

ซึมเศร้า...ฆ่าตัวตาย!!! ก้าวผ่านได้

คนใกล้ชิดต้องช่วยเหลือ

เมื่อชีวิตตกอยู่ในสถานการณ์บีบคั้นถึงขีดสุด มองไม่เห็นที่พึ่ง ไร้ซึ่งความหวัง ทางออกสุดท้ายของใครบางคนคือการฆ่าตัวตาย โดยมากกว่าครึ่งของผู้ที่เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย ล้วนเป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่ไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องและต้องต่อสู้กับปัญหาชีวิตเพียงลำพัง.

สัญญาณเตือนอันตราย...ที่คนในครอบครัวต้องคอยเฝ้าระวัง

1. คนที่ประสบปัญหาชีวิต
ล้มละลาย สูญเสียคนรัก
อกหัก หรือเป็นโรคร้ายแรง

2. มีประวัติคนในครอบครัว
เคยฆ่าตัวตาย

4. แยกตัวไม่พูดกับใคร
หน้าตาเศร้าหมอง

3. เคยพยายามฆ่าตัวตาย

5. นอนไม่หลับเป็นเวลานานๆ

6. มีอารมณ์แปรปรวน

7. ชอบพูดว่าอยากตาย

8. วางแผนการตายล่วงหน้า
พูดฝากฝังคนข้างหลัง



ควรพูด

1. อยากให้ฉันถอดไหม

2. เธอไม่ได้อยู่คนเดียวนะ

3. ฉันรักเธอนะ

4. เธอสำคัญสำหรับฉันเสมอ

5. ฉันจะอยู่ข้างๆ เธอนะ

6. ฉันอาจไม่เข้าใจแต่เป็นกำลังใจให้



ไม่ควรพูด

1. สนิมมันไปซะเถอะ

2. ไม่อยากรู้สึกแบบนี้ ก็เลิกคิดสิ

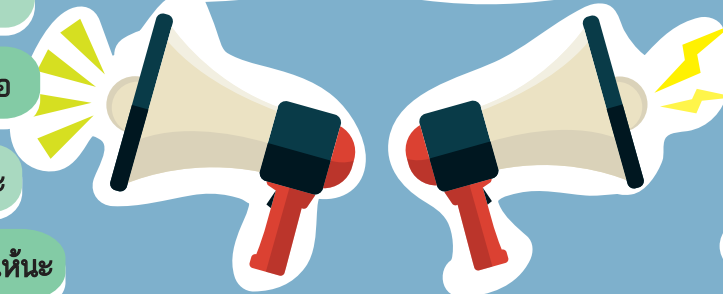
3. จะเศร้าไปถึงไหนกัน

4. ไม่เป็นไรหรอกเดี๋ยวก็ผ่านไป

5. เลิกเศร้าได้แล้ว

6. เข้าใจว่ารู้สึกอย่างไร ฉันก็เคย

คำพูดที่อาจทำร้ายผู้ป่วยโรคซึมเศร้า



คอยสังเกตตนเองและคนในครอบครัว ว่าเข้าข่ายเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่
อาการป่วยรักษาได้ คนใกล้ชิดต้องช่วยเหลือ

