



๑๑

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ต่อการฆ่าตัวตาย



ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

Copyright® by Suanprung Hospital



โรงพยาบาลสวนปรุง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

กรมสุขภาพจิต
โรงพยาบาลสวนปรุง

♡♡ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ต่อการฆ่าตัวตาย



ที่ปรึกษา

นายแพทย์กิตต์กวี โพธิ์โน

บรรณาธิการ

จารุณี รัศมีสุวิวัฒน์

กองบรรณาธิการ

ธัญญา ดีกล้า

อรพิมล ตันยศ

อารีรัตน์ บุญรักษา

จัดทำ พิมพ์ เผยแพร่ และสงวนลิขสิทธิ์ โดย

โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
131 ถนนช่างหล่อ ตำบลห้วยยา อำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100
โทรศัพท์ 0 53 90 8500 ต่อ 60340 โทรสาร 0 53 90 8595
www.suanprung.go.th

พิมพ์ครั้งที่ : 1

จำนวนที่พิมพ์ : 100 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท สยามพิมพ์นานาชาติ จำกัด

108 ซ.พงษ์สุวรรณ ต.ศรีภูมิ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
50200 โทรศัพท์ 081-8836720 www.siampimnana.com

คำนำ

การฆ่าตัวตายเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ส่งผลกระทบในวงกว้างทั้งต่อบุคคลเอง ครอบครัว คนใกล้ชิด ชุมชน ประเทศชาติ ทำให้สูญเสียทรัพยากรบุคคลที่มีค่าก่อนวัยอันควร ทั้งนี้ การฆ่าตัวตายสามารถป้องกันได้ โดยประชาชนจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย สาเหตุของการฆ่าตัวตาย รูปแบบพฤติกรรมกรรมการฆ่าตัวตาย กลุ่มเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย สัญญาณเตือนของการฆ่าตัวตาย การช่วยเหลือเมื่อพบผู้ทำร้ายตนเอง หรือพยายามฆ่าตัวตาย และแหล่งช่วยเหลือเมื่อพบสัญญาณเตือน

ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพต่อการฆ่าตัวตายฉบับนี้ จะช่วยให้ประชาชนสามารถดูแลตนเองเบื้องต้นเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย เข้าถึงการบริการสุขภาพจิตเมื่อมีปัญหา เพื่อให้ดำเนินในสังคมได้อย่างมีความสุข

โรงพยาบาลสวนปรุง
2567



การฆ่าตัวตาย คืออะไร?



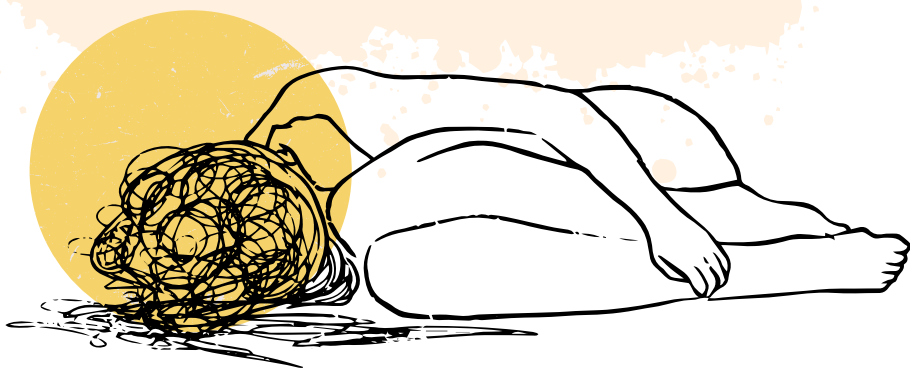
“การฆ่าตัวตาย”

หมายถึง

การกระทำด้วยความตั้งใจให้ตนเองได้
รับความบาดเจ็บ หรือเสียชีวิตด้วยวิธีการ
ต่างๆ เช่น กินยาเกินขนาด ใช้อาวุธ ใช้ผ้า
หรือเชือกในการทำลายชีวิต กระโดดจาก
ที่สูง กระโดดน้ำ เป็นต้น

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

Copyright© by Suanprung Hospital





สาเหตุ ของการฆ่าตัวตาย



ก่อนตัดสินใจบุคคล ฆ่าตัวตาย จะมีความรู้สึก
โดดเดี่ยว มองว่าเป็นทางออกเดียวของปัญหาที่
เผชิญอยู่ เจ็บปวดทางจิตใจอย่างต่อเนื่องจนรู้สึก
ทนไม่ได้ ซึ่งมีปัจจัยมาเกี่ยวข้อง เช่น

โรคซึมเศร้า

ติดสารเสพติด

ติดแอลกอฮอล์

มีปัญหาสัมพันธภาพ

โรคจิต

กับครอบครัว/คนใกล้ชิด

ผู้มีปัญหาด้านสุขภาพเรื้อรัง

มีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว
ด้านสิ่งแวดล้อม สังคม

เคยมีประวัติฆ่าตัวตาย

วัฒนธรรม



พฤติกรรมการฆ่าตัวตาย มีกี่แบบ?

