

Articles from Ramamental

ฆ่าตัวตาย

2011-11-18 08:11:22 admin



รศ.นพ.มาโนช หล่อตระกูล

รศ.พญ.รัตนา สายพานิชย์

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

ถ้าคุณคิดฆ่าตัวตาย อ่านที่นี่
จะช่วยเหลืออย่างไร
เข้าใจจิตใจผู้ฆ่าตัวตาย
แหล่งให้คำปรึกษา
สถิติสำคัญ
ความรู้เรื่องการฆ่าตัวตาย
โรคซึมเศร้า
FAQ
เรื่องสุขภาพจิต

... อ่านตรงนี้ก่อน ...

**ถ้าตอนนี้คุณกำลังคิดถึงเรื่องการฆ่าตัวตายอยู่ ผมอยาก
ให้คุณอ่านหน้านี้สักนิด**

ผมไม่ได้พูดเพื่อจะเกลี้ยกล่อมหรือบอกว่าคุณอย่าคิดแบบนี้

ผมไม่รู้ว่าคุณเป็นใคร มีเรื่องอะไรเกิดขึ้น

แต่ผมรู้ว่าคุณมีความทุกข์ใจมาก

ถ้าไม่ถึงที่สุดจริงๆ คนเราคงไม่มีใครคิดอยากตาย

**ผมอยากจะอยู่ใกล้ๆ คุณ รับฟังปัญหาของคุณ อยากรู้ว่า
อะไรหนอที่ทำให้คุณปวดร้าวขนาดนี้ มีอะไรที่ผมจะช่วย
ได้บ้าง**

**แต่เนื่องจากทำไม่ได้ ผมจึงขอใช้ข้อความเหล่านี้สื่อถึง
ความปรารถนาดีของผมแทน**

**สิ่งที่จะพูดต่อไปนี้ ผมจะพยายามพูดให้สั้นที่สุด ผม
อยากให้คุณอ่านให้จบ**

ขอเวลาคุยกับผมสักนิดหนึ่งก่อน คงไม่กินาทีเท่านั้นเอง

**ผมเชื่อว่า อยู่ดีๆ คงไม่มีใครคิดอยากตาย คนเราคิดถึง
การตายหรือคิดไม่อยากอยู่ ก็ต่อเมื่อเกิดความทุกข์
ทรมานใจจนสุดที่จะทนอีกต่อไปได้**

**คุณไม่ได้เป็นคนอ่อนแอ คนไม่สู้ ตัดช่องน้อยแต่พอตัว
ขณะนี้คุณกำลังทุกข์ใจมาก ไม่รู้จะทำยังไงอีกแล้ว ไม่รู้
จะแก้ปัญหายังไง**

**เรื่องที่เกิดขึ้นกับเรา หลายๆ คนอาจจะบอกว่า ไม่เห็นมี
อะไรเลย อย่าไปคิดมัน ทำใจเถอะ ฯลฯ**

**แต่สำหรับเราแล้วสิ่งที่เกิดขึ้นมีความหมายกับเรามาก
เราพยายามทำใจ ไม่คิดแล้ว แต่อะไรๆ ก็ไม่ดีขึ้น**

ถ้าสู้ได้เราคงจะสู้ แต่มาถึงจุดนี้ เราปรับตัวไปไม่ได้อีกแล้ว

**ผมเชื่อว่าความปวดร้าวที่เกิดขึ้นนี้ เป็นสาเหตุสำคัญที่
ทำให้คนเราคิดอยากตาย ดังนั้น ถ้ามีวิธีที่จะทำให้เรว
คลายความทุกข์ทรมานใจนี้ลงได้ บางที่เราอาจรู้สึกดีขึ้น
ก็ได้**

ผมมีข้อคิดอยู่สองสามข้อ ที่อยากให้คุณลองอ่านดู

**ความทุกข์ ความปวดร้าวใจที่เกิดขึ้น แม้จะมากเพียงใด
ในที่สุดคนเราจะผ่านพ้นความรู้สึกเช่นนี้ไปได้ รวมทั้ง
ความทุกข์ที่คุณกำลังประสบอยู่เช่นกัน**

ขอให้กำลังใจว่ามันจะไม่อยู่กับคุณตลอดไป

**ผมอยากให้คุณให้เวลากับตัวเองอีกสักนิด อยากให้
บอกกับตัวเองว่า “ฉันจะลองอยู่ต่อไปอีก 1 วัน” หรือ 3
วัน หรือ 1 อาทิตย์**

**ผมเข้าใจว่าตอนนี้คุณไม่คิดที่จะอยู่ต่อไปอีกแล้ว แต่ ...
ความคิด ความรู้สึก กับการกระทำ เป็นคนละเรื่องกัน
เหมือนกับเวลาที่เพียงผ่านไปนี้ที่คุณคิดฆ่าตัวตาย แต่คุณ
ก็ไม่ได้ทำอะไรลงไป คุณได้ผ่านเวลามาขณะหนึ่งแล้ว
ลองให้เวลาตัวเองสักนิด ดูซิว่าอะไรจะเกิดขึ้น**

**หลายครั้งที่คนเราอยากตายเพราะรู้สึกเจ็บปวดจากการ
กระทำของคนอื่น โดยเฉพาะคนที่เรารัก รู้สึกตัวเราไร้ค่า
ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม การตกอยู่ในความทุกข์ทำให้เราจม
อยู่กับความรู้สึกเช่นนี้ได้ ยิ่งคิดก็ยิ่งเห็นแต่ความล้มเหลว
ความไร้ค่าของตนเอง**

ถึงตอนนี้ ผมอยากให้คุณหายใจเข้าออกช้าๆ

**หายใจเข้า ... หายใจออก ... หายใจเข้า ... หายใจออก
...หายใจเข้า ... หายใจออก ...**

**ถึงตอนนี้ ขอให้คุณรู้สึกว่าร่างกายอ่อนคลายลง จิตใจ
สงบเย็นลง**

**เอาละ ... ลองมองว่าในช่วงที่ผ่านมาในชีวิตของเรา เรา
ได้พบกับเรื่องอะไรที่เรารู้สึกดีมาก ๆ มีเหตุการณ์อะไรที่
เรารู้สึกอบอุ่นใจ**

**คิดต่อไปอีกนิดว่าเราเป็นเราได้ทุกวันนี้เพราะการเกื้อกูล
ของใครบ้าง**

เชื่อว่าในชีวิตของคุณคงต้องเคยพบคนที่ดีต่อคุณ คนที่

ทำให้คุณมีความรู้สึกดี ๆ

ลองนึกดูว่า ณ ตอนนี้ มีใครที่คุณพอจะเปิดอกพูดคุยกับ
เขาถึงความทุกข์ใจของคุณได้ มีใครที่ยินดีรับฟังคุณ
บ้าง

