**คนใกล้ตัวมีแนวโน้มฆ่าตัวตาย** จะรับมืออย่างไร?

เป็นหัวข้อที่ฟังดูหนักหน่วงสำหรับหลาย ๆ คน

แต่เจตนาของบทความนี้ที่ต้องการสื่อสารออกไป

ทั้งในคนที่กำลังเผชิญปัญหาที่หนักหน่วงจนมีความคิดไม่อยากมีชีวิตอยู่ และคนที่พบว่าคนใกล้ตัวมีความคิดอยากตาย หรือกำลังพยายามฆ่าตัวตาย

.

เพราะจากการเก็บข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่า การฆ่าตัวตายติด 10 อันดับแรกสาเหตุการตายของประชากรโลก โดยพบว่าผู้ชายฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าผู้หญิงถึง 3 เท่า

.

กว่าที่คนหนึ่งคนจะฆ่าตัวตาย เกิดจากอะไร?

การฆ่าตัวตาย สามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุอาจเป็นจากการที่รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ความยั้งคิด ความคิดชั่ววูบ รวมไปถึงการวางแผนระยะยาวเป็นขั้นเป็นตอน

.

หนึ่งในสาเหตุที่พบได้มากที่สุดคือ การเป็นโรคซึมเศร้า

การคิดอยากฆ่าตัวตายมาจากความรู้สึกที่หาทางออกไม่เจอ

ต้องการให้พ้นจากภาวะเป็นทุกข์ที่รุนแรง พ้นจากความเหนื่อยล้า พ้นจากโลกที่ไม่มีความสุข ความคิดของคนที่จะฆ่าตัวตายมักไม่เห็นหนทางแก้ไข สิ้นหวัง แม้แท้จริงแล้วจะมีทางออกก็ตาม

.

สัญญาณเตือนของการฆ่าตัวตายสังเกตจากอะไรได้บ้าง

- พูดเกี่ยวกับความตาย หรือการฆ่าตัวตาย

- เสาะหาวิธีการฆ่าตัวตาย

- รู้สึกไร้ค่าหมดหวัง ไม่มีเป้าหมาย

- อาจพบการใช้สารเสพติด หรือแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น

- พูดถึงตนเองว่าเป็นภาระ

- มีลักษณะอาการวิตกกังวลสูง กระสับกระส่าย

- มีปัญหาเรื่องการนอน อาจนอนมากเกินไปหรือนอน

น้อยเกินไป

- อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย

.

ถ้าเจอคนใกล้ชิดบอกว่าอยากตาย ควรรับมืออย่างไร

- การที่ใครสักคนบอกเราว่าเขามีความคิดอยากตาย

อันดับแรกคือ ตั้งสติ อย่าตกใจจนเกินเหตุ สิ่งที่ผู้พูดต้องการสื่อสารคือ การขอความช่วยเหลือ (call for help)

ไม่มองว่าเป็นการพูดเล่น ไม่เพิกเฉยต่อการขอความช่วยเหลือและไม่มองว่าสิ่งที่เขากำลังเผชิญเป็นเรื่องเล็ก

.

- อย่าลังเลใจที่จะช่วยเหลือด้วยการรับฟังแบ่งปันความทุกข์ ท่าทีในการรับฟังสามารถช่วยให้อีกฝ่ายสามารถสงบใจได้มากขึ้น เช่น การรับฟังอย่างใจเย็น ไม่ตัดสินการกระทำหรือปัญหา ไม่แสดงท่าทีวิตกกังวลจนเกินเหตุ เพียงแค่การรับฟังก็สามารถช่วยผ่อนคลายไปได้มาก

.

ในกรณีที่บางครั้งคนใกล้ตัวมีท่าทีหรือคำพูดไปในลักษณะไม่อยากมีชีวิตอยู่แต่ไม่ได้พูดออกมาตรงๆ การถามถึงความคิดอยากฆ่าตัวตายไม่ได้เป็นข้อห้าม สามารถที่กระทำได้ โดยหลายคนจะมีความเข้าใจผิดว่ายิ่งถามจะยิ่งทำให้อยากทำมากขึ้น

.

ซึ่งความคิดนี้ไม่เป็นความจริง เราสามารถสอบถามและประเมินได้ การถามทำให้เขาได้แสดงความรู้สึกออกมา ได้ระบายและรู้สึกว่าปัญหาเหล่านี้สำคัญ มีคนคอยรับฟังและอยู่เคียงข้าง มีคนเข้าใจทำให้เขารู้สึกดีขึ้น อย่าปล่อยให้เขาอยู่ลำพังคนเดียว เก็บของมีคมหรือของที่คิดว่าเขาอาจใช้เพื่อทำร้ายตนเองออกจากสายตา เพื่อป้องกันเหตุอันคาดไม่ถึงที่อาจเกิดขึ้น

.

หากกรณีที่ประเมินแล้วว่ามีความน่าเป็นห่วงหรือไม่มั่นใจ อีกทางเลือกหนึ่งคือพาไปพบจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหรือทีมสุขภาพจิตเพื่อเข้าสู่กระบวนการการดูแลรักษา ซึ่งการดูแลอย่างทันท่วงทีย่อมดีกว่ารอให้เกิดเหตุที่ไม่คาดคิดขึ้น

By พญ.วิลาวัลย์ กำจรปรีชา

หากคุณมีข้อสงสัย หรือมีเรื่องอะไรที่อยากให้ทีมคลินิก Joy of Minds ช่วยเหลือ

.

เรายินดีให้คำแนะนำ คำปรึกษาเบื้องต้น

หรือสามารถติดต่อนัดพบจิตแพทย์ได้

>> ช่องทางการติดต่อ

โทรศัพท์: 090-959-9304

LINE: @JOYOFMINDS