1

ความคิดฆ่าตัวตาย

การคิด วางแผน ที่จะทำร้ายตนเอง
หรือจบชีวิตตนเอง

2

พยายามฆ่าตัวตาย

การลงมือทำร้ายตนเองโดยตั้งใจ
แต่ไม่ถึงแก่ความตาย

3

ฆ่าตัวตายสำเร็จ

การลงมือทำร้ายตนเอง หรือจบ
ชีวิตตนเองโดยตั้งใจจนถึงแก่ความตาย

กลุ่มเสี่ยงฆ่าตัวตาย มีใครบ้าง?



1

ผู้ป่วยโรคจิตเวช



โรคซึมเศร้า



โรคจิตเภท



โรคอารมณ์สองขั้ว



โรคติดสารเสพติด



โรคติดแอลกอฮอล์

2

ผู้ที่ดื่มสุราอย่าง ดื่มหนักเป็นครั้งคราว

เช่น เหล้าแดง 35 ดีกรี

- ผู้ชาย ดื่มมากกว่า 8 ฝาใหญ่
- ผู้หญิง ดื่มมากกว่า 4 ฝาใหญ่



3

มีโรคทางกาย รุนแรง/เรื้อรัง

อัมพาต/โรคหลอดเลือดสมอง

มะเร็ง

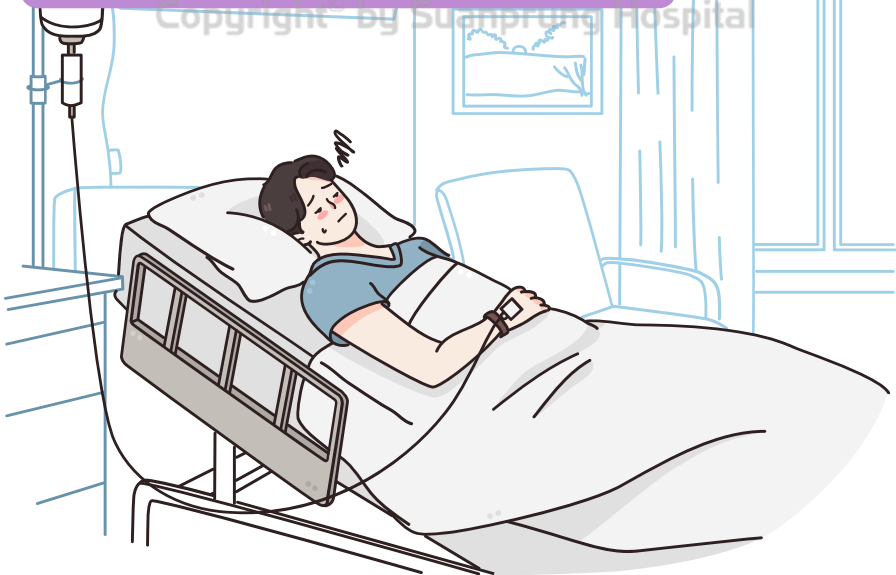
โรคตับเรื้อรัง

ปวดศีรษะเรื้อรัง

พิการ

ไตวายเรื้อรัง

ปวดข้อ/ปวดเข่า/ปวดหลังเรื้อรัง



4

มีบุคลิกภาพ หุนหันพลันแล่น

● การกระทำที่ไม่ผ่านกระบวนการคิดอย่างรอบคอบ ขาดการวางแผน นำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม **อันตรายถึงชีวิต** เช่น ตัดสินใจหุนหันพลันแล่น ไม่คิดรอบด้าน เป็นต้น