เชื่อไหมว่า บางคนแม้จะไม่รู้จักกัน เขาก็ยังปรารถนาดี
ต่อกันได้

ผมอยากให้คุณโทรไปที่ศูนย์เหล่านี้

เราพร้อมที่จะรับฟัง พร้อมที่จะช่วยเหลือคุณทุกเมื่อ
อย่าปล่อยให้ความปวดร้าวใจมันทับถมต่อไปอีกเลย
ปัญหานั้นหนักเกินกว่าที่คุณจะรับต่ออีกแล้ว

ให้เราได้ช่วยคุณเถอะ

ผมพบว่าคนเราจะผ่านพ้นนาทีกฤตินี้ได้ ด้วยปัจจัย
สำคัญ คือ

**“เขาเปิดใจยอมรับการช่วยเหลือจากคนอื่น
เขาให้โอกาสคนอื่นช่วยเขา”**

ผมดีใจที่คุณได้อ่านที่ผมกล่าวมาโดยตลอด

เปิดโอกาสให้ตัวเองเถอะครับ คอยกับทุกคนที่คุณคิดว่า
เขาช่วยได้

จะก็คนก็ได้ ยิ่งได้คุย คุณก็จะได้พบข้อคิดที่ดีๆ มากขึ้น

โทรไปที่เบอร์ข้างล่างนี้นะครับ

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
โรงพยาบาลสมเด็จพระยา
โรงพยาบาลศรีธัญญา
โรงพยาบาลนิตินิจิตเวช
เสมาริตันส์

02254-7798
02437-7061
02526-3342
02441-9029
(02) 713-6793

09.00-15.00 น.
08.30-16.30 น.
ตลอด 24 ชั่วโมง
08.30-16.30 น.
เที่ยง-22:00 น. ทุกวัน

กลับไปต้นฉบับ

เราจะช่วยเหลือเขาอย่างไร

เราขอชื่นชมที่คุณอยากช่วยเหลือเขา การช่วยเหลือผู้ที่ตกอยู่ในความทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่มีคุณค่ายิ่ง คนเราจะเห็นน้ำใจ เห็นความจริงใจของกันและกันก็ในยามที่เราเผชิญกับความทุกข์ทรมารู้สึกท้อแท้ต้องการกำลังใจ อย่างที่เขากำลังประสบอยู่ในขณะนี้

เราขอมอบคำแนะนำต่อไปนี้ให้แก่คุณ โดยหวังว่าจะมีส่วนให้คุณคลายความกังวลใจว่าจะช่วยเหลืออย่างไรลงได้บ้าง

ขอให้สนใจกับสิ่งที่เขาพูดอย่างจริงจัง อย่าคิดว่าเขาพูดเล่นๆ เรียกร้องความสนใจ หรือเขาคงไม่ทำหรอก เรื่องไม่เห็นจะรุนแรงอะไร เรื่องที่เกิดขึ้นกับเขาจะรุนแรงมวกหรือน้อย เราตัดสินจากความเห็นของเราไม่ได้ แต่ละคนก็เห็นปัญหาต่างกัน จริงๆ แล้วไม่ขึ้นอยู่กับว่าปัญหาใหญ่หรือรุนแรงแค่ไหน แต่ขึ้นอยู่กับว่าเขามองปัญหาอย่างไรต่างหาก

การพยายามฆ่าตัวตายเป็นการร้องขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง เราอาจคิดว่าการที่เขาฆ่าตัวตายแสดงว่าเขาได้ตัดสินใจแน่อนแล้ว คงเปลี่ยนใจเขายาก แต่จริงๆ แล้วจากการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่คนที่ฆ่าตัวตายจะมีความรู้สึกสองจิตสองใจจริงๆ แล้วเขาอยากมีชีวิตอยู่ แต่เขาทนความปวดร้าว ความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นไม่ไหว **ถ้าความทุกข์นี้ลดลงหรือได้รับการช่วยเหลือหรือมีคนชี้แนะ ความคิดอยากตายมักหายไปทีสุด**

ถ้าเขาบอกคุณ หรือคุณเห็นว่าเขามีท่าทีจะฆ่าตัวตาย อย่ารีรอ เขาอยู่ในช่วงวิกฤติ การลังเลใจที่จะพูดคุยกับเขาเรื่องที่เขาทุกข์ใจ หรือคิดว่าไม่อยากทำให้เขากระเทือนใจอีก บางทีกลับเป็นเหมือนเราไปปิดกั้นท่านไป

ในช่วงเวลาที่ทุกข์ใจเช่นนี้ เขามักมองโลกในแง่ลบ คิดว่าไม่มีใครช่วยเขาได้ ไม่มีใครจริงจังกับเขา หรือไม่ยอมรับกวนคนอื่นอีกแล้ว เพราะฉะนั้น **เราควรเป็นฝ่ายเข้าหาเขา มากกว่าที่จะรอให้เขาร้องขอออกมาเอง** เพราะบางครั้งเขาไม่พูด แม้ในขณะนั้นจิตใจเขาต้องการความช่วยเหลืออย่างที่สุด

ช่วงนี้เขาจะปวดร้าว อ่อนไหว กลัวไปหมด จะขอความช่วยเหลือจากคนอื่นก็กลัวเขาจะว่าเรื่องไม่เห็นมีอะไรเลย กลัวจะยิ่งถูกตำหนิ กลัวการถูกปฏิเสธ รู้สึกไม่มีใครเข้าใจเขาอีกแล้ว ฯลฯ สภาพจิตใจของเขาตกต่ำลงมาก การช่วยเหลือของเรา ณ ขณะนี้ คือ การช่วยให้เขาคลายจากความทุกข์ใจเฉพาะหน้าไปก่อน

ทว่าที่ในการสนทนาเป็นสิ่งสำคัญ ควรฟังด้วยท่าที**พร้อมที่จะรับในสิ่งที่เขาเล่า** ไม่ว่าเรื่องจะเป็นอย่างไรก็ตาม **ไม่มีท่าทีด่วนไปตัดสินว่าเขาไม่น่าทำอย่างนั้นอย่างนี้** ฟังด้วยความเยือกเย็น ไม่ลนลาน หรือวิตกกังวล แสดงความสนใจอารมณ์ความรู้สึกของเขา บางทีการแสดงความห่วงใยเล็กๆ น้อยๆ เช่น ชงโอวัลตินให้ เอน้ำเย็นให้ ก็ทำให้เขารู้สึกสบายใจขึ้น ได้จากการรู้สึกว่าเราแคร์เขา

