

ระวังภัยร้ายรอบตัวสำหรับผู้หญิงในทุกสถานการณ์



ภัยร้ายกับผู้หญิงนั้นเป็นของคู่กัน โดยเฉพาะการถูกจี้ทำร้าย การถูกล่วงละเมิดทางเพศในที่ทำงาน หรือภัยอันตรายจากการเดินทาง ไม่ว่าจะการนั่งแท็กซี่หรือการขับรถคนเดียว ตลอดจนภัยที่อาจเกิดในที่พักอาศัย มาดูวิธีตั้งสติและรับมือ รวมถึงป้องกันตัวเองเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ต่างๆกัน

กรณีขับรถคนเดียว

หากจำเป็นต้องขับรถคนเดียวและเพื่อเป็นการป้องกันรถเสีย รวมทั้งไม่ให้ผู้หญิงต้องตกอยู่ในความเสี่งหรืออันตราย อันดับแรก ควรตรวจสอบสภาพรถหากต้องเดินทางไกล และต้องเตรียมอุปกรณ์สื่อสารให้ครบ พิมพ์เบอร์โทรศัพท์สำหรับแจ้งเหตุด่วนเหตุร้ายเอาไว้ หากจำเป็นต้องลงจากรถไม่ว่าจะกรณีใดๆก็ตาม ควรล็อกรถทุกครั้ง

ภัยจากการนั่งรถแท็กซี่

สำหรับผู้หญิงที่ต้องโดยสารรถแท็กซี่เพียงลำพังนั้น วิธีป้องกันตนเองที่ดีที่สุดคือ การเรียกรถแท็กซี่จากศูนย์ ก็จะสามารถป้องกันภัยได้ในระดับหนึ่ง ในขณะที่โดยสารอยู่บนรถแท็กซี่ก็ไม่ควรนอนหลับ แต่ควรสังเกตตลอดเส้นทางที่ไป และไม่ควรถูกล้วงกระเป๋าเกี่ยวกับเงินทอง เพื่อป้องกันการถูกปล้นทรัพย์

ป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศในที่ทำงาน

ควรที่จะวางตัวให้เหมาะสม หากในที่ทำงานนั้นมีผู้ชายอยู่ร่วมด้วย ควรหลีกเลี่ยงการอยู่โดยลำพังกับผู้ชาย หากถูกขู่จา ลวนลามด้วยคำพูดหยาบคายหรือสองแง่สองง่ามนั้น ผู้หญิงไม่ควรตอบโต้แต่ควรเดินเลี่ยงออกมา



การป้องกันตัวเองขณะเดินทางไกลต่างประเทศ

วัฒนธรรมของแต่ละประเทศย่อมแตกต่างกันไป การเรียนรู้ข้อมูลของประเทศนั้นๆ ไปก่อนนั้น ย่อมเป็นเรื่องที่ค่อนข้างสำคัญ โดยเฉพาะเรื่องภาษา ทำทาง

สวมแว่นไว้ที่นี้วางข้างซ้าย แม้คุณจะยังไม่มีชายใดหมายปองก็ตามที่ แต่ก็ถือว่าเป็นอีกวิธีของการป้องกันตัวเองอย่างง่าย ๆ จากผู้ชายแปลกหน้า ที่จะเข้ามายุ่ง วุ่นวาย แต่อย่าสวมแว่นเพชร เมื่อดามๆ โตๆ เพราะจะกลายเป็นเป้าหมายของมิจฉาชีพแทน

แต่งกายให้เหมาะสม อย่าเปิดโชว์นั้น เปิดนี้มาก ใส่แต่พองาม

หลีกเลี่ยงการไปในที่เปลี่ยวและยามวิกาล และเดินอย่างมั่นใจ อย่าทำตัวบ๊ายๆ เป้อๆ พยายาม อยู่ใกล้กลุ่มผู้หญิงด้วยกันไว้ แม้ว่าจะไม่รู้จักพวกเขาก็ก็ตาม เพราะนี่เป็นการป้องกันตัวเอง ไม่ให้ตกเป็น เป้าสายตา

ห้ามรับของจากคนแปลกหน้า ถ้ามีคนฝากไหลดกระเป๋าмаกับคุณ อย่าใจดีเพราะเขาอาจแอบ ยัดของผิดกฎหมายมาด้วย

เมื่ออยู่ระหว่างการเดินทาง อาทิใน ฝั บาร์ บาร์ตี้ อย่ารับแก้วเครื่องดื่มจากผู้อื่น หรือทิ้งแก้ว น้ำของตัวเองไว้ที่โต๊ะ

อย่าเก็บของมีค่าไว้ในกระเป๋าเดียวกัน ควรแบ่งใส่ไว้ในหลายกระเป๋า



ถ้ามีใครมาชวนคุณเข้า มีใครทำอะไรหกใส่เสื้อผ้าคุณหรือมีใครมาถามทาง รวมถึงการถูกห้อม ล้อมโดยฝูงชนหรือบรรดาเด็กๆ ให้ระวังไว้ เพราะนี่เป็นหนึ่งในเล่ห์กลของมิจฉาชีพ

สำคัญที่สุดคือเชื่อในสัญชาตญาณของตัวเองถ้ารู้สึกไม่ชอบมาพากล ให้รีบพาตัวเองออกมาจาก สถานการณ์นั้นทันทีอย่ารีรอ



