

วันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก

“สร้างความหวังผ่านการกระทำ” (Thai version)



“สร้างความหวังผ่านการกระทำ” เป็นธีมสำหรับวันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก 2021-2023
ให้เราได้เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ การป้องกันการฆ่าตัวตายและค้นหาความหวังสำหรับความต้องการ
การศึกษาดังนี้:

- การป้องกันการฆ่าตัวตายไม่ได้เพิ่มแรงจูงใจในการฆ่าตัวตายของพอน
- การถามถึงความคตฆ่าตัวตายอย่างเหมาะสมและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องของอาจบรรเทาความทกข
ทางจิตใจ ของ บุคคลได้

พหฆาตวตตายสวนใหญ่:

- เคยประสบกับเหตุการณ์ความเครียดในช่วตครั้งใหญ่ หรือสูญเสียบุคคลและสิ่งของทสาคัญบาง
อย่างไป (เช่น สูญเสียญาติสนิท คนรัก หรือสุขภาพ เป็นต้น)
- ทกขทรมานจากความทกขทางจิตใจอย่างรุนแรงและความเจ็บปวดทางอารมณ์



สัญญาณเตือนทั่วไปของการฆ่าตัวตาย :

อารมณ์	<ul style="list-style-type: none">• ซึมเศร้า รู้สึกผิด วิตกกังวล เป็นต้น• การเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดคิดหรือรุนแรง เช่น ปกติร่าเริงจะกลายเป็นเรื่องเศร้า
พฤติกรรม	<ul style="list-style-type: none">• หมดความสนใจในสิ่งที่ชอบ มักจะเฉย• ถอนตัวจากญาติและเพื่อน แยกตัวออกห่าง• มอบสิ่งของอันเป็นที่รักให้ผู้อื่นหรือมอบความไว้วางใจให้ผู้อื่นสมหวัง• ค้นหาข้อมูลและวิธีการฆ่าตัวตาย
ร่างกาย	<ul style="list-style-type: none">• ความอยากอาหารและน้ำหนักเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก• เฉื่อยชา ตอบสนองช้า• มีอาการนอนหลับไม่ค่อยดี เช่น นอนไม่หลับ นอนเกิน
ความคิด	<ul style="list-style-type: none">• คิดในแง่ลบ เช่น รู้สึกไร้ค่า ไร้ประโยชน์ ไม่มีความหวัง• แสดงออกถึงการฆ่าตัวตายในรูปแบบคำพูดหรือผ่านทางโซเชียลมีเดีย



บางคนต้องการเกลี้ยกล่อมให้คนอื่นไม่ฆ่าตัวตายแต่การใช้คำพูดอาจทำให้คนรู้สึกเหมือน ถูกปฏิเสธและอึดอัดมากขึ้น ตัวอย่างเช่น:

- ✗ "มีคนที่แย่กว่าคุณมาก"
- ✗ "คุณกำลังหลีกเลี่ยงปัญหา"
- ✗ "คุณต้องใส่ใจคนอื่น แทนที่จะโฟกัสแต่ตัวเอง"

ลองพูดว่า:

- ✓ "ฉันเข้าใจนะว่าคุณเศร้าจริงๆ"
- ✓ "คุณคงลำบากที่ทนกับปัญหามานานขนาดนี้"
- ✓ "ค่อยๆ พูดกันแล้วหาทางออกกันนะ"

วิธีการช่วยเหลือ

- ใช้ความคิดริเริ่มในการเปิดหัวข้อ ทำให้พวกเขาสามารถแสดงความรู้สึกที่ถูกกดทับอยู่ได้
- เอาใจใส่ รับฟังความยากลำบากและความรู้สึกในจุดของพวกเขา ให้การสนับสนุน และบรรเทาความทุกข์ของพวกเขา
- หลังจากบรรเทาความทุกข์ของพวกเขาแล้ว ให้หาทางแก้ไขร่วมกัน
- สำหรับปัญหาที่ยากขึ้น ส่งเสริมหรือติดตามพวกเขาเพื่อขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ
- สำหรับกรณีฉุกเฉิน ให้โทร 999 ทันที เพื่อขอรับบริการฉุกเฉิน หรือไปที่แผนกอุบัติเหตุและฉุกเฉินที่โรงพยาบาลใกล้เคียง

