หยุดความรุนแรงในครอบครัว: คุ้มครองคนที่เรารัก สอดส่องภัยร้ายใกล้ตัว



รายงานสถานการณ์และเตือนภัยสังคม ประจำปี 2569
พื้นที่เป้าหมาย: 7 จังหวัดภาคใต้ตอนล่าง
เป้าหมายหลัก: ยุติความรุนแรงในครอบครัวต่อเด็ก สตรี และบุคคลในบ้าน
(ฉบับที่ 1 ประจำปี 2569)
จัดทำโดยกลุ่มนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 11

NotebookLM

ทุก 10 นาที มีผู้สูญเสียจากคนที่ไว้ใจ

10 นาที

- บนโลกนี้ ทุกๆ 10 นาที จะมีผู้หญิงหรือเด็กหญิง 1 คนถูกฆ่าโดยคนที่เธอรู้จัก (คู่ครอง สามี หรือสมาชิกในครอบครัว)
- ในแต่ละวัน มีผู้เสียชีวิตที่เป็นผู้หญิงหรือเด็กหญิงถึง 137 คน
- นี่คือวิกฤตที่ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงทั่วทุกพื้นที่ในโลก

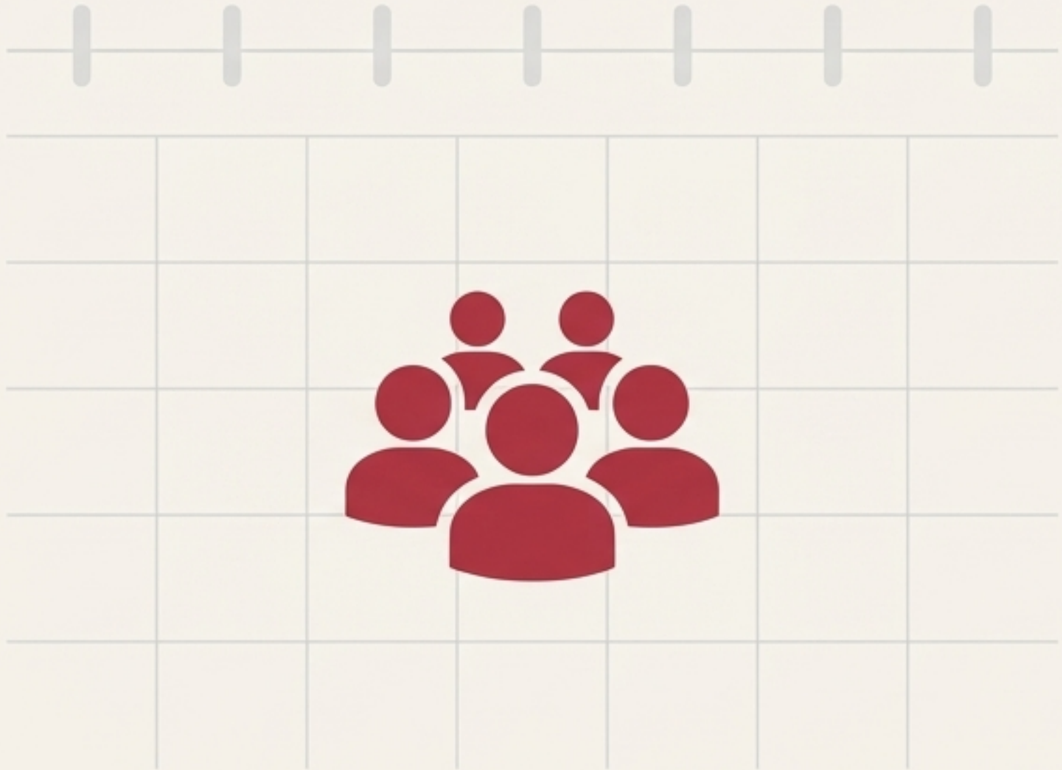
ข้อมูลจาก UN Women ที่มา : BBC NEWS ไทย 26 พฤศจิกายน 2025

NotebookLM

สถานการณ์ในประเทศไทยทวีความรุนแรงขึ้นทุกปี

- ข้อมูลล่าสุดในปี 2568 ชี้ให้เห็นถึงวิกฤตที่ซ่อนอยู่ในหลายครอบครัว

- มีผู้ถูกกระทำความรุนแรงสูงถึง 2,587 ราย ในปีเดียว
- เฉลี่ยแล้วมีผู้ตกเป็นเหยื่อวันละ 7 ราย ทั่วประเทศ



ที่มา: ระบบคุ้มครองช่วยเหลือเด็กและสตรีฯ กระทรวง พม.

NotebookLM

ความจริงที่เกิดขึ้นใน 7 จังหวัดภาคใต้ตอนล่าง

พื้นที่: ตรัง นราธิวาส ปัตตานี พัทลุง ยะลา สงขลา และสตูล
แม้แนวโน้มในปี 2568 จะลดลงจากปีก่อน แต่ยังคงมีผู้ถูกกระทำถึง 127 ราย (เฉลี่ยวันละ 2.8 ราย)



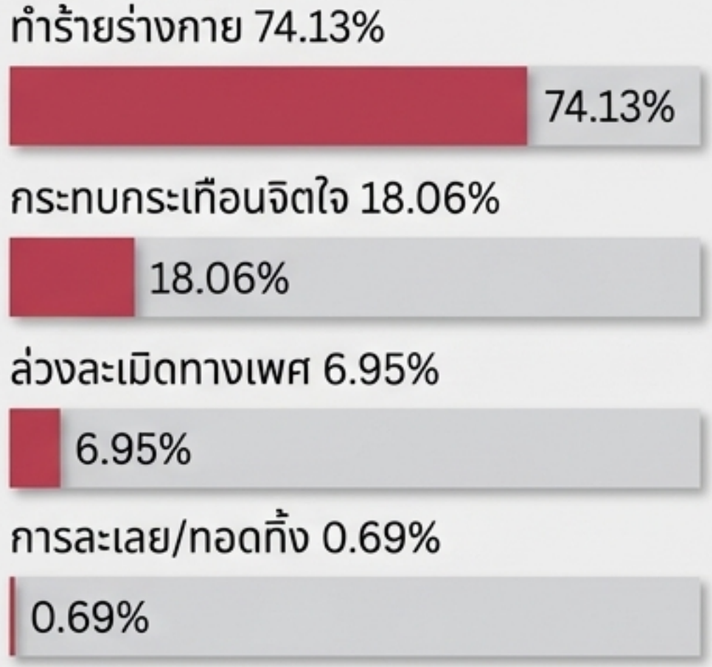
ใครคือผู้ถูกกระทำ?



เพศ: หญิง 81.89% | ชาย 18.11%

ช่วงอายุที่พบมากที่สุด:
19-35 ปี (36.22%)
36-59 ปี (25.35%)
60 ปีขึ้นไป (20%)

รูปแบบความรุนแรง:



ที่มา: ระบบคุ้มครองช่วยเหลือเด็กและสตรีฯ กระทรวง พม.

NotebookLM

3 ปัจจัยหลักที่จุดชนวนความรุนแรงในพื้นที่

อะไรคือตัวกระตุ้นให้เกิดความรุนแรงในครอบครัวภาคใต้ตอนล่าง?



28.74%

1. ยาเสพติด
ปัจจัยอันดับหนึ่งที่ทำลายสติสัมปชัญญะและนำไปสู่การทำร้ายร่างกาย



17.72%

2. ความรู้สึกว่ามีอำนาจเหนือกว่า
ปัญหาโครงสร้างอำนาจและความไม่เท่าเทียมในบ้าน



13.78%

3. บันดาลโทสะ
การขาดการควบคุมอารมณ์และการจัดการความเครียดที่ผิดวิธี

NotebookLM



ความรุนแรงไม่ได้ส่งเสียงดังเสมอไป

สถิติเหล่านี้คือชีวิตจริงของเพื่อนบ้าน ญาติพี่น้อง หรือแม้แต่คนในครอบครัวของเรา

ความรุนแรงมักซ่อนตัวอยู่ในรูปแบบของบาดแผลที่มองไม่เห็น และความเงียบที่ผิดปกติ

เราทุกคนสามารถช่วยกันสังเกต "สัญญาณเตือนภัย" เพื่อหยุดยั้งเหตุก่อนจะสายเกินไป

NotebookLM

สัญญาณเตือนภัย: ความรุนแรงระหว่างคู่สมรส

สังเกตความเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและการใช้อำนาจควบคุม:



การควบคุมและบีบบังคับ: หึงหวงผิดปกติ กีดกันไม่ให้พบเพื่อนหรือญาติ คอยตรวจสอบตลอดเวลา บังคับให้มีเพศสัมพันธ์



การทำร้ายจิตใจ: พูดจาเยาะเย้ยถากถาง ทำให้รู้สึกเป็นคนผิดหรือคนโง่ สร้างความหวาดกลัว



การข่มขู่: ขู่ทำร้าย ขู่จะฆ่าตัวตาย หรือขู่ฆ่าให้ตายหากขอเลิกหรือมีความคิดเห็นขัดแย้ง



NotebookLM

สัญญาณเตือนภัย: ความรุนแรงต่อเด็กและเยาวชน



ทางกาย: มีรอยฟกช้ำ แผลไหม้ น้ำร้อนลวก แผลฟาดด้วยวัตถุ หรือกระดูกหักโดยไม่มีสาเหตุชัดเจน



ทางจิตใจ: เก็บตัว หวาดระแวง ไม่ไว้ใจผู้อื่น ก้าวร้าว รังแกเพื่อน หรือเรียกร้องความสนใจผิดปกติ



ทางเพศ: แสดงพฤติกรรมทางเพศเกินวัย หวาดกลัวผู้ชายในครอบครัว (เช่น พ่อ พี่ชาย) หรือพบการตั้งครรภ์/โรคติดต่อทางเพศ



การละเลยทอดทิ้ง: ร่างกายสกปรก เสื้อผ้าขาดแคลน ขาดอาหาร เจ็บป่วยบ่อย ไม่ได้ไปโรงเรียน หรือถูกบังคับใช้แรงงาน/ใช้สารเสพติด

NotebookLM

สัญญาณเตือนภัย: ความรุนแรงต่อผู้สูงอายุ



ทางกาย:
มีร่องรอยบาดเจ็บ ฟกช้ำ กระดูกหัก แว่นตาแตก หรือคนในบ้านกีดกันไม่ให้ใครเข้าไปพบ



ทางจิตใจ:
เศร้าซึม เหม่อลอย ร้องไห้ บ่นพึมพำ หงุดหงิดง่าย ขัดแย้งกับคนดูแล หรือมีท่าทีหวาดกลัวคนดูแล



