

ห้อง

ที่ไม่

พร้อม

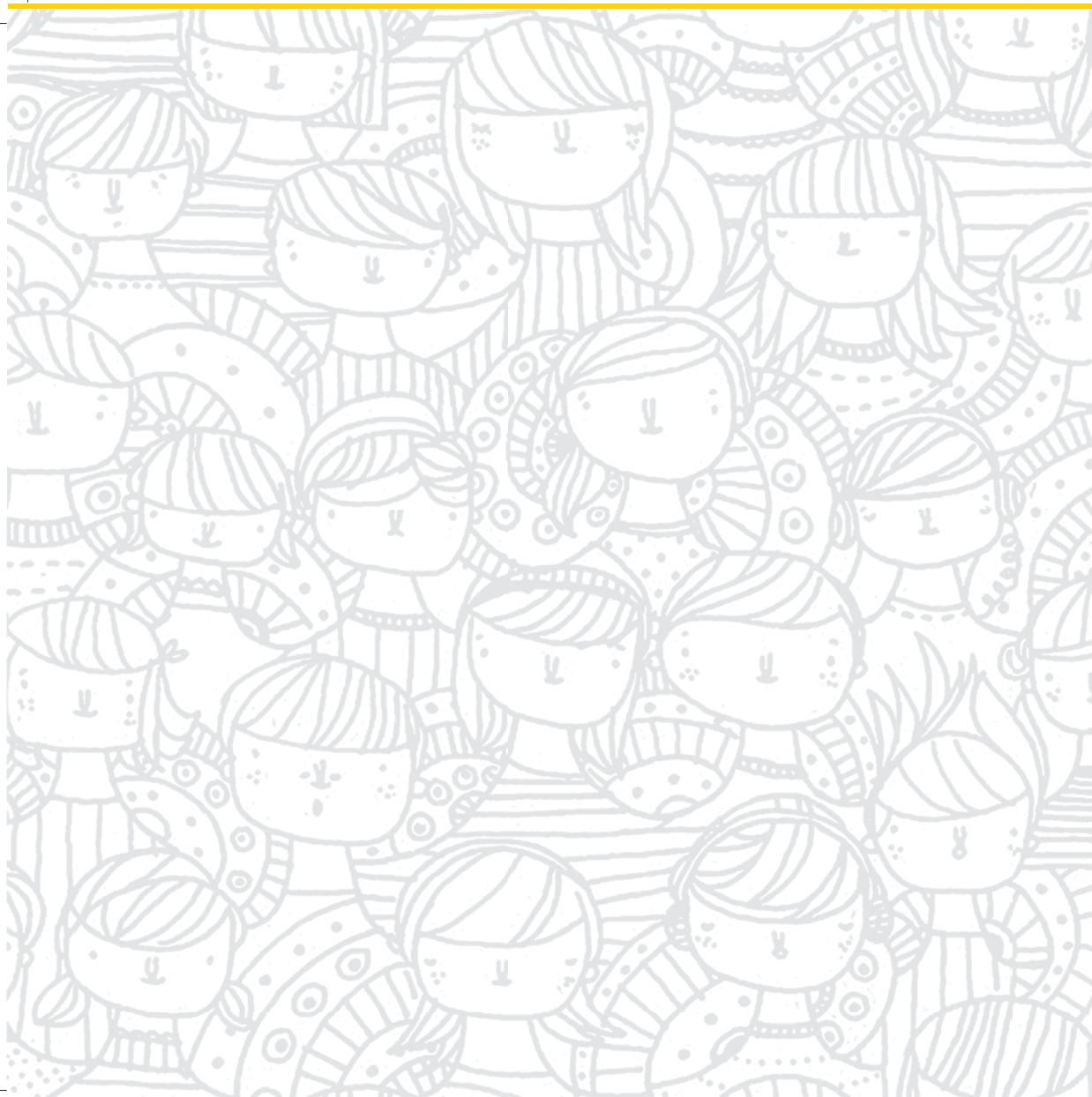
แนวทางการปรึกษาทางเลือก

ผู้จัดทำ มูลนิธิสร้างเสริมความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.)

คู่มือสำหรับ

ผู้ปฏิบัติงาน

และผู้ที่เกี่ยวข้อง



“ท้องไม่พร้อม” แนวทางการปรึกษาทางเลือก คู่มือสำหรับผู้ปฏิบัติงาน และผู้ที่สนใจ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

“ท้องไม่พร้อม” แนวทางการปรึกษาทางเลือก.-- กรุงเทพฯ : มูลนิธิสร้างความสำเร็จเรื่องสุขภาพผู้หญิง, 2558.
132 หน้า.

1. สูติศาสตร์. 2. การคลอด. 3. ครรภ์. I. ชื่อเรื่อง.

618.2

ISBN 978-616-92306-2-5

คณะที่ปรึกษา

แรมรุ้ง สุบรรณเสนีย์, จิตติมา ภาณุเตชะ, สุมาลี โตกทอง
รัชดา ธราภาค

บรรณาธิการ

เรียบเรียง

สินีพร มฤคพิทักษ์, พงศธร สโรจธนาวุฒิ

ออกแบบศิลปกรรม

ทวีศักดิ์ อูระนันท์

จัดทำโดย

มูลนิธิสร้างความสำเร็จเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สศส.)

Women's Health Advocacy Foundation (WHAF)

86/58 ซอย 5 หมู่บ้านวิชั่น สمارทซิตี ถ.นครินทร์

ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์: 02 525 4922-23

แฟกซ์: 02 525 4938

<http://www.whaf.or.th>

พิมพ์ครั้งที่ 1

เมษายน 2558

พิมพ์ครั้งที่ 2

มีนาคม 2562

พิมพ์โดย

บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด

45/12-14,33 หมู่ 4 ต.บางขุน อ.บางกรวย

จ.นนทบุรี 11130





ค่าน้ำ

การปรึกษาทางเลือก (Option Counseling) เป็นรูปแบบหนึ่งในการให้คำปรึกษาแก่ผู้ประสบปัญหา โดยเฉพาะการตั้งท้องโดยไม่พร้อม

ผู้ให้การปรึกษาจะทำหน้าที่สนับสนุนให้ผู้ใช้บริการได้ทบทวนถึงสถานการณ์ปัญหา นำเสนอข้อมูลที่เป็นทางเลือกในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนชักชวนให้ผู้บริการวิเคราะห์ถึงข้อดีและข้อเสียของทางเลือกต่างๆ

และท้ายที่สุด ผู้บริการจะตัดสินใจเลือกทางออกที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด



การปรึกษาทางเลือก ทำท่ายทั้งผู้ให้และผู้ให้บริการ เพราะกระบวนการทำงานจะนำไปสู่การตัดสินใจที่มีความสำคัญ และเป็นจุดพลิกผันในชีวิตของผู้ที่เผชิญปัญหา ท่ามกลางค่านิยมของสังคมที่คนส่วนใหญ่มีกรู้สึกกลางแกลงใจและตั้งคำถามกับพฤติกรรมของผู้หญิงที่ตั้งท้องโดยไม่พร้อม รวมไปถึงวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งหลายเรื่องยังเป็นข้อถกเถียงที่ยังไม่มีข้อยุติ

หนังสือ “ท้องไม่พร้อม คู่มือการปรึกษาทางเลือก ทางโทรศัพท์” จัดทำขึ้นโดยความร่วมมือระหว่าง ศูนย์ช่วยเหลือสังคม 1300 กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และ มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.) โดยการสนับสนุนจาก แผนงานสร้างเสริมสุขภาพทางเพศ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ (สสส.) เนื้อหาส่วนหนึ่งได้จาก “การอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการปรึกษาทางเลือกเพื่อให้บริการแก่เด็กและผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อม” ซึ่งจัดขึ้นในช่วงเดือนเมษายน ถึงพฤษภาคม 2557

วัตถุประสงค์เพื่อสื่อสารแนวคิดและแนวทางการศึกษาทางเลือก แก่ผู้ประสบปัญหาการตั้งครรรภ์โดยไม่พร้อม สำหรับผู้อ่านซึ่งเป็น ผู้ให้บริการศึกษาทางเลือก รวมทั้งประชาชนทั่วไป

นอกจากจะสร้างความเข้าใจถึงวิธีการศึกษาทางเลือกแล้ว ที่สำคัญ ยังเน้นการเปิดมุมมองต่อประเด็นปัญหาการตั้งครรรภ์โดยไม่พร้อม ซึ่งพิจารณาลึกลงไปถึงเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เฉพาะ อย่างยิ่ง ทศนคติเรื่องเพศของสังคมไทย

การศึกษาทางเลือก นอกจากจะเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ให้กับผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อมแล้ว ในเวลาเดียวกัน ก็เป็นกระบวนการ ที่ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ และ คุณค่าเรื่องเพศ ซึ่งจะมีส่วนในการสร้างเสริมความตระหนักถึง ศักยภาพและความสามารถในตนเองของผู้หญิง อันจะมีผลสืบ เนื่องไปตลอดช่วงเวลาในการดำเนินชีวิต





สารบัญ



013 "ห้องไม่พร้อม" มองอย่างมีอคติ

019 เพิกเฉยและทำทีไม่รู้
"ห้องไม่พร้อม" ในสังคมไทย

041 การปรึกษาทางไกล

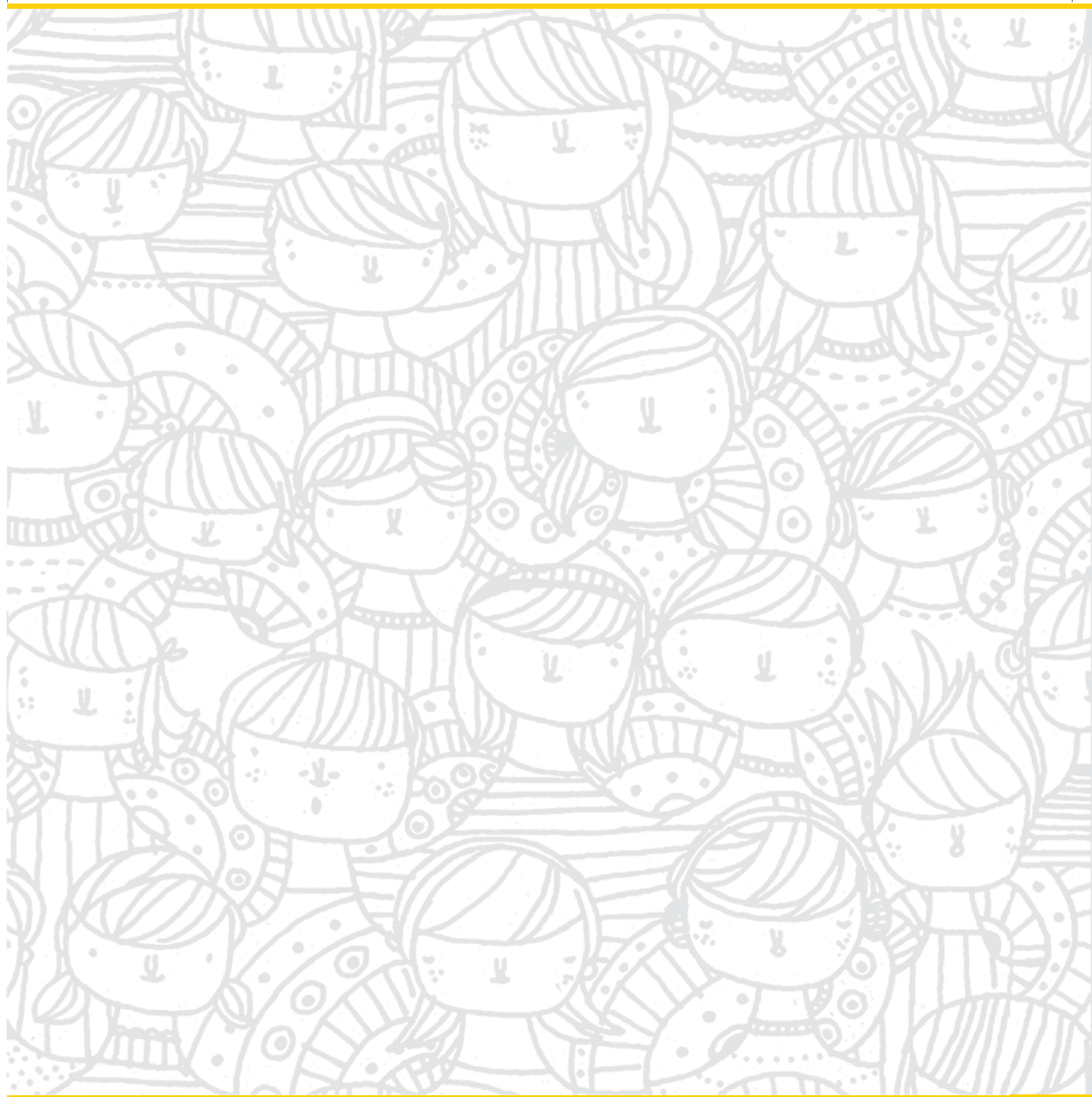
หนังสือเพื่อการเรียนรู้

079

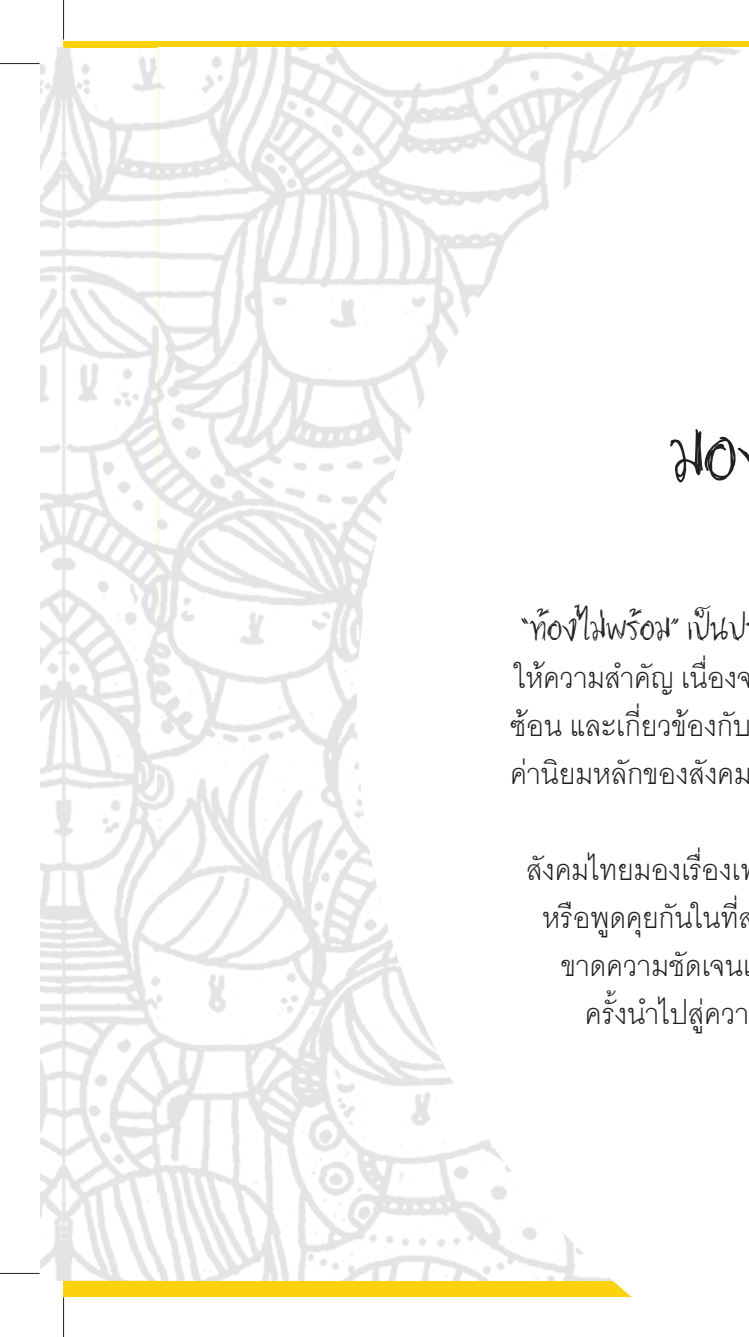
รายงานสมาชิกเครือข่าย
ที่ได้รับบริการเพื่อช่วยเหลือผู้หนึ่ง
ที่ท้องไม่พร้อม

097







A vertical illustration on the left side of the page shows several children in traditional Thai attire, including patterned dresses and headpieces. The style is simple and line-art-like. The children are arranged in a vertical line, with some looking forward and others slightly to the side. The background of the illustration is white with some faint patterns.