เราอาจจะอึดอัดใจ ไม่รู้จะคุยอะไร ไม่รู้จะพูดอย่างไรให้เขาหายทุกข์ใจหรือเปลี่ยนใจ แต่จริงๆ แล้ว **สิ่งสำคัญที่สุดคือ “การฟัง”** ไม่ต้องไปมัวคิดว่าจะพูดอะไร หรือหวังว่าจะมีคำคมที่ทำให้เขาเปลี่ยนใจ มีกำลังใจขึ้นมา เพียงแต่เรามีความจริงใจ มีความปรารถนาดีที่จะช่วยเขา จะเข้าใจเขา ทุกสิ่งทุกอย่างมันจะออกมาเองตามธรรมชาติ เขารับรู้ได้ถึงความจริงใจของเรา เปิดโอกาสให้เขาได้พูด พยายามให้เขาเล่าเรื่องให้เราฟัง รับฟังโดยมองตามมุมมองของเขา อย่าเพิ่งไปขัดหรือแย้งเขา (ถ้าเขาคิดเหมือนเรา เขาก็คงไม่เป็นอย่างตอนนี) ให้เขารู้ว่าเราพร้อมเสมอที่จะรับฟังเขา เราอยู่ข้างเคียงเขา

ในคนที่ยังไม่ได้พยายามฆ่าตัวตาย แต่เราสงสัยว่าเขาอาจจะทำ เพราะมีท่าทีส่อหลายอย่าง เช่น พูดปนัยๆ ว่าเราอาจไม่ได้เจอกันอีก หรือบอกว่าเราคงไม่ต้องห่วงเขามากแล้ว หรืออีกหน่อยทุกคนคงจะได้สบายใจกันแล้ว ฯลฯ ขอให้ถามดูว่าเขามีความคิดเรื่องการฆ่าตัวตายใหม่ มีก่อกวนกับคนที่กลุ้มใจอยู่แล้ว การที่เราไปถามอย่างนี้เท่ากับไปชี้โพรงให้กระรอก แต่จริงๆ แล้วการถามกลับเป็นการเปิดโอกาสให้เขาได้พูด ออกมาตรงๆ ถ้าคนที่ไม่คิดอยู่แล้ว เขาก็ไม่คิด คำพูดคำเดียวของเราไม่ได้ทำให้เขาคิดขึ้นมา

การถามอาจเริ่มจากคำพูดกว้างๆ ว่า “บางครั้งเคยกลุ้มใจมากๆ จนถึงกับคิดไม่อยากจะอยู่ไหม

(คิดอยากไปให้พ้นๆใหม่) ถ้าเขาบอกว่าเคยเหมือนกันก็ถามลึกลงไปว่า คิดยังไง ... คิดจะทำยังไง ... ไปจนถึงคิดบ่อยไหม ... คิดครั้งสุดท้ายเมื่อไร ...

การถามเรื่องนี้ทำให้เขาได้ระบายความรู้สึกดีๆ ออกมา เขาารู้สึกว่าเราห่วงเขาจริง ไม่ใช่แค่คุยแล้วปลอบใจให้มันผ่านไป แต่เราเห็นว่าปัญหาของเขาเป็นเรื่องสำคัญและอยากช่วยเขาจริงๆ ขณะที่เขาเล่าเรื่องความคิดอยากตายนั้น ความรู้สึกคับข้องใจ ความทรมานใจกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นก็มักจะพรingsพรุดตามออกมาเราจะเข้าใจเขามากขึ้น และเขาก็รู้สึกดีขึ้นด้วย

ถ้าดูแล้วเขาคิดอยากตายค่อนข้างมาก **อย่าปล่อยให้เขาอยู่คนเดียว** ยิ่งถ้าเรารู้แล้วเรื่องราวต่างๆ ยังไม่มีทีท่าว่าจะดีขึ้น, ยังไม่ควรไว้วางใจ แม้เขาจะบอกว่าสบายใจแล้วก็ตาม เก็บข้าวของที่เขาอาจใช้เป็นเครื่องมือฆ่าตัวตายไว้ให้หมด

ข้อคิดคือ “**ทำมากกว่าทำน้อย จะได้ไม่ต้องมาเสียใจทีหลัง**”

อย่ารีรอ อย่าลังเล ไม่มีคำว่าความลับ

ในความรู้สึกสองจิตสองใจของเขานั้น ใจหนึ่งเขาก็ไม่อยากจะให้ใครรับรู้เรื่องที่เขาเจ็บช้ำใจ เรื่องที่เขาอับอาย แต่ส่วนลึกแล้วเขาต้องการความช่วยเหลือ การที่เราร่วมรับรู้ปัญหาของเขา เป็นการช่วยเหลือเขาไประดับหนึ่งแล้ว แต่ถ้าเรารู้แล้วเราไม่สามารถช่วยแก้ปัญหาของเขาได้ ไม่รู้จะช่วยอย่างไร อย่าลังเลใจที่จะปรึกษาคนอื่น ให้รีบปรึกษาคนรู้จักที่เราคิดว่าไว้ใจได้ น่าจะให้คำแนะนำ หรือช่วยเขาได้ ช่วยกันหาทางว่าจะช่วยเขาอย่างไร ในบางครั้งเราช่วยเขาได้ โดยที่ไม่จำเป็นต้องเปิดเผยเรื่องของเขาไปหมด หรือคนที่เราปรึกษาอาจไม่รู้ตัวตนๆ นั่นคือใคร

ถ้าไม่รู้จะปรึกษาใครจริงๆ หรืออึดอัดใจที่จะเล่าเรื่องให้คนอื่นฟัง ให้โทรปรึกษาหน่วยให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (หมายเลขโทรศัพท์อยู่ที่ท้ายเรื่อง) เล่าเรื่องให้เขาฟัง ถ้าไม่มั่นใจอย่าพยายามแก้ไขปัญหาก็ตามลำพัง ให้ปรึกษาคนอื่น อย่างน้อยก็ปรึกษาศูนย์ฮอทไลน์ การแก้ปัญหาคนเดียวเราอาจมองอะไรไม่รอบด้านหรืออาจมองผิดพลาดไปได้ การได้คุยกับคนที่ม่ประสบการณ์กับเรื่องเหล่านี้มามาก จะทำให้เราได้คำแนะนำหรือแนวทางในการช่วยเหลือเขาที่หลากหลายและมีประสิทธิภาพ

