

# จิตแพทย์เผย'อึด อึด ฮู้' พลังใจลดการฆ่าตัวตาย



ตัวตาย

ในประเทศไทยพบว่าผู้สูงอายุขาดความมั่นคงในด้านสุขภาพ ด้านการเงิน และโรคเรื้อรังต่างๆ เป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดการฆ่าตัวตาย ผู้สูงอายุที่มีความคาดหวังในตัวลูกหลานว่าต้องอยู่กับตน จะรู้สึกทุกข์ใจ จึงควรสร้างกิจกรรมในชุมชนหรือชักชวนผู้สูงอายุมาออกกำลังกาย จัดการประชุมกลุ่มเพื่อให้เขารู้สึกมีค่าหรือเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ให้เห็นคุณค่าของตนเอง สิ่งนี้เป็นปัจจัยปกป้องผู้สูงอายุที่เหงาและโดดเดี่ยว การคิดว่าตัวเองเป็นภาระของลูกหลานหรือไม่มีใครสนใจตนเอง ก็มีโอกาสฆ่าตัวตายได้ง่าย อีกหนึ่งปัญหา คือ บุคลากรด้านจิตเวชที่ขาดแคลน การอบรม การให้ความรู้บุคลากรทางการแพทย์ให้สามารถตรวจคนไข้ให้ได้ผล

คุณหมอระบุถึงการป้องกันแต่เนิ่นๆ ว่า การสังเกตพฤติกรรมบางอย่างของคนรอบข้างที่ไม่ควรมองข้าม เช่น ถ้าคนในครอบครัวเก็บตัวมากขึ้น เพื่อนร่วมงานขาดงานบ่อย พูดน้อยลง เพื่อนร่วมชั้นเรียนผลการเรียนตก มีอาการเหม่อลอย ควรสงสัยว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมเช่นนี้มีปัญหา หรือคนที่มักจะพูดว่าถ้าไม่อยู่สักคนคงไม่เป็นไร คนที่มีลักษณะเช่นนี้ควรให้ความสนใจ ใส่ใจ และดูแลอย่างใกล้ชิด

“การนำเสนอข่าวการฆ่าตัวตายทำให้เกิดการลอกเลียนแบบ (Copy Cat) ในคนที่มีความเสี่ยง มีสภาพจิตใจที่เปราะบาง การนำเสนอข่าวฆ่าตัวตายไม่ควรนำมาขยายความต่อ คนที่มีความทุกข์ใจอยู่ในขณะนั้น เห็นว่าเรื่องดังกล่าวตรงกับชีวิตตัวเองก็อาจจะเลียนแบบการฆ่าตัวตายอย่างนี้ได้ รวมทั้งการนำเสนอวิธีการฆ่าตัวตายในแบบต่างๆ เมื่อมีการนำเสนอข่าวบ่อยขึ้น พาดหัวข่าวการฆ่าตัวตาย สิ่งนี้เป็นการส่งผลกระทบต่อ

การนำเสนอข่าวการฆ่าตัวตายทำให้เกิดการลอกเลียนแบบ (Copy Cat) ในคนที่มีความเสี่ยง มีสภาพจิตใจที่เปราะบาง การนำเสนอข่าวฆ่าตัวตายไม่ควรนำมาขยายความต่อ คนที่มีความทุกข์ใจอยู่ในขณะนั้นเห็นว่าการฆ่าตัวตายอย่างนี้ได้

ศ.นพ.มานิช หล่อตระกูล คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า ผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้าจำนวนมากครั้งมีโอกาสการฆ่าตัวตายสูง หรือโรคทางกายอื่นๆ ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ผู้ป่วยโรคเอดส์ (HIV) อัมพฤกษ์อัมพาต เสียแขน เสียขา โรคมะเร็ง หรือผู้สูงอายุที่มีโรคประจำ

ตัวพร้อมกันหลายโรค สภาพความกดดันของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การเลี้ยงดูที่บกพร่อง พ่อแม่ทอดทิ้งตั้งแต่วัยเด็ก ประคบประหงมลูกมากเกินไป เมื่อเกิดปัญหาก็กบิรับตัวไม่ได้ คนที่คิดฆ่าตัวตายจะมีความรู้สึกไม่ผูกพันกับใคร ไม่มีใครให้แคร์ แต่คนที่รู้สึกว่าคุณค่า รู้ว่าตนเองอยู่เพื่อใครจะไม่คิดเรื่องฆ่า

ต่อความเชื่อมโยงของสังคม และเป็นเรื่อง  
ที่ต้องใส่ใจมากขึ้น” นพ.มานิชกล่าว และ  
เสริมอีกว่า

เมื่อมีปัญหา มองความสามารถที่จะฮีต  
สู้กับปัญหานั้น “อีดี ฮีต ลู่วิ่ง” (Resilience) การ  
สร้างกำลังใจ เข้มแข็ง และต่อสู้เพื่อเอาชนะ  
อุปสรรค ปัจจัยด้านนี้จะทำให้เราผ่านพ้น  
ความทุกข์ไปได้โดยไม่คิดที่จะยุติชีวิตตัว  
เอง ในด้านการศึกษา โรงเรียนควรส่งเสริม  
หรือสอดแทรกการสอน “ทักษะชีวิต” ให้  
กับนักเรียนตั้งแต่ระดับประถมศึกษา-ระดับ  
มัธยมศึกษา สอนการปรับตัว การจัดการ  
ความเครียด สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง  
การรู้จักมองปัญหาในแง่บวกอื่น ต่อปัญหา  
ถือเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานของแต่ละคน สิ่งนี้  
เป็นการส่งเสริมเพื่อลดปัญหาการฆ่าตัวตาย  
ที่ไม่ได้เป็นเรื่องไกลตัว.