





คำนำ

วังนุ่นมสาวอย่างพวกเรานี้แสนจะลำบาก ไหนจะมีฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้น ไหนจะมีสิ่งเร้าอารมณ์ตั้งมากมายทางด้านที่อู่รอบตัว ไหนจะมีจุดไวต่อความรู้สึกอีกเยอะแยะ ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไรถ้าเพื่อน ๆ จะรู้สึกง่วงงาบ ซาบซ่า...ห้วนไหว...ใจเต้นไม่เป็นจังหวะ หน้าร้อนผ่าว อิ่มอก อิ่มใจ ในบางเวลา นั้งสู้อังไฟ ใจรักแล้วมันี้ ได้งกัอย่าง สดงานการณที่อาจเกิดขึ้นกับใครก็ได้ เพื่อเป็นกรณีศึกษาในกรณี เกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด สามารถเป็นแนวทางในการจัดการกับ สิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

รู้เท่าทันสถานการณ์ 5

ตอน..... ชีวิตออกแบบได้ 5

เรื่องของสาวน้อยร้องไห้.....

ก้าวคุณเป็นนักไอที / ก้าวจะตัดสินใจ

อย่างไร 10

การตัดสินใจของก้าว 13

เมื่อนักไอทีระเบิดเกาะเหล็ก 16

ตอน..... เรื่องจริงของหญิงชาวคู่นี้

มุมมองของเอ็ง 20

ตอน..... เรื่องจริงของหญิงชาวคู่นี้

มุมมองของอาน 22

ขบวนการนุกรม 24

รู้เท่าทันสถานการณ์



ปัจจุบัน สังคมเปลี่ยน สิ่งเร้าอารมณ์มีมาก หนุ่มสาวมีอิสระมากขึ้น ฉะนั้นนอกจากการรู้จักใจตัวเองแล้วยังไม่เพียงพอที่จะเอาตัวรอดจากโอกาสเสี่ยงต่างๆ ได้ เราจึงต้องรู้เท่าทันสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วด้วย เพื่อให้เราสามารถจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับเราได้อย่างทันท่วงที

ไขนลองมาพิจารณาสถานการณ์เสี่ยง
ในเรื่องต่อไปนี้ดูซิว่า ตัวคุณรู้ทัน
และจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงนี้อย่างไร

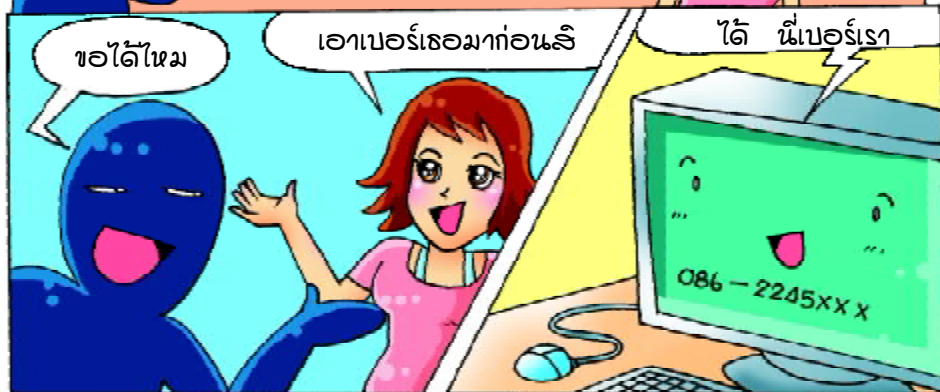
ตอน..... ชีวิตออกแบบได้ เรื่องของสาวน้องร้องซึ้ง.....

จากสาววัยรุ่นคนหนึ่ง ซึ่งไม่เคยรู้จักกับความรักเลย พอเธอเริ่มมารู้จักกับโปรแกรม *chat* สิ่งต่างๆ ในชีวิตก็เริ่มเปลี่ยนไป ฟังใส เริ่มเล่น *chat* ได้เจอคนมากมาย วันหนึ่งมีคนชื่อก้องเข้ามาทักทาย ทำให้ชีวิตของเธอเปลี่ยนไป



ตอน..... ชีวิตออกแบบได้
เรื่องของสาวน้อยร้องซึ้ง.....







