



YOUR LIVE MATTERS



การฆ่าตัวตาย ของคนไทย

บทความโดย

ศ.นพ.สมศักดิ์ โล่ห์เลขา

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย



การฆ่าตัวตายของคนไทย

องค์การอนามัยโลกได้วางนโยบายที่จะลดอัตราการฆ่าตัวตายของทุกประเทศลงร้อยละสิบระหว่างปี ค.ศ. 2013-2020 และจะต้องลดลงให้ได้ หนึ่งในสามในปี ค.ศ. 2030 ตาม UN Sustainable Development Goals ในปัจจุบันมีคนฆ่าตัวตาย หนึ่งคนในทุก ๆ 40 วินาที หรือปีละ 800,000 ราย ซึ่งอาจจะต่ำกว่าที่เป็นจริง เพราะหลายคนไม่ได้แจ้งความจริง ส่วนคนที่พยายามฆ่าตัวตายจะมีมากกว่าคนที่ฆ่าตัวตายสำเร็จประมาณ 20 เท่า ในประเทศไทยมีคนฆ่าตัวตายสำเร็จปีละ 4,000 คน เป็นผู้ชายมากกว่าผู้หญิงสี่เท่า เฉลี่ยคนไทยฆ่าตัวตายสำเร็จวันละ 11-12 ราย ข้อมูลขององค์การอนามัยโลกในปี พ.ศ. 2561 จาก 183 ประเทศ ประเทศไทยติดอันดับฆ่าตัวตายสูงเป็นอันดับที่ 32 ของโลก เฉลี่ย 14.4 คนต่อประชากร 1 แสนคน คนไทยฆ่าตัวตายสูงสุดในกลุ่มประเทศ อาเซียนด้วยกัน กลุ่มที่ฆ่าตัวตายสูงสุดมักจะเป็นผู้ที่อายุเกิน 70 ปี เป็นผู้ชายมากกว่าผู้หญิง สองถึงสี่เท่า ปัจจุบันที่น่าเป็นห่วงคือกลุ่มวัยรุ่น และคนหนุ่มสาว อายุระหว่าง 15-29 ปี ฆ่าตัวตายมีจำนวนสูงถึง หนึ่งในสามของคนฆ่าตัวตายทั้งหมด และเป็นสาเหตุการตายอันดับสองของคนกลุ่มนี้รองจากอุบัติเหตุ โดยทั่วไปผู้ชายฆ่าตัวตายมากกว่าผู้หญิงยกเว้นในกลุ่มอายุ 15-19 ปีที่อัตราการฆ่าตัวตายของผู้หญิงเท่ากับของผู้ชาย

ถ้าเราจะลดอัตราการตาย
จากการฆ่าตัวตาย
เราต้องหาสาเหตุและป้องกัน
ก่อนที่จะเขาจะลงมือทำ

มีสิ่งที่เตือนคนใกล้ชิดให้ทราบว่า
เขาคิดจะฆ่าตัวตาย
เช่น



1

พูดว่า
“อยากตาย”

