



การป้องกันการฆ่าตัวตาย

Thai Version

ผู้ที่มีความคิดฆ่าตัวตายมักจะแสดงสัญญาณการฆ่าตัวตายบางอย่างออกมา สัญญาณเหล่านี้ อาจเป็นสัญญาณว่าพวกเขาต้องการความช่วยเหลือ เราสามารถช่วยให้บุคคลป้องกันการฆ่าตัวตายได้โดยการทำความรู้จักรับกับสัญญาณเหล่านี้ให้มากขึ้น รวมถึง จัดการกับวิกฤตที่เกี่ยวข้องอย่างจริงจัง และเหมาะสม

1. สัญญาณเตือนทั่วไปของการฆ่าตัวตาย เราสามารถเฝ้าระวัง และใส่ใจกับสัญญาณดังต่อไปนี้ได้

(A) การแสดงอารมณ์ และการรับรู้ทั่ว ๆ ไป (สังเกตการแสดงออกทางวาจา และท่าทางของบุคคล)



1. อารมณ์ซึมเศร้าอย่างต่อเนื่อง กระสับกระส่าย หรือกระวนกระวายใจ
2. สูญเสียความสนใจกับสิ่งรอบข้าง
3. การโทษตัวเองอยู่เสมอ เช่น การบอกตัวเองว่าไร้ค่าซ้ำ ๆ หรือการเชื่อว่าตัวเองเป็นภาระของผู้อื่น
4. ขาดเหตุผลในดำเนินชีวิตต่อไปและรู้สึกสิ้นหวังกับอนาคต
5. การแสดงออกถึงความคิดฆ่าตัวตายทั้งทางตรงและทางอ้อมด้วยวาจาหรือลายลักษณ์อักษร เช่น 'ฉันอยากตาย' หรือ 'โลกคงจะดีกว่านี้ถ้าไม่มีฉัน'

(B) การแสดงพฤติกรรมทั่ว ๆ ไป (สังเกตว่าบุคคลนั้นแสดงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มองเห็นได้ชัดเจนหรือไม่)

1. ความอยากอาหารและ/หรือระยะเวลาการนอนหลับเพิ่มขึ้น หรือลดลงอย่างเห็นได้ชัดเจน
2. ลดการติดต่อทางสังคมการถอนตัวออกจากสังคม



2. การป้องกัน และการจัดการกับวิกฤตการฆ่าตัวตาย

เราสามารถใช้วิธีต่อไปนี้เพื่อช่วยบุคคลในการป้องกัน และจัดการกับวิกฤตการฆ่าตัวตายได้

(A) เริ่มการสื่อสารก่อน

1. เริ่มการสื่อสารกับบุคคลนั้นเพื่อแสดงความกังวล และห่วงใยของคุณ
2. รับฟังอย่างอดทน และปล่อยให้บุคคลนั้นระบายความรู้สึก รวมถึงให้บุคคลนั้นแสดงความต้องการของตนเองออกมาเพื่อให้คนรอบข้างสามารถให้ความช่วยเหลือในการแก้ปัญหา และให้การสนับสนุน



3. การใช้ยา หรือแอลกอฮอล์ในทางที่ผิด
4. แสดงพฤติกรรมเสี่ยง หรือพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น การขับรถเร็ว ลงทุนจำนวนมาก หรือใช้จ่ายเกินตัว
5. มอมหร่ายสินอันเป็นที่รัก หรือมีค่า เช่น เครื่องประดับ ภูมูแจตุเซฟ หรือโฉนดที่ดิน ให้กับคนอื่น ๆ จำนวนมาก
6. บอกลาครอบครัว และเพื่อนฝูง รวมถึงจัดงานศพของตัวเอง
7. ท่องเว็บเกี่ยวกับความตาย วิธีการ หรือเว็บไซต์สำหรับการฆ่าตัวตาย
8. กล่าวถึงความตาย หรือการฆ่าตัวตายอย่างชัดเจน หรือบอกเป็นนัยบนโซเชียลมีเดีย
9. จัดเตรียมเครื่องมือเกี่ยวกับความตาย เช่น เชือก ถ่าน และยาจำนวนมาก

(B) ลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น และสร้างสภาพแวดล้อมในการป้องกัน

1. คอยอยู่เป็นเพื่อนใกล้กับบุคคลนั้น และลดโอกาสที่จะทิ้งบุคคลนั้นไว้ตามลำพังน้อยลง
2. ป้องกันบุคคลนั้นจากการใช้ยาเสพติด และแอลกอฮอล์ในทางที่ผิด
3. ป้องกันไม่ให้บุคคลครอบครอง และเข้าถึงเครื่องมือเกี่ยวกับความตาย



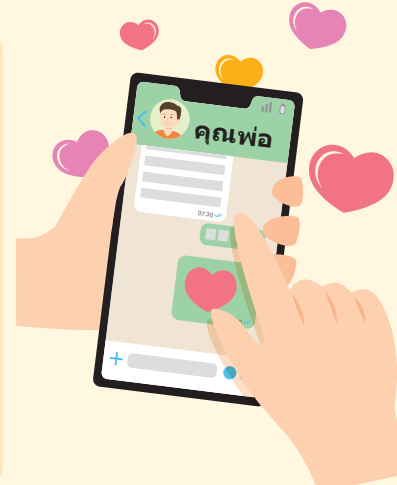
(C) ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ



1. ส่งเสริมให้บุคคลนั้นขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญโดยเร็วที่สุด
2. ในกรณีฉุกเฉิน โทร 999 หรือไปยังแผนกอุบัติเหตุ และฉุกเฉินเป็นเพื่อนบุคคลนั้นเพื่อขอความช่วยเหลือ

(D) แสดงความห่วงใยอย่างต่อเนื่อง

1. โทร หรือส่งข้อความถึงบุคคลนั้นเพื่อแสดงความห่วงใย และกำลังใจของคุณดูแลบุคคลนั้นต่อไปหลังจากการเกิดวิกฤตการฆ่าตัวตาย
2. ช่วยเหลือบุคคลดังกล่าวในการจัดให้มีการให้คำปรึกษาติดตามผล หรือติดตามบุคคลนั้นเพื่อรับการรักษารักษา
3. อำนวยความสะดวกในการประสานงานระหว่างครอบครัวเพื่อนและหน่วยบริการสนับสนุนชุมชนเพื่อแสดงการดูแลอย่างต่อเนื่องให้กับบุคคลนั้น



(E) เสนอการสนับสนุนที่เป็นรูปธรรม และให้ข้อมูล

1. ช่วยเหลือบุคคลในการแก้ไขปัญหา จัดการกับต้นตอของความเครียด หรือให้การสนับสนุนที่เป็นรูปธรรม เช่น การให้ความช่วยเหลือทางการเงิน และรับหน้าที่ดูแล
2. จัดหาช่องทางในการขอความช่วยเหลือฉุกเฉินให้แก่บุคคลนั้นเกี่ยวกับการป้องกันการฆ่าตัวตาย สายด่วนช่วยเหลือด้านอารมณ์ และแหล่งข้อมูลในชุมชน ให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลนั้นในการดาวน์โหลดข้อมูลที่เกี่ยวข้องลงในมือถือเพื่อใช้ในกรณีฉุกเฉิน



3. ขอความช่วยเหลือ

โปรดขอความช่วยเหลือจากแหล่งข้อมูลของชุมชน โดยเร็วที่สุดเมื่อมีความจำเป็น

สายด่วนตลอด 24 ชั่วโมง หรือการสนับสนุนออนไลน์

18111 สายด่วนของสนับสนุนสุขภาพจิต	18111	Samaritan Befrienders ส่องกง	2389 2222 (ภาษาจีน) 2389 2223 (ภาษาอังกฤษ)
บริการป้องกันการฆ่าตัวตาย	2382 0000	ชาวสะมาเรีย	2896 0000 (หลายภาษา)
ศูนย์สนับสนุนวิกฤตครอบครัวคาร์ตัส	18288	แพลตฟอร์มออนไลน์สนับสนุนทางอารมณ์ของเยาวชน 'เปิดกว้าง' โดยส่องกง Jockey Club	ข้อความ SMS / WhatsApp 9101 2012
สายตรงสุขภาพจิตโดยองค์การโรงพยาบาล	2466 7350	สายด่วนของกรมสวัสดิการสังคม	2343 2255



การป้องกันการฆ่าตัวตาย

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



衛生署
Department of Health