“ห้องไม่พร้อม” มองอย่าง “มืออาชีพ”

“ห้องไม่พร้อม” เป็นประเด็นทางสังคมที่ผู้ให้บริการบริการต้องให้ความสำคัญ เนื่องจากเป็นปัญหาที่มีความละเอียดอ่อน ซับซ้อน และเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ซึ่งเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมและค่านิยมหลักของสังคม

สังคมไทยมองเรื่องเพศเป็นเรื่องส่วนตัว ไม่ควรนำมาเปิดเผยหรือพูดคุยกันในที่สาธารณะ การรับรู้และเรียนรู้ในเรื่องนี้จึงขาดความชัดเจนเป็นระบบ แต่เต็มไปด้วยอคติ และบ่อยครั้งนำไปสู่ความเข้าใจที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อน



ขณะเดียวกัน เรื่องเพศก็เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในมิติต่าง ๆ อีกทั้งเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต และเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ คนจำนวนไม่น้อยเมื่อเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศโดยขาดความรู้เท่าทัน ความผิดพลาดจึงเกิดขึ้นได้ รวมถึงการตั้งท้องโดยไม่พร้อม

ผลกระทบตามมาที่รุนแรงจากเสียงประณามของสังคมและครอบครัวข้าง ผู้หญิงมักเป็นฝ่ายที่ต้องแบกรับโดยลำพังเสียเป็นส่วนใหญ่

ค่านิยมและวัฒนธรรมที่เน้นการควบคุมพฤติกรรมทางเพศ ทำให้เพศกลายเป็นเรื่องที่ถูกปิดกั้น และเมื่อความผิดพลาดเกิดขึ้น ผู้ที่ประสบปัญหาอยากจะมีมือกับสถานการณ์ในชีวิตได้ ต้องกลายเป็นคนที่เผชิญกับแรงกดดันจากรอบด้านเพียงลำพัง

ผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อมมักรู้สึกว่าคุณเองทำสิ่งที่ผิดพลาดจนเกินกว่าจะแก้ไข ได้รับการให้อภัย และกลายเป็นคนไร้คุณค่า สูญเสียความมั่นใจ ไม่สามารถหาทางออกให้กับตนเองได้ บางคนต้องการฆ่าตัวตาย เพราะไม่สามารถรับสภาพถูกต้องที่เกิดขึ้นอย่างรอบด้านได้

ผู้ให้บริการปรึกษาทางเลือก จึงต้องตระหนักถึงความสำคัญของภารกิจในความรับผิดชอบว่าเกี่ยวข้องกับชีวิต และความเป็นความตายของผู้มาใช้บริการ

ยิ่งไปกว่านั้น ผู้ให้บริการจะต้องเข้าใจถึงค่านิยม วัฒนธรรม ตลอดจน “อคติ” ของสังคม และแม้กระทั่งในตัวผู้ให้บริการเอง และต้องระมัดระวังที่จะไม่ปล่อยให้อคตินั้นกลายเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติหน้าที่






สิ่งหนึ่งที่ผู้ให้บริการควรตระหนักก็คือ การปรึกษาทางเลือกไม่ใช่การแก้ไขทุกปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้ใช้บริการ แต่มีเป้าหมายเพื่อสนับสนุนให้ผู้ที่ประสบปัญหาได้ทบทวน ใคร่ครวญ และตัดสินใจเลือกทางออกที่ดีที่สุดสำหรับการตั้งท้องโดยไม่พร้อมที่เกิดขึ้น

ทั้งนี้ ต้องมั่นใจด้วยว่า การตัดสินใจดังกล่าว จะทำให้ผู้ใช้บริการสามารถแก้ไขและคลี่คลายสถานการณ์ปัญหาในวันนี้ และส่งผลดีต่อชีวิตของตนในภายภาคหน้า









เข้าใจและเท่าทัน เรื่อง “ห้องไม่พร้อม” ในสังคมไทย

การให้บริการรักษาอย่าง “มีออซีฟ” นอกจากผู้ใช้บริการจะห้อง
เข้าใจสถานการณ์ปัญหาและบริบทของผู้ใช้บริการแต่ละคนแล้ว ที่
สำคัญไม่แพ้กัน คือ **การเข้าใจและเท่าทันตนเอง** ว่ามีความคิด
และความเชื่อ ซึ่งเกี่ยวข้องกับปัญหาห้องไม่พร้อมอย่างไร

เพราะหากความคิดเชิงลบเกิดขึ้นขณะปฏิบัติงาน ย่อมจะส่งผล
ต่อการแสดงออกผ่านท่าทีและคำพูด ซึ่งจะกลายเป็นอุปสรรค
ต่อการปฏิบัติหน้าที่

การเข้าใจและเท่าทันตนเอง จึงเป็นจุดเริ่มต้น
ในการก้าวพ้นจากการครอบงำทางความคิด เป็นการเท่าทัน
ต่ออคติที่แฝงอยู่ในตนเอง



เข้าใจตนเอง เพื่อการเข้าใจผู้อื่น

เมื่อได้ยินคำว่า “ห้องไม่พร้อม” คนส่วนใหญ่มักเกิดความรู้สึกเชิงลบ และคิดทันทีว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นจะต้องมีสาเหตุจากพฤติกรรมนอกกลุ่มนอกทางอย่างใดอย่างหนึ่ง

เราสามารถทำความเข้าใจและอธิบายข้อบ่งชี้ของการห้องไม่พร้อมนั้นได้ว่าหมายถึง

“การห้องโดยไม่ได้ตั้งใจ ไม่ได้วางแผน ไม่เคยคิดไว้ หรือการถูกละเมิดทางเพศ รวมไปถึง กรณีที่มีการวางแผนหรือตั้งใจที่จะห้อง แต่ต่อมาเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝันขึ้นในชีวิต ความไม่พร้อมก็เกิดขึ้นได้”

การท้องไม่พร้อม จึงมีความซับซ้อน และเกิดขึ้นได้จากหลายเหตุ
ปัจจัย ได้แก่

ปัจจัยด้านสุขภาพ

- ผู้หญิงท้องที่พิการ ทูพผลภาพ มีโรคหรืออาการทางจิต
- ผู้หญิงท้องที่ติดเชื้อเอชไอวี
- การตั้งท้องนั้นส่งผลต่อสุขภาพของผู้หญิง หรือส่งผลต่อสุขภาพ
ของตัวอ่อนในท้อง
- การตั้งท้องเมื่ออายุมากเกินไป หรือน้อยเกินไป





ปัจจัยด้านครอบครัว

- มีความรุนแรงเกิดขึ้นในครอบครัว ไม่พร้อมที่จะท้องตอนนี้
- สัมพันธภาพของคู่สมรสไม่ดี มีโอกาสที่จะแยกทางกัน หรือ ผู้หญิงที่แยกทางกับสามีแล้ว
- การตั้งท้องนอกสมรส
- ครอบครัวมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ มีลูกจำนวนมาก หรือ กำลังตกงาน
- ไม่สามารถเลี้ยงเด็กที่จะเกิดขึ้นมาได้ ไม่มีผู้มาช่วยรองรับภาระ

หากความคิดซึ่งลบเกิดขึ้น
ขณะปฏิบัติทำงาน
ย่อมจะส่งผลต่อการแสดงออก
ผ่านท่าทีและคำพูด ซึ่งจะกลายเป็นอุปสรรค
ต่อการปฏิบัติหน้าที่





ปัจจัยด้านสังคม-เศรษฐกิจ

- ตั้งท้องจากการถูกบังคับ ไม่สามารถปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ได้
- มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้เตรียมพร้อม ฝ่ายชายไม่ยอมสวมถุงยางอนามัย ขาดการคุมกำเนิด
- ฝ่ายชายไม่รับผิดชอบ และทอดทิ้งเมื่อฝ่ายหญิงตั้งท้อง
- ผู้หญิงท้องต้องการเรียนหนังสือต่อ ไม่ต้องการลาออกจากโรงเรียน หรือมหาวิทยาลัย
- ผู้หญิงต้องการทำงานต่อ ไม่ต้องการถูกให้ออกจากงาน
- ไม่สามารถเปิดเผยการตั้งท้องต่อครอบครัว หรือสังคมได้

ปัจจัยด้านความล้มเหลวในการคุมกำเนิด

- ใช้วิธีการคุมกำเนิดที่ไม่ถูกต้อง กินยาไม่ตรงเวลา หรือถุงยางอนามัยแตกรั่ว
- ใช้วิธีการคุมกำเนิดที่ไม่มีประสิทธิภาพ

จะเห็นได้ว่า ภาวะท้องไม่พร้อมมีความซับซ้อน เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ และมีความแตกต่างกันออกไปสำหรับผู้ประสบปัญหาแต่ละราย การตั้งท้องโดยไม่พร้อมหาได้เกี่ยวข้องกับเรื่องพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมแต่อย่างใด





แล้วทำไม จึงมีแนวโน้มที่คนทั่วไปจะมองว่า ท้องไม่พร้อมเกิดจาก พฤติกรรมนอกกลุ่มนอกทาง?

ที่เป็นเช่นนี้ ก็เนื่องมาจากการที่สังคมไทยยังมีการกำหนดกรอบความคิด ความเชื่อ และความคาดหวังต่อความเป็นผู้ชายและผู้หญิงไว้ต่างกันอย่างชัดเจน และปลูกฝัง ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ผ่านสภาพแวดล้อมที่ทุกคนเติบโตขึ้นมา เช่น ครอบครัว สถานศึกษา วัฒนธรรม ประเพณีในชุมชน และกฎหมาย เป็นต้น

ตัวอย่าง: ความคิด ความเชื่อ และความคาดหวัง ต่อบทบาท
ความเป็นผู้ชายและผู้หญิงที่ต่างต่างกัน



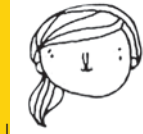
ผู้หญิง ถูกสอนว่า...

- ต้องเล่นตุ๊กตา เรียบร้อย อ่อนโยน อ่อนหวาน รักสวยรักงาม ไว้ผมยาว สวมกระโปรง
- ต้องรักษานวลสงวนตัว ไม่ชิงสุกก่อนห่าม
- ห้ามเที่ยวกลางคืน ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข
- ไม่สร้างความอับอาย/เสื่อมเสียต่อครอบครัว
- เป็นเมียที่ดี เป็นคนที่ถูกเลือก อยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือน ประณินบัณฑิตสามี อดทน
- เป็นผู้ตาม ไม่ต้องเรียนสูง เพราะสามีเป็นฝ่ายหาเลี้ยง
- เป็นแม่ที่ดี มีหน้าที่เลี้ยงดูลูก





ผู้ชาย ถูกสอนว่า...



- เด็กผู้ชายต้องเล่นปืน เล่นกีฬากลางแจ้ง สมบุกสมบัน
- ต้องแข็งแรง ปกป้องคนอื่นอ่อนแอกว่า เข้มแข็ง ห้ามร้องไห้
- มีอิสระ กล้าเสี่ยง กล้าได้กล้าเสีย
- ต้องบวช แต่งงานกับผู้หญิง ต้องเป็นผู้สืบสกุล
- กล้าตัดสินใจ มีความรับผิดชอบ รักษาศักดิ์ศรี
- สนใจเรื่องใหญ่ ๆ มีความสำคัญ ไม่หยุ่มหยม เรื่องมาก
- ต้องมีหน้าที่การงานมั่นคง
- ต้องเป็นฝ่ายเริ่ม เป็นผู้เลือก
- ต้องเป็นผู้นำ หาเลี้ยงครอบครัว
- การเจ้าชู้ มีเมียหลายคนเป็นเรื่องธรรมดา

ความคิดและการประพฤติปฏิบัติดังที่กล่าวมา เป็นสิ่งที่สืบทอด
ในสังคมไทยตั้งแต่อดีตจนกลายเป็น **ค่านิยมหลัก**

อย่างไรก็ตาม เมื่อสังคมมีการเปลี่ยนแปลงผ่านยุคสมัย คนกลุ่ม
ต่าง ๆ เริ่มมีการรับรู้ เรียนรู้ และความคิดที่แตกต่างตามบริบท
จังหวะเวลา และสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน

เช่น คนที่ใช้ชีวิตในชนบทได้รับอิทธิพลจากศาสนาและความคิด
ความเชื่อของคนในชุมชน ขณะที่คนในเมืองสามารถใช้ชีวิตได้
อย่างมีอิสระมากกว่า หรือการอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน แต่มีระดับ
การศึกษา หรือการรับรู้ข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อแตกต่างกัน เป็นต้น

**ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้ค่านิยมและพฤติกรรมบางอย่างเปลี่ยนแปลง
ไปจากในอดีต**



ผู้ให้บริการ
จะต้องไม่อ่านผิดสิ้นความคิด
และการกระทำของ
ผู้ใช้บริการว่า ถูกหรือผิด ดีหรือเลว
ซึ่งจะทำให้เกิดอคติต่อบุคคล
โดยไม่รู้ตัว



กระนั้น ค่านิยมหลัก ยังคงมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจคุณค่าของพฤติกรรม โดยเฉพาะเรื่องเพศ ส่งผลให้คนจำนวนหนึ่งต้องใช้ชีวิตท่ามกลางความลักลั่นขัดแย้งกันทางความคิด

เช่น วัยรุ่นปัจจุบันเริ่มมองว่า การมีแฟนไปจนถึงการมีเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องธรรมดา ขณะที่ผู้ใหญ่ในครอบครัวและสังคมยังคงยืนยันค่านิยมเรื่องรักษานวลสงวนตัวและการมีเพศสัมพันธ์หลังแต่งงาน เป็นต้น

เมื่อภารกิจสำคัญของผู้ให้บริการ คือการนำพาให้ผู้ใช้บริการไปสู่การมีทางเลือกที่หลากหลายในการจัดการปัญหา ผู้ให้บริการย่อมต้องตระหนักถึงความเป็นไปได้ที่ **ค่านิยม พฤติกรรม และบริบทแวดล้อมของผู้ใช้บริการ** อาจมีความเหมือนหรือแตกต่างไปจากค่านิยมหลักของสังคม





สิ่งเหล่านี้จะเป็นข้อมูลสำคัญที่ต้องอาศัยทักษะในการค้นหาและพิจารณาพร้อมกับผู้ใช้บริการ เพื่อช่วยให้ผู้ใช้บริการสามารถประเมินทางเลือกต่างๆ และตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ของตนมากที่สุด

ผู้ให้บริการต้องตระหนักถึงสถานะที่แตกต่าง รวมถึงความเหลื่อมล้ำระหว่างผู้ให้บริการกับผู้ใช้บริการ เพราะด้วยความตระหนักดังกล่าว จะช่วยลดการใช้อำนาจเหนือกว่า และสามารถเข้าใจความคิดและการกระทำของผู้ใช้บริการบุคคลแวดล้อม ซึ่งจะเอื้อต่อการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**ผู้ให้บริการ จะต้องไม่ด่วนตัดสินความคิดและการกระทำของ
ผู้ใช้บริการว่า ถูกหรือผิด ดีหรือเลว ซึ่งจะทำให้เกิดอคติต่อบุคคล
โดยไม่รู้ตัว**

นำผู้ใช้บริการออกจากวังวนปัญหา

สังคมไทยให้คุณค่าอย่างสูงกับสถาบันครอบครัวและความเป็นแม่
รวมถึงมีความคาดหวังหลายประการต่อบทบาทของความเป็นผู้หญิง

