



ฆ่าตัวตาย : แนวคิด การช่วยเหลือ

รศ.นพ.มานิช หล่อตระกูล



มานิช หล่อตระกูล

www.ramamental.com/suicide

พฤติกรรมกรรมการฆ่าตัวตาย

- คิดถึงการตาย
- คิดอยากตาย
- พยายามฆ่าตัวตาย
- ฆ่าตัวตายสำเร็จ



มานิช หล่อตระกูล

www.ramamental.com/suicide

สิ่งที่มีกพบในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย

- เป้าหมาย : การฆ่าตัวตายเป็นทางออกต่อปัญหา
- ความต้องการ : เพื่อจะได้ไม่ต้องรับรู้อะไรอีกต่อไป
- สิ่งกระตุ้น : ความทุกข์ทรมานจนยากจะทนต่อไปได้
- ปัจจัยกดดัน : สิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามหวัง
- ความรู้สึก : รู้สึกสิ้นหวัง หดหนทาง
- การกระทำ : การหนีไปจากสิ่งที่ทำให้ทุกข์ใจ



รามานซ์ หล่อตระกุล

www.ramamental.com/suicide

สิ่งที่มีกพบในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย

- ความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า
- โกรธ คับแค้นใจ
- โทษตนเอง
- ความคิดแคบลง
- พะวักพะวน สองจิตสองใจ
- ถึงทางตัน



รามานซ์ หล่อตระกุล

www.ramamental.com/suicide

ทำไมจึงฆ่าตัวตาย

จิตวิทยา

- ต้องการแก้แค้น
- ต้องการทำร้ายตนเอง - รู้สึกผิด 'ไร้ค่า'
- ต้องการตาย - พ้นจากความทุกข์



รามานิช หล่อตระกุล

www.ramamental.com/suicide

ทำไมจึงฆ่าตัวตาย

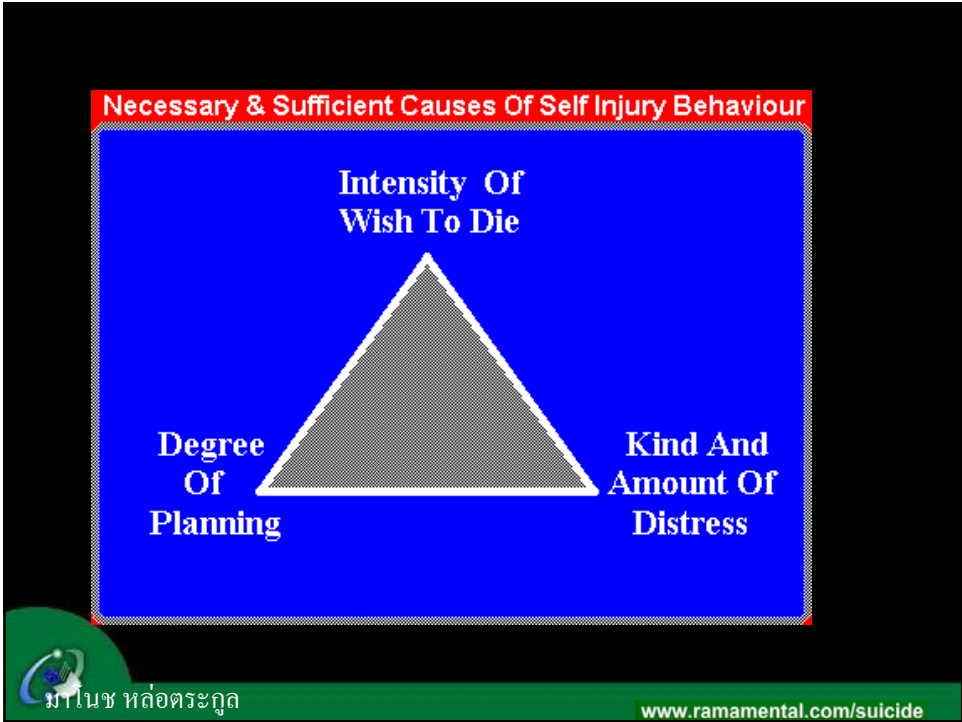
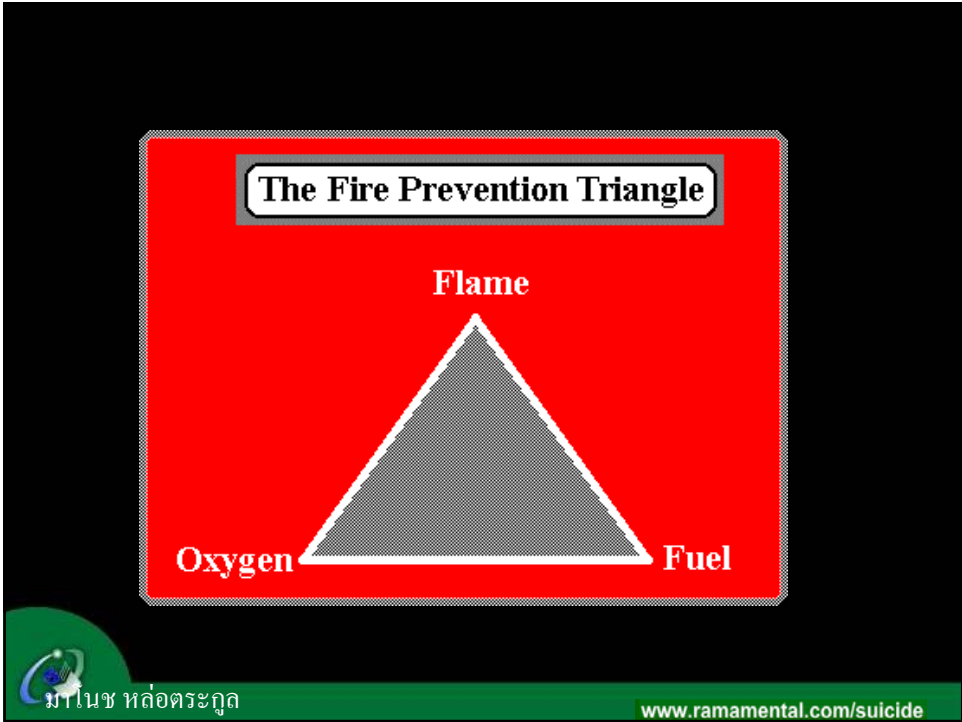
ปัญหาทางการแพทย์

- พ้นจากความเจ็บปวด ทรมาน พิการ
- ความรู้สึกสิ้นหวัง เสียสมรรถภาพ
- โรคทางสมอง ติดสารเสพติด
- โรคทางจิตเวช : โรคซึมเศร้า

