

สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตาย ที่ต้องเฝ้าระวังใกล้ชิด

1 พูดว่า **อยากตาย** หรือไม่อยากมีชีวิตอยู่ สักลาฝากฝัง เช่น จะไม่เจอกันอีกแล้ว.. **อยู่ได้ไหมถ้าไม่มีเขา..** อีกไม่กี่วันก็จะมึงงานทำบุญใหญ่.. พูดเกี่ยวกับทรัพย์สิน

2 สื่อสาร (เขียน พูด หรือมีท่าทีพฤติกรรม) แสดงความสิ้นหวัง พ่ายแพ้ ล้มเหลวหรือสูญเสียเป้าหมายของการมีชีวิตอยู่ **“อยู่ไปก็ไม่มีประโยชน์”** วางแปล สิ้นหวัง แสดงถึงความรู้สึก อับจนหนทาง ทุกข์ทรมาณทนไม่ไหว **“ฉันทนรับมันอีกไม่ไหวแล้ว”** แสดงความรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า เป็นภาระของผู้อื่น

3 มี **วิกฤตชีวิต** หรือเรื่องทุกข์ใจแล้วดื่ม **สุรา** หรือใช้ **สารเสพติด** มากขึ้น

4 แยกตัวออกจากเพื่อนฝูง ครอบครัวหรือสังคม **มีอาการทางกายติดต่อกัน** รุนแรงมากขึ้น เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด นอนไม่หลับ หลับไม่สนิท เหนื่อยเพลีย ไม่มีแรง

5 พฤติกรรม **ที่เปลี่ยนแปลงไป** เช่น ไปกอดคนที่รัก กราบลา ทำอาหารให้คน ในครอบครัวกัน

6 โฟส/ เปลี่ยนโปรไฟล์เป็นสีดำ/ เขียนข้อความเศร้า สักลา จากลา ร่ำลา คนรอบตัวคล้ายกับว่า จะไม่มีโอกาสได้เจอกันอีก/ ทำพินัยกรรม หรือ **แจกจ่ายสิ่งของสำคัญ หรือมอบหมาย ภาระไว้กับคนอื่น**

“คนที่จะฆ่าตัวตายส่วนใหญ่มักจะส่งสัญญาณเตือนของการฆ่าตัวตาย ในรูปแบบต่างๆ เช่น คำพูด และการกระทำ ไม่ใช่การเรียกร้องความสนใจ”

แนวทางการดูแลช่วยเหลือ

- 1) ประเมินความเสี่ยงจากสัญญาณเตือนที่สังเกตพบและให้ความช่วยเหลือทันที เช่น ชวนไปพบแพทย์ใกล้บ้าน
- 2) ใส่ใจดูแล รับฟังมากกว่าถาม ไม่ด่วนตัดสิน
- 3) สร้างความเข้าใจใจให้แก่นำ ให้สามารถประเมินกลุ่มเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย และแนะนำช่องทางการบริการให้คำปรึกษาได้

แหล่งช่วยเหลือ (Call for Help)

จะอย่างไร เมื่อพบผู้ที่คิดฆ่าตัวตายหรือพยายามฆ่าตัวตาย

ขอความช่วยเหลือ...
ฉุกเฉิน โทรสายด่วน (Emergency support) **191** ติดต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจ แจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย **1669** ติดต่อการแพทย์ฉุกเฉิน หรือศูนย์รับแจ้งเหตุในชุมชน

ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต
1323 สายด่วนสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

ตรวจสุขภาพใจผ่านเว็บไซต์ MENTAL HEALTH CHECK IN : MHCI <https://checkin.dmh.go.th/>
แอปพลิเคชัน SATI

สายด่วนอาสาสมัครฯ **02-113-6789** ทุกวัน เวลา 12.00-22.00 น.
ศูนย์เชียงใหม่ **053-225-977** / **053-225-978** ทุกวัน เวลา 19.00-22.00 น.

ช่องทางารแจ้งเหตุ ทีมปฏิบัติการพิเศษป้องกันการฆ่าตัวตาย
HOPE (Helpers of Psychiatric Emergency) Social Influencer: เพจ หมอเอเลียสแพนด้า, เพจ Drama-addict, เพจ แครมพ์โพร์ต้า

การใส่ใจตนเอง และบุคคลรอบข้าง ด้วยการหมั่นประเมินสุขภาพจิตตนเอง การรับรู้สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตาย และการเข้าถึงบริการสุขภาพที่อยู่ใกล้ใจอย่างทันท่วงที จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการป้องกันการฆ่าตัวตาย

แบบประเมินคัดกรอง

กลุ่มเสี่ยงที่มีความคิดฆ่าตัวตาย (**2Q plus**)

ใน **2 สัปดาห์** ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้หรือไม่

| | | |
|---|----|-------|
| 1. ไม่สบายใจ เหน็ดเหนื่อย หงุดหงิด ง่าย ก้าวร้าว ซึม หงอย | มี | ไม่มี |
| 2. เบื่อ ไม่อยากพูด ไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม | มี | ไม่มี |

* (ตอบมีอย่างน้อย 1 ข้อ = เสี่ยงซึมเศร้า)

ใน **1 เดือน** ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้

| | | |
|---|----|-------|
| 1. ท่านมีความรู้สึกทุกข์ใจจนไม่อยากมีชีวิตอยู่หรือไม่ | มี | ไม่มี |
|---|----|-------|

* (ตอบมี = เสี่ยงฆ่าตัวตาย)

หากพบว่า ตัวท่าน คนใกล้ชิด หรือคนที่ท่านดูแล เสี่ยงซึมเศร้า และเสี่ยงฆ่าตัวตาย ให้ **ปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์** หรือ **สถานบริการสุขภาพใกล้บ้าน** เพื่อประเมินอาการเพิ่มเติม หรือ **โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323**

