

การช่วยกันป้องกันการฆ่าตัวตาย

ผศ.นพ.พนม เกตุมาน

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การฆ่าตัวตาย เกิดจากหลายสาเหตุ แต่สาเหตุใหญ่ที่ทำให้คนฆ่าตัวตาย เกิดจากโรคซึมเศร้า คนที่เป็นโรคซึมเศร้า จะมีความรู้สึกเบื่อรุนแรงแทบทุกอย่างในชีวิต เบื่อที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ความเศร้าที่รุนแรงมากๆอาจทำให้คิดว่าตนเองผิด ไร้ค่า และคิดอยากตาย การตายจึงเป็นเหมือนทางออกของปัญหาในระยะสั้น ไม่ต้องเผชิญปัญหาต่อไป ความคิดของคนจะฆ่าตัวตาย มักไม่เห็นหนทางแก้ไขปัญหา ชีวิตมีดมน และหมดหวัง ทั้งๆที่ความจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น น่าเสียดายที่คนฆ่าตัวตายคิดเช่นนั้น เพราะถ้าเขารักษาโรคซึมเศร้าอย่างถูกต้อง เขาจะกลับมามีความคิดใหม่ได้ แก้ปัญหาได้ บางคนหายแล้วสงสัยว่าตัวเองคิดมากถึงกับ

อยากตายตอนนั้นได้อย่างไร

การฆ่าตัวตายมักเป็นอาการหนึ่งของโรคซึมเศร้า เมื่อรักษาโรคซึมเศร้าหาย ก็ไม่คิดอยากตาย

การป้องกันการฆ่าตัวตาย ทำได้ ถ้าเข้าใจเรื่องโรคซึมเศร้า และค้นหาให้ได้ว่าใครเริ่มเป็นโรคนี้ อาการเริ่มต้นของโรคซึมเศร้า คือ

- อารมณ์ไม่สนุกสนาน ไม่ร่าเริงเหมือนเดิม ไม่มีความสุข เบื่อ ท้อแท้ เครียด หงุดหงิด และเศร้า
- หมดความสนใจในสิ่งต่างๆ เบื่อสิ่งที่เคยทำแล้วสนุก มีความสุข ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากเจอใคร
- เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงมาก (หรือบางคนกินมากเพื่อให้หายเครียด น้ำหนักเพิ่มขึ้น)
- นอนไม่หลับ หลับๆตื่นๆ หรือตื่นเร็วกว่าเดิม 2-3 ชั่วโมงแล้วนอนต่อไปไม่ได้ (แต่บางคนนอนมากขึ้นเนื่องจากไม่อยากทำอะไร นอนแต่ก็ไม่หลับ)
- เหนื่อยหน่าย อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ไม่อยากทำอะไร
- ความคิดช้า การเคลื่อนไหวช้า
- สมาธิความจำเสีย ตั้งใจทำงานไม่ได้ ลังเลตัดสินใจลำบาก
- คิดว่าตัวเองไร้ค่า ทำผิด ทำไม่ดี คิดต่อตัวเองไม่ดี
- อยากตายและฆ่าตัวตาย

อาการของโรคมักเริ่มจากเป็นน้อยๆ มากขึ้นซ้ำๆ หรือรวดเร็ว อาจมีหรือไม่มีสาเหตุจากการสูญเสียหรือความเครียดทางจิตใจ ถ้ามีสาเหตุทางจิตใจ มักเป็นความเครียดในชีวิต เช่น ปัญหาการเรียน การทำงาน หรือความสูญเสียในชีวิต(เช่น สอบตก ออกหัก คนรักเสียชีวิต หย่าร้าง ตกงาน)

คนที่ เป็นโรคซึมเศร้า มักไม่รู้ตัวว่าเป็น ไม่มาพบแพทย์ บางคนกลัวว่าการมาพบจิตแพทย์ แสดงว่าเป็นโรคจิตโรคประสาท ทำให้ขาดการช่วยเหลือ จากการสำรวจพบว่า คนที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า 100 คน มีเพียง 10 คนเท่านั้นที่พบแพทย์และได้รับการรักษาด้วยยาอย่างถูกต้อง

โรคซึมเศร้ารักษาไม่ยาก เนื่องจากโรคนี้เกิดจากการแปรปรวนของสารสื่อประสาท ที่สามารถแก้ไขได้ด้วยยารักษาโรคซึมเศร้า ร้อยละ 80 หายได้เมื่อได้รับยาร่วมกับการรักษาทางจิตใจ เวลาหายจะเป็นปกติเหมือนคนเดิม โรคนี้มีชื่อโรคจิต โรคประสาท เป็นโรคทางอารมณ์ ที่รักษาหายได้เหมือนเดิม

โรคนี้พบได้บ่อยๆในสังคม อาจเกิดกับตัวเองหรือคนใกล้ชิดก็ได้ ถ้าพบว่าใครมีอาการหลายๆข้อของโรคซึมเศร้าข้างต้น นานหลายวันติดต่อกัน หรืออาการมากขึ้น ควรปรึกษาจิตแพทย์ที่ใกล้ที่สุด

ถ้าสงสัยว่าคนใกล้ชิดมีอาการคล้ายโรคซึมเศร้า เช่น ซึมเฉย เงียบ ไม่พูดไม่จา เฉื่อยช้า ทำอะไรผิดไปจากเดิมมากๆ การเรียนหรือการทำงานเสียไป การห่วงใยสอบถามเขาถึงอาการของโรคซึมเศร้า จะเป็นการช่วยเหลือเบื้องต้นที่ดี คนที่ซึมเศร้าจะรู้สึกมีเพื่อน มีที่พึ่ง อาการซึมเศร้าจะดีขึ้น และไม่คอยฆ่าตัวตาย ถ้าเขามีได้เป็นโรคซึมเศร้าจริง การแสดงความห่วงใยถึงอาการเป็นการประคับประคองจิตใจที่ดี ไม่มีผลเสียใดๆน่ากลัว เมื่อพบว่าใครเป็นโรคซึมเศร้า ในตอนท้ายควรแนะนำให้เขามาปรึกษาจิตแพทย์โดยเร็ว การรักษาอย่างรวดเร็วได้ผลดีกว่ารักษาช้า โดยเฉพาะผู้ที่มีความคิดอยากตาย หรือคิดฆ่าตัวตาย การแนะนำให้รักษา จะเป็นการช่วยชีวิตเขาทีเดียว

คนที่กำลังคิดฆ่าตัวตายนั้น บางทีแสดงออกเป็นพฤติกรรมให้รู้ได้ เช่น

- บางคนเปรยๆให้คนใกล้ชิดฟัง เช่น “รู้สึกเบื่อจัง ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม”
- บางคนพูดเป็นเชิงฝากฝัง สิ่งเสีย เช่น “ฝากดูแลลูกด้วยนะ”
- บางคนดำเนินการบางอย่าง เช่น ทำพินัยกรรม โอนทรัพย์สินสมบัติให้ลูกหลาน

ถ้าสงสัยว่าคิดฆ่าตัวตายหรือไม่ ควรถาม

การถามเรื่องการฆ่าตัวตายนี้นี้สำคัญมาก ทำได้ ควรทำอย่างยั้ง เพราะช่วยรักษาชีวิตเขาไว้ได้

การถามเรื่องฆ่าตัวตาย ทำได้โดยใช้ชุดคำถามขั้นบันไดดังนี้

1. เมื่อพบว่ามีอารมณ์ซึมเศร้า ให้ถามต่อไปว่า “ความเศร้านั้นมากจนทำให้เบื่อชีวิต หรือไม่”
2. ถ้าตอบรับ ให้ถามต่อไปว่า “คิดอยากตาย หรือไม่”
3. ถ้าตอบรับ ให้ถามต่อไปว่า “คิดจะทำหรือไม่”
4. ถ้าตอบรับ ให้ถามต่อไปว่า “คิดจะทำอย่างไร”
5. ถ้าตอบรับ ให้ถามต่อไปว่า “เคยทำหรือไม่”
6. ถ้าตอบรับ ให้ถามต่อไปว่า “เคยทำอย่างไร”
7. สุดท้าย ให้ถามต่อไปว่า “มีอะไรยับยั้งใจ จนทำให้ไม่ได้ทำ หรือหยุดความคิดนี้ได้”

คำถามสุดท้าย ไม่ว่าจะตอบอย่างไร จะเป็นปัจจัยป้องกัน ช่วยให้เขายังคิด ไม่ทำในครั้งต่อไป บางคนมีความเชื่อเก่าที่ไม่ถูกต้องว่า การถามเรื่องการฆ่าตัวตาย จะไปกระตุ้นคนที่ยังไม่คิดให้ไปคิดฆ่าตัวตาย หรือคนที่คิดอยากตายอยู่แล้วการถามเป็นการกระตุ้นให้ทำจริงๆ ความเชื่อเหล่านี้ไม่เป็นความจริง

ความจริงคือ การถามไม่ได้ชักจูงหรือกระตุ้นให้คิด หรือทำ แต่สำหรับคนที่คิดจะทำอยู่แล้ว จะรู้สึกดีขึ้น จนไม่ทำ

สรุป เราทุกคนมีส่วนร่วมในการป้องกันการฆ่าตัวตาย ได้ดังนี้

- สนใจ ใส่ใจ สังเกตตนเอง เพื่อนๆ และคนใกล้ชิด ว่ามีอาการของโรคซึมเศร้าหรือไม่ ถ้ามี ให้ถามว่ามีความคิดอยากฆ่าตัวตายหรือไม่
- ถ้าตนเองเกิดโรคซึมเศร้า ให้ปรึกษาทีมสุขภาพจิตโดยเร็ว
- แนะนำผู้ที่ซึมเศร้า มาพบทีมสุขภาพจิต