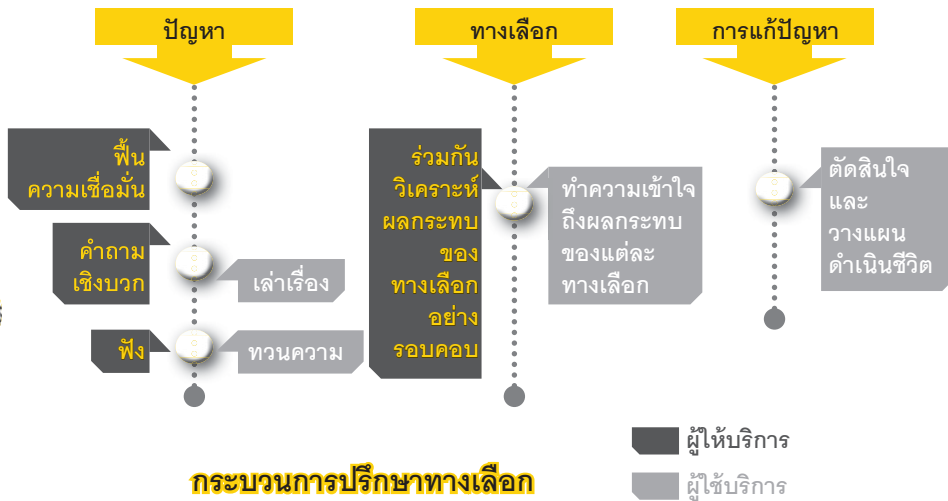
การตั้งท้องโดยไม่พร้อมจึงกลายเป็นสิ่งที่ถูกมองแบบ “เหมารวม”
ว่าเป็นการกระทำที่ละเมิดกรอบกติกาและค่านิยมหลักที่สังคม
ยึดถือร่วมกัน

ผู้หญิงที่ประสบปัญหาท้องไม่พร้อมจึงต้องเผชิญกับแรงกดดัน
จากรอบด้าน และขาดผู้ที่พร้อมรับฟังอย่างเข้าใจ ไม่ตัดสินการ
กระทำ จึงมีแนวโน้มสูงที่ผู้ใช้บริการจะมาด้วยสภาพจิตใจที่ย่ำแย่
หรือกล่าวได้ว่าอยู่ในภาวะ “จนมุม”





กระบวนการปรึกษาทางเลือก จึงไม่ใช่การเตรียมประโยคมาตรฐาน เพื่อทักทายหรือให้บริการแก่ผู้ประสบปัญหา แต่เป็นกระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการ ที่จะต้องทำความเข้าใจกับสถานการณ์ปัญหา และพิจารณาทางเลือกต่าง ๆ ที่จะเป็นทางออก โดยผู้รับบริการจะเป็นผู้ตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีที่สุดเพื่อตอบใจหทัยของตนเองในท้ายที่สุด



กระบวนการปรึกษาทางเลือก

ในสถานการณ์ปัญหาการตั้งท้องโดยไม่พร้อม ผู้ให้บริการส่วนใหญ่
จมอยู่กับความทุกข์ ความรู้สึกเสียใจ อับอาย ไร้คุณค่า สูญเสีย
ความเชื่อมั่นและขวัญกำลังใจ ในภาวะเช่นนี้ การใช้สติปัญญา
และสมาธิในการไตร่ตรองถึงสถานการณ์ปัญหาและใคร่ครวญ
เพื่อตัดสិនใจแก้ปัญหาเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก

กระนั้น ผู้ให้บริการต้องเชื่อมั่นว่า ผู้ที่ท้องไม่พร้อมเป็นผู้ที่รู้เรื่อง
ราวในชีวิตของตนเองดีที่สุด และมีสติปัญญาเต็มทีในการเลือก
สิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเอง เพียงแต่สถานการณ์ปัญหาที่เผชิญอยู่
ส่งผลต่อจิตใจและอาจทำให้สูญเสียวิจารณญาณและความเชื่อ
มั่นที่เพียงพอ

จึงเป็นหน้าที่ของผู้ให้บริการ ในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นและ
พลังของผู้ให้บริการให้กลับคืนมา เพื่อจะมีความพร้อมเพียงพอ
ที่จะทบทวนและพิจารณาทางเลือกต่าง ๆ ด้วยตนเอง





“การเล่าเรื่อง” ของผู้ให้บริการ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้ที่ห้องไม่พร้อมได้ปล่อยความกดดันที่แบกรับอยู่ เพราะการพูดถึงสิ่งที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ จะทำให้เรื่องราวต่างๆ ถูกทบทวนและเรียบเรียง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ให้บริการเกิดความเข้าใจที่ชัดเจนต่อสถานการณ์ปัญหาของตนเองเพิ่มมากขึ้น

การพูดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ยังมีผลให้ผู้ประสบปัญหาแยกตัวเองออกจากปมปัญหาเหล่านั้น โดยไม่จมอยู่ในห้วงความทุกข์ จนมองไม่เห็นทางออก

ในจังหวะเดียวกันนี้ เป็นโอกาสที่ผู้ให้บริการสามารถชักชวนให้ผู้ให้บริการ **มองปัญหาและสถานการณ์ด้วยมุมมองที่แตกต่างไปจากเดิม** เพื่อให้เห็นแง่มุมเชิงบวกของสิ่งที่เกิดขึ้น รวมถึงเรื่องราวในชีวิตและความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เพื่อบรรเทาความรู้สึกด้านลบและเสริมสร้างกำลังใจไปพร้อมกัน

การชี้ชวนให้ผู้ใช้บริการมองสถานการณ์ด้วยมุมมองที่แตกต่างออกไป ทำได้ดังนี้

- การชี้ชวนให้เห็นว่าปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้ใช้บริการไม่ใช่ **“ตัวปัญหา”** แต่เป็นผู้ที่กำลังประสบปัญหา และยังมีผู้อื่นที่ต้องเผชิญปัญหาที่คล้ายคลึงกันนี้ด้วยเช่นกัน
- การชี้ชวนให้ผู้บริการทำความเข้าใจถึง **วัฒนธรรมและความคิดความเชื่อเรื่องเพศในสังคม** ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ซึ่งท้องไม่พร้อมรู้สึกผิดและอับอาย
- การชี้ชวนให้เห็นว่า สิ่งที่เกิดขึ้นมีความซับซ้อน และมีหลายปัจจัย บางเรื่องเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการกำหนดควบคุมระดับบุคคล เช่น การขาดความรู้เรื่องการคุมกำเนิด การขาดทักษะการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเองและทักษะการต่อรองในความสัมพันธ์ เป็นต้น





นอกจากนี้ การให้ข้อมูลที่เป็นทางเลือกเพื่อเป็นทางออกของปัญหาอย่างรอบด้าน มีส่วนสำคัญที่ช่วยให้ผู้ใช้บริการมองเห็นว่า ปัญหาเช่นที่ตนกำลังเผชิญอยู่นั้น เป็นความพลั้งพลาดที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน

เนื่องจากหลายสาเหตุเกิดจากสิ่งที่ไม่ใช่ความรับผิดชอบของบุคคลเพียงลำพัง อาทิ **เพศศึกษาที่ขาดประสิทธิภาพ หรือค่านิยมของสังคมที่ทำให้ผู้หญิงไม่กล้าหาความรู้ หรือสามารถเข้าถึงวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสม**

และเมื่อต้นเหตุเหล่านี้เป็นปัญหาของสังคมที่ยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเหมาะสม ส่งผลให้ผู้หญิงจำนวนหนึ่งต้องตกเป็น “เหยื่อ” ของสถานการณ์ สังคมโดยหน่วยงานต่าง ๆ จึงมีการสร้างกลไกและระบบบริการ เพื่อช่วยเหลือให้ผู้ประสบปัญหาสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาวิกฤตในชีวิตไปได้ ผู้ใช้บริการก็เป็นหนึ่งในนั้น และจะต้องก้าวข้ามวิกฤตการณ์นี้ได้ เพื่อกลับไปมีชีวิตที่เป็นปกติสุขอีกครั้ง





รับมือ "คำลวง"

การบอกเล่าถึงปัญหาและสถานการณ์ในชีวิต เป็นไปได้ที่ผู้ให้บริการ อาจไม่พร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวทั้งหมดแก่ผู้ให้บริการ และ อาจเล่าเรื่องไม่ตรงกับความเป็นจริง เพื่อป้องกันการถูกมองในแง่ลบ หรือด้วยเหตุผลอื่น หรือแม้แต่ทำไปโดยไม่รู้ตัว

สิ่งสำคัญที่จะได้จากการฟัง คือการได้พบร่องรอยบางอย่างที่ สะท้อนความเชื่อและสิ่งที่ผู้ให้บริการเห็นว่ามีความสำคัญ หรือสร้าง แรงกดดันในสถานการณ์ที่เป็นอยู่

ดังนั้น **การฟังอย่างตั้งใจ โดยไม่มีอคติ** จะทำให้ผู้ให้บริการ เข้าใจสถานการณ์ปัญหาได้ดียิ่งขึ้น







การปรึกษาทางเลือก

การปรึกษาทางเลือก (Options Counseling) เป็นหนึ่งในรูปแบบของการบริการปรึกษาแก่ผู้ที่ประสบปัญหา เป็นวิธีการที่มุ่งเน้นการช่วยเสริมสร้างพลังและความมั่นใจให้แก่ผู้ใช้บริการ โดยเชื่อมั่นว่า เมื่อผู้ใช้บริการพ้นจากสภาวะจิตใจที่ย่ำแย่แล้ว จะสามารถใช้สติและปัญญาในการไตร่ตรองเพื่อเลือกทางออกที่สอดคล้องกับสถานการณ์ในชีวิตของตนเองได้มากที่สุด และต้องเป็นทางออกที่ส่งผลดีในระยะยาว โดยจะไม่ทำให้ผู้ประสบปัญหาหรือคนรอบข้างรู้สึกเสียใจภายหลัง

กระบวนการปรึกษาทางเลือกอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจบริบททางสังคมและวัฒนธรรมความเป็นเพศ ที่ผู้หญิงและผู้ชายผ่านการเลี้ยงดู กล่อมเกลาทางสังคม และถูกคาดหวังเชิงพฤติกรรม ความเชื่อ และความคาดหวังบางอย่าง



และบริบทดังกล่าว ส่งผลให้ผู้หญิงอยู่ในสถานะที่ด้อยกว่า ทั้งด้าน การเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ทักษะความสัมพันธ์ การกำหนดเรื่อง เพศสัมพันธ์ ไปจนถึงความเชื่อมั่นในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา

ด้วยพื้นฐานความคิดเช่นนี้ ในการให้คำปรึกษา ผู้ให้บริการจึงต้อง ใช้ความระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะไม่ตอกย้ำว่าผู้ที่กำลังประสบปัญหา ท้องไม่พร้อมเป็นคนผิด และต้องเข้าใจต่อประเด็นปัญหาที่ว่า

“ไม่มีผู้หญิงคนใดตั้งใจตั้งท้องเพื่อไปทำแท้ง”



หัวใจของการให้คำปรึกษาทางลึก คือ

1. เชื่อมั่นว่า ผู้ใช้บริการมีศักยภาพ และรู้เรื่องราวในชีวิตของตนเองดีที่สุด เพียงแต่ในภาวะวิกฤต จำเป็นต้องมีผู้ที่เข้ามาดึงศักยภาพเหล่านั้นให้ปรากฏอีกครั้ง
2. เคารพและปฏิบัติต่อกันและกันในฐานะ “เพื่อนมนุษย์” ผู้ร่วมทุกข์ในสังคมเดียวกัน
3. ผู้ประสบปัญหาต้องตัดสินใจเลือกทางออก เพราะเป็นความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง





“แนวทาง” และ “ทักษะ” การให้คำปรึกษาทางไกล

แนวทางและทักษะในการปรึกษาทางไกล มีรูปแบบเฉพาะ ดังนั้น เพื่อให้การบริการปรึกษาทางไกลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นมืออาชีพ ผู้ให้บริการปรึกษาทางไกลควรยึดหลักการและมีทักษะในการปฏิบัติงานดังต่อไปนี้

ผู้ให้บริการต้องมีบทบาท
ในการสร้างกระบวนการ
ให้ผู้ใช้บริการได้ประเมินว่า ทางเลือกนั้น
จะส่งผลกระทบต่อเชิงบวกและลบอย่างไร
และผู้ให้บริการมีความพร้อม
ในการรับผลกระทบที่จะเกิดขึ้น
อย่างไร





แนวทางและทักษะการสร้างความสัมพันธ์

การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีเป็นการทำให้ผู้ใช้บริการปรึกษาทางเลือกรู้สึกผ่อนคลาย ไร้กังวลใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวและให้ความร่วมมือต่อกระบวนการให้คำปรึกษา และใช้ในการหาข้อเท็จจริง นำไปสู่การช่วยเหลือได้ตรงตามความต้องการอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

การสร้างความคุ้นเคย ไร้กังวลใจ ความคุ้นเคย และไร้กังวลใจ จึงมีความสำคัญ และต้องเริ่มต้นตั้งแต่ในการเริ่มสนทนากันเป็นครั้งแรก

ผู้ให้บริการปรึกษาทางเลือกสามารถแสดงออกผ่านการใช้น้ำเสียงที่เป็นมิตร เปิดเผย จริงใจ สร้างความคุ้นเคยและไร้กังวลใจแก่ผู้ใช้บริการ รวมทั้งการบอกกล่าวแก่ผู้ใช้บริการถึงสถานะและภารกิจของหน่วยงาน เพื่อให้ข้อมูลว่าจะช่วยคลี่คลายปัญหาได้อย่างไร

ผู้ให้บริการควรให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกของผู้ใช้บริการ
ด้วยว่าอยู่ในภาวะเช่นไร เช่น กำลังรู้สึกกังวล โกรธ เศร้า หรือไม่
แสดงความรู้สึก

การรับรู้อารมณ์ของผู้ใช้บริการจะทำให้ผู้ให้บริการสามารถ
ประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น รวมทั้งผู้ให้บริการ
ต้องมีการบ่มเพาะในการช่วยผ่อนคลายความรู้สึกเหล่านั้น เพื่อให้ผู้
ใช้บริการสามารถบอกเล่าและทำความเข้าใจกับสถานการณ์ปัญหา
ของตนเองได้ดียิ่งขึ้น





ข้อตกลงร่วมกัน



สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้บริการและผู้ใช้บริการ ยังรวมถึง การทำความเข้าใจข้อตกลงร่วมกันตั้งแต่ต้น โดยผู้ให้บริการควร อธิบายโดยสังเขปเกี่ยวกับการให้บริการปรึกษาทางเลือก เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันถึงเป้าหมาย บทบาทของแต่ละฝ่าย รวมทั้งข้อตกลงอื่น ๆ ที่ผู้ให้บริการควรทราบ

ประเด็นหนึ่งที่จะช่วยเสริมการทำงานให้คำปรึกษาทางเลือก คือ การตรวจสอบสถานะการตัดสินใจของผู้ใช้บริการตั้งแต่เริ่มต้น ว่าเป็นอย่างไร



ผู้ให้บริการต้องมีบทบาทในการสร้างกระบวนการให้ผู้ให้บริการได้ประเมินว่า ทางเลือกนั้นจะส่งผลกระทบต่อเชิงบวกและลบอย่างไร และผู้ให้บริการมีความพร้อมในการรับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นอย่างไร รวมทั้งมีทางเลือกอื่นใดบ้างซึ่งอาจสอดคล้องกับปัญหามากกว่าที่คิดไว้ กระบวนการปรึกษาทางเลือกจึงเป็นกระบวนการในการใคร่ครวญอย่างรอบด้านในการตัดสินใจ

นอกจากนี้ ผู้ให้บริการจะต้องแสดงออกด้วยคำพูด เพื่อให้ข้อมูลและสร้างความไว้วางใจให้กับผู้ให้บริการว่าเรื่องที่พูดคุยปรึกษาที่จะเกิดขึ้นต่อไปนี้มีกระบวนการจัดการอย่างไร เช่น ข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ถูกบันทึกในรูปแบบใด หรือนำไปใช้เพื่อการปฏิบัติงานในขั้นตอนต่อไปอย่างไรบ้าง





