



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ถ้าเพื่อน “ท้อง” ต้องทำ อย่างไร?

“เพื่อนเข้าใจเพื่อน”

ทันทีที่ได้ยินคำว่า **“ท้องไม่พร้อม”** ความคิดแรกคือ
เรื่องนี้ต้องเกิดจากพฤติกรรมนอกหลันอกทางอย่างแน่นอน
ที่จริงแล้ว ปัญหาท้องไม่พร้อมเกิดได้จากหลายสาเหตุ
เช่น ถูกข่มขืน ปฏิเสธไม่เป็น ไม่มีอุปกรณ์คุมกำเนิด คุมแล้ว
แต่พลาด ใช้วิธีคุมกำเนิดที่ไม่มีประสิทธิภาพ เป็นต้น

สำหรับเพื่อนที่
ประสบปัญหาท้องไม่พร้อม
คุณอาจเป็นที่พึ่งเดียวของเขา
การรับฟังและช่วยเหลืออย่างเหมาะสม เท่ากับ
สร้างโอกาสให้คนอื่นๆ หนึ่งรอดพ้นจากวิกฤต
ซึ่งอาจหมายถึงช่วงเวลา
แห่งความเป็นความตายในชีวิตของเขา

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์



อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th

เผยแพร่ : สิงหาคม 2563





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

เทคนิคให้คำปรึกษา

1 ฟังความเชื่อมั่น

คนท้องไม่พร้อมมักรู้สึกแย่กับตัวเอง ส่วนใหญ่โทษตัวเอง
รู้สึกโดดเดี่ยว ไร้คุณค่า ในวิกฤตแบบนี้ จะคิดแก้ปัญหาที่ทำได้ยาก

สิ่งที่เพื่อนช่วยได้ คือ

- เปิดใจรับฟัง อย่าเพิ่งตัดสินถูกผิด อย่าเพิ่งให้ความเห็น
ให้เพื่อนได้เล่าปัญหา และสื่อสารความรู้สึก
- ชวนมองปัญหาในมุมที่กว้างขึ้น
เพื่อคลี่คลายความรู้สึก และสร้างกำลังใจ

ตัวอย่างคำพูด

“ไม่ใช่เธอ
คนเดียวหรอกที่เจอ
ปัญหาแบบนี้”



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

2

มองหาทางออก

เมื่อสภาพจิตใจดีขึ้น กลับมาเป็นตัวของตัวเองแล้ว เพื่อนก็พร้อมที่จะใช้สติปัญญา คิดแก้ปัญหา สิ่งที่ต้องเข้าใจคือ เงื่อนไขในชีวิตแต่ละคนต่างกัน คนที่จะตัดสินใจว่าควรทำอย่างไร คือคนที่ประสบปัญหาเอง

สิ่งที่เพื่อนช่วยได้ คือ

- ชวนให้นึกถึงทางออกที่เป็นไปได้ ซึ่งอาจมีหลายทาง
- ชวนให้นึกถึงข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางออก

“เธอจะคุยกับแม่
เรื่องนี้ไหม
แม่จะว่ายังไง”

“หรือไปปรึกษา
พี่พยาบาลเลย
จะเป็นยังไง”

3

ตัดสินใจ

เมื่อเราทำดีที่สุดแล้วใน 2 ข้อแรก
ในการตัดสินใจเลือกทางออก
คนที่ประสบปัญหาจะต้องตัดสินใจเอง
เพราะเป็นความรับผิดชอบต่อชีวิตของตัวเอง



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ทางเลือก “ท้องไม่พร้อม”

ปัญหาท้องไม่พร้อม มี 2 ทางเลือกหลัก คือ



ท้องต่อ



ทำแท้ง

ปัญหา
“ท้องไม่พร้อม”
มีทางออก

สายด่วน
ท้องไม่พร้อม
โทร 1663

หรือ ศูนย์
ช่วยเหลือสังคม
โทร 1300

ทั้งสองทางเลือก มีหน่วยงานให้ความช่วยเหลือ
ซึ่งจะทำให้ผู้ที่ประสบปัญหามีชีวิตปลอดภัย
และได้เลือกทางออกที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์



อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th

เผยแพร่ : สิงหาคม 2563

