



ทำไม???..ฆ่าตัวตาย!!!

.....“หนุ่มใหญ่ป่วยซึมเศร้า กิษยาคลุ้มประสาท ก่อนคว้าเชือกผูกคอฉับ” ¹

.....“หมอฟันหนุ่มผูกคอตลอดโลกคาแฟลตที่ชะลา คาลปมป่วยโรคซึมเศร้า” ²

.....“น้องสาว “วีเจล่า” โดดติกฆ่าตัวตายด้วยโรคซึมเศร้า” ³

วันที่ 10 กันยายน ของทุกปีเป็นวันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก "การฆ่าตัวตาย" ⁴ หมายถึง การกระทำของบุคคลในการปลิดชีวิตตนเองโดยสมัครใจและเจตนาที่จะตายจริงๆ เพื่อให้หลุดพ้นจากการบีบคั้น หรือ ความคับข้องใจที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งอาจจะกระทำอย่างตรงไปตรงมา หรือกระทำโดยอ้อมด้วยวิธีการต่างๆ จนกระทั่ง กระทำสำเร็จ

ซึมเศร้า..ท้อแท้..อกหัก..เสี่ยงโลก!!! ปกติมนุษย์จะมีสัญชาตญาณการเอาตัวรอดเพื่อปกป้องชีวิต แล้วอะไรคือสาเหตุทำให้คน **ฆ่าตัวตาย** ทำไมถึงฆ่าตัวตาย??? มีปัญหาอะไร??? ทำไมไม่รักตัวเอง??? ทำไม???

สถิติการฆ่าตัวตาย

ในปี 58 ⁵ ประมาณ 4,104 คนต่อปี เฉลี่ยวันละ 12 คน ช่วงอายุที่มากที่สุด คือ 30-39 ปี โดย เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิงถึง 4 เท่า ร้อยละ 60 ของคนที่ฆ่าตัวตายจะเกิดอารมณ์ซึมเศร้าขึ้นมา ก่อน ⁶ มักมีอาการเบื่อโลก เบื่อทุกสิ่งทุกอย่าง อยากอยู่คนเดียวเฉยๆ จุนเฉียว หงุดหงิดง่าย ท้อแท้ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ รู้สึก ตนเองไร้ค่า และคิดอยากตาย โรคซึมเศร้า พบได้บ่อยในทุกเพศทุกวัย ซึ่งมีประมาณ 350 ล้านคนทั่วโลก **โรคซึมเศร้า...นำไปสู่การฆ่าตัวตาย**



**ฆ่าตัวตาย
บาป**

สัญญาณอันตราย...การฆ่าตัวตาย ที่ต้องเฝ้า

ระวัง เช่น 1) แยกตัว ไม่พูดกับใคร 2) เคยมีคนในครอบครัวฆ่าตัวตาย 3) เคยพยายามฆ่าตัวตาย 4) มีโรคประจำตัวหรือนอนไม่หลับเป็นเวลานานๆ 5) ใช้สารเสพติด ติดเหล้า 6) ล้มละลาย หรือสูญเสียคนรักกะทันหัน เป็นต้น

หากตนเองหรือคนใกล้ชิดมีภาวะเครียดซึมเศร้า

ปรึกษาปัญหาได้ที่

1. โรงพยาบาลศรีธัญญา โทร 02- 525-0981
2. สายด่วนสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต 1323 , 1667
3. สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ โทร 02-889-9066
4. สมาคมสมาธิจิตส์ โทร (02) 713-6793
5. สายด่วนข่าวพุทธ 0915509893
6. ศูนย์ช่วยเหลือสังคม พม. 1300



ที่มา

1. <http://www.thairath.co.th/tags> 2. <http://www.thairath.co.th/content/705129>

3. <http://www.siamdara.com/hot-news/thai-news/1084522>

4. http://healthdata.moph.go.th/kpi/2555/KpiDetail.php?topic_id=81

5. ข้อมูลศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายแห่งชาติ (<https://www.suicidethai.com/suicide/php/>) 6. <http://www.thaihealth.or.th/Content/28896>