-- TIPS --

1. ให้เวลารับฟังเขา เปิดโอกาสให้เขาพูด ไม่ต้องกังวลว่าจะพูดอะไร หน้าที่ตอนนี้คือรับฟังให้มาก
2. ทูาทีเป็นสิ่งสำคัญที่สุด, ที่จะทำให้เขาพูดหรือไม่พูด
3. ฟังด้วยความพยายามที่จะเข้าใจความทุกข์ใจ และปัญหาในมุมมองของเขา
4. ไม่รีบให้คำแนะนำ หรือบอกว่าคุณคิดอย่างนี้ หรือหาเหตุผลมาหักล้างความคิดของเขา ยิ่งทำเขายิ่งไม่อยากเล่า
5. ดูว่าเขามีความคิดเรื่องการฆ่าตัวตายไหม อย่างกลัวที่จะถาม ถามความถี่บ่อย วิธีความคิดครั้งสุดท้าย
6. อยู่ใกล้เขา ให้เขารับรู้ว่าเราพร้อมที่จะช่วยเขาตลอดในช่วงนี้
7. เก็บของมีคมหรือของที่เห็นว่าเขาอาจใช้ทำร้ายตัวเอง
8. ถ้าไม่ได้อยู่กับเขา บอกเขาว่าเราจะหมั่นโทรมาเช็ค ถ้าเขารู้สึกไม่สบายใจให้รีบโทรมาหาเราทันที
9. ถ้าไม่รู้จะช่วยอย่างไรให้ปรึกษาคนอื่น
10. ถ้าไม่รู้จะปรึกษาใครให้ปรึกษาหน่วยบริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์
11. ข้อควรจำ “**ทำมากกว่าทำน้อย**”

กลับไปต้นฉบับ

เข้าใจจิตใจผู้ฆ่าตัวตาย

การศึกษาของศาสตราจารย์ Schneidman พบว่าคนเราไม่ได้ฆ่าตัวตายเพราะเพียงสาเหตุใด

สาเหตุหนึ่งจริงๆ แล้ว มีหลายๆ สิ่งเกิดขึ้นกับเขา รวมๆ กันจนถึงจุดๆ หนึ่งที่เขวทหน้ารับต่อไปอีก ไม่ได้เขาได้เสนอปรากฏการณ์ทางจิตใจที่มักพบในผู้ฆ่าตัวตาย ว่ามีดังต่อไปนี้

1. จุดมุ่งหมายของเขา คือเพื่อหาทางออกต่อปัญหา
2. เป้าหมาย คือ เพื่อจะได้ไม่ต้องรับรู้อะไรอีกต่อไป
3. ปล่อยใจกระตุ่น ได้แก่ ความทุกข์ทรมานใจที่ยากจะทนได้
4. ปล่อยใจบีบคั้น (stressor) ได้แก่ ความผิดหวัง ไม่สมหวัง
5. ภาวะอารมณ์ ได้แก่ ความรู้สึกสิ้นหวัง หมดหนทาง
6. ความรู้สึกภายใน ได้แก่ ความรู้สึกสองจิตสองใจ
7. สภาวะความคิดอ่าน(cognitive state) ได้แก่ คือความคิดหรือการมองสิ่งต่างๆ คับแคบลง
8. พฤติกรรม ได้แก่ การพยายามหนีไป ณ ขณะนั้น
9. พฤติกรรมที่มีกับผู้อื่น คือ การบ่งบอกถึงเจตนาสิ้นสุดชีวิต
10. สิ่งทีพบบ่อย ได้แก่ รูปแบบการปรับตัวต่อปัญหาที่เป็นเช่นนี้มาตลอด

คำอธิบายเพิ่มเติม

1. การฆ่าตัวตาย ไม่ได้เกิดขึ้นโดยไม่มีจุดมุ่งหมาย มันเป็นวิธีการเป็นทางเลือกที่เขาใช้ในการแก้ไขปัญหาคความยากลำบาก ความกดดัน กวกรที่จะเข้าใจว่า การฆ่าตัวตาย เป็นอย่างไรนั้น จะต้องเข้าใจว่าการกระทำของเขา เป็นทางเลือกในการแก้ไขปัญหาอะไร
2. เป้าหมายของคนที่ทำ ไม่ใช่เพื่อการตาย หากแต่เพื่อหยุดการรับรู้ หยุดความทุกข์ใจ ความปวดร้าว การฆ่าตัวตายเกิดขึ้นขณะที่ความคิดเช่นนี้แวบขึ้นมา ในขณะที่ผู้ป่วยมีปัจจัย 3 ประการที่พร้อม คือ ความทุกข์ทรมานใจอย่างมาก การมองสิ่งต่างๆ ตีบแคบลง และการมีสิ่งเกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย อยู่ใกล้ตัว
3. การฆ่าตัวตาย เป็นเพื่อมุ่งไปสู่การหยุดการรับรู้ ในขณะที่เดียวกันก็เป็นการหนีไปจากความทุกข์ทรมานใจ
4. ความต้องการอาจมีหลายๆ ประการ การฆ่าตัวตาย อาจดูเป็นเรื่องที่ไร้เหตุผล แต่ไม่มีการฆ่าตัวตายไหนที่เป็นไปโดยไม่ต้องการอะไรมาเกี่ยวข้อง หากความต้องการของเขา ได้รับการตอบสนอง การฆ่าตัวตาย ก็จะไม่เกิด
5. เรามักจะเคยชินกับความคิดแบบ dichotomous ตัวอย่างเช่น คำตอบต่อปัญหาถ้าไม่ถูกก็ผิด ไม่ค่อยคิดว่าคำตอบนั้นเป็นไปได้ทั้งถูกและผิดในขณะเดียวกัน แต่จิตใจของคนเราจริงๆ แล้วมีได้แบบนั้น เราอาจจะทั้งรักและทั้งเกลียดในเวลาใกล้เคียงกันหรือใกล้เคียงกัน ในทำนองเดียวกัน คนที่ฆ่าตัวตายอาจเชือดคอตัวเองและในขณะเดียวกันก็เรียกให้คนช่วย

ความต้องการด้านจิตใจของผู้คิดฆ่าตัวตาย

1. ผู้คิดฆ่าตัวตายต้องการความเห็นอกเห็นใจ และต้องการผู้เข้าใจในปัญหาและความรู้สึกของเขา แต่ไม่ต้องการถูกซ้ำเติมจากคนรอบข้าง
2. ผู้คิดฆ่าตัวตายต้องการคนที่หวังดี ยินดีรับฟังและช่วยเหลืออย่างจริงใจ
3. ผู้คิดฆ่าตัวตายต้องการระบายความทุกข์ออกมา ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง เช่น การพูด เขียน ร้องไห้ หรือทำร้ายตนเอง
4. ผู้คิดฆ่าตัวตายต้องการคนที่มีเวลาให้กับเขา ให้ความสนใจและเอาใจใส่ดูแล เนื่องจากเขาจะมีความรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยวเดี่ยวตายมากกว่าปกติ
5. ผู้ที่บางครั้งมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น เรียกร้องความสนใจ วุ่นวาย หวาดระแวง แสดงถึงความต้องการความเข้าใจเหตุผลของการกระทำ ท่าทีของผู้ช่วยเหลือที่มีต่อผู้คิดฆ่าตัวตาย ควรเป็นไปในลักษณะที่แสดงความเข้าใจถึง ความทุกข์ใจของเขา เห็นใจไม่ตัดสินถูกผิดต่อสิ่งที่เขาได้กระทำลงไป การสนทนากับเขาควรทำในที่ที่ค่อนข้างเป็นส่วนตัว สนใจใส่ในความสะอึกส่ายของเขาขณะสนทนา เขาจะรับรู้ความสนใจ ห่วงใย เอาใจใส่ของผู้ช่วยเหลือ ทำให้เกิดความไว้วางใจ สามารถเล่าเรื่องราวต่างๆ ออกมาได้โดยไม่รู้สึกอึดอัดหรือพยายามปิดบัง

