

การแก้ไขปัญหา

1. ความพยายาม คือก้าวแรกที่ดีในการแก้ไขปัญหา
2. ทักษะที่ดีควรมีเมื่อเผชิญหน้ากับปัญหา: มองโลกในแง่ดี เปิดใจ และทำงานเชิงรุก

มองโลกในแง่ดี	เปิดใจ	ทำงานเชิงรุก
คิดบวก มั่นใจ	รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ยืดหยุ่น	พร้อมเผชิญหน้ากับปัญหา มีความคิดริเริ่ม

3. เราสามารถทำให้ศักยภาพของเราดีขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาโดยใช้ขั้นตอนต่อไปนี้:

การแก้ไขปัญหาด้วย 5 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 สงบสติอารมณ์

- ประเมินสถานะอารมณ์ของน้อง
- ใช้เทคนิคการสงบสติอารมณ์ต่าง ๆ

ขั้นตอนที่ 2 ระบุปัญหา

- หาสาเหตุและความรุนแรงของปัญหา
- พิจารณาสถานการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 หาวิธีการแก้ปัญหที่เป็นไปได้

- อาศัยประสบการณ์ในอดีต
- ปรึกษาผู้อื่น
- ค้นหาข้อมูล

ขั้นตอนที่ 4 เลือกวิธีการแก้ปัญหที่ดีที่สุด

- วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของแต่ละวิธีการ เลือกวิธีการที่ดีที่สุด
- วางแผนและปฏิบัติการ

ขั้นตอนที่ 5 ประเมินผลวิธีการแก้ปัญหและเหตุการณ์

- ทบทวนขั้นตอน
- ประเมินผลประสิทธิภาพของเทคนิคการสงบสติอารมณ์ต่าง ๆ การระบุปัญหา ความพยายามเพื่อให้ได้วิธีการแก้ปัญห
- ทบทวนความก้าวหน้าของแผนปฏิบัติการและผลลัพธ์ของวิธีการแก้ปัญหที่เลือกใช้
- เรียนรู้จากประสบการณ์ หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เหมือนกันในอนาคต

อารมณ์

1. อารมณ์ เป็นความรู้สึกส่วนบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์และสภาพแวดล้อมที่ได้รับรู้
2. การยอมรับอารมณ์ประเภทต่าง ๆ ทำให้มีความเข้าใจตนเองและแสดงความรู้สึกของเราออกมาได้ดีขึ้น

ความร่าเริง	ความโกรธ	ความทุกข์	ความกลัว
มีความสุข ดีใจ	รำคาญ	ผิดหวัง	หวาดกลัว ตื่นตระหนก
พอใจ	จนเจียว	ว้าวุ่น หมดหวัง	ตกใจกลัว
ถูกใจ	ขุ่นเคืองใจ	ขี้มเศร่า	ร้อนใจ กระวนกระวาย
ความรัก	ความรังเกียจ	ความประหลาดใจ	ความละอายใจ
เสน่หา ห่วงใย	ไม่ชอบ	ตกใจสุดขีด	ลำบากใจ
วางใจ	เกลียด	ตกตะลึง	อดสู
ยอมรับ	ต่อต้าน	แปลกใจ	อับอาย

3. เราสามารถพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลด้วยการสังเกตอารมณ์ของผู้อื่นจากการแสดงออกทางสีหน้า การตอบสนองทางสรีรวิทยา และการกระทำตัว
4. อารมณ์เชิงบวก (เช่น ความร่าเริง ความรัก) เป็นแรงบันดาลใจในชีวิตประจำวันของเรา ตัวอย่างเช่น การได้รับคำชื่นชมและการถูกยอมรับจะขับเคลื่อนให้เราทำได้ดียิ่งขึ้น อารมณ์เชิงลบ (เช่น ความโกรธ ความทุกข์ ความกลัว) จะทำให้ความเข้มแข็งของเราถดถอย ตัวอย่างเช่น ความทุกข์ต่อเนื่องยาวนานทำให้เราสะสมความเหนื่อยล้าอยู่ภายในร่างกาย
5. อารมณ์ของเราอาจได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์หรือบุคคล ตัวอย่างเช่น เรารู้สึกตื่นเต้นก่อนเข้าประกวด เรามีความกังวลเมื่อญาติไม่สบาย เรารู้สึกโกรธเมื่อถูกโกง สิ่งเหล่านี้คือการตอบสนองของคนตามปกติ ไม่มีอารมณ์ที่ผิดหรือถูกต้อง แต่วิธีการแสดงออกทางอารมณ์ต่างหากที่กำหนดว่าถูกหรือผิด
6. หลักการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม
 - i. **มีความจริงใจ:** รับรู้อารมณ์ของตนเองและให้มันแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ (ตัวอย่างเช่น ร้องไห้เมื่อรู้สึกเศร้า หัวเราะเมื่อมีความสุข)
 - ii. **3 สิ่งไม่ควรปฏิบัติ และ 3 สิ่งไม่ควรเคารพ:** ไม่ทำร้ายผู้อื่น (ร่างกาย/คำพูด) ไม่ทำร้ายตนเอง ไม่สร้างความเสียหาย (สิ่งแวดล้อม/วัตถุ/กฎระเบียบและกฎหมาย) เคารพผู้อื่น ตนเอง และกฎระเบียบ
7. เราอาจมีความเชื่อต่อเหตุการณ์กระตุ้นเดียวกันที่ต่างกัน ความเชื่อที่แตกต่างกันทำให้ผลทางอารมณ์ต่างกันออกไป นั่นคือ อารมณ์ของเราสามารถได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนความเชื่อของเราที่มีต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

8. ทบทวนความสมเหตุสมผลของสิ่งที่เราเชื่อให้สม่ำเสมอ ความเชื่อที่มีประโยชน์ (การคิดบวก) เป็นสิ่งที่มีเหตุผล เป็นความคิดที่สอดคล้องกับหลักเหตุผล ที่ช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้น ความเชื่อที่ไม่มีประโยชน์ (การคิดลบ) เช่น การคิดแบบ “สรุปเหมารวม” “คาดหวังให้เป็นไปตามความต้องการของตัวเอง” “ต้องการทั้งหมดหรือไม่ก็ไม่เอาเลย” เป็นต้น อาจทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบได้ เราสามารถจัดการอารมณ์เชิงลบ ควบคุมความสุขได้ ด้วยการจัดการความเชื่อที่ไม่มีประโยชน์
9. เมื่ออารมณ์เชิงลบยังคงรบกวนการใช้ชีวิตของเรา ให้เราแก้ไขด้วยวิธีการอื่น ๆ ที่รวมถึงการไปพบผู้เชี่ยวชาญด้วย

การจัดการความเครียด

1. คำจำกัดความของความเครียด

“ความเครียด” คือความรู้สึกส่วนบุคคล เมื่อเผชิญกับความต้องการของตนเองหรือจากภายนอก และรับมือไม่สำเร็จก็อาจรู้สึกไม่ดีทางร่างกายและสภาพจิต (นั่นคือ มีความรู้สึกเครียด)

ระดับความเครียดที่เหมาะสมจะทำให้เรามีการปรับปรุง พัฒนาศักยภาพตลอดจนเติบโตขึ้น อย่างไรก็ตาม การมีความเครียดมากเกินไปอาจส่งผลต่อร่างกายของเราและสุขภาพจิต

ลูกศรชี้ที่บริเวณแตกต่างกัน :

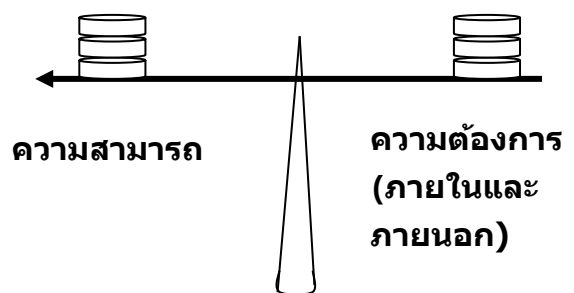
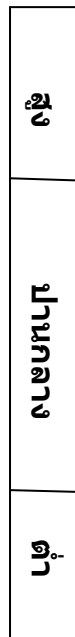
- มีความต้องการมากกว่าความสามารถ (เกิดความเครียดและทำให้คนรู้สึกไม่สบายใจ)

- มีความต้องการและความสามารถพอ ๆ กัน (ช่วยให้คนรู้สึกถึงความสมดุล)

- มีความต้องการน้อยกว่าความสามารถ (เป็นอุปสรรคในการพัฒนาศักยภาพและยังมีส่วนที่ต้องปรับปรุง)

ดัชนี

ความเครียด



2. เรียนรู้ที่จะสังเกตอาการเครียดและผ่อนคลายอย่างทันที่เพื่อการดำรงชีวิตที่ปกติ ต่อไปนี้คือเทคนิคบางส่วนในการผ่อนคลายความเครียด:

- การเบี่ยงเบนความสนใจ: เบี่ยงเบนความสนใจของน้องจากเหตุการณ์ตึงเครียดไปที่เรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง
- หยุดพัก สนุกไปกับกิจกรรมที่น้องชื่นชอบ เช่น การดูหนัง การฟังเพลง การเล่นเกม ฯลฯ
- จัดระเบียบจิตใจที่วุ่นวายของน้องโดยการเขียนไดอารี่ การวาดรูป ฯลฯ ทำความเข้าใจสาเหตุและสถานการณ์ที่ทำให้น้องกังวล หาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เป็นไปได้
- รับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนและพักผ่อนให้เพียงพอ ใช้สุขภาพที่ดีจัดการกับความเครียด
- ใช้ประโยชน์จากการสนับสนุนทางสังคม ขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

3. **ไม่ใช้วิธีการที่ก่อให้เกิดผลเสียตามมา ดังต่อไปนี้:**
- i. สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ และใช้สารเสพติด
 - ii. การหลีกเลียงหรือการแยกตัวจากสังคม
 - iii. การระเบิดอารมณ์ฉุนเฉียว เริ่มไม่เป็นมิตร
 - iv. การกลั่นแกล้ง
 - v. พฤติกรรมเสพติด ตัวอย่างเช่น ติดเกมออนไลน์
4. **หัวใจสำคัญในการจัดการความเครียดคือการหาต้นตอของความเครียด ผู้คน สถานที่หรือเรื่องที่ทำให้เกิดความเครียด จากนั้นใช้วิธีการที่เหมาะสมมาแก้ไข เช่น พิจารณาปรับระดับความต้องการและเสริมสร้างเทคนิคการรับมือกับปัญหา (ตัวอย่างเช่น เรียนรู้การคิดบวก รักษาอารมณ์ร่าเริง คุยกับตัวเอง เป็นต้น)**
5. **หากยังคงมีความเครียดและมีอาการต่อเนื่องนานกว่าสองสัปดาห์ ให้ขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ เพื่อน ครู หรือนักสังคมสงเคราะห์ การผ่อนคลายความเครียดอย่างเหมาะสมช่วยป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ได้ หากนักเรียนมีปัญหาด้านอารมณ์ ควรไปพบแพทย์ทันที**

การจัดการความโกรธ

เราจะสามารถรับมือกับความโกรธที่เกิดขึ้นทันทีทันใดอย่างไร?

น้องสามารถลองใช้หรือใช้ประโยชน์ "เทคนิคบรรเทาความโกรธฉับพลันจากภายใน" ที่ช่วยให้อารมณ์โกรธสงบลง รวมถึงลดคำพูดและการกระทำเชิงลบเนื่องจากความโกรธ ประเด็นสำคัญ 4 ประการของ "เทคนิคบรรเทาความโกรธฉับพลันจากภายใน" มีดังนี้:

1. สามข้อที่ไม่ควรปฏิบัติ

หลักสามข้อที่ “ไม่ควรปฏิบัติ” ในการระบายอารมณ์ คือ ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ทำร้ายตัวเอง และไม่ทำลาย (สภาพแวดล้อม สิ่งของ กฎเกณฑ์ และกฎหมาย)

2. ออกจาก “ภูเขาไฟแห่งความโกรธ”

ถอยห่างจากคนหรือสาเหตุความโกรธชั่วคราว หายใจเข้าลึก ๆ หรือล้างหน้าเพื่อให้จิตใจปลอดโปร่ง แต่ต้องมีทัศนคติและทักษะการพูดก่อนที่จะออกไป น้องยังสามารถเอาความคิดออกจากอารมณ์นี้แบบชั่วคราว เช่น ฟังเพลงหรือออกกำลังกาย

3. คุยกับตัวเอง

ด้วยการพูดคุยและความเชื่อเกี่ยวกับอารมณ์ในลักษณะปลอดภัย เราจะช่วยเตือนคนที่เกี่ยวข้องให้ใจเย็นลงและเสริมความมั่นใจในการจัดการกับความโกรธได้ เช่น การคิดหรือการพูดกับตัวเองว่า “แม้ฉันจะโกรธอยู่ แต่ก็ควบคุมอารมณ์ได้นะ” และ “ฉันใจเย็นลงได้นะ”

4. การเปลี่ยนความคิดแบบฉับพลัน

แต่ละเหตุการณ์ทำให้เกิดความคิดและอารมณ์ที่แตกต่างกัน จากทฤษฎี ABC ที่ได้เรียนรู้ในหัวข้อ “อารมณ์” ของหลักสูตรฟอร์ม 1 การที่คนโกรธหรือไม่ขึ้นอยู่กับความคิดของเขา หากมองจากมุมมองของผู้อื่นในเชิงบวก เช่น ตระหนักได้ว่าผลที่ตามมาอาจจะไม่เลวร้ายเหมือนที่เราคิด (ความรุนแรงของผลที่ตามมา) หรือเจตนาของผู้อื่นอาจไม่เป็นอย่างที่เราคิด (แรงจูงใจของผู้อื่น) สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนอารมณ์ของเราให้ดีขึ้นโดยธรรมชาติ

คำเตือน:

- ✧ ความโกรธเกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ สิ่งสำคัญคือมีวิธีการระบายและจัดการความโกรธอย่างถูกต้องหรือไม่
- ✧ หากเป็นผู้เห็นเหตุการณ์และเห็นผู้อื่นกำลังโกรธ ไม่ “เติมเชื้อไฟ” ด้วยความคิดเห็นที่เห็นด้วยหรือยุยง ไม่ควรนั่งเฉยด้วยเพราะอาจเป็นการยุยงที่โกรธนั้นโดยอ้อม เตือนตัวเองและผู้ที่เกี่ยวข้องให้ใจเย็น และเมื่อจำเป็นให้พาผู้ที่โกรธออกจากสถานการณ์นั้นเพื่อป้องกันไม่ให้ความขัดแย้งลุกลาม

การรับมือกับความยากลำบาก

1. เมื่อเราพบเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ผลการเรียนไม่ดี หรือการยุติความสัมพันธ์กับคนรัก ซึ่งมีผลกระทบเชิงลบต่อเราและเกินกว่าความสามารถในการรับมือของเราเป็นช่วงเวลานาน เราสามารถจัดประเภทเหตุการณ์เหล่านี้ว่าเป็น “ความยากลำบาก”
2. เมื่อเราประสบกับความยากลำบาก เรามักจะมีความคิดและความรู้สึกเชิงลบ เช่น ความรู้สึกไร้ความสามารถ ขาดการสนับสนุน และสิ้นหวัง เราสามารถใช้วิธีการต่อไปนี้เพื่อบรรเทาความคิดและอารมณ์เชิงลบเหล่านี้ได้ทันที:
 - i) ใช้คำพูดเชิงบวกเพื่อกระตุ้นตัวเองและเปลี่ยนมุมมอง เช่น “ฉันเชื่อในความสามารถของฉันที่จะเผชิญกับความยากลำบาก”
 - ii) ฝึก “หายใจแบบใช้กระบังลม” เพื่อสงบสติอารมณ์และผ่อนคลาย
 - iii) พูดคุยกับผู้ที่เราไว้วางใจและขอการสนับสนุนจากพวกเขา
 - iv) เข้าร่วมกิจกรรมเชิงบวกที่สามารถบรรเทาอารมณ์ของเราได้ทันที เช่น ร้องเพลง ฟังเพลง ออกกำลังกาย เป็นต้น
 - v) ระลึกถึงประสบการณ์ที่น่ารื่นรมย์ เช่น การฉลองวันเกิดกับเพื่อนสนิท
 - vi) เชื่อในตัวเองและยืนยันความแข็งแกร่งและทักษะของเรา ระลึกถึงจุดแข็ง ทักษะ และความสำเร็จในอดีต เช่น การเรียนรู้การขี่จักรยาน
 - vii) คงยังมีความหวังและมองโลกในแง่ดีเมื่อเผชิญกับความยากลำบาก พยายามมุ่งเน้นที่ด้านบวกแทนที่จะจมอยู่กับด้านลบในทุกสถานการณ์ ปลูกฝังการคิดอย่าง “มีความหวัง”
 - viii) มุ่งเน้นสิ่งที่เราชื่นชมเพื่อผ่อนคลายจิตใจ เช่น การอ่านเรื่องราวหรือข่าวที่สร้างแรงบันดาลใจ
 - ix) บรรเทาอารมณ์ผ่านความเชื่อทางศาสนา เช่น การสวดมนต์
3. เมื่อเผชิญกับความยากลำบาก เราสามารถใช้ “ROAD” เพื่อเตือนตัวเอง:

ROAD	
Reflection การไตร่ตรอง	ยอมรับความยากลำบากในปัจจุบันและการเปลี่ยนแปลงที่ปรารถนา และตั้งเป้าเพื่อเอาชนะความยากลำบาก
Optimism การมองโลกในแง่ดี	คงมีทัศนคติเชิงบวก มองโลกในแง่ดี และไม่ยอมแพ้ และกระตุ้นตัวเองให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
Abilities ความสามารถ	ใช้ความสามารถของเรา เช่น ทักษะการแก้ปัญหา การบรรเทาความเครียด และการบริหารเวลา รวมถึงทรัพยากรภายนอก เช่น การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน
Development การพัฒนา	เสริมสร้างขวัญกำลังใจและความมุ่งมั่นของเราเพื่อเอาชนะความยากลำบาก ทำให้เกิดการพัฒนาตนเอง

4. เมื่อเราคิดว่าเราจะไม่ได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น เราควรหาทรัพยากรในเชิงรุกและเปิดใจรับความช่วยเหลือ

นี่คือบริการสายด่วนให้คำปรึกษาบางส่วน:

- i) บริการป้องกันการฆ่าตัวตาย 2382 0000 (บริการตลอด 24 ชั่วโมง)
- ii) สหพันธ์เยาวชนฮ่องกง – “สายด่วนสำหรับเยาวชน” ที่ 2777 8899 บันทึกการโทร (เวลาให้บริการ คำปรึกษา: วันจันทร์ถึงวันเสาร์ ตั้งแต่ 14:00 น. ถึง 02:00 น.)
- iii) ศูนย์ให้คำปรึกษาเบรกทรู (BREAKTHROUGH) – บริการให้คำปรึกษา 2632 0777 (ตามนัดหมาย)

