

ความรุนแรงในครอบครัว ระงับ ได้อย่างไร

"การระงับความรุนแรงในครอบครัวสามารถเริ่มต้นได้ที่ตัวคุณเอง"

ไม่ทำให้เหตุการณ์รุนแรงขึ้น

ยุติการโต้เถียงกันในขณะที่ต่างฝ่ายต่างมีอารมณ์โกรธ พยายามทบทวนเรื่องราวเพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไข



หยุดถอยหลังแล้วนั่งพัก

หายใจลึกๆ ช้าๆ ดื่มน้ำเย็นๆ ลักแก้ว อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ หรือทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย



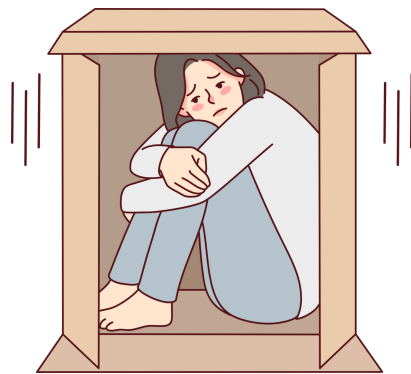
ไม่ระบายอารมณ์กับเด็ก

โดยการดุด่าหรือทุบตีทำร้ายเพื่อประชดอีกฝ่าย



หลีกเลี่ยงไปจากความรุนแรง

เมื่อถูกทำร้ายควรหลบหนีไปพักที่อื่นชั่วคราว แล้วหาหนทางแก้ปัญหาลง



ขอคำปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือ

โทรศัพท์ขอคำปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากเพื่อน ญาติ หรือหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ



หากพยายามทำดังกล่าวข้างต้นแล้วไม่เกิดผล ควรตัดสินใจใช้สิทธิตามกฎหมายแจ้งความต่อตำรวจหรือเจ้าหน้าที่ **เพราะไม่มีใครมีสิทธิทำร้ายผู้อื่น** ที่สำคัญหากผู้ที่ถูกทำร้ายไม่ใช้สิทธิตามกฎหมาย คนอื่นก็อาจจะช่วยคุณได้ยาก