

6 วิธีลดเสี่ยงฆ่าตัวตาย

1. ฝึกทักษะในการแก้ไขปัญหาชีวิต เช่น การคิดบวก
2. หากไม่สบายใจ ท้อแท้ ให้หากิจกรรมทำ เช่น ออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลาย ความตึงเครียด
3. ทุกปัญหามีทางแก้ไข พูดระบายกับคนใกล้ชิดเพื่อช่วยผ่อนหนักให้เป็นเบา



4. ฝึกให้กำลังใจเห็นคุณค่าในตนเองและชื่นชมตนเองให้เป็น
5. รู้จักปล่อยวางและผ่อนคลายให้เป็น
6. มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น ธรรมะ คนรัก หรือผู้ใหญ่ที่เคารพ



คิดเครียดโทร 1323 บริการสายด่วนสุขภาพจิต
โทรฟรี 24 ชั่วโมง

+
สัญญาณเตือน

6 วิธี

และ

ลดเสี่ยงฆ่าตัวตาย



สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่

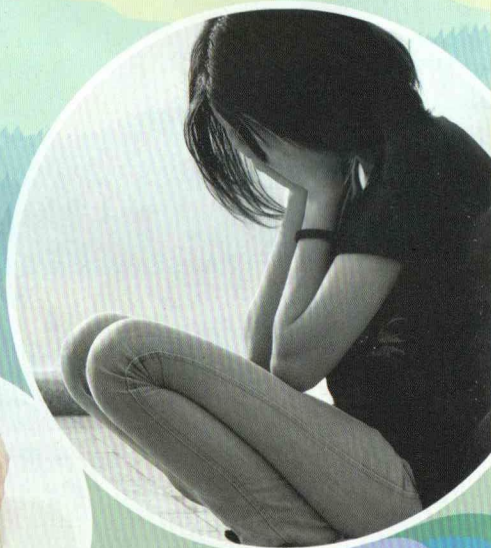


ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2
Mental Health Center 2

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 (พิษณุโลก) *
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การฆ่าตัวตาย (SUICIDE)

การกระทำโดยเจตนาที่จะจบชีวิตของตนเพื่อหนีสถานะ บางอย่างที่คุณคลั่งนั้นทนทุกข์ทรมานอยู่ เช่น ความเจ็บปวด เหนงา สำนึกผิด สูญเสีย ไร้ศักยภาพ ความสำเร็จ ความรุนแรง และความยากจน ส่วนใหญ่จะมีสภาพจิตใจที่ห่อเหี่ยว ผิดหวังกับคุณภาพชีวิตของตน และประมาณ 60% เป็นคนที่เคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน



10 สัญญาณเตือน เสี่ยงฆ่าตัวตาย

1 ประสบปัญหาชีวิตเช่น ล้มละลาย สูญเสียคนรักกะทันหัน พิกัดจากอุบัติเหตุ



2 ใช้สุราหรือยาเสพติด

3 มีประวัติคนในครอบครัวเคยฆ่าตัวตาย

4 แยกตัว ไม่พูดกับใคร



นอนไม่หลับเป็นเวลานานจนต้องพึ่งยา

5

6 พุดจาด้วยน้ำเสียงวิตกกังวล
หน้าตาเศร้าหมอง



7 ชอบพูดว่าอยากตาย
หรือไม่อยากมีชีวิตอยู่

8 มีอารมณ์แปรปรวน จากซึมเศร้าหรือหวุดหวิดมานาน เป็นสบายใจอย่างผิดปกติ

9 เคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน



มีการวางแผนการฆ่าตัวตายไว้ล่วงหน้า เช่น
+ พุดจาฝากฝังคนข้างหลัง
+ จัดการงานและทรัพย์สินให้เรียบร้อย
+ แจกจ่ายความรักให้คนอื่น

10



หากพบสัญญาณเตือนดังกล่าว
ญาติพี่น้องคนสนิท ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด
พุดคุยและให้กำลังใจ เพื่อคลายความกังวล

มีปัญหาสุขภาพจิต ปรีक्षा 1323

สายด่วนสุขภาพจิต