กลับไปต้นฉบับ

แหล่งให้คำปรึกษา

ข้อมูลนี้จัดรวบรวมและเรียบเรียง ปี 2542 โดย จิรา เตมจิตรอารีย์ พยาบาลจิตเวช

1. กรุงเทพมหานคร มีให้บริการ 18 เขต

เขต	สถานบริการ	โทรศัพท์
คลองสานดินแดง	ร.พ.ตากสินร.พ.สมเด็จพระยาศูนย์บริการ สาธารณสุขดินแดง	4370125- 943770612484955
ดุสิต	ร.พ.วชิรพยาบาล	2430151-79
ดลิ่งชั้น	ร.พ.นิติจิตเวช	4419365
ธนบุรี	ร.พ.สมเด็จพระปิ่นเกล้า	4600000
บางกอกน้อย	ร.พ.ทหารเรือกรุงเทพ	4661180
บางกอกใหญ่	ร.พ.ศิริราช	4114230-44
บางเขน	ศูนย์บริการสาธารณสุขบางกอกใหญ่	4724799
บางซื่อ	ร.พ.ภูมิพลอดุลยเดช	5311970-99
บางซื่อ	ศูนย์บริการสาธารณสุขบางเขน	5799607
บางรัก	ศูนย์บริการสาธารณสุขบางซื่อ	5870618
บางรัก	ร.พ.เลิศสิน	2356900-9
บึงกุ่ม	ศูนย์บริการสาธารณสุขสี่พระยา	2364055
ปทุมวัน	ร.พ.นพรัตน์ราชธานี	5170606
ปทุมวัน	ร.พ.จุฬาลงกรณ์สภากาชาดไทย	2528181
ป้อมปราบศัตรูพ่าย	ร.พ.ตำรวจ	2528111-2
พญาไท	ร.พ.กลาง	2216141
พญาไท	ร.พ.ประสาท	2458010
พญาไท	ร.พ.พระมงกุฎเกล้า	2461400
พญาไท	คณะแพทยศาสตร์ ร.พ.รามาธิบดี	2460024
พญาไท	ร.พ.สงฆ์	2471825-8
พญาไทยานนาวา	ศูนย์สุขวิทยาจิตร.พ.เต็กร.พ.เจริญกรุง ประชารักษ์	246119524600542891153- 5
ราชเทวี	ร.พ.ราชวิถี	2460052
ห้วยขวาง	ร.พ.ทหารผ่านศึก	2450658
ห้วยขวาง	ร.พ.ราชานุกูล	2458833

2. ปริมาณขอ มีให้บริการ 4 จังหวัด

เขต	โรงพยาบาล	โทรศัพท์
นครปฐมนนทบุรี ปทุมธานี	นครปฐมพระนั่งเกล้าศรีธัญญา	(034)254150-45270246-535250981-5
	ธัญญรักษ์	581-5733
	ธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ	5310080-4
	สมุทรปราการ	5169890-2
สมุทรปราการ	สมุทรปราการ	5169890-2
	ยุวประสาทไวทโยปถัมภ์	3871245
		3941845-6

3. ภาคกลาง มีให้บริการ 6 จังหวัด

เขต	โรงพยาบาล	โทรศัพท์
ชัยนาทพระนครศรีอยุธยา	ชัยนาทศูนย์สุขวิทยาจิต ชุมชน ชัยนาทพระนครศรีอยุธยา	(056)412355(056)411268(035)241027 (035)201307
	เสนา	(036)621537-45
ลพบุรี	ลพบุรี	(036)471560
	บ้านหมี่	(036)411601
	อานันทมหิดล	(036)211008
สระบุรี	สระบุรี	(036)266166
	พระพุทธบาทสระบุรี	(036)521445
สิงห์บุรี	สิงห์บุรี	(036)581995-6
	อินทร์บุรี	(035)620834-7
อ่างทอง	อ่างทอง	

4. ภาคเหนือ มีให้บริการ 18 จังหวัด

เขต	โรงพยาบาล	โทรศัพท์
กำแพงเพชร เชียงใหม่ เชียงใหม่	กำแพงเพชรเชียงใหม่ประชาชน เคราะห์ห่มหาราชนครเชียงใหม่	(055)711232(053)719154-60(053)221122
	นครพิงค์	(053)211957
	ประสาทเชียงใหม่	(053)217703

	ศูนย์พัฒนาเด็กเชียงใหม่	(053)890245
	ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ	(053)890245
เชียงใหม่ตาก	สวนปรุงแม่สอดสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช	(053)276750(053)531970(055)511200
นครสวรรค์	สวรรค์ประชารักษ์	(056)228688
	จิตเวชนครสวรรค์	(056)341281
น่าน	น่าน	(054)710138
พะเยา	เชียงใหม่	(054)451300-1
	พะเยา	(054)410501
พิจิตร	พิจิตร	(056)611310
พิษณุโลก	พระพุทธชินราชพิษณุโลก	(055)219844
เพชรบูรณ์	เพชรบูรณ์	(056)711024
แพร่	แพร่	(054)511103
แม่ฮ่องสอน	ศรีสังวาลย์	(053)611378
ลำปาง	ลำปาง	(054)322892
ลำพูน	ลำพูน	(053)511233
สุโขทัย	สุโขทัย	(055)611702
	ศรีสังวร	(055)681331-2
อุตรดิตถ์	อุตรดิตถ์	(055)411176
อุทัยธานี	อุทัยธานี	(056)511081

5. ภาคตะวันออก มีให้บริการ 8 จังหวัด

เขต	โรงพยาบาล	โทรศัพท์
จันทบุรีฉะเชิงเทรา ชลบุรี	พระปกเกล้าจันทบุรีเมืองฉะเชิงเทราชลบุรี	(039)324975- 84(038)514722- 3(038)274200-7
ตราด	เจ้าพระยาอภัยภูเบศร์	(039)511040
ปราจีนบุรี	นครนายก	(037)211522-3
นครนายก	ระยอง	(037)311150-3
ระยอง	สมเด็จพระยุพราชสระแก้ว	(038)511104
สระแก้ว		(037)241011-2

6. ภาคตะวันตก มีให้บริการ 6 จังหวัด

เขต	โรงพยาบาล	โทรศัพท์
กาญจนบุรี ประจวบคีรีขันธ์	พหลพลพยุหเสนาแม่กาธิราช ประจวบคีรีขันธ์	(034)511233(034)542031(032)601060-4
เพชรบุรี	พระจอมเกล้า-เพชรบุรี	(032)428082
ราชบุรี	ราชบุรี	(032)321826-8
	ดำเนินสะดวก	(032)241102-3
	บ้านโป่ง	(032)344096-100
	โพธาราม ราชบุรี	(032)231311-2
สมุทรสงคราม	สมเด็จพระพุทธเลิศหล้า	(034)715441-2
สุพรรณบุรี	เจ้าพระยามรราช สุพรรณบุรี	(035)511033
	สมเด็จพระสังฆราช องค์ที่ 17	(035)531077

7. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีให้บริการ 19 จังหวัด

เขต	โรงพยาบาล	โทรศัพท์
กาฬสินธุ์ ธิดาชอนแก่น	กาฬสินธุ์จิตเวชขอนแก่นศรี นครินทร์	(043)811520(043)225103(043)237902
ชัยภูมิ	ชัยภูมิ	(044)811005
นครพนม	จิตเวชนครพนม	(042)512272
	นครพนม	(042)511424
นครราชสีมา	มหาราชนครราชสีมา	(044)254990-9
	ค่ายสุรนารี	(044)255722
	จิตเวชนครราชสีมา	(044)2716697
บุรีรัมย์	บุรีรัมย์	(044)612082
มหาสารคาม	มหาสารคาม	(043)711289
มุกดาหาร	มุกดาหาร	(042)611064
ยโสธร	ยโสธร	(045)722486-7
ร้อยเอ็ด	ร้อยเอ็ด	(043)511503
เลย	เลย	(042)813527
ศรีสะเกษ	ศรีสะเกษ	(045)613769

สกลนคร	สกลนคร	(042)711636
สุรินทร์	สุรินทร์	(044)511757
หนองคาย	หนองคาย	(042)411366
หนองบัวลำภู	หนองบัวลำภู	(042)302409
อำนาจเจริญ	อำนาจเจริญ	(045)451075
อุดรธานี	อุดรธานี	(042)348888
อุบลราชธานี	สรรพสิทธิประสงค์	(045)244973
	พระศรีมหาโพธิ์	(045)312550

8. ภาคใต้ มีให้บริการ 13 จังหวัด

เขต	โรงพยาบาล	โทรศัพท์
ชุมพรตั้ง นครศรีธรรมราช	ชุมพรตั้งมหาราชนครศรีธรรมราช	(077)503672- 4(075)218018(075)343400- 5
นราธิวาส	นราธิวาสราชนครินทร์	
ปัตตานี	ปัตตานี	(075)343400-5
พังงา	พังงา	(073)331859
	ตะกั่วป่า	(076)412033-4
พัทลุง	พัทลุง	(076)421070
ภูเก็ต	วชิระภูเก็ต	(074)613008
ยะลา	ยะลา	(076)217293-8
ระนอง	ระนอง	(073)212222-3
สงขลา	สงขลา	(077)812630-3
	ประสาทสงขลา	(074)447446
	สงขลานครินทร์	(074)313823
	หาดใหญ่	(074)233133
สตูล	สตูล	(074)231031-8
สุราษฎร์ธานี	สุราษฎร์ธานี	(074)732460
	เกาะสมุย	(077)284700
	สวนสราญรมย์	(077)421232
		(077)300508

ศูนย์บริการให้คำปรึกษา

สถานที่	โทรศัพท์
กรมประชาสัมพันธ์- ศูนย์ช่วยเหลือเร่งด่วนกรมสุขภาพจิต	2801590-1 เวลา 8.00-16.30 น.1507, 1578 ตลอดเวลา4377061
	2454696 เวลา 8.30-16.30 น.
	4419029
	5263342 ตลอดเวลา
กรุงเทพมหานคร	2465201
คลินิกนิรนาม (โรคเอดส์)	2564109
มูลนิธิศูนย์ฮอทไลน์ (กทม.)	2762950-1, 2778811
- มูลนิธิศูนย์ฮอทไลน์ (เชียงใหม่)	(053)850270
โทรรับทุกข์	2453638
ศูนย์ปรึกษาสุขภาพแอดเซส(โรคเอดส์)	2450004-5
ศูนย์แฮปปี้ไลน์	2476274-7
สายด่วนวัยรุ่น	2756993-4
สมาคมสมาพันธ์ (ผู้คิดฆ่าตัวตาย)	2499977
เฮลท์ไลน์ สายสุขภาพ	7143333
ฮอทไลน์ เพื่อผู้สูงอายุ	2463246, 6434072
โฮปไลน์ปรึกษาปัญหาชีวิต	3770073, 3754955

สมาคมสมาพันธ์ กรุงเทพฯ หมายเลขโทร.คือ (02) 249-9977
เวลาให้บริการ คือ เทียง ถึง 22:00 น. (อาทิตย์-พฤษ) และ เทียง ถึง 07:00 น. ของวันรุ่งขึ้น
(ศุกร์-เสาร์)
[กลับไปต้นฉบับ](#)

สถิติสำคัญ Suicide Statistics in Thailand

รายงานอัตราการฆ่าตัวตายจากกรมสุขภาพ
จิต ปี 2548 2547 2546 2545 2544 2543 2542 2541

[อัตราการฆ่าตัวตายต่อประชากรแสนคนระหว่างปีพ.ศ.2536-2545](#)

[อัตราการฆ่าตัวตายจำแนกตามอายุ](#)

[วิธีการฆ่าตัวตายที่พบบ่อย](#)

[อัตราการฆ่าตัวตายจำแนกตามภาค](#)

อัตราการทำตัวตายจำแนกตามจังหวัด

ไฟล์ pdf รวมตารางทั้งหมด

สถิติประเทศทั่วโลก

ปรับปรุงครั้งสุดท้ายเมื่อ พ.ศ. 2549

โดย มาโนช หล่อตระกูล

กลับไปต้นฉบับ

ความรู้เรื่องการฆ่าตัวตาย

ดูไฟล์ pdf โดยใช้โปรแกรม acrobat reader

วารสารสวนปรุง ฉบับการป้องกันการทำตัวตาย

การทำตัวตายในวัยรุ่นไทย ช่วงพ.ศ.2539-2546 วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