ขอขอบคุณข้อมูลจาก ศูนย์เฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



สถานการณ์การฆ่าตัวตาย ในประเทศไทย

ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข
ในปี พ.ศ. 2566

คนไทยพยายาม
ฆ่าตัวตายมากถึงปีละ
32,000 คน
(เฉลี่ยวันละ 85 คน)

กว่า **5,200 คน**
เป็นผู้ที่ต้องเสียชีวิต
จากการฆ่าตัวตาย
(เฉลี่ยวันละ 14 คน)

ในทุกๆ 2 ชั่วโมง จะมี
ผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ 1 คน)

ผู้ชาย เสียชีวิต
จากการฆ่าตัวตาย
สูงกว่า ผู้หญิง 4 เท่า

เมื่อเปรียบเทียบกับภายในแต่ละกลุ่มวัย
พบกลุ่มวัยรุ่น / นักศึกษา มีอัตราการ
พยายาม **ทำร้ายตัวเองเพิ่มขึ้น**
อย่างต่อเนื่อง ขณะที่...
กลุ่มผู้สูงอายุไทย
เป็นกลุ่มที่มีอัตรา
การฆ่าตัวตาย**เพิ่มขึ้น**
มากกว่ากลุ่มวัยอื่นๆ

“ผลกระทบจากการฆ่าตัวตาย
จะมีผลกระทบทางใจแก่
ผู้ใกล้ชิดอย่างน้อย 6 คน”

สาเหตุที่นำไปสู่... การฆ่าตัวตาย

การฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้นเป็นพฤติกรรม
ที่มีเหตุปัจจัยหลายด้าน ได้แก่

- ปัญหาส่วนบุคคล
- ปัญหาทางสังคม
- ปัญหาทางวัฒนธรรม
- ปัญหาทางเศรษฐกิจ
- การเจ็บป่วยโรคเรื้อรังทางกายและจิตใจ

ซึ่งเป็นปัจจัยที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่งผลให้
บุคคลนั้นๆ มีปัจจัยเสี่ยงชักนำให้เกิดความอ่อนแอ
และเมื่อมีเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตมากระทบจน
รู้สึกพ่ายแพ้ ล้มเหลว อับจนหนทางไม่มี หรือ
ไม่สามารถเข้าถึงแหล่งที่ให้ความช่วยเหลือได้
ประกอบกับการเข้าถึงอาวุธได้ง่าย ทำให้...

การฆ่าตัวตาย สามารถเกิดขึ้นได้กับ
ทุกกลุ่มวัย ทุกเวลา และ ทุกสถานที่

“การฆ่าตัวตายไม่ใช่โรค
และไม่ใช่อารมณ์แสดงถึงความอ่อนแอ
พ่ายแพ้ ล้มเหลวของบุคคล
แต่เป็นสิ่งที่แสดงถึงความต้องการ
ได้รับความช่วยเหลือจากคนใกล้ชิด
เพื่อน และบุคคลรอบด้าน”

พฤติกรรมฆ่าตัวตาย มี 3 ระดับ



การป้องกันแต่เนิ่น ๆ คือ
การช่วยเหลือผู้มีความคิดฆ่าตัวตาย

แทบทุกการฆ่าตัวตาย
มักจะมีสัญญาณเตือน หากสังเกต
และเฝ้าระวังสัญญาณที่เกิดขึ้น
จะนำไปสู่การเฝ้าระวังและ
ให้ความช่วยเหลืออย่างทันทั่วถึง



สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตาย ที่วิกฤตเร่งด่วน

1. พยายามทำร้ายหรือฆ่าตัวตาย
ถือเชือก หรืออาวุธ
เดินไปมารอบบ้าน
2. พยายามหา
วิธีฆ่าตัวตาย
3. พูดหรือเขียนข้อความเสี่ยงเป็นนัยๆ เช่น ขอลาทุกคน,
ขอบคุณในทุกสิ่ง รวมถึงการพูด/เขียนเรื่องความตาย
กำลังจะตาย หรือการฆ่าตัวตาย
4. เตรียมความพร้อมที่จะตาย
เช่น พูดจาฟุ้งเฟ้อ คนข้างหลัง,
แจกของรักให้คนอื่น
5. อารมณ์เปลี่ยนไปจากซึมเศร้า
หรือหงุดหงิดมานาน เป็นสบายใจ
สดชื่นอย่างผิดปกติ

แนวทางการดูแลช่วยเหลือ กรณีวิกฤตเร่งด่วน

- 1 ญาติหรือผู้พบเห็นสัญญาณเตือนควรตอบสนองทันที
โดยเข้าระงับยับยั้ง หากมีพฤติกรรมฆ่าตัวตาย สนทนา
รับฟังเรื่องราวทุกข์ใจ โดยไม่ตำหนิ ให้ความช่วยเหลือ
เบื้องต้น
- 2 เก็บวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ฆ่าตัวตายให้เข้าถึงยาก มีกุญแจล็อก
เช่น เชือก ปืน ของมีคม ยาและสารมีพิษ ที่มีอยู่ในบ้าน
- 3 หากอาการยังคงรุนแรง ควรติดต่อแจ้งเหตุไปยัง
จุดรับแจ้งเหตุการณ์ฆ่าตัวตาย หรือ หน่วยงานสาธารณสุข
ที่อยู่ใกล้ในจังหวัดนั้นๆ
- 4 เพื่ออยู่ด้วยจนกระทั่งมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาถึง หรือ ชักจูง
นำพาไปส่งหน่วยสถานพยาบาล กรณีที่ จนท.สาธารณสุขไม่สามารถมารับ