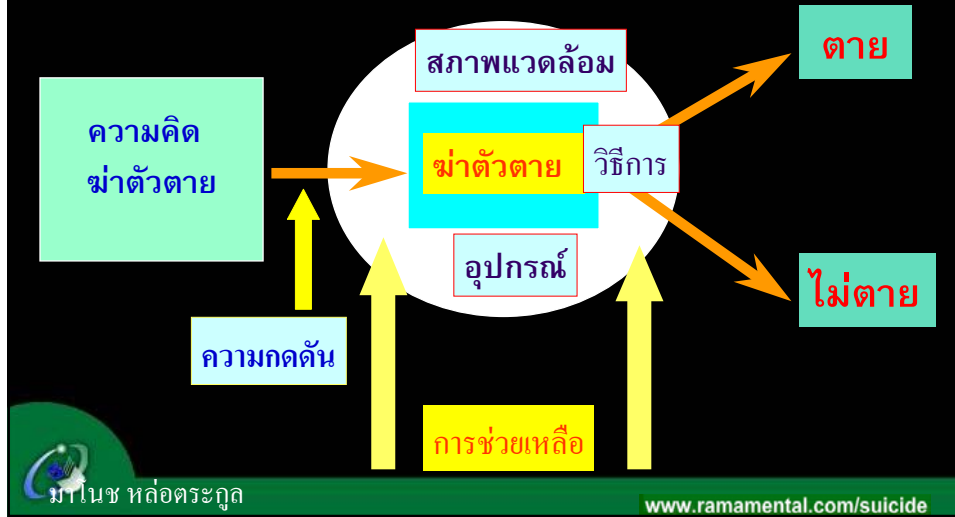


รามานิช หล่อตระกุล

www.ramamental.com/suicide



Socio-cultural environment



การสืบค้นและช่วยเหลือ



- อะไรจะเป็นสัญญาณเตือน
- ทำอย่างไรจึงจะป้องกันได้
- จะให้การดูแลรักษาผู้มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายอย่างไร



ควรประเมินความคิดฆ่าตัวตาย
ในผู้ที่มีความเสี่ยงทุกราย



สัญญาณเตือน

- มีความกดดันด้านจิตใจมาก
- ประสบความผิดหวัง
- เจ็บป่วยร้ายแรง
- ซึม ไม่ค่อยพูด ไม่กินอาหาร
- เครียดมากกว่าปกติ
- พูด หรือแสดงท่าทีเป็นนัยว่าไม่อยากอยู่
- เคยพยายามกระทำ
- ไม่รักตัวเอง



มาโนช หล่อตระกูล

www.ramamental.com/suicide

ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการฆ่าตัวตายที่พบได้บ่อย

- คนที่ตั้งใจฆ่าตัวตายจริง ๆ จะไม่พูดบอกคนอื่น
- คนที่ฆ่าตัวตาย มักจะ ทำเพื่อเรียกร้องความสนใจ
- การถามถึงความคิดฆ่าตัวตายจะกระตุ้นให้เขาตัดสินใจทำ
- คนที่ฆ่าตัวตายไม่สำเร็จ มักจะไม่ตั้งใจตายจริง
- การเอาใจใส่คนที่พูดถึงการฆ่าตัวตายมากเกินไป จะทำให้เขาทำซ้ำอีก



มาโนช หล่อตระกูล

www.ramamental.com/suicide

ข้อควรปฏิบัติ

- สร้างสัมพันธภาพ
- มีความเป็นส่วนตัว
- ใส่ใจความรู้สึกของเขา มีท่าทีรับฟัง
- เปิดโอกาสให้เขาพูด
- อย่ากลัวเขาร้องไห้



มาเนช หล่อตระกูล

www.ramamental.com/suicide

ข้อควรปฏิบัติ

- อย่าอึดอัดใจที่จะถามเรื่องการฆ่าตัวตาย
- อย่ากลัวเป็นการชี้โพรงให้กระรอก
- ถามอย่างเป็นขั้นตอน
 - ท้าไป - เฉพาะเจาะจง
 - อยากตาย - ไม่อยากอยู่
 - ฆ่าตัวตาย - ทำร้ายตนเอง



มาเนช หล่อตระกูล

www.ramamental.com/suicide

แนวการสื่อสาร

- ใจเย็น ตั้งใจฟัง
- เห็นใจ เข้าใจความรู้สึกของเขา
- มีท่าทียอมรับ ให้เกียรติ
- ยอมรับความคิดเห็น ทักษะคติของเขา ไม่มีอคติล่วงหน้า
- จริงใจ
- แสดงท่าทีใส่ใจ ห่วงใย
- สนใจที่อารมณ์ ความรู้สึกของเขา



รามานซ์ หล่อตระกุล

www.ramamental.com/suicide

อย่า

- พูดขัดบ่อยๆ
- ตกใจ มีอารมณ์ร่วม
- แสดงว่ากำลังยุ่งๆ อยู่
- เอาใจเกินเหตุ
- พูดอ้อมค้อม ไม่ชัดเจน
- ถ้ามามากเกิน



รามานซ์ หล่อตระกุล

www.ramamental.com/suicide

**อบอุ่น
ให้เกียรติ
เห็นใจ เข้าใจ
น่าไว้วางใจ**



การประเมิน

- **คำถามที่ใช้ประเมิน**
 - เคยคิดอยากกลับไป โดยไม่ต้องตื่นมารับรู้อะไรอีกมั๊ย ?
 - มีบ้างไหม ที่คุณรู้สึกไม่อยากมีชีวิตอยู่ ?
 - เคยถึงกับคิดว่าจะทำร้ายตัวเองไหม ?
 - ถ้าคิด จะทำวิธีไหน ?
 - อะไรที่ทำให้คุณเปลี่ยนใจหรือไม่ทำ ?



การประเมินความเสี่ยง

- อารมณ์เศร้า ภาวะวุ่นวาย หุนหันพลันแล่น
- ความคิดอยากตาย
- แผนการ เวลา
- คนใกล้ชิด



มาเนช หล่อตระกูล

www.ramamental.com/suicide

ความคิดฆ่าตัวตาย

มี

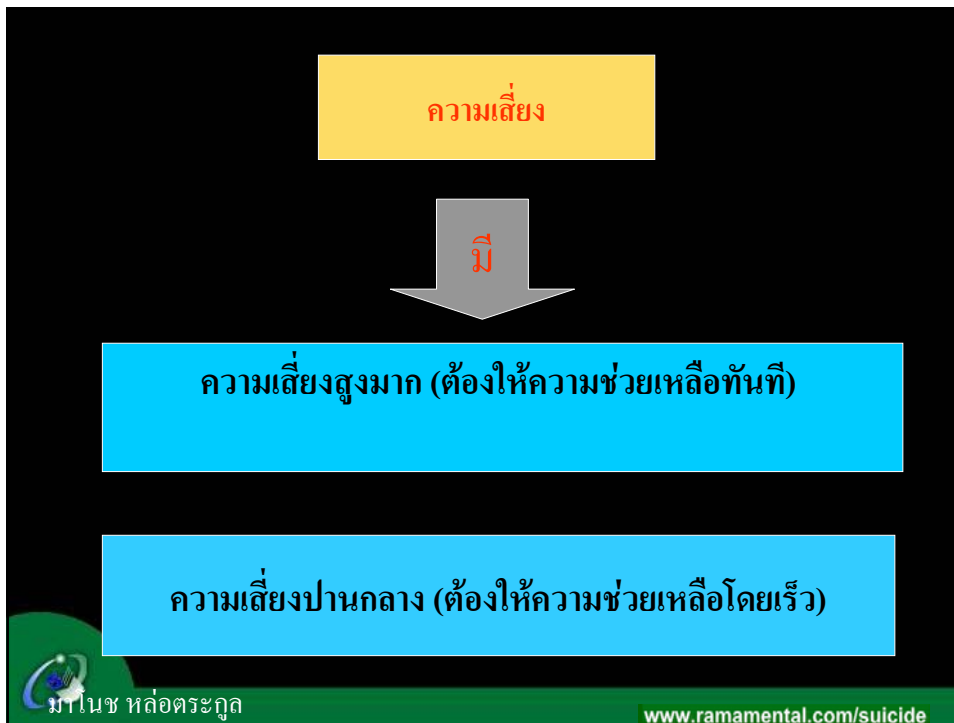
การเตรียมแผนการ ความถี่บ่อย และความรุนแรง

ปัจจัยเสี่ยง และ ปัจจัยปกป้องต่างๆ



มาเนช หล่อตระกูล

www.ramamental.com/suicide




ปัจจัยเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

- เพิ่งทำร้ายตนเอง
- มีความปวดร้าวมาก ซึมเศร้ามาก ท้อแท้ มีความวิตกกังวลสูง
- โรคซึมเศร้า โรคจิตเภท
- เป็นคนหุนหันพลันแล่น
- มีปัจจัยกระตุ้นที่ชัดเจน
- ปฏิเสธการช่วยเหลือ

มาเนช หล่อตระกูล www.ramamental.com/suicide

ความคิดฆ่าตัวตาย	แผนการ	ปัจจัยเสี่ยง	ระดับความเสี่ยง
+	-	+	ปานกลาง


- มีคนคอยดูแลตลอดเวลา
- เก็บอุปกรณ์ที่อาจใช้กระทำ
- พบบ่อยขึ้น
- ให้การช่วยเหลือทางจิตสังคม
- ให้พบแพทย์เพื่อรักษาโรคทางจิตเวชที่มี


มาโนช หล่อตระกูล
www.ramamental.com/suicide


ความคิดฆ่าตัวตาย	แผนการ	ปัจจัยเสี่ยง	ระดับความเสี่ยง
+	+	+	ปานกลาง-สูง

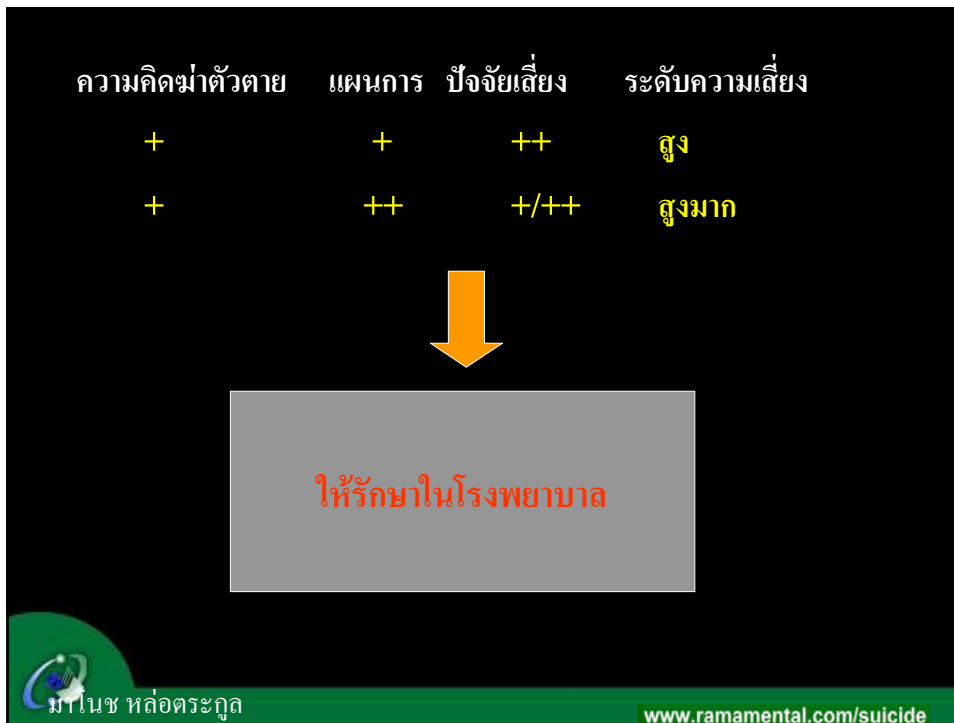
- มีคนดูแล
- ไม่มีอุปกรณ์ในการกระทำ
- ยังควบคุมตนเองได้
- การตัดสินใจยังไม่บกพร่อง
- ยินยอมติดต่อผู้ช่วยเหลือ


มี



- แจ้งคนใกล้ชิดให้คอยดูแล
- ให้การช่วยเหลือทางจิตสังคมอย่างเร่งด่วน
- นัดพบบ่อยขึ้น
- เก็บอุปกรณ์ที่อาจใช้กระทำ
- รักษาโรคทางจิตเวชอย่างเต็มที่


มาโนช หล่อตระกูล
www.ramamental.com/suicide



- ### ลักษณะผู้ที่ต้องรับไว้ในโรงพยาบาล
- มีความคิดอยากตายอยู่ตลอด แม้ได้ให้คำแนะนำ หรือช่วยเหลือแล้ว
 - มีแผนการฆ่าตัวตายชัดเจน รุนแรง มีโอกาสหาสิ่งกระทำตามแผนได้ไม่ยาก
 - มีแผนการฆ่าตัวตาย และอยู่คนเดียว ไม่มีคนดูแล
 - มีแผนการฆ่าตัวตายชัดเจน และมีอาการของโรคซึมเศร้า
 - มีอาการซึมเศร้ามาก และมีอาการโรคจิต
- 
 มาโนช หล่อตระกูล www.ramamental.com/suicide

ลักษณะผู้ป่วยที่ต้องรับไว้ในโรงพยาบาล

ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายและให้การช่วยเหลือแล้ว

- การกระทำมีลักษณะตั้งใจฆ่าตัวตายสูง
- ยังมีความคิดอยากตายอยู่
- มีอารมณ์เศร้ามาก
- รู้สึกท้อแท้ หหมดหวัง หหมดหนทาง



มาโนช หล่อตระกูล

www.ramamental.com/suicide

การป้องกันการฆ่าตัวตาย

ประเด็นสำคัญในการดูแล

- แก้ไขปัญหาทางกาย
- ป้องกันการทำร้ายตนเอง
- หมั่นตรวจสอบสภาพจิตใจ
- ให้การรักษาภาวะทางจิตเวช
- ให้ความช่วยเหลือทางจิตสังคม



มาโนช หล่อตระกูล

www.ramamental.com/suicide

แนวการสัมภาษณ์เพื่อวางแผนในการช่วยเหลือ

- ทำไมเขาจึงลงมือทำในครั้งนี้
- เขามองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร
- เขามีนิสัยการแก้ปัญหาอย่างไร
- แหล่งสนับสนุนที่มีเป็นอย่างไร
- เขามีปัญหาอื่นๆ ในชีวิตที่รบกวนเขาอยู่ในขณะนี้หรือไม่



รามินซ์ หล่อตระกูล

www.ramamental.com/suicide

แนวการสัมภาษณ์เพื่อวางแผนในการช่วยเหลือ

- มีปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้เขายังอยากมีชีวิตอยู่
- ศักยภาพเดิมของเขาในการแก้ปัญหาเป็นอย่างไรบ้าง
- เขามีความเจ็บป่วยทางจิตเวชที่รุนแรงและรบกวนการแก้ปัญหาของเขาหรือไม่
- ปัญหาเร่งด่วนที่ต้องแก้ไขเพื่อป้องกันไม่ให้สถานการณ์แย่ลงหรืออาจเป็นอันตรายต่อชีวิตของเขาและผู้เกี่ยวข้องหรือไม่



รามินซ์ หล่อตระกูล

www.ramamental.com/suicide

แนวการช่วยเหลือทางจิตสังคม

- มีทัศนคติที่เป็นกลาง ตั้งใจช่วยเหลือ และมุ่งสร้างสัมพันธภาพที่ดี
- ช่วยเหลือแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน
- เสริมความคาดหวังทางบวก และปรับมุมมองในการแก้ปัญหา ช่วยให้เห็นว่าปัญหาแก้ไขได้ แต่ไม่ปดอบโยนหรือให้ความหวังในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้
- เปิดโอกาสให้เขาขอความช่วยเหลือได้ในภาวะฉุกเฉิน



มาโนช หล่อตระกูล

www.ramamental.com/suicide

แนวการช่วยเหลือทางจิตสังคม

- ลดการทำร้ายตนเองอย่างหุนหันพลันแล่น
- จัดสิ่งแวดล้อมให้เขารู้สึกผ่อนคลาย
- เก็บสิ่งต่างๆ ที่อาจนำมาใช้ฆ่าตัวตายได้



มาโนช หล่อตระกูล

www.ramamental.com/suicide

Crisis Intervention

- รับฟัง กระตุ้นให้เขาระบายความรู้สึก เหตุผลที่คิดฆ่าตัวตาย
- มุ่งเน้นและชี้ให้เห็นว่าในส่วนลึกของจิตใจเขาก็ยังอยากมีชีวิตอยู่
- ช่วยให้ได้คิดและมองเห็นวิธีการแก้ปัญหาอื่นที่เหมาะสมกว่า
- ชี้ให้เห็นศักยภาพด้านบวก
- ติดต่อญาติหรือคนใกล้ชิดเพื่อช่วยดูแลเขาและช่วยคิดแก้ปัญหา