กรณีอยู่ในสถานการณ์คับขัน

หากคนร้ายประชิดตัว และอยู่กับตามลำพัง พยายามรวบรวมสติอย่า ตกใจจนเกินไป หาวิธีการช่วยเหลือตนเองเฉพาะหน้า โดยการใช้น้ำเย็นเข้าลูบ หรือพูดจาถ่วงเวลาให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อหาทางหลบหนี และพยายาม ไม่ช่วยคนร้าย

กรณีอยู่ท่ามกลางฝูงชนหรือบริเวณที่มีผู้คน เช่น ลูกอนาจารย์บนรถเมล์ ไม่ควรอาย ให้ร้องขอความช่วยเหลือดังๆ หากพบว่ามีคนเดินตามในที่ เปลี่ยว ควรตะโกนว่า "ไฟไหม้" อย่าตะโกนว่า "ช่วยด้วย" แล้ววิ่งหนีให้เร็วที่สุด

ผู้หญิงควรที่จะพกอาวุธประจำกาย เช่น สเปรย์พริกไทย มีดพก หรือ อาจจะใช้สิ่งของที่มี เช่น กุญแจ หรือร่มมาใช้เป็นอาวุธได้

ควรมีสติอยู่ตลอดเวลา เพื่อหาทางออกหรือเอาตัวรอดจากสถานการณ์ นั้นๆ ให้ได้

หากคนร้ายต้องการทรัพย์สินก็ควรที่จะให้ไป ไม่ควรจูดกระชากเอาไว้ อาจเป็นอันตรายต่อชีวิต

ควรแจ้งความหรือให้เจ้าหน้าที่ตำรวจลงบันทึกประจำวันเพื่อนำตัวคนทำ ผิดมาลงโทษ อย่างน้อยเพื่อเป็นการตักเตือนผู้กระทำผิด ไม่ว่าในกรณีใดก็ตาม





กรณี ความรุนแรงในครอบครัว

ไม่ทำให้เหตุการณ์รุนแรงยิ่งขึ้น เช่น ยุติการโต้เถียง กรณีที่ไม่สามารถพูดคุยกันได้ในโดยตรง อาจให้ผู้ใหญ่ที่นับถือ หรือญาติพี่น้องมาเป็นตัวกลางในการพูดคุย

กรณีที่ถูกรังแกหรือไม่มั่นใจในความปลอดภัยให้พยายามเลี่ยงจากสถานการณ์ หรือ สถานที่นั้น โดยอาจติดต่อขอความช่วยเหลือจากตำรวจ ญาติพี่น้อง หรือเพื่อน หรือบุคคลที่ไว้ใจ

โทรศัพท์ขอคำปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากญาติพี่น้อง เพื่อน หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ

ตั้งสติพยายามทบทวนเรื่องราว หาเหตุผลและวิธีการแก้ไข ปัญหา รวมถึงพิจารณาว่าหากจะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันต่อไป

ไม่ระบายอารมณ์กับเด็ก โดยดุด่า ทูบตี หรือทำร้ายเพื่อประชดอีกฝ่ายหนึ่ง



กรณีถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ควรรีบให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างเร่งด่วนภายใน 24 ชั่วโมง ไม่ควรอาบน้ำหรือชำระล้างร่างกายหรือเปลี่ยนเสื้อผ้า เพื่อให้สามารถเก็บหลักฐานได้ชัดเจนและครบถ้วน

หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียวตามลำพัง เพราะอาจนำไปสู่การตัดสินใจที่เป็นผลร้ายกับตนเอง ควรตัดสินใจเคลียร์คลายปัญหาโดยอาจหาบุคคลที่ไว้ใจได้ เช่น พ่อแม่ เล่าเรื่องที่เกิดขึ้นเพื่อร่วมกันคิดแก้ไขปัญหหรือแจ้งความนำผู้กระทำผิด มาลงโทษ

สำหรับวิธีการป้องกันภัยสำหรับผู้หญิงที่ดีที่สุดที่สุุดนั้น ที่ดีที่สุุด คือการมีสติและรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เช่น ในขณะที่เดินข้ามถนนก็ไม่ควรคุยโทรศัพท์ ไม่ควรฟังเพลง ไม่เล่นเกม หรือพิมพ์ข้อความสนทนากันทางโทรศัพท์มือถือ เพราะกิจกรรมดังกล่าวนี้จะทำให้เราขาดสมาธิที่จะระวังตัว และทำให้เราเข้าไปอยู่ในจุดเสี่ยงได้ง่าย



หากจำเป็นต้องเดินทางในที่เปลี่ยว ก็ควรเปลี่ยนข้างสะพานกระบैया เพื่อป้องกันการถูกระชากกระบैया



ภัยร้ายสำหรับผู้หญิงสามารถเกิดได้ทุกเมื่อ และสามารถเปลี่ยนรูปแบบไปได้เรื่อย ๆ ดังนั้น นอกจากการมีสติและการติดตามข่าวสารอยู่ตลอดเวลาแล้ว สิ่งที่สำคัญไม่แพ้กันคือ การที่ต้องไม่พยายามเอาตัวเองเข้าไปอยู่ในจุดเสี่ยง ก็สามารถช่วยป้องกันภัยร้ายสำหรับผู้หญิงได้