

วิธีเยียวยาใจ

เมื่อถูก Sexual Harassment

Sexual Harassment หมายถึง พฤติกรรมที่ฝ่ายหนึ่งแสดงออกถึงนัยยะทางเพศ ทำให้เหยื่อรู้สึกไม่ดี ถูกคุกคาม ไม่ปลอดภัย หรือถูกลดทอนศักดิ์ศรีคุณค่าความเป็นมนุษย์ Sexual Harassment มีหลายประเภท คนส่วนใหญ่มักคิดว่า จะแสดงออกทางร่างกายเท่านั้น แต่จริงๆ แล้วมีอีกหลายรูปแบบ ซึ่งสร้างบาดแผลทางใจให้กับเหยื่อได้เช่นกัน

ปรับวิธีการคิดว่าเราไม่ใช่ฝ่ายผิด



เหยื่อบางคนโทษตัวเอง ควรตั้งสติให้ดี ทำความเข้าใจว่า เหยื่อไม่ได้เป็นฝ่ายผิด และไม่ใช่เรื่องที่น่าอับอายในการที่จะบอกผู้กระทำหรือคนอื่นถึงเรื่องที่เกิดขึ้น

มองหาข้อดีเพื่อเพิ่มความมั่นใจในตัวเอง

เหยื่อที่ถูก Sexual Harassment มักสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง (Low Self-Esteem) เช่น ถูกผู้กระทำต่อว่า คนรอบตัวโทษว่าเป็นความผิดของเหยื่อ ดังนั้นเราต้องพยายามหาข้อดีที่ตัวเองมีอยู่ ชื่นชมตัวเองเรียกความมั่นใจในตัวเองให้กลับคืนมา เช่น การทำบางอย่างให้สำเร็จตามที่ตั้งเป้าไว้ เพื่อให้เรารู้สึกว่ายังควบคุมชีวิตตัวเองได้อยู่ (Sense of Mastery) ลองถามคนรอบข้างที่เราสนิทคิดว่าตัวเรามีข้อดีอะไรบ้าง



หากมีความคิดอารมณ์พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมให้พบผู้เชี่ยวชาญ

เหยื่อที่ถูก Sexual Harassment จะมีปัญหาทางกายและจิตใจ บางคนหายเร็ว แต่บางคนเรื่องที่เกิดขึ้น กลายเป็นบาดแผลทางใจ ทำให้มีอาการผิดปกติ เช่น คิดวนเวียนเรื่องร้ายซ้ำๆ นอนไม่หลับ สมาธิ ความจำแย่ ดังนั้นการพบกับผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา เพื่อให้ได้รับการวินิจฉัยและการช่วยเหลือรักษาจึงเป็นสิ่งสำคัญ



ศูนย์ประสานงานด้านความเสมอภาคระหว่างหญิงชาย สป. และ สร.อว.

ที่มา : https://www.manarom.com/blog/sexual_harassment.html