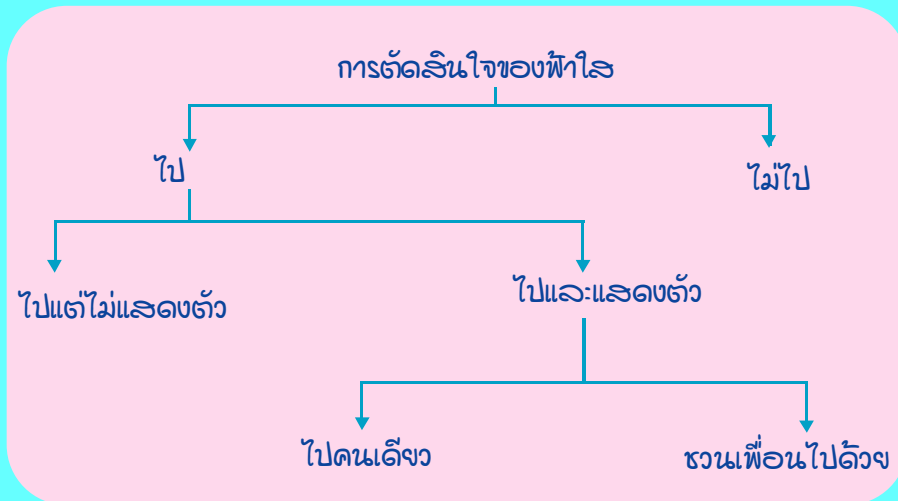
จากนั้น.....บทสนทนาเรื่องต่างๆ ก็เริ่มขึ้น บทสนทนาที่สนุกสนานนานถึง 40 นาทีกว่า บางคนอาจจะบอกว่าไม่เห็นนานเท่าไรหรอก แต่สำหรับสาวน้อยที่ไม่เคยคุยโทรศัพท์กับผู้ชายมานานขนาดนี้ จึงกลายเป็นความทรงจำที่ประทับใจ



สามารถเปลี่ยนแปลงสาวน้อยคนหนึ่ง จากไม่เคยพกมือถือติดตัวก็ต้องพกมันติดตัวตลอดเวลา เพื่อรอคอยโทรศัพท์ที่จากหนุ่มสำหรับในใจของฟ้าใสแล้ว ความสัมพันธ์นี้คือสิ่งพิเศษสำหรับเธอ และถือเป็นคนที่ทำให้เธอรู้จักความรัก และจากการติดต่อกันทางโทรศัพท์ที่จากวัน.....เป็นเดือน.....จาก 1 เดือน เป็น 2 เดือน.....3 เดือน กิ่งจิงชวนฟ้าใสออกมาเจอกัน