การจัดการกับความกังวลในการสอบ: กลยุทธ์การรับมือสำหรับนักเรียน

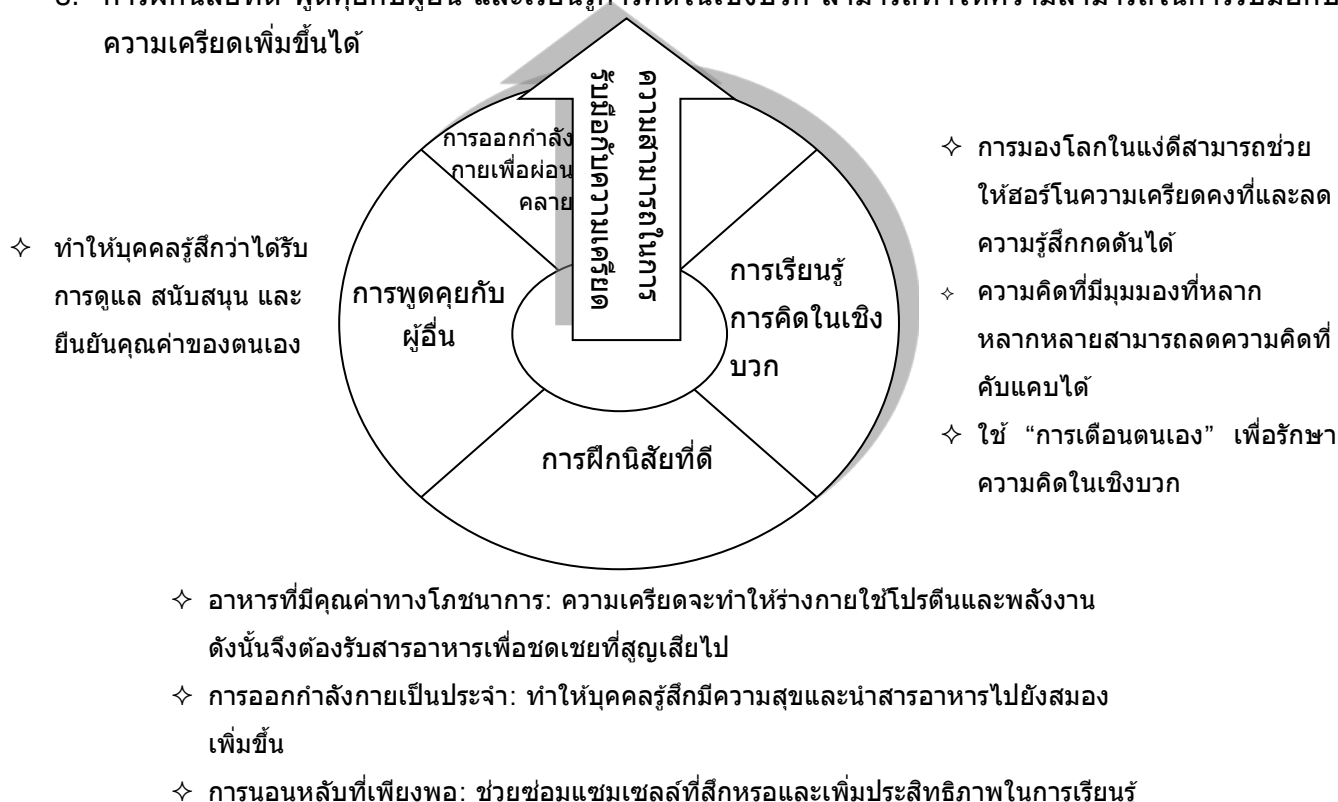
1. ความกังวลเป็นอารมณ์ธรรมชาติของมนุษย์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่เครียด
 - ความเครียดมีผลได้ทั้งทางบวกและทางลบ ผลบวกสามารถช่วยให้บุคคลมีประสิทธิภาพการทำงานเพิ่มขึ้น ขณะที่ผลลบอาจนำไปสู่ความกังวลและซึมเศร้า
 - ความเครียดสามารถกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติในร่างกายมนุษย์ ทำให้อวัยวะที่เกี่ยวข้องตอบสนองและรับมือกับความท้าทาย ในสภาวะปกติ ร่างกายและอารมณ์จะกลับสู่ภาวะผ่อนคลายเมื่อความเครียดลดลง
 - ความเครียดที่ยาวนานไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายรู้สึกไม่สบายและทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ แต่ยังส่งผลกระทบต่อระบบต่อมไร้ท่อ ทำให้ควบคุมอารมณ์ยากและเกิดความคิดเชิงลบ
 - การสังเกตสัญญาณความกังวลจากร่างกาย อารมณ์ พฤติกรรม และความคิด สามารถช่วยบรรเทาความเครียดได้

2. การออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายสามารถลดผลกระทบเชิงลบจากความเครียดที่มีต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 - โดยพื้นฐานแล้ว การออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายรวมถึง “การหายใจโดยใช้กะบังลม” “การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ” และ “การผ่อนคลายด้วยจินตนาการ” นอกจากนี้ยังมี “การผ่อนคลายโดยเน้นเสียง” และ “การผ่อนคลายโดยเน้นการดมกลิ่น”
 - สำหรับข้อมูลที่เกี่ยวข้อง กรุณาเยี่ยมชมเว็บไซต์ของหน่วยบริการสุขภาพนักเรียนของกรมอนามัย:

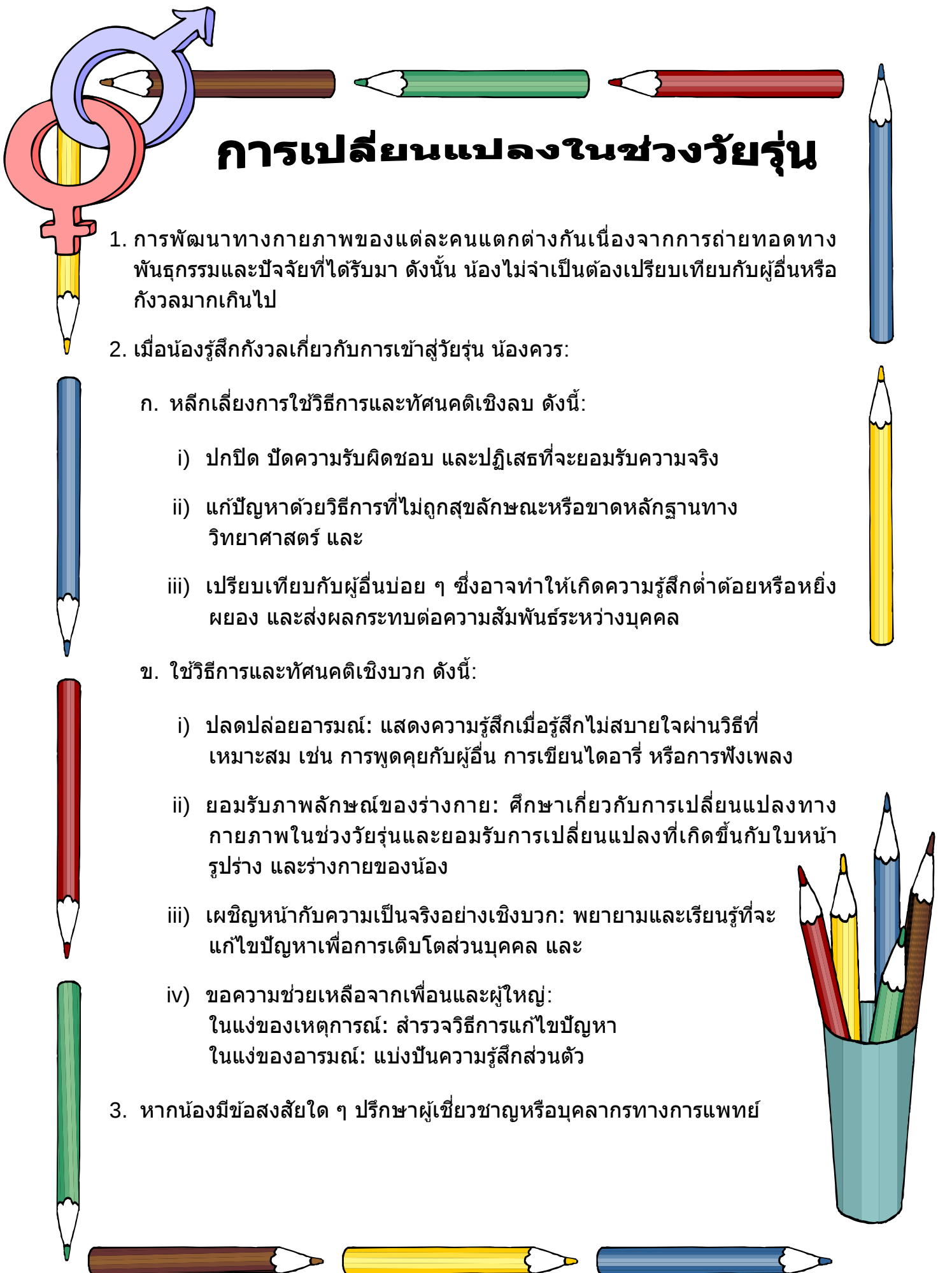


https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eh_tips/eh_tips.html

3. การฝึกนิสัยที่ดี พูดคุยกับผู้อื่น และเรียนรู้การคิดในเชิงบวก สามารถทำให้ความสามารถในการรับมือกับความเครียดเพิ่มขึ้นได้



4. ความกังวลมากเกินไปอาจขัดขวางชีวิตประจำวันและจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ
- ความผิดปกติเนื่องจากความกังวลมีผลต่อวัยรุ่นเกือบ 7% หากมีความกังวล กลัว วิตกกังวล หงุดหงิด รู้สึกไม่สบายกาย หรือมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงอย่างต่อเนื่องที่ขัดขวางชีวิตประจำวัน ควรขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์ นักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์



การเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่น

1. การพัฒนาทางกายภาพของแต่ละคนแตกต่างกันเนื่องจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรมและปัจจัยที่ได้รับมา ดังนั้น น้องไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบกับผู้อื่นหรือกังวลมากเกินไป
2. เมื่อน้องรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการเข้าสู่วัยรุ่น น้องควร:

ก. หลีกเลี่ยงการใช้วิธีการและทัศนคติเชิงลบ ดังนี้:

- i) ปกปิด ปิดความรับผิดชอบ และปฏิเสธที่จะยอมรับความจริง
- ii) แก้ปัญหาด้วยวิธีการที่ไม่ถูกสุขลักษณะหรือขาดหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ และ
- iii) เปรียบเทียบกับผู้อื่นบ่อย ๆ ซึ่งอาจทำให้เกิดความรู้สึกต่ำต้อยหรือหยิ่งผยอง และส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ข. ใช้วิธีการและทัศนคติเชิงบวก ดังนี้:

- i) ปลดปล่อยอารมณ์: แสดงความรู้สึกเมื่อรู้สึกไม่สบายใจผ่านวิธีที่เหมาะสม เช่น การพูดคุยกับผู้อื่น การเขียนไดอารี หรือการฟังเพลง
- ii) ยอมรับภาพลักษณ์ของร่างกาย: ศึกษาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพในช่วงวัยรุ่นและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับใบหน้า รูปร่าง และร่างกายของน้อง
- iii) เผชิญหน้ากับความเป็นจริงอย่างเชิงบวก: พยายามและเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาเพื่อการเติบโตส่วนบุคคล และ
- iv) ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนและผู้ใหญ่:
ในแง่ของเหตุการณ์: สำรวจวิธีการแก้ไขปัญหา
ในแง่ของอารมณ์: แบ่งปันความรู้สึกส่วนตัว

3. หากน้องมีข้อสงสัยใด ๆ ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือนุเคราะห์ทางการแพทย์

ด้านทานอบายมข

ในช่วงวัยรุ่น เราอาจพบบ่อยกับอบายมขต่าง ๆ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การเสพยา เป็นต้น หากเรารู้ถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น เราก็จะสามารถตัดสินใจได้อย่างชาญฉลาดและลดโอกาสที่จะถูกหลอกได้

1. อันตรายจากการสูบบุหรี่:

- i) ยาสูบถูกจัดให้อยู่ในสารก่อมะเร็งกลุ่ม 1
- ii) ภาวะเสพติด
- iii) เป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ คือ มะเร็งปอด โรคหัวใจ เป็นต้น
- iv) ลักษณะทางร่างกายไม่ดี ผิวแห้งและหยابกร้าน มีริ้วรอยมากขึ้น มีกลิ่นปาก

2. อันตรายจากการดื่มแอลกอฮอล์:

- i) แอลกอฮอล์ถูกจัดให้อยู่ในสารก่อมะเร็งกลุ่ม 1
- ii) เสพติดทางร่างกายและจิตใจ
- iii) กระทบการทำงานของสมอง การตัดสินใจ เพิ่มการเกิดอุบัติเหตุ
- iv) การปกป้องตัวเองต่ำ ทำในสิ่งที่ไม่ต้องการทำ หรือไม่คิดถึงผลที่ตามมา
- v) การดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลานานอาจทำให้เกิดภาวะตับแข็งและมะเร็งตับ

3. อันตรายจากการเสพยาเสพติด:

- i) เสพติดทางร่างกายและจิตใจ
- ii) ทำลายการทำงานของสมองอย่างถาวร เช่น สูญเสียความทรงจำ อาการประสาทหลวม เป็นต้น
- iii) อาการป่วยทางจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า โรคจิต เป็นต้น
- iv) ทำลายอวัยวะอื่น ๆ ในร่างกาย เช่น กระเพาะปัสสาวะบีบตัว ไตและตับทำงานผิดปกติ โรคหัวใจเฉียบพลัน โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น
- v) อันตรายมากขึ้นหากใช้ยาเสพติดร่วมกับแอลกอฮอล์หรือยาประเภทอื่น ๆ อาจทำให้เสียชีวิตได้ด้วยซ้ำ

4. ผู้ค่านุชนัยมักอาศัยคุณลักษณะพิเศษของวัยรุ่น เช่น ความอยากรู้อยากเห็น แรงกดดันจากเพื่อน การหลีกเลี่ยงปัญหา มองหาความตื่นเต้น เป็นต้น ในการล่อลวงให้ลองใช้ยาเสพติด วัยรุ่นต้องยืนหยัด ระวังความปลอดภัยส่วนบุคคล และใช้ทักษะการปฏิเสธ 7 ข้อ ตามสถานการณ์

- i) กล่าวที่จะบอกปฏิเสธ
- ii) พูดคุยถึงอันตรายที่จะได้รับ
- iii) เพื่อนที่ดียอมปฏิเสธเช่นกัน
- iv) เปลี่ยนหัวข้อการสนทนา
- v) หาข้ออ้างเพื่อออกจากการสนทนา
- vi) แนะนำกิจกรรมอื่น
- vii) พูดถึงพ่อแม่

5. ทำให้ชีวิตดีขึ้นโดย:

เพื่อน:

- เลือกคบอย่างชาญฉลาด
- ขยายวงสังคมโดยการเข้าเรียนในชั้นที่ตนสนใจ

ส่วนตัว:

- หางานอดิเรก
- หาความรู้เกี่ยวกับโทษของการสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติด
- ตั้งเป้าหมาย
- ขอความช่วยเหลือหากจำเป็น

ครอบครัว:

- รักษาการสื่อสารที่ดี
- รักและห่วงใยซึ่งกันและกัน

6. เมื่อเจอปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ไม่หนีปัญหาโดยการสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์หรือการใช้สารเสพติด แต่ให้ขอความช่วยเหลือ หรือความคิดเห็นจากผู้ใหญ่ที่เชื่อถือได้ เช่น พ่อแม่ ครู นักสังคมสงเคราะห์ หรือผู้เชี่ยวชาญ เป็นต้น

เทคนิคการสื่อสาร (I)

1. **ห้าองค์ประกอบในการสื่อสาร:**
ผู้ส่ง ข้อความ ช่องทาง ผู้รับ การแปลข้อความ
2. การสื่อสารในอุดมคติ คือ กระบวนการแบบปฏิสัมพันธ์ ผู้ส่งและผู้รับสามารถส่งและรับข้อความผ่านช่องทางการสื่อสาร รวมถึงโต้ตอบหลังจากที่มีการแปลข้อความ
3. การสื่อสารที่ไร้ประสิทธิภาพมักจะเกิดขึ้นเมื่อมีอุปสรรคในการนำส่งข้อความ ทำให้เกิดความเข้าใจผิด
4. การสื่อสารช่วยให้เข้าใจซึ่งกันและกัน เกิดความร่วมมือกันสะดวกมากขึ้น ตลอดจนส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
5. **ทัศนคติในอุดมคติของการสื่อสาร:**
 - **เคารพ:** แสดงความเคารพผู้อื่นโดยการคำนึงถึงมุมมองและความรู้สึก ไม่ดูถูกผู้อื่น
 - **กรุณา:** หลีกเลี่ยงการพูดจาที่ไม่สุภาพ เพื่อให้ผู้อื่นรู้สึกสบายใจในการสนทนา
 - **จริงใจ:** แสดงความคิดและพฤติกรรมของน้องออกมาจากใจจริง
6. **“B.E.S.T.” --- รูปแบบการสื่อสารด้วยวัจนภาษาและอวัจนภาษา**
ร่างกาย (**B**ody): การเคลื่อนไหวของศีรษะ อิริยาบถ ท่าทาง การเคลื่อนไหวร่างกาย ฯลฯ
ดวงตาและใบหน้า (**E**yes & **F**ace): การสบตา การแสดงออกทางสีหน้า ฯลฯ
การพูด (**S**ay): เนื้อหา การใช้คำ การชี้แจงเมื่อมีข้อสงสัย ฯลฯ
น้ำเสียงและเสียงพูด (**T**one & **V**oice): ความดัง ความเร็ว ความสูงต่ำ ระดับเสียง ฯลฯ
7. การสื่อสารวัจนภาษาและอวัจนภาษาจะเสริมซึ่งกันและกัน ทำให้แสดงออกได้อย่างแม่นยำขึ้นและยกระดับความเข้าใจ
8. พยายามหาข้อความอวัจนภาษา สิ่งเหล่านี้ช่วยให้น้องเข้าใจสิ่งที่ไม่ได้พูดออกมาได้ดีขึ้น
9. เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นโดยให้ความสนใจกับ B.E.S.T.
10. ความเคารพ กรุณา และจริงใจ ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในระยะยาวและประสานกัน

การเข้ากันได้ดีกับเพื่อน: กลยุทธ์ในการสร้างความสัมพันธ์ที่กลมเกลียว

โปรดสังเกตประเด็นเหล่านี้เมื่อสร้างมิตรภาพ:

1. **ความสุขในการอยู่ร่วมกัน:** เมื่อเราเจอผู้ที่มีใจตรงกัน เราจะมารวมตัวกัน แบ่งปันประสบการณ์ชีวิต และให้กำลังใจกันและกัน ประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจที่เราได้รับทำให้เราเป็นเพื่อนกัน
2. **ช่วยเหลือผู้อื่น:** ทำความรู้จักเพื่อนของเราจากมุมมองต่าง ๆ เราอาจสังเกตว่าเขา/เธอเข้ากับคนอื่นอย่างไร ว่าเขา/เธอสุภาพและเต็มใจช่วยเหลือผู้อื่นหรือไม่ สิ่งเหล่านี้ช่วยให้เราเข้าใจบุคลิกภาพของพวกเขาและสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เราสามารถช่วยเหลือกันและกันและค่อย ๆ กลายเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน
3. **ให้บริการชุมชน:** เราอาจเรียนรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพของเพื่อนจากกิจกรรมประจำวันของพวกเขา เช่น พวกเขาใส่ใจความต้องการของผู้อื่นหรือไม่ (เช่น การทำงานอาสาสมัคร) มีความรับผิดชอบและเอาใจใส่หรือไม่ มีจิตสำนึกต่อสังคมหรือไม่ (เช่น การปกป้องสิ่งแวดล้อม) คุณสมบัติที่ดีเหล่านี้ควรค่าที่จะชื่นชมและเรียนรู้
4. หากเพื่อนของน้องมีอิทธิพลในทางลบต่อน้อง (เช่น ชวนให้น้องเข้าร่วมแก๊ง ทำสิ่งที่เป็นอันตรายต่อตัวเองหรือผู้อื่น หรือชักชวนให้ทำสิ่งที่ผิดกฎหมาย) ให้หลีกเลี่ยงการคบหากับพวกเขา

หลักการและทักษะสำหรับการเข้ากันได้ดีกับเพื่อน:

1. **ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน:** เข้าใจความต้องการและความรู้สึกของเพื่อนเพื่อให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสม เมื่อเพื่อนของน้องไม่สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง อย่ามองข้ามความต้องการของพวกเขา แต่ให้ช่วยพวกเขาหาแนวทางการช่วยเหลือที่เหมาะสม
2. **เคารพซึ่งกันและกัน:** เคารพและยอมรับสิทธิของกันและกันในความสนใจ วิธีชีวิต และเพื่อนที่แตกต่างกัน แม้ว่าน้องจะเป็นเพื่อนที่ดี แต่น้องยังคงต้องเคารพความรู้สึกของพวกเขา ระวังคำพูดหรือการกระทำของน้องที่อาจทำให้พวกเขาเจ็บปวด อย่าเปิดเผยเรื่องส่วนตัวหรือความลับของเพื่อนแก่ผู้อื่น (ยกเว้นในสถานการณ์ที่ไม่สามารถจัดการได้ด้วยตัวเองและเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยส่วนบุคคลหรือปัญหาทางกฎหมาย จำเป็นต้องช่วยเพื่อนของน้องขอความช่วยเหลือที่เหมาะสม)
3. **ตรงไปตรงมา:** แชรความรู้สึกของน้องอย่างตรงไปตรงมา มีความกล้าที่จะขอโทษเมื่อน้องทำผิด ในทำนองเดียวกันก็ยอมรับความผิดพลาดและคำขอโทษของเพื่อนของน้อง แสดงความห่วงใยเกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัยของเพื่อน ให้คำแนะนำหรือเตือนอย่างเหมาะสมเมื่อจำเป็น
4. **แยกแยะความถูกต้องจากความผิด:** อย่าหลงเชื่อข่าวลือ
5. **กำหนดบรรทัดฐาน:** ยึดมั่นในหลักการและบรรทัดฐานของน้อง แต่ไม่ต้องยอมละทิ้งความตั้งใจของน้องเพื่อให้ผู้อื่นพอใจ
6. **หลักการ 3 ประการที่ “ไม่ควรทำ”:** อย่าทำร้ายผู้อื่น อย่าทำร้ายตัวเอง อย่าทำลาย

