

ทุก 40 วินาที: อยากลัวที่จะพูดคุยเรื่อง การฆ่าตัวตาย เพื่อป้องกัน ไม่ให้เกิดขึ้นกับคนใกล้ตัว



ช่วงเวลาเพียงสองสามนาทีที่เราใช้ในการแปร่งฟันตอนเช้า มีคนหนึ่งคนเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย ช่วงเวลาที่เราใช้ในการเติมน้ำมันลงในเครื่องต้มกาแฟ ก็มีคนอีกคนเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย นี่เป็นสถิติที่น่าตกใจ ในทุก ๆ 40 วินาทีทั่วโลก ชีวิตของใครบางคนจบลงด้วยการฆ่าตัวตาย¹ ในการพยายามฆ่าตัวตายของคน 20 คน มีคนหนึ่งที่เสียชีวิตจริง ๆ²

การฆ่าตัวตายเป็นปัญหาสุขภาพระดับโลก แต่คนมักจะไม่ค่อยคุยกันอย่างเปิดเผยถึงเรื่องนี้ ความเจ็บหรือการไม่พูดถึง อาจทำให้ยิ่งรู้สึกอับอายมากขึ้นไปอีก และทำให้ผู้ที่รอดชีวิตจากการพยายามฆ่าตัวตายหรือผู้ที่เคยสูญเสียใครบางคนไปกับการฆ่าตัวตายรู้สึกอับอาย ดังนั้น เราจึงควรแสดงให้คนอื่นเห็นว่าเราเป็นห่วงเป็นใย เราจะรับฟังโดยไม่ตัดสินใด ๆ และจะช่วยคนเหล่านั้นให้ได้รับความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

ถ้าคุณไม่รู้ว่าควรพูดหรือทำอะไรกับคนที่คุณห่วงใย หรือถ้าคุณอยากช่วยเหลือชุมชนของคุณ คุณอาจเริ่มต้นด้วยสิ่งต่อไปนี้

รู้สัญญาณเตือน

เมื่อคนกำลังคิดฆ่าตัวตาย เขาอาจพูดจะทำอย่างนั้นและเสาะหาวิธีต่าง ๆ ในการฆ่าตัวตาย เขาอาจพูดประมาณว่า "ถ้าฉันไม่อยู่สักคนก็คงไม่มีใครคิดถึงฉันหรอก" หรืออาจบอกลาครอบครัวและเพื่อนฝูง และมอบสิ่งของที่เขารักให้แก่คนอื่น⁴ เขาอาจมีอาการแปรปรวนรุนแรง วิตกกังวลมากขึ้น หรือโกรธหรือฉุนเฉียวง่าย^{5,6}

ปัจจัยเสี่ยงบางประการที่ควรทราบคือ:⁴

- มีอาการซึมเศร้าหรือติดสารเสพติด
- เคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อนหน้านี้แล้ว
- โดดเดี่ยวและเก็บตัว
- เป็นทุกข์จากความเจ็บป่วยหรือความเจ็บปวดอย่างต่อเนื่อง
- เคยถูกกระทำ ประสบกับเหตุการณ์สะเทือนใจอย่างหนัก สงคราม ความรุนแรง หรือถูกเลือกปฏิบัติ
- ประสบความทุกข์สาหัส เช่น การเลิกรากับคนรัก หรือการสูญเสียคนที่รักไป



การฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุสำคัญอันดับที่สี่ของการเสียชีวิตในคนวัย 12-29 ปี²

1 ใน 100

คน เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย³

หากคนที่คุณรู้จักแยกตัวและเก็บตัวมากขึ้นในช่วงที่ผ่านมา

ขอให้ติดต่อหรือไปหาคนคนนั้น

โควิด-19 ทำให้คนเราไม่เจอหน้ากัน การติดต่ออาจช่วยคนคนนั้นได้

หาหนทางให้ความช่วยเหลือแก่ชุมชนของคุณ

เป็นอาสาสมัครที่สมาคมสมาชิกรดับเพลิงหรือศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายระดับชาติ องค์กรเหล่านี้ต้องการอาสาสมัครที่รับฟังเรื่องราวของผู้ที่กำลังคิดฆ่าตัวตาย คุณยังอาจให้การสนับสนุนด้วยวิธีอื่น ๆ ได้ด้วย เช่น พูดคุยถึงหัวข้อนี้ในงานต่าง ๆ ของชุมชน เพื่อให้คนตระหนักรับรู้มากขึ้นเกี่ยวกับเรื่องนี้ หากองค์กรอื่น ๆ ที่อาจช่วยเหลือผู้ที่มีความเสี่ยง เช่น องค์กรเยาวชน โครงการพี่เลี้ยงอาสา เป็นต้น

เตรียมพร้อมรับฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ

ถ้าคุณทราบว่าใครบางคนกำลังคิดฆ่าตัวตาย ขอให้ถามเขา การถามตรง ๆ ว่า "คุณคิดที่จะทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตายมั๊ย" ไม่ใช่การเอาความคิดนั้นไปใส่ในหัวของเขา สิ่งสำคัญคือควรพูดคุยและรับฟังอย่างเห็นอกเห็นใจโดยไม่ตัดสินใด ๆ การฆ่าตัวตายเป็นสิ่งที่ป้องกันได้^{4,6} อยาบอกเขาว่าชีวิตมีค่า หรือการฆ่าตัวตายเป็นสิ่งผิด⁶ แต่ขอให้ตั้งใจรับฟังสิ่งที่เขาพูดออกมา ถ้าจำเป็น คุณสามารถถามคำถามได้ แต่อย่าขัดจังหวะเขา⁶

ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

ถ้าคุณคนนั้นขอให้คุณช่วยออกใคร โปรดอธิบายให้เขาฟังว่าเพราะเหตุใดจึงควรขอความช่วยเหลือที่จำเป็นทันที แม้ว่า การพูดคุยกับคุณอาจเป็นประโยชน์กับเขา แต่คุณไม่จำเป็นต้องทำทุกอย่างตามลำพังคนเดียว สนับสนุนให้คนนั้นขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา⁴ ถ้าคุณหวังว่าเขาอาจทำร้ายตัวเอง โปรดอย่าปล่อยให้เขาอยู่คนเดียว ขอให้โทรศัพท์ถึงสายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือคลินิกจิตเวชในโรงพยาบาล และกำจัดสิ่งต่าง ๆ ที่เขาอาจใช้ในการทำร้ายตัวเองออกไปให้พ้นมือเขา^{4,6}

การตระหนักรู้และเพิ่มความพยายามในการป้องกันการฆ่าตัวตาย จะช่วยรักษาชีวิตคนหนึ่งคนได้ในทุก ๆ 40 วินาที โปรดใช้เวลาสักครู่คิดดูว่าคุณจะทำอะไรได้บ้าง เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี

เมื่อเราร่วมมือกัน เราจะทำประโยชน์ให้แก่คนอื่นได้



สแกนรหัสนี้เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการป้องกันการฆ่าตัวตาย⁵ livewell.optum.com หรือรหัสการเข้าถึงของบริษัทของคุณ⁶ โดย



1. World Health Organization (WHO). Suicide: One person dies every 40 seconds. [who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds](https://www.who.int/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds). September 9, 2019. Accessed June 28, 2022.

2. WHO. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1](https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1). Accessed June 28, 2022.

3. WHO. One in 100 deaths is by suicide. [who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide](https://www.who.int/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide). June 17, 2021. Accessed June 28, 2022.

4. WHO. Do you know someone who may be considering suicide? cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/depression/suicide-04-handouts-depression.pdf?sfvrsn=7c5eaac4_2. Accessed June 28, 2022.

5. Centers for Disease Control and Prevention. #BeThere to help prevent suicide. [cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html](https://www.cdc.gov/injury/features/be-there-prevent-suicide/index.html). Last reviewed February 24, 2022. Accessed June 28, 2022.

6. 988 Suicide & Crisis Lifeline. Help someone else. suicidepreventionlifeline.org/help-someone-else/. Accessed June 28, 2022.

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อศูนย์รับแจ้งเหตุฉุกเฉิน 191 หรือไปที่ห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ บริการกับแพทย์ของท่านเกี่ยวกับความเป็น การดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาการรักษาโรค เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการขัดกันแห่งผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องที่สามารถทำให้เกิด การฟ้องร้องทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์การใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) โปรแกรมและองค์ประกอบต่าง ๆ ของโปรแกรมนี้ อาจไม่มีให้ในบางรัฐหรือแก่กลุ่มบางขนาด และอาจเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย