

คู่มือ

การป้องกันและช่วยเหลือ ผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

สำหรับประชาชนทั่วไป



จัดทำโดย

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข

ISBN 974-293-867-9

16 ต.ค. 2543

คู่มือ

การป้องกันและช่วยเหลือ ผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
สำหรับประชาชนทั่วไป

จัดทำโดย

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข

ISBN 974-293-867-9

16 ตุลาคม 2543

คำนำ

การทำร้ายตัวเองของมนุษย์ก่อให้เกิดความสูญเสียต่อครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และสังคมรอบข้าง ผลที่เกิดขึ้นคือการตกใจและเสียใจ และมักตามด้วยความรู้สึกเศร้าใจ สูญเสีย รู้สึกผิด และความกลัวซึ่งเกิดขึ้น อยู่ยาวนาน คนบางคนไม่สามารถยอมรับความเจ็บปวดหรือดำเนินชีวิตอยู่ได้ ตามปกติ

ดังนั้น คุณสามารถให้การช่วยเหลือผู้ที่ทำร้ายตัวเองหรือเสี่ยงต่อ การทำร้ายตัวเองได้ โดยการให้การช่วยเหลือด้านจิตใจด้วยการพูดคุย ให้ กำลังใจก่อนเป็นลำดับแรก จะช่วยให้บุคคลเหล่านั้นรู้สึกดีขึ้น และถ้า จำเป็นควรส่งพบผู้ให้การรักษาในสถานบริการสาธารณสุขต่อไป

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น กรมสุขภาพจิต ตระหนักถึงความสำคัญ ดังกล่าว จึงได้จัดทำคู่มือการป้องกันและช่วยเหลือผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย สำหรับประชาชนขึ้น เพื่อเป็นแนวทางให้ครอบครัว ชุมชน และประชาชน ทั่วไป ใช้เป็นแนวทางในการให้การช่วยเหลือผู้ที่ทำร้ายตัวเองหรือเสี่ยง ต่อการทำร้ายตัวเอง โดยพยายามปรับให้มีขนาดกระทัดรัด สะดวกใน การใช้พูดคุยให้การช่วยเหลือ หวังว่าคู่มือนี้จะเป็นประโยชน์กับครอบครัว ชุมชน และประชาชนทั่วไป



นายแพทย์อภิชัย มงคล

ตุลาคม 2543

สารบัญ

หน้า

คำนำ

ก

สารบัญ

ข

การป้องกันและช่วยเหลือผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

สำหรับประชาชนทั่วไป

1

สาเหตุของความทุกข์ใจ

3

หนทางแก้ไขความทุกข์ใจ

4

แนวทางการช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ใจ

6

ชุมชนรักใคร่ ห่วงใยผู้ทุกข์ใจ

8

หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจและสังคม

11

บรรณานุกรม

13

คณะผู้จัดทำ

14



การป้องกันและช่วยเหลือผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย สำหรับประชาชนทั่วไป



คนเราทุกคนเกิดมามีทั้งความสุขและ
ความทุกข์ เมื่อมีความทุกข์บางคนสามารถ
ปรับตัวให้พ้นจากความทุกข์ได้ แต่บางคนไม่
สามารถปรับตัวได้ คิดว่าตัวเองต้องอยู่กับ

ความทุกข์เพียงลำพัง ไม่มี
ใครช่วยเหลือ เมื่อเป็นมาก ๆ
นำไปสู่การตัดสินใจทำร้ายตัว
เองหรือคนใกล้ชิด เพราะคิด
ว่าเป็นทางแก้ปัญหาคือดีที่สุด
โดยไม่คิดว่าการทำร้ายตัวเอง

หรือคนใกล้ชิด ทำให้คนอื่นเกิดความเศร้าโศกเสียใจมากน้อยเพียงใด

ดังนั้น เราจึงควรเริ่มเอาใจใส่ดูแลกันตั้งแต่ในครอบครัว เพื่อนบ้าน
โรงเรียน ที่ทำงาน โดยเฉพาะในเวลาที่มีความทุกข์ เราก็ต้องการความ
ช่วยเหลือ ความเห็นใจ เข้าใจจากคนอื่น เมื่อคนอื่นมีทุกข์เขาก็ต้องการ
ความช่วยเหลือจากเราเช่นกัน เวลาที่คนเขามีทุกข์เขาต้องการเพื่อนมากที่สุด
ต้องการคนที่จะมารู้ มาเห็นใจว่าเขากำลังทุกข์กาย ทุกข์ใจ ช่วยอยู่เป็นเพื่อน
ช่วยรับฟังปัญหา หาแนวทางแก้ไข เห็นใจ ปลอดภัย ให้กำลังใจ

