

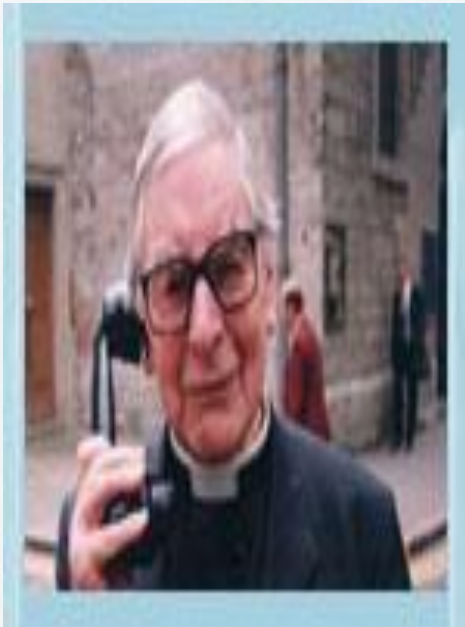


สนทนาเพื่อการเยียวยา

ศรียุทธ ธาระรัชติการนนท์

ผู้อำนวยการสมาคมสมาชิกรัตนส์แห่งประเทศไทย

20 มีนาคม 2568



Rev. Chad Varah
Lived from

12 Nov 1911 to 8 Nov 2007

สารนิทัศน์สื่อใคร

ด้วยรักและอาลัย

ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม



ชาติ : 6 ตุลาคม 2485
มรณะ : 13 มิถุนายน 2566

พิธีบำเพ็ญกุศล และ สวดพระอภิธรรม
16-19 มิถุนายน 2566 เวลา 18.30น.

ณ ศาลา สิริสยามการ (ศาลา 4) วัดธาตุทอง พระอารามหลวง

สรุปบทบัญญัติกับหลักปฏิบัติ 4 ข้อ

1. ป้องกันการฆ่าตัวตาย โดย
ให้บริการรับฟัง และเป็น
เพื่อนแก่ผู้กำลังเผชิญกับวิกฤติ
ในชีวิต และอาจคิดฆ่าตัวตาย

2. ให้บริการแก่ผู้ที่มีความทุกข์ใจ
สิ้นหวัง ท้อแท้ เหงา เศร้า เสียใจ
 ฯลฯ
และไม่รู้จะหันหน้าไปหา
ใคร ที่จะเข้าใจและยอมรับเขาได้

สรุปบทบัญญัติเกี่ยวกับหลักปฏิบัติ 4 ข้อ

3. อาสาสมัครสามาริตันส์
จะต้องไม่โน้มน้าว หรือชักจูงให้
ผู้ให้บริการ คล้อยตามความเชื่อ
หรือความคิดเห็นส่วนตัวของ
อาสาสมัคร ในด้านปรัชญา
ศาสนา หรือการเมือง
โดยเด็ดขาด

**4. เมื่อเชื่อว่าผู้ใช้บริการ กำลังอยู่ใน
ช่วงพยายามฆ่าตัวตาย**
อาสาสมัครอาจขอร้องให้
ผู้ให้บริการ พยายามรักษา
การติดต่อกับสามาริตันส์ ต่อไป
จนกว่าจะผ่านพ้นช่วงวิกฤติ
นั้นๆได้

Active Listening



LISTENING 1:
I-in-Me

DOWNLOADING
Habits of judgement



RECONFIRMING old
opinions & judgements

ໃຜ/ໄປໃຜ

LISTENING 2:
I-in-It

CURIOSITY



DISCONFIRMING
(new) data

ສອບ/ໄປສອບ

LISTENING 3:
I-in-You

COMPASSION



SEEING through
another person's eyes

ນຳ/ນຳວ

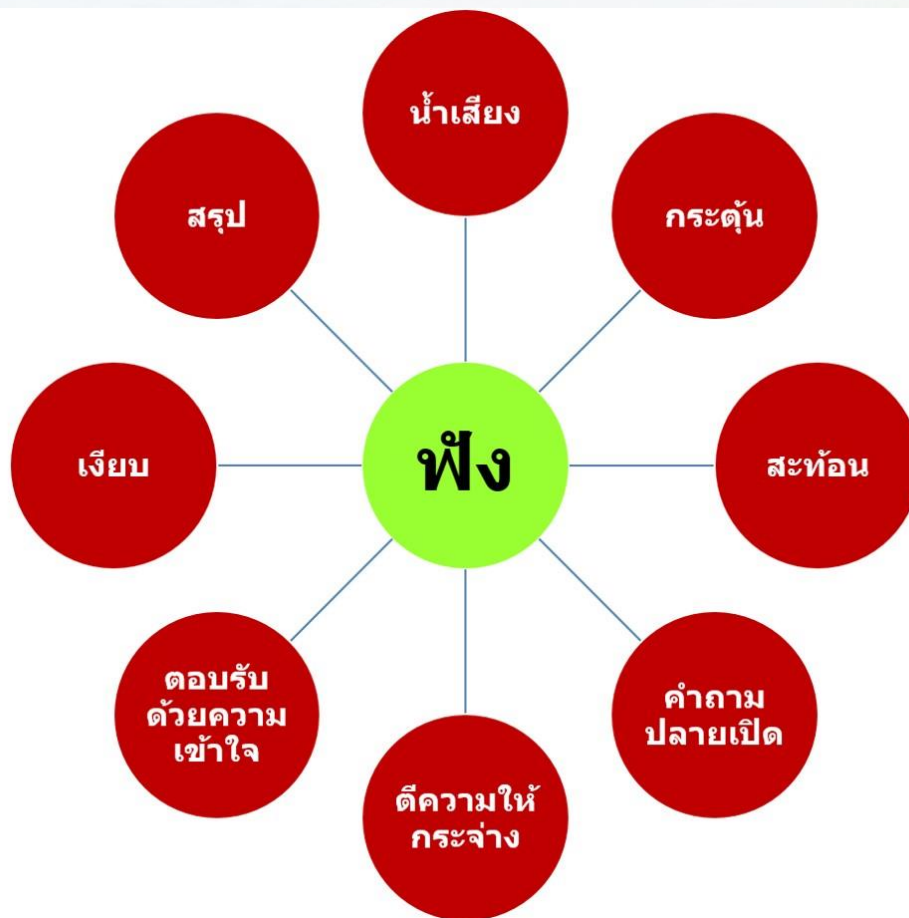
LISTENING 4:
I-in-Now

COURAGE



CONNECTING to an
emerging future whole:
shift in identity & self





สาเหตุการฆ่าตัวตาย

- **ปัญหาสุขภาพจิต** เช่น โรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการฆ่าตัวตาย โรคทางจิตอื่น ๆ เช่น โรคจิตเภท โรคอารมณ์สองขั้ว
- **ปัญหาส่วนตัว** เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเงิน ปัญหาความสัมพันธ์ ปัญหาสุขภาพ ทรมาณจากอาการป่วยและปัญหาการเรียน มีความรู้สึกกดดัน
- **ปัญหาสังคม** เช่น การถูกกลั่นแกล้ง ถูกบูลลี่ การถูกเลือกปฏิบัติ จนทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว ปัญหาความรุนแรงทั้งในครอบครัวตลอดจนในองค์กรที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่าง ต่อเนื่อง

สัญญาณผู้ที่มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย 10 สัญญาณ

- 1. ประสบปัญหา ชีวิต เช่น ล้มละลาย เป็นหนี้ สูญเสียคนรักกะทันหัน พิกการจากอุบัติเหตุ
- 2. ใช้สุราหรือยาเสพติด
- 3. มีประวัติคนในครอบครัวเคยฆ่าตัวตาย
- 4. แยกตัว ไม่พูดกับใคร
- 5. นอนไม่หลับ เป็นเวลานาน
- 6. พูดด้วยน้ำเสียงวิตกกังวล สีหน้าเศร้าหมอง

สัญญาณผู้ที่มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย 10 สัญญาณ

- 7.มีอาการแปรปรวน จากซึมเศร้าหรือหงุดหงิดมานาน เป็นสบายใจรวดเร็วผิดปกติ
- 8.พูดว่าอยากตาย หรือไม่อยากมีชีวิตอยู่
- 9.เคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน และ
- 10.มีการวางแผน การฆ่าตัวตายไว้ล่วงหน้า เช่น พูดจาฝากฝังคนข้างหลัง จัด การทรัพย์สิน เป็นต้น

<https://www.thaihealth.or.th/10->

5 สัญญาณเตือน เสียงฆ่าตัวตาย ในโลกโซเชียล

1 โพสต์สิ่งเสียเป็นนัยๆ

ขอบคุณ ขอโทษ ลาก่อน

2 โพสต์เกี่ยวกับความตาย

ไม่อยากอยู่อีกต่อไปแล้ว

3 โพสต์เกี่ยวกับความเจ็บปวด

ความทุกข์ทรมาน

4 โพสต์ว่ารู้สึกผิด ล้มเหลว

ผิดหวังในชีวิต

5 โพสต์ว่าเป็นภาระของผู้อื่น

รู้สึกไร้คุณค่า

10 ประโยคปลอบใจ ที่อาจอ่อนไหวต่อหัวใจคนฟัง

1. "เรื่องแค่นี้เอง คนอื่นเขาทุกข์กว่าคุณอีก เขายังไม่ฆ่าตัวตายเลย"

ความรู้สึกของคนฟัง: ฉันรู้สึก โดนดูถูก ฉันไม่สามารถที่จะทนกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ดีเท่าคนอื่น

2. "ใจเย็น ๆ อย่าคิดมาก"

• ความรู้สึกของคนฟัง: ฉันรู้สึกถูกตัดสิน คุณไม่รู้หรอกว่าฉันใจเย็นแค่ไหนระหว่างที่ฉันต้องทนกับความเจ็บปวดเหล่านั้น

3. "อย่าคิดสั้น"

• ความรู้สึกของคนฟัง: ฉันรู้สึกว่ามันกำลังถูกตัดสิน ฉันลังเลที่จะคุยกับคุณต่อ

10 ประโยคปลอบใจ ที่อาจอ่อนไหวต่อหัวใจคนฟัง

4. "ผมเคยเจอแบบเดียวกับคุณเลย แต่ผมก็ผ่านมาได้"

ความรู้สึกของคนฟัง: คุณกำลังบอกว่าฉันทนกับสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ ถ้าคุณทำได้และฉันทำไม่ได้ คงมีบางอย่างในตัวฉันที่ผิดปกติ

5. "คุณต้องทำแบบนี้แบบนี้ละ"

ความรู้สึกของคนฟัง: ฉันแค่อยากให้คุณเข้าใจฉัน ไม่ใช่สั่งสอนฉัน ดูเหมือนคุณตำหนิฉันเลย

6. "เปิดตำนานมะนาวดองอร่อยนะ" (รีบเปลี่ยนเรื่องพูดเวลาอีกฝ่ายพูดถึงการฆ่าตัวตาย)

- ความรู้สึกของคนฟัง: คุณไม่สนใจ

10 ประโยคปลอบใจ ที่อาจอ่อนไหวต่อหัวใจคนฟัง

7. "เราอยากคุณนะ แต่พอดีมีธุระ"

ความรู้สึกของคนฟัง: ฉันกำลังรบกวนคุณ

8. "ตกลงปัญหาของคุณคือเรื่องไหนกันแน่"

ความรู้สึกของคนฟัง: ขอโทษที่ทำให้คุณต้องลำบากใจ

9. "ฆ่าตัวตายตกนรกนะ"

ความรู้สึกของคนฟัง: คุณไม่เข้าใจความเจ็บปวดฉันเหรอ? แค่นี้ก็เหมือนตกนรกแล้ว

10. "เป็นอะไรวะ"

ความรู้สึกของคนฟัง: ฉันคงทำให้เธอรำคาญ

ที่มา: บีบีซีไทยรวบรวมจากสมาคมสมาชิกรัฐสภาแห่งประเทศไทย



ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย

- การฆ่าตัวตายสามารถยับยั้งหรือป้องกันได้
- ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายต้องการความช่วยเหลือ และต้องการคนที่รับฟัง
- ผู้ที่ฆ่าตัวตายมักจะแสดงท่าทีหรือบอกเป็นนัยก่อนกระทำ
- ผู้ที่ฆ่าตัวตายมักจะมี ความลึกลับอยู่ในใจ ระหว่างจะอยู่หรือตาย
- ผู้ที่ฆ่าตัวตายไม่จำเป็นต้องมีอาการเศร้า เขาอาจวิตกกังวลหรือหิวแหว่วประสาทหลอน
- การถามเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย จะช่วยลดความกดดัน และความกังวลใจ
- การพยายามฆ่าตัวตาย เป็นการร้องขอความช่วยเหลือรูปแบบหนึ่งมากกว่าเป็นการเรียกร้องความสนใจ
- ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย (แต่ไม่สำเร็จ) มีความเสี่ยงสูงที่จะฆ่าตัวตายสำเร็จ
- ผู้หญิงพยายามฆ่าตัวตายมากกว่าผู้ชาย ผู้ชายฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าผู้หญิง แต่ไม่ควรสรุปว่าผู้หญิงที่ฆ่าตัวตายไม่คิดจะตายจริง



- ผู้รับฟังมีทัศนคติ (**Attitude**) เกี่ยวกับชีวิตว่ามนุษย์มีช่วงที่อารมณ์อ่อนไหว และเปราะบางได้ เป็นธรรมชาติของอารมณ์ ความรู้สึก ที่เปลี่ยนแปลงได้
- ผู้รับฟังจะให้ความสนใจ (**Attention**)และให้เวลาในการรับฟังเรื่องราว อย่างตั้งใจจริงจัง โดยที่มีความเข้าใจ (Empathy) กับสถานการณ์
- ผู้รับฟังมีความคิดเห็น (**Adjustment**) ว่าบุคคลมีศักยภาพในการแก้ไขปัญหา ได้ด้วยตนเอง ไม่แนะนำหรือตัดสินว่าการที่บุคคลมีความตั้งใจหรือมีความต้องการการฆ่าตัวตายเป็นสิ่งที่ไม่พึงกระทำ เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง



วันที่ 10 กันยายน
วันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก

สมาคมป้องกันการฆ่าตัวตายระหว่างประเทศ (International Association for Suicide Prevention) ร่วมกับ [องค์การอนามัยโลก \(WHO\)](#)

ได้ประกาศธีมใหม่สำหรับวันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก

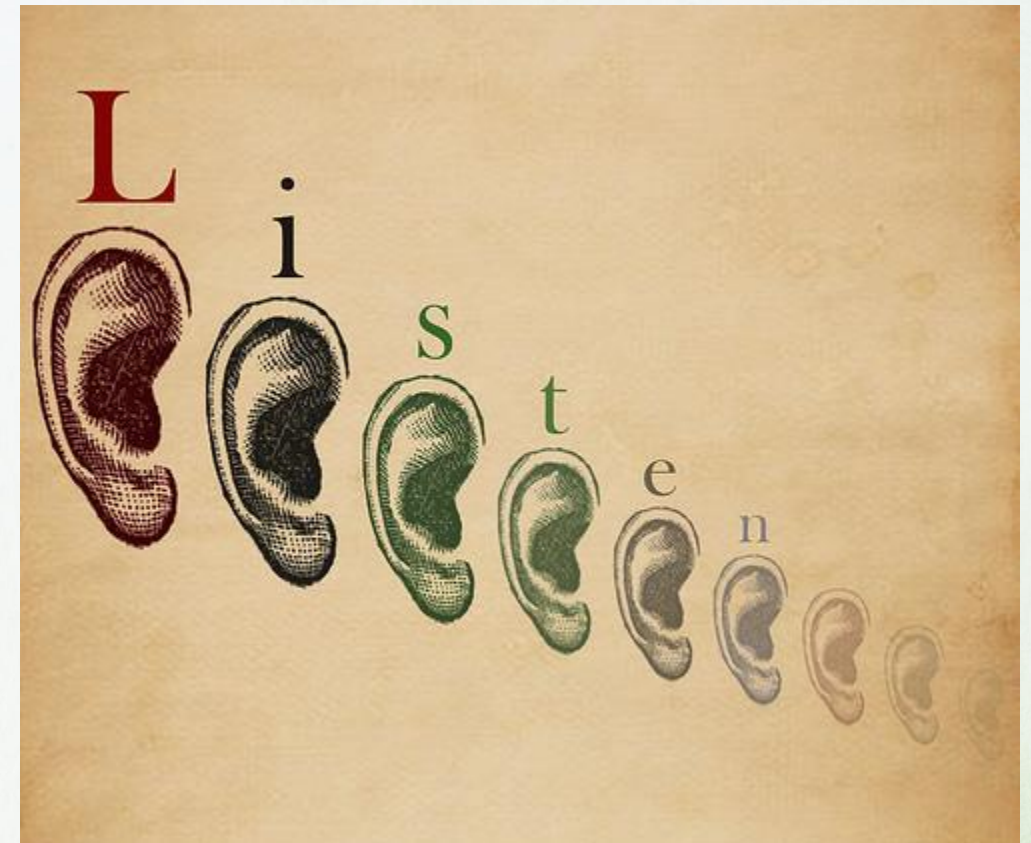
(World Suicide Prevention Day: WSPD) 2024-2026 คือ

“การเปลี่ยนแปลงแนวทางการเล่าเรื่องเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ”

แคมเปญ WSPD 2024-2026

International Association for Suicide Prevention

การเริ่มต้นการสนทนาจะช่วยให้เรา
ทำลายอุปสรรคและสร้างความตระหนักรู้
ติดต่อกับเพื่อนหรือคนที่คุณรัก แบ่งปัน
เรื่องราวส่วนตัว และสนับสนุนแหล่งข้อมูล
และบริการสนับสนุนด้านสุขภาพจิต การ
สนทนาทุกครั้ง ไม่ว่าจะเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม
ล้วนมีส่วนสนับสนุนให้สังคมให้การ
สนับสนุนและเข้าใจกันมากขึ้น



สมาคมสะมาริตันส์แห่งประเทศไทย

รับฟังทุกเรื่องด้วยใจ

โทร.

02-113-6789

Facebook

[Samaritans.Thailand](https://www.facebook.com/Samaritans.Thailand)

Twitter

[@Samaritans_Thai](https://twitter.com/@Samaritans_Thai)