การละเลยทอดทิ้ง:
น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว ขาดสารอาหาร มีแผลกดทับ ร่างกายสกปรก มีกลิ่นเหม็น หรือความเป็นอยู่ไม่ถูกสุขลักษณะ



ทางเพศ:
พบรอยช้ำบริเวณหน้าอก/อวัยวะเพศ เสื้อผ้าฉีกขาด หรือมีร่องรอยการติดเชื้อ

NotebookLM

เกราะป้องกันด่านแรก เริ่มต้นที่ครอบครัว

แนวทางลดความรุนแรงและสร้างภูมิคุ้มกันในบ้าน:

1. จัดการอารมณ์และความเครียด: รู้เท่าทันความโกรธ คิดวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา และรู้จักการให้อภัย

2. สื่อสารเชิงบวก: แสดงความรู้สึกและความต้องการอย่างตรงไปตรงมา ชื่นชมกัน ปฏิเสธอย่างเหมาะสม และรับฟังอย่างตั้งใจ



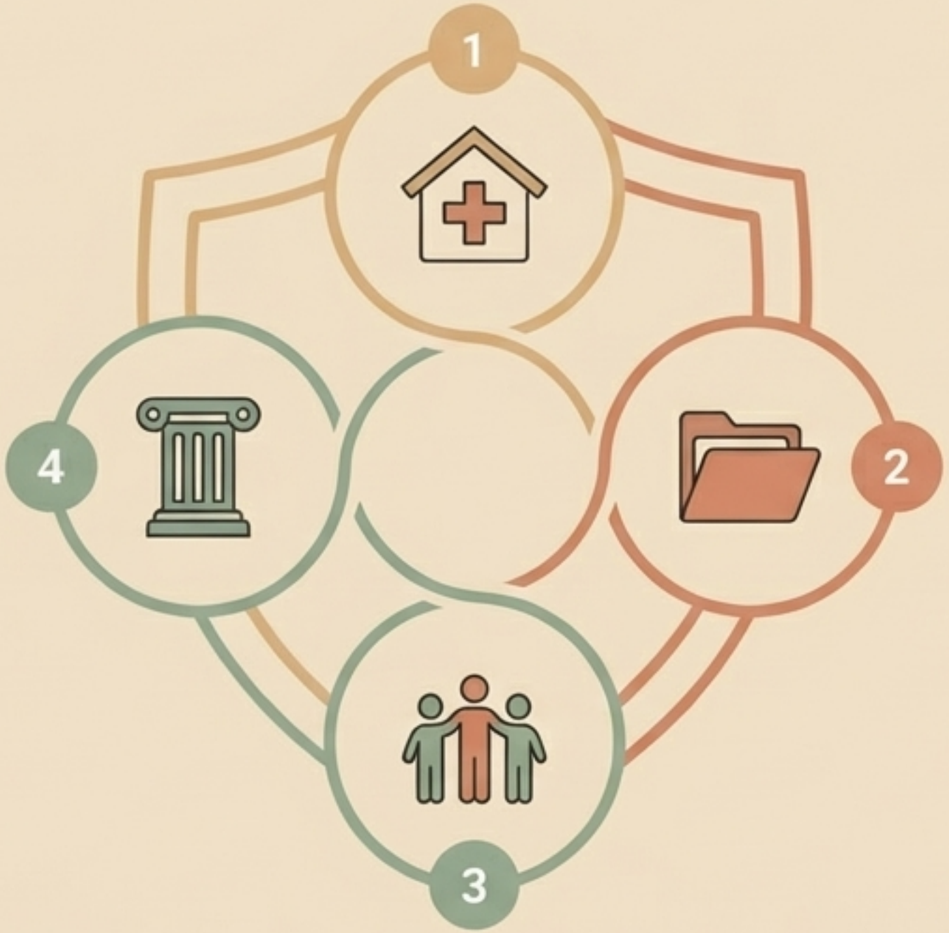
3. สร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ: เคารพให้เกียรติบทบาทหน้าที่ของกันและกัน และใช้เวลาร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ

4. ลดปัจจัยเสี่ยง: หลีกเลี่ยงการใช้สุราและยาเสพติด ซึ่งเป็นตัวการหลักที่กระตุ้นความรุนแรง

NotebookLM

สร้างชุมชนเข้มแข็ง เครือข่ายคุ้มครองต้องทำงานร่วมกัน

ข้อเสนอเพื่อการแก้ไขปัญหาในระดับโครงสร้างพื้นที่:



1. **ศูนย์ช่วยเหลือใกล้บ้าน:** ดูแลผู้ถูกกระทำผ่านศูนย์ระดับจังหวัด ตำบล และชุมชนคุ้มครองเด็ก
2. **เชื่อมโยงฐานข้อมูล:** พัฒนาและบูรณาการข้อมูลความรุนแรงต่อเด็กและสตรีระหว่างหน่วยงานในพื้นที่
3. **พลังชุมชน:** ผนึกกำลังผู้นำท้องถิ่น อาสาสมัคร และ อปท. เพื่อเฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาร่วมกัน
4. **บังคับใช้กฎหมายเข้มงวด:** ดำเนินการทางกฎหมายอย่างเด็ดขาดเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้กระทำผิด

NotebookLM

พบเห็นเหตุการณ์ อย่าปล่อยผ่าน ติดต่อขอความช่วยเหลือทันที

บริการฟรีตลอด 24 ชั่วโมง ช่วยเหลือฉุกเฉินและปลอดภัย

Line OA: "ESS HELP ME"

(ปักหมุด หยุดเหตุ) - แจ้งเหตุฉุกเฉินทางโซเชียล



โทรสายด่วน 1300

ศูนย์ช่วยเหลือสังคม

โทรสายด่วน 191 เจ้าหน้าที่ตำรวจ

“ความรุนแรงในครอบครัวไม่ใช่เรื่องส่วนตัว การแจ้งเหตุคือการช่วยชีวิต”

NotebookLM

เตือนภัยสังคม:
ภัยเงียบจากยาเสพติด

สถานการณ์ ผลกระทบ และทางออกเพื่อชาวใต้ตอนล่าง

(ฉบับที่ 2 ประจำปี 2569)

จัดทำโดยกลุ่มนโยบายและยุทธศาสตร์
สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 11



NotebookLM

วิกฤตระดับประเทศที่ลุกลามไม่หยุด

1.9 ล้านคน
ใช้กระท่อม

1.6 ล้านคน
ใช้สารเสพติด

1.5 ล้านคน
ใช้กัญชา

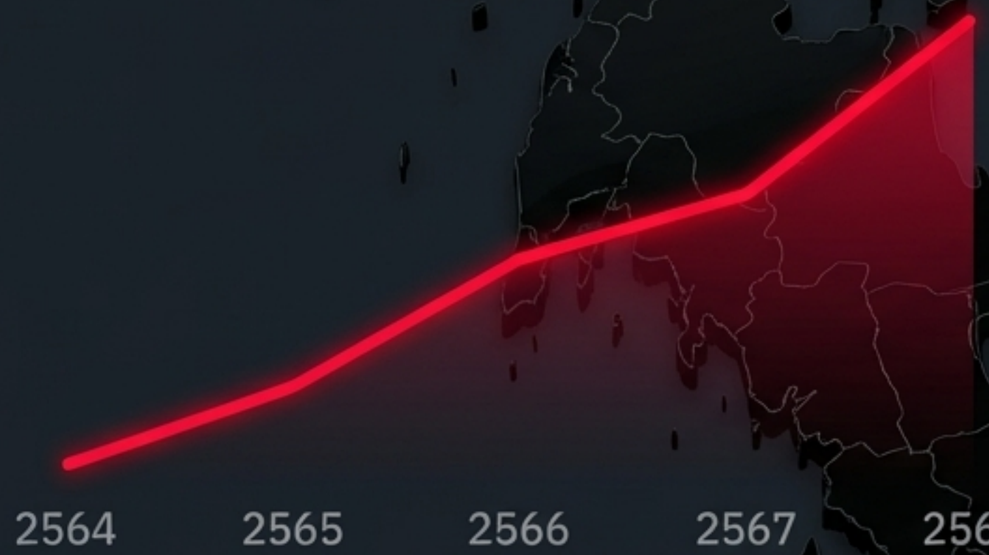
1.5 ล้านคน
ใช้ยาบ้า

ข้อมูลจากงานวิจัยประมาณการจำนวนประชากรผู้ใช้สารเสพติดของไทย ปี 2568
โดยศูนย์วิทยาการสารเสพติด คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงช์วลิตกุล

NotebookLM

สถิติในพื้นที่ 7 จังหวัดภาคใต้ตอนล่าง (พ.ศ. 2564-2568)

ผู้ต้องราชทัณฑ์

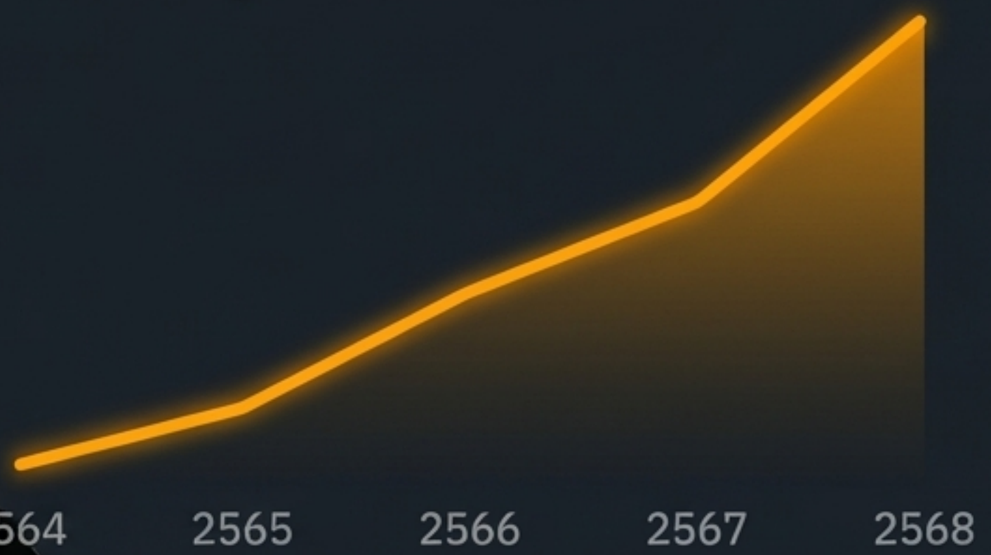


ปี 2568: 17,724 คน

เฉลี่ย: วันละ 48 คน

(เทียบกับระดับประเทศ 211,740 คน / เฉลี่ยวันละ 578 คน)