ประเด็นที่ควรทราบในการเข้ากับเพื่อนออนไลน์:

1. **มีเหตุผลและรับผิดชอบ** ลักษณะของอินเทอร์เน็ต เช่น การเข้าถึงตลอด 24 ชั่วโมง ความยากในการลบข้อมูล การเผยแพร่ข้อมูลอย่างกว้างขวาง ความเสี่ยงจากแฮกเกอร์และการใช้งานที่ไม่เหมาะสม รวมถึงผลกระทบที่ไกลและยาวนานต่อข้อมูลออนไลน์ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องจัดการข้อมูลส่วนตัวด้วยความระมัดระวัง กฎหมายในโลกจริงยังคงใช้กับพฤติกรรมออนไลน์และบุคคลต้องรับผิดชอบตามกฎหมาย
2. **ปกป้องความเป็นส่วนตัว** อย่าแชร์ข้อมูลที่ละเอียดอ่อนของเพื่อนหรือของตนเอง เช่น หมายเลขโทรศัพท์ รูปภาพ ที่อยู่ ชื่อโรงเรียน และรายละเอียดชั้นเรียน เป็นต้น เปลี่ยนรหัสผ่านเป็นระยะ ๆ และหลีกเลี่ยงการใช้ข้อมูลส่วนตัวเป็นรหัสผ่าน ข้อมูลที่โพสต์ออนไลน์จะเผยแพร่ได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นควรคิดให้รอบคอบก่อนที่จะโพสต์
3. **เคารพผู้อื่นเหมือนในชีวิตจริง** อย่ากลั่นแกล้ง ดุถูก หรือทำร้ายผู้อื่นด้วยคำพูดทางอีเมล อย่าส่งหรือส่งต่อข่าวลือ รูปภาพ หรือวิดีโอที่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกไม่สบายใจ หากน้องพบข้อความที่หยาบคายหรือรุนแรง อย่าตอบโต้หรือตอบสนอง ให้รายงานไปยังพ่อแม่หรือครู น้องยังสามารถรายงานไปยังผู้ดูแลเว็บไซต์หรือผู้ให้บริการเพื่อขอให้ลบข้อความนั้น และหากข้อความเกี่ยวข้องกับการข่มขู่คุกคาม ให้รายงานตำรวจ
4. **เลือกอย่างรอบคอบ** ผู้คนออนไลน์อาจไม่เป็นตามที่พวกเขาบอก น้องจะแน่ใจเกี่ยวกับตัวตนหรือภูมิหลังของพวกเขาได้ยากมาก ให้ระมัดระวังเมื่อนัดพบเพื่อนออนไลน์ตัวจริง หลีกเลี่ยงการพบกันเพียงลำพัง แจ้งสถานที่นัดให้ครอบครัวทราบ และให้เพื่อนที่เชื่อถือได้ไปเป็นเพื่อน

การแก้ปัญหาความขัดแย้ง

จัดการความขัดแย้งด้วย 5 ขั้นตอน

1. ให้ความสำคัญกับอารมณ์และทัศนคติ

- ก) ยอมรับว่าน้องอาจมีอารมณ์เชิงลบที่เกิดจากความขัดแย้ง และต้องใจเย็นลง ยกตัวอย่างเช่น โดยการหายใจเข้าลึก ๆ
- ข) ตอบอีกฝ่ายด้วยทัศนคติที่สมเหตุสมผลและเหมาะสมเพื่อสร้างบรรยากาศเชิงบวกและการร่วมมือกันในการแก้ไขความขัดแย้ง
- ค) หลีกเลี่ยงการยกปัญหาเดิม ๆ ขึ้นมาพูดซ้ำและการโจมตีบุคคล

2. เข้าใจความต้องการของตนเอง

รับรู้ปัญหาและหลีกเลี่ยงการโต้แย้งที่ไม่จำเป็น น้องสามารถพิจารณาว่า:

- ก) น้องต้องการอะไรมากที่สุด?
- ข) ถ้าน้องยืนยันที่จะไม่ยินยอม น้องจะเสียหายอย่างไรบ้าง?
- ค) อะไรที่น้องผ่อนปรนได้บ้าง?

3. เข้าใจความต้องการของอีกฝ่าย

ทำความเข้าใจปัญหามบนพื้นฐานความจริง มองในมุมของอีกฝ่าย ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจสถานการณ์โดยรวมได้อย่างครอบคลุมมากขึ้น พยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา นึกถึงความรู้สึกของอีกฝ่าย และลองคิดเกี่ยวกับข้อสงสัยต่อไปนี้:

- ก) อีกฝ่ายต้องการอะไรมากที่สุด?
- ข) อะไรที่เขาผ่อนปรนได้บ้าง?

4. หาวิธีการแก้ไขที่ทั้งสองฝ่ายเห็นตรงกัน

พยายามปล่อยวางความดันทุรัง และให้ทั้งสองฝ่ายเสนอแนวทางที่สร้างสรรค์เพื่อบรรลุความต้องการของกันและกัน

5. ทบทวน

- ก) ทบทวนเหตุการณ์ขัดแย้งทั้งหมดและกระบวนการแก้ปัญหา มีสถานการณ์ใดที่ความขัดแย้งจะลดลงหรือรุนแรงขึ้น? เราได้หรือเสียอะไรจากเหตุการณ์นี้?
- ข) หากคำพูดและการกระทำของเราสร้างความขุนเคืองให้ผู้อื่นในช่วงที่เกิดความขัดแย้ง เราควรกล่าวโทษและรับผิดชอบ

หลักการจัดการความขัดแย้ง

1. กำหนดเวลาในการจัดการที่เหมาะสม

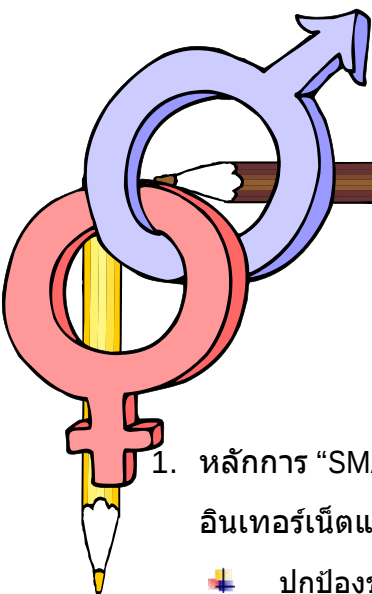
- ก) เมื่อทั้งสองฝ่ายมีอาการเหนื่อยและสภาพจิตใจดีขึ้น (กล่าวคือ หลีกเลียงเวลาที่รู้สึกเหนื่อย)
- ข) หาสภาพแวดล้อมที่ดี: มีความเป็นส่วนตัวที่ไม่รบกวนผู้อื่นและไม่มีผู้อื่นขัดจังหวะ

2. มีความเคารพร่วมกัน

- ก) การให้ความสนใจที่ตัวปัญหามากกว่าตัวบุคคลที่เกี่ยวข้องสามารถป้องกันไม่ให้เกิดการขัดแย้งลุกลามไปสู่การโจมตีบุคคล
- ข) ทำให้ผู้อื่นรู้สึกที่เรารับทราบและเข้าใจความเห็นของเขา
- ค) รักษาความสัมพันธ์ด้วยการให้โอกาสทุกคนสื่อสารกัน

3. ไม่ย่อท้อ

ความขัดแย้งจะเกิดขึ้นในชีวิตจริง และอาจไม่สามารถแก้ไขให้เสร็จสมบูรณ์ได้ในครั้งเดียว อย่างไรก็ตาม ทุกรายการที่นักเรียนพยายามใช้หลาย ๆ วิธีแล้ว จะมีโอกาสในการกลับมาคืนดีกันเสมอ



แนวทาง

การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัยและมีสุขภาพดี

1. หลักการ “SMART” นำเสนอคำแนะนำบางประการสำหรับการตอบโต้กับผู้คนอย่างปลอดภัยบนอินเทอร์เน็ตและการรักษาความเป็นส่วนตัว

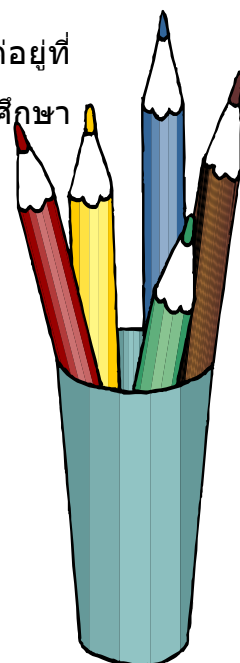
- ปกป้องข้อมูลส่วนตัว (ความปลอดภัย: Safe)
- ปฏิเสธการพบเจอกันในชีวิตจริง (การพบปะ: Meeting)
- รับข้อความเฉพาะจากคนที่น้องรู้จักเท่านั้น (การรับ: Accepting)
- อย่าเชื่อในสิ่งที่ผู้คนพูดในทันที (ความไว้วางใจ: Reliability)
- แจ้งบุคคลที่น้องไว้วางใจเมื่อพบปัญหา (แจ้ง: Tell)

