

**“ยื่นมือเข้าช่วยเหลือ ผู้ที่มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย”
ด้วย หลักการปฐมพยาบาลทางจิตใจ
“3 ส พลัส”**

1 สอดส่องมองหา ผู้ที่มีความคิดทำร้ายตัวเอง หรือ ผู้ที่มีการส่งสัญญาณเตือนในการฆ่าตัวตาย เช่น พฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิมแยกตนเองออกจากสังคม

2 ใส่ใจจับฟัง ด้วยความเข้าใจ ไม่ตำหนิ หรือนินทาว่าร้าย

3 ส่งต่อเชื่อมโยง เช่น การแนะนำสายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือ แนะนำให้ไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน บอกลต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเมื่อพบความเสี่ยง

4 ให้อภัย เกี่ยวกับการสังเกตสัญญาณเตือน แหล่งช่วยเหลือในชุมชน การประเมินสุขภาพจิตตัวเองด้วยมือถือ แพลตฟอร์มที่เรียนรู้ตัวเอง เป็นต้น

5 ช่วยให้เข้าถึงบริการ เช่น ให้คำแนะนำช่วยเหลือ พาไปส่งโรงพยาบาลใกล้บ้าน **“ทั้งนี้ หากพบเสี่ยงรุนแรงให้รีบแจ้งสถานบริการสาธารณสุข โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที”**

* ภาควิชาแนะแนวแบบตอบสนองตามความพึงพอใจ ในการใช้สื่อและการนำเสนอโดยใช้ประโยชน์



ช่องทาง การดูแลจิตใจ

1. การสแกนใจ ประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น ด้วย **MENTAL HEALTH CHECK IN** (ใช้โทรศัพท์สแกนคิวอาร์โค้ด หรือเข้า www.checkin.dmh.go.th)

2. โทรศัพท์สายด่วนสุขภาพจิต **1323** (โทรฟรี 24 ชั่วโมง ขอรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต)
 ☎️ โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ โทรศัพท์ 081-7258886 (บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ 24 ชั่วโมง)
 ☎️ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 โทรศัพท์ 081-6609624 (บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ในวันและเวลาราชการ)

3. แอปไลน์แซทคุยกัน (KhuiKun)



**การเฝ้าระวังและป้องกัน
การฆ่าตัวตาย
สำหรับประชาชน**

☎️ โทรศัพท์ 045-352500 ต่อ 61594
 🏠 ที่ตั้งสำนักงาน ภายในโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ เลขที่ 212 ถนนแจ้งสนิท ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี
 📘 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 อุบลราชธานี

ปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต เราสามารถจัดการได้ด้วยตัวเอง ด้วยการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ “ทุก ๆ ปัญหาที่มีทางออก อยู่กับเราได้ไม่นาน เต็มวันก็ผ่านไป...ชั่วอึดใจ และพร้อมสู้กับมัน” นอกจากนั้น เรายังมีคนที่อยู่เคียงข้างเราเสมอ โดยเฉพาะคนในครอบครัว เริ่มต้นได้ โดย ...

1. มีสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Connect)

หมั่นเชืคความสัมพันธ์ ไม่ห่างจนเกินไป และไม่ใกล้ชิดจนรู้สึกอึดอัด สมาชิกมีความเป็นตัวของตัวเอง มีบทบาทหน้าที่ชัดเจนในครอบครัว ถ้อยทีถ้อยอาศัย เอื้อเฟื้อใส่ใจกัน

2. สื่อสารดีต่อกัน (Communicate)

สื่อจากความรูสึกของตัวเอง โดยตรง บอกความรู้สึกความต้องการอย่างจริงใจ “แสดงความชื่นชม” และ “ขอบคุณ” เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกันและกัน แสดงออกมองหน้าตาอย่างเป็นมิตร การส่งยิ้มให้กัน การสัมผัส จับมือ โอบกอด ก็จะช่วยเสริมสร้างพลังให้คนในครอบครัวได้

3. เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน (Care)

ใช้และให้เวลากับการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ใส่ใจถามไถ่ เมื่อคนในครอบครัวมีปัญหาและอุปสรรค หรือคนที่จะยื่นมือช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาทางใจดูแล ให้ความอบอุ่น อยู่เคียงข้าง

**“เฝ้าระวัง หมั่นสังเกตคนรอบตัว”
10 สัญญาณเตือน
ผู้ที่มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย**

1. **ประสบปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต**
เช่น เป็นหนี้ ล้มละลาย ตกงาน สูญเสียคนรัก จากไปกะทันหัน พิกการจากอุบัติเหตุ มีโรคเรื้อรัง คนใช้จิตเวช เป็นต้น
 2. **มีการใช้สุรา หรือ ยาเสพติด**
 3. **มีประวัติคนในครอบครัว เคยฆ่าตัวตายมาก่อน**
 4. **แยกตัว ไม่พูดคุย หรือ สุงสิงกับใคร**
 5. **นอนไม่หลับ มาเป็นเวลานาน**
-

6. **มีคำพูดและน้ำเสียง วิตกกังวล สิ้นหวัง เศร้าหมอง ทุกข์ใจ**
 7. **มีอาการแปรปรวน จากซึมเศร้า หรือ หุดหุดมานาน หรือ สบายใจ ร่าเริงผิดปกติ**
 8. **พูดว่า “อยากตาย” หรือ “ไม่อยากมีชีวิตอยู่”**
 9. **คนที่เคยพยายาม ฆ่าตัวตายมาก่อน**
 10. **คนที่เคยมีการวางแผน การฆ่าตัวตายไว้ล่วงหน้า เช่น พุดจาผากฝัง คนข้างหลังจัดการทรัพย์สิน เป็นต้น**
-

“หากพบผู้ที่มีพฤติกรรมและอารมณ์ที่กล่าวมา ขอให้รีบเข้าไปพูดคุย รับฟัง ให้ความช่วยเหลือ และส่งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้านโดยด่วน”