ผู้เข้ารับการบำบัด

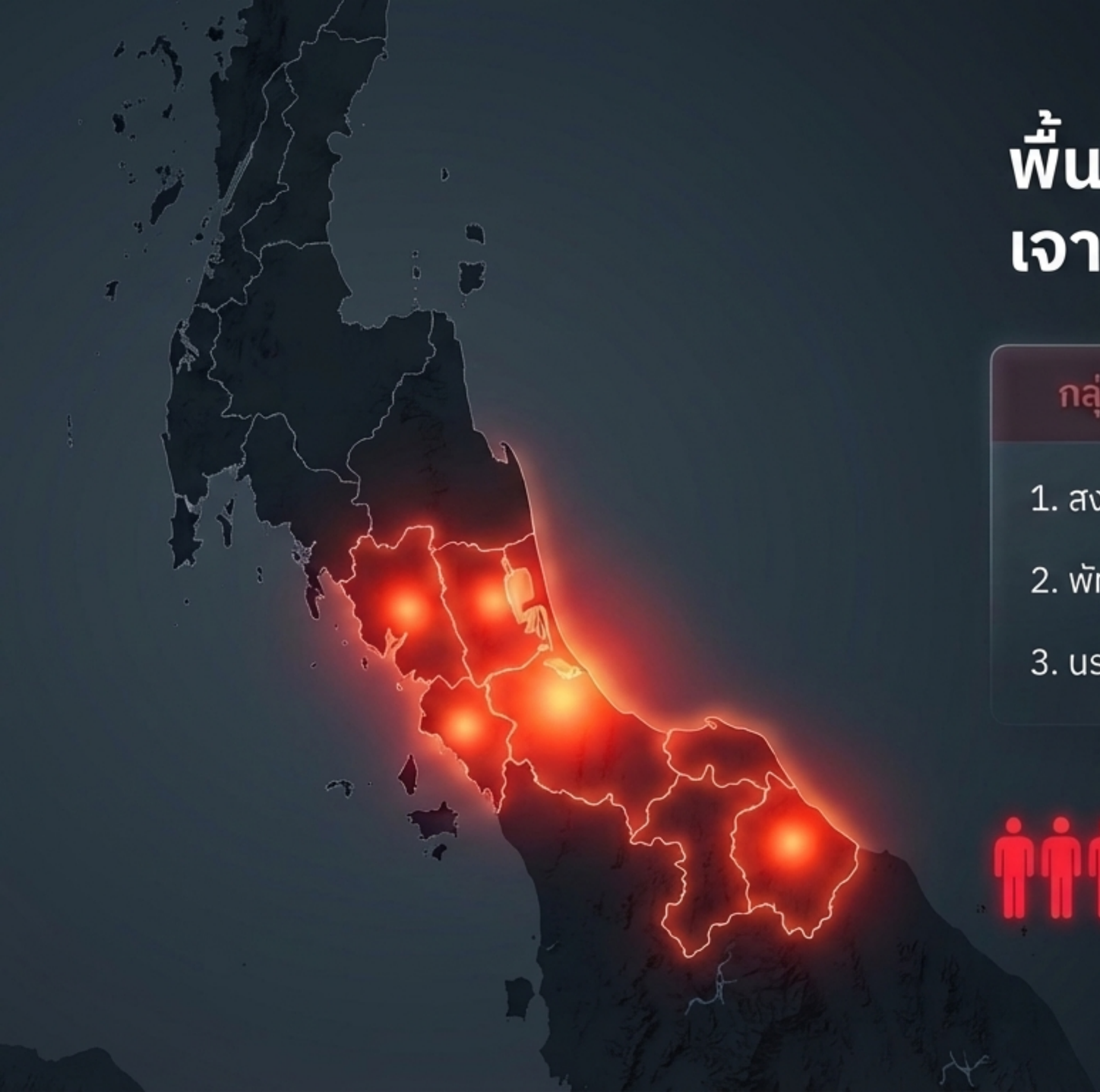


ปี 2568: 17,216 คน

เฉลี่ย: วันละ 47 คน

(เทียบกับระดับประเทศ 260,660 คน / เฉลี่ยวันละ 712 คน)

NotebookLM



พื้นที่เฝ้าระวังสูงสุด: เจาะลึกรายจังหวัด ปี 2568

กลุ่มผู้ต้องราชทัณฑ์	กลุ่มผู้เข้ารับการบำบัด
1. สงขลา (7,550 คน)	1. สงขลา (4,892 คน)
2. พัทลุง (2,399 คน)	2. ตรัง (2,936 คน)
3. นราธิวาส (2,257 คน)	3. นราธิวาส (2,375 คน)



กว่าร้อยละ 90.28 คือผู้ชาย (เพศหญิงร้อยละ 9.72)

NotebookLM

รอยร้าวจากยาเสพติด: มากกว่าแค่ทำลายตัวเอง



NotebookLM

The Light

ยาเสพติดรักษาได้... และขั้นตอนไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด

การเริ่มต้นใหม่เป็นไปได้เสมอ
เมื่อเราเข้าใจกระบวนการที่ถูกต้อง



NotebookLM

4 ขั้นตอนการบำบัดรักษา สู่การเริ่มต้นใหม่



เตรียมตัวเข้ารักษา

สร้างความเข้าใจ แรงจูงใจ และกำลังใจให้ผู้ป่วย

ถอนพิษยา

การบำบัดอาการทางกาย ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างปลอดภัย

ฟื้นฟูสมรรถภาพ

ปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม และฟื้นฟูร่างกายจิตใจให้เข้มแข็ง

