

# ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



## การรับมือกับความเศร้าโศกจาก การฆ่าตัวตาย

เมื่อคนที่คุณรักเสียชีวิตด้วยการฆ่าตัวตาย ย่อมเป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกตกใจ สับสน โกรธ เศร้า หรือมีอาการอื่นต่าง ๆ ร่วมกัน บ่อยครั้งผู้ที่ถูกทิ้งไว้เบื้องหลังไม่เพียงแต่ต้องดิ้นรนเพื่อรับมือกับการสูญเสียคนใกล้ชิด แต่ยังต้องพยายามทำใจให้ยอมรับว่าทำไมจึงเกิดเรื่องแบบนี้และอย่างไร



การฆ่าตัวตายสามารถส่งผลกระทบต่อคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกเชื้อชาติ และทุกชุมชน คนบางกลุ่มอาจมีความเสี่ยงสูงกว่ากลุ่มอื่น แต่การฆ่าตัวตายไม่มีการแบ่งแยกว่าจะเกิดกับใคร ปฏิบัติการความเศร้าโศกหลังการฆ่าตัวตายเป็นเรื่องที่ซับซ้อน หลายครั้งอาจดูเหมือนว่าเป็นกระบวนการที่ไม่มีวันสิ้นสุด และไม่มีอะไรดีขึ้น อาจมีความสับสนและวันที่ยากลำบาก แต่ถ้าคุณหรือคนที่คุณรู้จักกำลังประสบกับความเศร้าโศกจากการฆ่าตัวตาย ก็ให้สบายใจได้ว่ามีขั้นตอนที่คุณสามารถทำได้เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระความทุกข์นั้น

## คนบางกลุ่มอาจมีความเสี่ยงสูงกว่ากลุ่มอื่น แต่การฆ่าตัวตายไม่มีการแบ่งแยกว่าจะเกิดกับใคร



### วิธีช่วยให้คุณรับมือกับความเศร้าโศกจากการฆ่าตัวตาย

- หากกลุ่มสนับสนุน มีแหล่งข้อมูลมากมายและสามารถหาได้จากหน่วยงานต่าง ๆ เช่น American Foundation for Suicide Prevention ซึ่งเข้าถึงได้ทางออนไลน์ที่ [www.afsp.org](http://www.afsp.org)
- แสดงความรู้สึกของคุณออกมาเมื่อจำเป็น ให้นิ่งเงียบเมื่อคุณต้องการ
- ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ การขอความช่วยเหลือไม่ใช่ปัญหา
- ใช้เวลาเท่าที่คุณต้องการกับความเศร้าโศก อดทน อย่ากดดันตัวเองมากเกินไป
- ความเศร้าโศกเป็นเรื่องเฉพาะตัวของบุคคล ไม่มีใครบอกได้ว่าคุณควรรู้สึกอย่างไร หรือปฏิบัติความเศร้าโศกนั้นจะใช้เวลานานเท่าใด
- อายารับแรงที่จะตัดสินใจครั้งใหญ่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงชีวิต



### วิธีช่วยให้คนอื่นรับมือกับความเศร้าโศกจากการฆ่าตัวตาย

- สิ่งไม่ควรพูด: คำพูดง่าย ๆ จริงใจ และตรงไปตรงมา เช่น "ฉันเสียใจมากกับการสูญเสียของคุณ" หรือ "ฉันจะช่วยอะไรได้บ้าง"
- สิ่งที่ไม่ควรพูด: คำพูดไม่จริงใจ นำอึดอัด เช่น "ฉันรู้เลยว่าคุณรู้สึกอย่างไร" "อย่างน้อยเขาก็ไม่ต้องทนทุกข์อีกต่อไป" หรือ "อย่ากังวลไปเลย เดียวก็จะมีคนใหม่เข้ามา"
- เสนอตัวช่วยเหลืองานบ้านทั่ว ๆ ไป หรือสิ่งที่ต้องทำ อย่างเช่นการออกไปทำธุระ การให้อาหารหรือพาสัตว์เลี้ยงไปเดินเล่น การตัดหญ้าในสนาม เป็นต้น
- ฟังทราบถึงความเศร้าโศกของพวกเขาอาจดูเหมือนจะผ่านไปแล้ว แต่อาจยังต้องการความช่วยเหลือและกำลังใจจากคุณไปอีกระยะหนึ่ง
- ทำความเข้าใจว่าพวกเขาอาจมีอารมณ์ที่ซับซ้อนที่หลากหลายประดังประเดเข้ามาในทันที
- ไม่ทิ้งการติดต่อ ถึงแม้ว่าคุณไม่รู้ว่าจะพูดหรือทำอะไรดี เพียงแค่คอยอยู่ตรงนั้นเพื่อช่วยเหลือและติดต่อกันอยู่เสมอ

ถ้ามีคนแสดงสัญญาณว่าจะฆ่าตัวตาย (หรือแม้แต่พูดว่าจะฆ่าตัวตาย) ต่อไปนี้คือสิ่งที่ American Foundation for Suicide Prevention แนะนำให้คุณทำ



## มีการสนทนาแบบจริงจัง

1. พูดคุยกับพวกเขาเป็นการส่วนตัว
2. รับฟังเรื่องราวของพวกเขา
3. บอกให้เขารู้ว่าคุณห่วงใยเขา
4. ถามตรง ๆ ไปว่ากำลังคิดเรื่องฆ่าตัวตายหรือไม่
5. ให้กำลังใจพวกเขาในการเข้ารับการรักษา ติดต่อกับแพทย์หรือนักบำบัดของพวกเขา
6. หลีกเลี่ยงการถกเถียงเรื่องคุณค่าของชีวิต การลดปัญหาให้เหลือน้อยที่สุด หรือการให้คำแนะนำ



## หากมีคนบอกว่าคุณกำลังคิดฆ่าตัวตาย

- อย่าคิดว่าเป็นแค่การพูดเล่น
- อยู่เคียงข้างพวกเขา
- นำสิ่งที่พวกเขาจะใช้ปลิดชีพตนเองได้ออกไปให้ไกล
- โทรปรึกษาที่ 1323 สำหรับสายด่วนสุขภาพจิต
- คุณสามารถส่งข้อความไปที่เพจเฟซบุ๊ก 1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต
- เป็นเพื่อนพาพวกเขาไปรับบริการด้านสุขภาพจิตหรือไปห้องฉุกเฉิน ดังที่กล่าวไปแล้ว ปฏิบัติด้วยความเศร้าโศกหลังการฆ่าตัวตายเป็นเรื่องที่ซับซ้อน



หากคุณมีความคิดที่จะทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น หรือรู้ว่ามีคนที่มีความคิดดังกล่าว โปรดขอความช่วยเหลือในทันที หากคุณหรือคนที่คุณรู้จักกำลังตกอยู่ในอันตราย ให้โทรแจ้งเหตุด่วนเหตุร้ายที่หมายเลข **191** หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หากต้องการติดต่อผู้ให้คำปรึกษายามวิฤกษ์ที่ผ่านการฝึกอบรมแล้ว โปรดโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิตที่ **1323** นอกจากนี้คุณยังสามารถส่งข้อความไปที่เพจเฟซบุ๊ก **1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต** สายด่วนสุขภาพจิตให้บริการตลอด 24 ชั่วโมงโดยไม่มีค่าใช้จ่ายและเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ\*



## ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



หากคุณมีความคิดที่จะทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น หรือรู้ว่ามีคนที่มีความคิดดังกล่าว โปรดขอความช่วยเหลือในทันที หากคุณหรือคนที่คุณรู้จักกำลังตกอยู่ในอันตราย ให้โทรแจ้งเหตุด่วนเหตุร้ายที่หมายเลข 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หากต้องการติดต่อผู้ให้คำปรึกษายามวิฤกษ์ที่ผ่านการฝึกอบรมแล้ว โปรดโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิตที่ 1323 นอกจากนี้คุณยังสามารถส่งข้อความไปที่เพจเฟซบุ๊ก 1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต สายด่วนสุขภาพจิตให้บริการตลอด 24 ชั่วโมงโดยไม่มีค่าใช้จ่ายและเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ\*

\*Lifeline ให้บริการศูนย์ช่วยเหลือชีวิตทางโทรศัพท์ในภาษาอังกฤษและสเปน และใช้ Language Line Solutions ในการแปลภาษาอีกกว่า 250 ภาษาสำหรับผู้ติดต่อผ่านโทรศัพท์ หมายเลข 988

**ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด** โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในด้านการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาด ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้ออกการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC