โรคซึมเศร้าและสัญญาณเตือนการฆ่าตัวตาย

สัญญาณการฆ่าตัวตาย

โรคซึมเศร้า

ประกอบด้วยอาการต่าง ๆ ดังนี้

1. อารมณ์ซึมเศร้า หงุดหงิด ไม่สดชื่น มีอาการเกือบตลอดวัน
2. ขาดความสนใจสิ่งรอบข้าง สิ่งที่เคยชอบ ก็ไม่สนใจ เบื่อหน่ายไปหมด
3. เบื่ออาหาร น้ำหนักลด กินน้อยลง หรือ บางคนอาจเป็นแบบตรงข้ามคือ กินจุมากขึ้น น้ำหนักเปลี่ยนแปลงร้อยละ 5 ใน 1 เดือน
4. นอนไม่หลับ นอนได้น้อยลง หรือ บางคนตรงข้ามกลายเป็น นอนมากขึ้น นอนทั้งวัน
5. เชื่องช้า ทำอะไรก็เชื่องช้าไปหมด หรือ บางคนอาจเป็นตรงข้ามกระวนกระวายกว่าปกติ
6. รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีเรี่ยวมีแรง
7. ตำหนิตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า หรือ รู้สึกผิดง่ายกว่าปกติ อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ ที่พบได้มากในคนเป็นโรคซึมเศร้า
8. สมาธิเสีย ทำอะไร ไม่ค่อยมีสมาธิ รู้สึกลังเล สงสัยมากขึ้นกว่าปกติ
9. คิดเรื่องการฆ่าตัวตาย หรือ อยากฆ่าตัวตาย

<u>*ข้อนี้สำคัญมาก หากมีการพยายามฆ่าตัวตาย ตั้งข้อสันนิษฐานว่า คนนั้นอาจเป็นโรคซึมเศร้า ***</u>**

อาการที่กล่าวมาไม่จำเป็นต้องมีครบทุกอาการถึงบ่งบอกว่าเป็นโรคซึมเศร้า โดยมีอย่างน้อยอาการ 5 อาการใน 9 อาการที่กล่าวมา ต้องเป็นต่อเนื่องทุกวันอย่างน้อย 2 สัปดาห์ขึ้นไปถึงจะสงสัยว่าจะเกิดโรคซึมเศร้า

สัญญาณเตือน

ผู้ที่มีลักษณะเหล่านี้ไม่ได้หมายความว่าจะเกิดการฆ่าตัวตายแน่นอน แต่เป็นสิ่งบอกว่าเขาเหล่านี้มีความทุกข์ทรมานใจที่ต้องการความใส่ใจอย่างจริงจัง

- มีอาการซึมเศร้า นิ่งเฉย ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว
- แยกตัวจากเพื่อนฝูง พี่น้องครอบครัว
- พูด เขียน เกี่ยวกับเรื่องความตาย
- พูดถึงความท้อแท้สิ้นหวัง
- พูดว่าทุกข์ทรมานมาก หรือตนเองเป็นปัญหา ภาระแก่คนอื่น
- พูดเป็นนัย เช่น ทนไม่ไหวอีกแล้ว เดี๋ยวปัญหาก็จบแล้ว
- เคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้ว
- มีการสั่งเสีย พูดลา หรือมอบสิ่งของให้ผู้อื่น

การช่วยเหลือเบื้องต้น

จุดมุ่งหมายหลักของการพูดคุยคือเพื่อให้เขารับรู้ว่ามีคนใส่ใจรับรู้ปัญหาความทุกข์องเขา ส่วนการมุ่งหาทางแก้ปัญหาให้เขาถือเป็นเรื่องรอง ท่าทีเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ฟังด้วยความใส่ใจ เปิดโอกาสให้เขาพูด พยายามที่จะเข้าใจความทุกข์ใจ และปัญหาในมุมมองของเขา

1. ไม่รีบให้คำแนะนำ หรือบอกว่าอย่าคิดอย่างนี้ หรือหาเหตุผลมาแย้งว่าเขาคิดผิด ซึ่งจะยิ่งทำให้เขายิ่งไม่อยากเล่า
2. ถามความคิดเรื่องการฆ่าตัวตาย อย่ากลัวที่จะถาม การถามไม่ได้กระตุ้นให้เขาคิดถึงเรื่องการฆ่าตัวตาย แต่จะเป็นการเปิดโอกาสให้เขาได้ระบายความรู้สึก อาจเริ่มด้วย “เคยมีความคิดไม่อยากอยู่หรืออยากไปให้พ้น ๆ ไหม” เขาคิดบ่อยไหม คิดจะทำอย่างไร
3. ให้เขารับรู้ว่าเราพร้อมที่จะช่วยเขาตลอดในช่วงนี้
4. ถ้าไม่ได้อยู่กับเขา บอกเขาว่าเราจะหมั่นโทรศัพท์มาเช็ค ถ้าเขารู้สึกไม่สบายใจให้รีบโทรศัพท์มาหาเราได้ทันที
5. หากดูเขาซึมเศร้า หรือพูดคุยแล้วยังไม่ดีขึ้น ชักชวนแนะนำให้เขาพบแพทย์หรือนักจิตวิทยาเพื่อรับการช่วยเหลือ
6. หากดูเขามีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง เช่น ซึมเศร้าหมดหวัง ปัญหารุนแรง ให้

- ติดต่อสายด่วนสุขภาพจิต 1323
- ปรึกษากลับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลใกล้บ้านเพื่อให้เจ้าหน้าที่ประสานกับทางโรงพยาบาล
- เบอร์โทรติดต่อกลุ่มงานจิตเวชโรงพยาบาลขาณุฯ 055 779 013 ต่อ 135
- นัดหมายปรึกษาพูดคุยกับแพทย์หรือนักจิตวิทยาที่โรงพยาบาลผ่านทางเพจ Facebook โรงพยาบาลขาณุฯ
- พาเขาไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

การดูแลช่วยเหลือหลังจากมีการพยายามฆ่าตัวตาย

1. หากเขาเพิ่งทำ ควรมีคนอยู่กับเขาใกล้ชิดตลอดเวลา อย่าด่วนคลายใจเมื่อเขาบอกว่าดีแล้วไม่คิดทำอีกแล้ว พบบ่อยว่าความเสี่ยงต่อการทำซ้ำ จะสูงในช่วง 2-3 วันแรกหลังทำ
2. เก็บของมีคม หรือสิ่งของที่เห็นว่าเขาอาจใช้ทำร้ายตัวเองได้
3. แม้การอยู่ใกล้ชิดจะไม่สามารถป้องกันการทำซ้ำได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่หากเกิดเหตุการณ์ขึ้น เรายังสามารถช่วยเหลือเขาได้ทันท่วงที
4. ในผู้ที่ได้พบแพทย์หรือรับการช่วยเหลือแล้ว คอยดูแลให้เขาไปพบแพทย์ตามนัดเพื่อติดตามการรักษา