความชอบหรือการแสดงออกทางเพศ หรือบุคคลนั้นมีเพศวิถีแตกต่างจากตน เช่น มีความชอบเพศเดียวกัน มีการแสดงออกทางเพศไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิด ตัวอย่างความรุนแรงด้วยเหตุแห่งเพศ เช่น ผู้ชายทำร้ายกะเทย ผู้หญิงใช้วาจาตำหนิหรือดูหมิ่นผู้หญิงที่มีลักษณะเป็นชายหรือทอม การไม่รับกะเทยเข้าทำงาน ซึ่งความรุนแรงในลักษณะนี้ถือเป็นความรุนแรงทางวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับความคิด แต่เมื่อมีการกระทำเกิดขึ้นจึงกลายเป็นความรุนแรงทางตรงตามมานั่นเอง

สำหรับความรุนแรงที่ใกล้ตัววัยรุ่น ได้แก่ ความรุนแรงในครอบครัว เช่น การทารุณกรรมเด็ก การทำร้ายร่างกายแม่ เป็นต้น ซึ่งเรื่องนี้มีกฎหมายมารองรับและแก้ไข ได้แก่ **พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรง พ.ศ. 2550** อันเกิดจากแนวคิดที่ว่า “เรื่องในบ้านไม่ใช่เรื่องส่วนตัว” ดังนั้นความรุนแรงในครอบครัวจึงถือเป็นความผิดต่อบุคคล ซึ่งเมื่อเราเป็นผู้พบเห็นเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว ไม่ว่าจะป็นครอบครัวใด จึงควรแจ้งขอความช่วยเหลือไปที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น มูลนิธิพิทักษ์สิทธิเด็ก หมายเลขโทรศัพท์ 02 412 1196 หรือสายด่วนของศูนย์ช่วยเหลือสังคม 1300 และสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ประจำจังหวัด ทั้งนี้หากเป็นการแจ้งโดยสุจริต เราก็จะได้รับการคุ้มครองตามกฎหมายด้วย

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

1. นักเรียนศึกษาค้นคว้าข่าวที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงในสังคม แล้วนำมาวิเคราะห์ถึงสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น พร้อมกับคิดหาวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหา
2. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและอภิปรายเกี่ยวกับแหล่งขอความช่วยเหลือ เมื่อพบเห็นเหตุการณ์ความรุนแรงทางตรงในรูปแบบต่าง ๆ

2.2 พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น

เมื่อวิเคราะห์พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นไทยที่มักปรากฏผ่านสื่อต่าง ๆ จะพบว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะมี 2 ลักษณะสำคัญ ประกอบด้วย**พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายในกลุ่มของวัยรุ่น** และ**พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของวัยรุ่น**



1. พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายในกลุ่มของวัยรุ่น

พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายในกลุ่มของวัยรุ่น หมายถึง การแสดงพฤติกรรมความรุนแรงต่อกันภายในสมาชิกของกลุ่มที่มีการคบหาสมาคมระหว่างกัน

พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายในกลุ่มของวัยรุ่นมีรูปแบบ สาเหตุ และแนวทางการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายในกลุ่มของวัยรุ่นอย่างสร้างสรรค์ที่สำคัญ ดังนี้

1) รูปแบบของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายในกลุ่มของวัยรุ่น ที่พบเห็นและจัดว่าเป็นปัญหาสำคัญ ได้แก่ ลักษณะของการทะเลาะวิวาททำร้ายร่างกายซึ่งกันและกัน การพุดจาตุถูกเหยียดหยามหรือข่มขู่กัน การใช้ความรุนแรงทางสังคม หรืออาจรุนแรงถึงขั้นการใช้ความรุนแรงทางเพศต่อกัน

2) สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายในกลุ่มของวัยรุ่น มีสาเหตุมาจากปัจจัยที่สำคัญหลายประการ ได้แก่

(1) ความไม่พร้อมทางด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่น วัยรุ่นโดยทั่วไปมักจะมีการควบคุมและการแสดงออกทางอารมณ์ยังไม่ดีพอ การขาดความอดทนอดกลั้นทางอารมณ์ พบว่าเมื่อมีอารมณ์โกรธหรือเกิดความไม่พึงพอใจมักจะแสดงอารมณ์ที่รุนแรงออกมา จนทำให้เกิดปัญหาการทะเลาะวิวาทหรือเกิดความขัดแย้งตามมาได้

(2) การขาดทักษะสื่อสารที่สร้างสรรค์ การขาดการสังเกตต่อความไม่เหมาะสมในการสื่อสารถึงฝ่ายรับที่กำลังมีอารมณ์โกรธหรือมีความเครียด การใช้ประโยคหรือคำพูดในการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม ก็อาจส่งผลให้เกิดการทะเลาะวิวาทกันได้

(3) การมีสมาชิกของกลุ่มที่มีบุคลิกภาพหรือพฤติกรรมก้าวร้าว (aggressive) ซึ่งบางครั้งอาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อเพื่อนภายในกลุ่ม พฤติกรรมดังกล่าวก็อาจนำมาสู่ปัญหาของการทะเลาะวิวาทกันได้

(4) ปัญหาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือการเสพสารเสพติด ปัญหาดังกล่าวมักจะพบเสมอว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท หรือเป็นสาเหตุของพฤติกรรมความรุนแรงในขั้นที่รุนแรง และมักเกิดขึ้นในขณะที่วัยรุ่นขาดสติ ซึ่งเป็นผลจากการดื่มหรือการเสพดังกล่าว

(5) ปัญหาจากเรื่องชู้สาว พบว่าความสนใจหรือการรักใคร่ชอบพอกับบุคคลคนเดียวกันมักเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความขัดแย้งและทะเลาะวิวาทกันภายในกลุ่ม

รู้ใหม่

การนำเสนอสื่อที่ดี การเป็นตัวอย่างที่ดีของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง การเป็นสังคมที่ไม่ส่งเสริมความรุนแรง การมีบทลงโทษที่เหมาะสม โรงเรียนและเพื่อนที่ช่วยกันสร้างทัศนคติที่ถูกต้อง สร้างค่านิยมที่ดี สิ่งเหล่านี้จะช่วยลดปัญหาความรุนแรงในวัยรุ่นได้

ที่มา: <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/knowledge/>



(6) ปัญหาจากความขัดแย้งที่เกิดจากแนวคิดและความเชื่อ แนวคิดและความเชื่อต่อเรื่องต่าง ๆ ที่มาจากการถูกยุยงเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่มีก็นำมาสู่ข้อโต้แย้งจนทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทกันขึ้นภายในกลุ่ม

3) แนวทางการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายในกลุ่มของวัยรุ่นอย่างสร้างสรรค์ มีแนวทางปฏิบัติที่สำคัญ ดังนี้

(1) ต้องศึกษาและเรียนรู้ถึงวิธีการตลอดจนเทคนิคในการควบคุมอารมณ์ การรู้จักควบคุมอารมณ์และการระบายอารมณ์ที่เหมาะสมจะช่วยลดอารมณ์ที่เป็นสาเหตุให้แสดงพฤติกรรมความขัดแย้งระหว่างกันลงได้

(2) ต้องศึกษาและพยายามฝึกทักษะในการสื่อสารระหว่างเพื่อนให้มีความเหมาะสม ทักษะการสื่อสารที่สำคัญ ได้แก่ การรู้จักใช้ถ้อยคำในการปฏิเสธ การผิดผ่อนต่อรอง การประนีประนอม รวมถึงการรู้จักเลือกช่วงเวลาที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่ใช้ในการสื่อสาร

(3) ต้องศึกษาและเรียนรู้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลรวมทั้งบุคลิกภาพ ความเข้าใจดังกล่าวจะช่วยให้นำมาใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจในการเลือกคบเพื่อนที่จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาในอนาคตได้ หรือช่วยในการตัดสินใจเพื่อพิจารณาให้เห็นถึงแนวทางในการช่วยเหลือเพื่อนตามสมควรได้

(4) หลีกเลี่ยงการสังสรรค์ระหว่างเพื่อนโดยการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือเสพสารเสพติด พฤติกรรมดังกล่าวเป็นสิ่งที่ยุ่รุ่นควรงดกระทำโดยเด็ดขาด เพราะนอกจากจะมีผลต่อการทำลายสุขภาพร่างกายและจิตใจแล้ว ยังนำมาซึ่งอันตรายที่มักเกิดจากการทะเลาะวิวาทที่ขาดสติด้วย

(5) ต้องเปิดใจกว้างและยอมรับว่าความสนใจต่อเพศตรงข้ามหรือเพศเดียวกันเป็นธรรมชาติของวัยรุ่น เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาความขัดแย้งระหว่างเพื่อน และควรสร้างความเข้าใจว่าปกติวิสัยในการคบหาหรือความพอใจต้องมาจากทั้งสองฝ่าย ซึ่งการสร้าง ความเข้าใจดังกล่าวจะช่วยลดความหึงหวงที่เกิดขึ้นได้

(6) เมื่อเกิดปัญหาขึ้นภายในกลุ่มเพื่อน ควรหาวิธีการแก้ไขที่เหมาะสม ได้แก่ การพูดคุย การประนีประนอม หรือการขอคำแนะนำหรือขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

- แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันตอบคำถามและแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่อไปนี้
 - พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายในกลุ่มของวัยรุ่นหมายถึงพฤติกรรมในรูปแบบใด
 - การที่สมาชิกในกลุ่มของวัยรุ่นมีบุคลิกภาพแบบก้าวร้าว จะส่งผลเสียต่อกลุ่มอย่างไร
 - แนวทางการป้องกันและแก้ไขความขัดแย้งภายในกลุ่มของวัยรุ่นอย่างสร้างสรรค์มีแนวทางปฏิบัติอย่างไร



2. พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของวัยรุ่น

พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของวัยรุ่น หมายถึง การแสดงพฤติกรรมความรุนแรงต่อผู้อื่นที่ไม่ได้เป็นสมาชิกในกลุ่มของวัยรุ่น

พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของวัยรุ่นมีรูปแบบ สาเหตุ และแนวทางการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของวัยรุ่นอย่างสร้างสรรค์ที่สำคัญ ดังนี้

1) รูปแบบของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของวัยรุ่น ที่พบเห็นและจัดว่าเป็นปัญหาสำคัญ ได้แก่ ลักษณะการใช้ความรุนแรงของกลุ่มรุ่นที่ต่อหน้านักเรียนรุ่นน้องภายในโรงเรียน รูปแบบที่เกิดขึ้น ได้แก่ การข่มขู่ ริดไถเงินหรือขอใช้โทรศัพท์มือถือ การทำร้ายร่างกาย ตลอดจนตั้งตัวเป็นพี่ใหญ่คอยปกป้องสมาชิกในกลุ่มโดยใช้วิธีการรุนแรง¹ ลักษณะการวิวาทของนักเรียนต่างสถาบัน ได้แก่ กรณีการยกพวกตีกันของนักเรียนที่มีความรุนแรงจนบางครั้งถึงขั้นเสียชีวิต และลักษณะการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นในการก่อความผิดในคดีต่าง ๆ ได้แก่ การกระทำความผิดเกี่ยวกับคดีการโจรกรรม คดีการก่ออาชญากรรมในรูปแบบต่าง ๆ คดีความผิดทางเพศ

2) สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของวัยรุ่น

มีสาเหตุมาจากปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่

(1) สภาพแวดล้อมพื้นฐานของครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดและมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของวัยรุ่น เมื่อวิเคราะห์ถึงภูมิหลังของเด็กที่ก่อคดีรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคมจะพบว่า ส่วนใหญ่เด็กเหล่านี้มักจะมาจากครอบครัวที่นิยมใช้ความรุนแรงทั้งทางวาจาและการกระทำ เป็นต้นว่า พ่อแม่ใช้กำลังรุนแรงกับแม่ พ่อแม่มักทะเลาะกันรุนแรง ความไม่ยุติธรรมในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่ในกรณีที่มีบุตรหลายคน ตลอดจนสภาพของครอบครัวแตกแยก² นอกจากนี้สภาพแวดล้อมของครอบครัวที่มีมาตรฐานทางศีลธรรมต่ำ ซึ่งได้แก่ การที่พ่อแม่ไม่ให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของลูก เช่น การพูดโกหก การขโมยสิ่งของผู้อื่น การทำร้ายร่างกายผู้อื่น หรือการแสดงตนเป็นนักเลงอันธพาล รวมไปถึงการประทุติตนของพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่ไม่เหมาะสม สิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นถือว่าเป็นปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียด ตลอดจนซึมซับเอาประสบการณ์ที่ไม่เหมาะสมมาสร้างสมให้เกิดพฤติกรรมความก้าวร้าวที่เป็นบุคลิกภาพพื้นฐานของตนเอง

(2) สภาพแวดล้อมในสถานศึกษา แม้สถานศึกษาจะถือว่าเป็นแหล่งที่สร้างเสริมกลุ่มเอกลักษณ์พัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเรา แต่ในปัจจุบันพบว่ามีสถานศึกษาจำนวนไม่น้อยที่

¹อ้างอิงจาก วีรบุษ ปิณฑวนิช. โรงเรียน: เขตอันตราย?, สานปฏิรูป, ฉบับที่ 64 เดือนสิงหาคม 2546, หน้า 17-18.

² เรื่องเดิม, สานปฏิรูป, ฉบับที่ 64 เดือนสิงหาคม 2546, หน้า 20.



ประสบปัญหาจำนวนครูมีสัดส่วนไม่เหมาะสมต่อการดูแลนักเรียนที่มีจำนวนมากขึ้น ส่งผลให้การดูแลแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในเด็กไม่สามารถแก้ไขได้ทันทั่วถึง

(3) อิทธิพลของสื่อต่าง ๆ ปัจจุบันพบว่าสื่อ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นสื่อภาพยนตร์ วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ หนังสือสารบันเทิงต่าง ๆ ตลอดจนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตนับว่าเป็นปัญหาสำคัญที่ควบคุมได้ยากกว่าทุกเรื่องในปัจจุบัน

(4) ค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง จากปัญหาทางสังคมที่มีผลสืบเนื่องมาจากนักเรียนสายอาชีวศึกษาแยกพวกตึกกัน หลายหน่วยงานทางสังคมได้มีการจัดรวบรวมวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหา ซึ่งนักเรียนอาชีวศึกษาบางส่วนได้แสดงความเห็นถึงสาเหตุดังกล่าวว่า “สาเหตุที่ดีกัน คือ ความรักในสถาบัน รักเพื่อน ถ้าเพื่อนหรือใครในโรงเรียนถูกรังแกจะยอมไม่ได้ ต้องหนีไปแก้แค้น ซึ่งการแก้แค้นจะไม่ดูว่านักเรียนต่างสถาบันคนนั้น ๆ ทำหรือไม่”

จากข้อคิดเห็นดังกล่าว ซึ่งชี้ให้เห็นถึงค่านิยมประการหนึ่งของวัยรุ่นที่ไม่ถูกต้อง และส่งผลให้เกิดพฤติกรรมความรุนแรงขึ้นในสังคม

(5) สภาพทางด้านเศรษฐกิจ จากการศึกษาในเรื่ององค์ประกอบของการกระทำผิดในวัยรุ่นพบว่า ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สนับสนุนให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมความรุนแรงออกมาในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการกระทำผิดของวัยรุ่นที่พบว่า “ผู้กระทำผิดหรืออาชญากรส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีการศึกษาต่ำ มีรายได้น้อย ไม่มีอาชีพที่แน่นอน”¹

3) แนวทางการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของวัยรุ่นอย่างสร้างสรรค์ การป้องกันและการแก้ไขปัญหาลักษณะดังกล่าวจะสำเร็จได้ต้องมาจากส่วนสำคัญ 2 ส่วน คือ ส่วนที่มาจากตัวของวัยรุ่นเองและส่วนที่มาจากองค์ประกอบของปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

(1) การป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงด้วยตัวของวัยรุ่นเอง มีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

(1.1) วัยรุ่นต้องรู้จักนำแนวทางในการแก้ไขปัญหาคือข้อขัดแย้งและวิธีการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์มาใช้ โดยเริ่มจาก

(1.1.1) ฝึกวิเคราะห์ให้มองเห็นถึงลักษณะความรุนแรง พฤติกรรมความรุนแรง ผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อผู้ถูกรังแกและผู้กระทำ ดังตัวอย่างตารางต่อไปนี้

¹ สุชา จันท์ธอม อ้างอิงจาก อรรถ สุวรรณบุบผา. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2542, หน้า 125.



ลักษณะ ความรุนแรง	พฤติกรรมความรุนแรง	ผลกระทบต่อผู้ถูกกระทำ	ผลกระทบต่อผู้กระทำ
● ความรุนแรง ทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้กำลังทำร้าย เช่น ตบ ตี ต่อย เตะ - ใช้อาวุธ เช่น มีด ปืน ของที่หาได้ใกล้มือ 	<ul style="list-style-type: none"> - ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย จนถึงสาหัส - อาจทำให้พิการหรือเสียชีวิต 	<ul style="list-style-type: none"> - ถูกลงโทษทางกฎหมาย หรือทางสังคม หรือทางโรงเรียน
● ความรุนแรง ทางจิตใจ	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้คำพูด ดุ ต่ำ วากล่าว ตะคอก - ใช้คำพูด ภาษาที่ หยาบคาย ดูถูกเหยียดหยาม ช่มชู้ 	<ul style="list-style-type: none"> - มีผลเสียต่อจิตใจ ขาดความเชื่อมั่น ในตนเอง ขาดความนับถือตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่มีใครคบหาสมาคม เป็นที่รังเกียจของผู้อื่น - อาจมีความผิดทางกฎหมายเรื่องการหมิ่นประมาทผู้อื่น
● ความรุนแรง ทางสังคม	<ul style="list-style-type: none"> - บ่อยๆ ปล่อยให้ทอดทิ้ง - ไม่ให้ความสำคัญ ไม่สนใจ - ขัดขวางความก้าวหน้า - ขัดขวางการติดต่อ พบปะกับผู้อื่น เช่น เพื่อน 	<ul style="list-style-type: none"> - ถูกจำกัดสิทธิอันพึงมี - เสียสิทธิ เสียโอกาส 	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ได้รับเกียรติ ไม่ได้รับการยกย่อง - ไม่มีคนรัก - ขาดความภูมิใจในตนเอง
● ความรุนแรง ทางเศรษฐกิจ	<ul style="list-style-type: none"> - ควบคุมทรัพย์สิน จำกัดค่าใช้จ่าย - ไม่รับผิดชอบค่าใช้จ่าย 	<ul style="list-style-type: none"> - ดำเนินชีวิตด้วยความลำบาก - ขาดปัจจัยการยังชีพ 	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ได้รับความรัก ความไว้วางใจ - ขาดความภูมิใจในตนเอง
● ความรุนแรง ทางเพศ	<ul style="list-style-type: none"> - อนาคต ช่มชู้ กระทำชำเรา - การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ยินยอม - บังคับ ช่มชู้ ล่อลวง ใช้ประโยชน์หรือชักชวนให้ขายบริการทางเพศ 	<ul style="list-style-type: none"> - ทารุนทางกาย จิตใจ - ทำให้เกิดความเสื่อมเสีย - ติดโรค ตั้งครรภ์ - ขาดอิสระ - เป็นบาดแผลทางใจ และมีภาวะหวาดผวาหลังเผชิญเหตุการณ์รุนแรง (Post-Traumatic Stress Disorder: PTSD) 	<ul style="list-style-type: none"> - ถูกลงโทษทางกฎหมาย บ้านเมือง - ถูกเรียกร้องให้รับผิดชอบ - เป็นที่รังเกียจ



(1.1.2) เมื่อวิเคราะห์และมองเห็นถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นแล้ว ต้องพยายามปรับพื้นฐานทางด้านทัศนคติของตนเองให้เกิดคุณลักษณะที่ดีในตนเอง ได้แก่ คุณลักษณะที่ไม่นิยมการใช้ความรุนแรง มีความเมตตากรุณา มีความเป็นธรรม รู้จักนับถือตนเองและผู้อื่น

(1.1.3) ฝึกการนำทักษะการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์มาใช้เพื่อแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดข้อขัดแย้ง เช่น การรู้จักพูดจาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ การรู้จักปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

(1.2) ต้องรู้จักป้องกันความรุนแรงที่เกิดจากอิทธิพลความเชื่อหรือค่านิยมบางอย่าง เช่น ค่านิยมในวิธีการแสดงความรักต่อสถาบันหรือเพื่อนร่วมสถาบันที่ผิดวิธี หรือค่านิยมในความฟุ้งเฟ้อตามกระแสนิยมของสังคมในขณะที่สภาพความพร้อมทางด้านเศรษฐกิจของตนเองยังไม่เอื้ออำนวย โดยใช้วิธีการปรับเปลี่ยนวิธีคิด ได้แก่ ความรักเพื่อนไม่ใช่การยอมทำตามใจเพื่อนทุกอย่าง คัดค้านของลูกผู้ชายไม่ใช่อยู่ที่วิธีการใช้ความรุนแรง ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต หรือการถอยคนละก้าวดีกว่าการเผชิญหน้ากัน

(1.3) ต้องพยายามฝึกตรวจสอบความเชื่อของตน โดยวิธีตั้งข้อดี ข้อเสียของความคิดหรือความเชื่อในเรื่องนั้น ๆ

(1.4) ฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ และพยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

(1.5) วัยรุ่นต้องไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวหรือสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในทุกสถานการณ์

(1.6) เมื่อประสบปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการแสดงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงต้องรู้จักแหล่งที่จะขอรับคำแนะนำหรือรับการช่วยเหลือที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ในสถานศึกษา แหล่งขอรับบริการทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต หรือสถานีตำรวจในท้องที่ประสบเหตุ ฯลฯ

(2) การป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นที่ปัจจัยสนับสนุนสภาพพื้นฐานของครอบครัว สภาพแวดล้อมในสถานศึกษา สื่อสารมวลชนแขนงต่าง ๆ ตลอดจนสภาพทางเศรษฐกิจ ถือว่าเป็นปัจจัยสนับสนุนที่มีส่วนให้วัยรุ่นมีความเสี่ยงต่อพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ดังนั้น การแก้ไขปัจจัยสนับสนุนดังกล่าวจึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการป้องกันและแก้ไขปัญหา ซึ่งมีแนวทางปฏิบัติที่ปัจจัยต่าง ๆ ในภาพรวม ดังนี้

(2.1) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว แนวทางปฏิบัติที่สำคัญ ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดแก่สมาชิกในครอบครัว พ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องหมั่นพูดคุย รับฟังปัญหาให้คำปรึกษาที่ดีแก่สมาชิกทุกคนในครอบครัว และในกรณีที่สมาชิกในครอบครัวอยู่ในระหว่างการศึกษาก็ควรให้ความสำคัญในการสื่อสารระหว่างสถานศึกษากับบ้าน เพื่อรับทราบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกในครอบครัวและปัญหาต่าง ๆ



(2.2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสถานศึกษา แนวทางปฏิบัติที่สำคัญ ได้แก่ คณะครูทุกคนต้องคอยดูแลให้คำแนะนำนักเรียนในกรณีที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง ทั้งในฐานะที่เป็นผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ ควรสอดแทรกความรู้ในเรื่องโทษของการใช้วิธีการรุนแรง หรือแสดงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงผลเสียดังกล่าว หรือควรให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต (life skills) ที่จำเป็นแก่นักเรียน การสร้างความเข้มแข็งระหว่างบ้าน ชุมชน และโรงเรียนให้เกิดขึ้น

(2.3) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสื่อต่าง ๆ แนวทางปฏิบัติที่สำคัญ ได้แก่ ผู้รับผิดชอบที่เกี่ยวข้องกับสื่ออื่น ๆ ต้องมีจิตสำนึกที่ดีในการนำเสนอสื่อ โดยเฉพาะภาพลักษณ์ของพฤติกรรมความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสังคม นอกจากนี้รัฐควรออกมาตรการที่คอยดูแลควบคุมสื่อให้มี



การนำเสนอภาพและเนื้อหาของสื่อต่าง ๆ รวมถึงเกมออนไลน์ที่มีเนื้อหาต่อสู้อาจมีผลต่อการเกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในสังคมได้

ความเหมาะสมในการเสนอข่าวสาร กระตุ้นและชี้แนะให้วัยรุ่นได้เข้าใจถึงข้อดีข้อเสีย หรือการเลือกรับพิจารณาข้อเท็จจริงจากสื่อ

(2.4) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพเศรษฐกิจ แนวทางปฏิบัติที่สำคัญ ได้แก่ ส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความเข้าใจ และรู้จักนำระบบเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในชีวิต ส่งเสริมให้วัยรุ่นรู้จักการใช้กำลังตนเอง หรือใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในการนำมาซึ่งรายได้ที่ถูกต้องเหมาะสม โดยไม่ผิดศีลธรรม ประเพณี และกฎหมาย

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

- นักเรียนจัดทำสมุดข่าวหรือภาพที่นำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ ที่แสดงถึงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นที่เกิดขึ้นในสังคม โดยวิเคราะห์ถึงสาเหตุและแนวทางการแก้ไขปัญหาประกอบตามความคิดเห็นของตนเอง

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น เพิ่มเติมได้จาก การสอบถามครู อาจารย์ หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และที่เว็บไซต์ <http://www.teenrama.com> และ http://www.psyclin.co.th/new_page_57.htm



3. อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

สื่อมีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิตของผู้คนในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศที่แพร่กระจายไปทุกหนทุกแห่งในสังคมทุกระดับ ตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ และสังคมโลกอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะสื่อมวลชนที่เป็นตัวกลางในการนำข่าวสารผ่านไปยังผู้คนโดยอาศัยสื่อต่าง ๆ เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ วิทยุทัศน์ และเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลอย่างมากในการสร้างหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และค่านิยมต่าง ๆ ที่มีทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดีที่มีผลต่อพฤติกรรมของประชาชนโดยส่วนรวม ดังนั้นนักเรียนซึ่งอยู่ในวัยรุ่นจึงต้องรู้จักเลือกรับสื่อที่มีประโยชน์และสร้างสรรค์ เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ตามวัยของตนเอง ทั้งนี้เพื่อการมีสุขภาพที่ดีและลดปัญหาความรุนแรงในสังคม

3.1 ความหมายของคำที่เกี่ยวข้องและความสำคัญ

อิทธิพล¹ หมายถึง อำนาจที่สามารถบันดาลให้ผู้อื่นต้องคล้อยตามหรือทำตาม

สื่อ² หมายถึง ติดต่อให้ถึงกัน ผู้หรือสิ่งที่ติดต่อให้ถึงกันหรือชักนำให้รู้จักกัน โดยเฉพาะสื่อที่มีผลต่อบุคคลในสังคมปัจจุบันนี้อย่างมาก ได้แก่ **สื่อมวลชน (mass media)** ซึ่งเป็นตัวกลางในการนำข่าวสารผ่านไปยังกลุ่มเป้าหมายที่เป็นมวลชน โดยใช้วิธีการสื่อสารด้วยสื่อ แบ่งออกได้เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ หนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร โบปลิว โปสเตอร์ **สื่ออิเล็กทรอนิกส์** ได้แก่ วิทยุกระจายเสียง โทรทัศน์ ภาพยนตร์ วิทยุทัศน์ และ**สื่อโทรคมนาคม** ได้แก่ โทรศัพท์ โทรเลข โทรสาร ดาวเทียม โทรศัพท์มือถือ และเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว หรือชุมชน โดยแสดงออกให้เห็นใน 2 ลักษณะ จากการปฏิบัติให้เกิดผลดีหรือที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ เป็นการปฏิบัติที่ส่งผลดีต่อสุขภาพและถือว่าเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ส่วนพฤติกรรมการเสพสารเสพติด การสูบบุหรี่ การขับรถโดยประมาท เป็นการปฏิบัติที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยและเป็นโรค ซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี

ความรุนแรง หมายถึง การใช้วาจาเพื่อคุกคาม ต่อต้าน หรือใช้กำลัง อาวุธ อำนาจ ประทุษร้ายตนเอง บุคคลอื่น กลุ่มบุคคล หรือชุมชน ซึ่งส่งผลให้เกิดการกระทบกระเทือนจิตใจ การบาดเจ็บ การเสียชีวิต การสูญเสียทรัพย์สิน หรือการจำกัดสิทธิที่บุคคลพึงมี

^{1,2} ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, 2556.



สื่อมีความสำคัญต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับบุคคลในสังคมเป็นอย่างมาก เพราะในชีวิตประจำวันของเราต้องมีการติดต่อสื่อสารหรือบริโภคข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ อยู่เสมอ ดังนั้นการบริโภคข่าวสารจากสื่อหลากหลายรูปแบบจึงต้องใช้ความระมัดระวังในการเลือกรับสื่อที่ดี ซึ่งลักษณะของสื่อที่ดีจะต้องมีการนำเสนอข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสม เนื้อหา มีความสร้างสรรค์ รวมทั้งจะต้องสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและไม่ยั่วยุให้เกิดความรุนแรงต่าง ๆ ทั้งการทะเลาะเบาะแว้ง การยกพวกตีกันของวัยรุ่น และความรุนแรงทางเพศด้วย

3.2 ตัวอย่างสื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

ตัวอย่างสื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงมีหลายลักษณะ โดยในบทเรียนนี้จะนำเสนอประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

1. อิทธิพลของสื่ออินเทอร์เน็ตและสื่อโทรคมนาคม สื่ออินเทอร์เน็ตเป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของผู้คนในปัจจุบัน อินเทอร์เน็ตจึงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นทั้งในด้านที่มีคุณประโยชน์ต่อการเรียนรู้และการศึกษาค้นคว้า และในทางกลับกันอินเทอร์เน็ตก็ให้โทษถ้าหากเลือกรับข้อมูลที่ไม่เหมาะสม ส่วนสื่อโทรคมนาคม เช่น โทรศัพท์ โทรสาร และโทรศัพท์มือถือ สื่อโทรคมนาคมที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นในยุคปัจจุบันมากที่สุด คือ โทรศัพท์มือถือ เพราะเป็นการสื่อสารที่สะดวกสำหรับการพูดคุยติดต่อกันอีกทั้งมีเทคโนโลยีเสริมอีกมากมายในการติดต่อสื่อสาร เช่น การเชื่อมต่อเครือข่ายอินเทอร์เน็ต การแชท การถ่ายภาพและการถ่ายคลิปวิดีโอ ด้วยความทันสมัยของเทคโนโลยีโทรศัพท์มือถือถ้านำมาใช้ไม่ถูกต้องก็จะเกิดผลเสียต่อตัวผู้ใช้ได้ เช่น การดูคลิปวิดีโอที่มีเนื้อหาการใช้ความรุนแรง ภาพลามกต่าง ๆ ที่ส่งต่อถึงกันทางโทรศัพท์มือถือ การใช้โทรศัพท์พูดคุยกับเพื่อนครั้งละหลาย ๆ ชั่วโมงเกินความจำเป็น ซึ่งส่งผลเสียต่อการเรียนและการทำ



กิจกรรมอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ การฟังเพลงโดยใช้หูฟังผ่านทางโทรศัพท์มือถือนาน ๆ ซึ่งส่งผลทำให้การได้ยินเสียงไปและขาดความสนใจในสิ่งรอบข้าง

วัยรุ่นควรใช้สื่ออินเทอร์เน็ตในการเข้าถึงข้อมูลที่มีประโยชน์และสร้างสรรค์



2. อิทธิพลของสื่อโทรทัศน์ สื่อโทรทัศน์

เป็นสื่อที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย เข้าถึงประชาชนแทบทุกกลุ่ม เพราะสามารถได้ยินเสียงและเห็นภาพในเวลาเดียวกัน ปัจจุบันมีผู้ผลิตรายการออกมามากมายให้เลือกรับชม ซึ่งผู้ผลิตบางรายการอาจผลิตรายการที่ขาดความระมัดระวังในการใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสม ส่งเสริมค่านิยมในการบริโภคอาหารหรือสินค้าที่ไม่มีประโยชน์และสร้างค่านิยมฟุ้งเฟ้อ รวมทั้งนำเสนอภาพความรุนแรงและพฤติกรรมก้าวร้าวผ่านตัวละคร ซึ่งเป็นนักแสดงที่เป็นที่ชื่นชอบของประชาชนทั่วไป เมื่อเด็กและเยาวชนซึ่งเป็นวัยที่ยังขาดวุฒิภาวะเมื่อได้รับชมเรื่องราวต่าง ๆ ดังกล่าว อาจซึมซับแง่มุมมองที่ไม่เหมาะสม จนนำไปเลียนแบบและปฏิบัติตามค่านิยมที่ผิดได้ เช่น การใช้กำลังในการต่อสู้ล้างแค้นส่งผลต่อการมีอารมณ์รุนแรง การข่มขืน การล่วงเกินทางเพศตามเนื้อเรื่องในละครก่อให้เกิดปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศ การมีค่านิยมการใช้สินค้าราคาแพง การสร้างนิสัยการเสี่ยงโชค การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การเสพสารเสพติด หรือการบริโภคอาหารและผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพโดยไม่ผ่านการไตร่ตรองอย่างเหมาะสม

3. อิทธิพลของสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อสิ่งพิมพ์

เป็นสื่อที่ให้ความรู้ ความบันเทิง โดยจัดพิมพ์ลงบนกระดาษหรือวัสดุอื่น ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร วารสาร แผ่นพับ โบปลิว โปสเตอร์ หนังสือนิยาย หนังสือการ์ตูน ป้ายโฆษณา

รู้ใหม่ว่า

ปัจจุบันประเทศไทยมีการจัดอันดับ (rating) ความเหมาะสมของเนื้อหาสื่อแต่ละประเภทของรายการโทรทัศน์ โดยแสดงสัญลักษณ์รายการที่เหมาะสมกับผู้ชมแต่ละวัยก่อนเสนอรายการ โดยมีเสียงอธิบายสัญลักษณ์เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 10 วินาที แบ่งออกได้เป็น 6 สัญลักษณ์ ดังนี้



รายการประเภทนี้เป็นรายการที่ผลิตขึ้นสำหรับเด็กในวัย 3-5 ปี



รายการประเภทนี้เป็นรายการที่ผลิตขึ้นสำหรับเด็กในวัย 6-12 ปี



รายการประเภทนี้เป็นรายการทั่วไปสามารถรับชมได้ทุกวัย



รายการประเภทนี้เป็นรายการที่เหมาะสมสำหรับผู้ชมที่มีอายุ 13 ปีขึ้นไป ผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า 13 ปี ควรได้รับคำแนะนำจากผู้ใหญ่ ไม่ควรรับชมรายการประเภทนี้ตามลำพัง



รายการประเภทนี้เป็นรายการที่เหมาะสมสำหรับผู้ชมที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ผู้ชมที่มีอายุน้อยกว่า 18 ปี ควรได้รับคำแนะนำจากผู้ใหญ่ ไม่ควรรับชมรายการประเภทนี้ตามลำพัง



รายการประเภทนี้เป็นรายการเฉพาะผู้ใหญ่ ไม่เหมาะสมกับเด็กและเยาวชน ดังนั้นเด็กและเยาวชนไม่ควรรับชม

ที่มา: โครงการอินเทอร์เน็ตเพื่อกฎหมายประชาชน. เรทรายการโทรทัศน์ [ออนไลน์], 2558. แหล่งที่มา: <http://ilaw.or.th/node/3013> [13 กรกฎาคม 2558]



ซึ่งเราพบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน โดยสื่อสิ่งพิมพ์เหล่านี้มีผลต่อพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนเป็นอย่างมาก ได้แก่ ภาพโฆษณาสินค้าในนิตยสารที่กระตุ้นความสนใจให้ซื้อสินค้าที่เกินความจำเป็นในวัยของตนเอง เช่น เครื่องสำอางหรือเครื่องประดับที่มีราคาแพง เสื้อผ้าแฟชั่นซึ่งมักมีนักแสดงเป็นแบบโฆษณา อาหารและเครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพที่มีคนดังในสังคม นักร้อง หรือนักแสดงเป็นแบบโฆษณา เช่น การโฆษณาอาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมกรุบกรอบ เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำอัดลมที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ รวมทั้งหนังสือการ์ตูนที่นำเสนอเนื้อหาการต่อสู้ที่รุนแรงหรือกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ

4. อิทธิพลของสื่อวิทยุกระจายเสียง สื่อวิทยุกระจายเสียงสามารถเข้าถึงประชาชนได้ทุกหนทุกแห่ง มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นและผู้คนในสังคมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นสื่อที่มีราคาค่อนข้างถูก ประกอบกับสื่อวิทยุกระจายเสียงในแต่ละสถานีมักมีผู้จัดรายการคอยพูดคุยให้คำปรึกษาและเสนอแนะเรื่องราวต่าง ๆ ให้ผู้ฟังเกิดความเพลิดเพลิน อีกทั้งผู้ฟังสามารถโทรศัพท์เข้าไปพูดคุยได้อีกด้วย ซึ่งบางครั้งผู้จัดรายการก็อาจนำเสนอข้อคิดและเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่ถูกต้องและเกิดการชักจูงให้ปฏิบัติในทางที่ผิดได้เช่นกัน

3.3 แนวทางการเลือกรับสื่อที่เหมาะสม

นักเรียนควรเลือกรับสื่อที่เหมาะสม ดังแนวทางต่อไปนี้

1. สื่อทุกประเภทจะต้องมีความเหมาะสมกับวัย เช่น รายการโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ควรเลือกรับชมเฉพาะรายการหรือเรื่องที่จัดระดับความเหมาะสมกับวัยของตนเอง หรือขอคำปรึกษาจากผู้ปกครองถ้าสื่อดังกล่าวไม่เหมาะสมกับวัยของตนเอง
2. เนื้อหาของสื่อจะต้องไม่มีภาพ เสียง เนื้อหาที่ไม่เหมาะสมด้านพฤติกรรมความรุนแรง กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ หรือมีภาพลามกอนาจาร และการใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสม
3. สื่อที่เลือกรับจะต้องไม่เกี่ยวข้องกับการพนัน การเลี้ยงโชค การใช้สารเสพติดทุกชนิด รวมทั้งการสร้างค่านิยมที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย เช่น การสร้างค่านิยมในการเสพสารเสพติด การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ การเห็นคุณค่าของเงินมากกว่าความดี การมองเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่เหมาะสม
4. สื่อจะต้องมีความสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผล ไม่ใช่ความรุนแรงในการแก้ปัญหา หรือเชื่อเรื่องไสยศาสตร์ อันจะส่งผลให้เราไม่สามารถแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผล หรือใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา ส่งผลให้มีพฤติกรรมความรุนแรงได้



เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

1. นักเรียนสำรวจความคิดเห็นของเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนเรื่อง สื่อโทรทัศน์และสื่ออินเทอร์เน็ตที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง แล้วจดบันทึกลงในสมุดบันทึก
2. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน นำผลการปฏิบัติกิจกรรมในข้อที่ 1 มาอภิปรายร่วมกัน
3. นักเรียนเขียนสรุปความเข้าใจเรื่อง แนวทางการเลือกรับสื่อที่เหมาะสม โดยสร้างเป็นแผนที่ความคิด

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง เพิ่มเติมได้จากการสอบถามครู อาจารย์ หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และที่เว็บไซต์ <http://www.jvkk.go.th> หรือ http://www.hiso.or.th/hiso/health_news/health_story4_1.php

4. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ เหล้าขาว ยาตอง เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งที่มีโทษต่อผู้ดื่มเป็นอย่างมาก โดยจะทำให้สุขภาพทรุดโทรม เป็นโรคต่าง ๆ อันเนื่องมาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อีกทั้งยังก่อให้เกิดปัญหาครอบครัว ปัญหาความรุนแรงในสังคม ตลอดจนจนปัญหาการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนที่มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากผู้ขับขี่ยานพาหนะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั่นเอง

4.1 ลักษณะของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ (ethyl alcohol) ผสมอยู่ เช่น สุรา เบียร์ วิสกี้ บรั่นดี ไวน์ เหล้าขาว ยาตอง ซึ่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ชนิดต่าง ๆ จะมีปริมาณเอทิลแอลกอฮอล์ที่แตกต่างกัน เอทิลแอลกอฮอล์มีฤทธิ์ในทางเสพติด โดยจะออกฤทธิ์กดประสาท ถ้าเสพติดต่อกันในระยะหนึ่งจะมีการเสพติดทั้งทางร่างกายและจิตใจ และเมื่อไม่ได้เสพจะมีปฏิกิริยาของร่างกายที่เรียกว่า **อาการลงแดง** ซึ่งผู้เสพที่เกิดอาการลงแดงจะแสดงอาการทรมานทรมายที่เกิดจากการอยากกิน ดื่ม หรือเสพบางสิ่งบางอย่าง โดยทั่วไปคือสารเสพติดแล้วไม่ได้รับในขณะนั้น ทำให้เกิดผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ และแสดงออกคล้ายคนเสียดสี

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือสุราสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. สุรากลั่น คือ สุราที่เกิดจากการเอาน้ำสำ ซึ่งทำจากแป้งหรือน้ำตาลหมักด้วยยีสต์จนเกิดแอลกอฮอล์ แล้วนำมากลั่น อาจจะมีการเติมสี ปรุงกลิ่น แต่งรสด้วยสารปรุงแต่งอื่น ๆ แล้วเก็บบ่มต่อไป สุราประเภทนี้ เช่น เหล้าขาว สุราผสม สุราผสมพิเศษ



2. สุราไม่กลั่น คือ สุราที่ได้จากการหมักส่ำให้เกิดเป็นน้ำเมา แต่ไม่นำมากลั่น มักจะหมักจากเมล็ดธัญพืช ผลไม้ และน้ำตาลจากพืช เช่น เบียร์ ไวน์ กะแช่ น้ำตาลเมา

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ชนิดต่าง ๆ จะมีปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ในปริมาณที่แตกต่างกัน ดังการนำเสนอในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์ที่อยู่ในเครื่องดื่มต่าง ๆ

ชนิดของเครื่องดื่ม	ปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์ (ร้อยละหรือดีกรี)
เบียร์	4-7
สาโท	7-15
กระแช่	10-12
อุ	10
ไวน์	10-15
สุราไทย	28-40
วิสกี้ บรั่นดี	40-50

ที่มา: ภาควิชานิติเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. ตารางแสดงปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์ที่อยู่ในเครื่องดื่มต่าง ๆ [ออนไลน์], 2558. แหล่งที่มา: <http://si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=141> [13 กรกฎาคม 2558]

4.2 ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เมื่อดื่มเข้าไปมาก ๆ หรือดื่มติดต่อกันเป็นระยะเวลานานจะเป็นโทษต่อสุขภาพอย่างมาก โดยจะไปทำลายตับและสมอง สติปัญญาเสื่อม ควบคุมตนเองไม่ได้ มีอารมณ์ฉุนเฉียว ก่อให้เกิดโรคพิษสุราเรื้อรัง โรคตับแข็ง และโรคมะเร็งในระบบต่าง ๆ

มีงานวิจัยหลาย ๆ งานวิจัยที่สรุปไปในแนวทางเดียวกันว่า แอลกอฮอล์เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนเราเสียชีวิตก่อนวัยและเวลาอันควร เพราะการออกฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมที่กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กกระจายไปทุกส่วนของร่างกาย มีผลทำให้เกิดพิษต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย โดยเริ่มตั้งแต่อวัยวะแรกที่แอลกอฮอล์สัมผัสจนตลอดเส้นทางเดินของแอลกอฮอล์ผ่านเข้ามาในร่างกาย ดังนี้

1. ปากและลำคอ เมื่อแอลกอฮอล์ผ่านเข้าไปในปากและลำคอจะไปออกฤทธิ์ทำลายเยื่อภายในช่องปาก ลำคอ และหลอดอาหาร ทำให้เกิดการระคายเคือง และมักมีอาการร้อนซู้เมื่อแอลกอฮอล์ผ่านลงไป

2. กระเพาะอาหารและลำไส้ เมื่อแอลกอฮอล์ผ่านลงสู่กระเพาะอาหารและลำไส้จะมีผลทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก จนบางครั้งอาจทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กทะลุได้ นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังขัดขวางการดูดซึมสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายด้วย เช่น วิตามินบี 1 วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 กรดโฟลิก ไขมัน และกรดแอมิโนต่าง ๆ



3. ระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นที่ทราบดีว่าแอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด โดยผ่านเยื่อของกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก โดยแอลกอฮอล์จะทำให้เซลล์ของเลือดเกาะกัน เป็นก้อนเหนียว ส่งผลทำให้การไหลเวียนของเลือดช้าลง ทำให้มีอาการชาที่ปลายมือ ปลายเท้า นอกจากนี้สุรายังทำให้เลือดจาง เกิดความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ หรืออาจทำให้หัวใจ ล้มเหลวได้

4. ตับ แอลกอฮอล์มีฤทธิ์ทำลายเซลล์ตับ ก่อให้เกิดโรคตับแข็ง ซึ่งทำให้ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ เสี่ยงต่อการเป็นโรคตับมากกว่าคนที่ไม่ได้ดื่ม นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังทำให้น้ำดีซึมผ่านไปทั่วตับ เป็นสาเหตุทำให้ตัวเหลือง ตาเหลือง และผิวหนังเป็นสีเหลืองด้วย

5. ตับอ่อน แอลกอฮอล์จะทำให้เซลล์ของตับอ่อนเกิดการระคายเคืองและบวมขึ้น และ ทำให้การไหลของน้ำย่อยจากตับอ่อนไม่สามารถที่จะเข้าไปในลำไส้เล็กได้ ส่งผลทำให้น้ำย่อยย่อย ตัวตัวเอง จนทำให้ตับมีเลือดออกอย่างเฉียบพลัน และเกิดการอักเสบของตับอ่อน นอกจากนี้ ยังทำให้ตับอ่อนมีปัญหาในการสร้างอินซูลินจนก่อให้เกิดโรคเบาหวานในที่สุด

6. กระเพาะปัสสาวะและไต แอลกอฮอล์ทำลายเยื่อกระเพาะปัสสาวะ เกิดอาการบวม และ ทำให้ไตเกิดการระคายเคืองและสูญเสียน้ำมากขึ้น

7. อวัยวะสืบพันธุ์ แอลกอฮอล์จะทำให้เกิดความผิดปกติของระบบสืบพันธุ์และสมรรถภาพ ทางเพศจะเสื่อมลง

8. สมอง แอลกอฮอล์จะออกฤทธิ์ต่อสมองโดยตรง ซึ่งแบ่งการเป็นพิษต่อสมองได้ 2 ลักษณะ ได้แก่ พิษแบบเฉียบพลันขณะที่ดื่มแอลกอฮอล์เข้าไป เช่น ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานร่าเริง ควบคุม ตนเองไม่ได้ เสียการทรงตัว เดินไม่ตรงทาง เกิดการสับสน ง่วงซึม และถ้าดื่มมากอาจหมดสติ และถึงแก่ชีวิตได้ และพิษต่อสมองแบบเรื้อรังถ้าดื่มสุราเป็นระยะเวลานาน เช่น สมองเสื่อม สมอง ลิบฝ่อ ซึ่งมีผลต่อระบบประสาท ความจำ และสุขภาพจิต ทำให้เกิดอาการประสาทหลอน หวาดระแวง คลุ้มคลั่ง ขาดความรับผิดชอบ

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

1. นักเรียนศึกษาสถิติการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทยและผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ที่มีต่อสุขภาพจากสื่อการเรียนรู้ในห้องสมุด อินเทอร์เน็ต หรือสื่อการเรียนรู้จากแหล่ง การเรียนรู้อื่น ๆ แล้วสรุปลงในสมุดบันทึก
2. นักเรียนรวบรวมข่าวปัญหาสังคมที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทย แล้วนำมา แลกเปลี่ยนกันอ่านกับเพื่อน ๆ



4.3 ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อการเกิดอุบัติเหตุ

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นอกจากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ดื่มแล้ว ยังก่อให้เกิดปัญหาภัยกับคนรอบข้างด้วย ทั้งปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งกันในสังคม ปัญหาความรุนแรง และปัญหาอาชญากรรมและคดีต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากการเมาสุรา รวมถึงปัญหาการเกิดอุบัติเหตุจากการจราจร ซึ่งในแต่ละปีจะพบว่ามีสถิติผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วขับรถเป็นจำนวนมาก เนื่องจากการดื่มสุราเป็นจำนวนมากหรือเกินกว่าที่กฎหมายกำหนดจะทำให้ผู้ดื่มเม้าขาดสติ การตัดสินใจในขณะขับซึ่ลดลง จนทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เพราะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดประสาท ทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายลดประสิทธิภาพลง ดังจะเห็นได้จากสถิติการเกิดอุบัติเหตุจราจรในช่วงเทศกาลวันหยุดประจำปีต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ วันขึ้นปีใหม่ จนทำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐบาลและภาคเอกชนร่วมกันรณรงค์และมีมาตรการทางกฎหมายมาบังคับใช้กับผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วขับรถ



ผู้ขับซึ่ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีทัศนวิสัยในการมองเห็นต่ำ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

ซึ่งเราสามารถพบเห็นได้จากสื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่แพร่หลายในปัจจุบัน

อุบัติเหตุจราจรที่มีความรุนแรงและพบบ่อยในปัจจุบันมักเกี่ยวข้องกับกรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ขับซึ่ เนื่องจากส่วนใหญ่ผู้บาดเจ็บหรือผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุจราจรมักตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือดสูงกว่าที่กฎหมายกำหนด (มากกว่า 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์) ดังนั้นเพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงขอยกตัวอย่างสถิติผู้เสียชีวิตและบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร ดังการนำเสนอในตารางที่ 2 ที่แสดงให้เห็นส่งผลกระทบในเรื่องดังกล่าว

ตารางที่ 2 สถิติผู้เสียชีวิตและบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร พ.ศ. 2554–2556

ปี พ.ศ.	เสียชีวิต	บาดเจ็บ
ปี 2554	8,275 คน	20,341 คน
ปี 2555	7,784 คน	21,085 คน
ปี 2556	7,820 คน	21,535 คน

ที่มา: สำนักงานตำรวจแห่งชาติ. ตารางแสดงสถิติผู้เสียชีวิตและบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร พ.ศ. 2554–2556 [ออนไลน์]. 2558. แหล่งที่มา: www.m-society.go.th/ewt_news.php?nid=11552 [13 กรกฎาคม 2558]



จากสถิติจะพบว่า มีผู้เสียชีวิตและบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจากรถเป็นจำนวนมาก ซึ่งสถิติผู้เสียชีวิตและบาดเจ็บจะน้อยลงถ้าผู้ขับขี่ทุกคนร่วมกันป้องกันโดยไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อต้องขับขี่ยานพาหนะ เพราะการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อยก็อาจทำให้ตนเองและผู้ใช้รถใช้ถนนคนอื่น ๆ ได้รับความกระทบไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินในการรักษาพยาบาล หรืออาจกลายเป็นผู้พิการที่เป็นภาระของครอบครัวและสังคม

ความสัมพันธ์ของระดับแอลกอฮอล์ในเลือดกับโอกาสเกิดอุบัติเหตุจากรถ

ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีสมรรถภาพในการขับขี่น้อยลง ไม่ว่าจะดื่มในปริมาณมากน้อยเพียงใดก็ตาม ยิ่งถ้าดื่มมากโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุจากการขับขี่ยิ่งมีมากขึ้นตามไปด้วย ดังตารางที่ 3 แสดงรายละเอียดความสัมพันธ์ของระดับแอลกอฮอล์ในเลือดกับโอกาสเกิดอุบัติเหตุจากรถ ดังนี้

รู้ใหม่

ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสามารถบ่งบอกอาการและผลต่อร่างกายของผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนี้ 30 มก.% ทำให้สนุกสนาน ร่าเริง 50 มก.% ขาดการควบคุมการเคลื่อนไหว 100 มก.% เดินไม่ตรงทาง 200 มก.% ทำให้สับสน 300 มก.% ง่วง งง ซึม และ 400 มก.% ทำให้หมดสติและอาจเสียชีวิตได้

ที่มา: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. สุรากับอุบัติเหตุจากรถ [ออนไลน์]. 2558. แหล่งที่มา: http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/special_report/4986 [13 กรกฎาคม 2558]

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ของระดับแอลกอฮอล์ในเลือดกับโอกาสเกิดอุบัติเหตุจากรถ

ระดับแอลกอฮอล์ในเลือด (มก.%)	สมรรถภาพในการขับขี่	โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ไม่ดื่มสุรา
20	มีผลเพียงเล็กน้อยเฉพาะบางคน	ใกล้เคียงกับคนไม่ดื่มสุรา
50	ลดลงโดยเฉลี่ยร้อยละ 8	โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุเป็น 2 เท่า
80	ลดลงโดยเฉลี่ยร้อยละ 12	โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุเป็น 3 เท่า
100	ลดลงโดยเฉลี่ยร้อยละ 15	โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุเป็น 6 เท่า
150	ลดลงโดยเฉลี่ยร้อยละ 33	โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุเป็น 40 เท่า

ที่มา: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. สุรากับอุบัติเหตุจากรถ [ออนไลน์]. 2558. แหล่งที่มา: http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/special_report/4986 [13 กรกฎาคม 2558]

แนวทางในการป้องกันอุบัติเหตุจากรถจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เพื่อลดปัญหาอุบัติเหตุจากรถจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อผู้อื่น นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้



1. ศึกษาและหาความรู้ในเรื่องพิษภัยของการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และช่วยรณรงค์ให้ครอบครัวและคนในชุมชนไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

2. ไม่ทดลองหรือปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ตามคำชักชวนของเพื่อน เพราะการทดลองเพียงครั้งเดียวก็อาจทำให้ติดได้

3. ควรแนะนำไม่ให้ผู้ปกครองหรือคนในชุมชนดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ หากมีความจำเป็นต้องดื่มก็ไม่ควรขับชี่ยานพาหนะ ควรให้เพื่อนที่ไม่ดื่มเป็นผู้ขับชี่หรือโดยสารรถรับจ้างแทน

เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ระดมสมองคิดหาแนวทางการป้องกันปัญหาการเกิดอุบัติเหตุจากรถยนต์อันเนื่องมาจากการเมาสุราของผู้ขับชี่
2. นักเรียนรวบรวมข่าวเกี่ยวกับการรณรงค์การลดอุบัติเหตุจากการไม่ดื่มสุราขณะขับชี่ แล้วจัดทำเป็นรายงาน

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุเพิ่มเติมได้จากการสอบถามครู อาจารย์ หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และที่เว็บไซต์ <http://www.thaihealth.or.th> หรือ <http://www.ddd.or.th>

5. การช่วยฟื้นคืนชีพ

การช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุเป็นการช่วยเหลือเบื้องต้นเพื่อให้ผู้ประสบอุบัติเหตุอยู่ในภาวะที่ปลอดภัย แล้วนำส่งสถานพยาบาลเพื่อการดูแลรักษาต่อไป ดังนั้น การศึกษาเรียนรู้ทำความเข้าใจ และฝึกทักษะปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุ จึงเป็นทักษะที่จำเป็นที่นักเรียนควรได้เรียนรู้ ทำความเข้าใจ และฝึกหัดในทักษะดังกล่าว เพราะจะได้นำมาช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุจากอันตรายและการเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่มีภาวะของการหยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้นให้กลับฟื้นมามีสติอีกครั้ง

5.1 ความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ

การช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardio Pulmonary Resuscitation หรือ CPR) หมายถึง การช่วยชีวิตเบื้องต้นก่อนส่งต่อให้แพทย์ในกรณีที่ผู้บาดเจ็บหยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้นโดย**การช่วยหายใจ** และ**การกระตุ้นหัวใจภายนอก**



การประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉินเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ โดยที่เราไม่ได้คาดการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต การให้ความช่วยเหลือผู้ประสบกับสถานการณ์ฉุกเฉินจึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญพื้นฐานในการช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกันให้รอดพ้นจากอันตรายในโอกาสที่สามารถกระทำได้ ซึ่งจุดมุ่งหมายสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุก็เพื่อช่วยลดอาการบาดเจ็บ ความพิการ ตลอดจนการสูญเสียชีวิต ทั้งนี้ผู้ให้การช่วยเหลือจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพ มีความมั่นใจ และปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสม จึงจะทำให้การช่วยเหลือครั้งนั้นประสบผลสำเร็จตามต้องการ

5.2 หลักการทั่วไปในการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉิน

หลักการทั่วไปในการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉินต้องคำนึงถึงปัจจัยหลายประการ ซึ่งจะผันแปรตามสถานการณ์ของอุบัติเหตุนั้นโดยไม่จำเพาะเจาะจงว่าควรปฏิบัติเช่นไร โดยทั่วไปแล้วผู้ให้การช่วยเหลือจะต้องรู้จักวิธีการประเมินสถานการณ์ด้วยการตัดสินใจเข้าช่วยเหลือ และแก้ไขสถานการณ์ประสบอุบัติเหตุได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว ทันทีที่และต่อเนื่อง เพราะมีผลกระทบต่อความอยู่รอดหรือการเสียชีวิตของผู้ประสบอุบัติเหตุโดยตรง โดยผู้ให้การช่วยเหลือเองจะต้องควบคุมสติให้มั่นคง ไม่ตื่นเต้นตกใจ ควรมีจิตวิทยาในการพูดสร้างสรรค์ ให้กำลังใจผู้ประสบอุบัติเหตุให้รู้สึกว่าคุณเองมีความปลอดภัย โดยมีหลักการทั่วไปที่ควรนำมาปฏิบัติเพื่อให้การช่วยเหลือ ดังนี้

1. **ตัวผู้ช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ** ผู้ช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุมักเป็นบุคคลที่อยู่ในสถานการณ์ขณะนั้น จึงควรเรียนรู้หลักการช่วยเหลือเพื่อนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ดังนี้

1) ผู้ช่วยเหลือควรคำนึงถึงความปลอดภัยของสถานที่เกิดเหตุก่อนเป็นลำดับแรก เพื่อให้ได้ประเมินสภาพความปลอดภัยที่เป็นจริงในขณะนั้น ทั้งตัวของผู้ช่วยเหลือและผู้ประสบอุบัติเหตุ

2) ผู้ช่วยเหลือจะต้องมั่นใจว่าตนเองในขณะนั้นมีความรู้ ความสามารถ และทักษะการปฏิบัติตามหลักการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานอย่างถูกต้องเป็นอย่างดี

3) ผู้ช่วยเหลือจะต้องปฏิบัติด้วยความระมัดระวัง มีสติ รอบคอบ และกระทำโดยความเหมาะสม ในขณะที่ปฏิบัติกรให้ความช่วยเหลือนั้นควรคำนึงถึงลำดับความสำคัญก่อน-หลังของสภาพความรุนแรงที่ผู้ประสบอุบัติเหตุได้รับด้วย เช่น ถ้าผู้ประสบอุบัติเหตุมีบาดแผลเลือดไหล และหยุดหายใจต้องช่วยให้หายใจได้ก่อนการห้ามเลือด

4) ผู้ช่วยเหลือจะต้องใช้ความรอบคอบในการตรวจสอบด้วยสายตาเพิ่มมากขึ้น เพื่อช่วยให้สามารถมองเห็นและประเมินสถานการณ์ความผิดปกติได้อย่างถูกต้องรวดเร็ว รวมทั้งวางแผนให้การช่วยเหลือเป็นลำดับขั้นตอนไปพร้อมกัน

5) ผู้ช่วยเหลือไม่ควรเคลื่อนย้ายตัวผู้ประสบอุบัติเหตุโดยไม่จำเป็น เพราะอาจมีอาการบาดเจ็บของอวัยวะภายในของผู้ประสบอุบัติเหตุที่ไม่สามารถมองเห็นได้ เช่น กระดูกสันหลังหัก กล้ามเนื้อฉีกขาด เมื่อทำการเคลื่อนย้ายแล้วหากปฏิบัติไม่ถูกวิธีอาจทำให้ผู้ประสบอุบัติเหตุพิการหรือบาดเจ็บเพิ่มมากขึ้นโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ได้



2. **ตัวผู้ประสบอุบัติเหตุ** ผู้ประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉินมักจะอยู่ในภาวะอันตราย ซึ่งระดับความรุนแรงของอันตรายที่ได้รับสามารถเรียงตามลำดับความสำคัญ 5 ลักษณะ ดังนี้

- 1) ทางเดินหายใจอุดตัน หายุดหายใจ และหัวใจหยุดเต้น
- 2) การเสียเลือดเป็นจำนวนมากอย่างรวดเร็ว
- 3) ไม่รู้สึกหรือหมดความรู้สึก
- 4) ได้รับความเจ็บปวด
- 5) กระดูกหัก

5.3 วิธีปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

สำหรับในสถานการณ์ประสบอุบัติเหตุฉุกเฉินในระดับขั้นนี้ จะเน้นการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำซีพีอาร์ ซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อช่วยให้ผู้ประสบอุบัติเหตุสามารถหายใจเองได้ รวมทั้งช่วยให้หัวใจสามารถเต้นได้ตามปกติ เพื่อสูบฉีดเลือดไปหล่อเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีรายละเอียดในการปฏิบัติ ดังนี้

1. ผู้ช่วยเหลือตรวจดูระดับความรู้สึกตัวหรือการตอบสนองของผู้ประสบอุบัติเหตุว่าเป็นปกติดีอยู่หรือไม่ โดยใช้การเรียกชื่อหรือการสอบถาม รวมทั้งการกระตุ้นความรู้สึก เช่น คุณเป็นอะไร คุณเป็นอย่างไรบ้าง หรือการจับเบาเขาเบา ๆ



2. ถ้ามีผู้อื่นอยู่ในเหตุการณ์ด้วย ควรบอกให้ช่วยโทรศัพท์แจ้งเจ้าหน้าที่ เพื่อขอความช่วยเหลือ หรืออาจใช้หมายเลขโทรศัพท์สายด่วน 1669 ก็ได้

3. จัดท่าทางของผู้ประสบอุบัติเหตุให้อยู่ในท่านอนหงายบนพื้นราบที่มีความแข็งพอสมควร เพื่อให้ง่ายต่อการประเมินสถานการณ์และให้การช่วยเหลือในลำดับต่อไป ซึ่งวิธีการจัดท่าทางผู้ประสบอุบัติเหตุในท่านอนหงายที่ถูกต้องควรใช้มือข้างหนึ่งประคองคอและศีรษะเอาไว้ จากนั้นใช้มืออีกข้างหนึ่งพลิกลำตัวผู้ประสบอุบัติเหตุให้นอนหงาย





4. เปิดทางเดินหายใจของผู้ประสบอุบัติเหตุ เพื่อช่วยให้อากาศผ่านเข้า-ออกได้สะดวก โดยใช้มือข้างซ้ายวางแนบบนหน้าผากแล้วกดลง จากนั้นใช้มือข้างขวาแตะปลายคางของผู้ประสบอุบัติเหตุแล้วเหยียดคางให้ยกสูงขึ้น และถ้าผู้ช่วยเหลือสังเกตเห็นว่ามีสิ่งอุดตันทางเดินหายใจอยู่ในช่องปากของผู้ประสบอุบัติเหตุ เช่น เศษอาหาร ฟันปลอมชนิดถอดได้ เสมหะ หรือน้ำมูกน้ำลาย ต้องเช็ดทำความสะอาดหรือกวาดออกให้หมด

5. ตรวจสอบการหายใจด้วยการนั่งคุกเข่าใกล้กับไหล่ของผู้ประสบอุบัติเหตุ และเอียงศีรษะของผู้ช่วยเหลือแหงนมองไปทางปลายเท้าของผู้ประสบอุบัติเหตุ จากนั้นใช้มือกดหน้าผากและเหยียดคางให้ยกสูงขึ้น ผู้ช่วยเหลือก้มตัวให้หูและแก้มแนบชิดกับปากของผู้ประสบอุบัติเหตุ เพื่อฟังเสียงการหายใจและสังเกตการขยายตัวของทรวงอก



6. ถ้าประเมินได้ว่าผู้ประสบอุบัติเหตุไม่หายใจ ให้ปฏิบัติการช่วยหายใจด้วยวิธีเป่าปาก (mouth to mouth) ซึ่งมีข้อควรคำนึงก่อนช่วยเหลือด้วยวิธีนี้คือ ไม่ควรใช้ปากของผู้ช่วยเหลือประกบปากของผู้ประสบอุบัติเหตุโดยตรง เพราะอาจทำให้ติดเชื้อโรคได้ ควรป้องกันโดยใช้วัสดุเป่าลมครอบปากหรือ

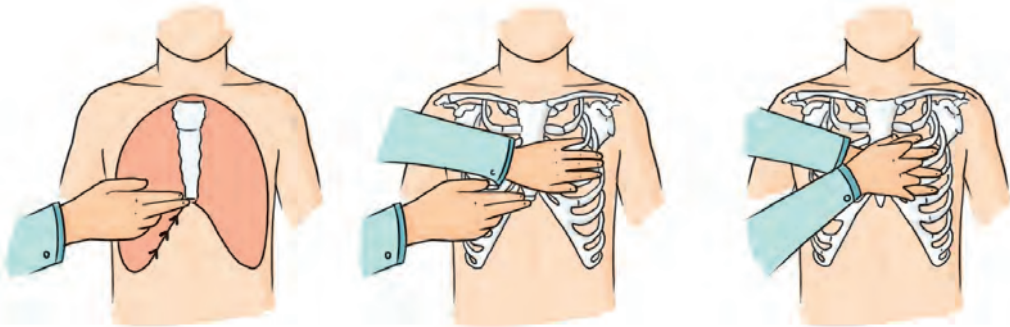
ผ้าบาง ๆ รองซ้อนก่อน จะปลอดภัยและมั่นใจมากกว่า จากนั้นให้ปฏิบัติดังนี้ เปิดทางเดินหายใจของผู้ประสบอุบัติเหตุด้วยการใช้มือกดหน้าผากและเหยียดคางให้ยกสูงขึ้น ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้บีบจมูกของผู้ประสบอุบัติเหตุให้แน่น ผู้ช่วยเหลือสูดลมหายใจเข้าสู่ปอดอย่างเต็มที่แล้วประกบปากผู้ป่วยให้สนิท จากนั้นเป่าลมเข้าอย่างช้า ๆ โดยใช้เวลาเป่านานประมาณ 1 1/2-2 วินาที จำนวน 2 ครั้ง แล้วสังเกตดูว่าขณะเป่าลมเข้า ทรวงอกของผู้ประสบอุบัติเหตุขยายตัวขึ้นหรือไม่ ถ้าขยายตัวแสดงว่าการเป่าลมเข้าปากนั้นได้ผล

7. หลังจากเป่าปากผู้ประสบอุบัติเหตุแล้ว ให้คลำชีพจรเพื่อตรวจสอบการเต้นของหัวใจ โดยคลำชีพจรบริเวณคอ ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ตรวจพบชีพจรได้ง่าย เพราะมีหลอดเลือดแดงใหญ่ไหลผ่าน วิธีจับชีพจรให้ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางแตะลงบนลูกกระเดือกตรงกลางคอของผู้ประสบอุบัติเหตุ แล้วเลื่อนนิ้วลงมาด้านข้างระหว่างร่องลูกกระเดือกกับกล้ามเนื้อ จะพบตำแหน่งหลอดเลือดแดงใหญ่ให้จับนานประมาณ 5 วินาที



8. ถ้าไม่สามารถตรวจจับชีพจรหรือชีพจรหยุดนิ่ง ให้ปฏิบัติกรนวดหัวใจผู้ประสบอุบัติเหตุเพื่อช่วยให้หัวใจบีบตัวนำเลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยเฉพาะสมองด้วยการปฏิบัติดังนี้

หาตำแหน่งที่จะวางมือของผู้ช่วยเหลือบนหน้าอกของผู้ประสบอุบัติเหตุอย่างถูกต้อง ด้วยการนั่งคุกเข่าลงข้างลำตัวผู้ประสบอุบัติเหตุอย่างมั่นคง จากนั้นใช้มือค้ำขอบกระดูกชายโครงซี่ล่างสุด เลื่อนเข้ามาตรงกลางลำตัวจะสัมผัสกับกระดูกหน้าอกพอดี และเมื่อพบตำแหน่งของกระดูกหน้าอกแล้วให้วัดระยะจากขอบล่างสุดของกระดูกหน้าอกขึ้นมาประมาณ 2-3 นิ้ว จะเป็นตำแหน่งที่ตั้งของหัวใจ แล้วให้วางสันมือของผู้ช่วยเหลือซ้อนทับกันทั้ง 2 ข้าง โดยให้อยู่ในลักษณะนิ้วมือบนสอดประสานง่ามนิ้วมือล่าง



วิธีการหาตำแหน่งที่ตั้งของหัวใจและลักษณะการวางมือที่ถูกต้อง

9. เมื่อวางตำแหน่งและลักษณะมือได้ถูกต้องแล้ว ให้ออกแรงกดหน้าอกของผู้ประสบอุบัติเหตุโดยให้แขนเหยียดตรง โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยจนแขนอยู่ในลักษณะตั้งฉากกับหน้าอกของผู้ประสบอุบัติเหตุ จากนั้นกดหน้าอกให้ยุบตัวลงไปประมาณ 1-2 นิ้ว และสิ่งสำคัญในขณะ



การนวดหัวใจ

กดหน้าอกคือ ควรใช้แรงพอประมาณ ฝ่ามือต้องแนบชิดกับหน้าอก ห้ามองนิ้วชี้กับหน้าอกผู้ประสบอุบัติเหตุ เมื่อมีการเลื่อนมือออกจากตำแหน่งที่กดจะต้องวางตำแหน่งและลักษณะมือใหม่ให้ถูกต้องทุกครั้ง ซึ่งต้องกดหน้าอก 15 ครั้ง โดยนับเป็นจังหวะ 1 และ 2 และ 3 และ 4 ไปจนครบ 15 ครั้ง สลับกับการใช้วิธีเป่าปากช่วยหายใจ 2 ครั้ง ซึ่งถือเป็น 1 รอบ เมื่อทำครบ 4 รอบ ให้ตรวจชีพจรที่คอ และตรวจการหายใจอีกครั้ง ถ้าผู้ประสบอุบัติเหตุยังไม่หายใจให้ช่วยหายใจ ถ้าคลำไม่พบชีพจรให้นวดหัวใจต่อไปจนแน่ใจว่าผู้ประสบอุบัติเหตุปลอดภัยหรือนำส่งถึงแพทย์แล้ว



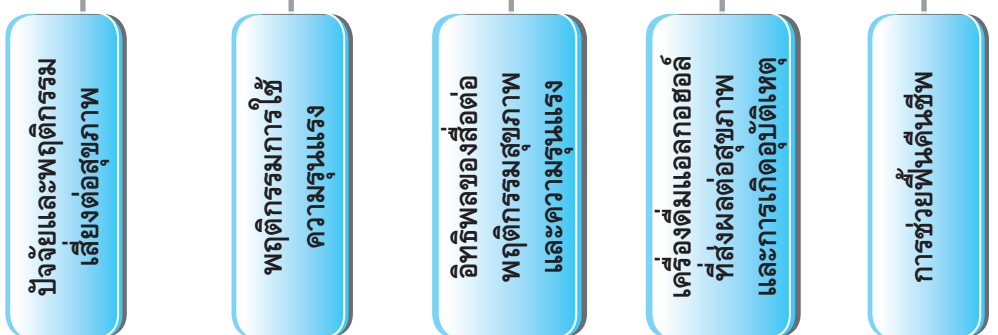
เรียนรู้...สู่...ปฏิบัติ

1. นักเรียนศึกษาค้นคว้าเรื่อง **วิธีปฏิบัติกรช่วยเหลือเพื่อนคีนซีพ** จากสื่อการเรียนรู้อในห้องสมุด แล้วจัดทำเป็นรายงาน
2. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมกันแสดงบทบาทสมมุติจำลองเหตุการณ์กรช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ โดยผ่านขั้นตอนกรช่วยเหลือเพื่อนคีนซีพ ดังนี้
 - ตรวจสอบระดับความรู้สึกตัวของผู้ประสบอุบัติเหตุ
 - กรร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือโทรแจ้งเหตุ
 - กรจัดทำทางการนอนของผู้ประสบอุบัติเหตุและการตรวจดูการหายใจ
 (ส่วนขั้นตอนกรช่วยเหลือหายใจและการนวดหัวใจให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอธิบายขั้นตอนกรช่วยเหลือที่ถูกต้อง)

แหล่งสืบค้นความรู้

- นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่อง **กรช่วยเหลือเพื่อนคีนซีพ** เพิ่มเติมได้จากการสอบถามครู อาจารย์ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่หน่วยกู้ชีพ หรือศึกษาจากสื่อ/เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง และที่เว็บไซต์ <http://www.niems.go.th> หรือ <http://www.narenthorn.or.th>

บทสรุปหน่วยการเรียนรู้ที่ 4



ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ หมายถึง สภาพหรือองค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพของบุคคล โดยนำไปสู่การมีสุขภาพที่ไม่ดี **พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ** หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพใด ๆ ของบุคคล เมื่อปฏิบัติแล้วก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพนำไปสู่การเจ็บป่วยเป็นโรค ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพของบุคคล เช่น ปัจจัยและพฤติกรรรมเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ปัจจัยและพฤติกรรรมเสี่ยงทางเพศกับการเกิดโรคเอดส์ ปัจจัยและพฤติกรรรมเสี่ยงจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและการขาดการออกกำลังกาย แนวทางในการป้องกันปัจจัยและพฤติกรรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ โดยการสร้างเสริมสุขภาพด้วยหลักการ 6.

ความรุนแรง หมายถึง การใช้วาจาเพื่อคุกคาม ต่อต้าน หรือใช้กำลัง อาวุธ อันเนื่อง ปรากฏร้ายตนเอง บุคคลอื่น กลุ่มบุคคล หรือชุมชน ซึ่งส่งผลให้เกิดการกระทบกระเทือนจิตใจ การบาดเจ็บ การเสียชีวิต การสูญเสียชีวิต หรือการจำกัดสิทธิบุคคลทั้งมี ลักษณะพฤติกรรมของการกระทำความรุนแรงแบ่งออกได้ 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ความรุนแรงทางตรง ความรุนแรงเชิงโครงสร้าง และความรุนแรงทางวัฒนธรรม แนวทางการแก้ไขปัญหาคือการใช้ยุทธวิธีความรุนแรงในวัยรุ่น เช่น การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ การมีวิถีการะสัถสถานการณที่อาจก่อให้เกิดพฤติกรรม การใช้ความรุนแรง

อิทธิพล หมายถึง อำนาจที่สามารถบันดาลให้ผู้หนึ่งต้องทำตามหรือทำตาม สื่อ หมายถึง ติดต่อกับสิ่งอื่น ผู้หรือสิ่งทีติดต่อกับสิ่งนั้นหรืออันใ้รับรู้กัน ตัวอย่างสื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ได้แก่ อิทธิพลของสื่อโทรทัศน์และโทรทัศน์คอมพิวเตอร์ อิทธิพลของสื่อสิ่งพิมพ์ และอิทธิพลของวิทยุกระจายเสียง แนวทางการเลือกรับสื่อที่เหมาะสม เช่น สื่อทุกประเภทจะต้องมีความเหมาะสมกับวัย เนื้อหาของสื่อจะต้องไม่มีภาพ เสียง เนื้อหาที่ไม่เหมาะสมด้านพฤติกรรม ความรุนแรง กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ หรือมีภาพลามก อนาจาร และการใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสม

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เมื่อดื่มเข้าไปมาก ๆ หรือดื่มติดต่อกันเป็นระยะเวลาานาน ๆ จะเป็นโทษต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก โดยจะนำไปทำลายตับและสมอง สติปัญญาเสื่อม ก่อให้เกิดโรคพิษสุราเรื้อรัง โรคตับแข็ง และโรคมะเร็งในระยะยาวต่าง ๆ รวมทั้งก่อให้เกิดปัญหาอุบัติเหตุจากการจราจร ซึ่งในแต่ละปีจะพบว่ามีสถิติผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วขับขีเป็นจำนวนมาก แนวทางในการป้องกันอุบัติเหตุจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น ควรแนะนำไม่ให้ผู้ปกครองหรือคนในชุมชนดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ หากมีความจำเป็นต้องดื่มก็ควรขับขี ให้โดยสารถาวรบ้างแทน

การช่วยฟื้นคืนชีพ หมายถึง การช่วยชีวิตเมื่อถึงขั้นหมดสติหรือหัวใจหยุดเต้นโดยการช่วยหายใจและการกระตุ้นหัวใจภายนอก หลักการทั่วไปในการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉินต้องคำนึงถึงปัจจัยหลายประการ เช่น ผู้ใช้การช่วยเหลือนจะต้องรู้จักวิธีการประเมินสถานการณ์ด้วยการตัดสินใจเข้าช่วยเหลือ และแก้ไขสถานการณ์มีระบบปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว ทั่วถึง และต่อเนื่อง รวมทั้งสามารถเข้าช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุได้ตามระดับความรุนแรงของอันตรายที่ได้รับ



กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนวางแผนการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพด้วยการสร้างเสริมสุขภาพด้วยหลักการ 6 อ. แล้วนำไปปฏิบัติ พร้อมกับบันทึกผลการปฏิบัติลงในสมุดบันทึก
2. นักเรียนจัดทำคู่มือการเลือกใช้สื่อที่เหมาะสมกับวัยและช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี แล้วนำไปเผยแพร่ให้เพื่อนในชุมชนได้ศึกษา
3. นักเรียนเขียนเรียงความเรื่อง *สุรา มหันตภัยแห่งชีวิต* แล้วนำมาแลกเปลี่ยนกันอ่านกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน
4. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน ร่วมกันวางแผนการรณรงค์ในเรื่องต่อไปนี้
 - ขับขี่ปลอดภัยต้องไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - วัยรุ่นหยุดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
 - วัยรุ่นไทยต่อต้านสื่อที่เสนอภาพความรุนแรงและสื่อที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ
5. เชิญวิทยากรหรือเจ้าหน้าที่หน่วยกู้ชีพจากสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินต่าง ๆ มาบรรยายในหัวข้อเรื่อง *หลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุ* ให้นักเรียนฟัง แล้วสรุปความรู้ที่ได้รับร่วมกันและจัดทำเป็นรายงานพอสั่งเขป

โครงการ

นักเรียนเลือกทำโครงการต่อไปนี้ (เลือก 1 ข้อ) หรืออาจเลือกทำโครงการอื่นตามความสนใจตามรูปแบบโครงการที่ครูกำหนด (ซึ่งอย่างน้อยต้องมีหัวข้อต่อไปนี้ เหตุผลที่เลือกโครงการนี้ จุดประสงค์ แผนการปฏิบัติกร)

1. โครงการการสำรวจเรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียน (โรงเรียนของนักเรียน)
2. โครงการการศึกษาค้นคว้าเรื่อง สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงของวัยรุ่นไทย
3. โครงการการศึกษาค้นคว้าเรื่อง สถิติการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทยในปัจจุบัน

หมายเหตุ: โครงการที่เลือกตามความสนใจควรได้รับคำแนะนำแก้ไขจากครู เมื่อได้รับความเห็นชอบแล้วจึงดำเนินโครงการนั้น ๆ โดยครู/ผู้ปกครอง/กลุ่มเพื่อนประเมินลักษณะกระบวนการทำงาน และนักเรียนควรมีการสรุปแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันก่อนพิจารณาเก็บในแฟ้มสะสมผลงาน



การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

นักเรียนสำรวจปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองและสมาชิกในครอบครัว แล้วหาแนวทางการแก้ไขให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และนำแนวทางการแก้ไขปัญหามารุ่นแรงไปใช้แก้ไขปัญหาชีวิตในช่วงวัยรุ่นของตนเอง รวมทั้งเลือกรับสื่อที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของตนเองตามวัย ปฏิเสธการรับสื่อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมความรุนแรง หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และนำความรู้ที่ได้ไปแนะนำบุคคลใกล้ชิดให้งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์การไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เมื่อขับขีรถ และนำความรู้เรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพไปฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม

คำถามประจำหน่วยการเรียนรู้ 4

ตอบคำถามต่อไปนี้

1. ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของบุคคลมีอะไรบ้าง และมีผลเสียอย่างไร
2. นักเรียนจะมีแนวทางการป้องกันปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองอย่างไร
3. วัยรุ่นในปัจจุบันมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงอะไรบ้าง และความรุนแรงดังกล่าวส่งผลต่อตัววัยรุ่นและสังคมอย่างไร
4. ปัจจัยใดบ้างที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น
5. นักเรียนจะมีแนวทางในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของวัยรุ่นอย่างไร
6. ลักษณะสื่อแบบใดที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงของเยาวชน
7. นักเรียนจะมีแนวทางการเลือกรับสื่อที่เหมาะสมกับตนเองอย่างไร
8. ถ้าประชาชนในประเทศบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันเป็นจำนวนมากจะส่งผลเสียต่อประเทศชาติอย่างไร
9. วัยรุ่นสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ด้วยวิธีการใดบ้าง
10. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วขับขีรถยานพาหนะ
11. การช่วยฟื้นคืนชีพคืออะไร และมีความสำคัญต่อชีวิตของผู้ประสบอุบัติเหตุอย่างไร
12. นักเรียนสามารถช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุได้หรือไม่ อย่างไร



การเดินเปลง (kandernplang)

เป็นท่าหนึ่งของการกีฬาพลอง โดยการเดินเข้าหากันก่อนเริ่มการต่อสู้อย่างจริงจัง เมื่อจำจบแล้วนั่งลง ก่อนออกเดินเปลงผู้เข้าแข่งขันไม่ต้องถวายเป็นบังคม เพียงแต่ไหว้โน้มรำลึกถึงครูอาจารย์ครั้งเดียวแล้วเริ่มรำพรหม หรือจะไม่รำก็ได้ แล้วออกเดินเปลงเข้าหากันต่อสู้เพียงเที่ยวเดียว

การเต้นแอโรบิก (aerobic dance)

วิธีการออกกำลังกายที่ใช้ท่ากายบริหารและทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นมาผสมผสานสร้างเป็นรูปแบบของท่าเต้นหรือชุดการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ โดยเน้นให้เกิดประโยชน์ต่อการทำงานของปอดและหัวใจในเวลาที่ยาวนานขึ้น เพื่อให้มีความเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีต่อสุขภาพ

การถวายเป็นบังคม (kanthawhybangkom)

การถวายเป็นบังคมเป็นการแสดงความเคารพครูบาอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาให้แก่ตน เพราะการเคารพครูบาอาจารย์นั้นคนไทยถือเป็นชีวิตจิตใจ เป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะละเว้นไม่ได้โดยเด็ดขาด ถือกันว่าเป็นการแสดงความกตัญญูกตเวทีย และเป็นสิริมงคลแก่ตนสืบไป

การป้องกันโรค (prevention)

การกระทำหรืองดกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค และการป้องกันไม่ให้เกิดกลับมาเป็นซ้ำในกรณีที่ยาจากการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคแล้ว

การฝากครรภ์ (prenatal care)

การดูแลหญิงมีครรภ์ระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของเวชศาสตร์ป้องกัน เพื่อช่วยในการป้องกันแก้ไขปัญหาความผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในระยะแรกเริ่มของการตั้งครรภ์ เพื่อให้ทั้งมารดาและบุตรมีความแข็งแรงและปลอดภัย

การพักผ่อน (rest)

การหยุดพักจากการปฏิบัติกิจกรรมที่ก่อให้เกิดภาวะความตึงเครียดหรือความเมื่อยล้าที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของคนเรา

การวางแผนครอบครัว (family planning)

การเตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ ตั้งแต่การเลือกคู่ครอง ความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและอาชีพ การแต่งงาน การวางแผนที่จะมีบุตร การเว้นช่วงระยะห่างของการมีบุตรที่เหมาะสม การเป็นพ่อแม่ที่ดีเพื่อเลี้ยงดูบุตรให้เป็นคนดี มีคุณภาพ และมีความสุข ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความสุข และความเหมาะสมทางด้านสังคมและเศรษฐกิจแก่ตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ



การอนามัยแม่และเด็ก (maternal and child health)

การดูแลสุขภาพของผู้หญิงทั้งก่อน ระหว่าง และหลังตั้งครรภ์ให้มีความปลอดภัย พร้อมทั้งมีลูกที่สมบูรณ์แข็งแรง และได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพ

การออกกำลังกาย (exercise)

การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการกระตุ้นให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เป็นสำคัญ จนส่งผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

กิโลแคลอรี (Kilocalorie)

พลังงานที่ต้องใช้เพื่อทำให้อุณหภูมิของน้ำ 1 กิโลกรัม เพิ่มขึ้น 1 องศาเซลเซียส ประมาณ 4.184 กิโลจูล หรือเท่ากับ 1,000 กรัมแคลอรี

กิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน (community recreation)

เป็นกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นในชุมชน มีเป้าหมายในการช่วยเหลือบุคคลในชุมชนให้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย (criteria physical fitness)

เป็นค่ามาตรฐานที่ได้จากการเก็บข้อมูลด้านสมรรถภาพทางกายของประชากรส่วนรวมที่คำนวณได้จากค่าสถิติ แล้วนำมาเป็นดัชนีสำหรับประเมินเปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายในแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับคุณภาพใด เพื่อจะได้เป็นแนวทางให้บุคคลนั้น ๆ ทราบว่าควรจะมีการดำรงไว้หรือแก้ไขปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในด้านใดบ้าง

๓

ความขัดแย้ง (conflict)

ความไม่ลงรอยกันในด้านความคิดหรือการกระทำที่เกิดจากความรู้สึกของตัวบุคคลหรือกลุ่มคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ซึ่งก่อให้เกิดการแข่งขันหรือทำลายกัน



ความขัดแย้งในครอบครัว (conflicts in family)

ความไม่ลงรอยกันในด้านความคิด หรือการกระทำที่เกิดจากความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งก่อให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง ความรุนแรง และทำลายกัน

ความคาดหวัง (expectancy)

ความต้องการของบุคคลที่มีต่อคนอื่นให้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนปรารถนา โดยใช้ความคาดหวังเป็นแนวทางกำหนดพฤติกรรมต่อบุคคลที่ตนคาดหวังในลักษณะที่ตนคิดว่าถูกต้อง

ความรุนแรง (violence)

การใช้วาจาเพื่อคุกคาม ต่อด้าน หรือใช้กำลัง อาวุธ อำนาจ ประทุษร้ายตนเอง บุคคลอื่น กลุ่มบุคคล หรือชุมชน ซึ่งส่งผลให้เกิดการกระทบกระเทือนจิตใจ การบาดเจ็บ การเสียชีวิต การสูญเสียทรัพย์สิน หรือการจำกัดสิทธิที่บุคคลพึงมี

ความรุนแรงด้วยเหตุแห่งเพศ (gender-based violence)

การกระทำ การพูด หรือการแสดงออกอย่างรุนแรง หรือการเลือกปฏิบัติต่อผู้อื่น เนื่องจากผู้ที่กระทำมีความรังเกียจเหยียดหยามผู้ถูกกระทำด้วยสาเหตุจากความชอบหรือการแสดงออกทางเพศ หรือบุคคลนั้นมีเพศวิถีแตกต่างจากตน เช่น มีความชอบเพศเดียวกัน มีการแสดงออกทางเพศไม่ตรงกับเพศโดยกำเนิด

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (alcohol)

เครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ เช่น สุรา เบียร์ วิสกี้ บรัันดี ไวน์ เหล้าขาว

๓

ท่าคุมรำ (takumrum)

เป็นท่าหนึ่งของกีฬาพลอง ซึ่งจัดเป็นท่าการยืนเตรียมพร้อมเพื่อที่จะทำการรำรำไม้รำต่าง ๆ ต่อไป

๔

ปริมาณสารอาหารอ้างอิง (Dietary Reference Intake, DRI)

ข้อกำหนดปริมาณสูงสุดของสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน



ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ (health risk factors)

สาเหตุหรือองค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพของบุคคล โดยสาเหตุหรือองค์ประกอบนั้นนำไปสู่การมีสุขภาพที่ไม่ดี ทั้งในเรื่องของการเจ็บป่วย เป็นโรค และความไม่ปลอดภัยในชีวิต

ปัญหาสุขภาพในชุมชน (health problems in the community)

สิ่งที่ก่อให้เกิดความขัดข้องทางสุขภาพของประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนเดียวกัน โดยความขัดข้องทางสุขภาพนั้นเกิดจากการเจ็บป่วย เป็นโรค และความไม่ปลอดภัยในชีวิต

พ

พฤติกรรมสุขภาพ (health behaviors)

การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว หรือชุมชน โดยแสดงออกให้เห็นใน 2 ลักษณะ จากการปฏิบัติทั้งที่ปฏิบัติให้เกิดผลดีหรือที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จัดเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ดี การดื่มสุรจัดเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ (health risk behavior)

พฤติกรรมสุขภาพใด ๆ ของบุคคล เมื่อปฏิบัติแล้วก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ

พัฒนาการ (development)

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคมอย่างเป็นลำดับขั้น โดยการเปลี่ยนแปลงนี้ย่อมมีลำดับขั้นตอนของแต่ละคนแตกต่างกันออกไปในแต่ละช่วงอายุ

เพศวิถีศึกษา (sexuality education)

กระบวนการเรียนรู้ในเรื่องเพศที่ครอบคลุมถึงพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล พฤติกรรมทางเพศ สุขภาวะทางเพศ และมีมติทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลกระทบต่อเรื่องเพศ รวมทั้งสิทธิการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับอนามัย การเจริญพันธุ์ที่ให้ความสำคัญกับความหลากหลายและความเสมอภาคทางเพศ ซึ่งเป็นคำจำกัดความที่ปรากฏในพระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559



สื่อโฆษณา (advertising media)

เครื่องมือทางการตลาดที่ผู้ประกอบการธุรกิจใช้เพื่อการประชาสัมพันธ์เสนอขายสินค้าหรือให้บริการต่อผู้บริโภค และเป็นเครื่องมือสำคัญที่ผู้ประกอบการใช้ในการแข่งขันทางการค้า

สื่อมวลชน (mass media)

ตัวกลางในการนำข่าวสารผ่านไปยังกลุ่มเป้าหมายที่เป็นมวลชน โดยใช้วิธีการสื่อสารด้วยสื่อแบ่งออกได้เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ หนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร ใบปลิว ไปสเตอร์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ วิทยุกระจายเสียง โทรทัศน์ ภาพยนตร์ วิทยุทัศน์ สื่อโทรคมนาคม ได้แก่ โทรศัพท์ โทรเลข โทรสาร ดาวเทียม โทรศัพท์มือถือ และเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

สุขภาพ (health)

ภาวะที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ

๑

อนามัยการเจริญพันธุ์ (reproductive health)

ภาวะความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจที่เป็นผลอันเกิดจากกระบวนการทำหน้าที่ของระบบสุขภาพทางเพศและการเจริญพันธุ์ตลอดช่วงชีวิต ซึ่งทำให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

อาการลงแดง (withdrawal stage)

เป็นอาการทรมานทรมายที่เกิดจากการอยากกิน ดื่ม หรือเสพบางสิ่งบางอย่าง โดยทั่วไปคือสารเสพติดแล้วไม่ได้รับในขณะนั้น ทำให้เกิดผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ และแสดงออกคล้ายคนเสียดสี

อาหาร (food)

สิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เนื้อหมู ปลา ไข่ ผัก ผลไม้ และไขมัน ส่วนสิ่งใดที่รับประทานเข้าไปแล้วให้โทษต่อร่างกายไม่นับว่าเป็นอาหาร

อาหารตามวัย (food with age)

อาหารที่เหมาะสมกับวัยของผู้บริโภค ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