ถ้าคุณเป็นฟ้าใส / ก้าวจะตัดสินใจ อย่างไร

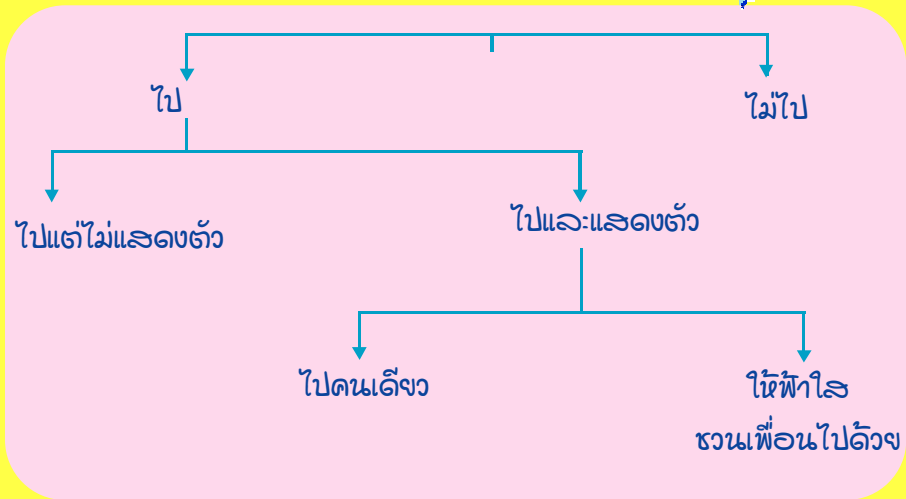


การตัดสินใจ	ข้อดี	ข้อเสีย	วิธีบอกถึง การตัดสินใจของ ตนเอง/ข้อพึงระวัง
ไม่ไป	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดและข่มขืน - ไม่ต้องกังวลว่าตัวเองจะหวั่นไหวจนเลงเกิด - ไม่เสี่ยงความรู้สึกถ้าตัวจริงไม่เป็นอย่างที่ดี 	<ul style="list-style-type: none"> - จังจกกว่ารู้ว่าเขาหน้าตา รูปร่างเป็นอย่างไร - อีกฝ่ายหนึ่งโกรธ 	<p>เคล็ดลับการปฏิเสธแบบ “บัวไม่ช้ำน้ำไม่ขุ่น”</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไว้วันหลังเถอะนะ: ตอนนี้เราจังไม่พร้อม - อย่ง่าเพิ่งเจอกันเลยเราจังรู้จักกันไม่ดีพอ - เรารู้สึกกลัวนะ: นางเป็น Playboy รัปเล่าก็ไม่รู้
ไป แต่ไม่แสดงตัว	<ul style="list-style-type: none"> - ได้เห็นตัวจริง และมีโอกาสประเมินคร่าวๆ ว่า เขาไว้ใจได้หรือไม่ เช่น มีท่าทีล่อลวงแฉ่งใหม่ - อยู่ในสถานการณ์ที่ได้เปรียบ และปลอดภัย 	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ได้สานสัมพันธ์ต่อ - โทษ 	<p>หลังจากนั้นจะตอบว่าจังใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไป แต่ทำไมไม่เจอต้องขึ้นเงินคำตอบว่า ไป แต่ไม่เจอ
ไป แสดงตัวและชวนเพื่อนไปด้วย	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อนช่วยลดความเสี่ยง และเป็นเกราะป้องกันการถูกล่วงละเมิด - หลางหัวดีกว่าหัวเดี๋ยง 	<ul style="list-style-type: none"> - ถูกข่มขืนมอว่าไม่แน่จริง - มีโอกาสที่เพื่อนจะเอาเรื่องของเราไปเม้าส์ 	<ul style="list-style-type: none"> - แม่บอกให้ชวนเพื่อนมาด้วย - พอดีต้องซื้อของไปทำงานกลุ่มกับเพื่อนต่อ (ถือโอกาสชิงได้เร็วด้วย)



การตัดสินใจ	ข้อดี	ข้อเสีย	วิธีบอกถึงการตัดสินใจของตนเอง / ข้อที่ระวัง
ไป แลดูตัว และ ไป คนเลี้ยง	<ul style="list-style-type: none"> - ได้รู้กันตามลำพัง - ได้รู้จักกันมากขึ้น/ กระชับสัมพันธ์ภาพ 	<ul style="list-style-type: none"> - เสียใจต่อการถูกล่วงลวงหรือข่มขืน - เสียใจกับความผิดหวังถ้าเขาไม่ถูกละเมิดซึ่งกันและกัน - เสียใจต่อสถานการณ์ที่อารมณ์พาไป - ทำให้หนุ่มอาจมองว่าผู้หญิงมีใจแล้ว - ซึ่งบางทีอาจเป็นการลดคุณค่าของลูกผู้หญิง 	<p>ถ้าคิดตัดสินใจไปคนเดียวจะต้องมีเกราะเหล็กในการป้องกันตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฟ้าใส ต้องเลือกสถานที่เอง เช่นไปที่ที่มีคนเยอะ - ต้องระวังไม่ให้อีกฝ่ายสัมผัสตัว - ต้องกำหนดเวลาไม่เกิน 2 ชม. - ต้องพบกันตอนกลางวัน - ให้ระมัดระวัง การดื่ม การกิน เพราะอีกฝ่ายอาจใส่งานอนหลับ

