กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10

10 สัญญาณเตือน เสี่ยงฆ่าตัวตาย สังเกตได้ ก่อนสายเกินแก้

สีหน้าหมองคล้ำ น้ำเสียง และแววตามีความวิตกกังวล

ประสบปัญหาชีวิต
เช่น ล้มละลาย ตกงาน หย่าร้าง สูญเสียคนรักกระทันหัน

เคยมีประวัติ คนในครอบครัวจบชีวิตตัวเอง

เคยพยายาม จบชีวิตตัวเองมาก่อน

ดื่มสุราหรือใช้สารเสพติด อย่างหนักและต่อเนื่อง

อารมณ์แปรปรวนรุนแรง
มีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์กะทันหัน หลังมีความทุกข์ทางอารมณ์มานาน

มีพฤติกรรมแยกตัว
เก็บตัวเงียบ ไม่พูดกับใคร ชอบแยกตัวออกจากคนในครอบครัว

นอนไม่หลับอย่างน้อย 3 คืน/สัปดาห์
ติดต่อกันนาน เกิน 3 เดือน

ชอบพูดว่าอยากตาย หรือไม่อยากมีชีวิตอยู่



มีการวางแผน เพื่อจบชีวิตตนเอง
เช่น พูดฝากฝังคนข้างหลัง แจกจ่ายของรักให้คนอื่น

หมายเหตุ :
"ไม่จำเป็นต้องมีครบทุกสัญญาณ การสังเกตและการพูดคุยตั้งแต่เนิ่น ๆ ช่วยลดความเสี่ยงได้"

เมื่อพบสัญญาณเตือน คนรอบข้างควรช่วยเหลือ ดังนี้

1. ยื่นมือช่วยเหลืออย่างจริงใจ
ให้เขารับรู้ว่ายังมีคนห่วงใยและพร้อมอยู่ข้าง ๆ

2. รับฟังโดยไม่ลดทอนความรู้สึก
หลีกเลี่ยงคำพูด เช่น "ไม่เป็นไร" หรือ "คิดมากไปเอง"



3. ให้กำลังใจ และชวนหาทางออกไปด้วยกัน
ไม่ต้องรีบแก้ปัญหา แต่อยู่เคียงข้างเขา

4. รับฟังด้วยความเข้าใจ
ไม่ตัดสิน ไม่ตำหนิ และไม่เร่งให้เข้มแข็ง



5. ชวนทำกิจกรรมร่วมกัน
ลดการอยู่ลำพังในช่วงที่เปราะบาง



6. หากไม่ใช่คนในครอบครัว
ควรแจ้งคนที่สนิทหรือคนที่ไว้ใจได้ เพื่อช่วยดูแล



หากมีความเสี่ยงเร่งด่วน แนะนำติดต่อสายด่วนสุขภาพจิต

โทร. 1323 (ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง)

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 อุบลราชธานี (Mental Health Center 10)
ศึกษาข้อมูลสุขภาพจิตได้ที่ www.สุขภาพจิต.com
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 อุบลราชธานี
โทร. 045352500 ต่อ 61594
081-6609624
dmh.mhc10@gmail.com
212 ถ.แจ้งสนิท ต.ในเมือง อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000