ติดตามดูแล

เฝ้าระวัง ช่วยเหลือ และป้องกันไม่ให้กลับไปเสพซ้ำ

NotebookLM

เกราะป้องกัน 4 ชั้น: เริ่มต้นที่ตัวเราและครอบครัว

ครอบครัว
(สถาบันแรก)
สร้างภูมิคุ้มกันและความรัก
ให้ลูกหลานห่างไกลยาเสพติด



ชุมชน
(สภาพแวดล้อม)
สร้างพื้นที่ปลอดภัย
จัดกิจกรรมสร้างสรรค์ และ
ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเยาวชน

ภาครัฐ
(ผู้บังคับใช้และสนับสนุน)
ปราบปรามเข้มงวด
บังคับใช้กฎหมายจริงจัง
และสนับสนุนการบำบัดฟื้นฟู

ทุกคนในสังคม
(เครือข่ายเฝ้าระวัง)
เป็นหูเป็นตา ไม่นิ่งเฉย
ให้กำลังใจผู้เลิกยา
และร่วมสร้างสังคมที่เข้มแข็ง

NotebookLM

4 เสาหลัก ข้อเสนอเพื่อการแก้ปัญหาอย่างยั่งยืน



NotebookLM

พบเบาะแส หรือต้องการความช่วยเหลือ?

1386
(สายด่วน ป.ป.ส. แจ้งเบาะแสยาเสพติด)

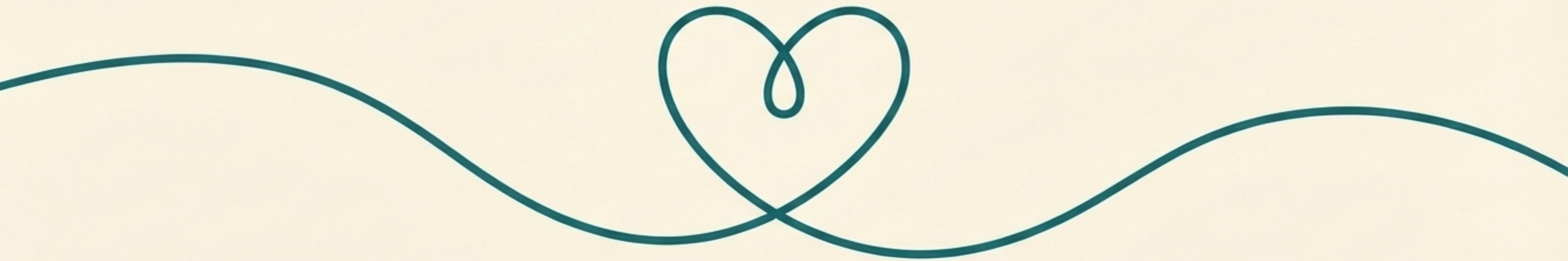
191 (เหตุด่วนเหตุร้าย ตำรวจ)

แจ้งร้องเรียนได้ที่สำนักงาน ป.ป.ส. ส่วนกลาง และ ส่วนภูมิภาค
เว็บไซต์ https://1386.oncb.go.th

NotebookLM

เข้าใจจิตใจ ห่วงใยชุมชน

รู้ทันปัญหาสุขภาพจิตและแนวทางรับมือใน 7 จังหวัดภาคใต้ตอนล่าง



เดือนภัยทางสังคม ประจำปี 2568 (ฉบับที่ 3/2569)
จัดทำโดยกลุ่มนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 11

NotebookLM

โรคทางจิตเวชก็เหมือนโรคทางกาย...
เป็นได้ รักษาได้ และกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ



การมีความคิด อารมณ์ หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจนกระทบชีวิตประจำวัน
ไม่ใช่เรื่องแปลก และสามารถปรึกษาจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาเพื่อทำจิตบำบัดได้เสมอ

NotebookLM

6 กลุ่มโรคทางจิตเวชที่พบได้บ่อยในประเทศไทย



โรคซึมเศร้า
(Major Depressive Disorder)
- อารมณ์ดิ่งลึก สูญเสียความสุข



โรควิตกกังวล
(Anxiety Disorder)
- คิดวนเวียน กังวลเกินเหตุ



โรคอารมณ์สองขั้ว
(Bipolar Disorder)
- อารมณ์แปรปรวนสุดขั้ว



โรคจิตเภท
(Schizophrenia)
- การรับรู้บกพร่อง หลุดจากความเป็นจริง



โรคจิตเวชจากสารเสพติด
(Substance-related Disorder)
- สมองถูกทำลายจากสารเคมี



โรคสมองเสื่อม
(Dementia / Alzheimer's)
- ความจำและการรู้คิดถดถอย

NotebookLM

ทำไมเราถึงป่วย? โครงสร้าง 3 ปัจจัยของการเกิดโรค

ปัจจัยพื้นฐาน (สิ่งที่ติดตัวมา)

พันธุกรรม พื้นอารมณ์ ลักษณะนิสัย และบุคลิกภาพแต่กำเนิด



ปัจจัยกระตุ้น (สิ่งที่เข้ามากระทบ)

ความเครียด ฮอร์โมน/สารเคมีในสมองผิดปกติ หรือสมองได้รับการกระทบกระเทือน



ปัจจัยที่ทำให้โรคคงอยู่ (สิ่งที่รั้งไว้)

ไม่ได้รับการรักษาที่ต่อเนื่อง สภาพแวดล้อมตึงเครียด ขาดทักษะจัดการอารมณ์ และการสื่อสาร



NotebookLM

สัญญาณไฟเหลือง:
เมื่อไรที่ควรไปพบจิตแพทย์?