การตัดสินใจของก๊อ

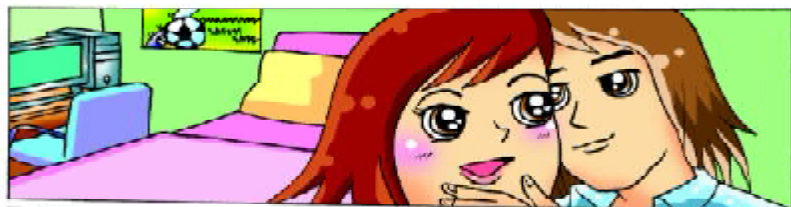


การตัดสินใจ	ข้อดี	ข้อเสีย	วิธีบอกถึงการตัดสินใจของตนเอง / ข้อพึงระวัง
ไม่ไป	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ต้องกังวลว่าตัวเองจะเลงเกิด - ไม่เสี่ยงความรู้สึก ถ้าตัวจริงไม่เป็นอย่างที่ดี - ถ้าไม่คิดจริงจัง ก็เป็นการตัดไฟระต้นลม 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้หญิงโกรธและคิดว่าไม่แน่จริง - ไม่ได้เห็นรูปร่าง หน้าตาว่าเป็นอย่างไร - ทำให้สาวหมดความไว้วางใจและอาจไม่ไปพบอีก 	<p>เคล็ดลับการปฏิเสธแบบ “บ๊วไม่ช้ำน้ำไม่ขุ่น”</p> <ul style="list-style-type: none"> - ต้องขอโทษด้วยนะ ตอนนี้ขอห่างเจอกันเลย ไว้ให้เรารู้จักกันมากกว่านี้ดีกว่านะ
ไป แต่ไม่แสดงตัว	<ul style="list-style-type: none"> - ได้เห็นตัวจริง และมีโอกาสประเมินคร่าวๆ ว่า เธอเป็นอย่างไร 	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ได้สานสัมพันธ์ต่อโกหก 	<p>หลังจากนั้นจะตอบว่ายังไง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไป แต่ทำไมไม่เจอ ต้องงั้นงั้นคำตอบว่า ไป แต่ไม่เจอ
ไป แสดงตัว และให้ฟ้าใสชวนเพื่อนไปด้วย	<ul style="list-style-type: none"> - ทำให้ผู้หญิงรู้สึกไวใจ และเห็นว่ามีความเป็นสุภาพบุรุษ 	<ul style="list-style-type: none"> - ถ้าต้องเป็นเจ้ามือ จะเส่งเงินมาก (เส่งงเธอแล้วต้องเส่งงเพื่อนเธออีกด้วย) 	<ul style="list-style-type: none"> - แก้ปัญหาค่าใช้จ่ายด้วยการกล่าวบอกตรงๆ ว่า “ขอเป็นแบบอเมริกันแตรได้ไหม ผมยังไม่มั่งเงินเดือน”

การตัดสินใจ	ข้อดี	ข้อเสีย	วิธีบอกถึงการตัดสินใจของตนเอง / ข้อที่ระวัง
<p>ไป แสดง ตัว และ ไปคนเดียว</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ได้อยู่กับตาม ล่าพัก - ได้รู้จักกันมากขึ้น / กระชับสัมพันธ์ภาพ 	<ul style="list-style-type: none"> - เสี่ยงกับความผิดพลาด ถ้าเขา เธอไม่ถูกสเปกซิ่งกันและกัน - เสี่ยงต่อสถานการณ์ที่อารมณ์พาไป 	<p>ถ้าคิดตัดสินใจไปคนเดียวจะต้องมีความเป็นสุภาพบุรุษ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้เกียรติฝ่ายหญิง โด่งให้เธอเป็นฝ่ายเลือกสถานที่นัดพบ หรือ พาไปที่ๆมีคนเยอะๆ - ไม่สัมผัสเนื้อตัวฝ่ายหญิงเพื่อเป็นการให้เกียรติ - ต้องกำหนดเวลาไม่เกิน 2 ชม. - ต้องพบกันตอนกลางวัน

