



พญ.นัชศศิสม อรุณรัตน์พงศ์

จิตแพทย์



ถูกแฟน ทำร้ายร่างกาย ควรทำอะไร



คำถาม :

คบกับแฟนมา 2 ปี เพิ่งถูกแฟนทำร้ายร่างกายจากความหึงหวง ขี้โมโหแล้วควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ เกิดเหตุการณ์ขึ้น 2-3 ครั้งแล้ว ควรไปต่อหรือพอแค่นี้ หรือแก้ไขอย่างไรดี

คำตอบ :

เบื้องต้นอาจต้องถามถึงความสัมพันธ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันว่า ทุกครั้งที่โดนแฟนทำร้ายเกิดจากการดื่มสุราหรือใช้สารเสพติดอื่นๆ อยู่ไหม เพราะถ้าเป็นจากช่วงเวลานั้น ความสามารถในการควบคุมตนเองของแฟนจะลดลง

วิธีแก้ไข ให้ลองคุยกับแฟนว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นปัญหามะ การที่แฟนทำร้ายร่างกายเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ จะแก้ไขได้อย่างไรบ้าง ถ้าลองปรับด้วยกันแล้วแต่ยังไม่สามารถแก้ไขได้อาจให้บุคคลที่สามช่วยในการพูดคุย หากยังไม่สามารถปรับพฤติกรรมได้อีก สามารถลองมาพบแพทย์เพื่อช่วยประเมินหาสาเหตุในการใช้สารเสพติด สาเหตุที่ไม่สามารถเลิกใช้ได้ หรืออาจพบปัญหาทางสุขภาพจิต ซึ่งทางแพทย์ก็จะช่วยรักษาให้ถูกวิธีเพื่อไม่ให้แฟนกลับไปใช้สารซ้ำ

นอกจากนี้ ถ้าเป็นจากอารมณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้อาจลองปรับวิธีการสื่อสารระหว่างกันดูค่ะ น่าจะทำให้ความรุนแรงลดน้อยลง หรือหากปรับเองไม่ได้แล้วจริงๆ การมาพบแพทย์ก็สามารถช่วยให้การปรับนั้นง่ายขึ้นได้นะคะ