

กรอบที่ 16

ปัญหาการม่าตัวตาย

- | | |
|-----------|---|
| รหัส 3610 | สาเหตุของการม่าตัวตาย |
| รหัส 3611 | อาการซึมเศร้า |
| รหัส 3612 | การช่วยเหลือผู้ที่คิดม่าตัวตาย |
| รหัส 3613 | การเจรจาต่อรองเพื่อช่วยผู้ที่คิดม่าตัวตาย |
| รหัส 3614 | จะทำอย่างไรถ้าคนในครอบครัวคิดม่าตัวตาย |
| รหัส 3615 | การม่าตัวตายจะมีผลอย่างไรต่อครอบครัว |
| รหัส 3616 | การป้องกันการม่าตัวตายช้า |

รหัส 3610 สาเหตุของการม่าตัวตาย

สดใส คุ้มทรัพย์อนันต์ *

การม่าตัวตายมีหลายสาเหตุรวมๆ กันมิได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งโดยเฉพาะ สาเหตุที่พบมากคือ การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคเอดส์ โรคมะเร็ง ซึ่งผู้ป่วยมักคิดว่าอยู่ไปก็จะเป็นภาระต่อกัน ใกล้ชิด หรือไม่ผู้ป่วยก็จะรู้สึกเจ็บปวดทุกข์ทรมานจากโรคจนไม่อยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไป

หลายคนที่คิดม่าตัวตายเป็นเพราะรู้สึกเหงา ว้าเหว่ น้อยใจ สับสน โอดเดี่ยว เพราะไม่สามารถปรับตัวเข้ากับคนในครอบครัว ในโรงเรียน และในที่ทำงานได้ หรือไม่บุคคลนั้นก็กำลังเผชิญปัญหาที่เลวร้าย กดดัน และบีบคั้นจนต้องใช้ความตายเป็นทางออกให้หลุดพ้นจากเหตุการณ์นั้นหลายคนอาจมีปัญหานักใจในหน้าที่การทำงาน ภาระหนี้สิน การดูแลครอบครัว จนไม่อยากจะแบกรับภาระนั้นอีกต่อไป รวมทั้งการสูญเสียคนรัก สูญเสียเกียรติยศ ชื่อเสียง และทรัพย์สิน จนหมดสิ้นความภาคภูมิใจในตนเอง ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเราคิดม่าตัวตายได้

ถ้าคุณรู้สึกสิ้นหวังในชีวิต อย่าเพิ่งคิดม่าตัวตาย ลองโทรศัพท์มาคุยกับเราที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง เราเข้าใจความรู้สึกของคุณ และจะเป็นเพื่อนร่วมทางต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคร่วมกับคุณ และจะอยู่เป็นกำลังใจให้คุณตลอดไป

*นักสังคมสงเคราะห์ 7 โรงพยาบาลศรีธัญญา

รหัส 3611 อาการซึมเศร้า

สตไดส์ คุ้มครองพยอนนัต *

อาการของโรคซึมเศร้า ได้แก่ การมีความรู้สึกหม่นหมอง หดหู่ เศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง ไร้ค่า ดำเนินตนเอง ซึ่งเกิดขึ้นติดต่อกันนานกว่า 2 สัปดาห์ขึ้นไป และมีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย เช่นรับประทานอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ น้ำหนักลด อ่อนเพลีย ท้องผูก หมดอารมณ์ทางเพศ การคิด การพูด และการเคลื่อนไหว เชื่องชักกว่าเดิม เสียงเบา แยกตัว มองทุกอย่างในแง่ร้าย ขาดสมานิ ขาดความมั่นใจ วิตกกังวล ตกใจง่าย ตัดสินใจไม่ได้ ข้าคิดยังไง แต่ไม่มีทางออกให้กับตัวเอง

โรคซึมเศร้ามีสาเหตุจากหลายปัจจัยด้วยกัน ได้แก่ ปัจจัยด้านจิตใจ ซึ่งเกิดจากความเครียด ในชีวิตประจำวัน และนำไปสู่โรคซึมเศร้า ปัจจัยด้านร่างกาย เกิดจากสมองทำงานผิดปกติ โดยผลิตสารเคมีบางอย่างที่มีปริมาณมากหรือน้อยเกินไป ทำให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้า และปัจจัยด้านสังคม เช่น ตกงาน มีภาระหนี้สินมาก หรือสูญเสียคนรัก เกียรติยศ ชื่อเสียง ถ้าทราบปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการซึมเศร้าก็จะนำไปสู่การแก้ไขได้ง่ายขึ้น

ถ้าหากคุณหรือบุคคลใกล้ชิด มีข้อสงสัยเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า กรุณาโทรมาสอบถามได้ที่ หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง เราเป็นทีมงานที่จะตอบปัญหาของคุณและยินดีจะเป็นเพื่อนคุณในการฟื้นฟูสุขภาพคุณต่อไป

*นักสังคมสงเคราะห์ 7 โรงพยาบาลศรีษฐ์ญา

รหัส 3612 การช่วยเหลือผู้ที่คิดฆ่าตัวตาย

สดใส คุ้มครองยื่นนั่นต์ *

เมื่อบุคคลที่คุณรักหรือใกล้ชิด มีความรู้สึกทุกข์ใจ โศกเศร้า โกรธแค้น โดดเดี่ยว สิ้นหวัง ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ไม่มีทางออก และบางครั้งมีคิดลังเล หรือมีความพยายามฆ่าตัวตายโดยวิธีการต่างๆ คุณควรให้การช่วยเหลือดังนี้

ก่อนอื่นคุณต้องรวบรวมสมารถ ความตึงใจ ความจริงใจที่จะเข้าไปคุ้มครองอย่างมั่นใจ โดยการเข้าไปพูดคุยกับท่านที่เป็นมิตร อบอุ่น มีน้ำเสียงนุ่มนวล ห่วงใย ระมัดระวังไม่พูดคำหนินหรือทำทายให้เขาฆ่าตัวตายอย่างเด็ดขาด สนใจรับฟังปัญหาของเขาว่ายังตึงใจ เพื่อให้เขารู้ว่าเราเข้าใจและพยายามให้กำลังใจให้เขารู้สึกดีในความสามารถของเขาว่าต้องสามารถเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่างๆ ได้โดยครุ่นให้เขานึกถึงความภาคภูมิใจในอดีต เพื่อสร้างเสริมความมีคุณค่าในตนเอง ช่วยเขาคืนหายาจุดยึดเหนี่ยวของจิตใจ เช่น ให้เขานึกถึงพ่อแม่ ลูก หรือคนที่เขารักถ้าเขารู้สึกสูญเสียก็ต้องช่วยให้เขามองเห็นสิ่งที่ยังคงเหลืออยู่ซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบเป็นแง่บวก นอกจากนี้คุณควรอยู่เป็นเพื่อนเขาตลอดเวลาอย่าปล่อย ให้เขายุ่งกับความคิดว่าตนเป็นคนดี พยายามเก็บช้อนอาวุธ ของมีคม ยาฆ่าแมลง เซือก ปืน ฯลฯ ให้มีคิดอย่าให้เขาเอามาใช้ทำร้ายตัวเองได้

ถ้าคุณได้ช่วยเหลือเขาแล้วแต่ก็ยังมีความกังวลและไม่มั่นใจว่าเขากำทำร้ายตนเองอีกหรือไม่ กรุณาพาเขามารับการบำบัดรักษายังไห้ที่โรงพยาบาลจิตเวชใกล้บ้านคุณ หรือโทรศัพท์มาปรึกษาได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

*นักสังคมสงเคราะห์ 7 โรงพยาบาลศรีชัยญา

รหัส 3613 การเจรจาต่อรองเพื่อช่วยผู้ที่คิดฆ่าตัวตาย

ขวัญกิพย์ สุขมาก *

การช่วยเหลือผู้ที่คิดฆ่าตัวตายโดยการเจรจาต่อรอง มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของผู้ที่มีความคิดฆ่าตัวตายให้กลับคืนสู่สภาพปกติ เป็นการล่วงเวลาไม่ให้เข้าทำร้ายตนเอง และสร้างความสัมพันธ์ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกัน และกันระหว่างผู้ที่คิดจะทำร้ายตนเองกับผู้เจรจาต่อรอง เพื่อจะนำไปสู่การช่วยเหลือได้

ผู้เจรจาต่อรองควรมีท่าทีสงบ เยือกเย็น แต่ต้องตื่นตัวอยู่เสมอ นำเสียงจะต้องมีความจริงใจ ไม่ก้าวร้าว ไม่โกรธตอบ ไม่พูดดังเกินไป นอกจากนี้จะต้องใส่ใจในความรู้สึกของผู้ที่คิดฆ่าตัวตาย โดยให้เขาระบายน้ำเสียงที่อ่อนโยน ให้ได้มากที่สุด สิ่งที่สำคัญที่สุด ผู้เจรจาต่อรองไม่ควรดำเนินดุลูกท้าทาย เยียหันด้วยคำพูด เช่น "ทำไมถึงคิดสั้นอย่างนี้นะ" "ແກ່ນີ້ໄມ່ຕາຍຫຮອກ" เป็นต้น เพราะคำพูดเหล่านี้จะเพิ่มความกดดันให้ผู้ที่คิดฆ่าตัวตายพยายามฆ่าตัวตายเร็วขึ้น

