

## " การป้องกัน การฆ่าตัวตายในวัยรุ่น "



### สถิติ

จากการสำรวจความชุกของภาวะซึมเศร้าและความคิดฆ่าตัวตายของวัยรุ่นไทย  
ในโรงเรียนภาพรวมของประเทศ พบว่า **วัยรุ่นไทยมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 17.5**  
**มีความคิดอยากตาย ร้อยละ 20.5** **มีความคิดฆ่าตัวตาย ร้อยละ 5.1**  
**และเคยพยายามฆ่าตัวตาย ร้อยละ 6.4**

หากครูรู้วิธีสังเกตสัญญาณเตือนล่วงหน้าและรู้ว่าต้องทำอะไร ครูก็จะ  
สามารถช่วยเหลือเด็กนักเรียนได้อย่างทันที่



### สัญญาณเตือน

ภาวะซึมเศร้า เกิดจากความไม่สมดุลของสารเคมีในสมองที่ส่งผล  
ต่อร่างกาย ความคิด พฤติกรรมของนักเรียน  
ครูจึงมักเห็นเพียงปัญหาพฤติกรรมบางอย่างที่แสดงออกมา  
แต่แท้จริงแล้วสาเหตุของปัญหาลึกกว่าพฤติกรรมที่มองเห็น  
โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่พบบ่อยในวัยรุ่น : มากกว่าร้อยละ 20  
จะยังคงมีอาการของโรคต่อเนื่องจนถึงวัยผู้ใหญ่



# สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับการป้องกัน การฆ่าตัวตายในวัยรุ่น



## ครูสังเกตอาการของนักเรียนได้ พฤติกรรมอาการบ่งชี้ถึงภาวะซึมเศร้า มีดังนี้

- ไม่มั่นใจในตนเอง ตัดสินคุณค่าในตนเองต่ำ
- มีปัญหาการจัดการอารมณ์ หรือใช้ความรุนแรงเมื่อเกิดปัญหา
- หงุดหงิดง่าย ใช้วิธีสู้กลับหรือหลีกเลี่ยงเพื่อน ครู หรือพ่อแม่
- ไม่มาโรงเรียน
- แสดงออกถึงพฤติกรรมทางลบ
- ไม่ทำงาน หรือ ออกจากระบบการเรียน
- พฤติกรรมเสี่ยงต่อการทำผิดกฎหมาย
- ตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
- ปัญหาทางสุขภาพ/เจ็บป่วยหลายอย่าง
- สูบบุหรี่
- ดื่มแอลกอฮอล์หรือใช้สารเสพติด
- ขู่ว่าจะฆ่าตัวตายหรือก่ออาชญากรรม

ครูมักเป็นคนแรก ๆ ที่สังเกตเห็นอาการเริ่มต้นของภาวะซึมเศร้าในนักเรียนแต่บ่อยครั้งที่ไม่ได้จัดการอะไรกับ “สัญญาณเตือน” เหล่านี้ จนกระทั่งสายเกินไป เช่นเดียวกับพ่อแม่ที่มักเข้าใจผิดว่านั่นเป็นเพียง “อารมณ์เศร้าในวัยรุ่น” ไม่ใช่ภาวะซึมเศร้า

แต่ในความจริงอารมณ์เศร้าในวัยรุ่นจะดีขึ้นได้หากมีใครสักคนรับฟังเขาด้วยความใส่ใจ ในขณะที่ภาวะซึมเศร้าจำเป็นต้องเข้ารับการรักษา ภาวะซึมเศร้าจะรุนแรงมากขึ้นเมื่อเป็นโรคซึมเศร้า โดยมีอาการเหล่านี้สองสัปดาห์ขึ้นไป รู้สึกเศร้า หงุดหงิด หรือไม่สนใจกิจกรรมที่เคยทำเกือบทุกวัน-ทั้งวันและมี 5 อาการหรือมากกว่าต่อไปนี้แทบทุกวัน (หน้าถัดไป)



# ครูสังเกตอาการของนักเรียนได้ พฤติกรรมอาการบ่งชี้ถึงภาวะซึมเศร้า มีดังนี้



## รู้สึกเศร้า หรือ มีอารมณ์หงุดหงิด

- “ไม่ชอบตนเอง”
- มีพฤติกรรมดื้อรั้น
- หงุดหงิดง่าย
- ดูไม่มีความสุข
- ฟังเพลงเศร้าหรือรุนแรง
- เริ่มที่จะอยู่กับเพื่อนที่เศร้าหรือหงุดหงิดคล้าย ๆ กัน
- สวมเสื้อผ้าสีเข้ม
- ร้องไห้บ่อย ๆ
- หหมดความสนใจในกิจกรรมชีวิตประจำวัน
- “เบื่อ”
- แยกตัวจากกลุ่มเพื่อนครอบครัวและอยู่กับตัวเองมากขึ้น
- สนใจในสุขอนามัยตนเองลดลง
- เปลี่ยนกลุ่มเพื่อนที่ “ดูมีปัญหามากขึ้น”
- การกินและน้ำหนักเปลี่ยนแปลงไป
- กินจุ
- กินเมื่อเครียด
- พอมลงมาหรืออ้วนขึ้นกว่าเดิมมาก
- ทำที่ดูกระวนกระวาย หรือ เชื่องช้าลง
- กระวนกระวาย ไม่อยู่นิ่ง
- เศร้าซึม
- รู้สึกไร้ค่า หรือ โทษว่าตนเองผิด
- พูดว่าตนเอง “แย่” หรือ “ไม่ได้เรื่อง”
- สิ้นหวัง ไม่มีความหวังอนาคต
- พยายามเอาอกเอาใจผู้อื่นเกินพอดี
- โทษตัวเองว่าเป็นสาเหตุของทุกสิ่ง



# ครูสังเกตอาการของนักเรียนได้ พฤติกรรมอาการบ่งชี้ถึงภาวะซึมเศร้า มีดังนี้



## จดจ่อได้ยาก หรือ ลังเลใจ

- มักตอบว่า “ไม่รู้”
- ใช้เวลามากในการทำงานเสร็จแต่ละชิ้น
- เทรดตกลงจากเดิม หรือ ลาออกจากโรงเรียน
- ปวดหัว ปวดท้อง
- เลื่อนลอย



## การนอนเปลี่ยนแปลงไป

- ใช้เวลากว่าที่จะหลับมากกว่า 1 ชั่วโมง
- ตื่นไวกว่าปกติ
- นอนมาก



## เหนื่อยล้า หรือ รู้สึกหมดพลัง

- หมดพลังในการทำงานหรือเล่น
- หมดพลังที่จะรับมือจัดการกับปัญหา
- มีความคิดเรื่องการตาย หรือ ข่าตัวตาย
- “ฉันอยากตาย”
- พูดถึงสิ่งที่ทำให้ตาย เกี่ยวข้องกับการตาย
- พูดถึงการไปอยู่กับคนที่เสียชีวิตไปแล้ว
- มีการวางแผน หรือ พยายามฆ่าตัวตาย



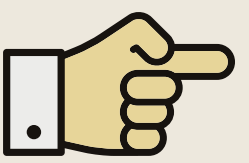
# เมื่อครูสังเกตพฤติกรรมความเสี่ยงของภาวะ ซึมเศร้า หรือการทำร้ายตนเองแล้ว ขั้นตอนต่อไป: การช่วยเหลือนักเรียน และการสื่อสารกับผู้ปกครอง

เมื่อครูสังเกตเห็นสัญญาณเตือนของภาวะซึมเศร้า  
สิ่งที่ไม่ควรทำคือการทำเป็นไม่สนใจหรือคิดว่า “เดี๋ยวคงจะดีขึ้นเอง”



## วิธีการที่ครูทำได้ และ ช่วยป้องกันการฆ่าตัวตายของนักเรียน

- เตรียมพร้อมตนเองในการเชื่อมต่อกับนักเรียน มีขอบเขตที่เหมาะสมเมื่อนักเรียนต้องการความช่วยเหลือ
- พูดคุยกับนักเรียนและประเมินการทำร้ายตนเองการฆ่าตัวตายอย่างจริงจัง
- ส่งต่อภายในหรือภายนอกโรงเรียนเพื่อให้นักเรียนได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสม



## การพูดคุยสื่อสารกับผู้ปกครอง

- บอกถึงความรู้สึกห่วงใย และ ใส่ใจในนักเรียน
- พูดถึงข้อความที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย และย้ำว่าข้อความที่ได้รับนี้เป็นเรื่องที่คุณให้ความสำคัญ
- ชี้ให้เห็นความเหมือนของพฤติกรรมนักเรียนที่คุณสังเกตเห็น กับ พฤติกรรมอาการในใบความรู้โรงเรียนชุดนี้
- เสนอแนะทางออกให้กับผู้ปกครองในการพาบุตรเข้ารับการประเมินและรับการดูแลจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตวัยรุ่น ควรแนะนำสถานที่ในพื้นที่ที่ผู้ปกครองสามารถพาลูกเข้ารับการตรวจวินิจฉัยเพื่อให้เข้าถึงระบบการรักษาได้ง่ายขึ้น
- ให้คำแนะนำเรื่องการเก็บอาวุธที่มีในบ้านเพื่อลดความเสี่ยงในการใช้อาวุธทำร้ายตนเอง
- หากผู้ปกครองมีท่าทีไม่เห็นด้วยหรือไม่สนใจ ครูควรสอบถามว่า “เพราะเหตุใด?” แล้วให้ผู้ปกครองอ่านใบความรู้โรงเรียนชุดนี้ไปพร้อมกัน อย่าลืมชี้สัญญาณเตือนที่คุณสังเกตเห็นด้วย



## ผู้ปกครองบางคน มักกังวลใจเมื่อให้ลูกเข้ารับการ ตรวจรักษา/ประเมิน เหตุผลคือ :

- พวกเขาเชื่อว่าลูกที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น การเจอปัญหาต่างๆ เป็นเรื่อง “ปกติ” ซึ่งในทางการแพทย์อาการซึมเศร้าไม่ใช่เรื่องปกติ และเกิดปัญหาต่างๆ ตามมาอย่างต่อเนื่อง จนกว่าลูกของเขาจะได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม
- ผู้ปกครองกังวลว่าคนอื่นจะมองลูกของตนเป็น “คนบ้า” สิ่งสำคัญคือจะต้องช่วยให้ครอบครัวเข้าใจก่อนว่า ภาวะซึมเศร้าเป็นความเจ็บป่วยรูปแบบหนึ่งในทางการแพทย์ ที่มีสาเหตุทางกายภาพคล้ายกับคนที่ เป็นโรคเบาหวานหรือโรคหอบหืด
- พวกเขาหวังว่าลูกของเขาจะ “ผ่านมันไปได้/เอาชนะมันได้”

**น่าเสียดายที่ภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นยังคงอยู่ จนกว่าจะได้รับการรักษา**

ภาวะซึมเศร้าในระยะแรก จะได้รับการประเมิน และเข้าสู่การบำบัดรักษา

**ยิ่งรักษาไวเท่าไร จะยิ่งลดโอกาสเสี่ยงต่างๆ ให้น้อยลง**

(เช่น การตายที่เกิดจากการฆ่าตัวตายหรือการฆาตกรรม) ฉะนั้นการเข้ารับการบำบัดรักษาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ



## การบำบัดรักษารวมไปถึง :

- การช่วยเหลือกันที่ และ ประเมินความปลอดภัยรวมถึงการเก็บอาวุธหรือของมีคมให้ไกลจากลูก
- พบจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นเพื่อได้รับการวินิจฉัยและบำบัดรักษา
- การกินยา
- การบำบัดรายบุคคล/ครอบครัว/กลุ่มบำบัด
- พ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นแบบอย่างที่ดี
- การสนับสนุนจากโรงเรียนและชุมชน
- ให้ความสนใจ/พัฒนาในสิ่งที่ลูกชอบ
- ทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ทำครอบครัวให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย
- เสริมทักษะการจัดการความเครียด วิธีการแก้ไขปัญหาก็หลากหลายกับสมาชิกในครอบครัว
- จดแอลกอฮอล์และยาเสพติด

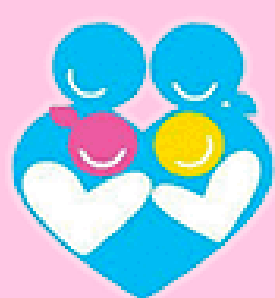
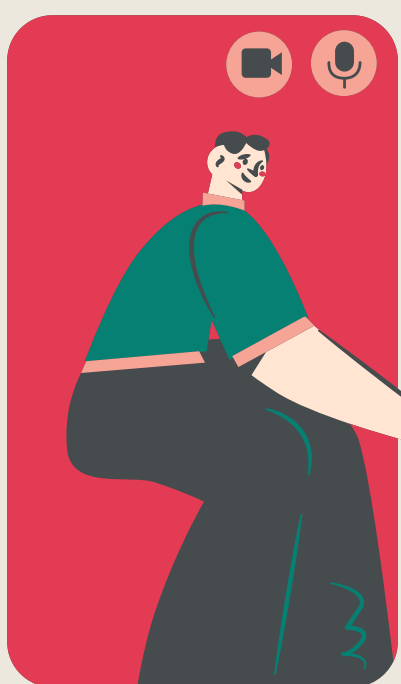


## ที่ใดมีความช่วยเหลือ ที่นั่นย่อมมีความหวัง

ภาวะซึมเศร้า มีผลกระทบต่อนักเรียน โรงเรียน ครอบครัว และสังคม แต่การรักษาที่เหมาะสม ทุกคนสามารถช่วยได้ โดยการสังเกต ฝ้าระวังลูกในแต่ละช่วงวัย

ในส่วนของครู ครูมีบทบาทสำคัญในการสังเกตอาการตั้งแต่ช่วงระยะแรกเริ่ม และสามารถแนะนำ/ส่งต่อนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้าได้

การที่ครูเห็นหรือสังเกตว่าเด็กนักเรียนต้องการอะไร และสิ่งที่แสดงออกมาสื่อถึงอะไร จะทำให้แยกแยะได้ระหว่างความเป็นและความตายที่จะเกิดขึ้น ต้องการข้อมูล หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญติดต่อ...



สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

CHILD AND ADOLESCENT MENTAL HEALTH RAJANAGARINDRA INSTITUTE (CAMRI)

แปลและเรียบเรียงโดย กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์

Website: <https://new.camri.go.th/>

อ้างอิง <https://www.oregon.gov/oha/PH/PREVENTIONWELLNESS/SAFELIVING/SUICIDEPREVENTION/Documents/steps.pdf>

อีก 1 ทางเลือก สำหรับการอบรมออนไลน์

หลักสูตร **Training Online**  
บทเรียนการป้องกันและจัดการการรังแกกัน  
ในโรงเรียน  
**Preventing and managing bullying in  
schools**

- การดูแลวัยรุ่นที่มีพฤติกรรม  
ทำร้ายตัวเอง (Self-harm)  
Caring for adolescent with  
self-harming behavior

- Caring for adolescent  
with self-harming behavior

ข้อมูลเพิ่มเติม  
[www.thaiteentraining.com](http://www.thaiteentraining.com)