สิ่งเหล่านี้เป็นการแสดงออกถึงความมีน้ำใจ และเอื้ออาทรต่อกัน ที่คนเรา
ทุกคนต้องการมากที่สุด

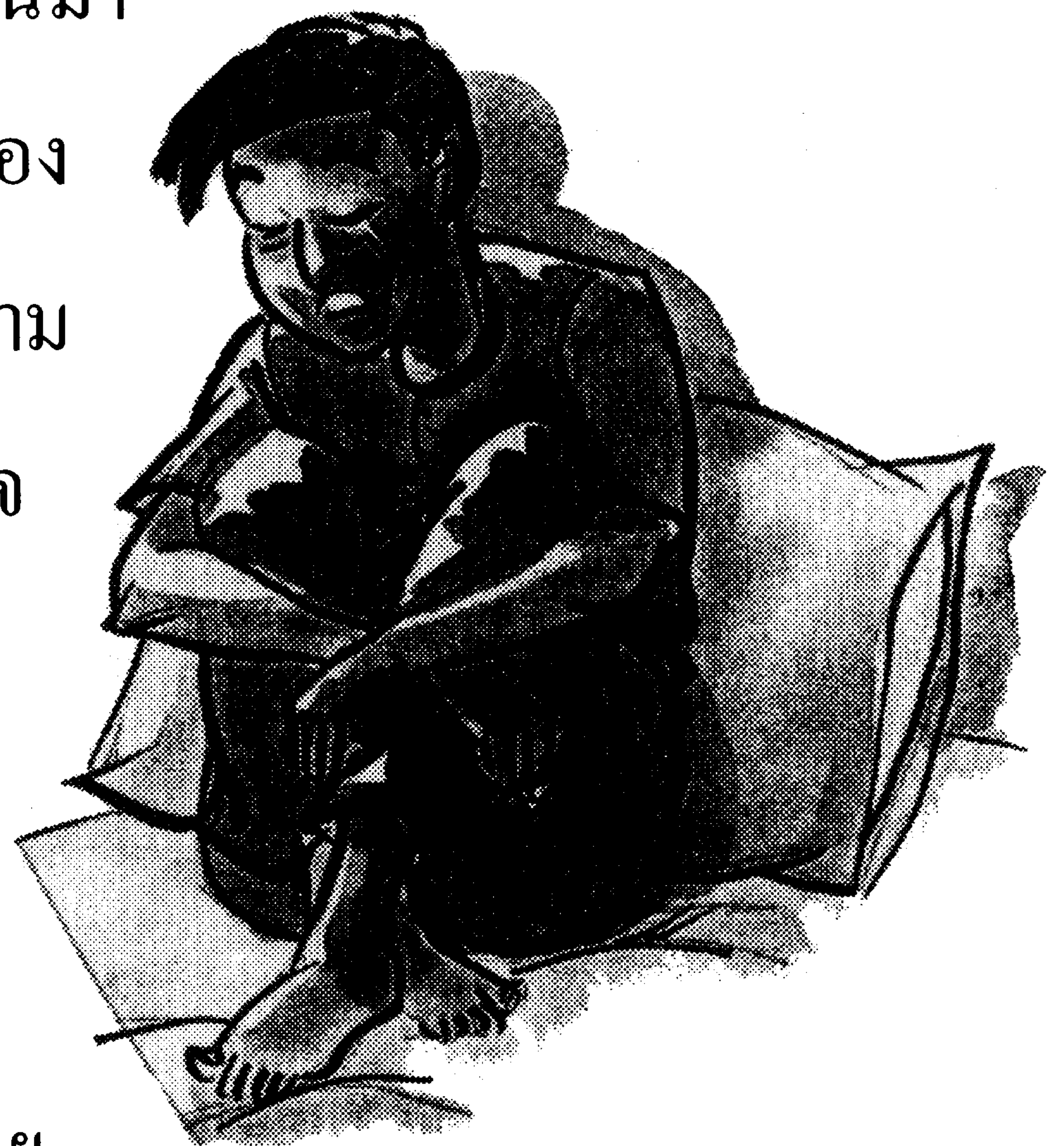
ฉะนั้น ถ้าคนรอบตัวท่านมีความทุกข์ ขอให้ท่านให้ความสนใจ
ให้ความสำคัญ เอาใจใส่กับความทุกข์ที่เขาเผชิญอยู่ คงไม่มีใครอยากเผชิญ
กับความทุกข์ ความคับแค้นใจมาก จนไม่สามารถหาทางออกหรือแก้ไข
ปัญหานั้นได้ หรือได้พยายามแก้ไขแล้วแต่ล้มเหลว จนนำไปสู่พฤติกรรมการ
ฆ่าตัวตาย เพราะกว่าจะคิดได้ว่าถ้าเราให้ความสนใจ เอาใจใส่เขาสักนิด
ถามถึงสารทุกข์สุกดิบของเขาบ้าง อยู่เป็นเพื่อนเขาบ้าง เหตุการณ์เลวร้าย
ต่าง ๆ คงจะไม่เกิดขึ้น แต่บางครั้งเมื่อคิดได้ก็สายไปเสียแล้ว ฉะนั้น
การดูแลกัน ในยามที่มีทุกข์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่ทุกคนสามารถทำได้
อย่างแน่นอน เพราะปัญหาทุกข์ใจสามารถป้องกัน และแก้ไขได้

โดยปกติ ทุกคนจะพยายามแก้ไขความทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วยตัวเอง แต่
บางครั้งบางปัญหาไม่สามารถแก้ไขได้เอง จะทนแบกรับต่อไปก็ไม่ไหว
จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่คนใกล้ชิด คนในครอบครัว ชุมชนต้องให้ความสนใจ
เข้าใจ เห็นใจ และให้ความช่วยเหลือ อย่าให้เขาเกิดความรู้สึกว่าตนทุกข์
อยู่คนเดียว แต่ควรทำให้เขารู้สึกว่าเมื่อเขาทุกข์แล้ว เขายังมีคนให้ความ
ช่วยเหลือ เอาใจใส่ ให้กำลังใจในการแก้ไขความทุกข์ให้ทุกข์ผ่อนคลาย
โดยเฉพาะบางคนทุกข์มาก แต่อายุที่จะให้คนอื่นช่วย ไม่กล้าร้องขอ เมื่อ
ต้องทนทุกข์มาก ๆ โดยไม่มีการปลดปล่อยให้หลุดพ้นไปบ้าง ทำให้เกิด
ความกดดันทางจิตใจและนำไปสู่การเจ็บป่วยได้ในที่สุด

สาเหตุของความทุกข์ใจ มีต่างๆ กัน เช่น

- ทุกข์เพราะปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวทะเลาะเบาะแว้งกัน คู่ครองนอกใจ
- ทุกข์เพราะทรัพย์สิ้นลี้มละลาย ตกงาน ไม่มีจะกิน
- ทุกข์เพราะคิดมาก ระแวง รู้สึกว่าไม่ได้รับความเป็นธรรม เอาจริงเอาจังกับชีวิตมากเกินไป ไม่ยืดหยุ่น
- ทุกข์เพราะผิดหวังเรื่องความรัก ถูกคนรักทอดทิ้ง
- ทุกข์เพราะไม่สมหวังในเรื่องการเรียน การทำงาน
- ทุกข์เพราะสุขภาพไม่ดี มีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น

เมื่อทุกข์จากสาเหตุต่าง ๆ ที่ผ่านมา ข้างต้นแล้ว เราจะเฝ้าคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่ทำให้ทุกข์ใจซ้ำแล้วซ้ำเล่า จะทำให้เกิดความรู้สึกโกรธ เคียดแค้น อึดอัด เจ็บใจ หมดอาลัยตายอยากในที่สุด เมื่อความรู้สึกเหล่านี้เพิ่มมากขึ้น ไม่สามารถหาทางออกได้หรือไม่มีใครให้การช่วยเหลือ อาจจะนำไปสู่ทางออกที่รุนแรงได้หลายอย่าง เช่น



- ทำร้ายตัวเองโดยการดื่มสุรา เสพยาเสพติด กินยานอนหลับ เพื่อให้ลืมความทุกข์ชั่วคราว ทำให้สุขภาพทรุดโทรม
- ทำร้ายผู้อื่น บางรายอาจทำร้ายพร้อมกันกับตัวเอง
- ทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตายได้

