

7. ท่านรู้จักใครบางคนที่กำลังคิดฆ่าตัวตายหรือไม่

ในโลกนี้ทุกๆ 40 วินาที มีคนเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย และคนที่มีความเสี่ยงสูงจะคิดเรื่องฆ่าตัวตาย

สิ่งที่ควรรู้ ... หากท่านกังวลกับคนที่กำลังคิดฆ่าตัวตาย

- การฆ่าตัวตายสามารถป้องกันได้
- การพูดคุยเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายเป็นเรื่องปกติ
- การถามเรื่องฆ่าตัวตาย ไม่ได้เป็นการกระตุ้นการฆ่าตัวตาย แต่ช่วยลดความกังวล และทำให้รู้สึกว่ามีคนเข้าใจ

สัญญาณเตือนว่า บุคคลนั้นตั้งใจจะฆ่าตัวตายจริง

- การพูดหรือขู่ว่าจะฆ่าตัวตาย
- การพูดเป็นกลางหรือพูดเป็นนัยๆว่า "ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม ตายๆไปซะได้ก็ดี" "ไม่มีใครคิดถึงฉันหรอก หากฉันตายไป"
- การหาวิธีการฆ่าตัวตาย เช่น ซื้อยาเบื่อหนู อาวุธปืน ยา หรือค้นอินเทอร์เน็ตเพื่อหาทางฆ่าตัวตาย
- การเตรียมการฆ่าตัวตาย เช่น การสั่งลา เพื่อนญาติพี่น้อง ยกทรัพย์สินมีค่าให้คนอื่น เขียนพินัยกรรม

ผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

- ผู้ที่เคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน
- ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า หรือผู้มีอาการทางจิต
- ผู้ที่ติดสุราหรือสารเสพติด
- ผู้ที่เพิ่งเผชิญกับเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจรุนแรง เช่น สูญเสียคนที่รัก ออกจาก หย่าร้าง ล้มละลายสูญเสียทรัพย์สินจำนวนมาก
- ผู้ที่ทรมานจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง หรือจากอาการปวดเรื้อรัง
- ผู้ที่ถูกรังเกียจและกีดกันจากสังคม
- ผู้ที่เคยถูกละเมิดทางเพศ หรือถูกข่มขืน
- ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากความรุนแรง สงคราม หรือการบาดเจ็บรุนแรง

สิ่งที่ท่านควรทำ

- หาเวลาที่เหมาะสม สถานที่เงียบสงบ เพื่อพูดคุยเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย บอกเขาว่า ท่านเป็นห่วงและพร้อมที่จะรับฟังเขา
- หาทางขอความช่วยเหลือจากแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์
- หากท่านคิดว่า บุคคลนั้นอยู่ในภาวะอันตราย อย่าปล่อยให้ผู้นั้นอยู่คนเดียว ให้ขอความช่วยเหลือจากบริการฉุกเฉินต่างๆ เช่น โทรศัพทสายด่วน (1669, 191, 1323) บุคลากรทางการแพทย์ หรือครอบครัวของเขา
- ให้มีคนดูแลช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดตลอด 24 ชั่วโมง เก็บสิ่งของที่อาจเป็นอันตรายไม่ให้มีในบ้าน เช่น เชือก ของมีคม อาวุธปืน ยาปราบศัตรูพืช ยาฆ่าแมลง หรือยาอันตรายต่างๆ

โปรดจำไว้ว่า ...

หากท่านพบเห็นคนที่กำลังคิดฆ่าตัวตาย ให้พูดคุย รับฟัง และให้ความช่วยเหลือ
และโทรศัพทขอความช่วยเหลือด่วน : 1669, 191, 1323