



## ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน  
๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที ๑๑ เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔ หน้า

# เผื่อระวัง 3 กลุ่มเสี่ยงเครียดน้ำท่วม



**เผย 3 กลุ่มเสี่ยงต้องเผื่อระวังใกล้ซัด หนักอันตรายถึงฆ่าตัวตาย หลังวิกฤติมหาอุทกภัย**

วันนี้ (11 พ.ย.) ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานศูนย์พัฒนาความสุขมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่า จากภาวะที่มีผู้ประสบอุทกภัยเป็นจำนวนมาก และบางคนคิดว่าชีวิตหมดสิ้นทุกอย่างทั้งทรัพย์สิน บ้านเรือนเครื่องไม้เครื่องมือทำมาหากิน โรงงานอุตสาหกรรม บุคคลอันเป็นที่รัก ทำให้เกิดความเครียดขึ้นและเสี่ยงต่อการคิดสั้น ด้วยการคิดฆ่าตัวตาย ดังนั้นการรู้จักเผื่อระวังกลุ่มเสี่ยงจึงเป็นเรื่องที่ควรกระทำอย่างมาก โดยลักษณะกลุ่มเสี่ยงที่ควรเผื่อระวังคือ 1.การพูดเปรย หรือ พูดว่า ไม่อยากอยู่ อยากตาย จะเป็นกลุ่มเสี่ยงสูงมาก หรือมีการพูดว่าจะกระทำอย่างไรอย่างหนึ่ง ทำร้ายตนเองและเริ่มทำร้ายผู้อื่น หรือมีการเตรียมอุปกรณ์ ต้องดูเป็นพิเศษ เพราะจะกระทำภายหลังจากที่พูด 2 พวกแยกตัวอยู่คนเดียว ไม่ขยับเขยื้อนกาย ไม่พูดกับใคร หน้าตาเศร้าหมอง น้ำตาไหล เต็มไปด้วยความคิดตลอดเวลา หรือตาเหม่อลอย ตาตกมองต่ำ และ 3. ไม่อยากกิน นอนน้อย นอนไม่หลับ บ่นในทางลบ ซ้ำๆ อยู่ตลอดเวลาหรือเวลาใครพูดอะไรก็จะวนกลับมาเรื่องเก่าๆ

ดร.จิตรา กล่าวต่อไปว่า ทั้งนี้คนที่มีอาการดังกล่าวผู้ที่อยู่ใกล้ชิดต้องพึงระมัดระวัง หรือ ถ้าคิดว่าตัวเองอยู่ในภาวะเสี่ยง คิดมาก เครียด ให้เริ่มพาตนเองหรือบุคคลที่อยู่ในภาวะเสี่ยง ขยับเขยื้อนกายให้มากขึ้น มองขึ้นด้านบน มองฟ้าที่แจ่มใส แทนการมองน้ำ หากมองน้ำต้อง มองน้ำที่ลดลง พยายามให้ดื่มน้ำ ควรพาไปถูกแดดบ้าง ขณะเดียวกันคำพูดที่เคยพูดว่า ฉัน จะทำอะไรให้... สิ่งต่างๆ ต้องเปลี่ยนและปรับเป็นฉันพอจะทำอะไรได้บ้างตอนนี้ เพื่อจะทำให้ เกิดความหวังและเกิดพลังในการสู้ต่อไป พร้อมทั้งคนรอบข้างคนใกล้ชิด ควรใช้ประโยคที่ให้ กำลังใจกันด้วย.