

ພາກທີ 14

ການທາລຸນ, ຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ການປ້ອງກັນໂຕເອງ



ການທາລຸນ ສາມາດຈະເກີດກັບແມ່ຍິງຄົນໃດກໍໄດ້. ໃນທົ່ວໂລກ, ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຖືກປະຕິບັດຕໍ່ແບບບໍ່ດີ ໂດຍຄົນແປກໜ້າ ແລະ ຄົນທີ່ເຂົາເຈົ້າຮູ້ຈັກ. ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຖືກທຸບຕີ, ຖືກຂົ່ມຂືນ, ຖືກເຮັດໃຫ້ຂາຍໜ້າ, ຖືກທຳຮ້າຍທາງເພດ, ຖືກເຮັດໃຫ້ບາດເຈັບ ຫຼື ຖືກທາລຸນໃນທາງອື່ນອີກ ຫຼື ຖືກຂ້າ. ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍແລ້ວ ບໍ່ມີໃຜຮູ້ກ່ຽວກັບການທາລຸນ ເພາະວ່າ ແມ່ຍິງຮູ້ສຶກອາຍ ຫຼື ຢ້ານທີ່ຈະເວົ້າກ່ຽວກັບເລື່ອງດັ່ງກ່າວສູ່ຄົນອື່ນຟັງ. ເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າ ຈະບໍ່ມີໃຜສົນໃຈ ຫຼື ຢ້ານຖືກຕຳນິວ່າເປັນຕົ້ນເຫດຂອງການທາລຸນນັ້ນ.

ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຖືກປະຕິບັດແບບບໍ່ດີ ເພາະວ່າ ເຂົາເຈົ້າມີອຳນາດໜ້ອຍກວ່າຄົນທີ່ທາລຸນເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ເປັນເພາະເຂົາເຈົ້າໂດດດ່ຽວ, ອ່ອນແອ ຫຼື ອ່ອນໄຫວ. ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກຍິງພິການຍິ່ງມີໂອກາດທີ່ຈະຖືກທາລຸນ, ເຮັດໃຫ້ໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ຫຼື ທຳຮ້າຍທາງເພດຫຼາຍກວ່າແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ພິການ. ເຂົາເຈົ້າຍັງຖືກມອງວ່າ ເປັນຄົນອ່ອນແອ ແລະ ມີຄວາມສຳຄັນໜ້ອຍກວ່າ. ຄວາມພິການຂອງແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງບໍ່ເຄີຍເຮັດໃຫ້ຄວາມຮຸນແຮງ, ການທາລຸນ ຫຼື ການລະເລີຍຈະບໍ່ມີບັນຫາຫຍັງ. ແມ່ຍິງພິການ ຄວນຄຳທີ່ຈະມີຊີວິດຢູ່ໃນຄວາມປອດໄພ, ຢູ່ກັບຄົນທີ່ທ່ວງໃຍ ແລະ ປະຕິບັດຕໍ່ເຂົາເຈົ້າຢ່າງດີ.

ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກຍິງພິການອາດຈະຖືກທາລຸນໂດຍຜູ້ຊາຍ ຫຼື ແມ່ຍິງ ເຊັ່ນ: ສະມາຊິກຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ, ຜົວ ຫຼື ຄູ່, ຄົນອື່ນໆ ພາຍໃນຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ຜູ້ໃຫ້ການດູແລເຂົາເຈົ້າ. ເຂົາເຈົ້າຍັງອາດຈະຖືກທາລຸນໂດຍເພື່ອນບ້ານ, ໝູ່ເພື່ອນຂອງຄົນໃນຄອບຄົວ, ນາຍຈ້າງ, ເພື່ອນຮ່ວມງານ ຫຼື ຄົນແປກໜ້າ.

ຖ້າຜູ້ທີ່ທາລຸນທາກເປັນຄົນທີ່ເຂົາເຈົ້າຮູ້ຈັກ, ເຂົາເຈົ້າອາດຮູ້ສຶກວ່າ ບໍ່ມີໃຜອີກແລ້ວທີ່ຈະຫັນໄປເພິ່ງໄດ້ ໂດຍສະເພາະຖ້າເຂົາເຈົ້າທາກອາໄສຄົນໆນັ້ນ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາເຈົ້າ ໃນກິດຈະວັດປະຈຳວັນ. ແຕ່ເມື່ອແມ່ຍິງຄົນໃດໜຶ່ງ ທາກບໍ່ເວົ້າກ່ຽວກັບການຖືກທາລຸນນັ້ນ ລາວກໍ່ຈະໂດດດ່ຽວ ແລະ ອ່ອນໄຫວຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ການເຂົ້າຫາໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ລາວໄວ້ໃຈນັ້ນ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວສາມາດຕ້ານທານກັບຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນ.

ການທາລຸນ ແລະ ການກໍ່ຄວາມຮຸນແຮງ ຕໍ່ກັບແມ່ຍິງຄົນໃດໜຶ່ງນັ້ນ ແມ່ນບໍ່ເຄີຍເປັນທີ່ຍອມຮັບໄດ້. ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ຍ້ອນແມ່ຍິງພິການໄດ້ຮັບຄວາມເຄົາລົບໜ້ອຍ ເພາະສະນັ້ນ ບາງຄັ້ງເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງຖືກມອງວ່າ ບໍ່ມີຄ່າທີ່ສົມຄວນແກ່ການປົກປ້ອງ. ບັນຫານີ້ ໄດ້ເປັນການສອນໃຫ້ຄົນຮູ້ວ່າ ການທາລຸນຕໍ່ແມ່ຍິງພິການຈະບໍ່ມີບັນຫາຫຍັງ ແລະ ບໍ່ມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງນັບຖືສິດທິຂອງເຂົາເຈົ້າ.

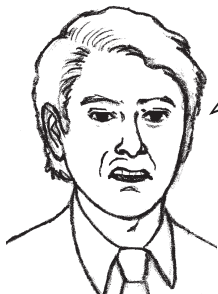
ຄວາມຄິດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ:



ເດັກຍິງພິການໂຊກດີທີ່ມີຄົນຄອຍດູແລເຂົາເຈົ້າເຖິງແມ່ນເຂົາເຈົ້າຈະຕ້ອງທົນກັບການຖືກທາລຸນໃນທາງໃດໜຶ່ງກໍ່ຕາມ.

ຄວາມເປັນຈິງ: ເດັກຍິງພິການມີສິດທິໃນການໄດ້ຮັບການດູແລຄືກັນກັບເດັກຍິງຄົນອື່ນໆ. ບໍ່ມີໃຜ “ໂຊກດີ” ທີ່ໄດ້ປະສົບພົບພໍ້ກັບການທາລຸນ.

ຄວາມຄິດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ:



ການທາລຸນແມ່ຍິງພິການຈະບໍ່ມີບັນຫາຫຍັງທັງໝົດເພາະວ່າແມ່ຍິງພິການເປັນຄົນໂງ່ ແລະ ບໍ່ສົມຄວນທີ່ຈະຮັບຟັງ.

ຄວາມເປັນຈິງ: ການທາລຸນແມ່ຍິງພິການບໍ່ເຄີຍເປັນທີ່ຍອມຮັບໄດ້. ບໍ່ຄວນທາລຸນໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ໂດຍສະເພາະແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາການຮຽນຮູ້. ການທາລຸນໃນຮູບແບບໃດໜຶ່ງຕໍ່ກັບແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາການຮຽນຮູ້ ບໍ່ວ່າຈະເປັນການລະເລີຍ, ການທາລຸນທາງຈິດໃຈ, ບໍ່ໃຫ້ການດູແລ, ບໍ່ໃຫ້ລາວໄປໂຮງຮຽນ, ຕັດສິນໃຈແທນໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ປຶກສາລາວ, ການທາລຸນທາງກາຍ ຫຼື ຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດຕ້ອງໄດ້ຮັບການສະກັດກັ້ນ.

ຮູບແບບຕ່າງໆຂອງການທາລຸນ

ໃນຂະນະທີ່ຄົນສ່ວນໃຫຍ່ຄິດເຖິງເລື່ອງການທາລຸນ ໂດຍທົ່ວໄປ ເຂົາເຈົ້າມັກຈະວາດພາບວ່າ ມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງກຳລັງຖືກທຳຮ້າຍ ເຊັ່ນ: ເຮັດໃຫ້ເຈັບ, ທຸບຕີ, ຂົ່ມຂືນ, ທຳຮ້າຍທາງເພດ ຫຼື ການຂ້າ. ແຕ່ແມ່ຍິງພິການ ບໍ່ພຽງແຕ່ມີຄວາມອ່ອນໄຫວຕໍ່ກັບຄວາມຮຸນແຮງທາງດ້ານຮ່າງກາຍເທົ່ານັ້ນ ເຂົາເຈົ້າຍັງອ່ອນໄຫວຕໍ່ກັບຮູບແບບອື່ນໆ ຂອງການທາລຸນນຳອີກ.

ຕົວຢ່າງ: ແມ່ຍິງທີ່ອາໄສຄົນອື່ນເພື່ອຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າ ໃນການດູແລປະຈຳວັນ ອາດຖືກປະຈານ; ຖືກຕັດການໃຫ້ອາຫານ, ນ້ຳ ຫຼື ຢາ; ຖືກປະຖິ້ມໄວ້ເປັນເວລາດົນ ຈົນວ່າເຂົາເຈົ້າເກີດຄວາມ ປຸກຊຸ່ມ ຫຼື ເປເປື້ອນ; ຫຼື ບໍ່ໄດ້ຮັບການດູແລທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ. ບາງຄົນກໍ່ອາດບັງຄັບແມ່ຍິງ ໃຫ້ສະໜອງຄວາມພໍໃຈທາງເພດ ເພື່ອແລກປ່ຽນກັບການດູແລ. ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກຍິງທີ່ພິການ ບາງຄົນກໍ່ ຍາກທີ່ຈະໄດ້ຮັບອະນຸຍາດໃຫ້ພົບກັບຄົນອື່ນ ຫຼື ອອກນອກບ້ານ. ມີບາງຄົນກໍ່ຖືກ ປະປ່ອຍໃຫ້ໂດດດ່ຽວ, ຖືກປະລະ ຫຼື ຖືກທາລຸນໃນທາງອື່ນໆອີກ.

ແມ່ຍິງພິການອາດຈະປະເຊີນກັບ
ການທາລຸນຈາກຄົນອື່ນອີກທີ່ພິການຄືກັນ.
ຖ້າຜູ້ຊາຍພິການທາກຮູ້ສຶກວ່າ
ໄຮ້ອຳນາດ ແລະ ໃຈຮ້າຍຍ້ອນ
ຄວາມພິການຂອງລາວແລ້ວ,
ລາວກໍ່ຈະສະແດງ
ຄວາມໃຈຮ້າຍຂອງລາວ
ອອກມາດ້ວຍການຕີຄູ່
ຂອງລາວ ທີ່ເປັນແມ່ຍິງ
ພິການເພື່ອສະແດງ
ອຳນາດທີ່ເໝືອກວ່າ.



ການທຳລຸນທາງຮ່າງກາຍ ກໍ່ຄືການທຳລຸນ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງໃນຮູບແບບອື່ນ ສາມາດເປັນຕົ້ນ ເຫດຂອງບັນຫາທາງສຸຂະພາບຈິດ. ແມ່ຍິງທີ່ເຄີຍຜ່ານການຖືກທຳລຸນ ມັກຈະເກີດອາການຢ້ານກົວ ຫຼື ໂສກເສົ້າ ແລະ ບາງຄັ້ງກໍ່ທົນທຸກກັບຄວາມຊຶມເສົ້າ. ເມື່ອແມ່ຍິງຄົນໃດໜຶ່ງທຸກຖືກທຳລຸນ, ຮ່າງກາຍ ພ້ອມທັງຈິດໃຈຂອງລາວ ລ້ວນແຕ່ ຕ້ອງການການຢຽວຢາ.

ການທຳລຸນທາງຄວາມຮູ້ສຶກ

ການທຳລຸນທາງຄວາມຮູ້ສຶກເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງດູກແມ່ຍິງ, ຊູ່ເຂັນ, ເຮັດໃຫ້ລາວຢ້ານ, ປະປ່ອຍ ຫຼື ແຍກລາວໃຫ້ຢູ່ຄົນດຽວ ຫຼື ປະຕິບັດກັບລາວຄືກັບວ່າບໍ່ມີຄ່າ. ບາງຄົນກໍ່ທຳລຸນ ແມ່ຍິງ ພິການ ດ້ວຍການເວົ້າວ່າແມ່ຍິງພິການຄວນເລືອກທີ່ຈະຕາຍດີກວ່າຢູ່ ຫຼື ເວົ້າວ່າເຂົາເຈົ້າເປັນ ພາລະ ແລະ ບໍ່ສົມຄວນທີ່ຈະມີຊີວິດຢູ່.

ການທຳລຸນທາງຄວາມຮູ້ສຶກເກີດຂຶ້ນເມື່ອໃຜຜູ້ໜຶ່ງ:

- ເວົ້າຂວັນແມ່ຍິງທູໜວກ ກັບຄົນອື່ນໆ ທີ່ທູບໍ່ໜວກ.
- ເອີ້ນຊື່ລາວ ຫຼື ຮ້ອງໃສ່ລາວຍ້ອນວ່າລາວ ເຮັດສິ່ງຕ່າງໆ ໃນທາງທີ່ແຕກຕ່າງ.



ການທາລຸນທາງຄວາມຮູ້ສຶກ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງອ່ອນເພຍ

ການທາລຸນທາງຄວາມຮູ້ສຶກ ໄດ້ສ້າງຄວາມລຳບາກໃຫ້ກັບແມ່ຍິງພິການໃນການຮັກສາຄວາມແຂງແຮງໃນຈິດໃຈ. ແມ່ຍິງທີ່ຖືກປະລະອາດຮູ້ສຶກຄືກັນກັບວ່າ ລາວສູນເສຍສະຖານະພາບ ແລະ ບົດບາດໃນສັງຄົມ ເຊິ່ງອາດເຮັດໃຫ້ລາວຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າ ແລະ ອ່ອນເພຍໄດ້ງ່າຍດາຍ.

ຖ້າແມ່ຍິງທາກຖືກດູກ ຫຼື ເອີ້ນຊື່ຕະຫຼອດເວລາ ລາວກໍ່ຈະເລີ່ມຮູ້ສຶກວ່າລາວໂງ່ ຫຼື ເສຍໃຈ ແລະ ຖ້າມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງຢອກລ້າລາວຕໍ່ໜ້າໝູ່ ຫຼື ເພື່ອນບ້ານຂອງລາວ ລາວກໍ່ອາດຈະຮູ້ສຶກອາຍ ແລະ ບໍ່ຢາກອອກມາມອກບ້ານອີກ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ລາວກໍ່ຈະຄິດວ່າ ລາວບໍ່ສາມາດເຮັດສິ່ງໃດໜຶ່ງທີ່ມີຄວາມໝາຍໄດ້. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ແມ່ຍິງທີ່ຖືກທາລຸນທາງຄວາມຮູ້ສຶກ ມັກຈະໄດ້ຮັບຄວາມທຸກທໍລະມານຈາກບັນຫາສຸຂະພາບທາງຈິດ ຫຼື ຄວາມຊຶມເສົ້າ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໃຫ້ເບິ່ງສຸຂະພາບທາງຈິດໃນ ພາກທີ 3.



ການປະລະ

ໃນບາງຄັ້ງ ຄົນຈະປະລະ ຫຼື ປະຕິເສດທີ່ຈະດູແລຄົນພິການ. ຄອບຄົວອາດຈະປະລະລູກທີ່ພິການ ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າຫາກເປັນທີ່ອັບອາຍ ຫຼື ຖ້າເຂົາເຈົ້າຫາກຄິດວ່າ ເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດໃຫ້ການດູແລ ທີ່ລູກຕ້ອງການ. ແມ່ຍິງອາດຈະຖືກປະລະໂດຍສາມີ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງລາວ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າຍອມ ຮັບການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍຂອງລາວບໍ່ໄດ້.



ແມ່ຍິງພິການຫຼາຍຄົນທີ່ຖືກ ປະລະໄດ້ຍ້າຍເຂົ້າໄປຢູ່ ກັບພື້ນຜູ້ ເຊິ່ງອາດເປັນ ຜູ້ທີ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກ ບໍ່ສະບາຍໃຈ. ເມື່ອມີວຽກ ຫຼາຍອັນທີ່ຕ້ອງໄດ້ເຮັດ ຫຼື ຖ້າຄອບຄົວທີ່ລາວ ຍ້າຍໄປຢູ່ນຳນັ້ນ ຫາກທຸກຍາກຢູ່ແລ້ວ, ແມ່ຍິງພິການກໍ່ຮູ້ສຶກວ່າເຂົາເຈົ້າເປັນ ພາລະ. ໃນບາງຄັ້ງ ພື້ນຜູ້ຂອງແມ່ຍິງ ພິການກໍ່ຕຳນິລາວວ່າເປັນ “ສາເຫດ” ຂອງຄວາມໂຊກຮ້າຍຂອງເຂົາເຈົ້າ, ໂດຍສະເພາະ ຖ້າລາວຫາກມີລູກ.

ການຖືກແຍກໃຫ້ຢູ່ໂດດດ່ຽວ

ການອັດປະຕູຂັງແມ່ຍິງພິການໄວ້ຢູ່ໃນຫ້ອງພຽງຄົນດຽວ ກໍ່ແມ່ນຮູບແບບໜຶ່ງຂອງການທາລຸນ ທີ່ໂຫດຮ້າຍທີ່ສຸດ.

ໃນເມື່ອສັງຄົມບໍ່ໃຫ້ການນັບຖື ຫຼື ຈຳແນກຄົນພິການ, ມັນກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນຈຳນວນໜຶ່ງອາຍຍ້ອນມີແມ່ຍິງ ຫຼື ເດັກຍິງພິການຢູ່ໃນຄອບຄົວ. ພວກເຂົາເຈົ້າອາດ ພະຍາຍາມປົກປິດບໍ່ໃຫ້ຄົນອື່ນຮູ້ວ່າ ມີແມ່ຍິງ ຫຼື ເດັກຍິງ ພິການຢູ່ໃນຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ຕັ້ງຕົວວ່າ ບໍ່ມີ ຄົນພິການຢູ່ໃນຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າເລີຍ. ສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ, ເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການຈະບໍ່ຖືກອະນຸຍາດໃຫ້ຮຳຮຽນ ຫຼື ເຂົ້າຮ່ວມໃນງານທາງສັງຄົມ ຫຼື ພິທີທາງສາດສະໜາຕ່າງໆ.



ໃນບາງຊຸມຊົນ ແມ່ຍິງພິການຖືກແຍກໃຫ້ຢູ່ໂດດດ່ຽວ ຍ້ອນຄົນອື່ນຢ້ານວ່າ ເມື່ອໄດ້ຢູ່ໃກ້ກັບ ແມ່ຍິງພິການ ຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າພິການໄປນຳ ແລະ ມີບາງຄົນກໍ່ເຊື່ອວ່າ ຖ້າແມ່ຍິງພິການ ແຕະຕ້ອງແມ່ຍິງພິການ, ລູກຂອງລາວກໍ່ຈະເກີດມາພ້ອມກັບຄວາມພິການ. ເລື່ອງທີ່ກ່າວມານີ້ມັນ ບໍ່ເປັນຄວາມຈິງເລີຍແນ່ນແຕ່ໜ້ອຍ ທ່ານບໍ່ສາມາດທີ່ຈະຕິດແປດຄວາມພິການຈາກໃຜຜູ້ໜຶ່ງໄດ້.

ການລະເລີຍ

ການລະເລີຍມີຂັ້ນ ເມື່ອໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຄວນຈະດູແລແມ່ຍິງພິການທາກເມີນເສີຍຕໍ່ລາວ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ ການຊ່ວຍເຫຼືອແກ່ລາວ. ຕົວຢ່າງ ຖ້າໃຜຜູ້ໜຶ່ງທາກ:

- ບໍ່ໃຫ້ອາຫານແກ່ລາວ ຫຼື ບ້ອນອາຫານລາວແບບ ທຍາບຄາຍ.



- ປະຕິເສດໃຫ້ການ ຊ່ວຍເຫຼືອລາວ ໃຫ້ໄດ້ຮັບຢາທີ່ລາວ ອາດຕ້ອງການ.



- ບໍ່ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອລາວໃນເວລາທີ່ລາວໄປຫ້ອງນ້ຳ.



ຕົວຢ່າງອື່ນໆຂອງການລະເລີຍແມ່ນ:

- ປະໂຫຍດແມ່ຍິງພິການຢູ່ເທິງຕຽງເປັນເວລາດົນນານ.
- ບໍ່ຊ່ວຍເຫຼືອລາວນຸ່ງເຄື່ອງ ຫຼື ສະລັ່ງໂຕລາວເອງ.
- ບໍ່ຊ່ວຍເຫຼືອລາວໃຫ້ໄດ້ເໝັ່ງຕີງ ຫຼື ປ່ຽນທ່າພັກຮ່າງກາຍຂອງລາວ ເພື່ອປ້ອງກັນອາການເຈັບຈາກການກົດໝົບ.
- ບໍ່ປ່ຽນຖ່າຍຜ້າປູຕຽງທີ່ເປີເປື້ອນ ຫຼື ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ປຸງກຊຸມໃຫ້ລາວ.

ຍັງມີການລະເລີຍແມ່ຍິງພິການ ດ້ວຍການປ່ອຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຢູ່ບ້ານ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບການສຶກສາທີ່ດີ, ອາຫານທີ່ຈຳເປັນ ຫຼື ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ມ.

ການລະເລີຍສາມາດເປັນການທຳຮ້າຍແມ່ຍິງ ກໍ່ຄື ເຮັດໃຫ້ລາວໂດດດ່ຽວ ແລະ ຍ້ານກົວ. ລາວ ອາດຈະໄດ້ຮັບບາດເຈັບຈາກການກົດໝົບ ຖ້າລາວຫາກນອນຢູ່ເທິງຕຽງດົນເກີນໄປ ຫຼື ບໍ່ສາ ມາດເໝັ່ງຕີງໄດ້ດ້ວຍໂຕລາວເອງ. ສຳລັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນອາການບາດເຈັບຈາກການກົດໝົບ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າທີ 145.

ການທຳລຸນທາງຮ່າງກາຍ

ການທຳລຸນທາງຮ່າງກາຍລວມມີ ການທຸບຕີ, ການຊຸກໃຫ້ລົ້ມລົງ, ການຢຶກ, ການຕົບ ຫຼື ຕີ.

ໃນບາງຄັ້ງ ກໍ່ມີຄົນຊູ່ເຂັ້ມລູກຂອງແມ່ຍິງພິການ ເຊິ່ງມັນອາດເຮັດໃຫ້ລາວຍິ່ງ ຍ້ານກົວຂຶ້ນຕື່ມອີກ ເພາະ ລາວຈະຮູ້ສຶກວ່າ ລາວບໍ່ສາມາດປົກປ້ອງລູກຂອງລາວຈາກຄວາມຮຸນແຮງໄດ້.

ນອກຈາກການທຸບຕີ ແລະ ການທຳຮ້າຍແລ້ວ, ການທຳລຸນທາງຮ່າງກາຍຕໍ່ກັບແມ່ຍິງພິການຍັງເກີດຂຶ້ນໃນເມື່ອ:



ແມ່ຍິງພິການ ສາມາດຖືກທຳລຸນທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ຖືກປະຕິບັດໃນທາງທີ່ບໍ່ດີ ດ້ວຍຫຼາຍວິທີທາງ ແລະ ໃນສະຖານທີ່ຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ຄູນິກ, ໂຮງຮຽນ, ບ້ານພັກອາໄສ, ໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ, ໃນສະຖານີຂົນສົ່ງສາທາລະນະ ຫຼື ແມ່ນແຕ່ໃນບ້ານເຮືອນ.

- ໃຜຜູ້ໜຶ່ງທາກເຈດຕະນາເຮັດໃຫ້ອຸປະກອນທີ່ລາວໃຊ້ແຕກຫັກເຊັ່ນ: ເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງສຽງ ຫຼື ໄມ້ຄໍ້າຍ່າງຂອງລາວ.



- ໃຜຜູ້ໜຶ່ງທາກເຈດຕະນາເຄື່ອນຍ້າຍເພີນີເຈີຂອງແມ່ຍິງຕາບອດ ເຊິ່ງຈະສ້າງຄວາມລຳບາກໃຫ້ກັບລາວໃນການເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາ.



- ລາວຖືກບັງຄັບໃຫ້ເປືອຍກາຍຕໍ່ໜ້າຄົນແປກໜ້າໃນລະຫວ່າງການກວດຢູ່ໃນຄູນິກ ຫຼື ຢູ່ໃນໂຮງໝໍບ່ອນທີ່ມີສາທາລະນະຊົນ.

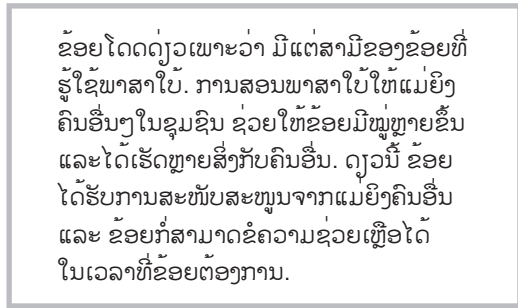
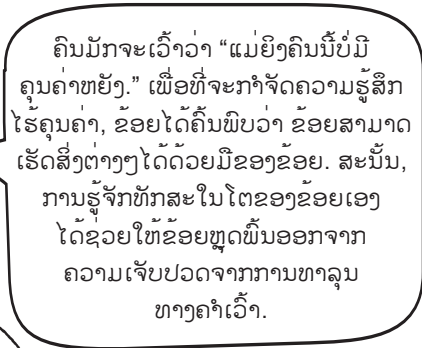
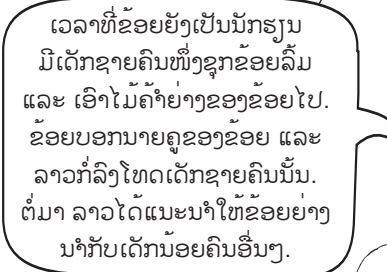
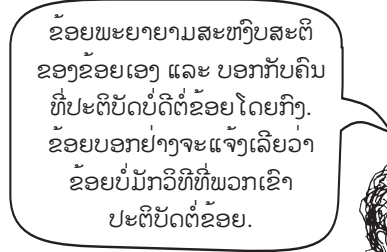


ແພດສາມາດປ້ອງກັນສະຖານະການແບບນີ້ ດ້ວຍການປົກປິດຮ່າງກາຍຂອງລາວໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ ດ້ວຍການໃຊ້ເສື້ອຜ້າຂອງລາວເອງ ຫຼື ແພປົກ ຫຼື ອາດຈະກວດໃຫ້ລາວໃນຫ້ອງທີ່ເປັນສ່ວນຕົວ ຖ້າຫ້ອງແບບດັ່ງກ່າວນັ້ນ ທາກມີໄວ້ໃຫ້ບໍລິ ການ.

ການປ້ອງກັນຈາກການທາລຸນ

ໜຶ່ງໃນບັນດາຫົນທາງ ທີ່ແມ່ຍິງພິການຈະປອດໄພຈາກການທາລຸນແມ່ນ ການມີສ່ວນຮ່ວມໃນຊຸມຊົນໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ. ການສົນທະນາກັບຄົນອື່ນ ສາມາດຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນ.

- ໃຫ້ຕິດຕໍ່ພົວພັນກັບຄົນຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄົນ. ຕອນທຳອິດ ຖ້າຄົນອື່ນທາກພົບວ່າ ເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃຈຄຳເວົ້າຂອງທ່ານໄດ້ຍາກ, ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຈະເຂົ້າໃຈທ່ານໄດ້ດີຂຶ້ນ ຈາກການທີ່ໄດ້ສົນທະນາກັນຫຼາຍໆຄັ້ງ. ການແຕ້ມຮູບແບບງ່າຍດາຍກໍ່ອາດຈະເປັນປະໂຫຍດ.
- ລົມກຽວກັບການທາລຸນກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ. ມັນອາດຈະຍາກທີ່ຈະອະທິບາຍວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນ ແລະ ທ່ານອາດຈະອາຍ ຫຼື ຍ້ານວ່າຄົນທີ່ທາລຸນທ່ານຈະຮູ້ຈັກ. ນອກ ນັ້ນ ທ່ານກໍ່ອາດກັງວົນວ່າ ຈະບໍ່ມີໃຜເຊື່ອທ່ານ. ບາງຄັ້ງ, ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ສົນທະນາ ໂດຍສະເພາະ ຖ້າຄົນທີ່ທ່ານເລົ່າເລື່ອງສູ່ພັງນັ້ນ ທາກບໍ່ຮັບຟັງ. ແຕ່ການປົກສາກັບຄົນອື່ນນັ້ນ ເປັນຫົນທາງທີ່ດີທີ່ສຸດ ທີ່ຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ. ສ່ວນຂໍ້ມູນເພີ່ມກ່ຽວກັບກຸ່ມສະໜັບສະໜູນ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າທີ 80-81.



ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການຕ່າງກັນສາມາດແລກປ່ຽນ
ແຮງງານກັນໄດ້ ຖ້າແຕ່ລະຄົນທາກເຮັດໃນສິ່ງທີ່
ເຂົາເຈົ້າເຮັດໄດ້ດີ.

- ເຮັດວຽກຂອງທ່ານຮ່ວມກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ. ຄົນອື່ນຈະມີໂອກາດຊູເຂັນທ່ານ ຫຼື ປະຕິບັດແບບບໍ່ດີຕໍ່ທ່ານໄດ້ໜ້ອຍລົງ ໃນບ່ອນທີ່ມີຄົນອື່ນເຫັນ. ຖ້າທ່ານຖືກທຳຮ້າຍໃນສະຖານທີ່ສາທາລະນະ, ແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ ອາດຈະຍ້ານເກີນໄປ ຫຼື ໜ້າອາຍທີ່ຈະເຮັດໃນສິ່ງໃດໜຶ່ງ. ແຕ່ທ່ານອາດຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ໃນພາຍລຸນມາ.
- ຂໍການສະໜັບສະໜູນຈາກແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ ແລະ ນຳກຸ່ມຊຸມຊົນຖ້າວ່າທ່ານ ຫຼື ໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກຖືກທາລຸນ.
- ປຶກສາກັບພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ຖ້າທ່ານທາກຖືກທຳຮ້າຍຮ່າງກາຍ.

ສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ ຜູ້ທາລຸນຈະທຳລາຍຄວາມເຊື່ອໝັ້ນໃນໂຕເອງຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ລາວເຊື່ອວ່າລາວ (ແລະ ລູກຂອງລາວ) ຈະບໍ່ສາມາດຢູ່ລອດໂດຍປາສະຈາກຜູ້ທາລຸນນັ້ນ. ແຕ່ໃຫ້ຈື່ໄວ້ວ່າ ທ່ານສາມາດຢູ່ລອດໄດ້ ໂດຍທີ່ບໍ່ມີຜູ້ທາລຸນນັ້ນ.

ເບິ່ງໜ້າ 383-384 ກ່ຽວກັບບັນດາວິທີທາງທີ່ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນໂຕເອງຈາກຄວາມຮຸນແຮງ.

ສາມີຂອງຂ້ອຍເວົ້າສະເໝີວ່າ ລາວໄດ້ສົງເຄາະຂ້ອຍດ້ວຍການແຕ່ງງານກັບຂ້ອຍ. ເພາະວ່າຄອບຄົວຂອງຂ້ອຍທຸກຍາກ, ລາວຈຶ່ງກ່າວຫາວ່າຂ້ອຍແຕ່ງກັບລາວຍ້ອນລາວຮັ່ງມີ. ລາວບອກກັບຂ້ອຍວ່າ ຂ້ອຍບໍ່ສາມາດທີ່ຈະຫາຄູ່ຄອງຄົນໃໝ່ ແລະ ລາວກໍ່ທາລຸນຂ້ອຍ. ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ປຶກສາກັບທະນາຍຄວາມ ແລະ ໂອລົມກັບພີ່ນ້ອງຂອງລາວ, ຂ້ອຍກໍ່ຕັດສິນໃຈໜີຈາກລາວໄປ.



ແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງໃນຊຸມຊົນທີ່ຂ້ອຍອາໄສຢູ່ຖືກທາລຸນທາງຮ່າງກາຍໂດຍສາມີຂອງລາວ ຫຼັງຈາກທີ່ລາວໄດ້ໃຫ້ກຳເນີດລູກຍິງທີ່ໜີການ. ໃນທີ່ສຸດລາວກໍ່ຕັດສິນໃຈກັບໄປບ້ານພໍ່ ແມ່ຂອງລາວ ແລະ ຢ່າຮ້າງ.

ສຳລັບໝູ່ຂອງຂ້ອຍແລ້ວ, ການທາລຸນຕໍ່ກັບລາວເລີ່ມຂຶ້ນເມື່ອລາວກາຍເປັນຄົນພິການ. ສາມີຂອງລາວປະຕິເສດທີ່ຈະໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອລາວ ແລະ ເລີ່ມນອນກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນ. ໝູ່ຂອງຂ້ອຍໄດ້ກັບໄປຫາຄອບຄົວພໍ່ແມ່ລາວ ເຊິ່ງເປັນບ່ອນທີ່ລາວໄດ້ຮັບຄວາມຮັກ ແລະ ການດູແລຢ່າງດີ. ສະຖານະພາບຂອງລາວດີຂຶ້ນ ແລະ ລາວກໍ່ມີຄວາມສຸກ ແລະ ແຂງແຮງຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.



ສະໜັບສະໜູນໃຫ້ແມ່ຍິງໜີ້ຈາກຄູ່ທີ່ກໍ່ຄວາມຮຸນແຮງ

ເພາະແມ່ຍິງໄດ້ຮັບການຈັດຕັ້ງກຸ່ມ ເພື່ອໃຫ້ປອດໄພຈາກການທາລຸນ ດັ່ງນັ້ນ ໃນຫຼາຍຂົງເຂດ ຈິ່ງໄດ້ມີການອອກກິດໝາຍ ແລະ ຈັດຕັ້ງສານຂຶ້ນ ເພື່ອປົກປ້ອງພວກເຂົາເຈົ້າຈາກຄວາມຮຸນແຮງ. ໃນຫຼາຍຂົງເຂດອື່ນອີກ ຄົນທີ່ສົມຄວນຈະບັງຄັບໃຊ້ກິດໝາຍ ໂດຍສະເພາະແມ່ນ ເຈົ້າໜ້າທີ່ ຕຳຫຼວດ, ນັກກິດໝາຍ ແລະ ຜູ້ພິພາກສາ ແມ່ນບໍ່ສາມາດເປັນທີ່ເຊື່ອຖືໄດ້ໃນການຊ່ວຍແມ່ຍິງ. ແຕ່ວ່າໃນທຸກໆຊຸມຊົນ ແມ່ຍິງຈະໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງທີ່ດີທີ່ສຸດ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າຫາກມີການດຳເນີນ ການຕ່າງໆຮ່ວມກັນ. ດັ່ງຕົວຢ່າງຂ້າງລຸ່ມນີ້ :



ຖ້າຄູ່ຂອງທ່ານຫາກທຸບຕີທ່ານ...



..ແລະ ທ່ານຕັດສິນໃຈວ່າ ທ່ານຕ້ອງການໜີ້ຈາກລາວ...



...ໃຫ້ປົກສາເລື່ອງດັ່ງກ່າວ ກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ (ເພື່ອນບ້ານ, ໝູ່ ຫຼື ພີ່ນ້ອງ).



ຫຼັງຈາກນັ້ນ ພະຍາຍາມ ໂຮມ ໂຕກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ ພາຍໃນຊຸມຊົນ ເພື່ອປົກສາກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງທ່ານ ແລະ ທ່ານອາດຈະພົບວ່າ ຄົນອື່ນກໍ່ມີບັນຫາທີ່ຄືກັນກັບທ່ານ.



ຫຼັງຈາກນັ້ນ ທ່ານກໍ່ສາມາດໄປຫາ ແລະ ໂອ້ລົມກັບຜູ້ຊາຍ ທີ່ທຳການທາລຸນນັ້ນ ພ້ອມກັນ. ຖ້າລາວຫາກບໍ່ສາລະພາບວ່າ ລາວຈະປ່ຽນແປງ, ໃຫ້ພາກັນໄປຫາຜູ້ອາວຸໂສໃນໝູ່ບ້ານ...



..ຫຼື ໄປຫາ ແລະ ແຈ້ງຄວາມຕໍ່ເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດ. ເຈົ້າໜ້າທີ່ຈະຮັບຄຳຮ້ອງທຸກຂອງທ່ານຢ່າງຈິງຈັງ ຖ້າທ່ານ ຫາກໄປຫາເຈົ້າໜ້າທີ່ນັ້ນເປັນໝູ່ຄະນະ.

ການທາລຸນທາງເພດ

ເດັກຍິງ ຈະຕົກຢູ່ພາຍໃຕ້ຄວາມສ່ຽງຂອງການຖືກທາລຸນທາງເພດເປັນພິເສດ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າ ນ້ອຍກ່ວາ, ອ່ອນແອກ່ວາ ແລະ ຮັບຮູ້ກົດເກນທາງສັງຄົມ ແລະ ການປະຕິບັດກ່ຽວກັບເພດໃນ ຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າໜ້ອຍກ່ວາ. ເດັກຍິງຍັງອາດຈະຖືກທາລຸນໂດຍພໍ່ ຫຼື ແມ່, ລູງ ຫຼື ພີ່ນ້ອງ ຫຼື ອ້າຍ ຫຼື ເດັກນ້ອຍຄົນອື່ນໆ. ຖ້າເດັກຍິງທາກບອກກ່ຽວກັບການທາລຸນໃຫ້ກັບຄົນໃດໜຶ່ງຢູ່ໃນ ຄອບຄົວ, ຄອບຄົວພັດມັກຈະປົກປ້ອງຜູ້ທີ່ທາລຸນ ແລະ ຕຳນິເດັກຍິງຄົນນັ້ນ. ແຕ່ມັນເປັນສິ່ງທີ່ ບໍ່ຖືກຕ້ອງ ທີ່ຈະຕຳນິຄົນທີ່ຖືກທາລຸນ ໂດຍສະເພາະ ທາກຄົນທີ່ຖືກທາລຸນນັ້ນແມ່ນເດັກນ້ອຍ.

ເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການ ຍັງຕົກຢູ່ພາຍໃຕ້ຄວາມສ່ຽງຂອງການຖືກທາລຸນຫຼາຍກວ່າອີກ ໂດຍສະເພາະ ຖ້າເຂົາເຈົ້າທາກອ່ອນເພຍຍ້ອນຄວາມພິການຂອງເຂົາເຈົ້າ, ມີຂໍ້ຫຍຸ້ງຍາກໃນ ການສື່ສານ ຫຼື ບໍ່ຖືກຍອມຮັບຢ່າງເຕັມປຸງມຈາກຊຸມຊົນ. ສິ່ງນີ້ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ທາລຸນເຊື່ອວ່າ ແມ່ຍິງພິການເປັນເປົ້າໝາຍທີ່ງ່າຍດາຍຂອງການທາລຸນ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງເຂົາບໍ່ຈະສົນໃຈ ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບເຂົາເຈົ້າ.

ແມ່ຍິງພິການສາມາດຖືກທາລຸນທາງເພດໂດຍສາມີຂອງລາວ ໂດຍສະມາຊິກຄອບຄົວຄົນ ອື່ນໆ, ໂດຍຜູ້ດູແລ ຫຼື ໂດຍຜູ້ແປກໜ້າ. ເກືອບທຸກກໍລະນີ, ແມ່ຍິງຈະຖືກຂົ່ມຂືນໂດຍຜູ້ຊາຍທີ່ ລາວຮູ້ຈັກ ແລະ ເປັນເພາະວ່າ ຄອບຄົວຂອງແມ່ຍິງພິການບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ລາວໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມງານ ທາງສັງຄົມ ເຊິ່ງເປັນບ່ອນທີ່ລາວສາມາດມີໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບສາຍພົວພັນທາງເພດ ລະຫວ່າງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງ. ດັ່ງນັ້ນ ລາວອາດຈະຄິດວ່າລາວບໍ່ມີທາງເລືອກອື່ນ ນອກຈາກ ຈະຍອມຮັບເອົາການຖືກທາລຸນ. ລາວຍັງອາດຈະຄິດວ່າ ບໍ່ມີໃຜນອກຈາກຜູ້ທາລຸນທີ່ຈະຫຼີກໄຫຼ ໃນໂຕຂອງລາວ.

ການທາລຸນທາງເພດເກີດຂຶ້ນ, ພຽງແຕ່ບາງຄັ້ງຈະຄິດກ່ຽວກັບການທາລຸນທາງເພດນັ້ນວ່າ ມັນເປັນການທຳຮ້າຍທາງເພດ ຫຼື ການຂົ່ມຂືນ. ການທາລຸນທາງເພດໝາຍເຖິງການພົວພັນ ທາງເພດໃດໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງບໍ່ຕ້ອງການ. ເດັກຍິງ ຫຼື ແມ່ຍິງຖືກທາລຸນທາງເພດເມື່ອເຂົາເຈົ້າທາກ:

- ຖືກຂົ່ມຂືນ ຫຼື ບັງຄັບໃຫ້ມີເພດສຳພັນທັງທີ່ລາວບໍ່ຢາກມີ.
- ຖືກແຕະຕ້ອງນົມ ຫຼື ອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ພາກສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບ ອະນຸຍາດຈາກລາວ.
- ຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີເພດສຳພັນກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ເພື່ອທີ່ຈະສາມາດສືບຕໍ່ມີວຽກເຮັດ ຫຼື ຖືກບັງຄັບ ໃຫ້ມີເພດສຳພັນກັບຄູສອນ ເພື່ອທີ່ຈະໄດ້ຮັບຄະແນນສອບເສັງຜ່ານ.
- ຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີເພດສຳພັນ ເພື່ອແລກກັບການດູແລ.
- ມີເພດສຳພັນ ເພື່ອແລກປ່ຽນກັບເງິນ ຫຼື ອາຫານ ເພາະວ່າ ລາວບໍ່ມີທາງອື່ນທີ່ຈະລ້ຽງດູ ໂຕຂອງລາວເອງ.

- ຈຳຕ້ອງໄດ້ລົງເຜີຍແຜ່ພາບໂປ້ ເພື່ອເປັນການແລກປ່ຽນກັບເງິນ, ອາຫານ ຫຼື ການດູແລ.
- ຈຳຕ້ອງຟັງ ແລະ ເບິ່ງການມີເພດສຳພັນລະຫວ່າງບຸກຄົນອື່ນ.
- ຖືກຢອກລໍ້ ຫຼື ເວົ້າເລື່ອງເພດໃສ່ ຫຼື ຈຳຕ້ອງໄດ້ຟັງເລື່ອງຕະຫຼົກ ຫຼື ພາສາທາງເພດ ທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈ.
- ຖືກບັງຄັບໃຫ້ເບິ່ງຮູບໂປ້.

ການທາລຸນທາງເພດ ສາມາດເກີດຂຶ້ນກັບເດັກຍິງ ຫຼື ແມ່ຍິງຄົນໃດຄົນໜຶ່ງ ເຊິ່ງມັນບໍ່ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ການສົນທະນາກ່ຽວກັບການທາລຸນທາງເພດ ກັບແມ່ຍິງ ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາທາງດ້ານການຮຽນຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ

ເດັກນ້ອຍທັງໝົດຈະຖືກສອນໃຫ້ເຊື່ອຟັງຜູ້ໃຫຍ່ ແຕ່ເມື່ອເຂົາເຈົ້າເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ເຂົາເຈົ້າ ຈະຮຽນຮູ້ວ່າ ເມື່ອໃດທີ່ຈະບໍ່ຄວນເຊື່ອຟັງ. ແຕ່ແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາທາງດ້ານການຮຽນຮູ້ ມັກຈະຖືກສອນພຽງແຕ່ໃຫ້ເຊື່ອໝັ້ນຄົນອື່ນ, ເປັນ “ຄົນດີ” ດ້ວຍການມີດຽບ, ບໍ່ໂຕ້ຖຽງ ແລະ ດ້ວຍການເຮັດໃນສິ່ງທີ່ບອກ. ສິ່ງນີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າກາຍເປັນເປົ້າໝາຍໃຫ້ກັບຄົນທີ່ອາດຈະພະຍາຍາມເອົາປຽບເຂົາເຈົ້າໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ ເຊິ່ງລວມທັງ ເປັນເປົ້າໝາຍທາງເພດ.



ຄວນສົນທະນາກ່ຽວກັບການທາລຸນທາງເພດກັບເດັກແມ່ຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີບັນຫາທາງດ້ານການຮຽນຮູ້ ແລະ ຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າໃຫ້ເຂົ້າໃຈວ່າ ເຂົາເຈົ້າກໍ່ມີສິດທິທີ່ຈະໄດ້ຮັບຄວາມປອດໄພຈາກການຖືກທາລຸນ. ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດປົກສາກັບທ່ານ ຫຼື ໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າໄວ້ໃຈ ຖ້າເຂົາເຈົ້າທາກຖືກລ່ວງເກີນ ຫຼື ຖືກທາລຸນ ແລະ ໃຫ້ໝັ້ນໃຈໄດ້ອີກວ່າ ເຂົາເຈົ້າຈະໄດ້ຮັບຄວາມເຊື່ອຖື ແລະ ໄດ້ຮັບຄວາມປອດໄພ. ພ້ອມກັນນັ້ນ, ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ ແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາທາງດ້ານການຮຽນຮູ້ ໄດ້ຮຽນຮູ້ວິທີການປ້ອງກັນໂຕເອງ.

ການທຳຮ້າຍທາງເພດ ແລະ ການຂົ່ມຂືນ

ການທຳຮ້າຍທາງເພດ ໝາຍເຖິງການບັງຄັບໃຫ້ແມ່ຍິງມີການສຳຜັດທາງເພດ ທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ຢາກໄດ້. ການຂົ່ມຂືນແມ່ນຮູບແບບການທຳຮ້າຍທາງເພດທີ່ຮຸນແຮງທີ່ສຸດ. ການຂົ່ມຂືນເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ຜູ້ຊາຍຍັດໂຄຍ, ນິ້ວມື ຫຼື ສິ່ງຂອງໃດໜຶ່ງເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ, ຮູທະວານ ຫຼື ປາກຂອງແມ່ຍິງ ໂດຍທີ່ລາວບໍ່ຍິນຍອມ.

ການທຳຮ້າຍທາງເພດ ແລະ ການຂົ່ມຂືນເດັກຍິງ

ການທຳຮ້າຍທາງເພດ ແລະ ການຂົ່ມຂືນ ເປັນອັນຕະລາຍຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ ບໍ່ວ່າຕໍ່ກັບຄົນໃດກໍ່ຕາມ. ແຕ່ຜົນກະທົບຂອງການກະທຳດັ່ງກ່າວທີ່ມີຕໍ່ເດັກຍິງນັ້ນ ສາມາດເປັນເລື່ອງທີ່ໜັກໜ່ວງເປັນພິເສດ ແລະ ຍືດເຍື້ອຍາວນານ ເພາະວ່າເດັກຍິງຍັງບໍ່ທັນເຕີບໃຫຍ່ພໍ ທີ່ຈະຮູ້ເລື່ອງເພດ ແລະ ອາດຈະບໍ່ເຂົ້າໃຈໄດ້ຢ່າງຊັດເຈນວ່າ ຈະອະທິບາຍສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບເຂົາເຈົ້າແນວໃດ. ສະນັ້ນ ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງມັກພົບກັບຂໍ້ຫຍຸ້ງຍາກ ທີ່ຈະໃຫ້ຄົນເຊື່ອເຂົາເຈົ້າ. ໃນບາງຊຸມຊົນ ເດັກຍິງທີ່ຜ່ານການຖືກຂົ່ມຂືນນັ້ນຈະບໍ່ເປັນທີ່ “ຍອມຮັບ” ເພື່ອການແຕ່ງງານ.

ໃນບ່ອນທີ່ກອງທັບມີອຳນາດເປັນໃຫຍ່ນັ້ນ ໃນບາງຄັ້ງເດັກຍິງຖືກບັງຄັບໃຫ້ເປັນຄົນຮັບໃຊ້ ຫຼື “ທາດທາງເພດ” ໃຫ້ກັບທະຫານ ຫຼື ກຸ່ມຕິດອາວຸດ. ຜົນທີ່ຕາມມາກໍ່ຄື ເດັກຍິງເຫຼົ່ານີ້ ຈະກາຍເປັນຄົນພິການທາງກາຍ ແລະ ທາງຈິດໃຈ.

ໃນບາງຂົງເຂດ ຄົນເຊື່ອວ່າ ການມີເພດສຳພັນກັບແມ່ຍິງພົມມະຈາລີຈະປົ່ນປົວໂລກເອດໃຫ້ຫຍາດໄດ້ ແລະ ມີເດັກຍິງທີ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ ຫຼື ແມ່ນແຕ່ເດັກນ້ອຍ ກໍ່ຍັງຖືກຂົ່ມຂືນ ຍ້ອນຄວາມເຊື່ອດັ່ງກ່າວ. ຍ້ອນຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້ານ້ອຍ ມັນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ອະໄວຍະວະເພດຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບບາດເຈັບຢ່າງຮ້າຍແຮງ ແລະ ພວກເຂົາເຈົ້າຍັງອາດຈະຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຕ່າງໆໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ.

ການຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ຖ້າທ່ານຫາກຖືກຂົ່ມຂືນ ຫຼື ຖືກທຳຮ້າຍ

ປະສົບການຂອງແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນແຕ່ລະຄົນ ຈະແຕກຕ່າງກັນ ແຕ່ມີບາງສິ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ໂຕທ່ານເອງຫຍາດ. ກ່ອນອື່ນໝົດ ໃຫ້ຖາມໂຕເອງດ້ວຍບັນດາຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້:

- ໃຜແດ່ທີ່ທ່ານຈະສາມາດຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້?
- ທ່ານຕ້ອງການບອກເຈົ້າໜ້າທີ່ຕໍາຫຼວດກ່ຽວກັບການຂົ່ມຂືນບໍ່?
- ທ່ານຈະສາມາດໄປຮັບການຮັກສາທາງການແພດໄດ້ຢູ່ໃສ?
- ທ່ານຕ້ອງການທີ່ຈະພະຍາຍາມລົງໂທດຄົນທີ່ຂົ່ມຂືນທ່ານບໍ່?

ແມ່ຍິງພິການທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ ກໍຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເຊັ່ນດຽວກັນກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ. ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຈະບອກໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ ແລະ ສາມາດໄປພົບແພດກັບທ່ານ ແລະ ຊ່ວຍທ່ານຕັດສິນໃຈວ່າ ທ່ານຕ້ອງການບອກກັບເຈົ້າໜ້າທີ່ຕໍາຫຼວດ ຫຼື ບໍ່. ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າ, ເຈັບປວດ, ຍ້ານກົວ ຫຼື ໂກດແຄ້ນເປັນເວລາດົນນານ ເພາະສະນັ້ນ ທ່ານຈຶ່ງຕ້ອງການໃຜຜູ້ໜຶ່ງໃຫ້ທ່ານໄດ້ປຶກສາກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານ. ເລືອກໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານເຊື່ອວ່າຈະບໍ່ເວົ້າເລື່ອງຂອງທ່ານໃຫ້ຄົນອື່ນຟັງ. ຄອບຄົວຂອງທ່ານ ຫຼື ຜູ້ທີ່ຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານເປັນປະຈຳ ອາດຈະບໍ່ສາມາດໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອທັງໝົດທີ່ທ່ານຕ້ອງການໄດ້ ຍ້ອນເຂົາເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າເສຍໃຈຫຼາຍເກີນໄປ.

ການປະຈານໜ້າຈາກການຖືກຂົ່ມຂືນ

ໃນບາງຂົງເຂດ ແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນຈະຖືກປະຕິບັດຄືກັນກັບວ່າລາວໄດ້ນຳເອົາຄວາມອັບອາຍ ແລະ ຄວາມເສື່ອມເສຍມາສູ່ຄອບຄົວ ຫຼື ຊຸມຊົນທັງໝົດ. ລາວບໍ່ພຽງແຕ່ຖືກຕໍານິຢ່າງບໍ່ຍຸດຕິທຳຍ້ອນ ລາວຖືກທຳຮ້າຍເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ລາວຍັງຖືກຕໍານິວ່າ ເຮັດໃຫ້ສິນລະທຳຂອງທັງຊຸມຊົນຕໍ່ຕ້ອຍລົງນຳອີກ. ເພິ່ນເອີ້ນສິ່ງນີ້ວ່າ ການປະຈານໜ້າ. ຍ້ອນມີການປະຈານໜ້າເຊັ່ນນັ້ນ ແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນຈຶ່ງຍ້ານກົວ ທີ່ຈະເວົ້າສູ່ຄົນອື່ນຟັງ. ລາວອາດຈະຍ້ານວ່າ ຊຸມຊົນຈະປະຕິບັດຕໍ່ລາວແຕກຕ່າງໄປ ຖ້າເຂົາເຈົ້າຫາກຮູ້ກ່ຽວກັບເລື່ອງທີ່ລາວຖືກຂົ່ມຂືນ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ ອາດຈະບໍ່ຢາກໃຫ້ໃຜຮູ້ ເພາະວ່າມັນຈະເປັນການເສື່ອມເສຍກຽດຂອງຄອບຄົວ. ການປະຈານໜ້າ ອາດເປັນເລື່ອງທີ່ຮ້າຍແຮງກວ່າອີກ ສໍາລັບແມ່ຍິງພິການ ເພາະວ່າ ມັນຈະເປັນການເພີ່ມທະວີການປະຈານໜ້າ ທີ່ຄົນມີຕໍ່ຄົນພິການ ຫຼື ຄອບຄົວທີ່ມີຄົນພິການຢູ່ແລ້ວນັ້ນ ໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າອີກ.

ບໍ່ຄວນຕໍານິແມ່ຍິງຍ້ອນເຂົາເຈົ້າຖືກຂົ່ມຂືນ ແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄອບຄົວຂອງລາວ ແລະ ຊຸມຊົນ. ການປະຈານໜ້າແມ່ນສິ່ງກົດກັນແມ່ຍິງຈາກການທາຍດີ ແລະ ຍັງ ເປັນສິ່ງກົດກັນຊຸມຊົນບໍ່ໃຫ້ປ້ອງກັນການທຳຮ້າຍທາງເພດໃນອະນາຄົດນຳອີກ.



ຖ້າທ່ານເວົ້າເປັນສຽງສັ້ນເຊັ່ນ, ທ່ານອາດພົບວ່າ ທ່ານຈະອະທິບາຍເຖິງສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນໄດ້ຍາກ ໂດຍສະເພາະຖ້າທ່ານຫາກກະວົນກະວາຍ. ຖ້າທ່ານຫາກອາຍ ຫຼື ຍ້ານກົວມັນຍິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານເວົ້າອອກມາໄດ້ຍາກຂຶ້ນ. ບາງຄັ້ງການແຕ້ມເປັນຮູບ ເພື່ອອະທິບາຍເຖິງສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນອາດຈະເປັນປະໂຫຍດສໍາລັບທ່ານ. ແພດ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນສາມາດເຮັດໃຫ້ເລື່ອງຕ່າງໆງ່າຍຂຶ້ນໄດ້.

ຖ້າທ່ານເປັນຄົນຫຼຸໜວກ

ແມ່ຍິງຫຼຸໜວກ ຫຼື ມີບັນຫາໃນການປາກເວົ້າ ອາດຈະມີຄວາມຫຍຸ້ງຫຼາຍຂຶ້ນ ໃນການໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ຖ້າເຂົາເຈົ້າຫາກຖືກຂົ່ມຂືນ ຫຼື ຖືກທາລຸນ. ເຖິງແມ່ນວ່າ ເຂົາເຈົ້າອາດຈະສາມາດພັນລະນາຮູບຮ່າງຄົນທີ່ທຳຮ້າຍເຂົາເຈົ້າ, ແຕ່ຖ້າບໍ່ມີໃຜເຂົ້າໃຈພາສາໄປຈາກເຂົາເຈົ້າ, ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຈະພົບກັບຂໍ້ຫຍຸ້ງຍາກ ໃນການອະທິບາຍໃຫ້ຄົນອື່ນຟັງ ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ ແລະ ກ່ຽວກັບຜູ້ທີ່ທຳຮ້າຍເຂົາເຈົ້າ.



ເວລາຂ້ອຍໄປທາເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດ ຍ້ອນຜິວຂອງຂ້ອຍຕີຂ້ອຍ, ເຂົາເຈົ້າບໍ່ເຂົ້າໃຈພາສາໄປຂອງຂ້ອຍ ແລະ ເຂົາເຈົ້າກໍ່ບໍ່ອົດທົນກັບຂ້ອຍ. ເມຍຂອງຜິວຂ້ອຍອີກຄົນໜຶ່ງປົກປ້ອງເອົາຜິວຂອງຂ້ອຍ ແລະ ບໍ່ມີໃຜເຊື່ອຂ້ອຍ.

ຖ້າໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກ ຫາກຖືກຂົ່ມຂືນ ຫຼື ຖືກທາລຸນ.

ຖ້າທ່ານໄດ້ສົນທະນາກັບແມ່ຍິງທີ່ຖືກທາລຸນ ຫຼື ຂົ່ມຂືນ ຈິ່ງເຮັດໃຫ້ລາວອຸ່ນໃຈວ່າ ທ່ານຈະຮັບຟັງລາວ, ບອກລາວໃຫ້ໃຊ້ເວລາຫຼາຍເທົ່າທີ່ລາວຕ້ອງການ ເພື່ອອະທິບາຍເຖິງສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ.

- ປອບໃຈລາວວ່າ ມັນບໍ່ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງລາວ.
- ພ້ອມທີ່ຈະຊ່ວຍເຫຼືອລາວ. ຮັບຟັງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລາວ, ຊ່ວຍລາວຕັດສິນໃຈວ່າລາວຕ້ອງການຫຍັງ ແລະ ປອບໃຈລາວວ່າລາວຍັງສາມາດດຳເນີນຊີວິດຂອງລາວຕໍ່ໄປໄດ້.
- ໃຫ້ຄວາມເຄົາລົບຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການ ການເປັນສ່ວນຕົວ ແລະ ຄວາມປອດໄພຂອງລາວ. ບໍ່ໃຫ້ບອກເລື່ອງຂອງລາວກັບຄົນອື່ນເວັ້ນເສຍແຕ່ລາວຕ້ອງການໃຫ້ທ່ານບອກ.
- ໄປພົບແພດກັບລາວ ແລະ ແຈ້ງຄວາມເລື່ອງການຖືກຂົ່ມຂືນ ຫຼື ການຖືກທາລຸນກັບເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດ, ໄປກັບລາວ ເພື່ອປຶກສາກັບຄົນທີ່ຖືກຝຶກການຮັບຟັງ ແລະ ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອແກ່ລາວ, ໄປພົບທະນາຍຄວາມ ແລະ ໄປສານຍຸດຕິທຳກັບລາວ ຖ້າລາວຫາກຕ້ອງເຮັດໃນສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ບໍ່ໃຫ້ປົກປ້ອງເອົາຜູ້ທີ່ຂົ່ມຂືນ ຖ້າທ່ານຮູ້ຈັກກັບຄົນຜູ້ນັ້ນ. ຖ້າເປັນໄປໄດ້, ໃຫ້ແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ ຮູ້ຈັກກ່ຽວກັບຜູ້ຊາຍຄົນດັ່ງກ່າວນັ້ນວ່າ ລາວເປັນຄົນອັນຕະລາຍຕໍ່ກັບແມ່ຍິງທຸກໆຄົນໃນຊຸມຊົນ.

ຂ້ອຍເຊື່ອເຈົ້າເພາະມັນບໍ່ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງເຈົ້າ ແລະ ຂ້ອຍຈະຊ່ວຍເຫຼືອເຈົ້າເອງ.



ຖ້າທ່ານໄປຫາເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດ

ໃນຫຼາຍໆບ່ອນ ການຂົ່ມຂືນເປັນຄວາມຜິດທາງອາຍາ ແຕ່ມັນອາດໃຊ້ເວລາດົນ ຫຼື ພິສູດໄດ້ຍາກ ວ່າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ. ໃຫ້ຕັດສິນໃຈຢ່າງຮອບຄອບ ກ່ອນທີ່ຈະໄປຫາເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດ. ເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດເຄີຍໄດ້ຊ່ວຍແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ ທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນພາຍໃນຊຸມຊົນທີ່ທ່ານອາໄສຢູ່ແລ້ວບໍ່? ຖ້າທ່ານຕ້ອງການເກັບເລື່ອງການຂົ່ມຂືນນັ້ນ ໃຫ້ເປັນເລື່ອງສ່ວນຕົວ, ເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດຈະປົກປິດເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຄົນອື່ນໆຮູ້ກ່ຽວກັບ ເລື່ອງນັ້ນ ຫຼື ບໍ່?

ບໍ່ໃຫ້ໄປຫາເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດພຽງຄົນດຽວ. ໃນຊຸມຊົນບາງແຫ່ງ ແມ່ຍິງທີ່ໄປຫາເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດພຽງຄົນດຽວຈະຕົກຢູ່ໃນຄວາມສ່ຽງຂອງການຖືກຂົ່ມຂືນໂດຍເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດອີກ ຊ້ຳສອງ ເພາະສະນັ້ນຄວນໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງໄປກັບທ່ານ.

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຈະແຈ້ງຄວາມກັບເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດ, ທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ໄປຫາເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດໃຫ້ໄວເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້. ບໍ່ໃຫ້ສະລັ່ງ ຫຼື ອາບນ້ຳກ່ອນທີ່ທ່ານຈະໄປ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ຖ່າຍເຄື່ອງ ທີ່ທ່ານນຸ່ງຢູ່ ເພາະມັນສາມາດຊ່ວຍພິສູດວ່າ ທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ. ເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດອາດຈະໃຫ້ທ່ານ ໝໍ້ທີ່ເຮັດວຽກກັບເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດ ທຳການກວດທາງການແພດໃຫ້ທ່ານ ເພາະວ່າ ການກວດກໍ່ສາມາດຊ່ວຍພິສູດວ່າ ທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ.



ຖ້າຜູ້ທີ່ຂົ່ມຂືນທ່ານຫາກຖືກຈັບກຸມ ທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ໄປຊື້ໂຕຄົນຜູ້ນັ້ນຕໍ່ໜ້າເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດ ຫຼື ຕໍ່ໜ້າຜູ້ພິພາກສາໃນສານ. ການຂຶ້ນສານໃນຄະດີຂົ່ມຂືນ ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງທີ່ງ່າຍ. ການເລົ່າເຖິງສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ ອາດເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກຄືກັນກັບວ່າ ທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນອີກເທື່ອໜຶ່ງ ເຊິ່ງມັນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງທີ່ທຸກໆຄົນຈະເຂົ້າໃຈ ເພາະມີບາງຄົນກໍ່ອາດກ່າວຫາ ຫຼື ເວົ້າວ່າທ່ານຕົວະ.

ແລະ ກໍ່ບາງຄົນຈະບໍ່ຍອມຮັບຟັງທ່ານ ຍ້ອນທ່ານເປັນຄົນພິການ. ເຂົາເຈົ້າອາດເຊື່ອວ່າ ແມ່ຍິງພິການ ເປັນຄົນບໍ່ຊື່ສັດ ຫຼື ເປັນພະຍານທີ່ບໍ່ໜ້າເຊື່ອຖື ແຕ່ມີແມ່ຍິງພິການຫຼາຍຄົນປະສົບຜົນສຳເລັດໃນການເວົ້າຄວາມໃນສານ ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຂົາເຈົ້າມີການສະໜັບສະໜູນຈາກຊຸມຊົນທີ່ເຂົາເຈົ້າອາໄສຢູ່. ເມື່ອທ່ານຕັດສິນໃຈໄປຂຶ້ນສານ ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມີຄົນທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈໄດ້ໄປນຳທ່ານທຸກຄັ້ງ.

ບັນຫາທາງສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກການຖືກຂົ່ມຂືນ

ການໄປພົບກັບແພດ ຫຼັງຈາກທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ ເຖິງແມ່ນທ່ານຈະບໍ່ໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ຮ້າຍແຮງກໍຕາມ. ໃຫ້ບອກກັບແພດວ່າ ທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ ເພາະແພດສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວບັນຫາທາງສຸຂະພາບທີ່ມັກຈະເກີດຂຶ້ນຈາກການຖືກຂົ່ມຂືນໄດ້.

ການຖືພາ

ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາ ຖ້າທ່ານຫາກວດນົມການຢ່າງໄວວາ ແລະ ນຳໃຊ້ຫຼັກການ ວາງແຜນຄອບຄົວສຸກເສີນ. ໃຫ້ປຶກສາກັບແພດກ່ຽວກັບບັນຫານີ້. ໃຫ້ນຳໃຊ້ຫຼັກການວາງແຜນ ຄອບຄົວສຸກເສີນໄວເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ ຫຼັງຈາກທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ຊ້າເກີນກວ່າ 5 ວັນ (120 ຊົ່ວໂມງ). ໃຫ້ເບິ່ງລາຍລະອຽດຢູ່ໜ້າທີ 444.

ເຖິງແມ່ນທ່ານຈະນຳໃຊ້ຫຼັກການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ ແຕ່ຖ້າການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ ຄັ້ງຕໍ່ໄປຫາກບໍ່ມາ ໃຫ້ໄປກວດທັນທີ ເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າ ທ່ານບໍ່ໄດ້ຖືພາ. ຖ້າທ່ານຫາກຄິດວ່າ ທ່ານຖືພາ ໃຫ້ໄປພົບແພດ. ໃນບາງປະເທດ ການເອົາລູກອອກຈະບໍ່ຜິດກົດໝາຍ ຖ້າວ່າເດັກຍິງ ຫຼື ແມ່ຍິງຫາກມີລູກຍ້ອນຖືກຂົ່ມຂືນ.

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ

ຜູ້ຊາຍທີ່ຂົ່ມຂືນທ່ານ ອາດຈະມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ເຮັດໄອວີ/ໂລກເອດ ແລະ ອາດຈະແຜ່ເຊື້ອໃຫ້ທ່ານ. ແພດສາມາດໃຫ້ຢາທ່ານ ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ເຊັ່ນ: ໂລກໜອງໃນ, ຊີຟິລິດ ແລະ ກູາມມີເດຍ (Chlamydia) ເຖິງທ່ານຈະບໍ່ຄິດວ່າ ທ່ານຕິດເຊື້ອ ກໍຕາມ. ການປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຈະເປັນການດີກວ່າ ທີ່ຈະລໍຖ້າໃຫ້ມີອາການ ຂອງການຕິດເຊື້ອ.

ພ້ອມກັນນັ້ນ ທ່ານຄວນໄປຮັບການກວດຫາເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ ພາຍໃນ 2 ຫາ 4 ອາທິດ (ເບິ່ງໜ້າທີ 212). ຖ້າທ່ານຫາກມີເພດສຳພັນ ຄວນໃຊ້ຄືງຢ່າງອະນາໄມ ຈົນກວ່າທ່ານຈະໄດ້ຮັບ ຜົນຂອງການກວດທີ່ສະແດງວ່າ ບໍ່ມີພະຍາດໃດ ຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ ເພື່ອປ້ອງກັນຄູ່ນອນ ຂອງທ່ານຈາກຄວາມເປັນໄປໄດ້ໃນການຕິດເຊື້ອ. ຖ້າທ່ານອາໄສຢູ່ໃນເຂດ ທີ່ມີຄືນຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ/ໂລກ ເອດ ຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍ, ທ່ານອາດຕ້ອງໄດ້ປຶກສາກັບແພດກ່ຽວກັບການກິນຢາ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຂອງການຕິດເຊື້ອ.

ຮອຍຈິກຂາດ ແລະ ບາດແຜ

ການຂົ່ມຂືນສາມາດສ້າງຄວາມເສຍຫາຍໃຫ້ກັບອະໄວຍະວະເພດ ໂດຍມີຮອຍຈິກຂາດ, ເປັນບາດແຜ ແລະ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເຈັບປວດ, ແຕ່ມັນຈະຫາຍເມື່ອເວລາຜ່ານໄປ. ຖ້າມີເລືອດອອກຫຼາຍ ໃຫ້ໄປພົບແພດ ຜູ້ທີ່ສາມາດຫຍິບຮອຍຈິກຂາດ ແລະ ໃຫ້ຢາທ່ານ ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອ. ສຳລັບບາດແຜ

ແລະ ຮອຍຈິກຂາດຂະໜາດນ້ອຍ:

- ແຊ່ອະໄວຍະວະເພດຂອງທ່ານໃນນ້ຳຕົ້ມອຸ່ນ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້. ທ່ານສາມາດໃສ່ ດອກຈາໂມມາຍ (ຕົ້ນໄມ້ຊະນິດໜຶ່ງ ທີ່ດອກ ແລະ ໃບຂອງມັນເປັນຢາ) ໃນນ້ຳທີ່ຕົ້ມ ເພື່ອຊ່ວຍປິ່ນປົວ ຫຼື ທ່ານສາມາດບົບເອົານ້ຳຈາກໃບຕົ້ນຫາງແຂ້ໃສ່ບໍລິເວນບາດແຜ ແລະ ຮອຍຈິກຂາດ.
- ຖອກນ້ຳໃສ່ອະໄວຍະວະເພດຂອງທ່ານໃນເວລາທີ່ທ່ານຖ່າຍປັດສະວະ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ແສບ. ການດື່ມນ້ຳຫຼາຍເຮັດໃຫ້ໝູດຜ່ອນຄວາມແສບຈາກການຖ່າຍປັດສະວະ.
- ເຝົ້າສັງເກດເບິ່ງບັນດາອາການຂອງການຕິດເຊື້ອເຊັ່ນ: ອອກຮ້ອນ, ມີນ້ຳໜອງສີເຫຼືອງ, ມີກິ່ນເໝັນ ແລະ ອາການປວດທີ່ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.



ພິກຍຸ່ງ ຫຼື ໝາກໄຂ່ຫຼັງອັກເສບ

ຫຼັງຈາກຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ ການອັກເສບໃນພິກຍຸ່ງ ຫຼື ໝາກໄຂ່ຫຼັງເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ ສຳລັບແມ່ຍິງ. ຖ້າທ່ານມີອາການປວດໃນເວລາທີ່ທ່ານຖ່າຍປັດສະວະ ຫຼື ຖ້າທ່ານມີເລືອດປົນກັບ ປັດສະວະໃຫ້ໄປພົບແພດ ເພາະທ່ານອາດຈະຕ້ອງໄດ້ກິນຢາ. ການດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ຢ່າງໜ້ອຍ 8 ຈອກຕໍ່ມື້ ຈະເປັນການດີສຳລັບທ່ານ (ເບິ່ງໜ້າທີ 124 ຫາ 126).

ເຖິງພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ

ຖ້າທ່ານທາກພົບເຫັນໃຜຜູ້ໜຶ່ງຖືກຂົ່ມຂືນ ຫຼື ຖືກທາລຸນ:



ປະຕິບັດຕໍ່ລາວດ້ວຍຄວາມເມດຕາ ແລະ ເຂົ້າໃຈ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ລາວບອກວ່າ ສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ, ຟັງດ້ວຍຄວາມຕັ້ງໃຈ ແລະ ເຮັດໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າ ທ່ານເຊື່ອໝັ້ນລາວ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ຕຳນິລາວ. ລາວອາດຈະຍ້ານກົວທີ່ຈະໃຫ້ທ່ານກວດເບິ່ງ ແລະ ແຕະຕ້ອງລາວ ດັ່ງນັ້ນ ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະແຕະຕ້ອງລາວ ໃຫ້ທ່ານອະທິບາຍວ່າ ທ່ານຈະກວດດ້ວຍວິທີໃດ ແລະ ລໍຖ້າຈົນກ່ວາລາວຈະພ້ອມ. ຄວນຈື່ໄວ້ວ່າ ຄວາມຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບການຖືກຂົ່ມຂືນ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງຈະແກ່ຍາວເປັນເວລາດົນນານ ແມ່ນກະທັ້ງເປັນເວລາຫຼາຍປີ.

ໃຫ້ປິ່ນປົວບັນຫາທາງສຸຂະພາບຂອງລາວ. ໃຫ້ຢາລາວ ເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ການຖືພາ ແລະ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອ ເຮັດໄອວີ/ເອດ. ຖ້າລາວທາກຖືພາຈາກການຖືກຂົ່ມຂືນ ຊ່ວຍລາວຕັດສິນໃຈໃນສິ່ງທີ່ຈະດຳເນີນການ.

ໃຫ້ບັນທຶກໄວ້ວ່າໃຜເປັນຄົນຂົ່ມຂືນລາວ ແລະ ແມ່ນຫຍັງເກີດຂຶ້ນແທ້. ຖ້າຄູນິກຂອງທ່ານທາກບໍ່ເກັບຮັກສາການບັນທຶກ, ກໍ່ໃຫ້ເຮັດບັນທຶກໄວ້ ແລະ ເອົາໄວ້ໃນສະຖານທີ່ທີ່ປອດໄພ. ແຕ້ມຮູບຮ່າງກາຍຂອງລາວທັງທາງເບື້ອງໜ້າ ແລະ ຫຼັງ ແລະ ໝາຍຕຳແໜ່ງທີ່ລາວໄດ້ຮັບບາດເຈັບໃສ່ຮູບ. ສະແດງໃຫ້ລາວເຫັນ ແລະ ບອກລາວກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ທ່ານໄດ້ບັນທຶກ ແລະ ອະທິບາຍວ່າມັນສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອອ້າງອີງໃຫ້ເຫັນເຖິງຄວາມຈິງທີ່ ລາວຖືກຂົ່ມຂືນ ຖ້າລາວທາກແຈ້ງຄວາມຕໍ່ເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດ ຫຼື ເອົາຜິດທາງກົດໝາຍຕໍ່ກັບຜູ້ທີ່ຂົ່ມຂືນລາວ.

ໃຫ້ການຢຽວຢາສຸຂະພາບທາງຈິດທີ່ລາວຕ້ອງການ ຖາມລາວວ່າ ລາວມີຄົນທີ່ຈະປຶກສານຳ ຫຼື ບໍ່. ຊ່ວຍລາວເພື່ອໃຫ້ລາວຍອມຮັບໃນໂຕລາວເອງຄືນອີກ ແລະ ເພື່ອໃຫ້ລາວສາມາດປະຕອງຊີວິດຂອງລາວໄດ້.

ຊ່ວຍໃຫ້ລາວຕັດສິນໃຈເອງ. ຖ້າລາວທາກຕ້ອງການແຈ້ງຄວາມຕໍ່ເຈົ້າໜ້າທີ່ຕຳຫຼວດ, ໃຫ້ຊ່ວຍລາວຊອກຫາການບໍລິການທາງດ້ານກົດໝາຍ ແລະ ຊ່ວຍລາວຊອກຫາການບໍລິການອື່ນໆອີກ ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ.

ຊ່ວຍລາວ ເພື່ອບອກກັບຄູ່ນອນ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງລາວ. ຖ້າເຂົາເຈົ້າທາກຍັງບໍ່ທັນຮູ້, ໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອລາວ ເພື່ອບອກກັບເຂົາເຈົ້າ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເຂົາເຈົ້າຊອກຫາບັນດາທຶນທາງທີ່ຈະຊ່ວຍເຫຼືອລາວ ຈົນກ່ວາລາວຈະຫາຍດີ. ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າ ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ສະມາຊິກຄອບຄົວກໍ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ເພື່ອເອົາຊະນະກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຂົາເຈົ້າກ່ຽວກັບການຂົ່ມຂືນເຊັ່ນກັນ.



ຖ້າທ່ານເປັນພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ, ໃຫ້ຂໍອະນຸຍາດທຸກຄັ້ງ ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະກວດ ໄດ້ກິດຈະການທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ ຫຼື ຖືກທາລຸນ ເພາະມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ລາວຮູ້ສຶກວ່າ ລາວຍັງ ຍັງເປັນຜູ້ທີ່ສາມາດປົກປ້ອງຕົນເອງ.

ການພົວພັນທາງເພດ ຫຼັງຈາກການຖືກຂົ່ມຂືນ

ທ່ານຍັງສາມາດມີຄວາມສຳພັນທາງເພດທີ່ເປັນປົກກະຕິ ຫຼັງຈາກການຖືກຂົ່ມຂືນ ແຕ່ທ່ານຈຳເປັນ ຈະຕ້ອງໄດ້ລໍຖ້າ ຈົນກວ່າອະໄວຍະວະເພດຂອງທ່ານບໍ່ມີອາການເຈັບອີກ ແລະ ຮອຍຈິກຂາດ ຫາຍດີແລ້ວ. ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນຍັງຄົດກ່ຽວກັບເລື່ອງຖືກຂົ່ມຂືນ ໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າມີ ເພດສຳພັນຄົນອີກ. ຖ້າບັນຫານີ້ທາກເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານ, ໃຫ້ປຶກສາກັບຄູ່ນອນຂອງທ່ານກ່ຽວກັບວ່າ ເປັນຫຍັງການມີເພດສຳພັນຈຶ່ງບໍ່ຮູ້ສຶກດີແຕ່ເກົ່າອີກ, ເປັນຫຍັງມັນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ທ່ານຢ້ານກົວ ແລະ ເປັນຫຍັງທ່ານຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ລໍຖ້າ. ຂໍໃຫ້ຄູ່ຂອງທ່ານ ຊ່ວຍທ່ານເອົາຊະນະກັບຄວາມຢ້ານກົວ ດ້ວຍການກອດຄ່ອຍໆ ແລະ ປອບໂຍນ ໃນທາງທີ່ຫຼີກລ້ຽງການແຕະຕ້ອງອະໄວຍະວະເພດຂອງ ທ່ານ. ເມື່ອທ່ານຮູ້ສຶກວ່າປອດໄພແລ້ວ, ທ່ານອາດຈະສາມາດເລີ່ມມີການຮ່ວມເພດໄດ້ອີກ. ແຕ່ການກະທຳດັ່ງກ່າວຈະຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ເວລາ ແລະ ທ່ານທັງສອງຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ອົດທົນ.

ຄູ່ຂອງແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ ສາມາດສ້າງຄວາມແຕກຕ່າງອັນໃຫຍ່ຫຼວງໃນການຊ່ວຍລາວ ດ້ວຍການເຮັດດີຕໍ່ລາວ ແລະ ເຂົ້າໃຈລາວ. ແຕ່ບາງຄັ້ງ, ຄູ່ຂອງແມ່ຍິງອາດຈະປະຕິເສດລາວ ຫຼັງຈາກທີ່ລາວຖືກຂົ່ມຂືນ ເພາະວ່າຄູ່ຂອງແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນນັ້ນ ອາດຈະອາຍ ແລະ ໂກດແຄ້ນ, ໂດຍສະເພາະ ຖ້າລາວທາກຖືວ່າ ການຂົ່ມຂືນນັ້ນ ເຮັດໃຫ້ລາວເສື່ອມເສຍກຽດ ຫຼື ຖ້າຊຸມຊົນ ກໍ່ຖືແບບນັ້ນເຊັ່ນກັນ. ການຊອກຫາໃຜຜູ້ໜຶ່ງໃນຊຸມຊົນ ຜູ້ທີ່ລາວສາມາດປຶກສາກ່ຽວກັບຄວາມ ຮູ້ສຶກຂອງລາວໄດ້ ກໍ່ອາດຈະເປັນ ການຊ່ວຍທ່ານໄດ້.

ທ່ານຈະຮູ້ສຶກແນວໃດຫຼັງຈາກທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ

ການຂົ່ມຂືນອາດຍັງຈະລົບກວນຈິດໃຈຂອງທ່ານເປັນເວລາດົນນານ ຫຼັງຈາກທີ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ ຫາຍດີແລ້ວ. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນອາການທີ່ມັກຈະເກີດຂຶ້ນໂດຍທົ່ວໄປ:



ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນ ສໍາລັບ ແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ ທີ່ຈະໄດ້ປຶກສາກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ຫຼື ຈະເຮັດສິ່ງຕ່າງໆ ທີ່ຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ລາວຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນຫຼັງຈາກທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ. ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຈະຫາທາງອອກຂອງ ໃຜມັນເພື່ອໃຫ້ຫາຍດີ. ແມ່ຍິງບາງຄົນກໍ່ເຮັດພິທີທາງສາດສະໜາ. ບາງຄົນກໍ່ພະຍາຍາມລົງໂທດ ຜູ້ທີ່ຂົ່ມຂືນ ຫຼື ດໍາເນີນການເພື່ອປ້ອງກັນແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆຈາກການຖືກຂົ່ມຂືນ. ບໍ່ວ່າທ່ານຈະ ເຮັດຫຍັງກໍ່ໃຫ້ມີຄວາມອົດທົນ ແລະ ຂໍໃຫ້ຄົນອື່ນອົດທົນເຊັ່ນກັນ. ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ເບິ່ງພາກທີ 3 ທີ່ເວົ້າເຖິງສຸຂະພາບທາງຈິດ.

ການທາລຸນໃນສະຖານສົງເຄາະ

ບາງຄັ້ງ ເມື່ອຄົນທາກພົບວ່າມັນມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະດູແລແມ່ຍິງພິການ, ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຕັດສິນໃຈຝາກລາວໄວ້ກັບສະຖານສົງເຄາະ ຫຼື ສະຖານບ້ານພັກ ເພາະເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າ ສະຖານສົງເຄາະຈະສາມາດໃຫ້ການດູແລແກ່ລູກສາວ ຫຼື ແມ່ຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ດີກວ່າທີ່ເຂົາເຈົ້າສາມາດໃຫ້ໄດ້. ມີຫຼາຍຄົນທີ່ອາໄສຢູ່ໃນສະຖານສົງເຄາະ ຫຼື ສະຖານບ້ານພັກ ກໍ່ຍັງມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າໄດ້ເປັນສ່ວນໜຶ່ງແລະ ມີການຄົບຄ້າສະມາຄົມກັບຄົນທີ່ຢູ່ອ້ອມໂຕຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເຖິງແມ່ນວ່າຄົນພິການຫຼາຍຄົນສາມາດຢູ່ລອດໄດ້ ຍ້ອນການດູແລທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບຈາກໂຮງຮຽນກິນນອນ, ໂຮງໝໍ ແລະ ສະຖານເດັກກຳພ້າ ແຕ່ເຂົາເຈົ້າກໍ່ອາດຈະຖືກທາລຸນໄດ້ ໃນສະຖານທີ່ເຫຼົ່ານັ້ນ.

ເພາະຄົນທີ່ອາໄສຢູ່ໃນສະຖານສົງເຄາະມັກຈະຖືກແຍກໃຫ້ຢູ່ຄົນດຽວ, ໂດດດ່ຽວ ແລະ ບໍ່ມີອຳນາດ ສະນັ້ນເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງອ່ອນໄຫວຕໍ່ກັບການຖືກທາລຸນຫຼາຍກວ່າ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວເຂົາເຈົ້າຈະອາໄສ ຢູ່ຫ່າງໄກຈາກຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າບໍ່ມີຄອບຄົວຢູ່ຫ່າງບ້ານທີ່ສາມາດໃຫ້ການດູແລເຂົາເຈົ້າໄດ້.

ຄົນພິການໃນສະຖານສົງເຄາະມັກຈະມີອຳນາດໜ້ອຍໃນການຄຸ້ມຄອງຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ເຂົາເຈົ້າຈະຖືກບອກວ່າຈະໃຫ້ເຮັດຫຍັງ ແລະ ບໍ່ສາມາດຕັດສິນໃຈດ້ວຍໂຕເອງໄດ້ໃນຫຼາຍດ້ານ. ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມີບັນຫາທາງດ້ານການຮຽນຮູ້ອາດຈະຖືກແຍກໃຫ້ຢູ່ຄົນດຽວເປັນການສະເພາະໃນສະຖານສົງເຄາະ ຍ້ອນບັນຫາໃນການເຂົ້າໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ບັນຫາໃນການເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນເຂົ້າໃຈໃນໂຕຂອງເຂົາເຈົ້າ.



ບັນຫາອື່ນໆອີກ ສຳລັບຄົນທີ່ຢູ່ໃນສະຖານສົງເຄາະ ກໍ່ແມ່ນຜົນເນື່ອງທີ່ມາຈາກແນວທາງການບໍລິຫານສະຖານສົງເຄາະນັ້ນ. ສະຖານສົງເຄາະຫຼາຍແຫ່ງມີຜູ້ອາໄສຢູ່ຫຼາຍເກີນໄປ ແລະ ບໍ່ມີເງິນພຽງພໍ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ, ຄົນທີ່ເຮັດວຽກໃນສະຖານສົງເຄາະແມ່ນເຮັດວຽກໜັກເກີນໄປ, ເກີດອາການໄມໂຫ ແລະ ອ່ອນແຮງ. ໃນບາງຄັ້ງ ຄົນທີ່ເຮັດວຽກໃນສະຖານສົງເຄາະກໍ່ໄດ້ຮັບການມອບອຳນາດຫຼາຍເກີນໄປເຊັ່ນ: ເຂົາເຈົ້າອອກກິດລະບຽບ, ໃຫ້ການດູແລ ແລະ ຄາດຫວັງໃຫ້ຮັກສາຄວາມລະບຽບຮຽບຮ້ອຍດ້ວຍ.

ນອກຈາກຮູບແບບຂອງການທາລຸນທີ່ໄດ້ກ່າວມາກ່ອນໜ້ານີ້ແລ້ວ, ແມ່ຍິງພິການຍັງອາດຈະປະເຊີນກັບຮູບແບບອື່ນໆຂອງການທາລຸນ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງໃນສະຖານລົງເຄາະເຊັ່ນ:

- ຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີເພດສຳພັນກັບຄົນງານ, ຜູ້ໃຫ້ການດູແລ ຫຼື ຜູ້ອາໄສຄົນອື່ນໆ.
- ຖືກທຸບຕີ, ຕົບໜ້າ ຫຼື ທຳຮ້າຍໃຫ້ເຈັບ.
- ບໍ່ມີກິດຈະກຳທາງດ້ານວຽກງານ ຫຼື ສຳລັບຄວາມມ່ວນຊື່ນ ແລະ ຖືກເຮັດໃຫ້ເປື້ອໜ້າຍຕະຫຼອດເວລາ.
- ຖືກບັງຄັບໃຫ້ເຮັດຜັນ ຫຼື ເອົາລູກອອກ.
- ຖືກຂັງໄວ້ໃນຫ້ອງຄົນດຽວ.
- ອາບນ້ຳກ້ອນ ຫຼື ອາບນ້ຳເຢັນ ເພື່ອເປັນການລົງໂທດ.
- ຖືກບັງຄັບທາງຢາ (ໃຫ້ຢາລະງັບ).
- ຈຳຕ້ອງໄດ້ແກ້ເຄື່ອງນຸ່ງ ຫຼື ເປືອຍກາຍຕໍ່ໜ້າຄົນອື່ນ.
- ໃຫ້ເບິ່ງຄົນອື່ນທີ່ຖືກທາລຸນ ຫຼື ທຳຮ້າຍ.
- ຖືກມັດ ຫຼື ຖືກກັກໂຕ (ບໍ່ສາມາດທີ່ຈະເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາໄດ້).

ຄົນທີ່ເຮັດວຽກໃນສະຖານສົງເຄາະ

ຫຼາຍຄົນທີ່ເຮັດວຽກໃນສະຖານສົງເຄາະ ທີ່ເປັນຜູ້ດູແລແມ່ຍິງພິການ ແມ່ນມີເຈດຕະນາດີ. ແຕ່ວ່າບາງຄົນທີ່ເຮັດວຽກໃນສະຖານສົງເຄາະອາດປະຕິບັດແບບບໍ່ດີຕໍ່ກັບແມ່ຍິງພິການ. ຄົນເຫຼົ່ານີ້ ມັກການມີອຳນາດທີ່ເໝືອຄົນອື່ນ. ມີຄົນຈຳນວນໜຶ່ງອີກທີ່ເຮັດວຽກໃນສະຖານສົງເຄາະ ອາດຈະບໍ່ສະບາຍໃຈກ່ຽວກັບເລື່ອງແມ່ຍິງພິການຖືກປະຕິບັດໃນສະຖານສົງເຄາະ ແລະ ອາດຈະຕ້ອງການດຳເນີນການສິ່ງໃດໜຶ່ງໃນທາງທີ່ແຕກຕ່າງໄປ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ, ຜູ້ໃຫ້ການດູແລເຫຼົ່ານີ້ຈະເຮັດວຽກເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງດ້ວຍຄ່າຈ້າງທີ່ຕ່ຳ. ເຂົາເຈົ້າມັກຈະຖືກຄາດຫວັງໃຫ້ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຖືກສັ່ງ ແລະ ມັນເປັນການຍາກ ທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະມີອຳນາດເພື່ອປ່ຽນສະພາບໃນການເຮັດວຽກຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ໃນບາງຄັ້ງຜູ້ດູແລຈະ
ບໍ່ເວົ້າໃນສິ່ງໃດໆທັງໝົດ
ເພາະເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ວ່າຈະບອກໃຜ
ຫຼື ເຂົາເຈົ້າຢ້ານທີ່ຈະເສຍວຽກຂອງ
ເຂົາເຈົ້າ. ຖ້າຜູ້ໃຫ້ການດູແລທາກ
ຮ້ອງຟ້ອງກ່ຽວກັບ ການທາລຸນ,
ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຖືກເວົ້າໃຫ້ວ່າ ມັນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງຂອງເຈົ້າ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຖືກຂີ້ເຂັ້ມ
ຫຼື ຖືກຫົວຂັ້ນ. ໃນຫຼາຍໆຄັ້ງທີ່ຜູ້ດູແລຕົກຢູ່ໃນຄວາມເຊື່ອທີ່ວ່າ ການດູແລທີ່ບໍ່ດີນັ້ນ
ແມ່ນເປັນໄປຕາມສະຖານະການ.



ຂ້ອຍຢາກໃຊ້ເວລາຢູ່ກັບຄົນເຈັບ
ຫຼາຍຂຶ້ນ ແຕ່ຂ້ອຍບໍ່ສາມາດທີ່ຈະ
ເຮັດວຽກຂອງຂ້ອຍໃຫ້ແລ້ວໄດ້.
ຖ້າວຽກຂ້ອຍບໍ່ເດີນ, ຂ້ອຍກໍຈະ
ເສຍວຽກຂອງຂ້ອຍ.

ຄົນທີ່ຮັບຜິດຊອບສະຖານສົງເຄາະອາດຈະບໍ່ຮູ້ກ່ຽວກັບການທາລຸນ ຫຼື ຖ້າເຂົາເຈົ້າທາກຮູ້
ເຂົາເຈົ້າອາດຈະທຳທ່າວ່າບໍ່ມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າອາດຈະເວົ້າວ່າຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ກັບຄົນ
ພິການຈະບໍ່ສ້າງບັນຫາຫຍັງ.

ສະພາບການທີ່ບໍ່ດີ ແລະ ການທາລຸນຕໍ່ກັບຄົນພິການໃນສະຖານສົງເຄາະແມ່ນບັນຫາ
ຂອງໝົດທັງຊຸມຊົນ. ຄົນທີ່ອາໄສຢູ່ໃນສະຖານສົງເຄາະຕ້ອງການຊັບພະຍາກອນທີ່ພຽງພໍ
ເພື່ອທີ່ຈະໃຫ້ມີການດູແລທີ່ດີ ແລະ ໝັ້ນໃຈໄດ້ວ່າ ເຂົາເຈົ້າຈະບໍ່ຖືກທາລຸນ.

ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະຖານສົງເຄາະ

ຖ້າທ່ານຮູ້ຈັກໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຖືກສົ່ງໄປອາໄສຢູ່ໃນສະຖານສົງເຄາະ ແລະ ທ່ານຫາກຄິດວ່າ ຄົນດັ່ງກ່າວນັ້ນ ບໍ່ໄດ້ຮັບການປະຕິບັດຢ່າງດີ, ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແມ່ນຄໍາແນະນຳຈຳນວນໜຶ່ງ ສໍາລັບ ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອການປ່ຽນແປງ:

- ຮວມເປັນກຸ່ມພໍ່ແມ່ ຫຼື ກຸ່ມຄອບຄົວ ແລະ ໂອ້ລົມກັບຄົນຜູ້ທີ່ຮັບຜິດຊອບສະຖານສົງເຄາະ. ເຂົາເຈົ້າອາດຈະມີທ່າທີ່ວ່າໃຫ້ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ຫຼາຍຂຶ້ນ ຖ້າພວກທ່ານພ້ອມກັນໄປຫາ ເຂົາເຈົ້າເປັນກຸ່ມ ແທນທີ່ຈະໄປຄົນດຽວ.
- ເສີມສ້າງການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງຊຸມຊົນກັບສະຖານສົງເຄາະ ແລະ ຜູ້ອາໄສຢູ່ໃນສະຖານສົງເຄາະ ດ້ວຍການໃຫ້ໂອກາດແກ່ຜູ້ອາໄສເຫຼົ່ານັ້ນ ໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດຈະກຳທີ່ສໍາຄັນ ຕ່າງໆ ແລະ ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ປະສານສຳພັນກັບຊຸມຊົນຂ້າງນອກ.
- ບຸກລະດົມໃຫ້ມີຊົ່ວໂມງຂອງການຢັ້ງຢືນ ແລະ ສ້າງເງື່ອນໄຂທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ຜູ້ອາໄສໄດ້ອອກໄປຂ້າງນອກກັບຜູ້ມາຢັ້ງຢືນ ຫຼື ໃຊ້ເວລາເປັນສ່ວນໂຕກັບຜູ້ທີ່ມາຢັ້ງຢືນ.
- ສະໜັບສະໜູນແຜນງານທາງຊຸມຊົນ ແລະ ການບໍລິການໃຫ້ແກ່ການອາໄສຢູ່ບ້ານ ເພື່ອວ່າ ຄົນຈະບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໄປອາໄສຢູ່ໃນສະຖານສົງເຄາະ.

ສິ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອໃຫ້ປອດໄພ

ຈາກຄວາມຮຸນແຮງ

ການປ້ອງກັນຕົວເອງ

ການທີ່ພິການໃນທາງໃດໜຶ່ງນັ້ນ ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າ ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຍອມຮັບວ່າ ທ່ານອ່ອນແອ ແລະ ຕ້ອງໄດ້ເພິ່ງພາຄົນອື່ນຕະຫຼອດເວລາ. ທ່ານສາມາດຮຽນຮູ້ ການປ້ອງກັນໂຕເອງຈາກການທຳລຸນ, ຄວາມຮຸນແຮງ ຫຼື ການທຳຮ້າຍທາງເພດໃນຮູບແບບຕ່າງໆ ທີ່ທ່ານ ອາດຈະປະເຊີນ.

ບໍ່ໃຫ້ເຊື່ອວ່າ ມີພຽງແຕ່ໂຕທ່ານຄົນດຽວ ເພາະວ່າ ທ່ານເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງການ ເຄື່ອນໄຫວຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍທີ່ ພະຍາຍາມຢຸດຕິຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ກັບ ແມ່ຍິງໃນທົ່ວໂລກ.

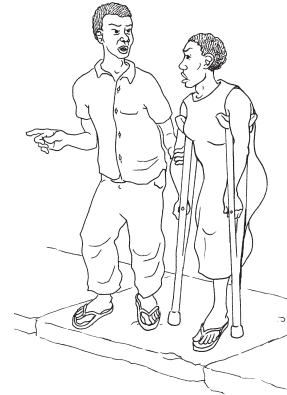
ທ່ານສາມາດລິເລີ່ມດ້ວຍການກົດກັນບໍ່ໃຫ້ຄົນອື່ນ “ການຊ່ວຍເຫຼືອ” ທີ່ທ່ານບໍ່ຢາກໄດ້ ຫຼື ບໍ່ຕ້ອງການ ເພາະມັນເປັນວິທີໜຶ່ງ ທີ່ທ່ານສາມາດສະແດງໃຫ້ຄົນອື່ນເຫັນໃນຄວາມເຂັ້ມແຂງ ຂອງທ່ານ ແລະ ຄວາມສາມາດທີ່ຈະສະແດງຄວາມຄິດເຫັນຂອງໂຕເອງ ແລະ ຕັດສິນໃຈໄດ້ດ້ວຍ ໂຕເອງ. ເຖິງແມ່ນວ່າ ຄົນທີ່ໃຫ້ “ການຊ່ວຍເຫຼືອ” ອາດຈະບໍ່ໄດ້ຕັ້ງໃຈທຳຮ້າຍທ່ານ, ແຕ່ກໍ່ບໍ່ຄວນ ຍ້ານທີ່ຈະບອກໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຢຸດເຊົາການຊ່ວຍເຫຼືອ, ເຖິງເຂົາເຈົ້າຈະເບິ່ງຄືວ່າໃຈຮ້າຍກໍ່ຕາມ.

ຖ້າມີຄົນອື່ນທີ່ຢູ່ໃກ້ກັບທ່ານ, ໃຫ້ເວົ້າດັງໆພໍເພື່ອໃຫ້ຄົນອື່ນໄດ້ຍິນທ່ານເຊັ່ນກັນ. ຝຶກໃຫ້ກາຍເປັນຄົນໜັກແໜ້ນ ແຕ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຫຍາບຄາຍຕໍ່ກັບຄົນອື່ນ ເຊິ່ງເປັນຜູ້ທີ່ອາດຕ້ອງການຊ່ວຍທ່ານແທ້ໆ ແຕ່ຫາກເປັນການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ທ່ານບໍ່ຕ້ອງການ.

ເມື່ອຜູ້ຊາຍຫາກເຊື່ອວ່າ ເຂົາເຈົ້າຈັບຕ້ອງທ່ານໄດ້ທຸກເວລາທີ່ ຕ້ອງການ, ເຂົາເຈົ້າກໍ່ອາດຈະຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດເອົາປຽບ ທ່ານໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ. ຖ້າມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງຫາກແຕະຕ້ອງທ່ານ ໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດຈາກທ່ານແລ້ວ, ໃຫ້ເວົ້າ 3 ປະໂຫຍກຂ້າງລຸ່ມນີ້ໃສ່ກັບຄົນຜູ້ນັ້ນ:

1. “ເຈົ້າກຳລັງແຕະຕ້ອງຂ້ອຍຢູ່.”
2. “ຂ້ອຍບໍ່ມັກການເຮັດແບບນັ້ນ.”
3. “ເອົາມືເຈົ້າອອກຈາກຂ້ອຍ.”

ຖ້າບຸກຄົນດັ່ງກ່າວຫາກຖືແຂນທ່ານໄວ້ ຫຼື ເລີ່ມຊຸກລໍ້ໂຍກຂອງທ່ານ, ໃຫ້ເວົ້າແບບໜັກແໜ້ນ ແລະ ມີສຽງດັງ:



“ເຈົ້າກຳລັງຊຸກລໍ້ໂຍກຂອງຂ້ອຍຢູ່”

“ຢ່າຊຸກລໍ້ໂຍກຂອງຂ້ອຍ”

“ຂ້ອຍບໍ່ຕ້ອງການໃຫ້ເຈົ້າເຮັດແນວນັ້ນ”

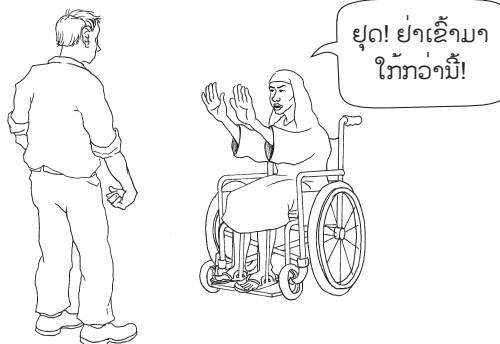


“ເຈົ້າກຳລັງຖືແຂນຂອງຂ້ອຍຢູ່”

“ຢ່າຖືແຂນຂອງຂ້ອຍ”

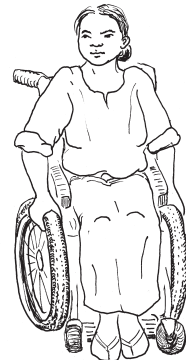


ຖ້າມີໃຜຄົນໜຶ່ງຢ່າງເຂົ້າມາຫາທ່ານ ແລະ ທ່ານຄິດວ່າລາວອາດຈະທຳຮ້າຍທ່ານ ໃຫ້ທົດລອງແບບນີ້:



ໃນຫຼາຍຄັ້ງ ທີ່ການກະທຳແບບນີ້ ແມ່ນພຽງພໍທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນແບບນີ້ໜີໄປ ເພາະລາວອາດຈະຄິດວ່າ ມັນຍາກເກີນໄປທີ່ຈະພະຍາຍາມເອົາປຽບທ່ານ. ແຕ່ຖ້າຄົນຜູ້ນັ້ນຍັງສືບຕໍ່ເຂົ້າມາໃກ້ຫຼາຍຂຶ້ນໃຫ້ຮ້ອງເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.

ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ຄົນຮ້າຍມັກເລືອກເອົາຄົນທີ່ຈະທຳຮ້າຍໄດ້ງ່າຍ ແລະ ກໍ່ເປັນແມ່ຍິງພິການ, ບໍ່ວ່າຈະພິການໃນທາງໃດ ລາວກໍ່ຖືກມອງວ່າ ຈະທຳຮ້າຍໄດ້ງ່າຍເປັນພິເສດ ໂດຍສະເພາະຖ້າລາວຫາກເບິ່ງຄືວ່າ ລາວຫຼົງທາງ ຫຼື ບໍ່ຮູ້ວ່າລາວຢູ່ໃສ. ດັ່ງນັ້ນ ການສະແດງອອກໃນທາງທີ່ໜັກແໜ້ນ ພ້ອມກັບຄວາມໝັ້ນໃຈສູງ ແມ່ນສຳຄັນເທົ່າກັບການຮູ້ເຖິງສິ່ງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເຫັນເປັນຮູບປະທຳ. ການທຳທ່າໃຫ້ໜັກແໜ້ນ ມັກຈະເປັນວິທີການປ້ອງກັນໂຕທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບແມ່ຍິງ. ເມື່ອແມ່ຍິງຫາກໜັກແໜ້ນ ລາວກໍ່ຈະເຄື່ອນໄຫວໄປມາ, ເວົ້າ ແລະ ສະແດງອອກຄືກັບວ່າ ລາວມີສິດທິໃນທຸກບ່ອນທີ່ລາວຢູ່. ເມື່ອລາວສະແດງອອກມາດ້ວຍຄວາມໝັ້ນໃຈ, ລາວກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ໂຕລາວເອງເບິ່ງຄືວ່າ ເປັນແມ່ຍິງທີ່ເຂັ້ມແຂງ ແລະ ພູມໃຈໃນໂຕເອງ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ກ່ຽວກັບ ການເຄົາລົບຕົນເອງ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າທີ 59 ຫາ 66.



ແມ່ຍິງຄົນນີ້ເບິ່ງຄືໝັ້ນໃຈ ແລະ ໜັກແໜ້ນ.

ຈະເຮັດແນວໃດເມື່ອທ່ານຫາກຖືກທຳຮ້າຍ

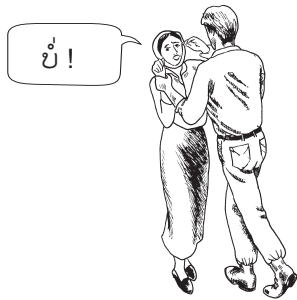
ຖ້າແມ່ຍິງຫາກຕໍ່ສູ້ກັບຄົນທີ່ພະຍາຍາມທຳຮ້າຍລາວ, ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວ ລາວກໍ່ຈະສາມາດຫຼີກພົ້ນຈາກການຖືກຂົ່ມຂືນໄດ້. ບາງຄົນກໍ່ຄິດວ່າ ການພະຍາຍາມຢັບຢັ້ງການຂົ່ມຂືນນັ້ນ ຍິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ຄົນຮ້າຍເພີ່ມຄວາມໂມໂຫຂຶ້ນອີກ. ແຕ່ເຖິງແນວໃດ ຄົນຮ້າຍກໍ່ເປັນອັນຕະລາຍຢູ່ແລ້ວ. ການຕ້ານທານກັບການຂົ່ມຂືນ ອາດເຮັດໃຫ້ທ່ານໜີລອດໄດ້ ເພາະວ່າ ມັນເປັນການສະແດງໃຫ້ຄົນຮ້າຍເຫັນວ່າ ການທີ່ຈະພະຍາຍາມຂົ່ມຂືນທ່ານນັ້ນ ມັນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງງ່າຍ.

ເປັນໄປບໍ່ໄດ້ ທີ່ຈະຮູ້ວ່າ ທ່ານຈະຕອບໂຕ້ແນວໃດ ຖ້າມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງພະຍາຍາມຂົ່ມຂືນທ່ານ. ແມ່ ຍິງບາງຄົນກໍ່ເກີດຄວາມໂກດແຄ້ນ ແລະ ຮູ້ສຶກວ່າມີຄວາມແຂງແຮງທີ່ບໍ່ໄດ້ຮູ້ວ່າໂຕ ເອງມີຢູ່. ມີບາງຄົນກໍ່ຮູ້ສຶກຄືກັນກັບວ່າ ເຂົາເຈົ້າເໝາະຕົງບໍ່ໄດ້. ແຕ່ໃຫ້ຈື່ໄວ້ວ່າ ຖ້າທ່ານຫາກຖືກຂົ່ມຂືນ, ມັນກໍ່ບໍ່ແມ່ນເປັນເພາະທ່ານບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນໂຕເອງ. ການຂົ່ມຂືນ ບໍ່ເຄີຍແມ່ນ ຄວາມຜິດຂອງທ່ານຈັກເທື່ອ.

ຖ້າມີຄົນທຳຮ້າຍ ຫຼື ພະຍາຍາມຂົ່ມຂືນທ່ານ ໃຫ້ເຮັດຫຍັງກໍໄດ້ ທີ່ຈະສາມາດພາໂຕທ່ານໜີໄປ:

- ເຮັດສິ່ງໃດໜຶ່ງ ທີ່ຄົນຮ້າຍເຫັນວ່າເປັນໜ້າລັງກຽດເຊັ່ນ: ເຮັດນ້ຳລາຍໄຫຼ ຫຼື ຖິ້ມນ້ຳລາຍ.
- ເຮັດໃຫ້ພາກສ່ວນທີ່ອ່ອນຂອງຮ່າງກາຍຂອງຄົນຮ້າຍໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ເຊັ່ນ: ຕາ, ດັງ ຫຼື ອັນທະ ດ້ວຍການຄູດ, ຕີ ຫຼື ເຕະ.
- ແລ່ນລີ້ໂຍກຂອງທ່ານເຂົ້າໃສ່ຄົນຮ້າຍດ້ວຍຄວາມແຮງ ແລະ ໄວເທົ່າທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້.

ເຮັດສຽງດັງ, ແຂກ ຫຼື ຮ້ອງ “ບໍ່!”
ຮ້ອງໃຫ້ດັງເທົ່າທີ່ສາມາດ: “ຊ່ວຍແດ່!”



ຖ້າທ່ານຫາກຈຶ່ງໂຕບໍ່ໄດ້ດີ, ການນັ່ງລົງ
ຈະເປັນທາງດີທີ່ສຸດ ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະເລີ່ມ
ປ້ອງກັນໂຕເອງ ຫຼື ສູ້ກັບ.



ການນັ່ງ ຫຼື ຄູ່ເຂົ້າລົງຈະເປັນທ່າປ້ອງໂຕທີ່ດີທີ່ສຸດ
ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ໃຊ້ໄມ້ເທົ້າ, ຂາອ່ອນເພຍ ຫຼື ບໍ່ສາມາດ
ຈຶ່ງໂຕໄດ້ດ້ວຍຕົນ. ເມື່ອທ່ານນັ່ງລົງແລ້ວ,
ໃຫ້ແທງຄົນຮ້າຍດ້ວຍໄມ້ຄ້າຍາງ ຫຼື ໄມ້ຄ້ອນເທົ້າ.

ຖິ້ມຜົງໝາກເຜັດ, ພິກໄທ ຫຼື ຂີ້ຝຸ່ນໃສ່ຕາຄົນຮ້າຍ
ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ຄົນຮ້າຍເບິ່ງບໍ່ເຫັນໃນຊົ່ວໄລຍະໜຶ່ງ
ແລະ ແສບຫຼາຍ. ທ່ານກໍອາໄສເວລານີ້ເພື່ອໜີ.



ເມື່ອຄົນຮ້າຍກົມລົງ, ໃຫ້ຕີຕາ ຫຼື ດັງ
ຂອງຄົນຮ້າຍ. ທ່ານຍັງສາມາດໃຊ້ຫົວ
ເພື່ອທຸບດັງຂອງຄົນຮ້າຍ.



ຖ້າທ່ານໃຊ້ໄມ້ຄ້ອນເທົ້າ ທ່ານອາດຈະເສຍທ່າ ຖ້າທ່ານເຮັດໄມ້ຄ້ອນເທົ້າຫຼຸດມື. ເພາະສະນັ້ນ
ຖ້າທ່ານຄິດວ່າຈະຖືກທຳຮ້າຍ, ຈັບໄມ້ຄ້ອນເທົ້າຂອງທ່ານໃຫ້ສັ້ນເຂົ້າ ແລະ ຈັບປາຍໄມ້ຄ້ອນເທົ້າ
ໃສ່ຄົນຮ້າຍ. ໃຫ້ແທງຄົນຮ້າຍດ້ວຍໄມ້ຄ້ອນເທົ້າໃຫ້ແຮງເທົ່າທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້. ບໍ່ໃຫ້ແກວ່ງ
ໄມ້ຄ້ອນເທົ້າຂອງທ່ານຄືກັນກັບແກວ່ງໄມ້ຕີໝາກບານ ເພາະການເຮັດເຊັ່ນນັ້ນ ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນຮ້າຍ
ຍາດເອົາໄມ້ຄ້ອນເທົ້າຂອງທ່ານ ຫຼື ມັນອາດຈະຫຼຸດມືໄດ້ງ່າຍ.

ການແທງຄົນຮ້າຍ
ດ້ວຍໄມ້ຄ້ອນເທົ່າທາງສິ້ນ
ທີ່ສິ້ນຈະດີກວ່າການແກວ່ງສິ້ນ
ທີ່ຍາວ.



ຖ້າທ່ານຫາກໃຊ້ໄມ້
ຄໍ້າຍ່າງ, ໃຫ້ໃຊ້ມັນ
ເປັນອາວຸດເພື່ອຕີຄົນຮ້າຍ.

ຖ້າທ່ານເປັນຄົນຕາບອດ

ແມ່ຍິງຕາບອດອາດຈະເສຍທ່າການຈິ່ງໂຕໄດ້ ເມື່ອມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງ
ທຳຮ້າຍເຂົາເຈົ້າ. ແຕ່ທ່ານກໍ່ສາມາດໃຊ້ຮ່າງກາຍຂອງຄົນຮ້າຍ
ເພື່ອຊ່ວຍທ່ານ. ໃຫ້ພະຍາຍາມຊອກຫາບ່ອນທີ່ຄໍ ແລະ ບ່າໄຫຼ່ຕໍ່ກັນ
ເພາະມັນເປັນບ່ອນທີ່ທ່ານສາມາດຊອກໄດ້ງ່າຍ ແລະ ໄວທີ່ສຸດ
ແລະ ມັນຍັງເປັນບ່ອນທີ່ໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ດີກ່ຽວກັບຕຳແໜ່ງຂອງສ່ວນ
ທີ່ເຫຼືອຂອງຮ່າງກາຍຂອງຄົນຮ້າຍ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ທ່ານກໍ່ສາມາດ
ໂຈມຕີຈຸດອ່ອນຕ່າງໆຂອງຄົນຮ້າຍໄດ້.



ຂໍໃຫ້ໝູ່ຊ່ວຍທ່ານ ເພື່ອຝຶກຊ້ອມຊອກຫາບ່າໄຫຼ່ໃຫ້ໄດ້
ຢ່າງໄວວາ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ກໍ່ໃຫ້ຝຶກຊ້ອມຊອກຫາສ່ວນທີ່
ເປັນຈຸດອ່ອນຂອງຮ່າງກາຍ. ໝູ່ຂອງທ່ານຍັງສາມາດຊ່ວຍທ່ານ
ຝຶກການຊອກຫາໄມ້ຄ້ອນເທົ່າ ໃນກໍລະນີທີ່ມັນຫຼຸດມີ.

ຍົກຫົວເຂົ້າຂຶ້ນ ແລະ ແທງມັນໃສ່ອັນຫະ
ຂອງຄົນຮ້າຍໝົດແຮງ ແລະ ໄວເທົ່າທີ່
ທ່ານເຮັດໄດ້

ຝຶກຝົນທັກສະຂອງທ່ານ

ການຝຶກຝົນການປ້ອງກັນໂຕເອງ ຈະສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກປອດໄພ ແລະ ໝັ້ນໃຈຂຶ້ນເຖິງວ່າ
ທ່ານຈະບໍ່ເຄີຍຖືກທຳຮ້າຍມາກ່ອນ. ຝຶກຝົນໃຫ້ມີທ່າທີອັນ ໜັກແໜ້ນ ແລະ ເຂັ້ມແຂງ. ຄິດກ່ຽວກັບ
ບັນດາວິທີທີ່ຈະໃຊ້ປ້ອງກັນໂຕເອງ ແລະ ທົດລອງບັນດາວິທີເຫຼົ່ານັ້ນກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນ.

ຈື່ໄວ້ວ່າ ເຖິງທ່ານບໍ່ສາມາດ
ປ້ອງກັນໂຕເອງໄດ້ ແຕ່ມັນກໍ່ບໍ່
ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງທ່ານ
ທີ່ທ່ານຖືກທຳຮ້າຍ ຫຼື ຂົ່ມຂຶ້ນ.



ທ່ານສາມາດຈັດກັນເປັນກຸ່ມ ເພື່ອໃຫ້ ສາມາດຝຶກທັກສະ
ຕ່າງໆຮ່ວມກັນ. ໃນຫ້ອງຮຽນກ່ຽວ ກັບການປ້ອງກັນໂຕເອງ,
ແມ່ຍິງສາມາດຝຶກຊ້ອມການຕີ ໃຫ້ແຮງເທົ່າທີ່ເຂົາເຈົ້າ
ເຮັດໄດ້ ເຂົາເຈົ້າສາມາດຊ້ອມທຸ່ນ ຫຼື ແມ່ຍິງຄົນອື່ນ
ທີ່ສວມເຄື່ອງກັນ ຫຼື ນວມ. ການຝຶກຊ້ອມນີ້ແມ່ນເປັນ
ປະໂຫຍດຫຼາຍສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ລ້ຽງເຄີຍກັບການຕໍ່ສູ້.

ຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ການດູແລ ສາມາດປ້ອງກັນການທາລຸນໄດ້

ເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ເຕີບໃຫຍ່ມາພ້ອມກັບຄວາມພິການ ຈະຖືກແຕະຕ້ອງ, ຖືກກວດ ແລະ ຖືກພາເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາຈາກສະມາຊິກຄອບຄົວ, ຜູ້ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ແພດ. ສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ ການກະທຳເຫຼົ່ານີ້ ບໍ່ໄດ້ຂໍອະນຸຍາດ. ແມ່ຍິງຄົນໃດໜຶ່ງ ບໍ່ວ່າລາວຈະພິການ ຫຼື ບໍ່ພິການ ກໍ່ມີສິດທິທີ່ຈະບອກວ່າ ໃຜສາມາດແຕະຕ້ອງໂຕລາວ.

ຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ການດູແລ ສາມາດດຳເນີນການ ເພື່ອປ້ອງກັນການທາລຸນທາງເພດ ດ້ວຍການຊ່ວຍເດັກຍິງໃຫ້ໄດ້ຮຽນຮູ້ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງ “ການແຕະຕ້ອງໃນທາງທີ່ດີ” ແລະ “ການແຕະຕ້ອງໃນທາງທີ່ບໍ່ດີ”. ທຸກຄົນທີ່ຈະແຕະຕ້ອງແມ່ຍິງໃຫ້ຂໍອະນຸຍາດຈາກລາວກ່ອນ. ຖ້າລາວຫາກຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ທາງດ້ານການດູແລ ທີ່ເປັນສ່ວນໂຕ ແລະ ທາງດ້ານກິດຈະວັດປະຈຳວັນຂອງລາວ, ກໍ່ໃຫ້ລາວບອກທ່ານ ທຸກຄົນໃນສິ່ງທີ່ລາວຕ້ອງການໃຫ້ທ່ານເຮັດ. ໃຫ້ລາວບອກທ່ານເຖິງບັນດາວິທີທີ່ຈະແຕະຕ້ອງ ຫຼື ເຄື່ອນຍ້າຍຮ່າງກາຍຂອງລາວ ເພື່ອທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ລາວສະບາຍຂຶ້ນ. ສອນໃຫ້ເດັກຍິງພິການເວົ້າຄຳວ່າ “ບໍ່” ຕໍ່ກັບການແຕະຕ້ອງທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ມັກ.

ຄວນປະຕິບັດຕໍ່ກັບ
ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ
ດ້ວຍຄວາມ
ເຄົາລົບສະເໝີ.



ສົນທະນາກັບເດັກຍິງພິການກ່ຽວກັບການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການທາລຸນທາງເພດ ແລະ ໃຫ້ຮັບປະກັນວ່າ ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮຽນຮູ້ການປ້ອງກັນໂຕເອງ.

ເມື່ອທ່ານລ້ຽງດູເດັກຍິງພິການດ້ວຍຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມນັບຖື ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຈະເຕີບໃຫຍ່ເປັນແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມໝັ້ນໃຈ ແລະ ມີຄວາມໝັກແໜ້ນ ແລະ ຄົນອື່ນກໍ່ຈະບໍ່ປະຕິບັດແບບບໍ່ດີຕໍ່ລາວ.

ຊຸມຊົນສາມາດປ້ອງກັນຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ການທາລຸນ

ເມື່ອຊຸມຊົນຖືວ່າ ການທາລຸນເປັນສິ່ງທີ່ຊົ່ວຮ້າຍ ແມ່ຍິງກໍ່ຈະບໍ່ມັກຖືກທາລຸນ. ເມື່ອແມ່ຍິງພິການທາກເປັນສະມາຊິກທີ່ສຳຄັນຂອງຊຸມຊົນ, ມັນກໍ່ຈະມີແມ່ຍິງພິການພຽງຈຳນວນໜ້ອຍ ທີ່ຈະຖືກທາລຸນ. ແຕ່ໃນບ່ອນທີ່ຊຸມຊົນຖືວ່າ ແມ່ຍິງພິການບໍ່ມີຄຸນຄ່າຫຍັງຫຼາຍ ຈະເກີດມີການທາລຸນແມ່ຍິງພິການໃນຈຳນວນທີ່ຫຼາຍຂຶ້ນ.

ຈົ່ງໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ຖືກທາລຸນ ໂດຍສະເພາະແມ່ນແມ່ຍິງພິການ. ສູນຊ່ວຍເຫຼືອຄົນຖືກຂົ່ມຂືນ, ໂຄງການບ້ານພັກສຸກເສີນ, ໂຄງການທີ່ພັກອາໄສ ແລະ ໂຄງການອື່ນໆ ທີ່ຕໍ່ຕ້ານການທາລຸນ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງ ສາມາດຮວມເອົາບັນດາໂຄງການພິເສດ ເພື່ອໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງພິການ. ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ບັນດາອາຄານຂອງໂຄງການເປັນທີ່ສາມາດເຂົ້າມາໃຊ້ໄດ້ ແລະ ມີການສະໜອງຂໍ້ມູນໃນຮູບແບບທີ່ເໝາະສົມສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຕາບອດ ແລະ ຫູໜວກ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ມີບັນຫາໃນການຮຽນຮູ້.

ສຸກສາລາ, ໂຮງຮຽນ, ສູນໃຫ້ຄໍາປຶກສາ, ໂບດ ຫຼື ຜູ້ອາວຸໂສ ໃນຊຸມຊົນສາມາດຊ່ວຍດູແລ ສຸຂະພາບທາງຈິດຂອງຄົນທີ່ປະສົບກັບການຖືກທາລຸນ. ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາ ສາມາດຊ່ວຍຄົນທີ່ ຜ່ານການຖືກທາລຸນໃຫ້ມີຄວາມໝັ້ນໃຈ, ມີຄວາມເປັນໂຕຂອງໂຕເອງ ແລະ ມີຄວາມເປັນຢູ່ທີ່ດີ ຄືນມາອີກ.

ສຶກສາອົບຮົມ ແລະ ໃຫ້ຜູ້ຊາຍມີສ່ວນຮ່ວມໃນການປຶກສາຫາລືກ່ຽວກັບວ່າເປັນຫຍັງການ ທາລຸນຈຶ່ງເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ. ຕ້ອງໃຫ້ເຈົ້າໜ້າທີ່ຕໍາຫຼວດ ແລະ ເຈົ້າໜ້າທີ່ອື່ນໆໃນຊຸມຊົນເຂົ້າໃຈວ່າ ການທາລຸນແມ່ຍິງພິການ ເປັນສິ່ງທີ່ຮັບບໍ່ໄດ້. ສັນຫາຄົນທີ່ຮຸ້ນຳໃຊ້ພາສາໄບ້ພາຍໃນ ທ້ອງຖິ່ນ ໃຫ້ເຂົ້າມາເຮັດວຽກໃນທຸກຂະແໜງການ ທີ່ໃຫ້ບໍລິການທາງຊຸມຊົນເຊັ່ນ: ສະຖານີຕໍາຫຼວດ, ຄູນິກ ແລະ ໂຮງໝໍ.



ສັນຫາແມ່ຍິງມາເປັນ ເຈົ້າໜ້າທີ່ຕໍາຫຼວດ ແລະ ທຳການຝຶກຊ້ອມແບບພິເສດ ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໃນການຊ່ວຍເຫຼືອ ແມ່ຍິງທີ່ຖືກທາລຸນ

ສຶກສາບັນດາກົດໝາຍ ທີ່ໃຫ້ການປົກປ້ອງແມ່ຍິງທີ່ຖືກທາລຸນພາຍໃນປະເທດຂອງທ່ານ ແລະ ເຜີຍແຜ່ບັນດາກົດໝາຍເຫຼົ່ານັ້ນ ໃຫ້ກັບຄົນອື່ນໆ. ຈັດງານໂຮມຊຸມນຸມແມ່ຍິງ ເຊິ່ງລວມທັງ ແມ່ຍິງພິການ ເພື່ອປຶກສາຫາລື ແລະ ຕໍ່ຕ້ານກັບຄວາມຮຸນແຮງ ແລະ ການທາລຸນຕໍ່ກັບແມ່ຍິງ. ເມື່ອແມ່ຍິງພິການ, ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ແລະ ຄົນອື່ນໆ ໃນຊຸມຊົນເວົ້າກ່ຽວກັບປະເດັນ ເຫຼົ່ານີ້ ມັນກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງທັງໝົດ ປອດໄພຈາກການຖືກທາລຸນ.



ແມ່ຍິງຄວນຈະໄດ້ຮັບຄວາມເຊື່ອຖື ຖ້າລາວທາກບອກວ່າລາວຖືກທາລຸນ. ລາວຄວນຈະໄດ້ຮັບ ການສະໜັບສະໜູນ ບໍ່ວ່າລາວຈະເປັນໃຜກໍ່ຕາມ. ແລະ ຖ້າວ່າ ແມ່ຍິງ ພິທາກຖືກທາລຸນ ມັນກໍ່ຈະຍິ່ງຮ້າຍແຮງກວ່າອີກ ເພາະວ່າ ລາວຕິກຢູ່ໃນສະຖານະພາບທີ່ອ່ອນແອ.



ການທາລຸນບໍ່ພຽງແຕ່ເປັນບັນຫາທາງຄອບຄົວ ແຕ່ມັນຍັງເປັນບັນ ຫາທາງສັງຄົມ ແລະ ຊຸມຊົນນຳອີກ.