



เรารู้อะไรเกี่ยวกับ การฆ่าตัวตาย



เรารู้อะไรเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ??

การจบชีวิตลงด้วยการฆ่าตัวตาย เป็นความสูญเสียที่คนส่วนมากรู้สึก
ว่าไม่น่าเกิดขึ้น และอาจสงสัยว่าเหตุใดคนเราจึงตัดสินใจฆ่าตัวตาย
โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากการฆ่าตัวตายนั้นเกิดขึ้นในผู้มีอายุน้อย หรือใน
ผู้ที่ยังมีครอบครัวอยู่เบื้องหลัง การฆ่าตัวตายเกิดขึ้นคู่กับมนุษย์มาช้านาน
และอาจแบ่งสาเหตุการฆ่าตัวตายออกเป็นปัจจัยทางสังคม ทาง
จิตใจ และทางการแพทย์



สาเหตุของ การฆ่าตัวตาย



ปัจจัยทางสังคม

แม้การฆ่าตัวตายของแต่ละคนจะมีสาเหตุและความเป็นมาที่แตกต่างกัน แต่มักมีปัจจัยทางสังคมร่วมกัน เช่น ภาวะเศรษฐกิจ ภาวะความรัก ความสัมพันธ์ สังคมที่มีความกดดัน วุ่นวาย ในอน สมาชิกในสังคม จะเกิด ความรู้สึกแปลกแยกไม่รู้สึ ขาดความหมายของการมี ชีวิตอยู่ การฆ่าตัวตายใน สันเดียวกับสังคมที่เน้นความ เป็นตัวของตัวเอง เน้นกา ชน ค่านิยมต่างๆ จะ สันคลอน พบปัญหาต่างๆ ฆ่าตัวตายในวัยรุ่น การหย่าร้าง ความรุนแรงรูปแบบต่างๆ เพิ่มมากขึ้น ความรู้สึกเหงาและแปลกแยกถือเป็น สาเหตุสำคัญทางสังคมของการฆ่าตัวตาย การทำร้ายตนเองและการฆ่าตัวตายยัง อาจเพิ่มสูงขึ้นภายหลังการนำเสนอข่าวหรือรายการโทรทัศน์ที่แสดงเรื่องราวและ ภาพของการฆ่าตัวตายโดยการฆ่าตัวตายที่เกิดตามมามีใช้วิธีการเดียวกัน



ปัจจัยทางจิตใจ

ผู้คิดฆ่าตัวตายมักมองตนเองว่าเป็นคนไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มอง
สังคมรอบตัวว่ามีความเป็นธรรมและไม่ให้อภัยต่อความผิดพลาดของ
ตนเอง หุนหันและเศร้าใจ ผู้คิดฆ่าตัวตายมัก
เป็นผลจากการศึกษาพบว่าผู้ที่ใช้ทักษะ
การแก้ปัญหาหรือเน้นแต่การ
บอกรักตัวเอง
หนี



ปัจจัยทางชีวภาพ/การแพทย์

การศึกษาทางการแพทย์ พบว่าผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จประมาณ **9 ใน 10** มีความเจ็บป่วยทางจิตเวชอย่างใดอย่างหนึ่งขณะทำการฆ่าตัวตาย โดยมีสาเหตุสำคัญคือภาวะซึมเศร้าและการติดสุรา

การศึกษาพบว่าอาการซึมเศร้าและอาการติดสุราเป็นปัจจัยเสี่ยงที่มีอาการทางจิตร่วมด้วย เช่น มีอาการหวาดระแวง นักวิทยาศาสตร์ยังได้ออกแบบการรักษาอาการซึมเศร้า ซึ่งและสามารถช่วยลดอาการซึมเศร้า และป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า และ

สารเคมีในสมอง ช่วยเหลืออาการดชนเร็วกว่าการรักษาทางจิตใจ โดยเฉพาะหากมีอาการรุนแรงหรือมีอาการทางจิตจำเป็นต้องได้รับยาในการรักษา แต่การรักษาจะได้ผลดีที่สุดและช่วยป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำ หากให้การรักษาทันทีทางยา และทางจิตใจควบคู่กันไป โดยการช่วยเหลือทางจิตใจจะเน้นการปรับวิธีคิดเพิ่มทักษะในการแก้ปัญหาและการสร้างสัมพันธภาพ เช่นเดียวกับปัญหาการติดสุราที่พบสาเหตุทางกรรมพันธุ์ร่วมด้วย



ภาวะซึมเศร้า

เป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายประมาณร้อยละ 50 โดยเฉพาะในผู้ที่มีอาการรุนแรงและมีประวัติเคยทำร้ายตนเองมาก่อน ปัญหาติดสุราเป็นสาเหตุของ

การฆ่าตัวตายประมาณ

ปัญหาชีวิตสมรส บั

มุมมองทางการแพทย์

ภาวะทางจิตดีขึ้น ส

ถูกต้องจึงมีความสำ

เวชถือเป็นสาเหตุสำ



หาสุขภาพร่างกาย

หมายจากการดื่มสุรา

กาย เมื่อรักษาจน

ลดลง การรักษาที่

การเจ็บป่วยทางจิต

การฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้นทุกรายมักมีสาเหตุที่เกี่ยวข้องหลายประการ การให้

ความช่วยเหลือผู้คิดฆ่าตัวตายและป้องกันการฆ่าตัวตายจึงต้องเข้าใจ

ปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อชีวิตของบุคคลผู้นั้นทั้งด้านสังคม จิตใจ

และการแพทย์

สาเหตุจํานวนคนจบชีวิตด้วย

ด้าน ด้านการเปลี่ยนแปลง

ด้าน ด้านจิต

ด้าน ด้านทางจิต



สำหรับผู้ที่ไม่มีความเจ็บปวดทรมานปัญหาชีวิตพิจารณาว่ามักจะเปลี่ยนใจไม่ต้องทรมานเวลาไตร่ตรองรอบด้านมากขึ้น



พอ

เร
ค

้องกั

บ



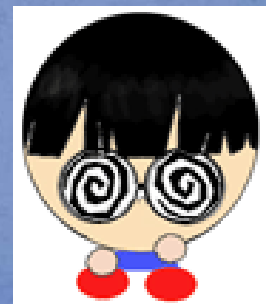
1. การคิดฆ่าตัวตาย

2. การทำร้ายตนเอง แต่ไม่

3. การฆ่าตัวตาย



คนทั่วไปอาจมีความคิดชั่ววูบที่อยากตาย ความคิดเช่นนี้มักเกิดขึ้น
ในช่วงชีวิตประสบปัญหายุ่งยาก เกิดความเครียด ทำให้รู้สึกว่าคุณไม่มี
ความหมายหรือเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ รู้สึกไม่เป็นที่รักในการศึกษา
จำนวนผู้มีความคิดฆ่าตัวตาย โดยการสำรวจทางโทรศัพท์เพื่อประเมิน
ภาวะสุขภาพจิต จากผลกระทบภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ โดยกรม
สุขภาพจิต จำนวน **4** ครั้ง ระหว่างเดือนธันวาคม **2540** จนถึง เดือน
กันยายน **2541** พบผู้มีความคิดฆ่าตัวตายมากกว่าผู้ที่ยังประกอบ
อาชีพ



จากการสำรวจแบบสอบถามในจังหวัดเชียงใหม่

พบว่า ข้าราชการตำรวจ ข้าราชการสาธารณสุข และข้าราชการครูในจังหวัดเชียงใหม่ มีความคิดอยากฆ่าตัวตายในช่วง **6** เดือนก่อนการสำรวจ จำนวนร้อยละ **14.9, 11.6, 7.7** ตามลำดับ ในกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีความคิดฆ่าตัวตายจำนวนร้อยละ **18.6** การศึกษาในประเทศนิวซีแลนด์ พบว่า เด็กนักเรียนร้อยละ **12** เคยมีความคิดฆ่าตัวตายก่อนอายุจะครบ **16** ปี และร้อยละ **3** เคยพยายามทำร้ายตนเอง ในกลุ่มผู้เคยทำร้ายตนเอง มีเพียงส่วนน้อยที่ไปขอรับบริการทางสุขภาพจิต แต่ขณะนี้จะมีคนไทยประมาณร้อยละ **5-10** มีความคิดฆ่าตัวตาย โดยบางกลุ่มอาจมีความคิดเช่นนี้มากกว่าคนทั่วไป เช่น ผู้ตกงาน ผู้ป่วยโรคร้ายแรง ผู้กำลังประสบกับปัญหาชีวิต และผู้ป่วยจิตเวช เป็นต้น

ผู้ทำร้ายตนเอง

ผู้ que คิดและพยายามฆ่าตัวตาย มักจะมองการฆ่าตัวตายว่าเป็นทางออกเพียงทางเดียวที่เขามีอยู่ในขณะนั้น และมองว่าการตายเป็นทางเลือกที่ดีกว่าการทนอยู่กับปัญหาหรือความเจ็บปวดทางจิตใจที่เขาเผชิญอยู่ เขามีความรู้สึกถูกบีบคั้นจากปัญหาจนทนไม่ได้ หหมดความหวัง จึงต้องการหยุดการรับรู้ลง และการตายเปรียบเสมือนการหลีกหนีจากความเจ็บปวดที่เขาไม่ต้องการ อย่างไรก็ตามผู้ที่ตกอยู่ในภาวะจิตใจเช่นนี้ ส่วนใหญ่จะมีความรู้สึกสองจิตสองใจ ใจหนึ่งอยากตายเพื่อจบปัญหาลง อีกใจก็ไม่อยากตาย เพราะยังมีห่วงทางใจ อาจเป็นพ่อแม่ คู่ครอง หรือลูก หรือยังมีความกลัวตายอยู่เล็กๆ จิตใจจึงวุ่นวายสับสน เมื่อมีเหตุมากระทบอีกเพียงเล็กน้อย ก็อาจจะตัดสินใจทำร้ายตนเอง

ความลังเลภายในใจนี้เป็นเสมือนกุญแจสำคัญ ในการให้ความช่วยเหลือที่จะช่วยให้ผู้คิดฆ่าตัวตายตระหนักในความต้อการมีชีวิตอยู่ต่อของตนเอง และมีโอกาสพิจารณาทางเลือกอื่นให้รอบคอบมากขึ้น

THE END