

ข่าวเตือนภัย

ฉบับที่ 12

สัญญาณเตือน ...เสียงฆ่าตัวตาย

คนที่ฆ่าตัวตายส่วนใหญ่มักจะมีสัญญาณต่าง ๆ บอกเหตุ เช่น มีอาการซึมเศร้า มองโลกในแง่ลบ หดหู่ เบื่อ แยกตัว คิดวนเวียน ท้อแท้ นอนไม่หลับ ไม่อยากมีชีวิตอยู่ รู้สึกหมดหวังในชีวิต เป็นต้น

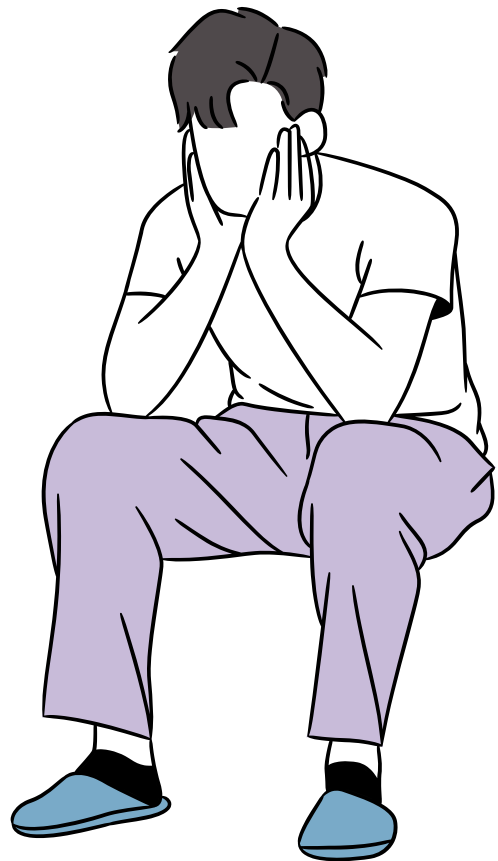
ซึ่งอาการต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นสัญญาณเสียง ที่บ่งบอกถึงความผิดปกติเริ่มที่จะฆ่าตัวตาย

ข้อมูลจากศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายแห่งชาติ กรมสุขภาพจิต พ.ศ. 2560 - 2564

โดยอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ ในกลุ่มวัยเรียนอายุ 15-24 ปี ในปี 2563 มีอัตราการฆ่าตัวตายจำนวน 428 คน และในปี 2564 เสียชีวิตจำนวน 439 คน

ส่วนในกลุ่มวัยทำงานตอนต้น อายุ 25-34 ปี พบว่ามีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จในปี 2564 จำนวน 956 คน ซึ่งมีจำนวนมากขึ้นถึง 60 คน ซึ่งในปี 2563 มีจำนวน 896 คน

เมื่อพบว่าคนใกล้ชิดมีลักษณะบ่งบอกว่าจะมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายแล้ว ต้องรีบให้ความช่วยเหลือ ป้องกัน และให้กำลังใจ ซึ่งทำได้ในหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับสถานการณ์ คนที่คิดฆ่าตัวตาย มักมองโลกในแง่ลบ และคิดว่าไม่มีใครสามารถช่วยเขาได้ เราจึงควรเป็นฝ่ายเข้าหาเขามากกว่ารอให้เขาร้องขอ



**อย่านิ่งดูดาย..หากคนที่รักมีอาการซึมเศร้า
รีบพามาพบจิตแพทย์หรือแพทย์เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย
ก่อนสายเกินไป**

**การส่งสัญญาณเตือน คือการขอความช่วยเหลือ
...อย่าละเลยสัญญาณเหล่านี้**

- แยกตัวไม่พูดกับใคร
- โพสต์ข้อความเชิงสังเสียดลงโซเชียล
- ผิดหวังรุนแรง
- มีอาการของโรคซึมเศร้า
- บ่นว่าอยากตายกับคนใกล้ชิด

จัดการกับความคิด ก่อนจะคิดฆ่าตัวตาย

- พูดคุยกับคนที่สามารถไว้วางใจได้
- ระบายความเครียดอย่างเหมาะสม
- เสี่ยงสารเสพติดและแอลกอฮอล์
- จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย
- ทำกิจกรรมที่สนใจ
- วางแผนความปลอดภัยสำหรับตัวเอง

อ้างอิงจาก:

เช็กสัญญาณเตือนเด็กมีความคิดทำร้ายตัวเอง ลดปัญหาฆ่าตัวตาย
<https://www.bangkokbiznews.com/social/1008034>

ถ้าคุณกำลังคิดถึงเรื่องการฆ่าตัวตาย อ่านตรงนี้ก่อน ...
<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/09042014-1134>