

o ให้ความสำคัญกับคำพูดในเรื่องการฆ่าตัวตายอย่างจริงจังเพราะนั่นอาจเป็นเสียงร้องขอความช่วยเหลือแทนที่จะเป็นสัญญาณว่าคนนั้นตั้งใจจะฆ่าตัวตายจริงๆ แต่ก็จงอย่าให้โอกาสเป็นอันขาด หากท่านเองต้องการความช่วยเหลือโปรดติดต่อทีมผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตประสาทของศูนย์อนามัยชุมชน บางทีมมีเจ้าหน้าที่ทำงานกับวัยรุ่นผู้พูดได้สองภาษา พ่อแม่หรือวัยรุ่นสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่แนะแนวทางโทรศัพท์ได้ตลอด 24 ชั่วโมง เช่น ไลฟ์ไลน์ (Lifeline) หมายเลข 131 114 หรือศูนย์เหตุการณ์ฉุกเฉินและป้องกันการฆ่าตัวตายของซัลโว (Salvo Suicide Prevention and Crisis Centre) ได้ที่หมายเลข (02) 9331 2000 หากท่านมีปัญหานในการใช้ภาษาอังกฤษ โปรดโทรศัพท์ถึงหน่วยบริการล่ามทางโทรศัพท์ (Telephone Interpreter Service) ที่หมายเลข 131 450 เพื่อให้เขาช่วยติดต่อหน่วยงานที่ท่านต้องการ ศูนย์โรคจิตข้ามวัฒนธรรม (Transcultural Mental Health Centre) หมายเลข (02) 9840-3800 หรือ 1800 648 911 สามารถนัดหมายส่งต่อให้ท่านได้พบกับเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ผู้พูดภาษาของท่านได้ หน่วยบริการรักษาและฟื้นฟูสุขภาพสำหรับผู้ผ่านความทุกข์ยากและทารุณกรรม (Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors (STARTTS)) หมายเลขโทรศัพท์ (02) 9794-1900 ให้บริการด้านการแนะแนวสำหรับปัญหาทางอารมณ์และสุขภาพแก่ผู้ที่ต้องประสบเคราะห์กรรมดังกล่าวก่อนเดินทางมายังประเทศออสเตรเลีย และสามารถจัดหาล่ามให้ได้หากจำเป็น

อาจเป็นเรื่องยากสำหรับบางครอบครัวหรือชุมชนบางกลุ่มที่จะพูดถึงเรื่องสำคัญๆ บางอย่าง เช่น การฆ่าตัวตายหรือความทุกข์ยากที่เคยได้รับมาก่อน แต่การเก็บซ่อนความรู้สึกเช่นนี้ไว้ภายในอาจทำให้เหตุการณ์เลวลงได้ การพูดคุยกับใครสักคนโดยเฉพาะผู้ที่ได้รับการอบรมมาเป็นพิเศษเพื่อให้การช่วยเหลือในเรื่องเหล่านี้อาจเป็นก้าวแรกในการแก้ปัญหาและการรับมือกับความเจ็บปวดได้

จบบทความ

NSW Multicultural Health Communication Service  
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>  
Email: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au)  
Tel: (02) 9816 0347

  
multicultural health  
communication

Thai  
[BHC-3695]

## ป้องกันอัตวินิบาตกรรมของวัยรุ่น

### Preventing Youth Suicide

หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินในขณะนี้  
พิมพ์แต่มีได้ตรวจทานให้เป็นปัจจุบัน  
ฉบับนี้อยู่ตลอดเวลาที่ท่านอาจจำเป็น  
ต้องสอบถามเลขจากสมุดโทรศัพท์

  
NSW  
GOVERNMENT | Health

## ป้องกันอัตวินิบาตกรรมของวัยรุ่น

### Preventing Youth Suicide

การกระทำอัตวินิบาตกรรมของผู้ที่อยู่ในวัยระหว่าง 15-24 ปี นั้นเป็นปัญหาร้ายแรงในประเทศออสเตรเลีย ในปีหนึ่งๆผู้อยู่ในวัยหนุ่มสาวได้คร่าชีวิตตนเองถึงมากกว่า 400 คน ในขณะที่ชายหนุ่มอายุระหว่าง 19-24 ปี เสียชีวิตด้วยการกระทำอัตวินิบาตกรรมมากกว่าที่จะเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางรถยนต์

การเข้าถึงความเป็นวัยรุ่นอาจเป็นช่วงชีวิตที่เครียดและสับสนได้ ถึงแม้ว่าคนในวัยหนุ่มสาวส่วนใหญ่จะผ่านพ้นชีวิตในช่วงนี้ไปได้โดยไม่มีปัญหาร้ายแรงเกิดขึ้นแต่อีกจำนวนหนึ่งอาจรู้สึกว่าคุณรู้ที่พึ่ง ขาดความหวังและคิดทำลายชีวิตตนเอง พวกเขาแต่ละคนอาจมีเหตุผลต่างกันไปตามแต่ตัวประกอบที่อาจทำให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นนั้นได้แก่

- เคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้วครั้งหนึ่งหรือมากกว่านั้น
- มีอาการหดหู่เศร้าหมองรุนแรง การมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงรวดเร็วขึ้นนั้นเป็นธรรมดาของวัยรุ่น แต่ถ้าหากคนนั้นหดหู่เศร้าซึมอยู่เป็นเวลานาน ไม่สนใจที่จะทำกิจวัตรประจำวัน ไม่พบปะเพื่อนฝูงอย่างเคย ไม่มีเรี่ยวแรง ขาดแรงจูงใจ ไม่สนุกกับสิ่งต่างๆเหมือนแต่ก่อน ไม่ชอบตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องน้ำหนักและการนอน อาการเหล่านี้เป็นสัญญาณบ่งถึงความหดหู่เศร้าหมองขั้นร้ายแรง
- ความประพฤติเป็นไปในทางโทษแค้นรุนแรง ทำร้ายทำลายให้เกิดความเสียหายควบคุมตนเองไม่ได้และใช้ยาหรือแอลกอฮอล์แบบทำลายตัวเอง
- มีปัญหาร้ายแรงในครอบครัว เช่นการใช้ความรุนแรง มีครอบครัวที่ก้าวร้าวรุนแรง ไม่ยินดีช่วยเหลือสนับสนุน หรือมีครอบครัวที่มีข้อจำกัดมาก ปกป้องลูกมากเกินไป
- การมีปัญหาในเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนหรือคนในครอบครัวนั้นเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น แต่ถ้าเรื่องนั้นมีได้รับการแก้ไขก็อาจกลายเป็นปัญหาร้ายแรงได้
- ตัวประกอบอื่นๆที่ทำให้โอกาสที่จะเกิดเหตุร้ายนั้น ได้แก่ โรคจิตประสาท เช่น เกิดมีอาการหดหู่ซึมเศร้ารุนแรง เป็นโรคชติสโซไฟรเนีย ว่างงานมาเป็นเวลานาน มีเรื่องทุกข์โศก

ถูกทำร้ายทางเพศ เรียบไม่ได้ผลดี หรือกังวลใจเกี่ยวกับเพศของตน เช่น คนหนุ่มที่คิดสงสัยว่าตนเองอาจเป็นพวกรักร่วมเพศอาจรู้สึกกลัวที่จะพูดคุยกับใครสักคนถึงเรื่องนี้ หรือถูกรังแก ล้อเลียนเพราะลักษณะทางเพศของตน

○ คนหนุ่มสาวที่ผ่านพบประสบการณ์ในเรื่องสงคราม การประหัตประหาร ถูกกระทำทารุณก่อนที่จะได้เดินทางมายังประเทศออสเตรเลียอาจรู้สึกหดหู่ซึมเศร้าและท้อแท้สิ้นหวัง

คนหนุ่มสาวที่อาจคิดฆ่าตัวตายน้อยกว่านั้นคือผู้ที่มีผู้สนับสนุนในชีวิต เช่น พ่อ แม่ ครู เพื่อนสนิท หรือเจ้าหน้าที่ที่ทำงานกับเด็กวัยรุ่น เป็นต้น เป็นผู้ที่สามารถรับมือกับปัญหาได้ คนหนุ่มสาวที่มีความรู้ ประสบการณ์และสามารถรับมือกับสถานการณ์อันยากลำบากได้ จะรับมือกับปัญหาชีวิตได้ดีกว่า เป็นผู้ที่มีครอบครัวที่รักใคร่ดีและให้ความช่วยเหลือสนับสนุน ครอบครัวที่มีความมั่นคง พุดจาปราศรัยและให้คำแนะนำนั้นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่น

พ่อแม่จะป้องกันมิให้ลูกฆ่าตัวตายได้อย่างไร

- สร้างความสัมพันธ์อันดีกับลูกวัยรุ่นด้วยวิธีต่างๆ รวมถึงการใช้เวลากับลูกทำกิจกรรมต่างๆที่สนุกสนานเพลิดเพลินสำหรับทุกคน ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนโดยไม่ก้าวท้าวสิทธิส่วนตัว ให้ความเห็นอกเห็นใจหากลูกมีปัญหาทางอารมณ์ แต่ยอมรับความจริงที่ลูกอาจไม่อยากจะบอกเล่ารายละเอียด
- ฟังว่าเด็กวัยรุ่นอยากจะทำอะไร เด็กวัยรุ่นมักจะบ่นว่าพ่อแม่ด่วนให้คำแนะนำโดยไม่ฟังความเห็นของลูก
- ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนเมื่อมีสถานการณ์เครียดร้ายแรงเกิดขึ้น เช่น ครอบครัวแตกแยก พ่อแม่แยกทางกัน มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน เกิดเรื่องกับตำรวจ การสอบครั้งสำคัญ ผิดหวังกับเรื่องต่างๆจากโรงเรียนหรือเรื่องงาน (โรงเรียนมีเจ้าหน้าที่แนะแนวที่จะช่วยวัยรุ่นและครอบครัวหากมีปัญหา)
- แสวงหาความช่วยเหลือหากท่านสงสัยว่าผู้เยาว์คนใดอาจเป็นโรคจิตประสาท โรคหลายอย่างในกลุ่มนี้เกิดขึ้นในช่วงวัยเริ่มหนุ่มสาว การตรวจพบโรคแต่เนิ่นๆนั้นมีความหมายว่าการรักษาจะประสบความสำเร็จ