เมื่อฟ้าใสละเมียดเกาะเหล็ก

เธอยอมให้ท้องพาไปดูหนังจนถึงเงิน จากนั้นอารมณ์ก็ฟ้าไปเมื่อท้องชวนให้ไปห้องพัก โดงอ้างว่าเธอจะได้รู้จักเขามากขึ้น ฟ้าใสยอมไปโดงดี เมื่อไปถึงห้องพัก ทั้งสองอยู่ใกล้ชิดกันตามล่ำฟั่ง บรรยากาศเป็นใจ ก้องเริ่มโอบกอดที่เอวฟ้าใสไว้ และใช้ให้ดูรูปของเขาที่ต่างกับเพื่อน แล้วเริ่มลုပ်ไล่ ฟ้าใสเริ่มใจเต้นวูบวาบ ก้องลုပ်ไล่มากขึ้นเรื่อง ๆ และพูดว่า เรารักฟ้าใสนะ และก้องก็พูดว่าเราชอบ:



ทางเลือกของฟ้าใส

การตัดสินใจ	ข้อดี	ข้อเสีย	วิธีบอกถึงการตัดสินใจของตนเอง / ข้อที่ระวัง
ไม่ยอม	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ต้องพลาดกล่าวก้าวไปให้เสียเวลา - ภูมิใจในความเก่งของตัวเองที่สามารถเอาตัวรอดและรักษาความบริสุทธิ์ของตัวเองไว้ได้ - จะได้ความนับถือจากผู้ชาย / ตัวเองและคนรอบข้าง - ไม่เสี่ยงต่อการถูกหลอกหลวงและผิดหวัง - วิถีชีวิตของตัวเองยังเหมือนเดิม - ไม่รู้สึกกังวล / กลัวท้อง/กลัวติดโรค / กลัวคนอื่นจะรู้ - ไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ - ไม่ตั้งครรภ์ - ไม่ติดโรคทางเพศสัมพันธ์/เอดส์ 	<ul style="list-style-type: none"> - ฝ่ายชายโกรธไม่พอใจ - อาจถูกทิ้ง 	<ul style="list-style-type: none"> - ต้องปฏิเสธไม่ไปตั้งแต่แรก เพราะแรกเริ่มใจอาจจะไม่คิดแต่ความใกล้ชิดจะทำให้ฤทธิ์ฮอร์โมนถูกกระตุ้น แอ่ถ้าปล่อยตัวไปแล้ว - พยายามหนักแน่นว่า “ไม่” และต้องออกจากห้องนั้นให้เร็วที่สุด

ทางเลือกของฟ้าใส

การตัดสินใจ	ข้อดี	ข้อเสีย	วิธีบอกถึงการตัดสินใจของตนเอง / ข้อพึงระวัง
ยอม	<ul style="list-style-type: none"> - ได้ปลดปล่อยอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น - ทำให้ฝ่ายที่ขอพอใจ 	<ul style="list-style-type: none"> - อาจตั้งครรภ์โดยไม่คาดคิด - อาจติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์/เอชไอวี - อาจกังวล/กลัวเพื่อนรู้/กลัวพ่อแม่เสียใจ - อาจถูกทิ้ง - อาจถูกเบียดเบียน - อาจติดเชื้อจนไม่ใส่ใจเรื่องเรียน 	<ul style="list-style-type: none"> - เจอกันครึ่งทางคุณต้องใส่ถุงยางอนามัย
ไม่คิดเรื่อง Sex	<ul style="list-style-type: none"> - ภูมิใจในความเป็นสุภาพบุรุษของตัวเอง ที่ไม่ทำให้ผู้หญิงเสียใจ - จะได้รับความนับถือและความไว้วางใจจากผู้หญิง และคนรอบข้าง 		<ul style="list-style-type: none"> - รอก่อนดีกว่า ผมยังไม่พร้อมที่จะรับผิดชอบถ้าพลาดขึ้นมา - คนอื่นจะมองฟ้าใสไม่ดีนะ



ทางเลือกของก๊อง

การตัดสินใจ	ข้อดี	ข้อเสีย	วิธีบอกถึงการตัดสินใจของตนเอง / ข้อที่บ่งชี้
พวงจาม มี Sex	<ul style="list-style-type: none"> - ได้ปลดปล่อยอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น - รู้สึกพอใจ 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้หญิงอาจตั้งครรภ์โดยไม่คาดคิด - อาจติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์/ เอดส์ - อาจถูกเบล็กเมล - อาจติดเชื้กซ้จนไม่ได้ใส้ในเรื่งน - อาจเสื่งการเรื่งน - อาจล้วงล้เมื่ดความต้องการของผู้น้หญิง ซื่งเป็นล้ิ่งที่ปัญญาน้ไม่ทำ - พิณกฏน้มางเพร่า: ทำใส้จ้งอ่าจ้ไม่ถื่ง 18 ปี - สุนญเสื่งความเป็นลู้กผู้น้ซางไม่ถ่างอ:ไร้กับโจรข้มน้คนน้หนึ่ง - สุนญเสื่งความน้บ้ถื่อและไว้วางใจจากผู้น้หญิง - ถ้่าพ่อแม่ฝ่างหญิงรู้จ้จ้บ่านปล่าจ - อ่าจถูกใส้ออกจากโรงเรื่งนถ้่ารู้ว่ามีเพศสัมพันธ์กัน 	<ul style="list-style-type: none"> - ใส้ดูงจางอน่าม้ง



ตอน..... เรื่องจริงของหญิงช่างคู่หนึ่ง
มุมมองของเอ็ง





ต่อมา ฉันกลับมาหาฉันและขอโทษสิ่งที่ทำลงไป และขอ
เริ่มต้นใหม่พร้อมกับสัญญาว่าจะไม่ให้เกิด
เหตุการณ์แบบเดิมอีก เพราะ
“ความรัก” ทำให้ฉันตัดสินใจ
กลับไปคบกับท่านอีกครั้ง



เวลาผ่านไปเกือบ 7 ปี โดงไม่มีวิธีแหวอะไร
บอกล่วงหน้าเลยว่าฉันจะนอกใจฉันอีก
แต่วันนี้เขาโทรหาฉัน และบอกว่าเขาเจอ
คนที่ดีกว่าฉันแล้ว ขอให้เราลองคบ
กลับมาเป็นเพื่อนกัน
เหมือนเดิมได้มั้ย.....

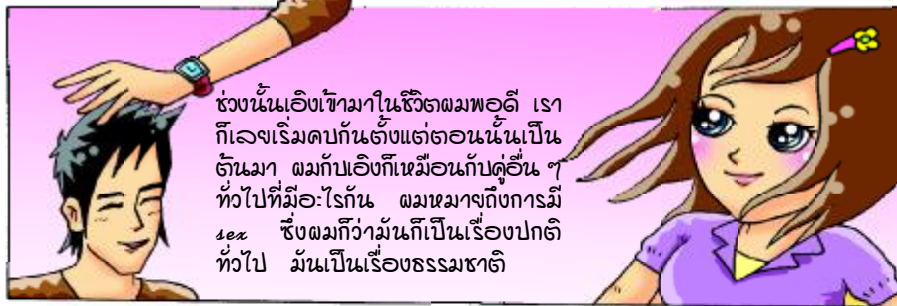


ตั้งแต่นั้นฉันก็ได้เดินออกมาจากชีวิตของท่าน แต่
ครั้งนี้ฉันไม่เสียใจเท่าครั้งแรกเพราะฉันเตรียมใจมา
ตลอด ไม่มีการร้องไห้หรือ
ฟูมฟางใดๆ ฉันคิดว่า
ถึงฉันจะพลาดไป
แต่คุณค่าในตัวฉัน
จึงเหมือนเดิม คนๆ
เดียวไม่ได้ทำให้คุณค่า
ในตัวฉันลดลง
ไปได้หรอก



ตอน..... เรื่องจริงของหญิงสาวคนหนึ่ง

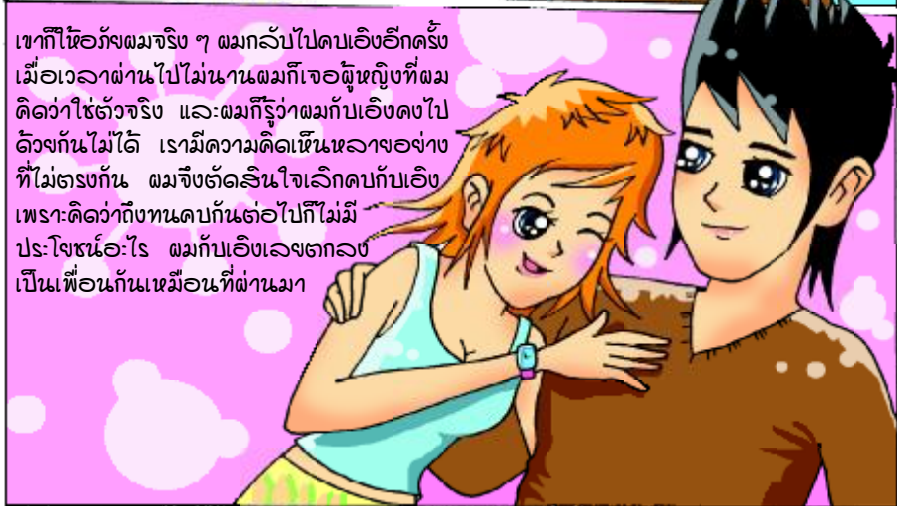
มุมมองของต้น



มาวันหนึ่งในงานวันเกิดเพื่อน ผมเจอกับรุ่นน้องคนหนึ่ง น่ารักมาก..... เราคุยกันถูกคอ เราไปกินข้าว ดูนั่งกันในขณะที่เอ็งไม่รู้ ผมรู้ว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง แต่ทำยังไงได้ล่ะ: ก็ใจมันเรียกร้อง..... ในที่สุดเอ็งก็จับได้ว่าผมกับรุ่นน้องคนนี้แอบคบกันอยู่ ตอนนั้น ผมคิดว่าเอ็งรู้ก็ดีเหมือนกันจะเลิกหลบ ๆ ซ่อน ๆ ซะที เอ้อ.....โล่งอก.....



ผมกับรุ่นน้องคนนี้ได้คบกันได้ไม่นานเราก็เลิกกัน ผมไม่รู้จะหันหน้าไปหาใคร คนเดียวที่นึกได้ตอนนั้นก็คือเอ็ง และผมคิดว่าเขาน่าจะอภัยผมได้



เขาก็ให้อภัยผมจริง ๆ ผมกลับไปคบเอ็งอีกครั้ง เมื่อเวลาผ่านไปไม่นานผมก็เจอผู้หญิงที่ผมคิดว่าใช่ตัวจริง และผมก็รู้ว่าผมกับเอ็งคงไปต่อกันไม่ได้ เรามีความคิดเห็นหลายอย่างที่ไม่ตรงกัน ผมจึงตัดสินใจเลิกคบกับเอ็ง เพราะคิดว่าถึงทนคบกันต่อไปก็ไม่มีประโยชน์อะไร ผมกับเอ็งเลยตกลงเป็นเพื่อนกันเหมือนที่ผ่านมา

เวทสาธิต



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2549). *สไตลท์น 9 am teen.*
บริษัทป๊อปปูล่าร์ จำกัด. (92-106)