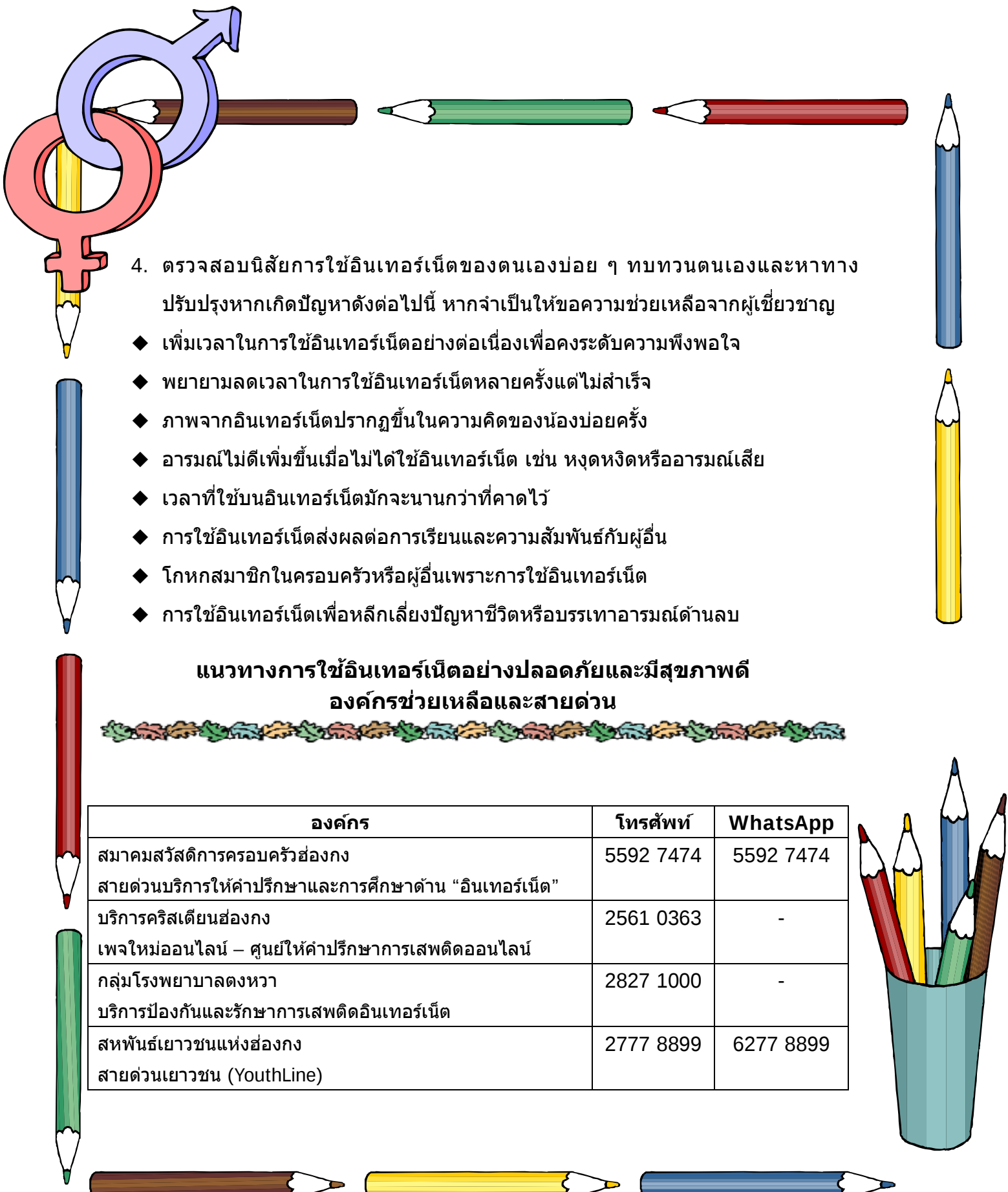
2. โลกอินเทอร์เน็ตไม่ใช่โลกเสมือนจริง ผู้ที่กลั่นแกล้งผู้อื่นต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตน เช่น การหมิ่นประมาทและการข่มขู่ทางอาญา การกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ตสามารถก่อให้เกิดผลกระทบร้ายแรงต่อผู้ถูกกระทำ เนื่องจากยากที่จะยืนยันตัวตนและภูมิหลังของบุคคลบนอินเทอร์เน็ต เราจึงควรตระหนักถึงความเสี่ยงอยู่เสมอและหลีกเลี่ยงการพบปะกับคนแปลกหน้าทางออนไลน์เพื่อหลีกเลี่ยงอันตราย

3. การใช้อินเทอร์เน็ตมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ปัญหาไม่ได้อยู่ที่การใช้อินเทอร์เน็ตเอง แต่อยู่ที่วิธีการใช้งาน ผลกระทบของ “การเสพติดอินเทอร์เน็ต” รวมถึงด้านร่างกาย อารมณ์ การศึกษา ครอบครัว และสังคม

โปรดดูหลักการการใช้อินเทอร์เน็ตที่ดีต่อสุขภาพได้จาก “Healthy Online TIPS”:

- ตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล (เป้าหมาย: Target)
- พัฒนาความสนใจ (ความสนใจ: Interest)
- วางแผนกิจกรรมประจำวัน (วางแผน: Plan)
- มีวินัยในตนเอง (ควบคุมตนเอง: Self-control)





4. ตรวจสอบนิสัยการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองบ่อย ๆ ทบทวนตนเองและหาทางปรับปรุงหากเกิดปัญหาดังต่อไปนี้ หากจำเป็นให้ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

- ◆ เพิ่มเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างต่อเนื่องเพื่อคงระดับความพึงพอใจ
- ◆ พยายามลดเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตหลายครั้งแต่ไม่สำเร็จ
- ◆ ภาพจากอินเทอร์เน็ตปรากฏขึ้นในความคิดของน้องบ่อยครั้ง
- ◆ อาการไม่ดีเพิ่มขึ้นเมื่อไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ต เช่น หงุดหงิดหรืออารมณ์เสีย
- ◆ เวลาที่ใช้บนอินเทอร์เน็ตมักจะนานกว่าที่คาดไว้
- ◆ การใช้อินเทอร์เน็ตส่งผลต่อการเรียนและความสัมพันธ์กับผู้อื่น
- ◆ โกหกสมาชิกในครอบครัวหรือผู้อื่นเพราะการใช้อินเทอร์เน็ต
- ◆ การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาชีวิตหรือบรรเทาอารมณ์ด้านลบ

แนวทางการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัยและมีสุขภาพดี องค์กรช่วยเหลือและสายด่วน

องค์กร	โทรศัพท์	WhatsApp
สมาคมสวัสดิการครอบครัวฮ่องกง	5592 7474	5592 7474
สายด่วนบริการให้คำปรึกษาและการศึกษาด้าน “อินเทอร์เน็ต”		
บริการคริสเตียนฮ่องกง	2561 0363	-
เพจใหม่ออนไลน์ – ศูนย์ให้คำปรึกษาการเสพติดออนไลน์		
กลุ่มโรงพยาบาลตงหวา	2827 1000	-
บริการป้องกันและรักษาการเสพติดอินเทอร์เน็ต		
สหพันธ์เยาวชนแห่งฮ่องกง	2777 8899	6277 8899
สายด่วนเยาวชน (YouthLine)		

การป้องกันพฤติกรรมการกลั่นแกล้งที่โรงเรียน

1. การกลั่นแกล้งคืออะไร

การกลั่นแกล้งโดยทั่วไปหมายถึงการกระทำที่ซ้ำและตั้งใจทำร้ายหรือกดขี่ซึ่งดำเนินการโดยบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีอำนาจมากกว่าหรือเป็นกลุ่มที่มีจำนวนมากกว่า



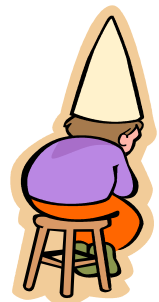
2. ประเภทของการกลั่นแกล้ง

- i) ทางคำพูด: การเรียกชื่อที่ไม่ดี การล้อเลียนบุคคล
- ii) ทางกาย: การต่อย การเตะ การตี การผลักดัน การบังคับเอาเงินหรือทรัพย์สิน เป็นต้น
- iii) ทางไซเบอร์: “การกลั่นแกล้งทางไซเบอร์” หมายถึงการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการกลั่นแกล้งผู้อื่น ซึ่งเกี่ยวข้องกับการกระทำที่ตั้งใจทำให้เหยื่อรู้สึกไม่สบายใจ

3. ผลกระทบของการกลั่นแกล้ง

เหยื่อ

- ☆ อารมณ์ไม่มั่นคง กระวนกระวาย กังวล ไม่มีความสุข โดดเดี่ยว และรู้สึกสิ้นหวัง
- ☆ อาการนอนไม่หลับ ผื่นร้าย และการไม่สามารถมีสมาธิ สามารถส่งผลกระทบต่อผลการเรียน
- ☆ ไม่ไว้วางใจเพื่อน ซึ่งส่งผลกระทบต่อการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม



ผู้กลั่นแกล้ง

- ☆ ทำลายความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- ☆ กลัวที่จะถูกรายงานเกี่ยวกับการละเมิดกฎและต้องเผชิญกับการตอบโต้
- ☆ อาจพัฒนาไปสู่ขั้นที่ไม่สามารถควบคุมได้ ซึ่งอาจนำไปสู่ผลที่ร้ายแรงยิ่งขึ้น

ผู้เห็นเหตุการณ์

- ☆ รู้สึกไม่สบายใจ กังวลว่าตนอาจกลายเป็นเหยื่อรายถัดไป
- ☆ การเขียร์จากข้างสนามอาจถือเป็นการยุยงให้กลั่นแกล้งเหยื่อ
- ☆ อาจเข้าร่วมในพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง

4. การจัดการกับการกลั่นแกล้ง

ก) เหยื่อ

หลักการที่ 1: ปกป้องตนเองจากอันตราย

- i) สงบนิ่งและแสดงความรู้สึกของน้องอย่างกล้าหาญ
- ii) ตะโกนขอความช่วยเหลือดัง ๆ และออกจากสถานที่นั้น

iii) เมื่อเผชิญกับการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์: ควบคุมความอยากที่จะตอบโต้หรือตอบสนอง และเก็บหลักฐานการกลั่นแกล้งเป็นหลักฐาน

หลักการที่ 2: ขอความช่วยเหลือ

หลักการที่ 3: เผชิญปัญหาด้วยความกล้าหาญและพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา

ข) ผู้เห็นเหตุการณ์

หลักการที่ 1: ไม่ควรเข้าร่วมพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง

หลักการที่ 2: ให้คำแนะนำอย่างอ่อนโยนเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ปลอดภัย

หลักการที่ 3: ขอความช่วยเหลือ



ค) ผู้กลั่นแกล้ง

เผชิญและแก้ไขปัญหของตนเอง เรียนรู้การจัดการอารมณ์และทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสม และขอความช่วยเหลืออย่างกระตือรือร้น

5. การป้องกันการกลั่นแกล้งทางออนไลน์

- ปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล:** เปลี่ยนรหัสผ่านบ่อย ๆ อย่าเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล เช่น หมายเลขโทรศัพท์และที่อยู่ทางออนไลน์ และปรับปรุงการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวในสื่อสังคมออนไลน์และบล็อกส่วนตัว
- เริ่มจากตนเอง:** ทุกคนควรเรียนรู้ที่จะเคารพและยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง งดการโจมตีผู้อื่น และพยายามรักษาโลกไซเบอร์ให้มีความกลมเกลียว



6. สายด่วน

องค์กร	โทรศัพท์
1. สายด่วนกรมสวัสดิการสังคม	2343 2255
2. สายด่วนสำนักงานการศึกษา	2891 0088
3. กลุ่มสหพันธ์เยาวชนฮ่องกง - สายด่วนเยาวชน	2777 8899
4. สมาคมเยาวชนสตรีคริสเตียนฮ่องกง (YWCA) - สายด่วนให้คำปรึกษา	2711 6622
5. กลุ่มโรงพยาบาลดงหวา - สายด่วนดงหวาแคร์	2548 0010



การคุกคามทางเพศ



1. นิยามของการคุกคามทางเพศ

การคุกคามทางเพศหมายถึงการกระทำทางวาจาหรือทางกายที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งมีลักษณะทางเพศ ซึ่งอาจรวมถึงการแสดงรูปภาพ ข้อความ สายตาจ้องมอง หรือท่าทางใด ๆ โดยบุคคลหนึ่ง ที่กระทำต่ออีกบุคคลหนึ่ง ตัวอย่างเช่น การที่เด็กหญิงเปิดกระโปรงของเด็กหญิงอีกคน หรือ การที่เด็กชายโอบกอดบริเวณของลับของเด็กชายอีกคน โดยสรุป พฤติกรรมใด ๆ ที่ผู้ถูกคุกคาม รู้สึกว่าไม่พึงประสงค์ ไม่น่าพอใจ หรือรบกวน อาจถือเป็นการคุกคามทางเพศ

2. การคุกคามทางเพศชนิดที่พบบ่อย

- การสนทนา – การพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเพศโดยไม่จำเป็นและเจตนา
- การสัมผัสทางร่างกาย – การสัมผัสร่างกายของผู้อื่นโดยไม่จำเป็นและเจตนา
- การกระทำโดยไม่ใช้คำพูด – เช่น การผิวปากหรือแสดงวัตถุที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ
- การขู่ข่มขู่หรือการดัดสินบนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ – ขอให้ผู้อื่นทำสิ่งใด ๆ หรือให้บริการทางเพศโดยการข่มขู่หรือให้ผลประโยชน์แก่เขา/เธอ

3. สาเหตุของการคุกคามทางเพศ

- มีทัศนคติเล่นสนุกและมองข้ามความร้ายแรงของการคุกคามทางเพศ
- เคยชินกับการถูกคุกคามทางเพศ
- ไม่รู้จักวิธีการเคารพผู้อื่น

4. ผลกระทบของการคุกคามทางเพศ

ผู้ถูกคุกคาม: ได้รับผลกระทบทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และชีวิตประจำวัน เช่น การนอนไม่หลับ ความวิตกกังวล การสูญเสียความเชื่อมั่นในผู้อื่นและตัวเอง

ผู้คุกคาม: ทำลายภาพลักษณ์และอาจต้องรับผิดชอบทางกฎหมาย

5. วิธีการรับมือกับการคุกคามทางเพศ

ทันทีหลังจากเกิดขึ้น	หลังจากเกิดขึ้น
i. สงบสติอารมณ์	i. อย่าโทษตัวเองและรู้สึกผิด
ii. ยืนหยัดและปฏิเสธอย่างกล้าหาญ	ii. คอยกับใครสักคนที่น่าไว้วางใจ
iii. ขอความช่วยเหลือ	iii. จดวันที่ เวลา สถานที่และสิ่งที่ผู้คุกคามทำและพูดเป็นหลักฐานสำหรับการใช้ในอนาคต
	iv. ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญและพิจารณาดำเนินการตามกฎหมาย

6. การป้องกันการคุกคามทางเพศ

- เข้าใจถึงความร้ายแรงของการคุกคามทางเพศ รวมถึงความเสียหายและผลกระทบที่มีต่อผู้ถูกคุกคาม
- พัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี ให้เกียรติ และเท่าเทียมกันกับเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม
- คอยระวังเสมอว่าสิ่งที่น้องพูดและทำเป็นสิ่งที่ยอมรับได้หรือไม่ และทำความเข้าใจเพิ่มเติมเกี่ยวกับขอบเขตและความรู้สึกของผู้อื่น

มิตรภาพและความรัก

1. ความแตกต่างและความคล้ายคลึงกันระหว่าง “มิตรภาพ” และ “ความรัก”:

- แม้ว่า “ความรัก” และ “มิตรภาพ” จะมีความคล้ายคลึงกันหลายประการ เช่น การใส่ใจและการยื่นมือเพื่อกันและกัน แต่ก็มียอดประกอบบางประการที่เป็นเอกลักษณ์ของความรัก เช่น ความชื่นชมและการพิจารณาถึงการเป็นคู่ชีวิต การมีหน้าที่ที่ชัดเจนจะช่วยลดความเข้าใจผิดในการพัฒนาความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม

2. เมื่ออยู่ร่วมกับเพศตรงข้าม น้องควรทบทวนอยู่เสมอว่าการสนทนาและพฤติกรรมของน้องนั้นแสดงถึงความสนิทสนมมากเกินไปหรือไม่ ซึ่งอาจนำไปสู่ความเข้าใจผิดได้:

- พฤติกรรมที่กระตือรือร้นเกินไปไม่มีโอกาสสูงที่จะก่อให้เกิดความเข้าใจผิดได้ น้องควรคิดให้รอบคอบก่อนที่จะลงมือทำและปฏิบัติต่อเพื่อนอย่างรอบคอบ
- เมื่อน้องทราบว่าพฤติกรรมของน้องทำให้เกิดความเข้าใจผิด ควรรีบชี้แจงให้ชัดเจนว่านี่คือ “มิตรภาพ ไม่ใช่ความรัก” อย่าทำตัวไม่ชัดเจน เพราะจะยิ่งทำให้เกิดความเข้าใจผิดในความสัมพันธ์มากยิ่งขึ้น

3. ขาวลืออาจน่ากลัวและมักจะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องเกิดความกดดันและความเครียดทางอารมณ์ที่ไม่จำเป็น:

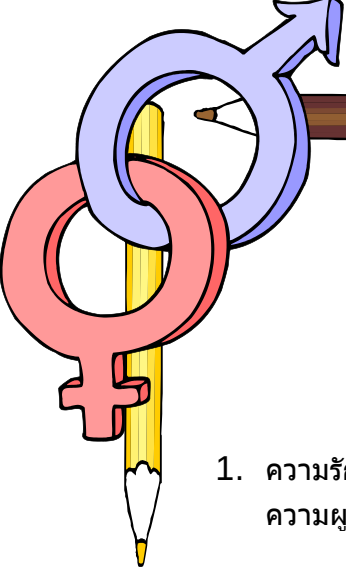
- การเคารพกันเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในมิตรภาพ น้องไม่ควรสร้างขาวลือและควรปฏิเสธที่จะแพร่ขาวลือ

4. ปัญหาทั่วไปที่เกิดจากความรีบร้อนในการเริ่มต้นการคบหาใจ ได้แก่:

- ผลกระทบที่ไม่คาดคิดต่อการเรียนและการสูญเสียเวลาและเงิน เนื่องจากน้องไม่ได้พิจารณาอย่างรอบคอบว่านี่เป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับการคบหาใจหรือไม่
- ความไม่ลงรอย ความกังวล และความตึงเครียดระหว่างกัน เนื่องจากน้องทำตามสัญชาตญาณโดยไม่พิจารณาอย่างรอบคอบว่าเขา/เธอเป็นคู่ที่เหมาะสมหรือไม่

5. การพิจารณาอย่างรอบคอบเกี่ยวกับความทุ่มเทและผลลัพธ์ที่เป็นไปได้เป็นสิ่งจำเป็นก่อนที่จะคบหาใจ:

- “ราคาที่ต้องจ่าย” ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่แยแสเสมอไป การทุ่มเท เช่น การควบคุมอารมณ์เพื่อความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น และการพยายามมากขึ้นในการเรียนเพื่ออนาคตที่สดใสยิ่งขึ้น ถือเป็นประโยชน์ต่อทั้งสองฝ่าย อย่างไรก็ตาม การเสียสละที่ไร้จุดหมายและการทุ่มเทที่ไม่จำเป็น เช่น การเดินเตร่บนถนนโดยไม่มีจุดประสงค์ชัดเจน นอกเหนือจากการได้พบกัน อาจส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันและขัดขวางการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจของน้องได้อย่างร้ายแรง
- ผลลัพธ์ที่ได้อาจเป็นที่น่าพอใจ (ความสัมพันธ์ของน้องราบรื่นและมั่นคง) น่ากังวล (ความสัมพันธ์ของน้องเต็มไปด้วยปัญหาและไม่มั่นคง) ออกรัก (การแสวงหาความสัมพันธ์ของน้องถูกปฏิเสธ) และน่าตกใจ (น้องต้องการเลิกอยู่กับคู่ที่ไม่เหมาะสม แต่เขา/เธอยังคอยเหน็บแนม)



เพศสัมพันธ์และความรัก

1. ความรักประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญสามประการ ได้แก่ ความใกล้ชิด ความหลงใหล และความผูกพัน
2. การมีเพศสัมพันธ์เป็นพฤติกรรมที่ปกติซึ่งเกิดขึ้นบนพื้นฐานของความรักร่วมกัน (ความใกล้ชิดและความหลงใหล) และการแต่งงาน (ความผูกพัน) ไม่ใช่ความสุขชั่วคราว แต่เป็นความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งซึ่งต้องการอารมณ์ที่ลึกซึ้ง ความสามารถในการรับผิดชอบ และความผูกพันผ่านการแต่งงาน
3. แรงกระตุ้นทางเพศเป็นปฏิกิริยาทางสรีรวิทยาที่เป็นธรรมชาติและปกติ ซึ่งสามารถควบคุมได้ มิฉะนั้นการมีเพศสัมพันธ์อาจเกิดขึ้นได้ เมื่อผู้ชายถูกกระตุ้นโดยแรงกระตุ้นทางเพศ อวัยวะเพศของพวกเขาจะมีเลือดมาหล่อเลี้ยง ทำให้ขยายตัวและแข็งตัว และอาจมีการหลั่งน้ำอสุจิได้สำหรับผู้หญิง จะสังเกตเห็นการตอบสนองได้น้อยกว่า ซึ่งอาจรวมถึงการเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปยังคลิตอริสและการหลั่งของสารคัดหลั่งในช่องคลอด
4. วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะเกิดแรงกระตุ้นทางเพศอันเป็นผลมาจากสิ่งกระตุ้นทางสายตา เสียง และการสัมผัส ดังนั้นน้องควรปกป้องตนเองและหลีกเลี่ยงไม่ให้ผู้อื่นสัมผัสอวัยวะเพศและบริเวณที่ไวต่อความรู้สึก หลีกเลี่ยงสื่อลามกอนาจาร และไม่ควรแต่งกายยั่วยวน นอกจากนี้ น้องควรหลีกเลี่ยงการอยู่กับเพศตรงข้ามตามลำพังในสถานที่โรแมนติกและเจียมสงบ ซึ่งอาจกระตุ้นแรงกระตุ้นทางเพศได้ง่าย ควรเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มให้มากขึ้นแทน
5. วิธีรับมือกับแรงกระตุ้นทางเพศ:
 - ✚ ออกจากสถานการณ์ทันทีเพื่อหลีกเลี่ยงการกระทำที่ใกล้ชิดมากยิ่งขึ้น
 - ✚ หยุดการมีจินตนาการทางเพศ
 - ✚ ดื่มน้ำหรือใช้น้ำเย็นล้างหน้าเพื่อลดอารมณ์ พิจารณาผลที่ตามมาของการมีเพศสัมพันธ์ และ
 - ✚ เบี่ยงเบนความสนใจของน้องด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกาย
6. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานอาจนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ทั้งสองฝ่ายไม่เต็มใจและไม่สามารถรับผิดชอบได้ เช่น ความเครียดทางจิตใจ ความสัมพันธ์ที่เสื่อมถอย และการตั้งครรภ์ ดังนั้น วัยรุ่นไม่ควรประมาทและควรปฏิเสธความพยายามในการชักชวนทางเพศอย่างเด็ดขาด โดยการพูดว่า “ไม่” เพื่อหลีกเลี่ยงการทำสิ่งที่อาจทำให้เสียใจภายหลัง

ยอมไม่มีดีกว่ามีมากเกินไป

ความสำส่อน

บุคคลใดก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นเพศใด หากมีเพศสัมพันธ์กับมากกว่าหนึ่งคนในช่วงเวลาเดียวกันหรือกับคู่ครองที่แตกต่างกันหลายคนโดยไม่เลือก ถือว่าเป็นผู้มีพฤติกรรมสำส่อน

สาเหตุของความสำส่อน:

- ✧ อิทธิพลจากเพื่อนฝูง สภาพแวดล้อม และสื่อ
- ✧ ความอยากรู้อยากเห็นและความหลงตัวเอง
- ✧ การขาดความรู้เรื่องเพศ
- ✧ ความประมาทและไม่รอบคอบ

ผลที่ตามมาจากการสำส่อน:

- ✧ เสี่ยงความเสี่ยงโดยไม่รู้ถึงสภาวะและแรงจูงใจของอีกฝ่าย
- ✧ ทนทุกข์จากความเครียดทางจิตใจ
 - ⇒ บาดแผลทางอารมณ์จากการถูกหลอกหลวง
 - ⇒ แรงกดดันจากครอบครัว
 - ⇒ ปัญหาเกี่ยวกับอนาคต
 - ⇒ แรงกดดันจากมาตรฐานทางศีลธรรมของสังคม
- ✧ เสี่ยงกับความลำบากใจในการตัดสินใจว่าจะดำเนินการตั้งครรรค์ต่อหรือทำแท้งจากการตั้งครรรค์ก่อนแต่งงาน
- ✧ มีความเสี่ยงสูงขึ้นในการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STD) รวมถึงโรคเอดส์ (AIDS)

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์:

- ✧ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์มักติดต่อผ่านการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อ นอกจากนี้ โรคเอดส์ยังสามารถติดต่อผ่านทางเลือดและจากแม่สู่ทารกได้อีกด้วย
- ✧ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีหลายประเภท ได้แก่:
 - ⇒ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากแบคทีเรีย: หนองในและซิฟิลิส เป็นต้น
 - ⇒ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากไวรัส: เริมชนิดที่ 2, หูดที่อวัยวะเพศ และโรคเอดส์ เป็นต้น
- ✧ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เป็นโรคร้ายแรงที่อาจส่งผลกระทบต่ออวัยวะเพศ ทำให้เกิดความเจ็บปวด แพร่กระจายไปยังระบบอื่น ๆ และมีภาวะแทรกซ้อนที่อาจทำให้เป็นหมันและถึงขั้นเสียชีวิตได้ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ยังสามารถแพร่เชื้อไปยังคู่นอนได้ ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์และติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ของเธอ

การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์:

- ✧ การสร้างความสัมพันธ์ทางเพศที่ซื่อสัตย์กับคุณคนเดียวที่ปราศจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

วัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนน่าจะทำให้เกิดผลเสียต่อความสัมพันธ์และการเติบโตส่วนบุคคลเนื่องจากยังไม่บรรลุนิติภาวะ

การคุมกำเนิด

1. การมีเพศสัมพันธ์เป็นพฤติกรรมปกติที่เกิดขึ้นบนพื้นฐานของความรักและการแต่งงาน
2. วัยรุ่นไม่ควรมามีเพศสัมพันธ์อย่างไม่ใส่ใจเพราะ:
 - ก) “เพศสัมพันธ์” ไม่เท่ากับ “ความรัก” ความรักคือการเคารพและใส่ใจซึ่งกันและกัน ไม่ใช่การสนองความใคร่อย่างไม่ระมัดระวัง
 - ข) มีความเสี่ยงที่จะติดโรค:
 - โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STD) 【เช่น เริม หูดที่อวัยวะเพศ เอชไอวี หนองใน ซิฟิลิส】
 - ตับอักเสบบีหรือซี
 - ค) ยิ่งเด็กสาวเริ่มมีเพศสัมพันธ์เร็วหรือมีคู่นอนมากเท่าใด โอกาสที่เธอจะเป็นมะเร็งปากมดลูกก็ยิ่งสูงขึ้น และ
 - ง) ความสับสนและการตั้งครรภ์โดยไม่คาดคิดจะนำมาซึ่งความเครียดและบาดแผลทางจิตใจอย่างมหาศาล รวมถึงผลลัพธ์ที่ยากจะทนรับได้
3. เรียนรู้วิธีการคุมกำเนิดเพื่อการวางแผนครอบครัวในอนาคต
 - ก) วิธีการคุมกำเนิดที่ใช้กันทั่วไปและได้ผลในช่องกึ่ง ได้แก่:
 - ◆ ยาเม็ดคุมกำเนิด (ที่แพทย์สั่งจ่ายหลังจากการประเมิน) และ
 - ◆ ถุงยางอนามัยสำหรับผู้ชาย (ต้องสวมใส่อย่างถูกต้อง)
 - ข) ไม่มีวิธีคุมกำเนิดใดที่เชื่อถือได้ทั้งหมด
 - ค) การใช้ถุงยางอนามัยสามารถลดโอกาสในการติดโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ แต่ไม่สามารถป้องกันได้อย่างสมบูรณ์

ขั้นตอนการใช้ถุงยางอนามัย

- i) ตรวจสอบวันหมดอายุจากช่องบรรจุและตรวจสอบให้แน่ใจว่าช่องไม่ฉีกขาด
- ii) เปิดช่องอย่างระมัดระวังและอย่าใช้ของมีคมในการเปิด เช่น กรรไกร
- iii) ตรวจสอบว่าถุงยางอนามัยอยู่ในสภาพสมบูรณ์และแยกด้านนอกและด้านใน (ด้านนอกของขอบถุงยางจะม้วนขึ้น)
- iv) สวมถุงยางอนามัยบนอวัยวะเพศที่แข็งตัวก่อนที่อวัยวะเพศจะสัมผัสกับช่องคลอด
 - บีบส่วนปลายของถุงยางอนามัยเบา ๆ เพื่อไล่อากาศออกจากปลายถุงยาง เพื่อให้มีพื้นที่เก็บน้ำอสุจิที่หลั่งออกมา
 - ม้วนถุงยางอนามัยลงตามความยาวของอวัยวะเพศที่แข็งตัวอย่างระมัดระวัง ในขณะที่ยังคงบีบส่วนปลายถุงยางไว้ และระวังอย่าให้เล็บหรือแหวนทำให้ถุงยางอนามัยเสียหาย
- v) หากจำเป็นให้ใช้สารหล่อลื่นสูตรน้ำ เนื่องจากสารสูตรน้ำมัน เช่น วาสลีนหรือเบบี้ออยล์ จะทำให้ถุงยางอนามัยที่ทาจากยางลาเท็กซ์เสื่อมสภาพและทำให้ถุงยางอนามัยไม่ได้ผล
- vi) หลังการหลั่ง ให้นำอวัยวะเพศออกโดยจับขอบถุงยางอนามัยไว้ทันที เพื่อป้องกันถุงยางอนามัยหลุด และระวังอย่าให้น้ำอสุจิหกออกมา
- vii) ตรวจสอบว่าถุงยางอนามัยมีการรั่วซึมหรือไม่ก่อนที่จะทิ้งอย่างเหมาะสม

วัยรุ่นไม่ควรมองข้ามผลเสียที่อาจเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์