หลังจากผู้ที่คิดฆ่าตัวตายได้ระบายน้ำเสียงที่สงบลง ผู้เจรจาต่อรองควรพูดให้ผู้ที่คิดฆ่าตัวตายมองเห็นคุณค่าของตนเอง โดยให้มองในข้อดีของตัวเขา คิดถึงความเข้มแข็ง หรือศักยภาพที่เขามีอยู่และรู้สึกภากภูมิใจในความสามารถเหล่านี้ เช่น การเป็นหัวหน้าครอบครัวที่ดี การมีครอบครัวที่สมบูรณ์ มีลูกที่ประสบความสำเร็จ มีเพื่อนหรือญาติที่มีความจริงใจต่อเขา และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเขา เป็นต้น

นอกจากนี้ ควรปลอบใจผู้ที่คิดฆ่าตัวตายว่า ชีวิตย่อมมีปัญหาอุปสรรคเกิดขึ้นได้เสมอ แต่หากผู้ที่คิดฆ่าตัวยามีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความพยายามในการแก้ปัญหา และมีผู้ใกล้ชิดคอยรับฟัง และให้ความช่วยเหลือ เขาจะจะผ่านพ้นปัญหานี้ไปได้ ขอเพียงให้เขามีความอดทน มองโลกในแง่ดี และใจครรภ์ สิ่งต่างๆ อย่างมีสติเท่านั้นเอง ทั้งนี้ผู้เจรจาต่อรองอาจยกตัวอย่างบุคคลที่สามารถฝ่า Viktut ใน ชีวิตได้สำเร็จ จะทำให้ผู้ที่คิดฆ่าตัวตายมีกำลังใจมากขึ้น

หากคุณเจรจาต่อรองแล้วไม่ได้ผลควรรีบขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่โดยด่วน หรือจะโทรมา ปรึกษาเราได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

*นักจิตวิทยา 8 โรงพยาบาลศรีชัยญา

รหัส 3614 จะทำอย่างไรถ้าคนในครอบครัวคิดม่าตัวตาย

ขวัญกิพย์ สุขมาก *

หากคุณพบว่าคนใกล้ชิดมีเรื่องกลุ่มใจมาก มีอารมณ์ซึมเศร้า ผิดหวัง ห้อแท้ในชีวิต และบางครั้งบ่นอยากตายแล้วละก็ ถือว่าเป็นสัญญาณอันตรายที่คุณต้องรีบให้ความช่วยเหลือโดยเร่งด่วน

ก่อนอื่น คุณจำเป็นจะต้องเข้าไปพูจางานสอนตามถึงเรื่องที่เขาทำลังกลุ่มใจอยู่ โดยแสดงความจริงใจว่าคุณอยากรู้ว่าเขาทำอะไร แต่ไม่สามารถเข้าไปดูได้ แล้วรับฟังอย่างเห็นใจ อย่าไปขัดคอกหรือดูว่า ติเตียนเขาว่า "ทำไมจึงคิดสั้นอย่างนี้" "เป็นความคิดที่ไม่ดี" ให้เขารู้สึกว่าคุณเป็นคนดีที่เข้าใจเขา ไม่ต้องการให้เขารู้ว่าคุณไม่ชอบความคิดของเขานะ

จากนั้น ควรเปิดโอกาสให้เขาได้พูดระบายความอัดอั้นในใจออกมาให้มากที่สุด โดยคุณต้องรับฟังอย่างเห็นใจ อย่าไปขัดคอกหรือดูว่า ติเตียนเขาว่า "ทำไม่ถูก" หรือ "เป็นความคิดที่ไม่ดี" เป็นต้น เพราะการพูดเช่นนี้จะเพิ่มความกดดันให้เขายิ่งอยากตายมากขึ้น

ดังนั้นก่อนจะให้ความช่วยเหลือด้วยคำพูดใดๆ คุณต้องเข้าใจว่าเขากำลังเผชิญกับความทุกข์ ต้องการระบายความกดดันต่างๆ ภายในจิตใจออกมาให้ผู้อื่นได้รับรู้ และต้องการความเห็นใจในการเปิดโอกาสให้เขารู้สึกว่าคุณเป็นคนดีที่เข้าใจเขา ไม่ต้องการให้เขารู้สึกว่าคุณคือคนที่ไม่ดี จึงต้องพยายามคิดว่า "เราต้องทำให้เขารู้สึกดีขึ้น" ให้เขารู้สึกว่าคุณเป็นคนดีที่เข้าใจเขา ไม่ต้องการให้เขารู้สึกว่าคุณคือคนที่ไม่ดี จึงต้องพยายามคิดว่า "เราต้องทำให้เขารู้สึกดีขึ้น"

หลังจากนั้นให้คุณพยายามกระตุ้นให้เขากิดถึงข้อดีและความสามารถของเขาระบุ เช่น อาจพูดว่า สมัยก่อนที่เขามีความสำเร็จอย่างมากในงานเดียวกันนี้ เขายังคงทำงานอย่างไร เป็นต้น การพูดถึงข้อดี และความสามารถต่างๆ ของเขาก็จะทำให้เขารู้สึกดีขึ้นมากขึ้น และเลิกลืมความคิดที่จะฆ่าตัวตาย

แต่ถ้าคุณพบว่าเขามีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง โดยสังเกตว่าเขามีปัญหาทางจิตเวช คือมีอาการของโรคจิต โรคซึมเศร้า การติดสารเสพติด เช่น ยาบ้า เอโรอิน เหล้า จนถึงขั้นหนั่ง ประสาทหลอน เป็นต้น จำเป็นต้องส่งเข้าไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลจิตเวชใกล้บ้านของคุณโดยด่วน และควรให้ญาติดูแลอย่างใกล้ชิดด้วย

ถ้าคุณยังมีปัญหาเกี่ยวกับคนในครอบครัวคิดม่าตัวตาย โทรมาปรึกษาเราได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

*นักจิตวิทยา 8 โรงพยาบาลศรีชัยญา

รหัส 3615 การม่าตัวตายจะมีผลอย่างไรต่อครอบครัว

ສດໄສ ຄຸ້ມທັນພົມອັນນັກ *

ເນື່ອມີຄົນໃນຄຣອບຄວາມຈ່າຕ້ວຕາຍ ຈະທຳໄຫ້ເກີດປະຍາກາສຂອງຄວາມໂສກເຫຼົາຂຶ້ນ ຂຶ້ງຄວາມ
ໂສກເຫຼົານີ້ຈະແຕກຕ່າງກັນໄປໃນແຕ່ລະຄນ ຂຶ້ນອູ້ງກັບບຸດລິກາພ ສຸຂາພາກຍແລະຈິຕິໃຈ ວັດນອຽມແລະຄວາມ
ສົມພັນຮົກບັນດາ

ໃນຮະບະແຮກທີ່ຮູ້ວ່າຄົນໃນຄຣອບຄວາມຈ່າຕ້ວຕາຍ ຖຸກຄົນຈະເກີດຄວາມຮູ້ສຶກໜີອົກ ສັບສນມື່ນິງທີ່ຕ່ອ
ລົງທີ່ເກີດຂຶ້ນ ຕາມມາດ້ວຍຄວາມໂສກເຫຼົາເສີຍໃຈ ຮ້ອງໄຫ້ ຄໍາວົງວຽງຈິງຄົນຕາຍ ມົມເຮົາຢືນແຮງ ເປື່ອອາຫາວ
ນໍ້າໜັກ ລົດ ນອນໄໝ່ໜັບ ໂສກເຫຼົາເສີຍໃຈ ຜົນເຖິງຄົນຕາຍ ເປັນຕົ້ນ ບາງຄົນອາຈຈະມີຄວາມຄິດໂທ່ານເອງ
ແລະຄວາມຮູ້ສຶກຜົດ ທີ່ທໍາໄມ້ເດືອນໄມ້ໄດ້ທຳລົງທີ່ໄດ້ກັບຄົນຕາຍ ບາງຄົນຮູ້ສຶກວ່າຕ້ອງການຕາຍຕາມໄປດ້ວຍ
ບາງຄົນອາຈແສດງອອກວ່າໄມ້ ເຊື່ອວ່າຄົນຕາຍໄດ້ຕາຍໄປແລ້ວ ຈະຮູ້ສຶກໂກຮົດແລະຕ່ອຕ້ານຄວາມຈົງທີ່ເກີດຂຶ້ນ
ບາງຄົນອາຈຈະມີອາກາວຂອງໂວຄົມຕິດເກີດ ຂຶ້ນໄດ້

ດັ່ງນັ້ນເນື່ອມີການຈ່າຕ້ວຕາຍໃນຄຣອບຄວາມເກີດຂຶ້ນ ບຸດຄລໃນຄຣອບຄວາມຮູ້ອົກໄກລ໌ສຶກບັນດາ
ຈະຕ້ອງຍອມຮັບຄວາມເປັນຈິງຂອງການສູງເສີຍ ແຜິນໜ້າກັບຄວາມເຈັບປວດ ໂສກເຫຼົາຈາກການສູງເສີຍດ້ວຍ
ຄວາມ ເຂົ້າໃຈຈາກສາມາດປັບຕົວກັບສິ່ງແວດລ້ອມໃໝ່ໄດ້ ທີ່ສຳຄັນຄື່ອ ອຢ່າພຍາຍາມອູ້ຄົນເດືອຍ ພາກົດກວມທີ່
ສ່ວັງສ່ວັງ ທຳເພີ້ອຈະໄດ້ມີຄິດຖື່ກົນທີ່ຕາຍໄປແລ້ວ ແຕ່ຄ້າຜູ້ທີ່ຮູ້ສຶກວ່າມີອາກາວຂອງຄວາມໂສກເຫຼົາອ່ານຸ່າ
ແລະມີຜົກລະບົບດ້ວຍການດຳເນີນໜີວິຕຄວາມໄປຮັບການນຳບັດຈາກສຖານບວກການໄກລ໌ບ້ານຂອງຄຸນເຊັ່ນທີ່ສຖານີອນາມ
ຍ ຮູ່ໂຈງພຍາບາລຕ່າງໆ ຂຶ້ນຈະມີບຸດລາກຮ່າການບວກການສູງເສີຍນັ້ນໄດ້

ຄ້າຄຸນມີປຸນຫາໃນເວັ້ງນີ້ ສາມາດໃຫ້ມາປົກການໄດ້ທີ່ໜາຍເລີ້ນ 02-526-3342 ຕລອດ
24 ຊົ່ວໂມງ

*ນັກສັນຄົມສັງເຄຣະທີ່ 7 ໂຮງພຍາບາລສວິບັນດາ

รหัส 3616 การป้องกันการฆ่าตัวตายช้า

ขวัญกิจพย์ สุขมาก *

คนที่เคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้วแต่ไม่สำเร็จ อาจคิดฆ่าตัวตายได้อีก หากปัญหาของเขายังไม่ได้รับการแก้ไข และเขายังรู้สึกว่าถูกกดดัน ทางออกไม่ได้ และไม่มีใครเลี้ยที่เข้าใจเห็นใจเขา และจะช่วยเหลือเขาได้เลย

ดังนั้น หากคนใกล้ชิดของคุณเคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน คุณจะต้องให้ความเอาใจใส่ดูแล เขาย่างใกล้ชิด ห้ามดำเนินคดีเดือน หรือพูดจาชำเติมเขาเด็ดขาด แต่ต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจเขา ปลอบโยนเขากระตุ้นให้เขารู้สึกที่อัดอั้นอยู่ในใจออกมาให้มากที่สุด และคุณต้องสร้างความมั่นใจ ให้กับเขาว่าคุณจะไม่ทอดทิ้งให้เขารู้สึกว่าเป็นภัยลับพัง แต่คุณจะอยู่เคียงข้างเขา และยินดีจะให้ความช่วยเหลือ และเป็นที่ปรึกษาสำหรับเขามeson

นอกจากคุณจะต้องสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้ที่คิดฆ่าตัวตายเพื่อให้เขากิดกำลังใจที่จะสู้ชีวิต ต่อไปแล้ว คุณก็ควรดูแลความปลอดภัยสำหรับเขาด้วย เช่น เก็บอาวุธ ของมีคม สารพิษ หรือสิ่งของ ที่เขาจะใช้ทำร้ายตัวเองให้มิดชิด อย่าให้เขานำมาทำร้ายตัวเองได้ พยายามอย่าปล่อยให้เขารู้สึกว่ามีความลำพังนานๆ เพราะอาจคิดฟังซ่านได้ ควรซักชวนหรือหากิจกรรมให้เขาร่วมเพื่อจะได้เพลิดเพลิน และลดการหมกมุนกับปัญหาของตัวเองไป

แต่ถ้าคุณรู้สึกว่าเขายังมีความคิดรุนแรงที่จะฆ่าตัวอยู่อีกควรพาเข้าไปพบแพทย์เพื่อรับ การบำบัดรักษาระยะต่อไป

หากคุณยังมีข้อสงสัยในเรื่องนี้ โทรมาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

*นักจิตวิทยา 8 โรงพยาบาลศรีชัยญา