# ปัญหาการฆ่าตัวตาย

## ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย

**1. ปัจจัยทางชีวภาพ/การแพทย์** การฆ่าตัวตายมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย ทั้งทางด้านสังคม จิตวิทยา และปัจจัยทางด้านชีวภาพ โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากที่สุดคือการเจ็บป่วยทางจิตเวช **การศึกษาทางการแพทย์ พบว่า ผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จประมาณ 9 ใน 10 มีความเจ็บป่วยทางจิตเวชอย่างใดอย่างหนึ่งขณะทำการฆ่าตัวตาย** โดยมีสาเหตุสำคัญคือภาวะซึมเศร้าและการติดสุรา

**2. ปัจจัยทางจิตใจ สังคม วัฒนธรรม** ปัจจัยทางสังคมที่พบในคนที่ฆ่าตัวตาย เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสัมพันธภาพ สังคมที่เน้นบริโภคนิยม ผู้คนต้องดิ้นรน แข่งขัน เกิดความเครียด ส่งผลให้การฆ่าตัวตายในสังคมนั้นเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ การสื่อสารที่มีความทันสมัย รวดเร็ว ไร้พรมแดนในปัจจุบัน อาจส่งผลให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมการฆ่าตัวตายได้ เช่น สังคมออนไลน์ แคมฟรอกซ์ เว็บไซด์เกี่ยวกับวิธีการฆ่าตัวตาย การเผยแพร่ความเชื่อของลัทธิต่างๆ ที่เชื่อว่าการฆ่าตัวตายเป็นวิธีการแก้ปัญหาที่น่ายกย่อง

**ปัจจัยด้านวัฒนธรรม** เช่น การทำฮาราคีรี (คว้านท้อง) ของพวกซามูไรหรือทหารในประเทศญี่ปุ่นเมื่อแพ้สงคราม ในประเทศจีนที่ผู้หญิงถูกปฏิบัติด้อยกว่าเพศชาย ทั้งในครอบครัวของตนเองและสามี ผู้หญิงจีนจึงมีอัตราการฆ่าตัวตายสูง รวมทั้งประเพณีคลุมถุงชน

**ปัจจัยทางจิตใจ** ผู้คิดฆ่าตัวตายมักมองตนเองว่าเป็นคนไร้ค่าไม่มีความสามารถ มองสังคมรอบตัวว่าขาดความเป็นธรรมและไม่ให้อภัยต่อความผิดพลาดของตน เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง เศร้าใจและทุกข์ระทมใจเป็นอย่างมาก

**อาการและสัญญาณเตือนของผู้มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตาย**

1. มีสีหน้าทุกข์ หม่นหมอง เศร้าซึม ร้องไห้
2. รู้สึกสิ้นหวัง ไม่มีค่า ผิดหวังรุนแรง
3. ดื่มเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์บ่อยครั้ง ดื่มหนัก ดื่มจนเมา
4. มีการวางแผนฆ่าตัวตาย หรือทำร้ายตัวเอง
5. เข้ารักษาในโรงพยาบาลด้วยการฆ่าตัวตายมาก่อน หรือเจ็บป่วยทางจิตเวชโดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าและโรคจิตอารมณ์แปรปรวนหรือ
6. เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง เช่น โรคมะเร็ง โรคเอดส์
7. มีความเครียด รู้สึกกดดันอย่างหนัก สูญเสียของรัก (คนรัก เงินทอง หรือบุคคลอันเป็นที่รัก หน้าที่การงาน)
8. มีคนในครอบครัวมีประวัติฆ่าตัวตาย

## วิธีการป้องกันและแก้ไข

1. ยอมรับว่ามีความทุกข์
2. หาสาเหตุของความทุกข์
3. ระบายความทุกข์ โดยพูดคุยปรึกษากับคนที่เราไว้ใจ
4. หากิจกรรมทำ เพื่อผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกาย ฟังเพลง ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้
5. หาคนช่วยเหลือ เช่น เพื่อน ญาติ เจ้าหน้าที่จากภาครัฐ หรือสามารถขอรับคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ www.dmh.go.th หรือคลินิกคลายเครียด ในสถานบริการสุขภาพจิตทั่วประเทศ หรือโทรศัพท์สายด่วน 1323 หรือฝากข้อความได้ที่โทรศัพท์อัตโนมัติ หมายเลข 1667