แนวทางและทักษะการฟังอย่างตั้งใจ

การให้ความสำคัญกับการฟัง และสนใจต่อทุกถ้อยคำ ตลอดจนการสังเกตน้ำเสียงและท่าทีของผู้ประสบปัญหา จะช่วยให้ผู้ให้บริการเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความวิตกกังวล สงสัย ไม่แน่ใจ รวมไปถึงเกิดความเข้าใจถึงค่านิยม ความคิด และความเชื่อ ที่แวดล้อม และมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิด และการกระทำของผู้ใช้บริการ

การสังเกตยังมีความสำคัญควบคู่กับการฟัง เพราะเป็นไปได้ที่บางครั้งผู้ให้บริการอาจพูดไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ด้วยความใส่ใจประกอบกับทักษะการสังเกตจะช่วยให้ผู้ให้บริการสามารถซักถาม หรือตอบสนองต่อคำพูดและการกระทำของผู้ใช้บริการได้อย่างเหมาะสม



เคล็ดลับการ “ใส่ใจ”

การใส่ใจทำได้ทั้งการฟังและสังเกต เพื่อให้ได้เนื้อหาสาระ (Content) และอารมณ์ ความรู้สึก (Emotion) ของผู้ที่มาใช้บริการ

สิ่งที่ต้องใส่ใจโดยการฟัง คือ คำพูด น้ำเสียง รวมถึงความเจ็บ
ผู้ให้บริการควรสังเกตว่าผู้ให้บริการเน้นเรื่องราวหรือประเด็นใด
เป็นพิเศษ สำนวนภาษาที่ใช้ ความรู้สึกและอารมณ์เป็นอย่างไร
สอดคล้องหรือขัดแย้งกับคำพูดและพฤติกรรมที่แสดงออกหรือไม่
สิ่งเหล่านี้จะมีความสำคัญมากยิ่งขึ้นในการให้คำปรึกษา
ทางโทรศัพท์ ที่ผู้ให้บริการไม่สามารถมองเห็นถึงแวตา สีหน้า
ท่าทาง ของผู้ให้บริการ

สิ่งที่ต้องใส่ใจโดยการสังเกต คือ กริยาท่าทางในการแสดงออก
ทั้งทางความคิดและอารมณ์ของผู้ให้บริการ ควรสังเกตว่า
ผู้ให้บริการมีสมาธิ ตั้งใจฟัง สนใจติดตามเรื่องราว มีการแสดงออก
สอดคล้องกับเรื่องที่ฟังหรือไม่ เช่น การสบตา เสียงตอบรับ
พยักหน้า เป็นต้น





การรับฟังอย่างตั้งใจและการสังเกต นอกจากจะช่วยให้ผู้ให้บริการ
ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แล้ว ยังจะเป็นการสร้างสัมพันธภาพ และ
ความไว้วางใจแก่ผู้ใช้บริการ

และด้วยความไว้วางใจนั่นเอง ที่จะช่วยให้ผู้ให้บริการสามารถนำพา
ผู้ใช้บริการให้มีส่วนร่วมในแต่ละขั้นตอนของการปรึกษาทางเลือก เพื่อ
ไปสู่เป้าหมายในการแก้ปัญหา

และนั่น ย่อมหมายถึงการที่ผู้ใช้บริการสามารถวิเคราะห์แต่ละทาง
เลือก และตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับสถานการณ์
ของแต่ละบุคคลได้ดีที่สุด

แนวทางและทักษะการตั้งคำถามเชิงบวก

การตั้งคำถามเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ให้บริการปรึกษาทางเลือกได้เล่าเรื่องราวที่ต้องการปรึกษา รวมทั้งความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนความเชื่อของตนแก่ผู้ให้บริการ

การซักถาม ยังจะช่วยให้ผู้ให้บริการได้ทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้น รวมทั้งบุคคลและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความชัดเจน และเห็นรายละเอียดของแต่ละเรื่องมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ยังเป็นการกระตุ้นให้เกิดการคิด เพื่อร่วมกันค้นหาหนทางการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ รวมทั้งเป็นการชักชวนให้ผู้ให้บริการได้วิเคราะห์ถึงข้อดีและข้อเสียของทางเลือกต่าง ๆ





การตั้งคำถาม จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการปฏิบัติงานให้คำปรึกษา ลักษณะการถามแบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่

คำถามปิด

หมายถึงคำถามที่กำหนดทิศทางในการตอบไว้แล้ว ผู้ตอบเลือกคำตอบเพียงสั้นๆ ว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”

คำถามปิดใช้เมื่อต้องการคำตอบเฉพาะ ควรใช้เพียงเพื่อตรวจสอบความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน

คำถามปลายปิดไม่เอื้อต่อการเปิดเผยตนเอง เนื่องจากลักษณะคำถามไม่ให้โอกาสในการสำรวจความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ทำให้ได้ข้อมูลน้อย และผู้ถูกถามอาจเกิดความรู้สึกเชิงลบ เหมือนถูกสอบสวน

คำถามเปิด

หมายถึงคำถามในลักษณะที่ไม่มีข้อกำหนดขอบเขตการตอบ แต่เปิดโอกาสให้ผู้ตอบมีอิสระในการเล่า หรือเปิดเผยเรื่องราว รวมถึงอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ

คำถามเปิด มักเป็นคำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “อย่างไร” หรือ “ทำไม” เป็นส่วนใหญ่

คำถามลักษณะนี้มักใช้ถามเพื่อสร้างการสื่อสารระดับลึก และกระตุ้นให้ผู้ใช้บริการมีส่วนร่วมในการสนทนา รวมทั้งทำให้ผู้ใช้บริการได้สำรวจความรู้สึกนึกคิดของตนเองผ่านการเรียบเรียงความคิด ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการถ่ายทอดเรื่องราวผ่านคำพูดนั่นเอง





คำถามต่อเนื่อง

เป็นอีกวิธีการตั้งคำถามที่มีความสำคัญ ผู้ให้บริการต้องอาศัยการสังเกตและพิจารณาคำพูดหรือคำตอบก่อนหน้าของผู้ใช้บริการ เพื่อจะสร้างคำถามต่อไปที่มีความเหมาะสม

คำถามต่อเนื่องมีความจำเป็น โดยเฉพาะเมื่อผู้ให้บริการแสดงความรู้สึกหรืออารมณ์ที่รุนแรง เช่น “ฉันคิดว่าการทำแท้งคือการฆ่า” คำพูดลักษณะนี้ต้องการการดูแลความรู้สึก และคำถามที่ลึกยิ่งขึ้น

สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับจังหวะเวลาเช่นนี้ ผู้ให้บริการต้องไม่ด่วนสรุปความคิด การกระทำ หรือใช้คำพูดที่เป็นการชี้หน้า เช่น “ถ้าอย่างนั้น การยุติการตั้งครรภ์ก็ไม่เหมาะกับคุณ” หรือ “ทำไมคิดอะไรง่าย ๆ แบบนั้น” แต่ควรตั้งคำถามต่อเนื่อง เช่น “อะไรทำให้คุณรู้สึกแบบนี้คะ/ ครับ” เป็นต้น

นอกจากนี้ บางคำพูดยังแสดงให้เห็นว่า ผู้ใช้บริการขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ เช่นคำพูดที่ว่า “ยกลูกให้สถานสงเคราะห์ ก็เหมือนทิ้งลูกนั่นแหละ”

จำเป็นที่ผู้ให้บริการต้องตอบสนองโดยการให้ข้อมูล หรือกระบวนการทำงานที่ถูกต้องเพื่อเป็นการทำความเข้าใจ ปรับทัศนคติของผู้ใช้บริการ ต่อทางเลือกต่างๆ ที่มีอยู่ให้มากขึ้น

คำถามต่อเนื่องยังสามารถใช้เพื่อค้นหาความกังวลที่แท้จริงของผู้ใช้บริการ เช่น การที่ผู้ให้บริการมีท่าทีไม่ยอมรับการมอบเด็กให้อยู่ในความดูแลของสถานสงเคราะห์ อาจเพราะเข้าใจว่าเมื่อทำเช่นนั้นแล้วจะไม่มีโอกาสได้พบลูกอีก เป็นต้น





ฟังและใช้ประโยชน์จาก “ความเจียม”



ความเจียมที่เกิดขึ้นในระหว่างการปรึกษาทางไกล ผู้ให้บริการควรรู้วิธีที่จะใช้ให้เกิดประโยชน์

ทั้งนี้ ผู้ให้บริการต้องเข้าใจความหมายของความเจียมที่เกิดขึ้น ซึ่งความเจียมในระหว่างการสนทนานั้น อาจมีความหมายในเชิงบวก หรือเชิงลบ

ความเจียม เชิงบวก อาจหมายถึงการที่ผู้ใช้บริการกำลังใช้ความคิด ใช้เวลาในการค้นหาและ รวบรวมรายละเอียดประเด็นต่าง ๆ ถือเป็นโอกาสที่ผู้ให้บริการจะได้สำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเอง หรือเป็นไปได้ว่า ผู้ใช้บริการกำลังพักจากความเหน็ดเหนื่อยหลังแสดงความรู้สึกบางอย่างออกไป

ในกรณีเช่นนี้ ผู้ให้บริการไม่ควรรบกวน หรือขัดจังหวะ แต่ควรรอจนกว่าผู้ใช้บริการพร้อมที่จะพูดคุยต่อไป



ความเจ็บ เียงลบ ผู้ใช้บริการอาจกำลังรู้สึกไม่สบายใจ เช่น รู้สึกอึดอัด อับอาย หรือไม่ต้องการพูดถึงเรื่องของตนเอง หรืออาจเป็นการเจ็บเพื่อแสดงความไม่พอใจ ต่อต้าน ไม่ให้ความร่วมมือ เป็นต้น

กรณีเช่นนี้ ผู้ให้บริการต้องสังเกตท่าทีเพื่อให้เข้าใจความหมายที่แท้จริงของความเจ็บที่เกิดขึ้น และเมื่อเห็นว่ากำลังเกิดความรู้สึกเชิงลบขึ้นกับผู้ใช้บริการ ควรเปลี่ยนเรื่อง หันไปพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อผ่อนคลายบรรยากาศ หรือปลอบใจโดยไม่พยายามบังคับให้ผู้ใช้บริการต้องพูดถึงเรื่องดังกล่าว

ผู้ให้บริการปรึกษาทางเลือกยังสามารถใช้ “ความเจ็บ” เป็นเครื่องมือในการทำงานด้วยเช่นกัน

เช่น ใช้เพื่อทำให้จังหวะในการปรึกษาสงบลง หรือแสดงความสนใจให้เกียรติ และให้เวลาผู้ใช้บริการได้คิดไตร่ตรอง เจ็บเพื่อให้อ้าใจ เปิดโอกาสให้ผู้ใช้บริการได้พูดและคิด หรืออาจใช้ความเจ็บเพื่อแสดงถึงความไม่เข้าใจที่มีต่อผู้ใช้บริการ

สิ่งสำคัญคือ ผู้ให้บริการต้องมีทักษะในการเข้าใจความหมายของความเจ็บที่เกิดขึ้น และใช้การเจ็บโดยมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน และระมัดระวังไม่ทำให้ผู้ใช้บริการเกิดความเข้าใจผิด





แนวทางและทักษะการแสดงความเข้าใจและเห็นใจ

ผู้ให้บริการอาจแสดงอารมณ์ ความทุกข์ ในขณะที่เล่าเรื่องของตัวเอง เช่น กลัว โกรธแค้น สับสน ซึมเศร้า หมดหวังในชีวิต ฯลฯ การแสดงความรู้สึกร่วมกับเรื่องราวของผู้พูดถือเป็นการแสดงความเห็นอกเห็นใจ และช่วยให้ผู้ประสบปัญหาไม่รู้สึกโดดเดี่ยว รวมทั้งเป็นการกระตุ้นให้ผู้ให้บริการปรึกษามั่นใจในตัวเอง ตลอดจนตระหนักถึงความสามารถของตนเอง

นอกจากนี้ ยังช่วยให้ผู้ให้บริการปรึกษาเกิดความหวังและกำลังใจ กล้าที่จะคิดและทำในสิ่งที่ไม่เคยคิด หรือเคยทำมาก่อน

“ความเข้าใจและเห็นใจ” (Empathy) คือการที่ผู้ให้บริการรับรู้ถึงบริบทและประสบการณ์ในชีวิตของผู้ใช้บริการ ทำให้เข้าใจว่าด้วยความเชื่อและมุมมองที่ถูกหล่อหลอมมาเช่นนี้ ผู้ใช้บริการจึงมีความรู้สึกเช่นใด เพื่อจะตอบสนองได้อย่างเหมาะสม

ความเข้าใจและใส่ใจ
คือการที่ผู้ให้บริการรับรู้ถึงบริบทและ
ประสบการณ์ในชีวิตของผู้ใช้บริการทำให้
เข้าใจว่า ความเชื่อและมุมมองที่ถูกหล่อหลอม
มาเช่นนี้ ผู้ใช้บริการจึงมีความรู้สึกเช่นใด





ผู้ให้บริการต้องระมัดระวังที่จะไม่เกิด “ความรู้สึกร่วม” ไปกับผู้
ใช้บริการ (Sympathy) ที่จะทำให้เกิดการ “เข้าข้าง” หรืออคติต่อ
เรื่องราวที่เกิดขึ้นหรือต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อการ
ปฏิบัติหน้าที่ให้การปรึกษา

ผู้ให้บริการสามารถแสดงความเข้าใจและเห็นใจผู้ประสบปัญหา
ด้วยคำพูด หรือท่าทาง อย่างไรก็ตาม ไม่ควรสร้างความหวังและ
การปลอบใจที่ไม่อาจเป็นจริงได้ หรือใช้การให้กำลังใจเพื่อกลบ
เกลื่อนความรู้สึกท้อแท้ของผู้ใช้บริการปรึกษา



มีอีกไหม คนที่เข้าใจและเห็นใจ?

ผู้ให้บริการ อาจเป็นที่พึ่งเดียวของผู้ใช้บริการ หรือเป็นไปได้ว่า ผู้ใช้บริการที่ประสบปัญหาอาจมีคนที่ไว้วางใจอื่น ๆ ซึ่งผู้ให้บริการควรสอบถามข้อมูล เพราะบุคคลดังกล่าวอาจมีความสำคัญและสามารถให้การสนับสนุนในการแก้ไขปัญหา และเป็นทางเลือกที่เพิ่มขึ้นในการแก้ปัญหา

“คุณบอกเรื่องนี้กับใครบ้างหรือเปล่าคะ/ ครับ”

“เขามองเรื่องนี้อย่างไร”

“เขาให้คำแนะนำคุณอย่างไรบ้างคะ/ ครับ”

อย่างไรก็ตาม เป็นไปได้ว่า ผู้ใช้บริการอาจยังไม่ได้บอกถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับใครเลย เพราะคิดว่ายังมีคนรู้น้อยก็จะทำให้มีปัญหาน้อยที่สุด เธออาจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง หรือผู้ให้บริการปรึกษาทางเลือกจะหาทางออกให้ได้

อันที่จริงแล้ว การมีบุคคลแวดล้อมที่เข้าใจ เห็นใจ และให้การสนับสนุน จะเป็นกุญแจดอกสำคัญในการหาทางออกสำหรับปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้ให้บริการจึงต้องช่วยผู้ให้บริการให้พิจารณาประเด็นดังกล่าวด้วยเช่นกัน





สำหรับผู้ให้บริการซึ่งปฏิบัติหน้าที่ในช่วงเริ่มต้น เป็นไปได้ที่อาจไม่เข้าใจ หรือไม่สามารถยอมรับ เรื่องราว ความคิด และการกระทำของผู้ใช้บริการ หรือแม้แต่การถูกผู้ใช้บริการตั้งคำถามที่ทำให้รู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ ตกใจ หรือโกรธ

หากเกิดกรณีเช่นนี้ ผู้ให้บริการควรตั้งสติ อย่าเพิ่งตัดสินว่าดีหรือไม่ดี ด่วนสรุป แสดงความคิดเห็น หรือสร้างทำที่เข้าใจ เห็นใจ แต่ควรใช้คำถาม เพื่อให้เวลาและเปิดโอกาสให้ผู้ใช้บริการบอกเล่าเรื่องราวเพิ่มเติม โดยเฉพาะที่มาและสาเหตุของประเด็นดังกล่าว ซึ่งจะช่วยให้การปฏิบัติงานดำเนินต่อไปได้ เช่น

“พอจะเล่าเรื่องนี้ให้ฟังเพิ่มอีกหน่อยได้ไหมคะ/ ครับ ทำไม...”

“พอจะบอกได้ไหมคะ/ ครับ ว่าที่จริงแล้ว คุณกังวลใจเรื่องอะไร”

“เป็นคำถามที่ตอบได้ยากนะคะ/ ครับ”

“ทำไมคุณถึงถามแบบนี้คะ/ ครับ”



การแสดงความเข้าใจ-เห็นใจ

การแสดงออกของผู้ให้บริการที่มีความเข้าใจและรู้สึกเห็นใจ ผู้ใช้บริการ ถือว่ามีความสำคัญ โดยเฉพาะในจังหวะเวลาที่ ผู้ใช้บริการอยู่ในภาวะอารมณ์ที่ย่ำแย่ การประคับประคองอารมณ์ และความรู้สึกของผู้ใช้บริการให้กลับมาอยู่ในภาวะปกติ จะช่วยให้การปรึกษาทางเลือกดำเนินต่อไปได้อย่างราบรื่น

การแสดงความใส่ใจและเห็นใจด้วยภาษาพูด

- น้ำเสียง จังหวะการพูด ความดังหรือเบาของเสียง ระดับเสียง ความมีชีวิตชีวาของเสียง การเน้นคำ ต้องมีความสัมพันธ์ ต่อสิ่งที่ผู้ให้บริการได้พูดออกมาก่อนหน้า
- พูดตอบรับหลังจากผู้ให้บริการพูดจบ เช่น ครับ ค่ะ อืม หรือพูดซ้ำประโยคที่ผู้บริการกล่าวไว้





การแสดงควมใส่ใจและเห็นใจด้วยภาษาท่าทาง

- การประสานสายตากับผู้ให้บริการในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ หรือพยักหน้าเล็กน้อยในขณะที่ฟัง
- การแสดงออกทางสีหน้าที่อบอุ่น เป็นมิตร และสอดคล้องกับเรื่องราวของผู้ให้บริการ
- การโน้มตัวเข้าหาผู้ให้บริการ เป็นการแสดงความตั้งใจและใส่ใจ
- การนั่งหรือยืนให้มีระยะห่างระหว่างผู้ให้และผู้ให้บริการที่พอเหมาะ คือประมาณ 3-5 ฟุต

แนวทางและทักษะการฟื้นฟูความเข้มแข็งภายใน

การฟื้นฟูความเข้มแข็งภายในให้กับผู้ใช้บริการปรึกษาทางเลือกคือกระบวนการที่ผู้ใช้บริการจะช่วยผู้ใช้บริการได้ค้นพบความเข้มแข็งและศักยภาพภายในตนเอง เพื่อฟื้นฟูความเชื่อมั่นในการแก้ไขปัญหาและรับผิดชอบชีวิตของตนเองอย่างแท้จริง

กระบวนการเช่นนี้จะเกิดขึ้นได้ ผู้ให้บริการต้องเชื่อมั่นในศักยภาพความเป็นมนุษย์ ว่าทุกคนมีความสามารถและมีสิทธิที่จะตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตด้วยตนเอง

แต่เมื่อผู้ใช้บริการกำลังอยู่ในช่วงเวลาที่สูญเสียความเชื่อมั่นและขาดพลังที่จะรับมือกับปัญหา ในฐานะนักวิชาชีพที่มีทักษะในการทำงานให้คำปรึกษา บทบาทของผู้ให้บริการปรึกษาทางเลือกจึงไม่ใช่การคิดแทนหรือตัดสินใจแทน แต่มีหน้าที่ในการประคับประคองผู้ใช้บริการให้ก้าวพ้นจากแรงกดดันต่าง ๆ เพื่อกลับมาเป็นตัวของตัวเอง และมีความพร้อมที่จะจัดการปัญหาของตนเอง ด้วยตนเอง



67

มูลนิธิสุขภาพใจ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ (สสส.)



เป็นไปได้ที่ผู้ให้บริการอาจมีบุคลิกลักษณะของผู้ที่ขาดความเข้มแข็งและไร้ความเชื่อมั่นในพลังอำนาจของตนเอง โดยเฉพาะเมื่อผู้ให้บริการเป็นกลุ่มคนที่ด้อยโอกาส ขาดการดูแลหรือถูกดูแคลนจากสังคม

เช่น เป็นคนยากจน พิกัด กลุ่มชาติพันธุ์ หรือผ่านการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม ผ่านประสบการณ์ความล้มเหลว หรือถูกกดขี่รังแก จนกลายเป็นคนที่รู้สึกด้อยคุณค่า ไม่เคารพและภูมิใจในตนเอง ขาดความมั่นใจที่จะตัดสินใจและกำหนดชีวิตของตนเอง

นอกจากนี้ ธรรมชาติของมนุษย์ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง เพราะการเปลี่ยนแปลงมักนำไปสู่สิ่งต่างไปจากเดิม ไม่เคยรู้ ไม่เคยประสบมาก่อน ในการปรึกษาทางเลือก ผู้ให้บริการจำเป็นต้องตัดสินใจ ซึ่งอาจสร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิต จึงเป็นธรรมดาหากในระหว่างกระบวนการปรึกษา ผู้ให้บริการอาจต่อต้านไม่ให้ความร่วมมือ ซึ่งเหตุผลอาจมาจากการปฏิเสธความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น



หลักเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ผู้ให้บริการ

เมื่อผู้ให้บริการอาจกำลังเผชิญกับความเครียดและวิตกกังวลต่อความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจครั้งสำคัญในชีวิตหน้าที่ของผู้ให้บริการ คือการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับผู้ให้บริการ โดยคำนึงถึงองค์ประกอบสำคัญ ดังนี้

1. ผู้ให้บริการต้องสร้างความเชื่อมั่นในกระบวนการปรึกษาทางเลือก จะนำผู้ให้บริการไปสู่ทางออกของปัญหา
2. ผู้ให้บริการต้องทำให้ผู้ให้บริการเกิดการยอมรับอย่างแท้จริงในการเข้ามีส่วนร่วมในการปรึกษาทางเลือก





70

ทอม ไซ พร้อม เหนาทงการรืงเสททงลือล

3. ผู้ให้บริการต้องทำให้ผู้ใช้บริการเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถของตนเองว่าจะขับเคลื่อนสถานการณ์ และฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น เพื่อไปสู่เป้าหมายในการแก้ไขปัญหา

4. ผู้ให้บริการต้องทำให้ผู้ใช้บริการเกิดความภาคภูมิใจต่อการตัดสินใจในการแก้ปัญหาของตนเอง ตลอดจนรู้สึกถึงความรับผิดชอบของตนเองและความเชื่อมั่นที่จะรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมา

สังคมที่ขาดกลไกสนับสนุนการแก้ปัญหา เป็นอีกปัจจัยที่บั่นทอนคุณค่า ศักดิ์ศรี และความเข้มแข็งของสมาชิก เพราะเท่ากับสื่อสารเป็นนัยว่าปัญหาใด ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นความผิดพลาดส่วนบุคคล และคนผู้นั้นจำเป็นต้องรับผิดชอบด้วยตนเอง

ดังนั้น กระบวนการปรึกษาทางเลือก จึงเป็นสิ่งที่เสริมสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้ใช้บริการ เพราะจะทำให้เห็นว่า ความผิดพลาด เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว สังคมก็มีระบบรองรับ เพื่อช่วยให้สมาชิกผ่านพ้นวิกฤต เพื่อกลับไปใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขอีกครั้ง





แนวทางและทักษะการให้ข้อมูล

การให้ข้อมูลที่รอบด้านเพื่อเป็นทางเลือกในการแก้ปัญหาให้กับผู้ให้บริการ ถือเป็นอีกหัวใจสำคัญของการบริการทางเลือก ผู้ให้บริการบริการประจำจำเป็นต้องมีข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการและหน่วยงานต่าง ๆ ที่จะรองรับความต้องการจำเป็นของผู้ใช้บริการอย่างเพียงพอ แม่นยำ และเป็นปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม ก่อนที่จะนำเสนอข้อมูลเพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้ให้บริการ ผู้ให้บริการควรสอบถามถึงข้อมูลที่ผู้บริกรมีอยู่ ซึ่งจะช่วยให้สามารถหลีกเลี่ยงการให้ข้อมูลที่ผู้บริกรรับรู้อยู่แล้ว และช่วยเพิ่มเติมข้อมูลที่จำเป็น และอยู่ในความสนใจของผู้บริกร รวมทั้งช่วยแก้ไขความเข้าใจที่อาจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง

แนวทางและทักษะการทวนความและสะท้อนกลับ

การทวนความ หรือซ้ำความ (Paraphrase) คือการที่ผู้ให้บริการปรึกษาพูดซ้ำอีกครั้งหนึ่งในเรื่องที่คุณใช้บริการบอก โดยคงสาระสำคัญของเนื้อหา หรือความรู้สึกไว้คงเดิม แต่ใช้คำพูดให้น้อยลง

ส่วนการสะท้อนกลับ (Reflect) คือการบอกความเข้าใจของคุณที่มีต่อสิ่งที่คุณรับบริการรับรู้ รู้สึก หรือสนใจในขณะนั้น โดยผู้ให้บริการอาจรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นจากการฟังคำพูด หรือสังเกตจากกริยาท่าทางของคุณใช้บริการ

การทวนความและสะท้อนกลับ เป็นการสื่อสารสำคัญในการให้คำปรึกษา เพราะจะทำให้คุณใช้บริการรับรู้ถึงความตั้งใจและใส่ใจของคุณให้บริการ ซึ่งจะสร้างความไว้วางใจ และกล้าที่จะบอกเล่าสถานการณ์ปัญหา รวมถึงเรื่องราวที่เกี่ยวข้อง





การทวนความและสะท้อนกลับ ยังช่วยให้ผู้ใช้บริการเข้าใจเรื่องราว ความรู้สึกของตนเอง ตลอดจนการประเมินผลกระทบที่อาจติดตามมาจากการตัดสินใจต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

ทั้งนี้ เนื่องจากบ่อยครั้งที่ผู้ประสบปัญหาไม่สามารถเรียบเรียงเรื่องราวของตนเองได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล แต่พูดได้เพียงความรู้สึก ดังนั้น การทวนความและสะท้อนกลับจะช่วยกระตุ้นให้ผู้ใช้คำปรึกษาแสดงความรู้สึกและเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้มากขึ้น และชัดเจนยิ่งขึ้น

แนวทางและทักษะการสรุปความ

การสรุปความ คือการรวบรวมสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการให้การปรึกษา หรือเมื่อสิ้นสุดการให้การปรึกษาในแต่ละประเด็น โดยเฉพาะเมื่อผู้ใช้บริการพูดเรื่องความคิด ความรู้สึก รวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกในขณะนั้น โดยผู้ให้บริการประมวลเป็นคำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

วัตถุประสงค์ของการสรุปความ เพื่อรวบรวมเรื่องราว ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ของผู้ใช้บริการคำปรึกษาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น และเพื่อตรวจสอบความเข้าใจให้ตรงกัน ระหว่างผู้ให้และผู้ให้บริการ ซึ่งอาจนำไปสู่การเปิดเผยในแต่ละประเด็นที่มากขึ้น ลึกซึ้งยิ่งขึ้น





นอกจากนี้ การสรุปความ ยังสามารถใช้เพื่อวางขอบเขตของเนื้อหา เมื่อผู้ใช้บริการพูดออกนอกประเด็นจนเกินไป รวมทั้งใช้เพื่อย้ำถึง ประเด็นที่มีความสำคัญ ซึ่งผู้ใช้บริการจะเกิดความเข้าใจที่ชัดเจน และสามารถนำประเด็นสำคัญดังกล่าวไปใช้ประกอบการพิจารณา และตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาในท้ายที่สุด

การสรุปความจะช่วยให้ผู้ใช้บริการเกิดความชัดเจนในประเด็น ต่าง ๆ ของตนเองได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งเกิดความเชื่อมั่นในตัวผู้ให้บริการ และกระบวนการปรึกษาทางเลือกไปพร้อมกัน









ทางเลือก เพื่อการแก้ปัญหา

ทางเลือกซึ่งเป็นทางเลือกสำหรับปัญหาการตั้งท้องไม่พร้อม โดย
ทั่วไปมีด้วยกัน 2 แนวทาง ได้แก่

1. การตั้งครรภ์ต่อ
2. การยุติการตั้งครรภ์

การตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่งถือว่ามีผลสำคัญ เพราะจะเป็น
จุดเปลี่ยนในชีวิตของผู้หญิงที่ต้องเผชิญกับปัญหา ดังนั้น ก่อนจะ
ไปถึงขั้นตอนการตัดสินใจ ผู้ให้บริการจะต้องสนับสนุนให้ผู้
ใช้บริการผ่านพ้นจากสภาวะจิตใจที่ย่ำแย่ และความเป็นตัวของตัวเอง
รวมถึงความเชื่อมั่นได้กลับคืนมาอีกครั้ง จนพร้อมที่จะใช้
วิจารณญาณอย่างเต็มที่เพื่อรับรู้และไตร่ตรองถึงเลือกทาง
ต่าง ๆ ก่อนจะตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่สอดคล้อง
กับสถานการณ์ในชีวิตของตนเองได้มากที่สุด



การตั้งครรรภ์ต่อ

สำหรับทางเลือกในการตั้งครรรภ์ต่อนั้น ประเด็นสำคัญที่ผู้ให้บริการต้องนำเสนอเพื่อให้ผู้ใช้บริการพิจารณา ได้แก่ การประเมินความพร้อมในการดูแลเด็กและการวางแผนอย่างชัดเจนในการใช้ชีวิตระหว่างที่รอคลอด และหลังคลอด

อาทิ การดูแลเด็กในระยะยาวอย่างมีคุณภาพ การสร้างความเข้าใจกับครอบครัว การเตรียมความพร้อมกับสภาวะกีดตันทางสังคม เป็นต้น

สิ่งที่เป็นตัวแปรสำคัญของทางเลือกในการตั้งครรรภ์ต่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกลุ่มวัยรุ่น ได้แก่ ครอบครัวมีการยอมรับและมีความพร้อมที่จะดูแลช่วยเหลือผู้ที่ตั้งครรรภ์โดยไม่พร้อม

สิ่งที่เป็นตัวแปรสำคัญของทางเลือก
ในการตั้งโครงการต่อ
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกลุ่มวัยรุ่น
ได้แก่ ครอบครัวที่มีการยอมรับ
และมีความพร้อมที่จะดูแลช่วยเหลือ
ผู้ที่ตั้งโครงการโดยไม่พร้อม





กรณีที่ครอบครัวยอมรับและกลับคืนสู่ครอบครัว

หน่วยงานรองรับที่สำคัญ ได้แก่ บ้านพักเด็กและครอบครัว ซึ่งจะมีบทบาทในการเตรียมความพร้อมก่อนคืนผู้ที่ตั้งครรภ์กลับสู่ครอบครัวและชุมชน การเตรียมความพร้อมในการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว เช่น การดูแลตนเองระหว่างการตั้งครรภ์ และหลังคลอดบุตร รวมถึงการติดตามและประเมินผล โดยการเยี่ยมบ้าน ตลอดจนการประสานองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อมีส่วนร่วมในการดูแลช่วยเหลือ เป็นต้น

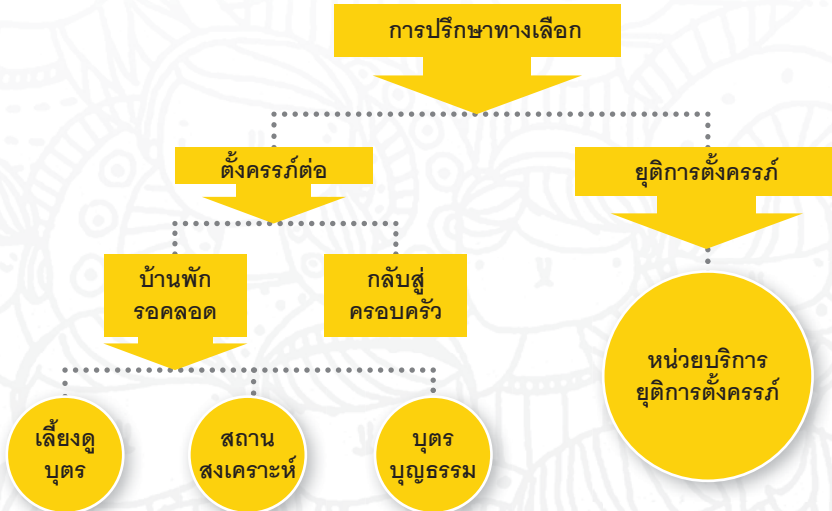
กรณีที่ครอบครัวไม่ยอมรับ

ภายหลังจากกระบวนการพูดคุยกับครอบครัวแล้ว หากผู้ที่ประสบปัญหายังขาดความพร้อม หรือครอบครัวยังคงปฏิเสธ เป็นบทบาทสำคัญที่ผู้ให้บริการต้องประสานงานกับหน่วยงาน หรือองค์กรที่ให้บริการช่วยเหลือที่สอดคล้องกับเงื่อนไขดังกล่าว เพื่อรองรับผู้ประสบปัญหาต่อไป

ในขั้นตอนนี้ หลักการสำคัญที่ผู้ให้บริการจำเป็นต้องยึดถือปฏิบัติ ได้แก่ การรักษาความลับของทั้งผู้ใช้บริการและครอบครัว



ทางเลือกสำหรับผู้หญิงท้องไม่พร้อม



เมื่อผู้ใช้บริการ ตัดสินใจแล้วว่า จะตั้งครรภ์ต่อ ก็จะไปหาสูติ
ในตอนที่ถึงต่อไป

ระหว่างตั้งครรภ์

กรณีผู้ใช้บริการต้องการที่พักรักษาพยาบาลระหว่างรอคลอด สามารถเข้ารับ
บริการที่บ้านพัก ซึ่งมีทั้งที่ดำเนินการโดยภาครัฐและเอกชน

บ้านพักที่ผู้หญิงสามารถเข้ารับบริการระหว่างรอคลอดที่เป็นของ
ภาครัฐ ได้แก่ “บ้านพักเด็กและครอบครัว” ปัจจุบันมีบริการทุก
จังหวัด แต่ละแห่งมีความพร้อมในการดูแลผู้หญิงท้องแตกต่างกัน

บ้านพักขององค์กรพัฒนาเอกชนมีบริการหลายแห่ง อาทิ บ้านพัก
ฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ, บ้านสุขฤทัย (ภคনীศรีชุมบาล),
บ้านพระคุณ เป็นต้น (ดูภาคผนวก) ทั้งนี้ แต่ละแห่งมีกฎเกณฑ์
ในการอยู่อาศัยและรับบริการแตกต่างกัน ผู้ใช้บริการจำเป็นต้อง
เข้าใจเงื่อนไขก่อนการตัดสินใจเข้ารับบริการ





บริการพื้นฐานของบ้านพักของภาครัฐและหน่วยงานขององค์กรพัฒนาเอกชน ซึ่งดูแลผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ได้แก่

- การจัดหาที่พักพิงชั่วคราว
- ตรวจสอบสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต และตรวจครรภ์ตามแพทย์นัด
- ให้ความรู้เรื่องการดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์
- ดูแลสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้ตั้งครรภ์และเด็กในครรภ์ ทั้งด้านอาหาร อาหารเสริม ยา เครื่องแต่งกาย การรักษาความสะอาด การออกกำลังกาย ฯลฯ
- การให้คำปรึกษาเพื่อฟื้นฟูร่างกาย จิตใจ และสังคม
- ในกรณีที่เป็นการล่วงละเมิดทางเพศ บ้านพักจะมีการดำเนินการทางคดีกับผู้กระทำความผิดตามที่กฎหมายกำหนด

หลังคลอดบุตร

หลังจากคลอดบุตรแล้ว ผู้หญิงแต่ละคนมีความพร้อมที่จะดูแลบุตรแตกต่างกันออกไป ซึ่งหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนมีการจัดบริการเพื่อให้ความช่วยเหลือในการดูแลบุตร ดังนี้

ฝากชั่วคราว หากคลอดบุตรแล้ว ผู้หญิงขาดความพร้อมที่จะดูแลบุตรในทันที และต้องการความช่วยเหลือเพื่อดูแลบุตรเป็นการชั่วคราว บ้านพักเด็กและครอบครัวจะประสานหน่วยงานสถานสงเคราะห์ เพื่อส่งต่อเด็กเข้ารับการสงเคราะห์ในระยะเวลาไม่เกิน 3 ปี

ในระหว่างนี้สามารถไปเยี่ยมเด็กได้ เมื่อมีความพร้อม จึงรับเด็กมาเลี้ยงดูเอง อย่างไรก็ตาม สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนมีบริการเพียงในบางจังหวัด และมีจำนวนพี่เลี้ยงไม่เพียงพอ ทำให้ดูแลเด็กได้ไม่ทั่วถึง





บริการในลักษณะ “ครอบครัวอุปถัมภ์ชั่วคราว” ด้วยการฝากเลี้ยงเด็กในวันธรรมดาเพื่อให้มารดาได้ทำงานหรือเรียนหนังสือ และรับเด็กมาเลี้ยงดูเองในช่วงวันหยุด ก่อนจะรับเด็กมาเลี้ยงดูเองเมื่อมีความพร้อม หน่วยงานเอกชนที่ให้บริการลักษณะนี้ ได้แก่ สหทัยมูลนิธิ

อย่างไรก็ตาม ครอบครัวอุปถัมภ์มีจำนวนจำกัด อาจไม่เพียงพอต่อความต้องการ

ฝากถาวร หากผู้หญิงไม่สามารถดูแลบุตรได้ด้วยตนเอง บ้านพักเด็กและครอบครัวจะประสานงานไปยังกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ เพื่อส่งมอบเด็กให้เข้ารับการดูแลในสถานสงเคราะห์เด็กอ่อน จนกว่าจะจัดหาครอบครัวทดแทนให้กับเด็กต่อไป ซึ่งเมื่อมอบเด็กเป็น “บุตรบุญธรรม” แล้ว จะไม่สามารถขอรับเด็กคืนกลับมาดูแลเองได้อีก

นอกจากนี้ หากหลังคลอดแล้ว ประสบปัญหาไม่มีอาชีพ ขาดรายได้ หรือรายได้ไม่เพียงพอที่จะเลี้ยงดูบุตร ผู้ประสบปัญหาสามารถ ติดต่อขอรับการสงเคราะห์เงินช่วยเหลือเฉพาะหน้าจำนวน 2,000 บาท ซึ่งจะจัดสรรให้ได้ไม่เกิน 3 ครั้งต่อปี ซึ่งถือว่าเป็นเงินช่วยเหลือเฉพาะหน้าที่น้อยมาก ผู้ใช้บริการควรถือเป็นโอกาสสร้าง กระบวนการปรึกษาหารือถึงแนวทางการดำเนินชีวิต

นอกจากนี้ ยังมีความช่วยเหลือในการจัดหานมผงเด็กอ่อน ซึ่ง สามารถจัดให้ได้ในช่วงเวลาประมาณ 3-6 เดือน ตลอดจนบริการ ด้านการฝึกอาชีพ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม อาชีพที่มีการจัดฝึกอบรม มีให้เลือกค่อนข้างจำกัด





การยุติการตั้งครรภ์

บทบาทของผู้ให้บริการคือ การประสานงานส่งต่อไปยังหน่วยงานบริการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย ทั้งนี้ เนื่องจาก ผู้ที่ต้องการยุติการตั้งครรภ์มักไม่ต้องการเข้าพักในบ้านพักชั่วคราว แต่ต้องการแก้ไขปัญหาและต้องแข่งกับเวลาที่อายุครรภ์เพิ่มขึ้น

หากผู้ใช้บริการตัดสินใจยุติการตั้งครรภ์ ก็จะเข้าสู่ขั้นตอนตามลำดับดังนี้

1. ก่อนยุติการตั้งครรภ์ หน่วยงานรองรับ/บ้านพักเด็กและครอบครัวดำเนินการดังนี้

1.1 กรณีมีผู้ใช้บริการที่เข้าสู่กระบวนการในบ้านพักและครอบครัวที่ต้องการยุติการตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่พบว่า เป็นกรณีมีการดำเนินคดีทางกฎหมาย ซึ่งจำเป็นต้องทำงานร่วมกับนักสังคมสงเคราะห์ของ OSCC เพื่อค้นหาข้อเท็จจริงเบื้องต้นเกี่ยวกับเด็กและสตรีที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม เพื่อจัดบริการให้สอดคล้องกับเงื่อนไขและความจำเป็นของผู้ใช้บริการ



ในประเทศไทย กฎหมายอนุญาตให้มีการยุติการตั้งครรภ์โดยแพทย์เป็นผู้ให้บริการได้เป็นบางกรณี ได้แก่

1. การตั้งครรภ์นั้นส่งผลเสียต่อสุขภาพทางกายของผู้หญิงตั้งครรภ์
2. การตั้งครรภ์นั้นส่งผลเสียต่อสุขภาพทางใจของผู้หญิงตั้งครรภ์
3. ทารกในครรภ์มีความพิการรุนแรง
4. การตั้งครรภ์นั้นเกิดจากการถูกข่มขืนกระทำชำเรา
5. การตั้งครรภ์ของเด็กหญิงที่อายุไม่เกิน 15 ปี แม่เด็กจะยินยอมมีเพศสัมพันธ์ ก็ถือว่าเป็นการข่มขืนกระทำชำเรา
6. การตั้งครรภ์ที่มีเหตุมาจากการล่อลวง บังคับ หรือข่มขู่เพื่อทำอนาจารหรือสนองความใคร่ เช่น หลอกไปขายบริการทางเพศ





- 1.2 เยี่ยมบ้าน เพื่อหาข้อมูลรายละเอียดต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ อาทิจข้อมูลครอบครัว สภาพแวดล้อม ชุมชน เพื่อประกอบการประเมินผล และวางแผนให้ตรงกับความต้องการของผู้ใช้บริการมากที่สุด
- 1.3 ประเมินวินิจฉัยด้านจิตใจ (Psycho) และด้านสังคม (Social) ของผู้ใช้บริการ
- 1.4 ประชุมสหวิชาชีพ ได้แก่ แพทย์ ตำรวจ อัยการ ศาล นักสังคมสงเคราะห์จากหน่วยงานรองรับ/บ้านพักเด็กและครอบครัว OSCC และนักจิตวิทยา
- 1.5 ทีมสหวิชาชีพลงมติร่วมกันเพื่อให้มีการยุติการตั้งครุภ
- 1.6 ยุติการตั้งครุภ



วิธีการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย

การยุติตั้งครรภ์จะต้องผ่านกระบวนการวินิจฉัยจากแพทย์ รวมทั้งดำเนินการภายในสถานบริการที่ถูกต้องกฎหมาย ภายใต้เงื่อนไขของกฎหมายและข้อกำหนดของแพทยสภาเท่านั้น

ปัจจุบัน มี 2 วิธีการ ที่ได้รับการทดสอบว่ามีประสิทธิภาพและปลอดภัยสูง ได้แก่

1. การใช้อุปกรณ์ระบบสุญญากาศ (MVA – Manual Vacuum Aspiration) โดยแพทย์จะใช้กระบอกสุญญากาศดูดบริเวณโพรงมดลูก ทำให้การตั้งครรภ์ยุติลงเกือบสมบูรณ์ ได้ผลดีกรณีอายุครรภ์ไม่เกิน 12 สัปดาห์
2. การใช้ยายุติการตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่เป็นการใช้ยาสองชนิดคู่กัน ได้แก่ Mifepristone หรือ RU486 ร่วมกับยา Misoprostol หรือ Cytotex นอกจากนี้ ยังมีการใช้ยา Misoprostol เพียงชนิดเดียว ในบางกรณี ทั้งนี้ ขึ้นกับการวินิจฉัยจากแพทย์เป็นสำคัญ





2. หลังยุติการตั้งครรภ์ หน่วยบริการยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยจะนัดหมายเพื่อตรวจเช็คสุขภาพ ให้การปรึกษา และวางแผนการคุมกำเนิดเพื่อป้องกันการท้องซ้ำ

กรณีที่ใช้บริการเข้าพักในบ้านพักเด็กและครอบครัวหรือหน่วยงานรองรับอื่น เจ้าหน้าที่ จะดำเนินการบำบัดและฟื้นฟูสภาพร่างกาย โดยให้ความรู้และอบรมวิธีดูแลสุขภาพ การเตรียมความพร้อมก่อนกลับสู่ครอบครัว


กิจกรรมที่จัดขึ้นมุ่งเน้นการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของผู้ใช้บริการ เช่น การใช้ศิลปะบำบัด การวาดภาพ ร้องเพลง กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมส่งเสริมการเข้าใจตนเองในเรื่องดูแลหลังยุติการตั้งครรภ์ เป็นต้น

ในกรณีที่เด็กและสตรีไม่สามารถกลับสู่ครอบครัวและชุมชนได้ ทีมสหวิชาชีพจะมีการประเมินและประชุมวางแผนเพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจต่อไป









รายนามสมาชิกเครือข่าย
ที่ให้บริการเพื่อช่วยเหลือ
ผู้อื่นที่ท้องไม่พร้อม



ลำดับ

สถานที่

01

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท)
คลินิก สวท เวชกรรม บางกอก
8 ซอยวิภาวดี 44 ถนนวิภาวดีรังสิต
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ 10900

02

คลินิก สวท เวชกรรม ดินแดง
2/11-13 อาคารพาณิชย์ 1
ถนนประชาสงเคราะห์ เขตดินแดง
กรุงเทพฯ 10400

03

คลินิก สวท เวชกรรม ปิ่นเกล้า
3/20-21 ถนนอรุณอมรินทร์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพฯ 10700

04

คลินิก สวท เวชกรรม หนองแก่น
752-754 ถนนศรีจันทร์ อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น 40000

โทรศัพท์

โทรสาร

บริการที่ได้และเงื่อนไขในการรับบริการ

0 2941 2320
ต่อ181, 182, 183,
184, 185

0 2561 5130

1. อนามัยการเจริญพันธุ์และวางแผนครอบครัว
2. ตรวจมะเร็งเรื้องปากมดลูก
3. ตรวจรักษาโรคเฉพาะสตรี
4. สุขภาพทางเพศวัยรุ่น
5. ป้องกันหลังร่วมเพศ
6. ปัญหาประจำเดือนมาไม่ปกติ

0 2245 7382-5

0 2245 1888

1. อนามัยการเจริญพันธุ์และวางแผนครอบครัว
2. ตรวจมะเร็งเรื้องปากมดลูก
3. ตรวจรักษาโรคเฉพาะสตรี
4. สุขภาพทางเพศวัยรุ่น
5. ป้องกันหลังร่วมเพศ
6. ปัญหาประจำเดือนมาไม่ปกติ

0 2433 9077,
0 2433 6561

0 2433 3503
-

1. อนามัยการเจริญพันธุ์และวางแผนครอบครัว
2. ตรวจมะเร็งเรื้องปากมดลูก
3. ตรวจรักษาโรคเฉพาะสตรี
4. สุขภาพทางเพศวัยรุ่น
5. ป้องกันหลังร่วมเพศ
6. ปัญหาประจำเดือนมาไม่ปกติ

0 4322 3627

1. อนามัยการเจริญพันธุ์และวางแผนครอบครัว
2. ตรวจมะเร็งเรื้องปากมดลูก
3. ตรวจรักษาโรคเฉพาะสตรี
4. สุขภาพทางเพศวัยรุ่น
5. ป้องกันหลังร่วมเพศ
6. ปัญหาประจำเดือนมาไม่ปกติ

99



ศูนย์สุขภาพแห่งชาติ สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ (สชส.)



ลำดับ

สถานที่

05

คลินิก สวท เวชกรรม อุบลราชธานี
154-156 ถนนศรีณรงค์ อำเภอเมือง
จังหวัดอุบลราชธานี 34000

06

คลินิก สวท เวชกรรม เชียงใหม่
200/3 ถนนบำรุงราษฎร์ อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ 50000

07

คลินิก สวท เวชกรรม เชียงราย
810/1-3 ถนนพหลโยธิน ตำบลเวียง อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงราย 57000

08

คลินิก สวท เวชกรรม ภูเก็ต
14/1 อาคารเซ็นทรัลแมนชั่น ชั้นที่ 1
ห้องเลขที่ 107-108 ถนนวิชิตสงคราม ตำบลวิชิต อำเภอเมือง
จังหวัดภูเก็ต 83000

โทรศัพท์

โทรสาร

บริการที่ได้ลงทะเบียนในการรับบริการ

0 4524 3380

1. อนามัยการเจริญพันธุ์และวางแผนครอบครัว
2. ตรวจมะเร็งเรื้องปากมดลูก
3. ตรวจรักษาโรคเฉพาะสตรี
4. สุขภาพทางเพศวัยรุ่น
5. ป้องกันหลังร่วมเพศ
6. ปัญหาประจำเดือนมาไม่ปกติ

0 5324 9406

1. อนามัยการเจริญพันธุ์และวางแผนครอบครัว
2. ตรวจมะเร็งเรื้องปากมดลูก
3. ตรวจรักษาโรคเฉพาะสตรี
4. สุขภาพทางเพศวัยรุ่น
5. ป้องกันหลังร่วมเพศ
6. ปัญหาประจำเดือนไม่ปกติ

0 5371 3090

1. อนามัยการเจริญพันธุ์และวางแผนครอบครัว
2. ตรวจมะเร็งเรื้องปากมดลูก
3. ตรวจรักษาโรคเฉพาะสตรี
4. สุขภาพทางเพศวัยรุ่น
5. ป้องกันหลังร่วมเพศ
6. ปัญหาประจำเดือนไม่ปกติ

0 7623 5348

1. อนามัยการเจริญพันธุ์และวางแผนครอบครัว
2. ตรวจมะเร็งเรื้องปากมดลูก
3. ตรวจรักษาโรคเฉพาะสตรี
4. สุขภาพทางเพศวัยรุ่น
5. ป้องกันหลังร่วมเพศ
6. ปัญหาประจำเดือนไม่ปกติ



ศูนย์สุขภาพแม่ใจ โรงพยาบาลหญิง (สภส.)

101



ลำดับ

สถานที่

09

คลินิกสวท เวชกรรมหาดใหญ่

240-242 ถนนนิพัทธ์อุทิศ 3 อำเภอหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา 90110

10

สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (PDA) กรุงเทพฯ

6 สุขุมวิท 12 กรุงเทพมหานคร 10110

อีเมล: pda@pda.or.th

11

สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน สาขานครราชสีมา

86/1 ถนนสีปศิริ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง

จังหวัดนครราชสีมา 30000

อีเมล: pdankr@thaimail.com

12

สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน สาขาเชียงราย

620/25 ถนนอนาลัย ตำบลเวียง อำเภอเมือง

จังหวัดเชียงราย 5700

อีเมล: crpda@hotmail.com

13

สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน สาขาเชียงใหม่

167 ถนนราชมรรคา ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมือง

จังหวัดเชียงใหม่ 50200

โทรศัพท์

โทรสาร

บริการที่ได้และเงื่อนไขในการรับบริการ

0 7424 6343

1. อนามัยการเจริญพันธุ์และวางแผนครอบครัว
2. ตรวจมะเร็งปากมดลูก
3. ตรวจรักษาโรคเฉพาะสตรี
4. สุขภาพทางเพศวัยรุ่น
5. ป้องกันหลังร่วมเพศ
6. ปัญหาประจำเดือนไม่ปกติ

0 2229 5803-5

ต่อ 250, 251

จันทร์-ศุกร์

18.30-16.30 น. หรือ

0 2229 4611

ต่อ 514, 518

1. ให้คำปรึกษาเรื่องการมีประจำเดือนไม่ปกติและการตั้งครรภ์
2. ปรึกษาวางแผนครอบครัว
3. ความรู้เรื่องสุขภาพทางเพศ

0 4425 5361

1. ให้คำปรึกษาเรื่องการมีประจำเดือนไม่ปกติและการตั้งครรภ์
2. ปรึกษาวางแผนครอบครัว
3. ความรู้เรื่องสุขภาพทางเพศ

0 5371 1475

ต่อ 200

1. ให้คำปรึกษาเรื่องการมีประจำเดือนไม่ปกติและการตั้งครรภ์
2. ปรึกษาและบริการวางแผนครอบครัว
3. ความรู้เรื่องสุขภาพทางเพศ

0 5327 7805-6

1. ให้คำปรึกษาเรื่องการมีประจำเดือนไม่ปกติและการตั้งครรภ์
2. ปรึกษาวางแผนครอบครัว
3. ความรู้เรื่องสุขภาพทางเพศ



ศูนย์สุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข (สธ.)

103



ลำดับ

สถานที่

14

โรงพยาบาลคลองตัน

3284 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง
กรุงเทพมหานคร 10320

อีเมล: klongtun_hotpital3284@outlook.com

15

คลินิกวัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์

โรงพยาบาลรามธิบดี

<http://www.teenrama.com>

270 ถนนพระราม6 แขวงพญาไท เขตราชเทวี
กรุงเทพมหานคร 10400

บุคคลที่สามารถติดต่อได้

1. คุณนิตากร (นักสังคมสงเคราะห์)
2. อ.พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร
3. คุณศิริรัตน์ (พยาบาล)

โทรศัพท์

โทรสาร

บริการที่ได้และเงื่อนไขในการรับบริการ

0 2319 2102-5
ต่อ 115,165

1. ให้คำปรึกษาเรื่องการมีประจำเดือนไม่ปกติ และการตั้งครรภ์
2. ปรึกษาวางแผนครอบครัว
3. ความรู้เรื่องสุขภาพทางเพศ

call center 0 2201 2798
0 8705 35500
24 ชั่วโมง
0 2201 1103,
0 2201 1153,
0 2201 2799,
0 2201 1224

กต1 สายนัดหมายเข้า
รับบริการ

1. ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์เกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่น เช่น ปัญหาครอบครัว ความรัก การเจริญเติบโต เด็กติดเกมส์ สิว อ้วน ความกดดัน การพยายามฆ่าตัวตาย และท้องไม่พร้อม
 2. ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์แก่สตรีตั้งครรภ์วัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20ปี
 3. ร่วมวางแผนแก้ไขผลกระทบ ที่เกิดกับตัววัยรุ่นและครอบครัว เสริมสร้างการนับถือตนเอง ทักษะชีวิตและการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา รวมถึง การวางแผนครอบครัว และการเลี้ยงดูบุตรอย่างถูกต้อง
- วันและเวลาเปิดให้บริการคลินิกในเวลา
ทุกวันศุกร์เวลา 9.00-12.00 น.
และศุกร์ที่ 2,4 ของเดือน เวลา 13.00-16.00 น.
คลินิกนอก 13.00-16.00 น.
อาคารสมเด็จพระรัตน์ (มีค่าใช้จ่าย) ทุกวันพุธ
เวลา 9.00-12.00 น. และ 17.00-20.00 น.



105

มูลนิธิสุขภาพเด็ก ใจห้องสุขภาพหญิง (สสส.)



ลำดับ

สถานที่

16

โครงการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ
แก่สตรีวัยรุ่น และให้บริการดูแลสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่น
อย่างต่อเนื่องโดยพยาบาลผดุงครรภ์ เจ้าของใจ

สถานที่ คลินิกดาวชมพู
(หน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลศิริราช) ถนนพราวนนก
แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

หน่วยงานที่รับผิดชอบ คณาจารย์ภาควิชาการพยาบาล
สูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ (ศิริราช)
มหาวิทยาลัยมหิดล และเจ้าหน้าที่พยาบาลหน่วยฝากครรภ์
โรงพยาบาลศิริราช

บุคคลที่สามารถติดต่อได้

1. อาจารย์ดร.ฤดี ปุ่มบางกะดี (คณะพยาบาลศาสตร์)

อีเมล: rudee.pun@mahidol.ac.th

2. คุณปริยาภรณ์ สำฟ้าเริงรณ (หน่วยฝากครรภ์)

อีเมล: Yai_ns@hotmail.com

17

บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี

501/1 ถนนเดชะตุงคะ 1 แขวงสีกัน เขตดอนเมือง

กรุงเทพมหานคร 10210

www.apsw-thailand.com

อีเมล: admineh@hotmail.com

บุคคลที่สามารถติดต่อได้

คุณกรวิณห์ วรสุข

โทรศัพท์

โทรสาร

บริการที่ได้และเงื่อนไขในการรับบริการ

0 8155 52109
0 2419 7866-80
ต่อ1801-1802 คณะ
พยาบาลศาสตร์

02 412 8415

1. รับฝากครรภ์ ให้คำปรึกษา และให้บริการดูแลสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่นตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์คลอด และหลังคลอด
2. ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์แก่สตรีตั้งครรภ์วัยรุ่นเรื่องการดูแลตนเองในระยะตั้งครรภ์ และหลังคลอด การเตรียมตัว เพื่อการคลอด
3. ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์แก่สตรีวัยรุ่นเรื่องการวางแผนครอบครัว การดูแล สุขภาพทางเพศ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการมีประจำเดือนไม่ปกติ

0 2419 7365-67
หน่วยฝากครรภ์

วันและเวลาเปิดให้บริการ
อังคาร-พุธ เวลา 8.00-12.00 น.
วันและเวลาเปิดให้คำปรึกษา
จันทร์-ศุกร์ เวลา 8.00-16.00 น

0 2929 2222
24 ชั่วโมง

0 2566 2707

1. การให้คำปรึกษาห้องไม่พร้อมสถานภาพสตรีฯ แบบตัวต่อตัว
2. บ้านพักรอคลอด
3. บ้านพักหลังคลอด
4. บ้านฝากเด็กเลี้ยงชั่วคราวระหว่างรอความพร้อม
5. สถานเลี้ยงเด็ก (ชั่วคราว)
6. ความรู้เรื่องสุขภาพทางเพศ



107

ศูนย์รับปรึกษาทางเพศที่ 1 โรงเรียนพยาบาลมหาเวียง (สภส.)



ลำดับ

สถานที่

18

สหทัยมูลนิธิ

850/33 ซอยปรีดิพนมยงค์ 36 ถนนสุขุมวิท 71
 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10100
www.sahathai.org

บุคคลที่สามารถติดต่อได้
 นักสังคมสงเคราะห์

19

บ้านพระคุณ

15/423-425 หมู่ 10 ตำบลสำโรงเหนือ อำเภอเมือง
 จังหวัดสมุทรปราการ 10270

บุคคลที่สามารถติดต่อได้
 คุณชนรัตน์ อ้อยหวาน

20

บ้านสงฆ์ทัย คณะภคินีศรีชุมพวาบาล

4128/1 ซอยโบสถ์แม่พระฟาติมา ถนนอโศกดินแดง
 แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400

บุคคลที่สามารถติดต่อได้
 ซีสเตอร์ฉลาด,
 ซีสเตอร์หุลยส์ ฮอร์แกน

โทรศัพท์

โทรสาร

บริการที่ได้และเงื่อนไขในการรับบริการ

0 2381 8834-6 0 2381 1318	0 2381 8837	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้คำปรึกษาและให้ความช่วยเหลือผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม 2. ประสานจัดหาที่พักก่อนหรือหลังคลอด 3. พัฒนาสุขภาพครอบครัวเพื่อสนับสนุนการเลี้ยงดูเด็กโดยการให้คำปรึกษาและบริการอื่นๆ ที่จำเป็น เช่น นมผง 4. บริการฝากเลี้ยงชั่วคราว 5. บริการจัดหาครอบครัวทดแทนให้กับเด็ก
0 2759 1238 มือถือ 0 8660 05307	0 2759 1201	<ol style="list-style-type: none"> 1. บ้านพักรอคลอด 2. บ้านพักหลังคลอด 3. ส่งต่อไปที่บ้านพักเด็กชั่วคราว เพื่อรอความพร้อม 4. สถานที่ให้คำปรึกษากับการมีประจำเดือนไม่ปกติและการตั้งครรภ์/รับปรึกษาวางแผนครอบครัว 5. ความรู้เรื่องสุขภาพทางเพศ
0 2642 8949 0 2245 0457	0 2642 8716	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ที่พักพิงอาหาร 2. ให้การดูแลด้านสุขภาพอนามัยทั้งก่อนคลอดและหลังคลอด 3. ให้กำลังใจสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง



109

มูลนิธิสุขภาพเด็ก ใจรองสุขภาพหญิง (สคส.)



ลำดับ

สถานที่

21

หมู่บ้านเด็กโสสะ สมุทรปราการ

<http://www.sosthailand.org>

383 หมู่ 2 ถนนสุขุมวิท ตำบลบางปูใหม่ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ 10270

บุคคลที่สามารถติดต่อได้

1. คุณกรองจิตต์ บุญพรประเสริฐ
2. คุณจำเรียง คงวัฒน์

หมู่บ้านเด็กโสสะ "เฉลิมนารินทร์" นครนายก

185 หมู่ 3 ตำบลโพธิ์ชัย อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก 43000

บุคคลที่สามารถติดต่อได้

คุณวิชาญ คำพินิจ

หมู่บ้านเด็กโสสะ เชียงราย

236 หมู่ 5 ถนนพหลโยธิน ตำบลท่าสุด อำเภอเมือง

จังหวัดเชียงราย 57100

บุคคลที่สามารถติดต่อได้

คุณปริญา ระวีศรี

หมู่บ้านเด็กโสสะ ภูเก็ต

90 หมู่ 2 ตำบลเกาะแก้ว อำเภอเมือง

จังหวัดภูเก็ต 83000

บุคคลที่สามารถติดต่อได้

คุณสมศักดิ์ อภิญาพันธ์

คุณสุทิศา ใจบุญมา

โทรศัพท์

โทรสาร

บริการที่ได้และเงื่อนไขในการรับบริการ

0 2380 1177
0 2323 9553
0 2323 1429

0 2323 0641

1. สถานรับเลี้ยงเด็กครอบครัวทดแทน ดูแลในระยะยาว
2. รับอุปการะเด็กบุญธรรมไม่สง หรือคืนเด็กให้หน่วยงานอื่นหรือครอบครัวเดิม

หมายเหตุ: ญาติหรือพ่อแม่ที่มีชีวิตอยู่ ต้องไม่มายุ่งเกี่ยวกับการดูแลเด็ก และไม่มาพบเด็กจนเกิดปัญหาหรือเด็กเกิดความเดือดร้อน

0 4299 528

0 4246 4079

**ผู้ปกครองสามารถมาเยี่ยมได้

0 5377 2590,
08 4948 8524
08.30-17.00 น.

0 5377 2591

0 7661 5169

0 7661 5151



มูลนิธิสร้างทางเด็ก ใจร้องสุภาพแห่งชาติ (สคส.)

111



ลำดับ

สถานที่

22

มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

979 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 12 แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่
กรุงเทพมหานคร 10600
<http://www.thaichildrights.org/>

บุคคลที่สามารถติดต่อได้
คุณดารณี นฤดมพงศ์

23

มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

192 ซอย 8 ถนนเทศบาลนิมิตเหนือ ประชาานิเวศน์ 1
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
<http://www.familynetwork.or.th>

บุคคลที่สามารถติดต่อได้
คุณฐาณิชชา ลิ้มพานิช
อีเมล: thanichar@familynetwork.or.th

24

กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลท่าราช

492/1 ถนนพระราม 1 แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน
กรุงเทพมหานคร 10330

โทรศัพท์

โทรสาร

บริการที่ได้และเงื่อนไขในการรับบริการ

0 2412 1196

0 2412 9833

1. การให้คำปรึกษากรณีเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ที่เกิดเหตุมาจากถูกล่วงละเมิดทางเพศ หรือถูกแสวงหาประโยชน์
2. พิจารณาทางเลือกและส่งต่อบริการ ภายใต้การประเมินของทีมสหวิชาชีพ

0 2954 2346-7

0 2954 2348

1. การให้คำปรึกษาท้องไม่พร้อม แบบตัวต่อตัว/ทางโทรศัพท์/อีเมลล์
2. การให้คำปรึกษาเรื่อง ครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว การหย่าร้าง
3. การจัดกิจกรรมครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวและครอบครัวทั่วไป เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการดูแลเด็กและวิธีสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

0 2253 0121

0 2652 5317

0 2207 6187

0 2207 6188

ทุกวัน

08.00-10.00 น.

1. ให้คำปรึกษาเรื่องท้องไม่ พร้อมแบบรายบุคคล/กลุ่ม/โทรศัพท์
2. ให้คำปรึกษาเรื่องการมีประจำเดือนไม่ปกติ และการตั้งครรภ์ /รับปรึกษาวางแผนครอบครัว
3. ส่งต่อเพื่อให้ได้รับบริการที่เหมาะสม



113

มูลนิธิสงเคราะห์เด็กในกรุงเทพฯ (สคส.)



ลำดับ

สถานที่

25 ศูนย์รณรงค์ฟังไข้ โรงพยาบาลสมุทรปราการ

71 ถนนจ๊กกะพาก ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ
10270

บุคคลที่สามารถติดต่อได้

1. คุณมยุรี เหมือนเดช
2. คุณนุชนารถ เทพอุดมพร

26 คลินิกสื่อรักวัยใส โรงพยาบาลสมเด็จพระเจดีย์สวรรค์วิทยานนท์

172 หมู่ 3 ตำบลปากคลองบางปลากด
อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ 10290

บุคคลที่สามารถติดต่อได้

คุณเอกมล สำลีรัตน์
เฟสบุ๊ก:คลินิกสื่อรักวัยใส โรงพยาบาลสมุทรเจดีย์

27 ศูนย์ฟังไข้ โรงพยาบาลบางจาก

35/3 หมู่ 8 ตำบลบางจาก อำเภอพระประแดง
จังหวัดสมุทรปราการ 10130

บุคคลที่สามารถติดต่อได้

คุณสุพาพิชญ์ วาตะบุตร

โทรศัพท์

โทรสาร

บริการที่ได้และเงื่อนไขในการรับบริการ

0 2388 0525
หรือ 1669
(เฉพาะพื้นที่
สมุทรปราการ)
ตลอด 24 ชั่วโมง

0 2173 8347

1. ให้บริการช่วยเหลือเด็กและสตรีที่ถูกรักษาด้วยความรุนแรงในครอบครัว
2. ให้คำปรึกษากรณีห้องไม่พร้อม
3. ส่งต่อเพื่อรับบริการที่เหมาะสม

08 1712 8642
24 ชั่วโมง

0 2425 9767

1. ให้บริการช่วยเหลือเด็กและสตรีที่ถูกรักษาด้วยความรุนแรงในครอบครัว
2. ให้คำปรึกษากรณีห้องไม่พร้อม
3. ส่งต่อเพื่อรับบริการที่เหมาะสม

0-2464-3002
ต่อ 186

1. ให้บริการช่วยเหลือเด็กและสตรีที่ถูกรักษาด้วยความรุนแรงในครอบครัว
2. ให้คำปรึกษากรณีห้องไม่พร้อม
3. ส่งต่อเพื่อรับบริการเหมาะสม

• คลินิกเลิฟแคร์

เปิดให้บริการ เวลา 8.30-16.30 น.
วันอังคาร-พุธ



มูลนิธิสร้างทางพิทักษ์สตรีและเด็ก (สทส.)

115



ลำดับ

สถานที่

คลินิกเครื่องถ่ายลิฟท์เกอร์
ติดต่อได้ที่: คลินิกสุขภาพดี

28

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
โรงพยาบาลธรรมศาสตร์ เฉลิมพระเกียรติ
95 หมู่ 8 ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง
จังหวัดปทุมธานี 12120

บุคคลที่สามารถติดต่อได้

1.นางสาวชนิษฐา บุรณพันธ์ศักดิ์

อีเมล: nongswtu@hotmail.com

2.เรือดรีหญิงกาญจนา สมบัติศิรินันท์

29

ศูนย์พึ่งได้ โรงพยาบาลปทุมธานี
7 ถนนปทุม-ลาดหลุมแก้ว ตำบลบางปรอก อำเภอเมือง
จังหวัดปทุมธานี 12000

www.pth.go.th

บุคคลที่สามารถติดต่อได้

คุณวรภัทร แสงแก้ว

อีเมล: Saengkeao_oscc@hotmail.com

โทรศัพท์

โทรสาร

บริการที่ได้และเงื่อนไขในการรับบริการ

0 2464 3003
ต่อ 119

0 2926 9933-5
0 2926 9992-3
ทุกวัน
08.30-16.30 น.

1. ให้บริการช่วยเหลือเด็กและสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัวโดยทีมวิชาชีพ
2. ให้คำปรึกษาท้องไม่พร้อมแบบตัวต่อตัว/ทางโทรศัพท์/อีเมล
3. ให้คำปรึกษากับการมีประจำเดือนไม่ปกติและการตั้งครรภ์/รับปรึกษาวางแผนครอบครัว
4. ความรู้เรื่องสุขภาพทางเพศ

0 2598 8719
0 2598 8888
เวลาราชการ

1. บริการคำปรึกษาแนะนำ ด้านครอบครัว สวัสดิการสังคม สุขภาพและการแพทย์ แบบตัวต่อตัว/ทางโทรศัพท์
2. การส่งต่อประสานงานในหน่วยงานช่วยเหลือต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน
3. ให้คำปรึกษาสำหรับผู้ที่มี ปัญหาตั้งครรภ์ไม่พร้อม
4. ให้คำปรึกษาเรื่องความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาความสัมพันธ์ของคู่สมรส
5. ให้บริการช่วยเหลือเด็กและสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว



มูลนิธิสร้างพลังเด็ก เยาวชน และสตรี
117



118

ท้องไม่พร้อม ทางทางบริการทางไกล

ลำดับ

สถานที่

30

ศูนย์พึ่งได้ โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา

46/1 หมู่ 4 ถนนอุทอง ตำบลประตู่ชัย

อำเภอพระนครศรีอยุธยา

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 13000

www.ayhosp.go.th

บุคคลที่สามารถติดต่อได้
คุณมณีทิพย์ วีระรัตนมณี
(ศูนย์พึ่งได้)

31

ศูนย์คุ้มครองเด็กและสตรี โรงพยาบาลขอนแก่น

54-56 ถนนศรีจันทร์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง

จังหวัดขอนแก่น 40000

บุคคลที่สามารถติดต่อได้
คุณเยาวเรช คำมะนาว

โทรศัพท์

โทรสาร

บริการที่ได้และเงื่อนไขในการรับบริการ

เงื่อนไขสำคัญ

การให้การปรึกษาเฉพาะใน เวลา
ราชการ ยกเว้นกรณีอุบัติเหตุฉุกเฉิน หรือ
เกิดการบาดเจ็บ รุนแรงร่วมด้วย สามารถ โทร
1669 ตลอด 24 ชั่วโมง

0 3532 2555
ต่อ 2138

0 3524 2182

1. ให้บริการช่วยเหลือเด็กและสตรีที่ถูกรักษา
ด้วยความรุนแรงในครอบครัว
2. ให้คำปรึกษากรณีท้องไม่พร้อม
3. ส่งต่อเพื่อรับบริการที่เหมาะสม

0 4333 6789
ต่อ 1258

08 6241 5819

08.00-20.00 น.

1. ให้บริการช่วยเหลือเด็กและสตรีที่ถูกรักษา
ด้วยความรุนแรงในครอบครัว
2. ให้คำปรึกษากรณีท้องไม่พร้อม
3. ส่งต่อเพื่อรับบริการที่เหมาะสม



มูลนิธิสร้างพลังเด็กใจร้องสุภาพหญิง (สคส.)

119



120

ทวงไม่พร้อม แนวทางการรื้อเสาะทางสื่อ

ลำดับ

สถานที่

32

ศูนย์พึ่งได้ โรงพยาบาลศรีสะเกษ
859 ถนนกสิกรรม ตำบลเมืองใต้ อำเภอเมือง
จังหวัดศรีสะเกษ 33120

บุคคลที่สามารถติดต่อได้
คุณสุทธาพร ชุขันธิน

33

มูลนิธิสร้างความเป็นใจร้องสุขภาพผู้หญิง
Women's Health Advocacy Foundation (WHAF)
86/58 ซอย 5 หมู่บ้านวิชั่น สمارทซิตี ถ.นครินทร์
ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์: 02 525 4922-23
แฟกซ์: 02 525 4938
<http://www.whaf.or.th>

โทรศัพท์

โทรสาร

บริการที่ได้และเงื่อนไขในการรับบริการ

0 4561 1503
ต่อ 1235

0 4561 2502

1. ให้บริการช่วยเหลือเด็กและสตรีที่ถูกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว
2. ให้คำปรึกษากรณีท้องไม่พร้อม
3. ส่งต่อเพื่อรับบริการที่เหมาะสม

0 2591 1224-5
จันทร์-ศุกร์
08.30-17.00 น.
(ไม่มีเจ้าหน้าที่
ให้คำปรึกษา
ทางโทรศัพท์)

0 2591 1099

1. การตอบคำถามปัญหาสุขภาพทางเพศในวัย
รุ่นทางเว็บไซต์
2. การขับเคลื่อนการทำงานด้านสุขภาพทาง
เพศในพื้นที่ปฏิบัติการ
3. การทำงานรณรงค์สื่อสารสังคมเรื่องเพศเชิง
บวก
4. การขับเคลื่อนร่าง พ.ร.บ.ส่งเสริมและ
คุ้มครองสิทธิอนามัยเจริญพันธุ์ ฉบับประชาชน
5. การขับเคลื่อนเพื่อการพัฒนาาระบบช่วยเหลือ
ส่งต่อบริการสำหรับวัยรุ่นท้องไม่พร้อมของ
บ้านพักเด็กและครอบครัว
6. การขับเคลื่อนเพื่อสร้างความเข้มแข็งของ
เครือข่ายสนับสนุนทางเลือกของผู้หญิงที่ท้อง
ไม่พร้อม



มูลนิธิสร้างทางเด็ก ใจร้องสุขภาพผู้หญิง (สสส.)

121



122

ห้อง 122 พร้อม เหนือทางทหารบริเวณทางลัด

ลำดับ

สถานที่

34

โครงการสึฟเตอร์
"กล้ารัก กล้าซัด"
มูลนิธิแพชทูเฮลท์

www.lovecarestation.com

35

1663
สายด่วน 16003 ห้อง 122 พร้อม

โทรศัพท์

call center
08 5340 0043
ทุกวัน
10.00-18.00 น.

โทรสาร

1663 (10 คู่สาย)
ทุกวัน
09.00-21.00 น.

บริการที่ได้และเงื่อนไขในการรับบริการ

1. ตอบปัญหาสุขภาพทางเพศออนไลน์
2. คัดกรอง และส่งต่อไปรับบริการยังสถานบริการสุขภาพในเครือข่าย (ดูรายนามสถานบริการเครือข่ายในเว็บไซต์ หรือสอบถามได้ที่ call center) โดยมีบริการดังต่อไปนี้
 - ตรวจและรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 - ตรวจหาเชื้อเอชไอวีและซิฟิลิส
 - ปรีกษาเรื่องวางแผนครอบครัวคุมกำเนิดและให้บริการยาคุมตามสิทธิประกันสุขภาพและประกันสังคม

เงื่อนไขสำคัญ ต้องโทรนัดวัน เพื่อขอรับบริการล่วงหน้า

- ให้การปรึกษาทางโทรศัพท์แบบนิรนาม
- ปรีกษาปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันกังวลว่าจะตั้งครรภ์/ติดเชื้อเอชไอวี และปัญหาท้องไม่พร้อม/เอดส์
- ประสานส่งต่อหน่วยบริการตามทางเลือกที่ปลอดภัย



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่ติดเชื้อเอชไอวี (สนส.)

123



124

ท่องไปพร้อมในเส้นทางที่เรารัก

ลำดับ

สถานที่

36 www.tamtang.wordpress.com
อีเมล: mychoice4mylife@gmail.com



โทรศัพท์

พี่ชมพู
08 5742 9948
เวลา 14.00-16.00 น.
พี่ลูน่า
08 9006 3948
เวลา 19.00-22.00 น.

โทรสาร

บริการที่ได้และเงื่อนไขในการรับบริการ

- ข้อมูลความรู้ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับห้องไม่พร้อม
- ปรึกษาปัญหาห้องไม่พร้อมทางอีเมลและโทรศัพท์
- ประสานส่งต่อหน่วยบริการตามทางเลือกที่ปลอดภัย



125

มูลนิธิสว่างตาท่าน้ำใจ รังสรรค์ภาพผู้หญิง (สทส.)





บรรณานุกรม

กิจกรรม

การอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการปรึกษาทางเลือกเพื่อให้
บริการแก่เด็กและผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อม สายด่วน 1300 รุ่น 2,
จัดโดย ศูนย์ช่วยเหลือสังคม 1300 กระทรวงการพัฒนา
สังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ร่วมกับ แผนงานสร้างเสริม
สุขภาวะทางเพศ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม
สุขภาพ (สสส.), เวียดนามศึกษา บูดิคริสต์ออร์ท นนทบุรี, 18-20 พฤษภาคม
2557

ภาษาไทย

**เข้าใจท้องไม่พร้อมในวัยรุ่น เพื่อพัฒนาระบบช่วยเหลือ
เยาวชน ฟันฟู,** กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการ
พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ร่วมกับ แผนงาน
สร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คู่มือ การให้การปรึกษาปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม, กลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต, ธันวาคม 2554 (พิมพ์ครั้งที่ 2)

คู่มือปฏิบัติงาน เพื่อช่วยเหลือวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม สำหรับผู้ปฏิบัติงานของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ, สำนักคุ้มครองสวัสดิภาพหญิงและเด็ก กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ร่วมกับ มูลนิธิสร้างความสำเร็จเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.),

ชีวิต...มีสิทธิเลือก บริการปรึกษาทางเลือกที่ศูนย์พึ่งได้เพื่อช่วยเหลือผู้หญิงในภาวะวิกฤตท้องไม่พร้อม, องค์การแพธ ร่วมกับ สำนักบริหารการสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข,

ท้องไม่พร้อม มีทางเลือก: ร้อยแปดพันเก้าวิธี เพื่อหาทางออก, สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย ร่วมกับ เครือข่ายสนับสนุนทางเลือกของผู้หญิงท้องไม่พร้อม, กรกฎาคม 2557

ท้องไม่พร้อม.. ต้องมีทางเลือก บุรณาการปรึกษาทางเลือก
กับศูนย์พึ่งได้ (OSCC) เพื่อช่วยเหลือผู้หญิงท้องไม่พร้อม,
องค์การแพช ร่วมกับ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ
โรงพยาบาลสมุทรปราการ และมูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพ
ผู้หญิง

เบญจพร ปัญญาขง, พญ., การทบทวนองค์ความรู้: การตั้งครรภ์
ในวัยรุ่น, ตุลาคม 2553

ภาษาอังกฤษ

Janet Singer, Options Counseling: Techniques for Caring for
Women With Unintended Pregnancies, Journal of Midwifery
& Women's Health, www.jmwh.org, 2004

Lisa Miller, Counselling Skills for Social Work, SAGE
Publications, 2006



129

มูลนิธิสร้างทางพึ่งได้ ร่องสุขภาพผู้หญิง (สทส.)

ภาพกิจกรรม



การอบรมเชิง
ปฏิบัติการเรื่องการ
ปรึกษาทางเลือกเพื่อให้บริการ
แก่เด็กและ
ผู้หญิงที่ท้องไม่พร้อม
สายด่วน 1300 ซึ่งจัดขึ้นเมื่อ
วันที่ 18-20 พฤษภาคม
2557





ผู้เข้าอบรม
เดินทางดูงานที่ 1663
สายด่วนปรึกษาเอเด็สและ
ท้องไม่พร้อม
มูลนิธิเข้าถึงเอเด็ส



