



# คำนิยม

จุลสาร **“สายใจ...เพื่อวัยรุ่น”** ฉบับนี้ เป็นฉบับปฐมฤกษ์ ซึ่งก่อเกิดขึ้นจากความรัก ความห่วงใย และความปรารถนาดีของผู้ใหญ่ ที่ใส่ใจในสุข-ทุกข์ของลูกหลานวัยรุ่นไทย ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และวิถีการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น เพื่อให้สามารถฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ที่รุบร่ำเข้ามาทุกทิศทุกทาง จนเติบโตใหญ่เป็นทรัพยากรมนุษย์ของประเทศที่มีคุณภาพในอนาคต

เมื่อนึกถึง **“วัยรุ่น”** ผู้คน (ผู้ใหญ่ซึ่งก็เคยเป็นวัยรุ่นมาแล้ว) ส่วนหนึ่งมักจะส่ายหน้า เพราะคิดว่าวัยรุ่นวุ่นวาย ทำให้ต้องปวดเศียรเวียนเกล้า ต้องเสียเวลาไปกับการจัดการแก้ไขปัญหามากมาย เรือรังไม่จบไม่สิ้น แต่ในความเป็นจริงแล้ว ธรรมชาติของวัยรุ่นมีสิ่งน่าศึกษา น่าเรียนรู้ และเป็นหน้าที่ของผู้ใหญ่ที่จะนำพาและชี้แนะให้วัยรุ่นก้าวผ่านวิกฤตในห้วงแห่งชีวิตไปได้ด้วยดี สิ่งสำคัญยิ่งก็คือ ทำอย่างไรให้วัยรุ่นติด **“อาวุธทางปัญญา”** เพื่อรู้เท่าทันสิ่งยั่วยุจากสื่อ ข้อมูล เทคโนโลยีใหม่ๆ และสังคมที่เต็มไปด้วยผลประโยชน์มหาศาล วัยรุ่นที่ขาด **“อาวุธทางปัญญา”** ก็จะตกเป็นเหยื่อของผู้ใหญ่บางกลุ่มหรือผู้ไม่หวังดี (ขาดเมตตาธรรม)

การได้รับรู้องค์ความรู้ ข้อมูลที่ถูกต้อง และการเคลื่อนไหวต่างๆ เกี่ยวกับวัยรุ่น ย่อมเป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ พัฒนาตนเอง จุลสารฉบับนี้เรียกได้ว่าเป็นสื่อกลางอย่างหนึ่งในการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น เทคนิควิธีการต่างๆ ที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข และสร้างสรรค์

ต้องขอขอบคุณทีมงานทุกคนที่ร่วมคิด ร่วมใจ ร่วมสร้าง จุลสารสำเร็จลุล่วง ทำย่นี่ขอให้วัยรุ่น ผู้ปกครอง และผู้ที่สนใจเกี่ยวกับวัยรุ่น ได้เก็บเกี่ยวประโยชน์ที่เป็นสาระจากจุลสารฉบับนี้ให้มากที่สุด ด้วยความขอบคุณยิ่ง

ศส.พญ.สุวรสนา เรืองกาญจนเศรษฐ์

คำขวัญ

- ดาวแดงของโคจรดวง : 2 \* เสี่ยงเลาะจากประดับคาจร : 4 \* ลมภาษาคนแม่ : 6
- \* ลมภาษาคนแม่ตั้งคนวัยรุ่น : 8 \* ดาวตั้งคนวัยรุ่น : 10
- \* หน่วยงานต่างๆ ที่ให้คำปรึกษาวัยรุ่น : 14 \* ทีมงาน : 15
- \* \* \* \* \*

พ.ญ.เสาวภา วชิรโรจน์ไพศาล (ทมออำ)  
บรรณาธิการ



## ก้าวแรกของโครงการ

สวัสดิ์ ค่ะ เพื่อนๆ สมาชิกชมรม "สายใจวัยรุ่น" นับเป็นครั้งแรกของการพบปะกันทางจุลสาร แต่ถือเป็นครั้งที่ 2 ของการส่งข่าวคราวที่เกี่ยวกับวัยรุ่นกันนะคะ ยังจำครั้งแรกที่เราพบกันเมื่อครั้งการประชุมในเดือนมีนาคม 2546 ได้ไหมคะ ถือเป็นความร่วมมือร่วมใจกันของบุคลากรทางการแพทย์ คุณครู และผู้ทำงานเกี่ยวกับวัยรุ่นทุกฝ่าย นับเป็นก้าวเล็กๆ ก้าวแรกของสังคมไทยก้าวหนึ่ง แต่ทรงพลังด้วยจุดมุ่งหมายและศรัทธาเดียวกัน นั่นคือ การสร้างความตระหนักรู้แก่ทุกคน ทุกฝ่าย ทุกองค์กร ไปจนถึงทำให้เกิดการเคลื่อนไหวขึ้น เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของสังคมวัยรุ่นไทย โดยอยู่บนพื้นฐานวัฒนธรรมไทยอันดีงาม





ช่วงเวลาที่ผ่านมา มีอีกหนึ่งความเคลื่อนไหวเล็กๆ ได้เกิดขึ้นที่นี่ นั่นคือ “หน่วยจัดการความรู้เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น” ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจจากกระแสสังคมปัจจุบันที่ผู้คนสามารถบริโภคข้อมูลข่าวสารได้มากมายหลายหนทาง ผู้บริโภคที่ขาดทักษะในการเลือกข้อมูลที่ดี ที่ถูกต้อง จะถูกสังคมบริโภคชักจูงไป ก่อให้เกิดผลเสียมากมาย และกลุ่มผู้บริโภคที่ตกเป็นเหยื่อมากที่สุด ก็คือ เด็ก และวัยรุ่น “หน่วยจัดการความรู้ฯ” ต้องการเป็น **สื่อกลาง** ในการเสาะแสวงหาข้อมูลจากแหล่งต่างๆ ทั้งไทยและเทศ ทั้งข้อมูลวิชาการและข้อมูลทั่วไป รวมถึงเทคนิคร้อยแปดพันเก้าของวัยรุ่นไทย ที่นำมาใช้ปรุงแต่งให้เกิดความพึงพอใจ ในรูป รัส กลิ่น สัมผัส ซึ่งเป็นธรรมชาติของวัยรุ่น แต่บางครั้งอาจไม่ธรรมดา หรือเกินพอดี ซึ่งอาจนำอันตรายมาสู่ตนเองได้ เมื่อได้ข้อมูลจากแหล่งต่างๆ มาแล้ว ทาง “หน่วยจัดการความรู้ฯ” จะนำมาวิเคราะห์

โดยมีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านมาเสนอความคิดเห็นในแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อผู้อ่านที่ได้รับข้อมูลที่มีอันตรายแฝงอยู่นั้น จะได้ดูคิด ได้ข้อสรุปที่ดีให้ตนเอง เมื่ออ่านจนจบ ซึ่งข้อมูลต่างๆ ที่เรากำลังรวบรวมและจัดเก็บนั้นจะนำมาเผยแพร่ทางเว็บไซต์ ซึ่งอยู่ในระหว่างการดำเนินการ พร้อมเมื่อไรจะส่งข่าวไปยังเพื่อนๆ สมาชิกแน่นอนค่ะ



ในเรื่องของ “แม่” นั้น นอกเหนือจากความรักความผูกพันที่ติดต่อกันของแม่และลูกแล้ว ยังมีอีกมุมหนึ่งของคนเป็นแม่ที่ไม่ตั้งใจจะเป็น นั่นคือ “คุณแม่วัยรุ่น” ซึ่งมีผลกระทบเกิดขึ้นเป็นวงกว้าง ทั้งต่อตัวคุณแม่วัยรุ่นเอง ทั้งพ่อแม่และคนในครอบครัวของพวกเขา ซึ่งจะต้องปรับตัวปรับใจ สังคมในชุมชนที่ได้รับรู้เรื่องนี้จะยอมรับได้มากแค่ไหน ในฐานะทางครอบครัวอาจต้องระส่ำระสาย เพราะมีการะเพิ่มขึ้น รวมถึงสุขภาพกายและใจของเด็กตาต่างๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้นมาจากความไม่พร้อมทั้งปวง จะเป็นอย่างไร ฉบับนี้ ผู้จัดฯ ขอนำเสนอแง่มุมต่างๆ ของแม่วัยรุ่น หวังว่า คงเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกของ

ชมรมสาขาใจวัยรุ่นบางนะคะ



## เรื่องเล่าจากประสบการณ์

ทาง “หน่วยจัดการความรู้เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น” ได้สืบเสาะแสวงหาข้อมูลเด็ดๆ ดังๆ และเร้าใจวัยรุ่นไทยจากทุกที่ ในครั้งนี้ ได้นำมาจาก <http://www.eotoday.com> โดย click เข้าไปใน sex must say ก็จะพบแหล่งข้อมูลแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากวัยรุ่นมากมาย โดยขอยกตัวอย่างจากเรื่องที่มีวัยรุ่นเข้าไปดูมากที่สุด

เรื่อง...ไม่น่าจะรอด...

ตอน ...หวัดเสียสาว (หนุ่ม) !

สวัสดีค่ะ ผู้อ่านทุกท่าน โดยทั่วไปฉันเป็นคนค่อนข้างใจร้อน เอาแต่ใจ ทำอะไรไม่ชอบปรึกษาใคร จนโดนพ่อแม่ตำหนิหลายครั้ง แต่ก็ไม่เคยจำ เรื่องที่จะโดนบ่อยก็เป็นเรื่องที่ชอบไปเที่ยว กลับบ้านดึก หรือบางครั้งไม่กลับเลย ชอบทำตัวไร้สาระไปวันๆ ชอบสนุก วันนั้นเป็นวันเกิดเพื่อน ฉันกับเพื่อนประมาณ 20 คน ไปฉลองกันที่ริมแม่น้ำสายหนึ่งแถวสมุทรสาคร มีทั้งดื่มเหล้า บางคนดื่มอย่างอื่นก็มี จนเมาไปตามๆ กัน อะไรจะสวรรค์ปานนั้น เครื่องดื่มก็มี นารีก็มา

“เฮ้ยจะตี 3 แล้วกลับกันเหอะ...” หนึ่งในสมาชิกตะโกนขึ้นมา ในขณะที่ฉันซึ่งไม่ค่อยมีสติซึกเท่าไร ได้ยินเขาก็ตอบไปว่า “เออกลับกันเหอะ เดี่ยวกูเข้าบ้านเช้า โดนตำอีกแน่เลยวะ” “เออ..แล้วใครจะกลับกันยังงัยมั้งเนี่ย” เพื่อนฉันอีกคนจึงเสนอ “มายังไงก็กลับไปงั้นนะโว้ย...” “หวานกลับกับกูนะ เดี่ยวกูไปส่ง” เสียงนี้เป็นเสียงไอ้ป้อมค่ะ มันตามจับหนุอยู่ ชอบมาเข้าชี้แต่หนุไม่เล่นด้วย แต่มันก็พยายามจะหาทางแต่จะอึ้งหนุเรื่อยแหละ ลั่นเสียงมัน หนุก็ไม่รู้จะเอาไงดี เพราะไอ้เพื่อนอีกคนที่หนุมาด้วยกลับไปแล้วกับแฟนมันซะแล้ว

ด้วยความที่ตึกก็ตึกแล้ว แคมยังกลัวถ้ามันชักว่านี่คงจะโดนที่บ้านเล่นงานอีกแหวงๆ เลยตกลงปลงใจไปกับมันนั่นแหละค่ะ กลัวไอ้ป้อมก็กลัว กลัวที่บ้านก็กลัว แต่เป็นอันว่ากลัวที่บ้านดีกว่า มันขับรถมาเรื่อยๆ (บ้านหนุอยู่พระราม 2 ค่ะ) มันชวนคุยไปเรื่อย ไอ้เราก็อำนาจเลยตามมันไปค้ำนี้ “เฮ้ย...มึงจะแพลมอะไรนักหนา เนี่ยมีหน้าที่ซั๊กกับซั๊กไปดิ พุดมากอยู่ได้ กูรำคาญ” มันเงิบค่ะ แต่มันพาเลี้ยวเข้าไปอีกทางหนึ่ง ฉันจึงถามว่า “ป้อม...มึงจะไปไหนอะ ทางนี้ไม่ใช่ทางไปบ้าน

กูนะ” มันสวนทันทีเลยคะ “เฮ้ย...มึงมีหน้าที่นั่งก็นั่งไป อย่าถามมากเลย กูรำคาญวะ” ฉันเงิบเลยคะ กลัวสุดขีด

จนมันพาไปถึงบ้านหลังหนึ่ง ไซ้...กูตายแน่ ผู้ชายเกือบจะ 10 คนได้นั่งกินเหล้ากันอยู่ “ป้อม... พาหวานกลับบ้านนะเดี๋ยวแม่ว่า” “มึงไม่ต้องมาทำเป็นพุดดี อีหวานมานี่” มันดึงหนุเข้าไปในบ้านเลยคะ แคมยังตะโกนบอกเพื่อนมันอีกว่า “เดี๋ยวกูแบ่งให้ไว้ย ขออิมห้องหน่อย” น้ำตาหนูไหลพรากเลยคะ ทั้งตะโกน ทั้งแหกปาก แต่ไม่มีใครได้ยินหรอกคะ เพราะมันเป็นบ้านเดี่ยวอยู่ในสวน “เฮ้ย... มึงจะร้องทำไมเนี่ยหนวกหู ไม่มีใครเขาได้ยินหรอก” มันเอาหนุไปขังไว้ในห้อง แล้วมันก็พุดว่า “เล่นตัวดีนักนะมึง ดีๆ ไม่ชอบ ชอบความรุนแรง” ตอนนั้นหนุสร้างเมมาเลยคะ มีสติทันที หนุตั้งสติได้เลย บอกมันไปว่า “ป้อม...มึงชอบกู กูก็รู้ แต่ที่กูทำเป็นรังเกียจมึง เพราะจะดูท่าที่มึงว่าจะทนกูได้ไหม แล้วมึงมาทำอย่างนี้ ถ้ามึงได้กูไป มึงก็ได้แค่ตัวแล้วมึงไม่เอาใจไปด้วยเธอ ป้อม

เราคบกันมานานแล้วนะ คำว่าเพื่อนมันหายไปไหนหมด” มันฟังคะ “ป้อม พาเรากลับบ้านเหอะนะ เนี่ยเราอุตส่าห์ไว้ใจให้พามาส่งบ้านแล้วมาทำแบบนี้กับเราเธอ จะไม่คบกันอีกแล้วใช่ไหม” พุดไปร้องไห้ไปจนมันสงสารมันคะ มันเลยบอก “เออ...เจียบได้แล้ว เดี่ยวกูพากลับบ้าน” พอออกมาที่บ้านเท่านั้นแหละคะ เพื่อนมันอีก 10 คน นั่งรอเป็นมหาหิวเนื้อเลยคะ “ไอ้ป้อม ตากูยงวะ” เพื่อนมันตะโกน ฉันทกับป้อมมองหน้ากันเล็กล็กเลยคะ “เฮ้ย...เดี๋ยวกูมา จะพามันไปรับเพื่อน” พวกมันไม่ยอมคะ มันจะเอาให้ได้เลย หัวใจหนูไม่อยู่กับเนื้อกับตัวแล้วคะ ป้อมเลยบอกว่า “ไปรอที่รถไป” หนูยืนรอประมาณ 10 นาที ป้อมเดินมาพร้อมตาที่แดง ปากที่เปื้อนเลือด “ป้อม ไปโดนอะไรมา” มันบอก “เปล่า” แล้วก็พาหนูกลับบ้าน

เอ้อ... ถึงบ้านอย่างปลอดภัย แม้จะโดนคำอีกก็ตาม แต่ก็คุ้มคะที่ไม่เสียอะไรไปมากกว่านี้ จนทุกวันนี้เหตุการณ์นั้นยังไม่ลบเลือนไปจากสมองหนูซักที เห็นหน้าไอ้ป้อมที่ไร ภาพมันจะมาหลอกหลอนเรื่อยเลย ตอนนี้เราเป็นสามีมกรรยา แต่งงานกันเรียบร้อยแล้วคะ เพราะหนูจับได้ว่าที่มันปากแตก ตามวมวันนั้นเกิดจากการที่มันปกป้องหนูเลยโดนเพื่อนมันเล่นงานคะ โทษฐานที่ทำให้พวกมันอารมณ์ค้าง ขอเตือนเพื่อนๆ ว่าถ้าจะรักกัน ควรดูให้แน่ใจก่อนว่าเค้าจะปกป้องเราได้ไหม หรือการมีเซ็กซ์ก็ตาม ปลอดภัยไว้ก่อน ได้อ่านเรื่องของหนูแล้วคงจะให้ข้อคิดบ้างนะคะ... สวัสดีคะ



**แพทย์หญิงเพียงทิพย์ พรหมพันธุ์ (หมอปลา)**

**จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น มีแง่คิดดีๆ มาฝาก.....**

สาวคนนี้โชคดีมากนะคะที่เจอหนุ่มแสนดี รักจริงหวังแต่งตั้งแต่แรก เห็นไหมคะว่าหนุ่มดีๆ ก็กลายเป็นเสือหัวหญิงไปได้ ภายใต้ฤทธิ์สุราและความโกรธ ประกอบกับมีโอกาสอยู่ด้วยกันในที่ส่วนตัว นี่ยังไม่ได้พูดถึงว่า สาวน้อยนางนี้แต่งตัวเซ็กซี่ด้วยรีเปล่านั้นคะ เพราะปัจจัยทั้งหลายเหล่านี้แหละ คือปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้ผู้ชายทั้งหลายคิดอยากฟัน เหตุการณ์ที่สาวเจ้าเล่ามานี้ จริงๆ แล้ว โอกาสรอดจากการถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์มีน้อยถึงน้อยที่สุด แต่สิ่งที่ช่วยให้เธอมีโอกาสได้รับโอกาสนั้นก็คือ... เธอมี “สติ” ไม่ตกอกตกใจตีโพยตีพายแบบไร้สาระ ซึ่งไม่ได้ประโยชน์ และไม่ได้ปล่อยให้อารมณ์โกรธเข้ามาครอบงำไปคำทอเจ็บๆ แสบๆ หรือพยายามใช้กำลังอันน้อยนิดไปทำให้เสียบาดเจ็บ(แต่ไม่ตาย) ซึ่งจะยิ่งทำให้เจ้าหนุ่มยิ่งโมโห อยากบู๊บู๊ยำเธอให้สมแค้น (อาจจะรุนแรง ระห่ำกว่าเธอหุบปากเจิบๆ ด้วยซ้ำ) แต่เธอเลือกที่จะค่อยๆ พุด ค่อยๆ จา ให้เหตุผล ขอร้อง ขอความเห็นใจ ทำให้คนที่กำลังโมโห มีอารมณ์ใจเย็นลง จึงพอจะเรียกคืนมาได้ (กรณีนี้เจ้าหนุ่มคงไม่ได้เมามากจนขาดสติด้วยแหละ)

**สรุปแล้ว จึงอยากให้อ่านเรื่องที่ว่า “กันไว้ดีกว่า” คือ...**

- ★ ไม่แต่งตัวโป๊ (กึ่งบน+กลาง+ล่าง)
- ★ ไม่ดื่มสุรา+ไม่อยู่ในกลุ่มชายที่ดื่มสุรา
- ★ ไม่เปิดโอกาส (อยู่ในที่ใดก็ตามที่คิดว่าตนเองจะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้)
- ★ ไม่ยอมให้ชายหุ่บเข้าโอบโอบให้เกิดอารมณ์ (แะใจอ่อน)
- ★ รู้จักปฏิเสธ (ซึ่งหากเทคนิคการปฏิเสธได้จากหนังสือ “**ประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ**” เดือนมีนาคม ที่ผ่านมานี้เอง)
- ★ มีสติในการแก้ไขสถานการณ์

ถ้าเหตุการณ์เลยเถิด แก้ไขไม่ได้แล้ว ควรรีบติดต่อขอรับคำปรึกษาจากผู้ที่เราได้โดยด่วน (เช่น HOT LINE และเครือข่ายที่นำมาลงไว้ในเล่มนี้) เพื่อป้องกันปัญหาที่ลุกลามต่อไปกว่านี้

สัมภาษณ์  
คุณแม่

# ความคิดเห็นจากคุณแม่ ที่มีลูกวัยรุ่น

ซึ่งเป็นคุณแม่ที่เราสุ่มขึ้นมา ขอเชิญฟังความเห็นเล็กๆ น้อยๆ กันค่ะ

- 1 คุณแม่มีลูกกี่คน อายุเท่าไรบ้าง
- \* 2 คน อายุ 21 ปี กับ 16 ปี
- 2 ลูกคนที่เป็นวัยรุ่นมีหญิง-ชายกี่คน
- \* ลูกที่เป็นวัยรุ่นเป็นหญิง 1 คน
- 3 น้องอยู่ในช่วงวัยรุ่นมีลักษณะอะไรที่เปลี่ยนแปลงบ้าง และเทียบกับตอนที่พี่เขาเป็นวัยรุ่นมีอะไรต่างกันหรือไม่
- \* คบเพื่อน ติดเพื่อนมากกว่า มีการติดต่อกันทางโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ต
- 4 จากสถานการณ์ในช่วงนี้จะเห็นได้ว่ามีเด็กวัยรุ่นจำนวนมากตั้งครุฑตั้งแต่อายุน้อย คุณแม่มีความคิดเห็นอย่างไร (ทั้งสาเหตุ/การแก้ไข/การป้องกัน/อื่นๆ)

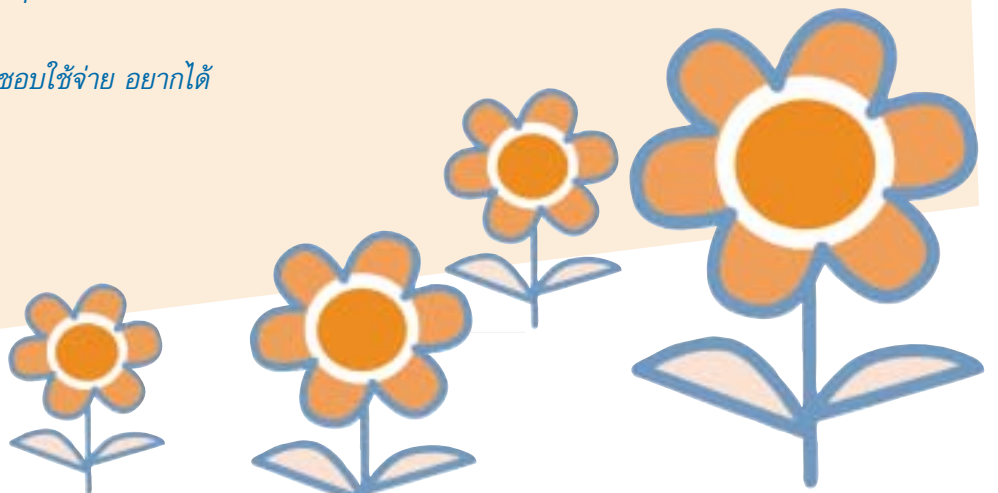
สาเหตุที่วัยรุ่นตั้งครุฑตั้งแต่อายุน้อยในปัจจุบัน

- \* คบเพื่อนไม่ดี
- \* มีแหล่ง-สถานบันเทิงยั่วให้วัยรุ่นอยากลองอยากดู อยากรู้
- \* เกียจคร้าน ชอบความสบาย ชอบใช้ง่าย อยากได้ อยากมี

- \* ขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเพศ และการป้องกัน
- \* ไม่ได้รับคำแนะนำ แนะนำแนวในการดำเนินชีวิตและการศึกษาในอนาคต
- \* ขาดความรัก ความอบอุ่น และความมีสายสัมพันธ์กับบุพการี

การแก้ไขและป้องกัน

- \* ผู้ปกครองและครูควรให้คำแนะนำและชี้ให้เห็นตัวอย่าง
- \* ภาครัฐควรจำกัด ควบคุมและห้ามวัยรุ่นเข้าไปเที่ยวในแหล่งยั่วเย้าเหล่านั้น และให้มีโทษที่รุนแรง
- \* ส่งเสริม ปลูกฝังให้วัยรุ่นเข้าใจทั้งเหตุและผลของการกระทำ เช่น การทำความดี ผลของความดีจะให้ผลอะไรตามมา
- \* ให้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเพศ ผลที่ตามมาและการป้องกัน
- \* ผู้ปกครอง บิดามารดา ต้องให้ความรักความอบอุ่นแก่ลูก



5 คุณแม่มีวิธีการสอนน้องอย่างไรเกี่ยวกับวิธีในการหลีกเลี่ยง เพื่อไม่ให้เกิดสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตราย (ถูกคุกคาม/ข่มขืน เป็นต้น)

\* สอนโดยการยกตัวอย่างให้เห็นอย่างชัดเจนจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยมากในปัจจุบัน

6 สมมุติว่าคุณแม่คนหนึ่งมาปรึกษากับคุณแม่ว่าลูกสาวเขาอายุ 16 ปี ตั้งครรภ์ คุณแม่จะแนะนำเขาอย่างไร (ในการแก้ไข+สอนเด็ก) อะไรที่ห้ามทำ (แม่คิดว่า จะเกิดผลร้ายอย่างไร)

\* จะแนะนำให้ไปพบแพทย์

7 คุณแม่ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับวัยรุ่นจากทางใดมากที่สุด โดยส่วนตัวแล้วคิดว่าปัญหาใดที่เป็นเรื่องใหญ่สำหรับวัยรุ่นในช่วงนี้

\* จากหนังสือพิมพ์, ทีวี

ปัญหาที่เป็นเรื่องใหญ่สำหรับวัยรุ่นในช่วงนี้ คือ

\* การมั่วสุมในอบายมุข

\* ยาเสพติด

\* การตั้งครรภ์และการติดเชื้อ HIV

จากใจ บก.  
จิงจิงแม่

\* ขอบคุนคุณแม่ท่านมีมากนะคะ ความที่ท่านเป็นคุณครู จึงมีประสบการณ์เกี่ยวกับเด็กมากพอสมควร ลูกคนโตของคุณแม่เป็นวัยรุ่นตอนปลายแล้ว แต่สงสัยว่าลูกคนโตจะมีวุฒิภาวะเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว คุณแม่จึงนึกถึงวัยรุ่นผู้น้องเท่านั้น เป็นธรรมดาคะที่วัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับเพื่อนๆ รวมทั้งสนใจในเทคโนโลยีสมัยใหม่ ก็แห่ม! ใครๆ เขาก็คุยกัน เตี้ยจจะไม่ intrend กันพอดี คุณแม่ได้แนวคิดที่เป็นประโยชน์มากคะ วัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากลองตามธรรมชาติของวัย (เราเข้าใจธรรมชาติของเขา แต่ไม่ได้หมายความว่ายอมรับและเห็นด้วยกับเขากิ่งหมดนะคะ)

\* คุณแม่เองก็ได้พยายามให้ความรู้และชี้แนะแก่ลูกอยู่แล้ว บนพื้นฐานของความรักและเอาใจใส่ ส่วนคุณครูที่โรงเรียนและผู้ใหญ่ทุกคน ก็สามารถให้ความเข้าใจเขาเพื่อให้คำแนะนำ รวมทั้งเป็นต้นแบบที่ดีให้กับเขาได้ ก็อว่าช่วยคานน้ำหนักแห่งความถูกต้อง ดิงงาม ต่อสู้กับสิ่งยั่วยุทุกประเภทกันนะคะ เพราะการป้องกัน ย่อมดีกว่าการแก้ไขปัญหาต่างๆ เมื่อเหตุการณ์ บานปลายไปแล้ว \*





สัมภาษณ์

# คุณแม่ตั้งครุฑร้อตอหนว้ยร้อน

ที่มงานได้ซัดตอขออสัมภาษณ์คุณแม่ทงหนวึ่ง ที่มีประลศบการจ้งการตั้งครุฑร้อตอหนว้ยร้อน เสรยอินตออย่างย้งและได้เสยลลละเวลามานง้พุดคุ้ยจ้ง เสรยหวังว่าจะไ้แกงคิตและเป็นประยไชนตอพ้ออื่นได้คะ

ไ้ขอยากจะไ้ให้เล่าจ้งครออบครว้คะ

พ้อกับแม่มีอาชัพขายของในตลาด ตอนแรกเป็นลูกคนเดียว แต่พออายุประมาณ 14-15 ปี อยู่ชั้น ม.3 แม่ก็มีน้องผู้ชายอีกคน หนึ่ง ตอนแรกก็ไม่คึดอะไรมาก เพราะน้องยังเล็ก แต่เริ่มรู้สีกว่าแม่ ไม่ค่อยสนใจเรา มีแต่เอาใจน้อง