การทำตัวตายในภาคเหนือของประเทศไทย Journal of The Medical Association of Thailand

การทำตัวตายในประเทศไทยในช่วงพ.ศ. 2541-2545 วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

บทความแนวทางการสืบค้นและดูแลผู้มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

บทความรายงานการทบทวนสถานการณ์ องค์ความรู้เรื่องการฆ่าตัวตาย และแนวทางการป้องกัน นพ.มาโนช หล่อตระกูล, นพ.ธรณินทร์ กองสุข, จินตนา ลีจงเพิ่มพูน, อัจฉรา จรัสสิงห์

ผ่านาที่วิกฤติ : วิเคราะห์มุมมองชาย-หญิงผู้ผ่านการฆ่าตัวตาย มาโนช หล่อตระกูล, สุพรรณิ เกกนิยะ, อัปษรศรี ธนไพศาล

สไลด์แนวทางการแก้ไขปัญหาการทำตัวตาย การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติครั้งที่ 3 กรมสุขภาพจิต สค.2547

สไลด์ฆ่าตัวตาย : แนวคิด และช่วยเหลือ

สไลด์โรคซึมเศร้า

ซีทรอมภาพสไลด์เรื่องการฆ่าตัวตายแนวคิดและการช่วยเหลือ โดย ร.ศ.มาโนช หล่อตระกูล

การพยายามตัวตายในเด็กและวัยรุ่น โดย ร.ศ.สุวรรณี พุทธิศรี ซีทรอมภาพสไลด์

ข้อสอบ CME เรื่องการทำตัวตายแนวคิดและการช่วยเหลือ
กลับไปต้นฉบับ

ทำไมคนเราถึงฆ่าตัวตาย

ธรรมชาติของสัตว์โลกย่อมรักชีวิตด้วยกันทั้งนั้น ยิ่งเป็นมนุษย์ซึ่งมีความคิดความอ่านมากกว่า สัตว์ทั้งปวง

ความรักชีวิตย่อมมีมากกว่าสัตว์อื่นๆ แล้วทำไมคนเราถึงฆ่าตัวตายเล่า? คนเราทุกคนถ้าไม่ถึงที่สุดจริงๆ แล้ว ไม่มีใครอยากตาย

ถ้าเขาคิดอยากตายแสดงว่าเขามีความปวดร้าวทรมานใจอย่างยิ่ง

ซึ่งก็เป็นมาจากปัญหาแตกต่างกันไป การที่เขาฆ่าตัวตายแสดงว่าเขาไม่เห็นทางออกอะไรอีกแล้ว นอกจากการตาย

เขารู้สึกทรมานใจอย่างมาก รู้สึกเจ็บปวดจนทนต่อไปอีกไม่ได้แล้ว

การช่วยเหลือพวกเขาที่สำคัญที่สุดคือ การ “เปิดใจ” “รับฟัง” “รับรู้” ปัญหาหรือความทุกข์ใจของเขา

คนที่ตกอยู่ในความทุกข์อย่างถึงที่สุด เขาต้องการคนที่เข้าใจ คนที่เขาสามารถระบายความทุกข์ใจได้

แค่ได้พูด ได้ระบายความกลัดกลุ้มใจกับคนที่เขาไว้ใจ คนที่พร้อมจะรับฟังปัญหาของเขาอย่างเปิดใจกว้าง เขาก็รู้สึกสบายใจมากขึ้นมาก

มากจนความอยากตายเลื่อนไปจากความคิดคำนึงของเขา

คนที่คิดฆ่าตัวตายมักจะคิดพะวักพะวัน สองจิตสองใจ ใจหนึ่งก็อยากตาย

ใจหนึ่งก็ห่วงญาติพี่น้องหรือคนใกล้ชิด

คนที่คิดฆ่าตัวตายนั้นเป็นคนบ้าหรือเปล่า

เปล่า คนที่มีความคิดฆ่าตัวตายไม่จำเป็นต้องบ้าหรือป่วยทางจิต

คนที่พยายามฆ่าตัวตายนั้นมักเป็นคนที่มีความเครียดมากและมักมีอาการซึมเศร้า

อาการซึมเศร้านี้อาจเกิดขึ้นได้เมื่อคนเราเจอกับปัญหาในชีวิตประจำวัน หรืออาจจะเกิด

ขึ้นมาได้เองโดยไม่มีสาเหตุก็ได้คนที่ฆ่าตัวตายส่วนใหญ่ไม่ได้ป่วยเป็นโรคทางจิตเวช

พวกเขาก็เหมือนเราๆ ท่านๆ ที่บางขณะเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง ไม่มีความสุข ความคิดและการกระทำที่จะฆ่าตัวตายนั้นเกิดจากความเครียดในชีวิตประจำวัน

ร่วมกับความรู้สึกที่ว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ สังคมเรามากไม่ค่อยยอมรับการเจ็บป่วยทางจิตเวช

คนที่มีความรู้สึกหรือคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายมักจะกลัวถูกคนอื่นว่า “บ้า”

เขาจึงล้งเล็ที่จะร้องขอ ความช่วยเหลือจากคนอื่น ซึ่งไม่เป็นผลดีเลย

การถามถึงการฆ่าตัวตายจะกระตุ้นให้ผู้คิดฆ่าตัวตายนั้นลงมือกระทำจริงหรือเปล่า ขึ้นอยู่กับวิธีพูด ถ้าพูดเกี่ยวกับอารมณ์ที่ทำให้เขาคิดฆ่าตัวตาย จะทำให้เกิดความเข้าใจและช่วยลดความเครียด

ของเขาลงได้มาก เพราะฉะนั้นการถามถึงการฆ่าตัวตายโดยเฉพาะในคนที่ดูแล้วว่าเขายังแก้ปัญหาไม่ได้ ก็จะเป็น

การช่วยให้เขาได้ปลดปล่อยความรู้สึกที่แยๆ และเกิดความเข้าใจความรู้สึกของตนเองมากขึ้น

อะไรที่ทำให้คนเรารู้สึกอยากตาย

ปกติแล้วคนเรามากจะจัดการกับปัญหาทั่วไปในชีวิตประจำวันได้ค่อนข้างดี

แต่ถ้ามีสถานการณ์ที่ตึงเครียด

สะสมมากขึ้นๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง วิธีการจัดการกับปัญหาแบบเดิมๆ ของเราก็อาจไม่เพียงพอที่

จะแก้ปัญหาเหล่านี้

ปัญหาหรือความเครียดในคนหนึ่งอาจจะไม่เป็นปัญหาเลยในอีกคนหนึ่งก็ได้ ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของคนคนนั้น และความรุนแรงของปัญหาที่เกิดขึ้น นอกจากนี้คนเรายังมีวิธีการจัดการกับปัญหาแตกต่างกันออกไปอีกด้วย ซึ่งก็จะส่งผลให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ กันได้

ปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้รู้สึกอยากตายได้มีดังนี้

มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในเรื่องของ ความสัมพันธ์

- ความเป็นอยู่ของตนและครอบครัว
- ภาพลักษณ์
- งาน, การเรียน
- สถานะการเงิน

สูญเสีย

- คนที่เป็นที่รัก
- ความสัมพันธ์ที่มีค่ามากสำหรับเขา
- ความมั่นใจในตนเอง หรือ ผิดหวัง
- ตกงาน

ถูกทำร้าย

- ร่างกาย
- อารมณ์
- ทางเพศ
- ทางสังคม
- ถูกทอดทิ้ง

เราจะรู้ได้อย่างไรว่าคนที่เรารักนั้นคิดฆ่าตัวตายหรือเปล่า

คนที่ฆ่าตัวตายมักจะให้สัญญาณเตือนก่อนว่าเขาต้องการความช่วยเหลือที่เราจะสังเกตเห็นได้

แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคนที่แสดงสัญญาณเตือนนั้นจะคิดฆ่าตัวตายเสียทุกคน และตรงกันข้ามคนที่คิดฆ่าตัวตายบางคนก็ไม่แสดงสัญญาณเหล่านี้ออกมาเลยก็มี

สัญญาณเตือนเหล่านี้ได้แก่

- แยกตัวจากเพื่อนฝูง พี่น้องครอบครัว
- มีอาการซึมเศร้า เช่น
 - ไม่ค่อยสนใจสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว
 - ดูเศร้า สิ้นหวัง หงุดหงิดง่าย
 - การกิน การนอนเปลี่ยนแปลง
 - ไม่มีเรี่ยวแรง
 - ชอบตำหนิตัวเอง
 - มีความคิดหรือจินตนาการเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายบ่อยๆ
 - เปลี่ยนจากซึมเศร้าเข้าสู่ความรู้สึกสงบอย่างรวดเร็ว (นั่นคือตัดสินใจแล้วว่า จะฆ่าตัวตาย)
- พูด เขียน เหยียดถึงการตาย
- เคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้ว
- ความรู้สึกหมดหวัง สิ้นหวัง
- บริจาคของของตนให้ผู้อื่น
- สนใจที่จะทำพินัยกรรม หรือประกันชีวิต

ทั้งหมดนี้ไม่แน่ว่าจะเกิดการฆ่าตัวตายแน่นอน แต่จะบอกว่าคนที่ มีสัญญาณเตือนเหล่านี้

ต้องการความช่วยเหลือ เราจะทำอย่างไรได้บ้าง

ถ้าคุณหรือคนที่คุณรู้จักรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย จงออกไปหาความช่วยเหลือ ให้ไปหาคนที่รับฟังคุณได้ คนที่คิดฆ่าตัวตายก็เหมือนพวกเราทุกคนที่ต้องการความรัก ความเข้าใจ ความเอาใจใส่การที่ได้ถามผู้คนเหล่านี้ถึงเรื่องความคิดฆ่าตัวตาย จะทำให้พวกเขา รู้สึกว่ามีคนรับฟังและพร้อมที่จะเข้าใจ

ถ้ามีใครมาบอกคุณว่าเขาอยากฆ่าตัวตาย จงฟังเขา ฟังให้ได้ว่าเขา รู้สึกอย่างไร และพยายามพูดโน้มน้าวให้เขาไม่ทำร้ายตัวเอง เมื่อไรที่มีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตายขึ้นมาต้องสัญญาว่าจะไม่ทำ จนกว่าจะติดต่อกับคุณหรือคนที่จะให้ความช่วยเหลือได้และรีบส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญต่อไป แต่ถ้าคนที่คุณช่วยเป็นคนที่ไม่ค่อยพูด ถ้าคิดจะทำก็ทำเลย คุณก็ควรต้องพาเขาไปโรงพยาบาลทันที

ถ้าคุณไม่รู้จะไปขอความช่วยเหลือจากไหน

ก็สามารถหาได้จากหมายเลขโทรศัพท์ที่ให้คำปรึกษาและให้บริการป้องกันการฆ่าตัวตาย

การพูดคุยจะช่วยผู้ที่คิดฆ่าตัวตายได้อย่างไร

การพูดคุย การถามคนที่คิดฆ่าตัวตายว่าเขา รู้สึกอย่างไร เป็นการช่วยลดการแยกตัวของเขา และยังช่วยลดความเครียดลงอีกด้วย ซึ่งจะส่งผลให้ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายลดลง

ในบางเรื่องที่ได้รับคำปรึกษาอาจจะไม่สามารถแก้ปัญหาได้ทั้งหมด แต่ผู้ที่ให้การปรึกษาที่ดีก็สามารถช่วยให้พวกเขาเหล่านั้นหาทางออกที่สร้างสรรค์ได้

ตัวเรามีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายหรือไม่

คนที่พยายามฆ่าตัวตายมักจะเป็นคนที่เครียดและหาคนปรึกษาหรือพูดคุยไม่ได้

ถ้าท่านมีคนที่พูดคุยด้วย รับฟังสิ่งที่ท่านพูดได้ ก็มักจะไม่ค่อยมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

การฆ่าตัวตายมีผลต่อเพื่อน และสมาชิกในครอบครัวอย่างไร

การฆ่าตัวตายมักมีผลต่อจิตใจของเพื่อนๆ และสมาชิกในครอบครัวอย่างมาก

เพราะนอกจากพวกเขาจะรู้สึกเสียใจจากการสูญเสียผู้ที่ฆ่าตัวตายแล้ว

เขายังมีความรู้สึกผิด โกรธ สับสน และเครียดกับการกระทำการฆ่าตัวตาย

เพราะมันเป็นเรื่องที่น่าเศร้าอย่างหนึ่งสำหรับพวกเขา

คนรู้จักอาจจะมองหรือมีท่าทีต่อพวกเขาเปลี่ยนไป

และไม่มีใครกล้าพูดหรือถามถึงว่ามีอะไรเกิดขึ้นเพราะกลัวการถูกตำหนิ

บางคนอาจจะรู้สึกว่าชีวิตเขาล้มเหลวที่มีคนใกล้ชิดฆ่าตัวตาย

หรือบางคนกลัวที่จะสร้างความสัมพันธ์ใหม่กับใครอีก

[กลับไปต้นฉบับ](#)



Ramamental
Ramathibodi Mental Health Homepage



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

Tweet

tumblr

my

Share



Email