หนทางแก้ไขความทุกข์ใจ

เมื่อเกิดความทุกข์มากๆ ผลที่ตามมาไม่ได้มีต่อจิตใจหรืออารมณ์เท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบทางด้านร่างกายด้วย เช่น บางคนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ไม่อยากพูดคุยกับใคร ไม่อยากทำงาน หรือทำงานไม่ได้ เพราะจิตใจว้าวุ่น ถ้าเรารู้สึกว่าเราทุกข์มากๆ ควรหาทางกำจัดออกไปให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

- เราต้องยอมรับว่ากำลังมีความทุกข์
- หาสาเหตุของความทุกข์นั้นว่าเราทุกข์เรื่องอะไร ใครบ้างที่ทำให้เราทุกข์และตัวเรามีส่วนทำให้เกิดความทุกข์เองด้วยหรือไม่ เช่น คนรักทิ้งเราไป ตัวเขาเป็นสาเหตุให้เราทุกข์ใจ แต่อาจจะมีสาเหตุจากเราด้วยเราอาจจะดูแล ปรนนิบัติเขาไม่ดีพอจนทำให้เขาไม่เห็นคุณค่าในตัวเราหรือไม่ เราให้ความสำคัญต่อเขามากกว่าตัวเรา ทำให้เรารู้สึกแย่มากคุณค่าในตัวเอง เมื่อเขาทิ้งเราไปทั้ง ๆ ที่เรายังมีอะไรดี ๆ อีกหลายอย่าง



- ระบายความทุกข์ โดยพูดคุยกับเพื่อนสนิทที่เราไว้ใจได้ หรือญาติผู้ใหญ่ที่รับฟังเรา ไม่ต้องกลัวหรืออายว่าเขาจะหาว่าเราอ่อนแอ ไม่เข้มแข็ง ถ้าเราไม่ระบายความทุกข์ออกไปบ้าง เก็บความทุกข์ไว้คนเดียว จะทำให้เรารู้สึกอึดอัด ถ้าได้พูดให้ใครฟังบ้าง ระบายความอัดอั้นออกไปบ้าง จะทำให้ความทุกข์นั้นรบกวนความรู้สึกนึกคิดของเราน้อยลง ทำให้เรามองเห็นทางแก้ไข ปัญหาได้ง่ายขึ้น แล้วเรื่องอะไรที่เราจะเก็บความทุกข์ในใจ โดยไม่ระบายออกมาบ้าง
- หากิจกรรมทำ เป็นการผ่อนคลายความทุกข์ด้วยตนเอง เช่น ไปออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ ดูหนัง ฟังเพลง หรือถ้ามีงานทำอยู่ก็ทุ่มเวลาให้กับการทำงานมากขึ้น
- ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมจากสภาพเดิม ๆ บ้าง เพื่อช่วยให้รู้สึกสบายใจขึ้น เช่น ไปพักผ่อนต่างจังหวัดชั่วคราว หรือปรับปรุงห้องทำงาน ห้องนอนใหม่
- หากคนช่วยเหลือหรือพูดคุยด้วย อาจจะเป็นการยากที่เราจะกลับเข้าไปพูดคุยกับกลุ่มเพื่อน หรือญาติพี่น้อง เพราะเรากลัวว่าเขาจะรู้เรื่องของเรา แล้วเขาจะประณาม ไม่พูดคุยกับเรา ไม่คบค้าสมาคมกับเรา แต่ถ้าเราสามารถเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ จะรู้สึกว่าคนรอบข้างจะช่วยให้จิตใจของเราดีขึ้น คลายความคับข้องใจลงได้ และอาจช่วยเราแก้ปัญหาได้ด้วย

- เมื่อเราพยายามช่วยตัวเองด้วยวิธีการต่างๆ แล้วยังไม่รู้สักดีขึ้น ควรจะไปพบกับผู้ที่มีความรู้ความสามารถให้การช่วยเหลือเราได้ที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน เช่น สถานีอนามัย โรงพยาบาลหรือหน่วยงาน ที่ให้การปรึกษาหรือโรงพยาบาลจิตเวชทุกแห่ง

แนวทางการช่วยเหลือผู้มีความทุกข์ใจ

คนที่ทุกข์ใจมีความทุกข์จนทนต่อไปไม่ได้ ยอมรับปัญหานั้นไม่ได้ แก้ปัญหาไม่ได้ ไม่มีคนช่วยเหลือ หรือหาทางหนีก็ไม่ได้ ผู้ที่อยู่ใกล้ควรช่วยเหลือ ดังนี้

1. สร้างสัมพันธภาพด้วยการพูดคุยซักถาม ให้การยอมรับ ไม่ตำหนิหรือซ้ำเติม เช่น “ดูหน้าตาไม่ค่อยสบาย เป็นอะไรหรือเปล่า” ถามถึงทุกข์สุขในครอบครัว หรือการทำมาหากินเป็นอย่างไร

2. พูดคุยเพื่อให้ทราบถึงปัญหา และช่วยให้ผู้ทุกข์ใจเข้าใจสาเหตุและการเกิดปัญหาของตนเอง เช่น “ดูท่าทางคุณไม่สบายใจ มีเรื่องอะไรกังวลใจอยู่หรือเปล่า” หรือ “มีใครบ้างที่ทำให้เกิดปัญหานี้ขึ้นมา ถ้าได้พูดออกมาจะทำให้คุณสบายใจขึ้น และอาจจะหาทางช่วยกันแก้ไขได้”



3. ถ้าเขาเต็มใจพูดคุยก็ควรถามรายละเอียดของปัญหาและผลที่ตามมาจนทำให้ไม่สบายใจ เช่น เรื่องราวเป็นมาอย่างไร ใครเข้ามาเกี่ยวข้อง คนที่เกี่ยวข้องรู้สึกอย่างไร แก้ไขปัญหาอย่างไร หรือมีใครช่วยแก้ไขบ้าง
4. พยายามเพื่อให้ผู้ทุกข์ใจเข้าใจสาเหตุและการเกิดปัญหาขึ้น โดยใช้คำถาม เช่น มีใครบ้างที่ทำให้เกิดปัญหานี้ขึ้น ทำให้เกิดได้อย่างไร ตัวเขามีส่วนด้วยหรือไม่
5. ช่วยคิดหาทางออกของปัญหาตามแนวทางดังต่อไปนี้
 - ☆ พิจารณามีปัญหาอะไรบ้าง ชั่งน้ำหนักปัญหาแต่ละปัญหา และเรียงลำดับจากเรื่องที่แก้ไขยากไปจนถึงเรื่องที่แก้ไขได้ง่าย
 - ☆ เริ่มแก้ปัญหากจากปัญหาที่ง่ายไปหาปัญหาที่ยาก หรือเรื่องที่ค่อนข้างมากไปถึงเรื่องที่รอได้ เรียงลำดับก่อนหลังว่าแต่ละอย่างจะแก้ไขได้อย่างไร โดยดูว่า
 - มีใครเกี่ยวข้องบ้าง
 - ใครจะช่วยแก้ปัญหาก็ได้บ้าง
 - ต้องไปหาใครก่อนหลังหรือเป็นเรื่องที่ต้องทำก่อน
 - คิดไว้ก่อนว่าจะพูดอย่างไร ทำอย่างไร
 - เตรียมใจไว้เมื่อไม่เป็นไปตามที่คิดไว้

บางปัญหาสามารถแก้ไขได้โดยตรงทันทีที่เราต้องการ แต่บางปัญหาอาจต้องใช้เวลาออกไปเพื่อตั้งหลักหาทางแก้ไขหรือต้องประนีประนอม พบกันครึ่งทางถึงแม้จะแก้ปัญหากตามที่เขาต้องการไม่ได้ทั้งหมด ก็ยังดีกว่าไม่ได้แก้ไขอะไรเลย

ในกรณีที่ไม่สามารถแก้ไขอะไรให้เลย คงต้องให้ผู้ทุกขใจยอมรับความจริง ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและทำความเข้าใจว่า มนุษย์ทุกคนย่อมมีโอกาสผิดพลาดและมีปัญหาด้วยกันทั้งสิ้น ถ้าเราสามารถปรับตัวปรับใจยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้เรากลายความทุกข์ใจ มีความสุขขึ้น คนที่มีความเข้มแข็ง กล้าหาญในการเผชิญกับสิ่งที่ไม่ดี ล้มเหลวในชีวิต แต่สามารถสู้ชีวิตต่อไปได้เปรียบเสมือนผู้ที่ล้มแล้วพยายามลุกขึ้นเดินต่อไป ย่อมมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตได้ในอนาคต

- ถ้ายังทำใจไม่ได้หรือในคนที่เคยมีปัญหาสุขภาพจิตมาก่อน ควรจะไปพบผู้ที่มีความรู้ ที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ที่สถานบริการสาธารณสุขต่างๆ ที่ใกล้บ้าน เช่น สถานีอนามัย โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลศูนย์ หรือ โรงพยาบาลจิตเวช ทุกแห่ง
- ติดตามเยี่ยมเพื่อประทับประคองทางจิตใจและทำให้รู้สึกว่ามีคนคอยช่วยเหลือ ด้วยการถามถึงความ เป็นอยู่ ช่วยแนะนำและร่วมคิดหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาค้างต่อไป

ชุมชนรักใคร่ ห่วงใยผู้ทุกข์ใจ

หากพบว่าในชุมชนมีบุคคลที่มีปัญหาทุกข์ใจจนสุดทน และหาทางออกด้วยการทำร้ายตัวเองนั้น บ่งบอกถึงความสัมพันธ์ของคนในชุมชนอ่อนแอลง ชุมชนขาดการดูแลห่วงใยกัน ซึ่งไม่ใช่วิธีที่พึงประสงค์

ดังนั้น ควรจะกระตุ้นให้คนในชุมชนได้มาร่วมแรงร่วมใจกัน เพื่อแสดงให้เห็นถึงพลังของชุมชนที่เข้มแข็ง สร้างสัมพันธ์ภาพที่เหนียวแน่นสนใจห่วงใยดูแลรักใคร่กัน เนื่องจากบุคคลในชุมชนเปรียบเสมือนบุคคลในครอบครัวเดียวกัน

การจะสร้างสรรค์ให้ชุมชนมีแนวทางการช่วยเหลือ ห่วงใยกันนั้นมีหลายวิธีที่ทำได้ โดยการปรึกษาหารือระหว่างสมาชิกในชุมชน ไม่คิดว่าเป็นเรื่องของครอบครัวใดครอบครัวหนึ่ง คนใดคนหนึ่ง หรือคิดว่าไม่ใช่เรื่องของตนเอง ซึ่งความคิดลักษณะนี้อาจทำให้ไม่กล้าให้ความช่วยเหลือ เพราะกังวลว่าจะทำให้เรื่องบานปลายหรือถูกมองว่าไปก้าวก่ายเรื่องคนอื่น แท้จริงแล้วหากเขาสามารถให้ความช่วยเหลืออย่างถูกวิธี จะสามารถช่วยชีวิตคนๆ หนึ่งได้เท่ากับเป็นการสร้างบุญอย่างหนึ่ง จึงไม่ควรละเลย เราควรร่วมกันคิดว่าจะทำอะไร ที่จะให้ทุกคนเข้ามามีส่วนร่วมสร้างชุมชนให้มีความรักใคร่และห่วงใยซึ่งกันและกัน ซึ่งอาจทำได้โดยวิธีการต่อไปนี้



- ทำพิธีเรียกขวัญให้แก่ผู้ที่ทุกข์ใจจากเหตุการณ์ต่างๆ หรือออกจากโรงพยาบาลกลับมาอยู่บ้าน
- จัดตั้งกลุ่มต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือดูแลกัน เช่น กลุ่มเยี่ยมเยียนเพื่อนบ้าน กลุ่มสร้างงานในชุมชน เพื่อให้เกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่ทอดทิ้งกัน
- ตั้งกิจกรรมรื่นเริง ฉลองความสำเร็จของคนในชุมชนในโอกาสต่าง ๆ เพื่อสร้างความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และความมีคุณค่าของบุคคลในชุมชน

- ตั้งกลุ่มเขียนจดหมาย เพื่อให้มีการส่งข่าวสาร และไม่ให้เกิดการทอดทิ้งกัน
- กลุ่มดูแลจิตใจเพื่อช่วยเหลือผู้ทุกข์ใจหรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ให้ได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องและไปมาหาสู่เยี่ยมเยียนกัน
- กลุ่มช่วยแก้ไขปัญหาด่าง ๆ เช่น ความขัดแย้งระหว่างบุคคล ในครอบครัว บุคคลต่างวัย ต่างอาชีพ
- ควรมีกลุ่มรับฟังความทุกข์ใจและแก้ไขปัญหาโดยมีผู้อาวุโสที่เป็นที่เคารพนับถือของคนในชุมชนเป็นผู้นำกลุ่ม



หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจและสังคม

หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจ

1. ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลชุมชนทุกแห่ง
2. กลุ่มงานจิตเวชหรือกลุ่มงานเวชกรรมสังคมโรงพยาบาลทั่วไป / โรงพยาบาลศูนย์
3. ศูนย์หรือโรงพยาบาลจิตเวชสังกัดกรมสุขภาพจิต ดังนี้
 - 3.1 โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา ถนนสมเด็จพระเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร 10600 โทร. (02) 4370200-8
 - 3.2 โรงพยาบาลศรีธัญญา ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร. (02) 5250981-5
 - 3.3 โรงพยาบาลราชานุกูล ถนนดินแดง เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400 โทร. (02) 2454601-5
 - 3.4 ศูนย์สุขวิทยาจิต ถนนพระราม 3 เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400 โทร. (02) 2458016
 - 3.5 โรงพยาบาลนิติจิตเวช ถนนพุทธมณฑลสาย 4 เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร 10700 โทร. (02) 8899-191
 - 3.6 โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์ 61 ถนนสุขุมวิท อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10270 โทร. (02) 3843381-3
 - 3.7 โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ 843 ถนนพูนพิณ ต.ท่าข้าม อ.พูนพิณ จ.สุราษฎร์ธานี โทร. (02) 311-308

- 3.8 โรงพยาบาลสวนปรุง 131 ถนนช่างหล่อ ต.ห้วยยา อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ 50000 โทร. (053) 276-153
- 3.9 โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ 636 ถนนแจ้งสนิท ต.ในเมือง อ.เมือง
จ.อุบลราชธานี 34000 โทร. (045) 312550-1
- 3.10 โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา 3820 ถนนช้างเผือก ต. ในเมือง
อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 โทร. (044) 245312
- 3.11 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น 169 ถนนชาติตะผดุง ต.ในเมือง อ.เมือง
จ.ขอนแก่น 40000 โทร. (043) 227422
- 3.12 ศูนย์สุขภาพจิตชยันต 199 ถนนพหลโยธิน ต.ในเมือง อ.เมือง
จ.ชยันต 17000 โทร. (056) 411268
- 3.13 โรงพยาบาลจิตเวชนครพนม อ.เมือง จ.นครพนม 33000
โทร. (042) 513262
- 3.14 ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือจังหวัดเชียงใหม่ อ.แม่ริม
จ.เชียงใหม่ โทร. (053) 890238-45

หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือด้านสังคม ได้แก่

1. ประชาสงเคราะห์อำเภอ / จังหวัดทุกแห่ง
2. สำนักงานแรงงานจังหวัดทุกแห่ง
3. พัฒนาการอำเภอ / จังหวัดทุกแห่ง



บรรณานุกรม

1. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2540. คู่มือการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายและการช่วยเหลือในชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี. เอวีพีรีเซ็นทีเยอร์.
2. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2542. คู่มือชุมชนเรื่อง “ระดมความห่วงใย ผู้ทุกข์ใจในชุมชน”. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี. โรงพิมพ์ ร.ส.พ.
3. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2543. ค้นหาและเข้าใจตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
4. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2540. คู่มือการให้การช่วยเหลือทางสังคมจิตใจเพื่อป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายสำหรับเจ้าหน้าที่สถานีนอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี. เอวี พีรีเซ็นทีเยอร์.

คณะผู้จัดทำ

1. นายอภิชัย มงคล นายแพทย์ 9 ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น
2. นางสุพิน พิมพ์เสน พยาบาลวิชาชีพ 7 รพ.จิตเวชขอนแก่น
3. นายวรสรรพ ปรัชญคุปต์ นายแพทย์ 4 รพ.จิตเวชขอนแก่น
4. น.ส.ไพลิน โพธิ์สุวรรณ นักสังคมสงเคราะห์ 5 รพ.จิตเวชขอนแก่น
5. นายไพรวลัย ร่มซ้าย พยาบาลวิชาชีพ 5 รพ.จิตเวชขอนแก่น
6. นางสาวนภาพร ตริโษษฐ์ พยาบาลวิชาชีพ 5 รพ.จิตเวชขอนแก่น
7. นางสโรชา บางแสง พยาบาลวิชาชีพ 5 รพ.จิตเวชขอนแก่น
8. น.ส.ระพีพร แก้วคอนไทย พยาบาลวิชาชีพ 4 รพ.จิตเวชขอนแก่น
9. น.ส.อำพร โปสจา นักอาชีวบำบัด 3 รพ.จิตเวชขอนแก่น