



67 ปี

28 เมษายน วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวจากหนังสือพิมพ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000

ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

จากหนังสือพิมพ์คมชัดลึก ฉบับประจำวันที 12 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2560 หน้า 3

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

อย่างกลัว ‘9 คำถาม’ ประเมิน ‘คนอยากฆ่าตัวตาย’!

ช่วงนี้ รัฐบาลกำลังเริ่มที่ “ยูเอ็น” จัดอันดับประเทศไทย มีความสุขเป็นอันดับ 32 ของโลก... จนแทบลืมค่าเตือนจากกรมสุขภาพจิตที่ส่งสัญญาณมาหลายครั้งแล้วว่า สถิติคนไทยฆ่าตัวตาย กำลังพุ่งสูงขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นอันดับ 3 ของโลก...

เมื่อช่วงวันสงกรานต์ 15 เมษายน 2560 พล.ท.สรรเสริญ แก้วกำเนิด โฆษกประจำสำนักนายกรัฐมนตรี นำข้อมูลมาไขว่คว้าสื่อมวลชนว่า “เครือข่ายการแก้ปัญหาเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน ขององค์การสหประชาชาติ” (UNSDSN) จัดอันดับประเทศไทย มีความสุขสุดในโลกประจำปี 2017 โดยใช้ตัวชี้วัดหลายด้าน ประกอบกัน เช่น จีดีพี หรือผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ อายุขัยเฉลี่ย เสรีภาพในการเลือกใช้ชีวิต การทำงาน ความเอื้อเฟื้อในสังคม ความโปร่งใส ฯลฯ ประเทศไทยจัดว่ามีความสุขเป็นอันดับ 3 ของเอเชียรองจากสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ และสิงคโปร์ และได้เป็นอันดับ 32 ของโลก พล.ท.สรรเสริญกล่าวซ้ำว่า ไม่ใช่แค่ข้อมูลจากเขาเท่านั้น แม้แต่สำนักข่าวระดับโลก “บลูมเบิร์ก” ยังจัดให้ไทยเป็นแชมป์ประเทศที่มีความทุกข์ยากน้อยที่สุดในโลกด้วย

แม้คนไทยกลุ่มหนึ่งอาจมีความสุขตามตัวเลขที่มีชีวิตที่ตั้งไว้ ขณะเดียวกันยังมีตัวเลขอีกชุดหนึ่งแสดงให้เห็นว่าคนไทยฆ่าตัวตายสำเร็จมีจำนวนที่สูงขึ้นเรื่อยๆ ข้อมูลตั้งแต่ปี 2557 คนไทยเสียชีวิตจากฆ่าตัวตายไม่ต่ำกว่า 4,000 คนต่อปี หรือประมาณวันละ 11 คน เปรียบเทียบกับปี 2550 แล้ววันละ 9 คน ตัวเลข

ที่เพิ่มขึ้นนี้ ทำให้ไทยไต่อันดับขึ้นไปเป็นประเทศที่ฆ่าตัวตายเป็นอันดับ 3 ของโลก โดยอันดับ 1 คือ ญี่ปุ่น อันดับ 2 สวิตเซอร์แลนด์ที่แตกต่างกัน คือ ญี่ปุ่นกับสวิตเซอร์แลนด์ฆ่าตัวตายส่วนใหญ่เป็นคนสูงอายุมีโรคภัยเรื้อรัง หรือมีปัญหาสุขภาพ ทำให้เมื่อหน้าอกไม่ออกมีชีวิต เข้าๆ ออกๆ โรงพยาบาหรือเป็นการให้ลูกหลานดูแล

ทั้งนี้ อัตราการฆ่าตัวตายเฉลี่ยทั่วโลกประมาณปีละ 8 แสนคน คาดว่าจะเพิ่มขึ้น 1.5 ล้านคน ในปี 2563

ส่วนไทยนั้น ปัจจุบันอีกทำให้ฆ่าตัวตายคือมีการดื่มสุราร่วมด้วย มักพบในผู้ที่ดื่มสุราจัดทำให้ขาดสติในการควบคุมตัวเอง ปัญหาสุขภาพโดยเฉพาะผู้มีสุขภาพจิตไม่ปกติป่วยโรคซึมเศร้า มีบางส่วนที่เป็นคนป่วยโรคเรื้อรัง ปัญหาความรัก ครอบครัว ฯลฯ โดยวิธีฆ่าตัวตายร้อยละ 70 เป็นการแขวนคอ รองลงมากินยาพิษ หรือยาฆ่าแมลงร้อยละ 20 ส่วนที่เหลือใช้วิธีอื่นฆ่าตัวตายหรือวิธีอื่นๆ และผู้ชายฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าผู้หญิง 4 เท่า

คำถามสำคัญคือ หากคนใกล้ชิดคนบอกว่า “อยากฆ่าตัวตาย” จะรู้ได้อย่างไรว่าพูดจริงหรือพูดเล่น?

“ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม” ศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาสุขภาพทางบุญ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มชบ) นักจิตวิทยาผู้มีประสบการณ์ให้คำปรึกษากว่าในคนอยากฆ่าตัวตายมานานกว่า 40 ปี เปิดเผยเทคนิคสำคัญในการคัดกรองเบื้องต้น 3 ขั้นตอนให้ฟังว่า

แบบคัดกรอง

เพศชาย	เพศหญิง
อายุ 15-24 ปี	อายุ 15-24 ปี
อายุ 25-59 ปี	อายุ 25-59 ปี
อายุ 60-65 ปี	อายุ 60-65 ปี

สัญญาณเตือน

โดยคนส่วนใหญ่ที่คิดฆ่าตัวตาย มักส่งสัญญาณเตือนอยู่แล้ว เพียงแต่เราอาจจะไม่เข้าใจหรือไม่รู้ นั่นคือสัญญาณเตือนการฆ่าตัวตาย เช่น

- แยกตัวไม่พูดคุยกับใคร มีอารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ มีวาเสียดกรี้ยวกลลกลีหน้าเศร้าหมอง
- ชอบพูดเปรย ๆ ว่าอยากตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ไม่มีค่า มีแต่ความล้มเหลวทำอะไรไม่สำเร็จ รู้สึกท้อแท้ ไม่มีใครรัก ไม่มีใครสนใจ รู้สึกว่าตัวเองเป็นภาระ ไม่รู้จะอยู่ไปเพื่ออะไร

แบบคัดกรอง

ได้เขียนจดหมายสั่งลา หรือบอกให้คนใกล้ชิดทราบถึงความคิดพยายามฆ่าตัวตายเองใช่ไหมคะ?

ใช่

ไม่ใช่

แบบคัดกรอง

คิดจะทำร้ายตนเอง โดยไม่บอกให้ใครทราบใช่ไหมคะ?

ใช่

ไม่ใช่



ขั้นที่ 1 คนใกล้ชิดต้องสังเกตพฤติกรรมที่ผิดปกติไปจากเดิม ขั้นแรก คนมักจะพูดขึ้นมาลอยๆ ว่า “อยากตาย” “ไม่อยากมีชีวิตอยู่ในโลกนี้” “อยากฆ่าตัวตายให้จบๆ ไป” ฯลฯ ถ้าได้ยินคำพวกนี้ อย่าไปตัดสินว่าเป็นคำพูดเล่นๆ เพราะอาจแฝงความหมายบางอย่างได้ ต้องรีบวิเคราะห์เลยว่าคนที่พูดกำลังออกหักหรือเปล่า ป่วยเรื้อรังหรือไม่ ผิดหวังในชีวิตการทำงาน หรือมีเรื่องกลุ้มใจอะไรอยู่

ขั้นที่ 2 คนอยากฆ่าตัวตายจริง มักวางแผนล่วงหน้า ถ้าใครพูดเล่นๆ จะจบลงแค่ขั้นที่ 1 แต่เมื่อไรก็ตามเริ่มจินตนาการมีคำพูดลอยๆ ออกมาทำนองว่า “มีดแทงตัวตาย จะเจ็บไหม” “อยากผูกคอตาย” “อยากได้ปืน” “อยากซื้อยาฆ่าแมลง” ฯลฯ ถ้าพูดถึงวิธีการตายแสดงว่าเริ่มจริงจัง ญาติหรือคนใกล้ชิดควรเริ่มรับฟังปัญหาอย่างตั้งใจ ปล่อยใจให้ความหวัง ให้คำปรึกษาจริงจัง

หากผ่านไปถึง ขั้นที่ 3 คือ มีการเตรียมจัดหาอาวุธ หรืออุปกรณ์ฆ่าตัวตายมาเตรียมไว้ มาโชว์ให้เห็น พูดจาในลักษณะอยากทำพิธีกรรมหรือแบ่งสมบัติให้คนอื่น คนนี้ขึ้นมาลอยๆ แสดงว่าถึงขั้นเตรียมลงมือ คนใกล้ชิดต้องนำไปพบแพทย์ทันที

ดร.วัลลภเล่าต่อว่า คนไทยมักใช้ชีวิตผูกคอตายมากที่สุด รองลงมาคือกินยา ประเภท ยานอนหลับ ยาฆ่าแมลง ที่น่ากลัว คือ เมื่อหลายสิบปีที่แล้ว คนไข้อยากฆ่าตัวตายเกือบทั้งหมดอยู่ในวัยกลางคนหรือคนแก่ แต่ตอนนี้คนมาปรึกษา



Sabaijai



ไขคำถาม... ไขข้อข้องใจ



แบบคัดกรอง



ใครสักคนที่อยากคุย



สายด่วนสุขภาพจิต



เติมพลังใจ... กันเถอะ



คู่มือการใช้งาน

เคสอยากฆ่าตัวตายอายุแค่ 20-30 กว่าปีเท่านั้น ส่วนใหญ่มีอาการโรคซึมเศร้าหมกหมองกับชีวิต คนกลุ่มนี้ถ้าได้รับการรักษาตั้งแต่เบื้องต้นจะหายเป็นปกติ แต่พวกเขาฆ่าตัวตายสำเร็จ มักมีการใช้แอลกอฮอล์เข้าช่วยด้วย เพราะตอนแรกจะกลุ้มใจหรือซึมเศร้าแล้วดื่มเหล้าเพื่อผ่อนคลาย เมื่อดื่มเหล้าติดต่อกัน 4-5 ปี กลายเป็นคนคิดเหวี่ยงและเป็นโรคซึมเศร้าด้วย ผู้ชายที่ฆ่าตัวตายสำเร็จเลยเกี่ยวข้องกับพวกเขาเหล่านี้

“ถ้าใครเห็นว่าคนใกล้ชิดเริ่มซื้อหรือจัดหาอุปกรณ์ฆ่าตัวตาย ให้เอามาหาหมอหรือจิตแพทย์ เริ่มจากถ่อมๆ ชักชวนให้ไปหาหมอ หรืออาจติดต่อไปที่กรมสุขภาพจิตขอเจ้าหน้าที่มาให้คำปรึกษาที่บ้าน แต่ถ้าไม่สำเร็จต้องใช้กำลังบังคับ อุ้มขึ้นรถไปโรงพยาบาล แต่ถ้ายังไม่สำเร็จอีก ให้ใช้ขั้นเด็ดขาดคือ โทรศัพทแจ้งตำรวจให้มารับตัวไปโรงพยาบาล เพราะถือเป็นหน้าที่ตำรวจโดยตรง เมื่อมาถึงมือจิตแพทย์แล้วส่วนใหญ่ผ่านไปได้ด้วยดี เพราะมีวิธีการรักษาหลายแบบ แทบจะไม่กลับไปฆ่าตัวตายอีกแล้ว” ดร.วัลลภแนะนำ

“

ส่วนไทยนั้น วิธีฆ่าตัวตายร้อยละ 70 เป็นการแขวนคอ รองลงมา กินยาพิษหรือยาฆ่าแมลง ร้อยละ 20 ส่วนที่เหลือใช้วิธียิงตัวตายหรือวิธีอื่นๆ และผู้ชายฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าผู้หญิง 4 เท่า

”

สำหรับเพื่อน ๆ หรือญาติสามารถช่วยกันสังเกตอาการทั่วไปได้ดังนี้ คนอยากฆ่าตัวตายมักมีอาการหงุดหงิด ท้อแท้ เบื่อหน่ายไปทุกเรื่อง เก็บตัวไม่ยอมพบผู้คน น้ำหนักลด เบื่ออาหาร หรือกินอาหารมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ เคลื่อนไหวตัวช้า ชอบพูดว่าตัวเองไม่ดีสำหรับครอบครัว หรือเป็นคนไร้ค่าในโลกมนุษย์

