

กรอบที่ 12

ปัญหาความผิดปกติทางเพศ

รหัส 3210	วิธีปฏิบัติตนเมื่อเป็นรักร่วมเพศ
รหัส 3211	วิธีปฏิบัติเมื่อคนใกล้ชิดเป็นรักร่วมเพศ
รหัส 3212	วิธีปฏิบัติเมื่อเผชิญหน้ากับพวกชอบโชว์อวัยวะเพศ
รหัส 3213	วิธีปฏิบัติเมื่อถูกถูไถบนรถเมล์
รหัส 3214	วิธีปฏิบัติเมื่อได้รับโทรศัพท์ลามก
รหัส 3215	วิธีปฏิบัติเมื่อคนใกล้ชิดชอบถ่มมูม
รหัส 3216	วิธีปฏิบัติเมื่อคนใกล้ชิดชอบขโมยชุดชั้นใน
รหัส 3217	ฮิสทีเรีย
รหัส 3218	วิธีปฏิบัติเมื่อคู่เป็นชาติสัมพันธ์

รหัส 3210 วิธีปฏิบัติตนเมื่อเป็นรักร่วมเพศ

อินทรา ปัทมินทร*

ปัจจุบัน การเป็นรักร่วมเพศไม่ถือว่าเป็นความผิดปกติทางจิต และไม่จำเป็นต้อง ได้รับการรักษา ถ้า คุณยังสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข ก็ไม่ควรวิตกกังวลกับการเป็น รักร่วมเพศของคุณถือเสียว่า เป็นรสนิยมส่วนตัวที่อาจแตกต่างไปจากคนอื่นเท่านั้นเอง

คุณควรดำเนินชีวิตไปตามปกติเหมือนคนอื่นๆ ในสังคม ถ้ายังเป็นนักเรียน นิสิต นักศึกษาก็ควร ตั้งใจเรียนแสดงความสามารถของคุณให้เพื่อนๆ และครูอาจารย์ยอมรับ เป็นลูกที่ดี ช่วยเหลืองานบ้าน เอาใจ ใส่ปรนนิบัติพ่อแม่ ถ้าคุณทำงานแล้ว ก็ตั้งใจทำให้ดีที่สุด พยายามฝึมือของคุณทำให้ใครๆ ต้องทึ่งในตัวคุณ หรืออย่างน้อยก็ทำให้เขาเห็นว่าคุณก็ไม่ได้ด้อยกว่าหรือมีอะไร แตกต่างไปจากพวกเขาในเรื่องงาน ส่วน เรื่องส่วนตัวของคุณ เป็นสิทธิที่คุณจะทำอย่างไรก็ได้ โดยไม่ทำให้ใครเดือดร้อน

เมื่อคุณแสดงความสามารถให้ปรากฏ ประพฤติตนเป็นคนดี คนอื่นๆ ที่อยู่แวดล้อมคุณก็จะมองคุณ ในแง่ดี และให้การยอมรับคุณไปเอง

แต่ถ้าคุณมีปัญหาหากลุ่มใจกับการเป็นรักร่วมเพศของคุณ เช่น ทำให้คนในครอบครัว ยอมรับคุณไม่ได้ ถูก เพื่อนร่วมงาน ถูกคนอื่นในสังคมแสดงท่าทีรังเกียจ หรือตัวคุณเองอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง คุณก็สามารถ โทรศัพทมาปรึกษาได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

* นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3211 วิธีปฏิบัติเมื่อคนใกล้ชิดเป็นรักร่วมเพศ

อินทิรา ปัทมินทร*

ถ้าคุณมีคนใกล้ชิด เช่น คนในครอบครัว เพื่อนนักเรียน เพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมงาน เป็นรักร่วมเพศ และคุณรู้สึกว่าเขามีความแตกต่างจากคุณ จนคุณยอมรับเขาไม่ได้ บางทีถึงขนาดรังเกียจ ไม่อยากเข้าใกล้ และคิดอยากจะเปลี่ยนแปลงเขาให้เลิกเป็นพวกรักร่วมเพศ ทำให้คุณเองมีความทุกข์ ไม่สบายใจ และทำให้คนใกล้ชิดที่เป็นรักร่วมเพศต้องมีความทุกข์ไปด้วยนั้น

กรมสุขภาพจิต ขอยืนยันว่า คนที่เป็นรักร่วมเพศ ก็เป็นคนปกติธรรมดาคนหนึ่ง ไม่ได้มีอันตราย หรือเป็นพิษเป็นภัย ไม่สามารถแพร่เชื้อติดต่อไปยังผู้อื่นได้เหมือนผู้ป่วยโรคติดต่อ เขายังมีความรู้ มีความสามารถในการเรียน และในการทำงาน สามารถทำประโยชน์แก่ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ได้เหมือนคนทั่วไป เช่นกัน

สิ่งที่แตกต่างออกไปก็คือเรื่องรสนิยมทางเพศเท่านั้นเอง คือ แทนที่เขาจะพึงพอใจในเพศตรงข้าม เขากลับพึงพอใจในเพศเดียวกัน ซึ่งเรื่องของรสนิยมนี้เป็นเรื่องเฉพาะตัว และเป็นสิทธิ ส่วนบุคคลที่คนอื่นไม่ควรเข้าไปก้าวก่าย หรือตัดสินว่าผิดหรือถูก เหมือนกับผู้ชายที่ชอบผู้หญิง ในลักษณะต่างกัน เช่น บางคนชอบผู้หญิงผิวขาว บางคนชอบผู้หญิงผอม หรือบางคนชอบผู้หญิง เจ้าเนื้อ เป็นต้น ซึ่งเป็นเรื่องความชอบส่วนบุคคลที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก

คุณจึงควรมองคนที่เป็นรักร่วมเพศในมุมมองใหม่ ว่าเขาก็ไม่ได้มีอะไรแตกต่างไปจากคุณ และไม่ได้ทำความเดือดร้อนใดๆ ให้กับคุณ ความคิด และอคติของคุณเองต่างหากที่ทำให้คุณทุกข์ใจ ดังนั้นถ้าคุณพยายามปรับความคิดเสียใหม่ มองคนรักร่วมเพศว่ามีศักดิ์ศรีแห่งความเป็นคนเหมือนกับคุณ คุณก็จะยอมรับเขาได้มากขึ้น สบายใจขึ้น และการแสดงออกของคุณก็จะเป็นไป ในทางดีขึ้น ทำให้บุคคลรักร่วมเพศ รู้สึกสบายใจขึ้นเช่นกัน ความสัมพันธ์ระหว่างกันก็จะดีขึ้นด้วย

แต่ถ้าคุณยังทำใจไม่ได้ และอยากปรึกษาปัญหาเรื่องนี้ โทรศัพท์มาได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

* นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3212 วิธีปฏิบัติเมื่อเผชิญหน้ากับพวกชอบໂໜ່ວໂຍະເພສ

อินทิดา ปัทมินทร *
 สาลิกา ใค้บุญงาม **

โดยปกติเมื่อผู้หญิงได้พบเจอกับผู้ชายที่ชอบໂໜ່ວໂຍະເພສ มักจะแสดงท่าที่ตื่นตกใจ หวาดกลัว ร้อง
 อุทานเสียงดัง ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติของคนเรา เมื่อต้องพบเจอสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาอย่างไม่คาดฝัน

แต่การกระทำดังกล่าวกลับกลายเป็นการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศของพวกชอบໂໜ່ວໂຍະເພສ ทำให้
 เขาารู้สึกตื่นเต้นทางเพศจนถึงจุดสุดยอดได้ง่าย ๆ

ดังนั้น ในโอกาสต่อไปที่คุณต้องเผชิญหน้ากับพวกชอบໂໜ່ວໂຍະເພສ ให้คุณพยายามระงับสติ
 อารมณ์ อย่าแสดงท่าที่ตื่นตกใจ และก็ไม่ต้องหวาดกลัวว่าเขาจะทำอันตรายด้วย เพราะคนเหล่านี้โดยแท้จริง
 แล้วจะเป็นคนขี้อาย ไม่กล้าสู้คนซึ่งๆ หน้า แต่คุณจ้องตอบด้วยแววตาเอาจริงไม่หวั่นกลัว เขาก็จะเป็นฝ่าย
 เดินหนีไปเอง

ทางที่ดี เมื่อคุณพบเห็นคนเหล่านี้ ก็รีบเดินหนีไปเสีย และมองว่าเขาเป็นคนน่าสงสาร เป็นคนไร้
 ทางจิตที่ต้องได้รับการรักษา คุณก็จะถือสาเขาน้อยลง

สำหรับคุณที่ยังมีปัญหาไม่สบายใจในเรื่องนี้ หรือคุณเองเป็นพวกชอบໂໜ່ວໂຍະເພສ และต้องการ
 ที่จะบำบัดรักษา โทรศัพท์มาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

*นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

** นักจิตวิทยา 7 โรงพยาบาลนิตินิตเวช

รหัส 3213 วิธีปฏิบัติเมื่อถูกละเมิด

อินทิรา ปัทมินทร *

ปัญหาหนักใจอย่างหนึ่งของผู้หญิงเราเวลาต้องขึ้นรถเมล์แน่นๆ ในช่วงโมงเร่งด่วนก็คือการถูกละเมิดจากผู้ชายที่มีความผิดปกติทางจิตนั่นเอง ซึ่งทำให้เราทั้งโกรธทั้งอาย และอยากจะตอบโต้กลับไปให้สาสม

กรมสุขภาพจิตมีวิธีการป้องกันและแก้ไข ดังนี้คือ ให้คุณผู้หญิงพยายามหาสิ่งปกป้องตัวเอง โดยการใช้สมุด หนังสือ แฟ้ม หรือกระเป๋าถือก็ได้ ถัดในลักษณะกอดไว้กับอก หรือปิดบังร่างกาย ไม่ให้ใครเข้ามาถูกละเมิดได้ และพยายามยืนเบียดตัวหันหลังเข้าหาพนักเก้าอี้ หรือเลือกยืนข้างผู้โดยสารหญิงด้วยกัน

หากเห็นผู้ชายคนใดมีท่าทีแปลกๆ ไม่น่าไว้วางใจ ก็ให้รีบเดินหนีไปให้ห่าง การทำเช่นนี้จะเป็นการเตือนให้ฝ่ายชายรู้ว่าคุณรู้เท่าทัน เขาจะได้ไม่กล้าทำอะไรคุณ ข้อสำคัญคุณต้องมีสติอยู่ตลอดเวลาอย่าสิ้นเม่อใจลอย เพราะจะทำให้พวกชอบถูกละเมิดโอกาสเจอกับคุณได้

นอกจากนี้ ผู้หญิงเราควรฝึกกำลังกัน หากเห็นพวกชอบถูกละเมิด ควรสะกิดเตือนกัน หรือบอกให้กระเป๋ารถเมล์หรือคนขับทราบ และช่วยกันจับกุมส่งเจ้าหน้าที่ตำรวจ เพื่อดำเนินคดีต่อไป

หากคุณมีข้อเสนอแนะอื่นที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ฟังรายอื่น สามารถฝากข้อความเสียงได้ หลังจากจบการฟังเรื่องนี้ กรมสุขภาพจิตจะได้นำเสนอให้ผู้ฟังคนอื่นๆ ทราบต่อไป

และถ้าคุณยังรู้สึกไม่สบายใจในเรื่องนี้ หรือคุณเองเป็นพวกชอบถูกละเมิด และอยากรักษาให้หายขาด สามารถโทรมาได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

*นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3214 วิธีปฏิบัติเมื่อได้รับโทรศัพท์ลามก

อินทิรา ปัทมินทร *

ผู้ที่ชอบโทรศัพท์ไปพูดเรื่องลามกกับคนแปลกหน้า ถือเป็นพวกที่มีความผิดปกติทางจิตอย่างหนึ่ง พบได้ทั้งที่เป็นผู้หญิง และผู้ชาย ซึ่งจะเลือกพูดลามกกับบุคคลที่เป็นเพศตรงข้ามกับตน นั่นคือผู้หญิงก็จะเลือกพูดกับผู้ชายที่เป็นผู้ชาย ส่วนผู้ชายก็จะเลือกพูดลามกกับผู้ชายเพศหญิง

พวกที่ชอบโทรศัพท์ลามก จะก่อความเดือดร้อนรำคาญให้กับผู้รับสายเป็นอย่างมาก เพราะส่วนหนึ่งพวกนี้จะชอบโทรมาในตอนดึกๆ ทำให้รบกวนเวลานอนของคนทั่วไป และบ่อยครั้งจะโทร. มาตามหน่วยงานที่ให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ ทำให้ผู้รับสายซึ่งมีเจตนาที่จะช่วยเหลือผู้มีปัญหาทุกข์ใจ กลับต้องทุกข์ใจเสียเอง เพราะโดนก่อกวนจากบุคคลเหล่านี้

หนทางป้องกันและแก้ไขปัญหาโทรศัพท์ลามกก็คือ หากคุณมีโทรศัพท์ที่แสดงหมายเลขโทร. เข้า ก็ให้ดูหมายเลขก่อนรับสาย ถ้าเป็นหมายเลขที่คุณไม่รู้จักและโทร. มายามวิกาล ก็อาจจะไม่รับสายทันทีอาจให้อีกฝ่ายใช้บริการฝากข้อความแทน เพื่อคุณจะได้ตรวจสอบภายหลัง หากเป็นเรื่องสำคัญจะได้โทร. กลับได้

แต่ถ้าผลอรับสายเข้าแล้ว ก็ให้พยายามตั้งสติ ฟังอย่างเจียบๆ และวางหูไว้นอกเครื่องสักครู่ เพื่อให้อีกฝ่ายพูดไปคนเดียว สักพักจึงค่อยวางหูกับเครื่อง อย่ารีบกระแทกหูกับเครื่องทันที หรือพูดจาว่าไปตามสาย เพราะจะทำให้อีกฝ่ายสมปรารถนาเกิดความตื่นเต้นทางเพศอย่างมากจนอาจสำเร็จความใคร่ได้เลย และอีกฝ่ายก็จะได้ใจ โทร. มาอีกบ่อย ๆ

หากคุณใช้วิธีเหล่านี้แล้วยังไม่ได้ผล ยังมีความไม่สบายใจอยู่อีก หรือคุณเป็นผู้มีปัญหา ชอบโทรศัพท์ลามกไปถึงผู้อื่นเสียเองและ อยากบำบัดรักษา โทร. มาปรึกษาได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

*นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รหัส 3215 วิธีปฏิบัติเมื่อคนใกล้ชิดชอบถ่มมอ

อินทิรา ปัทมินทร *

แรกทีไรว่าคุณถูกคนใกล้ชิดในบ้านหรือที่ทำงานแอบถ่มมอคุณนั้น คุณคงตกใจมาก และคงตั้งโกรธ ทั้งอายุ จนทำอะไรไม่ถูก

คุณอาจจะอยากด่าว่า อยากลงโทษ หรืออยากทำร้ายเขาอย่างเหลือเกิน แต่การกระทำดังกล่าวจะไม่สามารถแก้ไขการกระทำของเขาได้อย่างเด็ดขาด ไม่ช้าก็เร็วเขาจะทำอีก และจะพยายามทำให้แนบเนียนกว่าเก่าด้วย

ทางที่ดี เมื่อคุณรู้ว่าคนใกล้ชิดชอบถ่มมอ ถ้าเป็นคนในครอบครัว คุณควรพูดจาซักจูง และเกลี้ยกล่อมให้เขาไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลจิตเวชใกล้บ้าน พูดให้เห็นถึงผลเสียว่าถ้าไปถ่มมอนอกบ้าน แล้วถูกจับได้จะเสียชื่อเสียง เกียรติยศ อาจถูกจับกุมและดำเนินคดี ทำให้เสียประวัติได้ ควรรีบไปรับการรักษาโดยเร็วจะดีกว่า อาการอย่างนี้จิตแพทย์รักษาได้อย่างแน่นอน

หากเป็นคนใกล้ชิดที่ทำงาน คุณก็ควรบอกให้เขาไปรับการรักษาเช่นกัน และควรแจ้งผู้บังคับบัญชาให้ทราบเพื่อให้ช่วยจัดการอีกแรงหนึ่งด้วย แต่หากเจ้านายเป็นเสียเอง ก็คงต้องแจ้งความให้เจ้าหน้าที่บ้านเมืองจัดการ ทั้งนี้คุณคงต้องมีพยานและหลักฐานด้วย จะกล่าวหาลอย ๆ ไม่ได้

ถ้าคุณยังมีปัญหาหาคู่ใจในเรื่องคนใกล้ชิดชอบถ่มมอ หรือคุณเองมีปัญหชอบถ่มมอ และอยากบำบัดรักษา โทรศัพท์มาปรึกษาได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

รหัส 3216 วิธีปฏิบัติเมื่อคนใกล้ชิดชอบขโมยชุดชั้นใน

อินทิรา ปัทมินทร *

ผู้ชายที่ชอบขโมยชุดชั้นในของผู้หญิงเพื่อนำมาสำเร็จความใคร่ หากความสุขทางเพศให้ตัวเองนั่นถือว่ามีความผิดปกติทางจิต ควรจะได้รับการบำบัดรักษาเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิต และหาความสุขทางเพศได้เหมือนคนทั่วไป

ดังนั้น หากคุณพบว่าคนใกล้ชิดชอบขโมยชุดชั้นในหรือชอบสะสมชุดชั้นในของผู้อื่น คุณควรพูดจาเกลี้ยกล่อมให้เขาไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลจิตเวชใกล้บ้านโดยเร็ว เพราะหากปล่อยทิ้งไว้ สักวันเขาอาจถูกจับได้ในขณะกำลังขโมย ต้องถูกดำเนินคดี ทำให้อับอาย เสื่อมเสียชื่อเสียง และกระทบกระเทือนต่ออนาคต ทั้งการเรียน และการทำงานด้วย

หากคุณพยายามชักจูงให้เขาไปรับการรักษาแล้วแต่ไม่สำเร็จ หรือคุณเองมีปัญหาชอบขโมยชุดชั้นในมาสำเร็จความใคร่ และต้องการปรึกษาถึงวิธีการบำบัดรักษา โทร.มาปรึกษากับเราได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

รหัส 3217 อีสทีเรีย

อินทิรา ปัทมินทร *

คนส่วนใหญ่มักเข้าใจผิดว่าอีสทีเรียหมายถึงผู้หญิงที่มีความต้องการทางเพศสูง หรือบ้ำผู้ชายขาดผู้ชายไม่ได้

แต่ความจริงไม่ใช่เช่นนั้น อีสทีเรีย หมายถึง บุคคลที่ชอบเรียกร้องความสนใจจากคนอื่น อยากให้คนอื่นให้ความรัก และความเอาใจใส่กับตนเองเป็นพิเศษ ทั้งนี้ เพราะในช่วงวัยเด็กบุคคล เหล่านี้มักขาดความรักความอบอุ่นจากครอบครัวมาก่อน

บุคคลเหล่านี้จึงมักแสดงออกมากเกินไป เพื่อเรียกร้องความสนใจจากคนอื่น เช่น แสดงลีลาท่าทางเหมือนนางเอกละคร อาจจะขยหูขยตา ดูเหมือนให้ท่าเพศตรงข้ามอยู่เสมอ และเวลาถูกขัดใจหรือมีอารมณ์รุนแรง อาจถึงขั้นเป็นลมหมดสติ ทั้งที่ร่างกายก็แข็งแรงดี เพื่อเรียกร้องให้คนใกล้ซิดรีบเข้ามาดูแลเอาใจใส่ในทันที

หลายคนคิดว่า หากจับให้คนอีสทีเรียแต่งงาน อาการต่างๆ ก็จะหายไปเอง แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น โดยเฉพาะถ้าแต่งงานไปกับคนที่ไม่ได้รักใคร่กันอย่างแท้จริง หรือไม่มีความเข้าใจกันมาก่อน ก็อาจเกิดความเบื่อหน่าย หมดความอดทน และเกิดปัญหาความขัดแย้ง เกิดการทะเลาะวิวาทตามมาได้ ยิ่งเป็นการสร้างปัญหามากยิ่งขึ้นกว่าเดิม

หากคุณยังมีปัญหาเรื่องอีสทีเรียอยู่อีก โทรศัพท์มาปรึกษาได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

รหัส 3218 วิธีปฏิบัติเมื่อคู่เป็นชาดิสัม

อินทิรา ปัทมินทร *

หากคู่ของคุณเป็นชาดิสัม ชอบทำให้คุณเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เขาหรือเธอมี ความ ตื่นเต้นทางเพศ เช่น ชอบด่าว่า พุดจาหยาบคายกับคุณ หรือทุบตี หยิกข่วนคุณ หรือถึงขั้นเมียนตี ทรมาณ คุณจนบาดเจ็บ ทำให้คุณไม่มีความสุขแล้วละก็ คุณควรเปิดใจพูดกับคู่ของคุณให้ลดการกระทำของเขาลง แต่ ถ้าเขาทำไม่ได้คุณควรรีบหาทางปลีกตัวจากเขา หรือเธอเสียเถิด เพราะถ้าขึ้นทนอยู่ไปเหตุการณ์อาจยิ่งเลว ร้ายไปกว่าเดิมก็ได้

แต่ในหลายๆ คู่มักพบว่าเมื่อฝ่ายหนึ่งเป็นชาดิสัม คือ ชอบทำให้คู่เจ็บปวดในขณะที่มีเพศสัมพันธ์ อีกฝ่ายหนึ่งมักเป็นมาโซคิสัมคือ มีความสุขทางเพศจากการที่ตนเองถูกกระทำให้เจ็บปวด คู่ที่สมน้ำสมเนื้อ กันแบบนี้จึงอยู่กันยืดยาว เพราะต่างคนต่างมีความสุขด้วยกันทั้งสองฝ่ายนั่นเอง

ถ้าคุณมีปัญหาหากลุ่มใจเรื่องคู่เป็นชาดิสัม และยังหาทางออกที่เหมาะสมไม่ได้ โทรศัพทมาปรึกษาเรา ได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง