



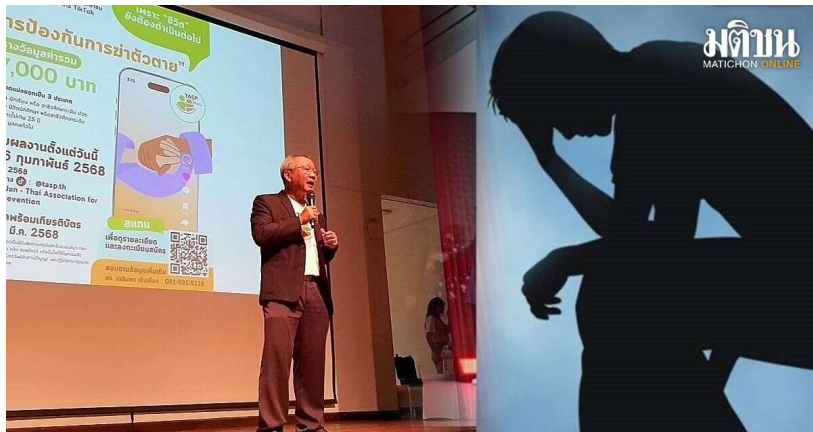
ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์มติชนออนไลน์ ฉบับประจำวันที 16 เดือนมีนาคม พ.ศ.2568 หน้า มุลค่าข่าว .-

จิตแพทย์ เผยคนไทยจบชีวิตตัวเองสำเร็จปีละ 5 พันราย ชี้คนรอบข้าง 6 คนเสี่ยงอยากตายตาม



เมื่อวันที่ 16 มีนาคม ผศ.นพ.ปราการ ฌมายงกูร นายกสมาคมป้องกันการฆ่าตัวตายแห่งประเทศไทย กล่าวถึง สถานการณ์การฆ่าตัวตายของไทยว่า ปัจจุบันพบอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ อยู่ 5,000 รายต่อปี และในทุกครอบครัว หรือคน ใกล้ชิดของผู้ที่เสียชีวิตประมาณ 6 คน จะมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะซึมเศร้า ท้อถอย หดหู่ หมดกำลังใจจะทำงาน หรือ ประกอบอาชีพ และมีความคิดที่อยากจบชีวิตตาม ไม่ว่าจะ เป็น พ่อ-แม่, สามี-ภรรยา, ญาติ, คนรัก, เพื่อนสนิท ดังนั้นเมื่อมี เหตุการณ์การจบชีวิตเกิดขึ้น ต้องการฟื้นฟูดูแลสภาพจิตของกลุ่มคนเปราะบางเหล่านี้ ทำให้เกิดพลังด้านบวก สามารถ กลับมามีชีวิตสู้ต่อไป ส่วนสาเหตุที่คนเลือกจบชีวิตเพราะส่วนใหญ่ ไม่มีความสุขกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ไม่เห็นคุณค่า ของตัวเอง และเคยมีความคิดที่จะฆ่าตัวมาแล้วก่อนหน้านี้ แต่ครั้งนี้กลับทำสำเร็จ ดังนั้นจึงต้องค้นหาอะไร หรือปัจจัยใด ที่ช่วยกระตุ้นคนกลุ่มนี้ได้ และต้องเร่งเพิ่มความสุข เติมพลังใจด้านบวกให้สามารถอดทนผ่านวิกฤตของชีวิตไปได้ รวมถึงการ ใช้วิธี กลุ่มจิตบำบัด PRAKARN Model ลดความทุกข์ใจของตน ลดการโทษตนเอง ที่เคยฝันร้ายให้สามารถกลับไปใช้ชีวิต ได้ตามปกติขึ้น ช่วยผู้ที่มีปัญหาได้ระบายความทุกข์ในใจอย่างน้อย 6 ครั้งขึ้นไป

“ไม่มีใครอยากจบชีวิต ทุกคนล้วนรักชีวิต แต่เพราะไม่มีความสุขกับสิ่งที่เกิดขึ้น โดยพบว่าร้อยละ 10 ของคนที่ ฆ่าตัวตายสำเร็จ เป็นคนที่เคยมีประวัติพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน และยังพบว่าคนในครอบครัวของผู้เสียชีวิตเองก็มี ความคิดที่อยากจบชีวิตตาม” ผศ.นพ.ปราการกล่าว

ผศ.นพ.ปราการกล่าวต่อว่า สมาคมป้องกันการฆ่าตัวตาย จึงได้ร่วมกับ 6 สมาคมฯ และเครือข่าย ประกอบด้วย สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, สมาคมสมาชิกรัตนสันต์แห่งประเทศไทย, สมาคมสายใยครอบครัว, สมาคมสมาพันธ์ผู้ดูแล ไทย และเครือข่ายก่อการต้านเศร้า ในการช่วยสนับสนุนเผยแพร่ข้อมูลทางวิชาการเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายที่เปิดเผยได้



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

นำมาสู่การป้องกันและช่วยเหลือประชาชน และช่วยเยียวยาจิตใจของผู้ที่มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย ทั้งนี้ กระบวนการลดการฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้นในสังคม ทุกฝ่ายสามารถร่วมกันทำได้ด้วย “การรับฟัง” เป็นการช่วยให้คนที่มีความทุกข์ได้ระบายออก และอีกหนทางหนึ่งคือการใช้ศิลปะบำบัด ในกรณีที่บางคนไม่ชอบเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวแต่สามารถระบายออกได้ด้วยการวาดภาพ หรือการแต่งแต้มรูปภาพ ระบายสี ล้วนสะท้อนถึงความคิดและจิตใจของคนด้าน ผศ.พ.ต.หญิง ดร.พนมพร พุ่มจันทร์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตร ศาสตร์ ในฐานะกรรมการสมาคมป้องกันการฆ่าตัวตาย กล่าวว่า “การรับฟัง” เป็นเครื่องมืออย่างง่ายที่ช่วยคนที่มีความทุกข์ หรือความเครียด เสี่ยงฆ่าตัวตายได้ระบายความทุกข์ แต่เทคนิคการรับฟังนี้ จะแตกต่างจากทั่วไป คือ ต้องไม่ใช่ความคิดเห็น หรือประสบการณ์ส่วนตัวของคนที่ทำหน้าที่รับฟังลงไปทันที เพื่อเปิดโอกาสให้ได้ระบายความทุกข์ในใจออก ต่อจากนั้นใช้ภาษาภายนอกแสดงออกถึงความห่วงใย ช่วยให้คนที่ทุกข์ใจรู้ว่าไม่ได้อยู่ลำพัง มีคนใส่ใจ และคอยห่วงใย เช่น แหวดตาที่มองด้วยความอาทร หรือการใช้มือโอบสัมผัสที่แผ่นหลัง หรือโอบกอดอย่างเบียบๆ ไม่ต้องรีบที่จะเช็ดน้ำตาให้ทันที เพราะกลไกของมนุษย์บางคนจะพยายามมีจิตใจเข้มแข็งไม่แสดงออก แต่สักกระยะหนึ่งจะรู้สึกเหมือนได้ปลดปล่อยระบายออก และจะค่อยๆ นิ่งสงบลง จากนั้นค่อยเริ่มทบทวนและหาทางออก แม้จะไม่มีวิธีหรือทางแก้ในทันทีแต่ได้ระบายความทุกข์ออก

“คนเศร้าหยุดไม่ได้ แคนั่งอยู่ด้วยอย่างเบียบๆ หายใจไปด้วยกัน ปล่อยให้เขาได้ระบายออกสิ่งที่อยู่ในจิตใจ ก็ช่วยคลี่คลายสถานการณ์ ไม่ต้องรีบหาทางแก้ หรือรีบยื่นทิชชูให้ เพื่อให้เขาหยุดร้อง แต่ให้เขาได้ระบายความทุกข์ในใจสักกระยะจนหมด ใจก็จะเบาลง สบายใจขึ้น เพราะได้ระบาย ได้ยินเสียงความทุกข์ของตนเอง เกิดอุกคิดว่าความทุกข์บางอย่างเราอาจเคยผ่านมา และตอนนั้นผ่านมาได้อย่างไร” ผศ.พ.ต.หญิง ดร.พนมพรกล่าวขณะที่ **ผศ.ดร.เลิศศิริ บวรกิตติ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และกรรมการสมาคมป้องกันการฆ่าตัวตาย** กล่าวว่า ศิลปะบำบัดเป็นอีกที่หนึ่งวิธีของการบำบัดพฤติกรรม และเยียวยาฟื้นฟูสภาพจิตใจของกลุ่มคนที่มีความทุกข์ทางใจ โดยการใช้ศิลปะช่วยทำให้เกิดความคิด และอารมณ์ด้านบวก หรือช่วยให้กลุ่มคนที่มีความทุกข์แต่ไม่อยากพูด เพื่อเปิดเผยเรื่องราว แสดงออกผ่านภาพวาดหรืองานศิลปะ ผ่านสีที่ระบายออก หรือรูปภาพ สติกเกอร์ที่ปะติดปะต่อ ร้อยเรียงเกิดรูปภาพหรือเรื่องราวต่างๆ ก็สามารถทราบได้ทันที คนเหล่านี้คิดอย่างไร มีบุคลิกภาพอย่างไร นอกจากนี้การใช้ศิลปะบำบัด ยังครอบคลุมไปถึง การพบบน หรือการร้อยลูกปัดช่วยให้ถึงสมองและเป็นการบำบัดภาวะสมองเสื่อม หรืออัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุได้อีกด้วย เพราะจะช่วยให้เกิดการจดจำแบบแผนในการพับ หรือในการเรียงร้อยเม็ดสีของลูกปัด



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

“การทำศิลปะบำบัด ไม่จำกัดว่าต้องวาดรูปสวย แต่ใช้ภาพที่วาด สื่อที่ระบายวิเคราะห์บุคลิกภาพของคน หรือปมในใจที่เคঁาเหล่านี้ประสบพบเจอ แต่ต้องใช้ระยะเวลาในการประเมิน 5-8 ครั้งขึ้นไป ถึงจะทราบผล และหากสงสัยว่ากลุ่มคนที่วาดภาพนี้มีความเสี่ยงหรือแนวโน้มที่จะมีอาการรุนแรงสามารถประสานจิตแพทย์ ให้คอยประกบหรือให้การช่วยเหลือ หรือบอกกล่าวกับครอบครัวเพื่อให้การช่วยเหลือต่อไป” ผศ.ดร.เลิศศิริร์กล่าว

ทั้งนี้ในทางสมาคมป้องกันการฆ่าตัวตายแห่งประเทศไทย ยังได้มอบรางวัลให้กับผู้ที่ร่วมประกวดคลิปวิดีโอสั้นผ่านแพลตฟอร์ม TIKTOK “การป้องกันการฆ่าตัวตาย” ทั้งแบบประเภทนักเรียนและ ปวช., นักศึกษาและ ปวส. รวมถึงประชาชนทั่วไป ที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ, รองชนะเลิศ, รางวัลชมเชย และรางวัลขวัญใจกรรมการ รวม 87,000 บาท