คนอยากฆ่าตัวตาย เป็นคนบ้าสติไม่ดี หรือไม่ ? สำหรับจิตแพทย์แล้ว คนบ้าคือผู้ป่วยทางจิต ส่วนคนอยากฆ่าตัวตายเป็นผู้มีอาการทางจิตอาจเกิดจากความ ผิดปกติของสารเคมีในสมอง หรือความเครียดสะสม อารมณ์ชั่ววูบ และคนฆ่าตัวตายสำเร็จส่วนใหญ่ไม่ได้ป่วยเป็นโรคทางจิตเวช

แต่เกิดจากปัจจัยอื่น

กรมสุขภาพจิตพยายามหาวิธีลดตัวเลขคนฆ่าตัวตาย ล่าสุดเปิดตัว แอปพลิเคชัน “สบายใจ (Sabaijai)” สามารถใช้ได้ทั้งในคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือ เป็นตัวช่วยให้คนอยากฆ่าตัวตายหรือผู้อยู่ใกล้ชิดใช้ประเมินสภาวะจิตใจเบื้องต้น

หากใครสนใจให้ดาวน์โหลดมาลองใช้ เมื่อเปิดเข้า

ไปหน้าแรกของแอป “sabaijai” จะมี “แบบคัดกรอง” ให้เลือกแบ่งตามเพศหญิง เพศชาย และแบ่งอายุเป็น 3 ช่วง ได้แก่ 15-24 ปี, 25-59 ปี และ 60-65 ปี

เมื่อกดเข้าไปจะมี 9 คำถามประเมินภาวะเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเองหรือไม่?

- (1) ใน 1 ปี ดื่มสุรานั้นเพื่อลดความทุกข์ใจหรือไม่?
- (2) ใน 1 เดือนสูญเสีย คนรัก งาน ชื่อเสียงหรือไม่?
- (3) ใน 1 เดือน มีความรู้สึกทรมานกับโรคเรื้อรังหรือไม่?
- (4) รู้สึกไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไปหรือไม่?
- (5) ใน 1 เดือนวางแผนทำร้ายตัวเองหรือไม่?
- (6) เขียนจดหมายลา หรือบอกลาคนใกล้ชิดว่าพยายามทำร้ายตัวเองหรือไม่?

(7) ใน 1 ปี เคยพยายามทำร้ายตัวเองหรือไม่?

(8) ขณะนี้คิดทำร้ายตัวเอง ฆ่าหรือไม่?

(9) คิดจะทำร้ายตัวเองโดยไม่บอกให้ใครทราบ ฆ่าหรือไม่?

หากใครไม่ได้โหลดแอปก็สามารถลองนำคำถาม 9 ข้อนี้ไปถามตัวเองอย่างจริงจัง หรือถามคนใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมน่าสงสัยได้

นอกจากนี้ในแอปสบายใจยังมีข้อความพร้อมเสียงบรรยายช่วยเติมกำลังใจเกี่ยวกับการใช้ชีวิต การเรียน ความรัก การงาน การเงิน ครอบครัว และสุขภาพ รวมถึงบทความคำสอนศาสนา

นับเป็นก้าวสำคัญของ “กรมสุขภาพจิต” ในการใช้เทคโนโลยีมาช่วยลดพฤติกรรมคนอยากฆ่าตัวตาย เพียงแต่รัฐบาลไทยจะยอมรับหรือไม่ว่า ปัญหานี้กำลังจะกลายเป็นปัญหาสำคัญของสังคมไทยในอนาคต โดยเฉพาะตัวเลขที่หลายฝ่ายไม่แน่ใจว่าถูกต้องครบถ้วนหรือไม่ เพราะบางครั้งโรงพยาบาลมักรายงานว่าเสียชีวิตจากสาเหตุอะไร ผิดปกติในอวัยวะร่างกายมากกว่าระบุว่าฆ่าตัวตาย เช่น ฆาตอากาศหายใจ

หากเก็บตัวเลขสถิติใหม่ครอบคลุมจริงจังทุกโรงพยาบาลทั่วประเทศ อาจพบตัวเลขที่น่าตกใจมากกว่าวันละ 11 คน!

● ทีมข่าวรายงานพิเศษ ●