

10 วิธี ดูแลตนเอง

ให้ห่างไกลจากการฆ่าตัวตาย

(การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย)



โรงพยาบาลสวนปรุง
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



กรมสุขภาพจิต
โรงพยาบาลสวนปรุง

10 วิธี ดูแลตนเอง ให้ห่างไกลจากการฆ่าตัวตาย

(การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย)

ที่ปรึกษา

บรรณาธิการ

กองบรรณาธิการ

นายแพทย์กิตต์กวี โพธิ์โน

จารย์ณี รัชมีสุวิวัฒน์

ธัญญา ดีกล้า

อรพิมล ต้นยศ

อารีรัตน์ บุญรักษา

จัดทำ พิมพ์ เผยแพร่ และสงวนลิขสิทธิ์ โดย

โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
131 ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100
โทรศัพท์ 0 53 90 8500 ต่อ 60340 โทรสาร 0 53 90 8595
www.suanprung.go.th

พิมพ์ครั้งที่ : 1

จำนวนที่พิมพ์ : 100 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท สยามพิมพ์นานาชาติ จำกัด

108 ซ.พงษ์สุวรรณ ต.ศรีภูมิ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
50200 โทรศัพท์ 081-8836720 www.siampimnana.com

คำนำ

การฆ่าตัวตาย สามารถป้องกันและแก้ไขได้ โดยเริ่มจากการที่บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งการที่จะมีสุขภาพจิตที่ดีได้จะต้องรู้จักวิธีการดูแลตนเองอย่างถูกวิธี

10 วิธีการดูแลตนเอง ให้ห่างไกลจากการฆ่าตัวตาย ฉบับนี้ได้รวบรวมวิธีการดูแลตนเองอย่างที่ถูกต้อง และครอบคลุมต่อสถานการณ์การฆ่าตัวตาย เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายต่อไป



Suanprung +
Hospital

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสุวนพรง

โรงพยาบาลสุวนพรง

Copyright © by Suanprung Hospital 2567



ก่อนอื่นมาทำความรู้จักเกี่ยวกับ

การฆ่าตัวตาย



การฆ่าตัวตาย เป็นโรคจิตเวชจริงไหม



Copyright © by Suanprung Hospital

ฆ่าตัวตาย**ไม่ใช่**โรคจิตเวช
แต่เป็นสภาวะที่บุคคลเผชิญ
กับเงื่อนไข 5 เงื่อนไข

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย



เงื่อนไข 5 เงื่อนไข

มีอะไรบ้าง?



เงื่อนไข 1

มีปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้บุคคลมีความอ่อนแอของสภาพร่างกาย และหรือจิตใจ

เงื่อนไข 2

มีปัจจัยกระตุ้นให้คิดและตัดสินใจฆ่าตัวตาย

เงื่อนไข 3

ขาดการสังเกตหรือตระหนักถึงสัญญาณเตือน
ฆ่าตัวตายและไม่ตอบสนองอย่างเหมาะสมทันเวลาที่

เงื่อนไข 4

การควบคุมการเข้าถึงวัสดุอุปกรณ์ สารเคมี หรือ
สถานที่ที่ใช้ฆ่าตัวตายขาดประสิทธิผล

เงื่อนไข 5

ปัจจัยปกป้องอ่อนแอ เช่น ความเชื่อทางศาสนาและ
วัฒนธรรมมีน้อย ระบบสาธารณสุขเข้าถึงยาก ชุมชน
ไม่เข้มแข็ง ไม่มีความผูกพันในครอบครัว บุคคลขาด
ทักษะการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง

แหล่งอ้างอิง: TK's 5 Factors model of suicide

การฆ่าตัวตาย

สามารถป้องกันได้ไหม?



“การฆ่าตัวตาย”

ป้องกันได้เพียงคุณปรับความคิด
และดูแลตนเองอย่างถูกวิธี





10 วิธี

ดูแลตนเอง

ให้ห่างไกลจากการฆ่าตัวตาย

วิธีที่ 1

มีความรู้ ความเข้าใจ

มีความรู้ความเข้าใจสาเหตุ/ปัจจัย
ที่เกี่ยวข้องต่อการฆ่าตัวตาย อาการและ
สัญญาณเตือนที่จะฆ่าตัวตาย รวมทั้งวิธีการ
ป้องกันการฆ่าตัวตาย

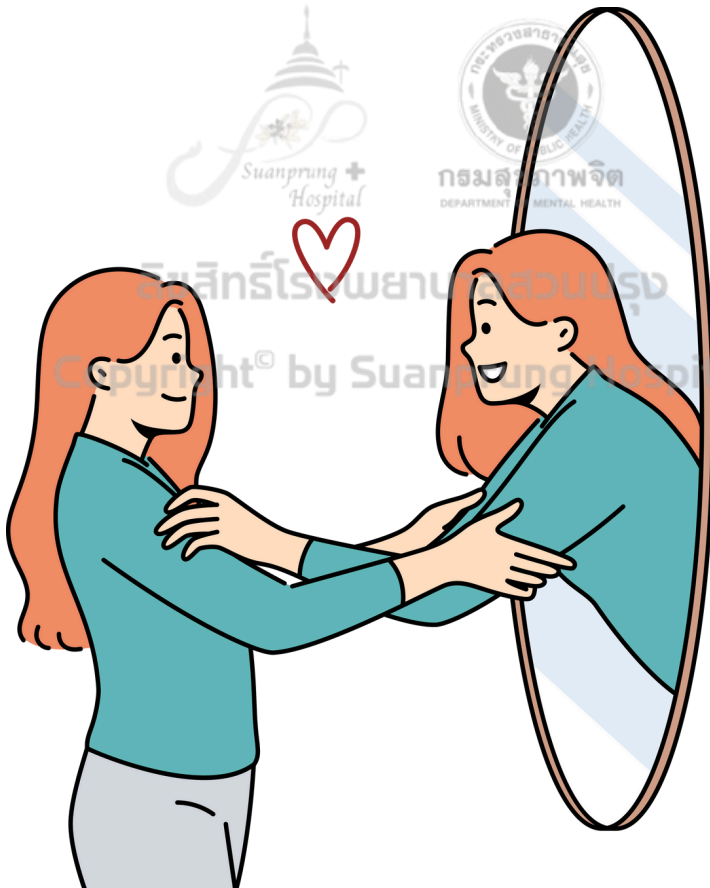


การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

วิธีที่ 2

เห็นคุณค่าในตนเอง

เมื่อเจอปัญหาที่มีความตระหนักรู้ความรู้สึก
ของตนเอง รักตนเอง ให้เวลากับตนเอง เห็น
คุณค่าในตนเอง ให้กำลังใจตนเอง และรู้จัก
ให้อภัยตนเอง



วิธีที่ 3

จัดการความเครียด อย่างถูกวิธี

เมื่อเกิดความเครียด ให้ท่านพยายามจัดการ
ความรู้สึกของตนเองให้ได้มากที่สุด
โดยไม่ปล่อยทิ้งไว้นาน

1 ค้นหา หรือระบุปัญหา วิธีการเผชิญ
หรือปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

2 กำหนดปัญหา ซึ่งทำให้สามารถรับรู้ถึงตนเอง
ต้องการศักยภาพ พลัง หรือวิธีการจัดการจาก
ทั้งภายนอกและภายใน

3 ค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยกระบวนการคิด
และพฤติกรรมในปัญหาที่เฉพาะเจาะจง

4 ปรับเปลี่ยนมุมมองในการแก้ไขปัญหให้เป็น
มุมมองทางบวก



การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย



วิธีที่ 4

ระบายความรู้สึกรู้สึก

ระบายความเครียดหรือความไม่สบายใจ
โดยพาตนเองออกไปทำสิ่งที่ตนเองชอบ



รับประทานอาหารหรือขนมที่ชอบ



ออกกำลังกาย



เต้นรำ



วาดภาพ



ศึกษาศาสนะ
เพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจ

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

วิธีที่ 5

ฝึกปล่อยวางความคิด

- ลดเวลาจมอยู่กับความทุกข์
- เพิ่มความสุขให้มากขึ้น
- ปล่อยวางกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจ
- หมั่นสังเกตความรู้สึกของตนเอง
- ปล่อยวางกับปัจจุบัน ปล่อยวางความคิดให้ตรงกับความเป็นจริง



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

Copyright © by Suanprung Hospital



การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย



วิธีที่ 6 สื่อสาร/พูดคุยกับคนที่รู้สึกไว้วางใจ

เช่น เพื่อนสนิท หรือคนในครอบครัว
เพื่อให้ระบายความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ทำให้ได้
รับมุมมองต่อการแก้ไขปัญหา หรือสถานการณ์
ที่เกิดขึ้นแตกต่างไปจากเดิม รวมทั้งมีแนวทาง
การจัดการได้อย่างเหมาะสม



ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง



การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

วิธีที่ 7

จัดตารางชีวิต

มีการวางแผนการดำเนินชีวิตประจำวันอย่าง
สม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้รู้สึบดี สามารถเอาชนะ
ใจตนเองได้ เกิดผลลัพธ์ที่ดีและคุ้มค่า



การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

วิธีที่ 8

จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย

จัดระเบียบสิ่งแวดล้อม ลดสิ่งของที่กระตุ้น
หรือนำไปสู่การทำร้ายตนเอง เช่น

- ยาที่มีฤทธิ์กล่อมประสาท
- มีด
- ปืน
- สารเคมี
- ยาฆ่าแมลง



ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสุานปรุ่ง

Copyright© by Suanprung Hospital



การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

วิธีที่ 9

หลีกเลี่ยงการใช้ สารเสพติดแอลกอฮอล์

งดเสพสารเสพติด งดดื่มแอลกอฮอล์
เมื่อมีปัญหา ความไม่สบายใจ เพราะจะทำให้เกิด
ด่วนตัดสินใจทำร้ายตนเองได้



ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสุานปรุง

Copyright © by Suanprung Hospital



วิธีที่ 10

ตั้งเป้าหมาย ในชีวิต

ตั้งเป้าหมายในชีวิต เช่น แต่งงาน มีบ้าน มีรถ
มีครอบครัวที่อบอุ่น



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย



3

จิตเวช

Copyright © by Suanprung Hospital
สร้างพลังใจตนเอง
ลดเสี่ยงฆ่าตัวตาย



ตั้งสติ

เมื่อเจอเหตุการณ์ที่กระทบจิตใจ
ให้ตั้งสติ ควบคุมอารมณ์ และทบทวน
ปัญหา สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น คิด
ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหานี้มีกี่วิธี



ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

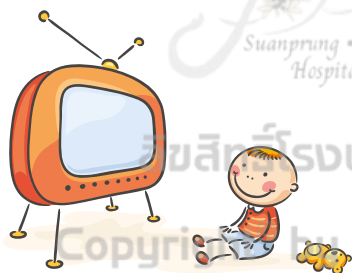
Copyright © by Suanprung Hospital





เบี่ยงเบน ความสนใจ

เบี่ยงเบนความสนใจ ไม่หมกมุ่น
กับอารมณ์ลบที่เกิดขึ้นโดยพาตนเอง
ออกจากสถานการณ์ เช่น



ดูทีวี



ไปพูดคุยกับคนใกล้ชิด



หาสิ่งที่ชอบทำ



ร้องเพลง



ชวนตัว

- พาตัวเองออกจากสถานการณ์นั้น
ยอมรับ ปรับตัว และเข้าใจ
- ปลุกฝังความคิดของตัวเองไว้เสมอว่า
ทุกปัญหาแก้ไขได้ บางปัญหาอาจต้อง
ใช้เวลาในการแก้ไข และหมั่นตรวจเช็ค
สุขภาพใจตนเองอย่างสม่ำเสมอ

Copyright © by Suanprung Hospital

ลงทะเบียนตรวจเช็คการดื่ม
และสุขภาพใจด้วยตนเอง

ติดต่อขอรับคำปรึกษาปัญหาการดื่มและสุขภาพใจ
โทร 1323 ฟรี (ตลอด 24 ชั่วโมง)

ทราบขอโทษที่

โรงพยาบาลสุานพรุ้ง
Suanprung Hospital

กรมสุขภาพจิต
Ministry of Mental Health

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

ก่อนจาก...อยากจะฝากไว้ว่า

การฆ่าตัวตาย

ป้องกันได้

ด้วยสุขภาพจิตดี

Copyright © by Suanprung Hospital



โรงพยาบาลสวนปรุง

131 ถ.ช่างหล่อ ต.หายยา อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ : 0-53-90-8500 ต่อ 60340 โทรสาร : 0-53-90-8595

suanprung@suanprung.go.th

