

## “ผู้ใช้โซเชียลมีเดีย” ฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น

คุณรู้ไหมว่าประเทศไทยเราฆ่าตัวตายเฉลี่ย 1 คนทุก 2 ชั่วโมง และเป็นชายมากกว่าหญิงด้วย พบภาคเหนือ-อีสาน ยอดสูงขึ้นไปเดือนโลกออนไลน์เสี่ยงทำร้ายตัวเอง แนะนำหลัก 4 อย่า 3 ควรมาฝาก

**วันที่ 10 กันยายน เป็นวันป้องกันการฆ่าตัวตาย** โดยปีนี้กำหนดประเด็นว่า "ป้องกันการฆ่าตัวตาย ยื่นมือเพื่อช่วยชีวิต" โดยสถานการณ์การฆ่าตัวตายทั่วโลกอยู่ที่ร้อยละ 1.4 หรือ กว่า 800,000 คนต่อปี หรือ 11.69 ต่อประชากรแสนคน คาดว่าจะเพิ่มเป็น 1.5 ล้านคนในปี 2563 โดยมีคนพยายามฆ่าตัวตายสูงกว่าคนที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ 20 เท่าตัว สำหรับประเทศไทย ปี 2557 พบอัตราฆ่าตัวตายอยู่ที่ 6.08 ต่อประชากรแสนคน ฆ่าตัวตายสำเร็จปีละกว่า 3,900 คน เฉลี่ย 1 คนในทุก 2 ชั่วโมง ผู้ชายฆ่าตัวตายสูงกว่าผู้หญิง 3 เท่า และเป็นกลุ่มอายุ 35-39 ปีมากที่สุด แม้จะอยู่ในเป้าหมายที่ไม่เกิน 6.5 ต่อแสนประชากร ภาคเหนือมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงกว่าภาคอื่น อัตรา 10 ต่อประชากรแสนคน สูงสุดที่จังหวัดลำพูน 20 ต่อประชากรแสนคน แต่ถือว่าโดยรวมยังไม่เกิน 6.5 ต่อแสนประชากร

**นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข (สธ.)** กล่าวว่า การป้องกันเน้น 1.กลุ่มที่มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งมีความเสี่ยงฆ่าตัวตายสูงที่สุด เช่น ผู้ที่มีอาการซึมเศร้า ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง เบาหวาน ข้อเสื่อม ไตวาย โรคหัวใจ และหลอดเลือด ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์หรือหลังคลอด ผู้ติดสุรา ยาเสพติด 2. กลุ่มฆ่าตัวตายด้วยความหุนหันพลันแล่น ซึ่งพบว่ากลุ่มที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย ส่วนใหญ่ทำเพราะความหุนหัน และมีปัจจัยกระตุ้นจากดื่มสุรา ปัญหาครอบครัว

ทั้งนี้ สิ่งที่น่าเป็นห่วงอีกประการคือ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก ไลน์ อินสตาแกรม จำนวน 16 ล้านคน จากการศึกษาในต่างประเทศพบว่า ยิ่งเข้าถึงโลกออนไลน์มากเท่าใด ความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาการทำร้ายตนเอง/ฆ่าตัวตาย จะมามากขึ้น โดยเฉพาะกับกลุ่มที่จิตใจอ่อนไหว เพราะบาง

**นพ.เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมสุขภาพจิต** กล่าวว่า ผลการสำรวจพฤติกรรมฆ่าตัวตายของคนไทยในจังหวัดที่มีอัตรา การฆ่าตัวตายสูง ทั้ง 12 เขตสุขภาพในรอบ 3 ปีนี้ พบอัตราการฆ่าตัวตายในเขตบริการสุขภาพที่ 1, 8 และ 9 ซึ่งเป็น ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง สาเหตุมาจากความขัดแย้งในครอบครัว ผู้ชายและ ผู้หญิงคล้ายกันคือเกิดจากความน้อยใจ คนใกล้ชิดคิดดูต่ำ ทะเลาะกับคนใกล้ชิด และทุกข์ทรมานจากการป่วยโรคเรื้อรัง โดย ผู้หญิงจะมีเรื่องความรักความหึงหวง ผิดหวังในความรักด้วย โดยผู้ชายที่ฆ่าตัวตายสำเร็จร้อยละ 3 จะมีการทำร้ายคนอื่นร่วม ด้วย ขณะที่ผู้หญิงร้อยละ 2 จะทำร้ายคนอื่นก่อนฆ่าตัวตาย ซึ่งก่อนการลงมือ มักมีสัญญาณเตือน ขอความช่วยเหลือใน ช่องทางต่างๆ

นพ.เจษฎา กล่าวต่ออีกว่า ผู้ที่ฆ่าตัวตายเกือบครึ่งจะแสดงท่าทีหรือสัญญาณเตือนบอกเหตุแก่ครอบครัวและ บุคคลใกล้ชิด ก่อน ตั้งแต่ 1 ชั่วโมงถึง 1 เดือน ซึ่งจะพบมากที่สุดในช่วง 3 วันแรกก่อนการเสียชีวิต และร้อยละ 79 จะมีเหตุกระตุ้นก่อน เช่น ดื่มสุรา และทะเลาะกับคนใกล้ชิด โดย การป้องกันและลดปัญหาการฆ่าตัวตายจากสื่อสังคมออนไลน์ **ยึดหลัก 4 อย่า และ 3 ควรแก้ปัญหา** 4 อย่า ได้แก่ 1.อย่าทำหาย ไม่สื่อความหมายต่างๆ เช่น "ทำเลย""กล้าทำหรือเปล่า" เพราะจะยิ่งไป กระตุ้นให้เขาทำ 2.อย่าใช้คำพูดเยาะเย้ย เช่น "โง่" "บ้า" เพราะจะยิ่งเพิ่มความคิดทางลบ 3.อย่านิ่งเฉยการนิ่งเสมือนเป็นการ สนับสนุนทางอ้อม 4.อย่าส่งข้อความ หรือเผยแพร่ภาพการฆ่าตัวตาย เพราะจะกระตุ้นให้ผู้ที่คิดฆ่าตัวตายเกิดการเลียนแบบ **สิ่งที่ควรทำ 3 ควร** ได้แก่ 1.ควรห้าม หรือขอให้หยุดพฤติกรรมดังกล่าว 2.ควรชวนคุย ประวิงเวลาให้มีโอกาสทบทวน ไม่ ปลดปล่อยให้อยู่คนเดียว แนะนำออกอื่นๆ และ 3.ควรติดต่อหาความช่วยเหลือ เช่น บุคคลที่ใกล้ชิดเขาที่สุขขณะนั้น

ด้าน พญ.พรรณพิมล วิบุลากร รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ช่วงอายุที่ฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่ากลุ่มอื่น คือ กลุ่มอายุ 35 -39 ปี โดยพบว่า อายุต่ำสุดคือ 10 ขวบ และสูงสุดคือ 93 ปี กลุ่มอายุ 35-39 ปี ฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่ากลุ่มอื่น โดยจากการติดตามเด็กอายุ 10 ขวบ ที่ฆ่าตัวตาย พบว่า มีลักษณะปัญหาในครอบครัว เด็กเป็นลูกคนเดียว สาเหตุที่ตัดสินใจฆ่าตัวตายเพราะอยากเรียกร้องความสนใจ และไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการจากแม่ ที่น่าสนใจคือ เด็กเลือกวิธีการฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นวิธีอันดับแรกของคนไทยฆ่าตัวตาย และเป็นวิธีที่สื่อมักนำเสนอ ซึ่งการฆ่าตัวตายสำเร็จจะขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย โอกาสการเข้าถึงอุปกรณ์ เช่น อาวุธ สารเคมี ก็เป็นปัจจัยสำคัญด้วย โดยกรมสุขภาพจิตมีสายด่วน 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง หรือ โทร 191 หรือสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด เพื่อเข้าสู่ระบบบริการโดยเร็ว

ข้อมูลอ้างอิงจาก : มติชนออนไลน์