5

เคยฆ่าตัวตาย และคนในครอบครัวมี ประวัติฆ่าตัวตาย



6

มีบาดแผลทางใจ

ถูกทารุณทางกายตั้งแต่วัยเด็ก



ถูกทารุณทางเพศ

ถูกทารุณทางอารมณ์ เช่น การดูหมิ่น
กล่าวโทษ ถูกเพิกเฉยอย่างต่อเนื่อง



การถูกปล่อยปละละเลยเป็นประจำ

การถูกเพิกเฉย



สัญญาณเตือน



การฆ่าตัวตาย

ที่ต้องเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด



1

พูดหรือโพสต์ข้อความ ที่สื่อถึงการสูญเสียเป็นนัยๆ

เช่น พูดด้วยน้ำเสียงวิตกกังวล แสดง
หน้าตาเศร้าหมอง เป็นต้น





มีอารมณ์ พฤติกรรม เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม อย่างมาก

เช่น

- ซึมเศร้ามาเป็นระยะเวลาหนึ่ง
กลับกลายเป็นสับสนใจอย่าง
ผิดหูผิดตา บอกเล่าคนใกล้ตัว

Copyright© by Suanprung Hospital

3

มีปัญหาคือชีวิต

เสียใจ ผิดหวัง
อย่างรุนแรง

สูญเสียคนรัก
กระทันหัน

เป็นหนี้นอกกรอบ

สูญเสียอวัยวะ/
พิการ

ไม่มีเงิน

4

มีการวางแผนฆ่าตัวตาย

เช่น พุดปากฝังให้ดูแลคนที่เขารัก
จัดการงาน/ทรัพย์สินไว้เรียบร้อยแล้ว
เขียนจดหมายสั่งลา ซ้อยาฆ่าแมลงไว้
เป็นต้น



แนวทางการ ช่วยเหลือ

เมื่อพบผู้ที่ทำร้ายตนเอง หรือพยายามฆ่าตัวตาย



① ญาติหรือผู้พบเห็นสัญญาณเตือนต้อง ตอบสนองทันที

เข้าช่วยเหลือทันที สนทนา รับฟังเรื่องราว
ทุกข์ใจ ให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่



② สอดส่อง และเก็บอุปกรณ์ที่ใช้ฆ่าตัวตาย ให้เข้าถึงยาก

เช่น เชือก ปืน มีด ยาฆ่าแมลง สารเคมี
สารเสพติด เป็นต้น



③ ส่งต่อ

หากพบว่ามีความอันตรายถึงชีวิต รีบแจ้งเหตุไปยัง
หน่วยบริการสาธารณสุขที่ใกล้ที่สุด



④ เผื่อระวัง

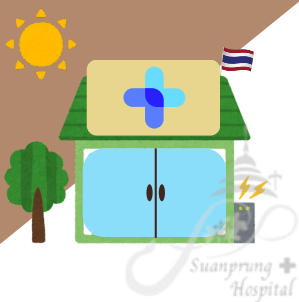
ขณะรอนำส่งโรงพยาบาล ควรอยู่กับผู้ป่วยจน
กระทั่งมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาถึง และสังเกต
อาการความผิดปกติที่อาจเกิดอันตรายต่อชีวิต
และให้ความช่วยเหลืออย่างทันที

แหล่งช่วยเหลือ เมื่อพบสัญญาณเตือน



แหล่งช่วยเหลือ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)

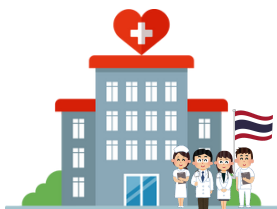


โรงพยาบาลชุมชน



ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

โรงพยาบาลศูนย์ / โรงพยาบาลทั่วไป



สายด่วนสุขภาพจิต 1323



รายชื่อคณะทำงาน

ความรู้ด้านสุขภาพต่อการฆ่าตัวตาย

นายแพทย์กิตติศักดิ์	โพธิ์โน	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง
นางจารุณี	รัศมีสุวิวัฒน์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
นางสาวธัญญา	ดีกัลลา	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวอารีรัตน์	บุญรักษา	นักวิชาการสาธารณสุข
นางสาวอรพิมล	ตันยศ	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนงาน
นางสาวธัญชนก	มะโนกิจ	นักจัดการงานทั่วไป



ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

Copyright© by Suanprung Hospital

โรงพยาบาลสวนปรุง

131 ถ.ช่างหล่อ ต.หายยา อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ : 0-53-90-8500 ต่อ 60340 โทรสาร : 0-53-90-8595

suanprung@suanprung.go.th



กรมสุขภาพจิต
โรงพยาบาลสวนปรุง



เว็บไซต์โรงพยาบาลสวนปรุง

