

8. ท่านรู้สึกว่...ชีวิตนี้ไม่มีค่าพอที่จะอยู่ต่อไปหรือไม่?

ท่านรู้สึกอยากตายหรือไม่? หากบางครั้งท่านเคยรู้สึกว่ ชีวิตนี้ไม่มีค่าที่จะอยู่ต่อไปอีกแล้ว โปรดอ่านต่อไปนั้

ท่านกำลังคิดหรือรู้สึกอย่างนี้หรือไม่

- ทุกข์ที่ท่วมท้นจนทนต่อไปไม่ไหว
- สิ้นหวังไร้จุดหมายที่จะอยู่ต่อไป
- คิดด้านลบตลอดเวลา
- มองไม่เห็นทางออกอื่น นอกจากการฆ่าตัวตาย
- คิดว่ความตายเป็นการพ้นทุกข์
- คนอื่นน่าจะดีขึ้นถ้าไม่มีท่าน
- รู้สึกไม่มีค่า ไม่มีคหามหมาย
- รู้สึกโดดเดี่ยวท้ทั้งๆ ที่มีเพื่อน และครอบครัวอยู่รอบข้าง
- ไม่เข้าใจตัวเองว่ ทำไมถึงมีความคิดและความรู้สึกเช่นนี้

โปรดระลึกไว้เสมอว่

- ท่านไม่ได้อยู่เพียงลำพัง มีผู้คนมากมายเป็นเหมือนท่าน และทุกวันนี้ก็ยังมีชีวิตอยู่
- ท่านสามารถพูดเกี่ยวกับความคิดฆ่าตัวตายได้ และการพูดออกมาจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น
- การคิดทำร้ายตัวเอง หรือการคิดฆ่าตัวตายเป็นอาการเมื่อมีความทุกข์ใจรุนแรง เกิดขึ้นได้กับทุกคน และไม่ผิดที่เกิดความคิดเช่นนั้น
- ท่านสามารถรู้สึกดีขึ้นได้ และมีคนที่สามารถช่วยเหลือท่านได้

สิ่งทีควรทำหากท่านรู้สึกเช่นนี้

- เล่าให้คนในครอบครัว เพื่อน หรือคนที่ท่านไว้ใจฟังว่ ท่านรู้สึกอย่างไร
- ถ้าท่านรู้สึกว่ อยากจะทำร้ายตนเอง หรือควบคุมความคิดนั้นไม่ได้ ให้โทรหาสายด่วน (1669, 191, 1323) หรือรีบไปขอความช่วยเหลือที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที
- ปรึกษาแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ หรือบุคลากรสาธารณสุข

โปรดจำไว้ว่.....

หากท่านรู้สึกว่...ชีวิตนี้ไม่มีค่าพอที่จะอยู่ต่อไป ให้ขอความช่วยเหลือ ท่านไม่ได้อยู่ลำพัง มีคนช่วยท่านได้