



เฝ้าระวัง!!! สัญญาณเตือน... เสี่ยงฆ่าตัวตาย

คนที่ฆ่าตัวตายส่วนใหญ่มักจะส่งสัญญาณบอกเหตุ เช่น มีอาการเศร้า ผดผื่น เบื่อ เซ็ง แยกตัว ดิฉันเวียน นอนไม่หลับ มองโลกในแง่ลบ ไม่อยากมีชีวิตอยู่ หมดหวังในชีวิต เป็นอาการบ่งบอก ของโรคซึมเศร้า ซึ่งเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

จากสถิติ ปัญหาการฆ่าตัวตายของประเทศไทยปี 2562 อยู่ที่ 6.64 ต่อประชากรหนึ่งแสนคน (4,419 ราย/ปี) สำหรับ 6 เดือนแรกของปี 2563 ซึ่งเริ่มมีการระบาดของโควิด-19 มีการฆ่าตัวตาย 3.89 ต่อประชากรหนึ่งแสนคน (2,551 ราย) โดยมีปัญหาด้านสัมพันธภาพในครอบครัว อาการป่วย ทางกายและจิตใจ ภาวะเศรษฐกิจ และการดื่มสุรา ตามลำดับ

การส่งสัญญาณเตือนคือการขอความช่วยเหลือ...

อย่าละเลยสัญญาณเหล่านี้



คนในครอบครัว/

คนใกล้ชิดควรทำ...

1. สอดส่อง มองหาคนใกล้ตัวที่มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย
2. แสดงความเต็มใจที่จะช่วยเหลือ ไม่ตำหนิหรือวิจารณ์
3. ไม่มองปัญหาของเขาเป็นเรื่องล้อเล่น
4. ไม่ปล่อยให้อยู่คนเดียว เก็บซ่อนอุปกรณ์ที่เสี่ยงต่อการทำร้ายตัวเอง
5. ประสานการช่วยเหลือ แนะนำสายด่วนสุขภาพจิต 1323 พาไปพบบุคลากรสาธารณสุข

“การฆ่าตัวตายเป็นปัญหาที่สามารถป้องกันได้ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ครอบครัว ญาติ รวมทั้งเพื่อนสนิทใกล้ชิดต้องคอยดูแลช่วยเหลือ ประคับประคองจิตใจ ให้กำลังใจหรือพาไปรับการรักษากับแพทย์”