พอจบ ม.3 เลือกเรียนสายพาณิชยตามเพื่อน ที่บ้านก็ไม่มี ใครสนใจให้คำแนะนำเลย ใจจริงอยากเรียน ม.4 แต่เพื่อนส่วนมาก เลือกสายพาณิชย เลยไปกับเพื่อนคึดว่า พอไปเรียนจะเจอกับเพื่อน หลายๆ แบบ มีทั้งที่ตั้งใจเรียนและเป็นเด็กเกยว เพื่อนที่จบมาจาก โรงเรียนเดียวกันจะมารวมกลุ่มกันแล้วก็ชวนกันไปเกยว เกยวบ่อย แต่พ้อกับแม่ก็ไม่เห็นว่าจะไร จนกระทั่งอยู่ปี 2 มีผู้ชายเข้ามาจับ เป็นคนที่เพื่อนแนะนำมาให้ ผู้ชายคนนี้เรียนเทคนิคใกล้ๆ กันก็เป็นคนดี

คำว่า "คนดี" ตอนนั้นก็คึดเพียงแค่ว่าเพื่อนเราเห็นว่ามีใช้ได้แล้ว จะไม่ค่อยเอาเรื่องเขามาคุยกับพ้อแม่มากนัก แต่พ้อมาบ้านบ้าง พ้อแม่หรือคนแถวบ้านเห็นก็ไม่ได้พูดอะไร จนวันหนึ่งเขามาบ้าน ตอนที่พ้อกับแม่ไปขายของแล้วก็ดูทีวีกันจนคึด กลัวว่าเขาจะไม่

รกลบเลยให้นอนค้างคิ้ว คินนั้นก็เลยมีอะไรกัน หลังจากนั้นก็เป็นบางครั้งที่พ้อมาบ้าน หรืออาจจะไปบ้านเขา แต่ที่นั่นไม่ค่อย สะดวกเพราะเขาอยู่กับญาติๆ คิ้ว

คบกับผู้ชายคนนี้มาเรื่อยๆ จน ปี 3 เริ่มสังเกตว่าตัวเอง พิดปกติ ประจำเดือนไม่มาแล้วก็รู้สึกไม่ค่อยสบาย จึงไปหาซื้อยามากินเอง กินไปสักพักหนึ่งรู้สึกไม่ดีขึ้นเลยไปหาหมอที่คลินิก หมอตรวจร่างกายแล้วพ้อออกมาว่าท้อง ตอนแรกคึดดีใจ แต่พ้อมานึกได้ว่าแล้วจะทำยังงไรต่อก็เริ่มรู้สึกแย่ คุยกับแฟนว่าท้องแล้วจะทำยังงไรดี เขามอกว่าใกล้จบเทอม 2 แล้ว ให้ปิดไปก่อน เตยวพ้อจบแล้วค่อย คึดกันใหม่ว่าจะทำงานทำ หรือจะทำอย่างไรดี เลยปิดเรื่องท้อง ไม่ได้บอกพ้อกับแม่ จนแม่สังเกตเห็นว่าช่วงนี้อ้วนมาก ดูท้องใหญ่ พิดปกติ แม่จึงถาม พ้อรู้เรื่องแม่ก็ร้องไห้ เป็นครั้งแรกที่เห็นแม่ ร้องไห้และขอร้องไห้เรียนให้จบ ส่วนจบแล้วจะทำยังงไรต่อไป ต้อง คุยกันทั้งที่บ้านผู้ชายและครอบครัวเราคิ้ว แม่บอกว่ารู้เห็นมา ตลอดแต่ไ้ไม่นึกว่าจะเลยเกิดไปถึงขั้นนี้ ตัวเองรู้สึกพิดมากๆ ที่ทำให้ แม่ร้องไห้เสยใจ

แล้วก็เรียนจนจบ ปวช. แพนไปทำงานช่วยขายของที่ร้านพ่อ กับแม่ ตัวเราเองก็ทำอะไรเล็กๆ น้อยๆ ทำ จนเดือนตุลาคมก็คลอดลูก พ่อกับแม่ต้องมาช่วยเลี้ยงลูก เพราะตัวเองต้องออกไปทำงานเพื่อให้ได้เงินเดือนมาช่วยแพน ช่วงที่ทำงานแรกๆ เหนื่อยมาก แล้วยังต้องระแวงด้วย เพราะไม่ค่อยได้เจอแพนเลย ต่างคนต่างทำงาน ก็คอยถามเขาว่าที่ทำงานเป็นไงบ้าง บางครั้งเขาก็อารมณ์เสียใส่บ้าง แต่โชคดีที่ไม่ได้แยกบ้านออกมา ยังอยู่ร่วมกับพ่อแม่เลยไม่ค่อยมีปัญหาใหญ่โตมากนัก คนที่เลี้ยงลูกส่วนใหญ่จะเป็นพ่อกับแม่ ตัวเองจะไม่มีเวลาเลี้ยงลูกเลย

จนลูกอายุ 2 ขวบกว่า แพนก็เริ่มเปลี่ยนไป ไม่ค่อยกลับบ้าน บอกว่าต้องทำงานเพิ่มบ้าง ไปนอนบ้านเพื่อนบ้าง แต่รู้มาว่าเขามีคนอื่น พอแน่ใจเลยตัดสินใจให้เขาไป ส่วนเราก็เอาลูกไว้



### ช่วงที่ตั้งท้องดูแลตนเองอย่างไรบ้าง

ไม่ค่อยได้สนใจตัวเองเท่าไร เพราะไม่รู้ว่าจะต้องดูแลยังไง มีแต่สนใจว่าท้องจะใหญ่เกินไปแล้วคนอื่นจะรู้มากกว่า แต่พอแม่รู้วาท้อง แม่ก็ให้กินอะไรดีๆ เราก็ไม่กิน ไม่อยากให้ท้องใหญ่มาก จนลูกคลอดออกมามีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ เลยรู้ว่าเป็นเพราะเรา ไปฝากครรภ์ไว้ก็ไม่ค่อยได้ไปตรวจ เพราะอายุที่จะต้องไปคนเดียว ถ้าแพนไม่ว่างก็จะไม่ไปเลย

ตอนนี้ก็ผ่านช่วงนั้นมาแล้ว อยากจะบอกอะไร  
วัยรุ่นที่อาจกำลังเผชิญปัญหาอย่างนี้อยู่บ้าง

ช่วงวัยรุ่นจะไม่ค่อยรู้ว่าพ่อกับแม่จะเข้ามามีบทบาทกับเรามากแค่ไหน รักเรามากแค่ไหน จะเห็นเพื่อนสำคัญมาก เพื่อนว่าอะไรดีเราก็ตีด้วย ขอบอกว่าอยากให้เห็นพ่อแม่เป็นคนสำคัญมากๆ ก่อนจะทำอะไรคิดให้ดี อย่าคิดเพียงแค่ว่าสนุกเท่านั้น ต้องดูด้วยว่าผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร

การท้องในวัยรุ่นอาจเป็นเรื่องปกติสำหรับบางคน แต่จริงๆ แล้วเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะว่าถ้าเราไม่ดูแลตนเองจะส่งผลกระทบต่อทั้งตัวเราและลูกด้วย

พวกเราคงได้แง่คิดและความรู้สึกหลายๆ อย่างจากเรื่องจริงนี้ ต้องขอขอบคุณคุณแม่ท่านนี้มาก ปัจจุบันเธอมีครอบครัวใหม่ที่อบอุ่น เพราะประสบการณ์ทำให้เธอคิดรอบคอบขึ้น

ความรักของแม่ที่มีต่อลูกนั้นยิ่งใหญ่มหาศาล

เป็นความรักที่มีแต่ให้อย่างไม่มีเงื่อนไข และพร้อมต้อนรับลูกกลับสู่อ้อมอกเสมอ

ไม่ว่าลูกจะผิดพลาดมาอย่างไร แม่กลับรู้สึกผิดและรู้สึกเจ็บปวดที่ลูกต้องมาเผชิญกับเรื่องที่น่าทรมานเช่นนี้ ถ้าเป็นไปได้ แม่อยากรับเคราะห์กรรมนี้ไว้แทนลูกด้วยซ้ำไป

แต่ความรักของแม่ไม่บังเกิดผลดีเลย ถ้าขาดการแสดงออกของความรักในรูปแบบที่เด็กรับรู้และเข้าใจได้ โดยเฉพาะวัยรุ่น วัยแห่งจุดเปลี่ยนของชีวิต ที่มองโลกด้วยสายตาที่อ่อนประสบการณ์ และถูกชักจูงให้เชื่อสิ่งต่างๆ จากเพื่อนหรือสื่อต่างๆ ได้โดยง่าย ดังนั้นความรักที่ยิ่งใหญ่ของแม่นั้น จะมีพลังช่วยยึดให้ลูกผ่านจุดเชื่อมต่อของวัยไปได้ด้วยดี ต้องอาศัยการแสดงออกถึงความรักนี้ ด้วยการสื่อสารที่ดี ความสนใจ ใส่ใจในชีวิตประจำวันของลูก และการสอนทักษะชีวิตให้ลูก





พศ.นพ.ศัญญา กักราชย์  
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา  
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี



## การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

**การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์เสมอไป**

ในบางสังคม เด็กหญิงอาจเข้าพิธีแต่งงานตามชนบประเพณีตั้งแต่อายุน้อยๆ และตั้งครรภ์ในเวลาต่อมา ในสังคมไทยชนบท สตรีวัยรุ่นอายุ 18-19 ปี ก็มักแต่งงาน ซึ่งไม่เป็นเรื่องผิดปกติแต่อย่างใด แต่ในสังคมอุตสาหกรรมหรือสังคมเมืองในปัจจุบัน สตรีวัยรุ่นจำนวนมากอยู่ในระบบการศึกษา จึงไม่อยู่ในสถานะที่จะแต่งงานและมีบุตรได้

สำหรับประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น สหรัฐอเมริกามีอัตราวัยรุ่นตั้งครรภ์สูงสุด โดยในปี ค.ศ. 2002 มีอัตราการคลอดในวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี 42.9 ต่อจำนวนสตรีในกลุ่มอายุเดียวกัน 1,000 คน ซึ่งอัตราสูงสุดอยู่ในกลุ่มสตรีวัยรุ่นผิวดำ รวมทั้ง Hispanic สำหรับในประเทศไทยไม่มีสถิติแน่นอนว่าในแต่ละปีมีวัยรุ่นตั้งครรภ์จำนวนเท่าใด แต่จากสถิติสาธารณสุขในปี พ.ศ. 2544 พบว่าในจำนวนเด็กเกิดมีชีพทั้งหมด 790,425 คน เป็นการคลอดจากมารดาวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 19 ปี จำนวน 94,293 คน คิดเป็นร้อยละ 11.9 ของการคลอดทั้งหมด มีการคาดประมาณว่าประเทศไทยมีอัตราการตั้งครรภ์วัยรุ่นค่อนข้างสูงเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศที่พัฒนาแล้ว หรือแม้กระทั่งกับประเทศในทวีปเอเชียด้วยกัน โดยมีอัตราตั้งครรภ์ในวัยรุ่นกลุ่มอายุ 15-19 ปี ใน พ.ศ. 2545 สูงถึง 65 ต่อ 1,000 นอกจากนี้แนวโน้มของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในสหรัฐอเมริกาลดลงอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น





## ปัญหาทางสุขภาพและปัญหาด้านเศรษฐกิจสังคมของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

สตรีวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์มักมีลักษณะทางเศรษฐกิจสังคมดังต่อไปนี้

- \* ยังไม่ได้แต่งงาน (unmarried)
- \* ตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจหรือไม่ได้วางแผน (unintended/unplanned pregnancy)
- \* ไม่ได้รับการดูแลที่ดีระหว่างการตั้งครรภ์ (inadequate prenatal care)
- \* ยากจนและด้อยโอกาส (socially deprived)

ลักษณะทั้ง 4 ประการมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น โดยที่มีความรุนแรงและขอบเขตน้อยแล้วแต่ลักษณะบริบททางสังคม ความรุนแรงเพิ่มมากขึ้นในกลุ่มที่ยากจนและด้อยโอกาส เช่น ในกลุ่มชุมชนแออัดในเมืองใหญ่ เป็นต้น โดยที่มักพบร่วมกับปัญหาเรื่องยาเสพติด การสูบบุหรี่ และเสพยา อาชญากรรมทางเพศ เช่น การข่มขืน เป็นต้น รวมทั้งปัญหาเรื่องการขายบริการทางเพศและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมเหล่านี้ทำให้การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นมีความเสี่ยงสูงกว่าปกติ

วัยรุ่นบางคนมีร่างกายที่ยังเจริญไม่เต็มที่ มีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โลหิตจาง ขาดอาหาร เป็นต้น เมื่อผนวกกับภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการตั้งครรภ์ ซึ่งไม่ได้รับการวินิจฉัย ตลอดจนไม่ได้รับการดูแลที่เหมาะสม เป็นเหตุให้เกิดอันตรายต่อมารดาและทารกเพิ่มขึ้น เช่น ภาวะครรภ์เป็นพิษ การติดเชื้อต่างๆ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งโรคเอดส์ การคลอดก่อนกำหนด เป็นต้น

วัยรุ่นมักมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจและรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ดังนั้น จึงไม่มีการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ดีพอ เมื่อเกิดการตั้งครรภ์ขึ้น วัยรุ่นมักจะไม่รู้ตัวหรือไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร มีกรรณครรภ์ที่มีขนาดใหญ่จึงมาขอความช่วยเหลือ แม่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาเหล่านี้ มักเลือกที่จะขอกำแท้ง ซึ่งการกำแท้งในครรภ์ที่มีขนาดใหญ่ มีอายุครรภ์มาก ก็จะมีอันตรายสูงกว่าการกำแท้งในอายุครรภ์น้อยๆ ดังนั้น วัยรุ่นที่ขอรับการกำแท้งมักได้รับอันตรายจากกระบวนการกำแท้ง เช่น เกิดตกเลือด มดลูกทะลุ ติดเชื้อและโลหิตเป็นพิษ ลำไส้ทะลุหรือฉีกขาด เป็นต้น ในบางครั้งต้องได้รับการผ่าตัดฉุกเฉิน บางคนต้องถูกตัดมดลูก สูญเสียความสามารถในการมีบุตร และบางคนเสียชีวิตจากภาวะแทรกซ้อนเหล่านี้





แนวทาง

การแก้ไขปัญหาค่า  
การตั้งคร/ร/ร  
ในวัยรุ่น

## 1 ให้ความรู้ทางด้านเพศศาสตร์ เพศศึกษา และค่า/คุมกำเนิด

ในประเทศที่เจริญแล้วมักไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการตั้งคร/ร ในวัยรุ่นหรือมีน้อย ทั้งนี้เนื่องจากการรู้จักปฏิบัติตัวทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์อย่างรับผิดชอบและปลอดภัย วัยรุ่นรู้จักที่จะดูแลตัวเองและมีเพศปฏิบัติอย่างเหมาะสม ประเด็นเหล่านี้ยังเป็นสิ่งที่ต้องส่งเสริมในประเทศไทย ดังนั้น จึงควรเพิ่มการให้การศึกษา ให้ความรู้แก่วัยรุ่นในเรื่องการปฏิบัติตัวด้านเพศสัมพันธ์ ทั้งนี้ต้องมีรูปแบบที่วัยรุ่นสนใจและให้ความร่วมมือ ตัวอย่างเช่น โครงการ Friend's Corner ของกรมอนามัย เป็นโครงการเชิงรุกเพื่อเข้าถึงความต้องการของวัยรุ่น เป็นต้น

## 2 ส่งเสริมคุณค่าของศีลธรรมและจริยธรรมในสังคม

ประเด็นที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่ศีลธรรมหรือจริยธรรมเสื่อม แต่อยู่ที่จิตใจของคนในสังคม ที่ไม่เห็นคุณค่าและความสำคัญของศีลธรรมและจริยธรรม วัยรุ่นอาจเห็นวิธีที่ใหญ่ในสังคมปฏิบัติโดยไม่ได้เป็นตัวอย่างที่ดี วัยรุ่นที่มีปัญหาการตั้งคร/รไม่พึงปรารถนา ส่วนหนึ่งมีปัญหาคอครบครัวแตกร้าง พ่อแม่หย่าร้างแยกทาง ขาดความรักและความอบอุ่น การแก้ปัญหาบางครั้งไม่สามารถแก้ที่ตัววัยรุ่นอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยความร่วมมือกันของทุกคนในสังคม ผู้ใหญ่ในสังคมต้องปฏิบัติตัวเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่เยาวชนรุ่นหลัง ช่วยกันเสริมสร้างครอบครัวที่มีความรักและความอบอุ่นให้กับวัยรุ่นทุกๆ คน

## 3 ส่งเสริมการให้ปรึกษา วางแผนครอบครัวและค่า/คุมกำเนิด

การตั้งคร/รไม่พึงปรารถนาสามารถป้องกันได้ด้วยการคุมกำเนิด ประเด็นนี้รวมถึงการสร้างแนวคิดของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย แท้ที่จริงแล้ววัยรุ่นที่กำลังศึกษาเล่าเรียน ยังไม่สมควรจะมีเพศสัมพันธ์ซึ่งถึงขั้นการร่วมเพศ ควรรอจนถึงเวลาที่เหมาะสมที่จะรับผิดชอบตนเองได้ อย่างไรก็ตาม ในกรณีที่เกิดการร่วมเพศโดยไม่ได้ตั้งใจ ยังสามารถที่จะป้องกันการตั้งคร/รได้โดยใช้วิธีคุมกำเนิดฉุกเฉิน เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน (ยาเม็ดหลังร่วมเพศ) เป็นต้น ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าการให้ความรู้และส่งเสริมให้มีการใช้วิธีคุมกำเนิดในวัยรุ่น สามารถลดจำนวนการตั้งคร/รไม่ปรารถนาและการทำแท้งลงได้อย่างมาก

## บริการต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์

1. การให้คำปรึกษาแนะนำวิธีปฏิบัติตัว (counseling) ในกรณีที่เป็นที่ตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา จำเป็นที่วัยรุ่นจะต้องได้รับคำแนะนำทางเลือกที่เหมาะสม อาจไม่จำเป็นต้องมุ่งไปที่การทำแท้งอย่างเดียว วัยรุ่นบางคนไม่บอกความจริงกับพ่อแม่เพราะกลัวจะถูกตำหนิ บางคนต้องการสถานที่พักตัวชั่วคราวเพื่อดูแลระหว่างตั้งครรภ์และหยุดพักการเรียนไว้ก่อน หลังคลอดจะกลับไปเรียนต่อได้ บางคนต้องการความช่วยเหลือด้านการเงิน บริการนี้จำเป็นต้องใช้บุคลากรด้านการให้คำปรึกษา (counselor) ที่ได้รับการฝึกฝน มีความเชี่ยวชาญในเรื่องของวัยรุ่น
2. บริการทางการแพทย์ เช่น การยุติการตั้งครรภ์ในกรณีที่ต้องการ การฝากครรภ์และการคลอด การดูแลภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์และการแท้งบุตร เป็นต้น
3. บริการทางสังคม เช่น การจัดหาที่พักชั่วคราว (sheltering) การจัดหาผู้รับอุปการะทารกในกรณีที่ไม่อาจเลี้ยงทารกได้เอง (adoption) การช่วยเหลือด้านค่ารักษาพยาบาลและค่าใช้จ่ายอื่นๆ รวมทั้งการดำเนินการทางด้านคดีในกรณีที่เป็นความทางกฎหมาย เป็นต้น



นอกจากผลกระทบในด้านสุขภาพร่างกายแล้ว การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นยังมีผลกระทบต่อจิตใจและสังคมอย่างมาก วัยรุ่นยังมีอายุน้อยเท่าใดก็ยิ่งขาดความพร้อมที่จะเป็นแม่เท่าทัน ในเมื่อตนเองยังเป็นเด็กและยังขาดความสมบูรณ์ในเรื่องพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์จึงต้องการความช่วยเหลือเป็นอย่างมากในเรื่องการปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์ การให้คำปรึกษา การช่วยเหลือทางเศรษฐกิจกรณีที่มีรายได้น้อย การช่วยเหลือหลังคลอดบุตร ตลอดจนการช่วยเหลือให้ได้กลับไปศึกษาเล่าเรียนต่อหลังคลอดบุตร การแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นต้องเป็นการดำเนินการเชิงรุกของทุกๆ ฝ่ายในสังคม เน้นให้ความรู้และความพร้อมในการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยและรับผิดชอบ การส่งเสริมศีลธรรม จริยธรรมในสังคม และการส่งเสริมบริการด้านวางแผนครอบครัว

### เอกสารอ้างอิง

1. 2002 ESCAP Population Data Sheet. United Nations.
2. Hamilton BE, Joyce AM, Sutton PD. Births : Preliminary Data for 2002. National Vital Statistics Reports, vol. 51, no.11. Hyattsville, MD : National Center for Health Statistics; 2003.
3. ส่วนข้อมูลข่าวสารสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2544. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2546.

## หน่วยงานต่างๆ ที่ให้คำปรึกษาวัยรุ่น

### บ้านพระคุณ

มีหน้าที่ในการช่วยเหลือมารดานอกสมรส สามีทอดทิ้ง ภาวะการขาดความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และภาวะการตัดสินใจที่ไม่ถูกต้อง เช่น การฆ่าตัวตาย การทำร้ายตัวเอง ทำแท้ง ทอดทิ้งเด็กตามสถานที่ต่างๆ ติดต่อกับ

โทร. : 0 2759 1201, 0 2759 1238

(ตลอด 24 ชั่วโมง) หรือ

โทร. : 0 2332 0054-8 (ในเวลาราชการ)



### บ้านกคีนีศรีชุมพบาล

เป็นสถานที่ปกป้องชีวิต ส่งเสริมคุณค่า ศักดิ์ศรี และความเป็นบุคคล โดยเน้นถึงปัญหาของสตรี โดยเฉพาะมารดาที่ตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ให้ได้มีที่พักและได้รับการดูแลเอาใจใส่ระหว่างตั้งครรภ์-หลังคลอด เพื่อมารดาจะได้มีโอกาสทนทนการตัดสินใจ ตลอดจนแก้ไขปัญหาในหนทางที่ถูกต้องและเหมาะสม

โทร. : 0 2642 8949, 0 2245 0457

อีเมล : lagana@srichumpabaln.org

เว็บไซต์ : <http://www.srichompabaln.org>



### สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ

สถานที่ติดต่อ 501/1 ถนนเดชะตุงคะ แขวงสีกัน

กรุงเทพฯ 10210

โทร. : 0 2929 2856 โทรสาร : 0 2929 2856

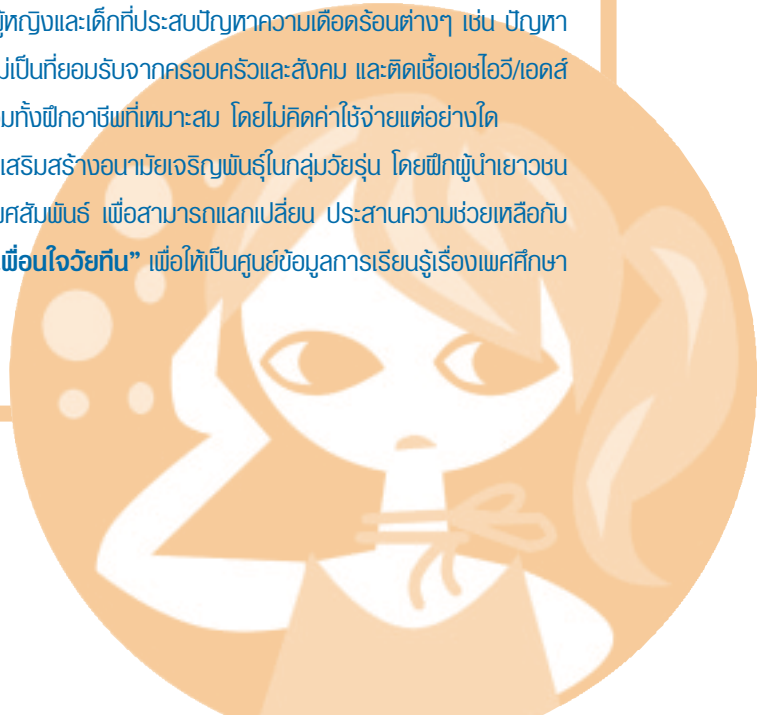
โทรศัพท์ปรึกษาปัญหา 0 2929 2222

[www.apsw-thailand.org](http://www.apsw-thailand.org)



สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ ในพระอุปถัมภ์พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ เป็นองค์กรสาธารณกุศล ซึ่งมีโครงการ “บ้านพักฉุกเฉิน” ให้ความช่วยเหลือผู้หญิงและเด็กที่ประสบปัญหาความเดือดร้อนต่างๆ เช่น ปัญหาความรุนแรง ถูกข่มขืน ถูกทารุณกรรม ทอดทิ้ง ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ไม่เป็นที่ยอมรับจากครอบครัวและสังคม และติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ โดยให้บริการที่พักอาศัย การดูแลสุขภาพ ฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ รวมทั้งฝึกอาชีพที่เหมาะสม โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด

นอกจากนี้สมาคมฯ ยังได้ดำเนินการในเชิงรุก โดยมีการที่มุ่งเสริมสร้างอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่น โดยฝึกผู้นำเยาวชน (ระดับ ม.2) ให้โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านเอดส์และเพศสัมพันธ์ เพื่อสามารถแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ช่วยเหลือกับเพื่อนที่ประสบปัญหาเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ รวมทั้งได้เปิด “บ้านเพื่อนใจวัยรุ่น” เพื่อให้เป็นศูนย์ข้อมูลการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา และอนามัยเจริญพันธุ์



## มูลนิธิเพื่อนหญิง

มีบทบาทพิทักษ์สิทธิและให้ความช่วยเหลือสตรีที่ตกอยู่ในภาวะวิกฤต อาทิ จากภัยคุกคามทางเพศ สามีทอดทิ้ง ทำร้ายกบฏตี ถูกล่อลวงมาค้าประเวณีและค้าแรงงาน ถูกเลิกจ้างโดยไม่เป็นธรรม และเลือกปฏิบัติในเรื่องอาชีพ นอกจากนี้ ยังสนับสนุนให้องค์กรภาครัฐและองค์กรชุมชนทำหน้าที่ในการปกป้องคุ้มครองสิทธิสตรีที่ถูกกระทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รวมทั้ง ร่วมกับองค์กรผู้หญิงอื่นๆ นำข้อมูลเสนอต่อภาครัฐและสาธารณชน เพื่อรณรงค์ผลักดันให้แก้ไขเปลี่ยนแปลงนโยบาย แนวปฏิบัติ และกฎหมาย เพื่อให้เกิดความเสมอภาคระหว่างหญิงชาย อันเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสตรีโดยรวม

โทร. : 0 2513 1001

โทรสาร : 0 2513 1929

อีเมล : FOW@mozart.inet.co.th

เว็บไซต์ : www.friendsofwomen.net



## ทีมงานศูนย์สร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น

ทั้งนี้ต้องขอขอบคุณทีมงานทุกคนดังต่อไปนี้

รศ.พญ.สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์

หัวหน้าโครงการ

พ.ญ.ปรีятสุตา เทตรกุล

รองหัวหน้าโครงการ

พ.ญ.เสาวภา วชิรโรจน์ไพศาล

ผู้จัดการโครงการ

น.ส.ชนิดนันทน์ ศักดิ์วิทย์

นักวิจัย

น.ส.ดวงกมล วิวัฒน์ชาญกิจ

นักวิจัย

นอกจากนี้ยังต้องขอขอบคุณผู้ที่ให้ความช่วยเหลือและกำลังใจดีๆ ที่ส่งมาให้ ดังนี้

1. พศ.นพ.สิัญญา กัทราชัย

2. พ.ญ.เพียงทิพย์ พรหมพันธ์ุ์

3. น.ส.สมร อริยานุชิตกุล

4. หน่วยงานต่างๆ ที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวัยรุ่น

5. รวมทั้งผู้ที่เสียสละเวลาช่วยเหลือประสานงานที่เป็นประโยชน์ลงในจุลสารนี้

มีข้อเสนอแนะหรือข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับวัยรุ่นและต้องการเผยแพร่หรือขออาสาเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ ของวัยรุ่น ติดต่อมาที่

### ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น

รศ.พญ.สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

270 ถนนพระราม 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

หรือโทร. : 0 2201 1244 e-mail : teenhealth\_rama@yahoo.com

เชิญชม website ได้ที่ : www.ra2.mahidol.ac.th/teenhealth