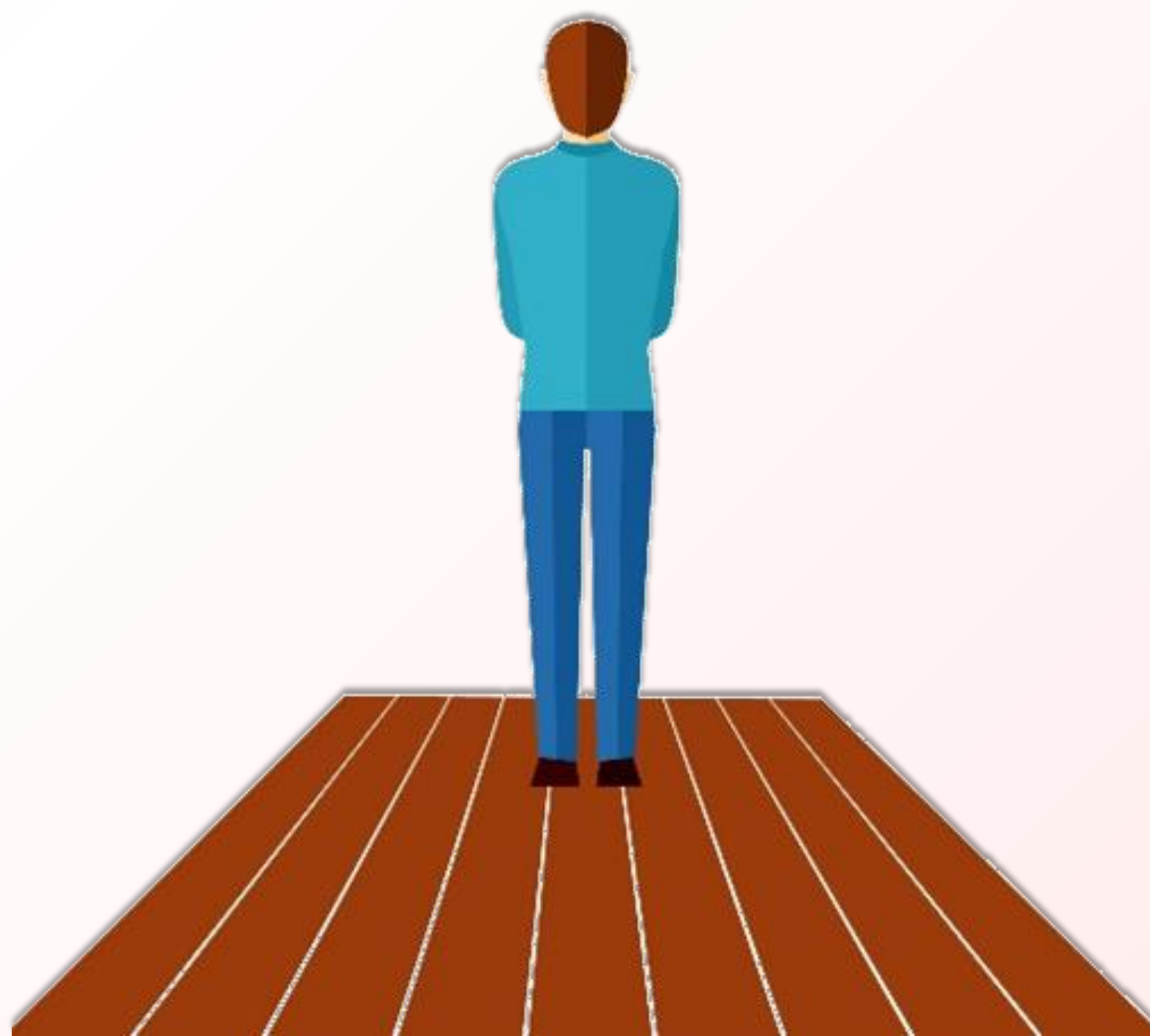
2

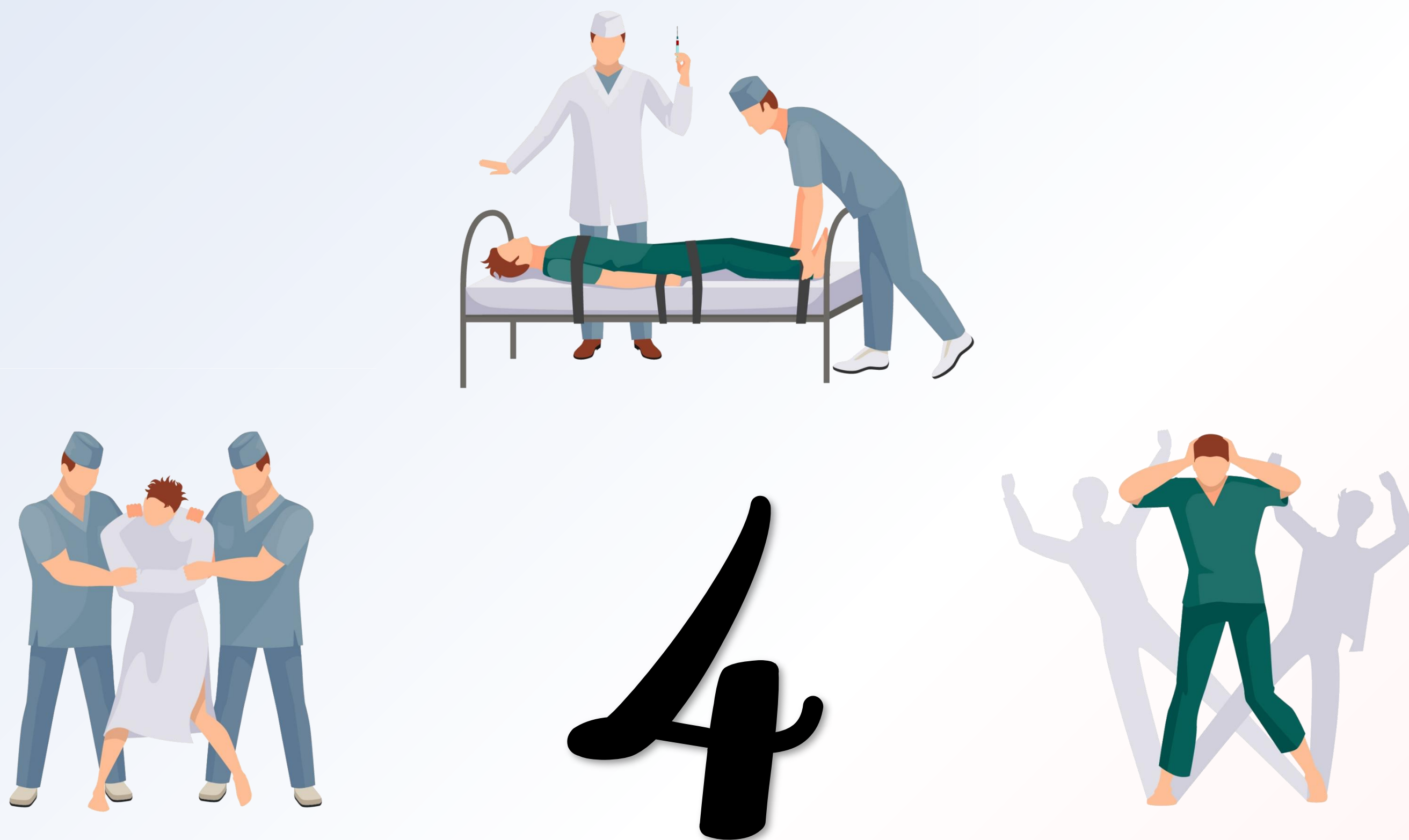
ดูหรือค้นหาวิธีฆ่าตัวตาย เช่น ดูในอินเทอร์เน็ต
ถ้าดูโทรศัพท์ของเขาจะพบว่า
เขาดูเรื่องนี้หรืออ่านวิธีการอยู่
บางคนซื้อขายยาฆ่าแมลง ซื้ออาวุธปืนมาไว้ในบ้าน
โดยไม่มีเหตุผล



3

พูดหรือบ่นว่า “ชีวิตหมดหวัง
ไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม
ไม่มีจุดมุ่งหมาย”



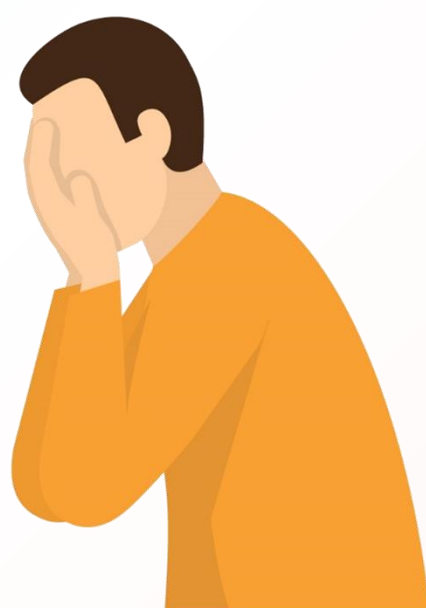


พูดในทิศทางที่บ่งบอกว่า
เขตกอยู่ในความเจ็บปวด
ทางร่างกายที่ทรมาณ
หรือโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หาย

5

บ่นว่า

“เขาเป็นภาระแก่ผู้อื่น”



6

บ่นว่า “ถึงเขาตายไป
ก็ไม่มีใครเตือนร้อน”



7

พฤติกรรมเปลี่ยน ติดยาเสพติดหรือติดสุรา



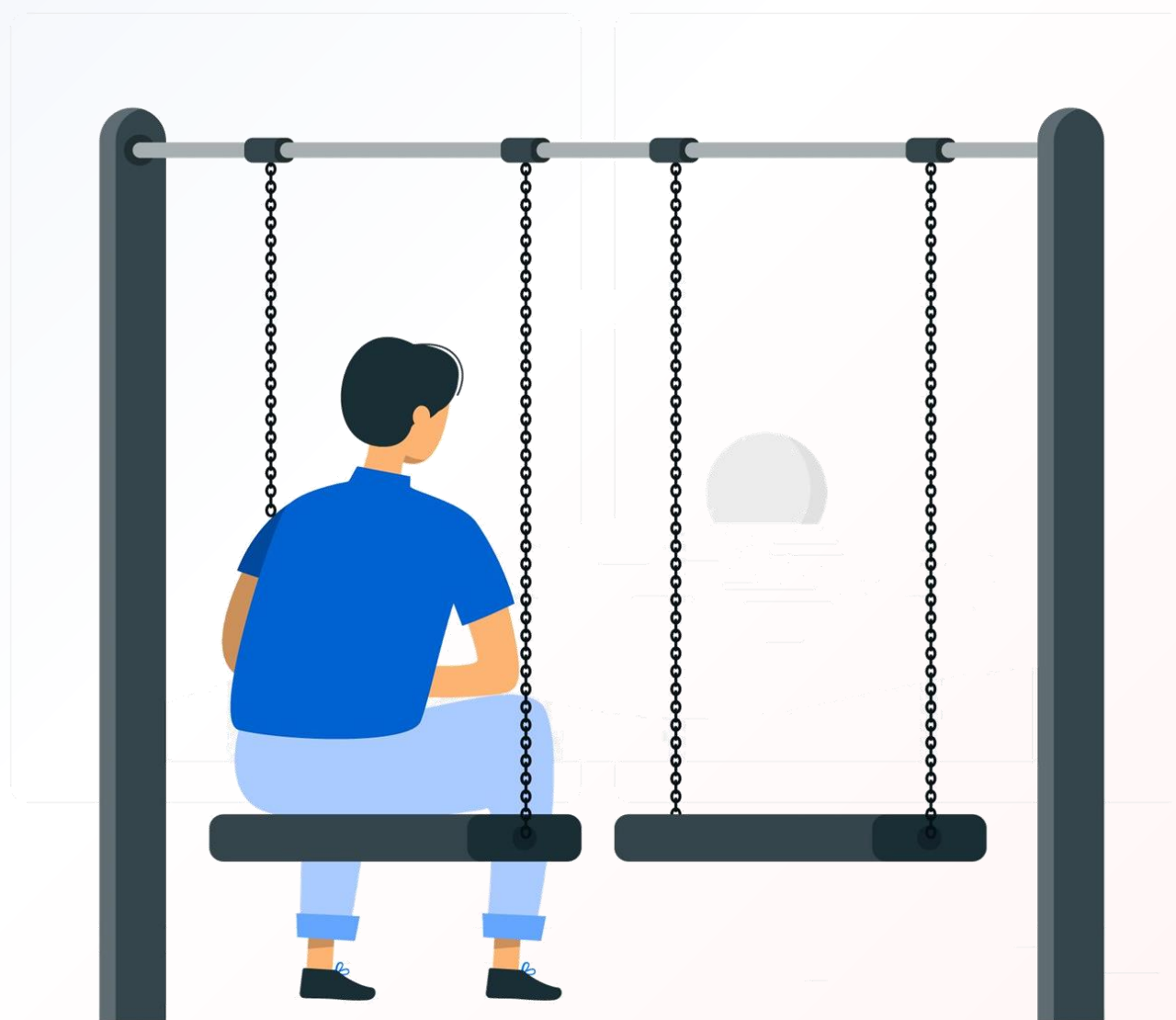
8

นอนไม่หลับ



9

แยกตัวออกจากกลุ่ม
หรือมีความรู้สึกโดดเดี่ยว
ไม่มีเพื่อน อยู่โดดเดี่ยว พุดน้อยลง



10

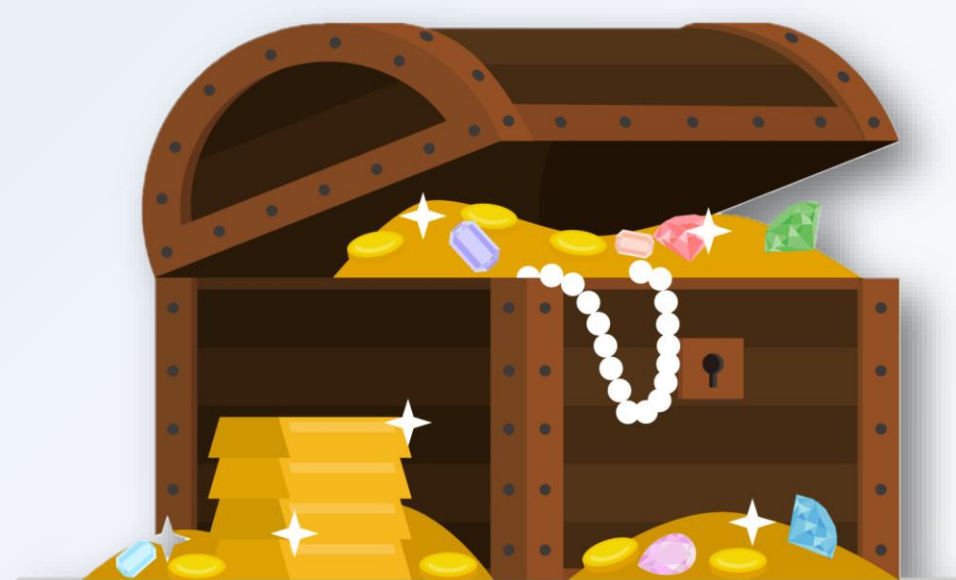
ทำทางกระวนกระวาย อยู่ไม่สุข



11

มีอาการแพ้ปรปรวน ผิดไปจากเดิม





12



แจกสมบัติให้คนอื่นรวมทั้งของมีค่า
บอกเล่าเพื่อน และญาติสนิท
บางคนเขียนพินัยกรรมไว้



13

คนที่มึ่ประวัติ

พยายามฆ่าตัวตายมาก่อน
หรือมีญาติพี่น้องฆ่าตัวตาย



14

คนที่มีความเครียดทางอารมณ์
เช่น สูญเสียคนรัก หรือสูญเสียความสัมพันธ์
กับคนสนิท น้อยใจ ถูกดูด่าตำหนิ
มีปัญหาทางการเงิน

15

คนที่เป็นโรคซึมเศร้า



ในระยะหลังจะพบวัยรุ่นและคนหนุ่มสาวโพสต์ข้อความลงในสื่อสังคมก่อน
ฆ่าตัวตาย เช่น สิ่งเสีย ขอโทษ ลาก่อน หรือพูดถึงความตายไม่อยากอยู่ต่อไปแล้ว
บางคนโพสต์ตนเองหมดหวัง ล้มเหลว หรือรู้สึกผิด บางคนโพสต์ถึงความเจ็บปวด
ทรมาน หรือโพสต์ว่าตนเป็นภาระให้แก่ผู้อื่น

เมื่อเราพบคนที่เรารู้จักแสดงอาการหรือโพสต์ข้อความที่บอกอาการเตือนว่า
เขาอาจจะฆ่าตัวตาย เราควรเข้าไปช่วยเหลือด้วยความเต็มใจและจริงใจ ให้กำลังใจ
สร้างความหวัง ยอมรับว่าเขามีปัญหาจริง ๆ ให้เขาเห็นว่าปัญหาต่าง ๆ แก้ไข
และผ่านไปได้ ให้คำปรึกษา ปลอดภัยช่วยคิดหาทางแก้ไข ชักชวนให้เขาออกมาทำ
กิจกรรมนอกบ้าน อย่าให้อยู่คนเดียว บอกให้ญาติเขามาช่วยดูแลใกล้ชิด

ติดต่อสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ให้คำปรึกษา

สื่อมวลชนควรระมัดระวังการให้ข่าวเพราะทำให้เกิดการเลียนแบบ



บทความโดย

ศ.นพ.สมศักดิ์ โล่ห์เลขา

ประธานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย