

แนะนำสิ่งเกิดคนใกล้ชิดป้องกันการฆ่าตัวตาย

เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ นพ.เจษฎา โชคดำรงสุข ปลัดกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กล่าวถึงเหตุฆ่าตัวตายทั้งที่สำเร็จและไม่สำเร็จ ว่า ขอให้ประชาชนช่วยกันป้องกัน เนื่องจากเป็นเรื่องใกล้ตัว อาจเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย โดยสังเกตความผิดปกติของผู้ใกล้ชิด โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หากพบว่ามีการพูดในทำนองสั่งเสีย ไม่ต้องการมีชีวิตอยู่ ขอให้ใส่ใจ รับฟัง พูดคุย เป็นเพื่อน อย่าปล่อยทิ้งไว้ เพื่อให้ได้มีโอกาสระบายความรู้สึกออกมา แต่หากไม่ดีขึ้นขอให้พาไปพบจิตแพทย์ทันที รวมทั้งขอให้ทุกคนสังเกตตัวเองว่ามีความเครียดสะสมหรือไม่ เช่น วิตกกังวลมาก นอนไม่หลับ และหาวิธีการผ่อนคลายความเครียด เช่น ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ พูดคุยกับคนใกล้ชิด เป็นต้น หรือโทรปรึกษาสายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323 หรือแอปพลิเคชันสบายใจ Sabaijai

“การฆ่าตัวตายมาจากหลายสาเหตุ ประมาณร้อยละ 50 ที่พบมาจากโรคซึมเศร้า คาดว่าคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป เป็นโรคซึมเศร้า 1.5 ล้านคน ได้มอบให้กรมสุขภาพจิตจัดทำโครงการค้นหาผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าในกลุ่มเสี่ยงเพื่อเพิ่มการเข้าถึงและลดความรุนแรงที่อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย โดยล่าสุดมีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเข้าถึงบริการร้อยละ 55.40” นพ.เจษฎากล่าว และว่า ในปี 2559 ประเทศไทยมีอัตราผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จ 6.35 ต่อประชากรแสนคน ประเมินการว่ามีแนวโน้มลดลง ได้ใช้กลยุทธ์การป้องกันการทำร้ายตัวเองซ้ำ เพิ่มการเข้าถึงบริการ ซึ่งจะช่วยลดการฆ่าตัวตายลงได้เฉลี่ย 300-400 คนต่อปี