ความเครียดทั่วไป

รู้สึกแย่ชั่วคราว แต่ยังสามารถใช้ชีวิต
ทำงาน และเข้าสังคมได้ตามปกติ



กระทบการใช้ชีวิต (ควรพบแพทย์)

อาการรุนแรงจนเกินจะทนได้ และกินเวลานาน

- **กิจวัตรพัง:** กินไม่ได้ นอนไม่หลับ
- **หน้าที่พัง:** ไม่อยากไปเรียน ไม่อยากทำงาน
- **อารมณ์พัง:** หงุดหงิด/เครียดจนตัดสินใจผิดพลาด ไม่อยากมีชีวิตอยู่
- **พฤติกรรมเปลี่ยน:** พูดคนเดียว หรือเริ่มพึ่งพาสารเสพติด



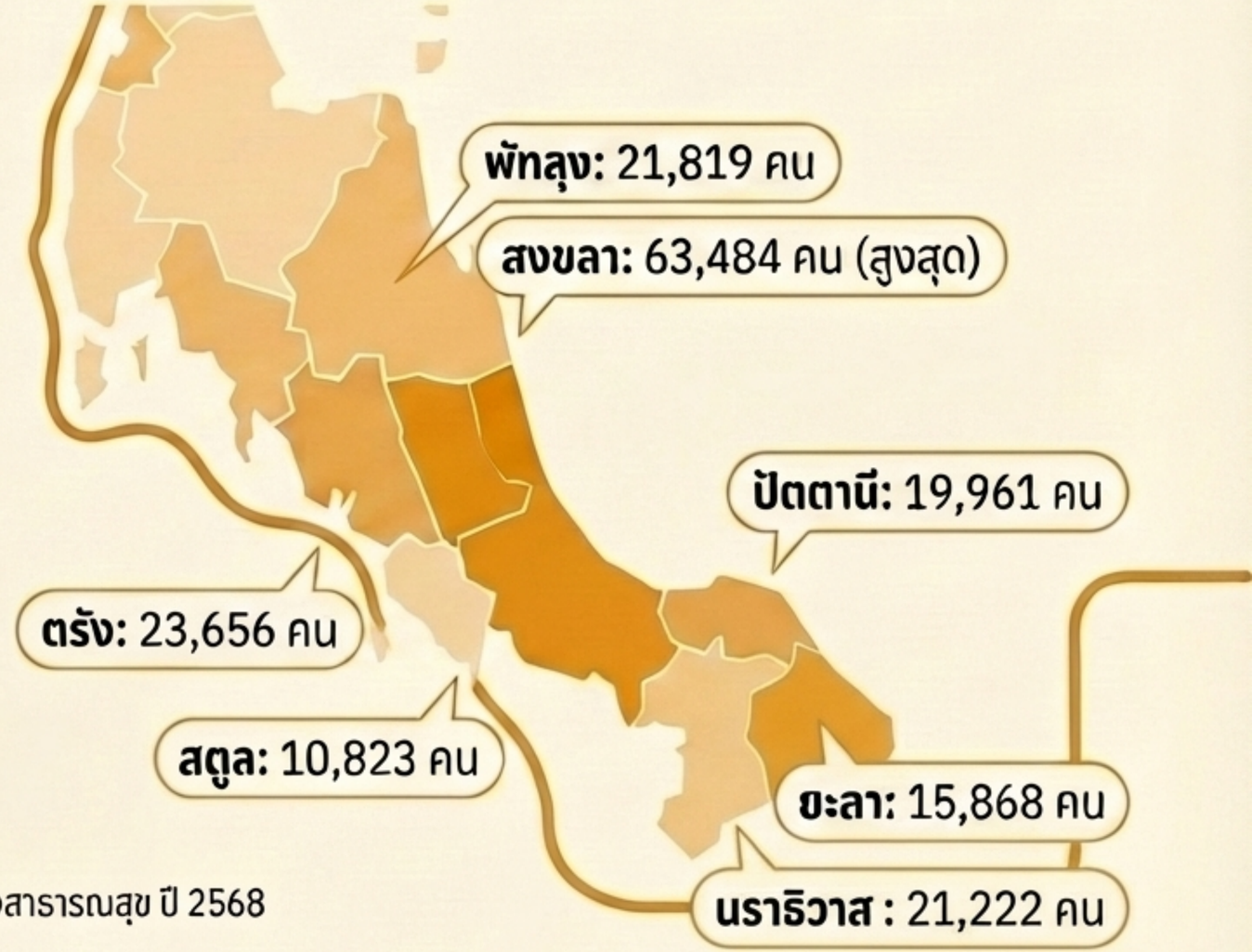
ผู้ที่ไปพบจิตแพทย์ไม่ได้แปลว่าเป็น ‘ผู้ป่วยเสมอไป’
คุณสามารถไปปรึกษาปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน หรือความเครียดทั่วไปได้

NotebookLM

สถานการณ์ใกล้ตัว: ผู้ป่วยจิตเวชใน 7 จังหวัดภาคใต้ตอนล่าง

176,833 คน

(ผู้ป่วยนอกจิตเวชที่เข้ามารับบริการในปี 2568)



ที่มา: ระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ (HDC) สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ปี 2568

NotebookLM

เจาะลึกข้อมูล: 3 ภัยเงียบที่คุกคามสุขภาพจิตในพื้นที่



Trend 1:
ภัยจากสารเสพติด
(Substance-Induced)



Trend 2: ความเครียดและ
โรคทางกายจากจิตใจ
(Stress & Somatoform)



Trend 3:
โรคจิตเภทและอาการหลงผิด
(Schizophrenia)

NotebookLM

สัญญาณไฟแดง: 5 อาการเตือนภัยวิกฤตที่เสี่ยงรุนแรง



ไม่หลับไม่นอน:
อดนอนต่อเนื่องผิดปกติ

พูดจาคนเดียว:
หูแว่ว เห็นภาพหลอน
คุยกับสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง

หวาดระแวง:
กลัวคนมาทำร้าย
หรือคิดว่าตัวเองมี
อำนาจเหนือกว่าคนอื่น

เดินไปเดินมา:
ผุดลุกผุดนั่ง ท่าทางผิดปกติ
กระสับกระส่าย

หงุดหงิดฉุนเฉียว:
อารมณ์เปลี่ยนแปลงฉับพลัน
ก้าวร้าวรุนแรง

NotebookLM

คู่มือรับมือฉุกเฉิน: เมื่อพบผู้ป่วยจิตเวชคลุ้มคลั่ง

Step 1: ประเมินความปลอดภัย (Assess)



หากประเมินแล้ว ‘ไม่ปลอดภัย’ ห้ามเข้าไปใกล้เด็ดขาด ถอยห่างทันที

Step 2: พูดจาผ่อนคลาย (Calm)



หากสถานการณ์ปลอดภัยพอจะเข้าใกล้ได้ ให้พูดคุยด้วยน้ำเสียงสงบ แสดงท่าทีเป็นมิตร ไม่คุกคาม

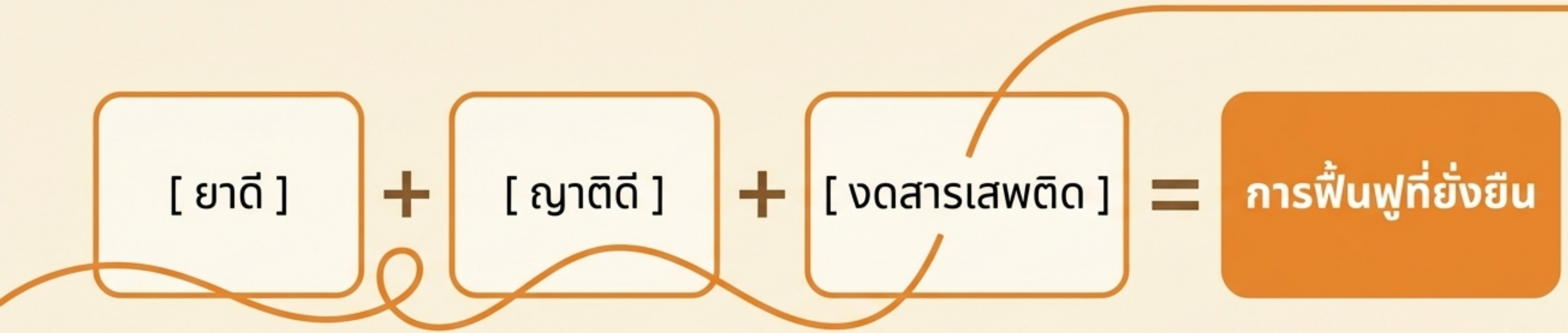
Step 3: แจ้งเจ้าหน้าที่ (Alert)



รีบโทรแจ้ง 191 (ตำรวจ) หรือ 1669 (กู้ชีพ) หรือแจ้งผู้นำชุมชน (กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน/สาธารณสุข)

NotebookLM

สมการแห่งการฟื้นฟู: เปลี่ยนชุมชนให้เป็น 'พื้นที่ปลอดภัย'



ยาดี (Good Medicine):
ผู้ป่วยต้องกินยาอย่างต่อเนื่อง
ตามแพทย์สั่งเพื่อควบคุมอาการ

ญาติดี (Good Relatives):
ครอบครัวและชุมชนเข้าใจ
ดูแลอย่างถูกวิธี ไม่รังเกียจ
(ลด Stigma)

งดสารเสพติด (No Drugs):
หลีกเลี่ยงสุราและสารเสพติด
ทุกชนิดที่เป็นตัวกระตุ้น
อาการรุนแรง

ชุมชนต้องร่วมมือกัน ติดตามเยี่ยมบ้าน (Home Visit) โดย อสม. และส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีอาชีพ
คืนคุณค่าให้พวกเขากลับมาใช้ชีวิตในสังคมได้

NotebookLM

บันทึกไว้ในมือถือ: สายด่วนช่วยเหลือและปรึกษาปัญหาใจ

1323
สายด่วนสุขภาพจิต
(ปรึกษาปัญหาใจ)

1669
สายด่วนกู้ชีพ
(เมื่อเกิดเหตุเจ็บป่วยฉุกเฉิน)

191
สายด่วนตำรวจ
(เมื่อเกิดเหตุคลุ้มคลั่ง ไม่ปลอดภัย)

1300
สายด่วนศูนย์ช่วยเหลือสังคม
(ช่วยเหลือปัญหาสังคม)

NotebookLM

ก้าวแรกของการรักษา
คือการกล้าที่จะขอความช่วยเหลือ



เมื่อตัวเราหรือคนใกล้ชิดรู้สึกไม่มีความสุข
อย่ารอจนทนไม่ไหว...
การไปพบจิตแพทย์คือการดูแลตัวเองที่ดีที่สุด

NotebookLM