



สัญญาณเดือนฆ่าตัวตาย

และการตอบสนองของญาติ อสม และบุคลากรสาธารณสุข

นพ.ธรณินทร์ กองสุข

ประเภทของสัญญาณเตือนฆ่าตัวตาย

- แทบทุกการฆ่าตัวตาย มักจะมีสัญญาณเตือน หากสังเกตและไวต่อสัญญาณที่เกิดขึ้น จะนำไปสู่การเฝ้าระวังและให้ความช่วยเหลืออย่างทันท่วงที ...สัญญาณเตือนของการฆ่าตัวตาย แบ่งได้2ประเภท ตามความเร่งด่วนในการตอบสนอง ดังต่อไปนี้

1. สัญญาณเตือน ที่วิกฤตเร่งด่วน

สัญญาณเตือนต่อไปนี้ ต้องตอบสนองทันทีเข้าระงับยับยั้งและติดต่อทีมสาธารณสุขเพื่อนำเข้าตรวจรักษาเฝ้าระวังในสถานพยาบาล

1. ชู่จะทำร้ายหรือฆ่าตัวตาย
2. พยายามหาวิธีฆ่าตัวตาย
3. พูดหรือเขียนข้อความเสี่ยงเป็นนัยๆ เช่น ขอลาทุกคน, ขอขอบคุณในทุกสิ่ง รวมถึงการพูด/เขียนเรื่องความตาย กำลังจะตาย หรือการฆ่าตัวตาย
4. เตรียมความพร้อมที่จะตาย เช่น พูดจาฝากฝังคนข้างหลัง, แจกของรักให้คนอื่น
5. อารมณ์เปลี่ยนไปจากซึมเศร้าหรือหงุดหงิดมานาน เป็นสบายใจสดชื่นอย่างผิดปกติ

2. สัญญาณเตือนที่ต้องเฝ้าระวังใกล้ชิด

สัญญาณเตือนต่อไปนี้ ต้องเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด เข้าหาสนทนาเพื่อรับฟัง ไม่ตำหนิ ไม่ตัดสิน ช่วยเหลือแก้ไขปัญหาทุกข์ใจและ ประเมินแนว โนม์ ฆ่าตัวตายด้วย 8Q

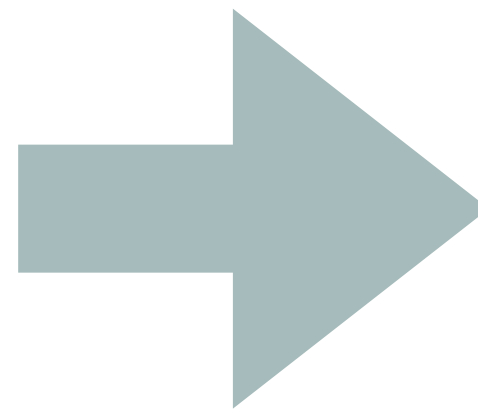
1. พูดว่าอยากตายหรือไม่อยากมีชีวิตอยู่
2. สื่อสารด้วยภาษาหรือท่าที่พฤติกรรมแสดงความสิ้นหวัง พ่ายแพ้ ล้มเหลวหรือสูญเสียเป้าหมายของการมีชีวิตอยู่
3. สื่อสารด้วยภาษาหรือท่าที่พฤติกรรมแสดงถึงความรู้สึกอับจนหนทาง
4. สื่อสารด้วยภาษาหรือท่าที่พฤติกรรมแสดงความรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า เป็นภาระของผู้อื่น
5. มีวิกฤติชีวิตหรือเรื่องทุกข์ใจแล้วดื่มสุราหรือใช้สารเสพติดมากขึ้น
6. ออกห่างเพื่อนฝูง ครอบครัวหรือสังคม

การตอบสนองให้สอดคล้องตามประเภทของสัญญาณเตือนฆ่าตัวตาย

- แทบทุกการฆ่าตัวตาย มักจะมีสัญญาณเตือน หากสังเกตและไวต่อสัญญาณที่เกิดขึ้น จะนำไปสู่การเฝ้าระวังและให้ความช่วยเหลืออย่างทันท่วงที

1. สัญญาณเตือน ที่วิกฤตเร่งด่วน

1. ชู่จะทำร้ายหรือฆ่าตัวตาย
2. พยายามหาวิธีฆ่าตัวตาย
3. พูดหรือเขียนข้อความส่งเสียเป็นนัยๆ เช่น ขอลาทุกคน, ขอขอบคุณในทุกสิ่ง รวมถึงการพูด/เขียนเรื่องความตาย กำลังจะตาย หรือการฆ่าตัวตาย
4. เตรียมความพร้อมที่จะตาย เช่น พูดจาฝากฝังคนข้างหลัง, แจกของรักให้คนอื่น
5. อารมณ์เปลี่ยนไปจากซึมเศร้าหรือหงุดหงิดมานาน เป็นสบายใจสดชื่นอย่างผิดปกติ



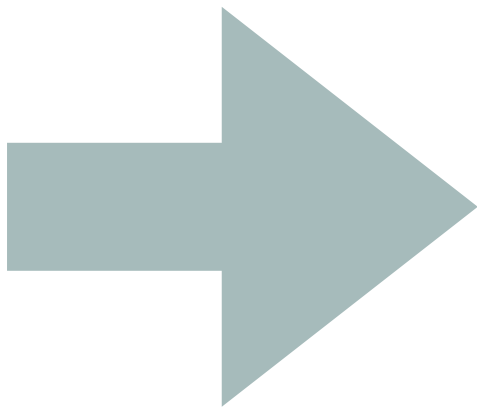
1. ญาติหรือผู้พบเห็นสัญญาณเตือนควรตอบสนองทันที โดยเข้าระงับยับยั้งหากมีพฤติกรรมฆ่าตัวตาย สนทนารับฟังเรื่องราวทุกข์ใจ โดยไม่ตำหนิ ให้ความช่วยเหลือเบื้องต้น
2. เก็บวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ฆ่าตัวตายให้เข้าถึงยาก มีกุญแจล็อก เช่น เชือก ปืน ของมีคม ยาและสารมีพิษ ที่มีอยู่ในบ้าน
3. ติดตามแจ้งเหตุไปยังจุดรับแจ้งเหตุการฆ่าตัวตายหรือหน่วยงานสาธารณสุขที่อยู่ใกล้ในจังหวัดนั้นๆ
4. เฝ้าอยู่ด้วยจนกระทั่งมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาถึง หรือ ชักจูงนำพาไปส่งหน่วยสถานพยาบาลกรณีที่จนท.สาธารณสุขไม่สามารถมารับ
5. เมื่อถึงโรงพยาบาลก็ให้รับไว้ดูแลเฝ้าระวังในหอผู้ป่วยเพื่อประเมินแนวโน้มฆ่าตัวตายด้วย8Q และค้นหาปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยกระตุ้น พร้อมให้การแก้ไขเหตุปัจจัยที่พบ

การตอบสนองให้สอดคล้องตามประเภทของสัญญาณเตือนฆ่าตัวตาย

➢ แทบทุกการฆ่าตัวตาย มักจะมีสัญญาณเตือน หากสังเกตและไวต่อสัญญาณที่เกิดขึ้น จะนำไปสู่การเฝ้าระวังและให้ความช่วยเหลืออย่างทันท่วงที

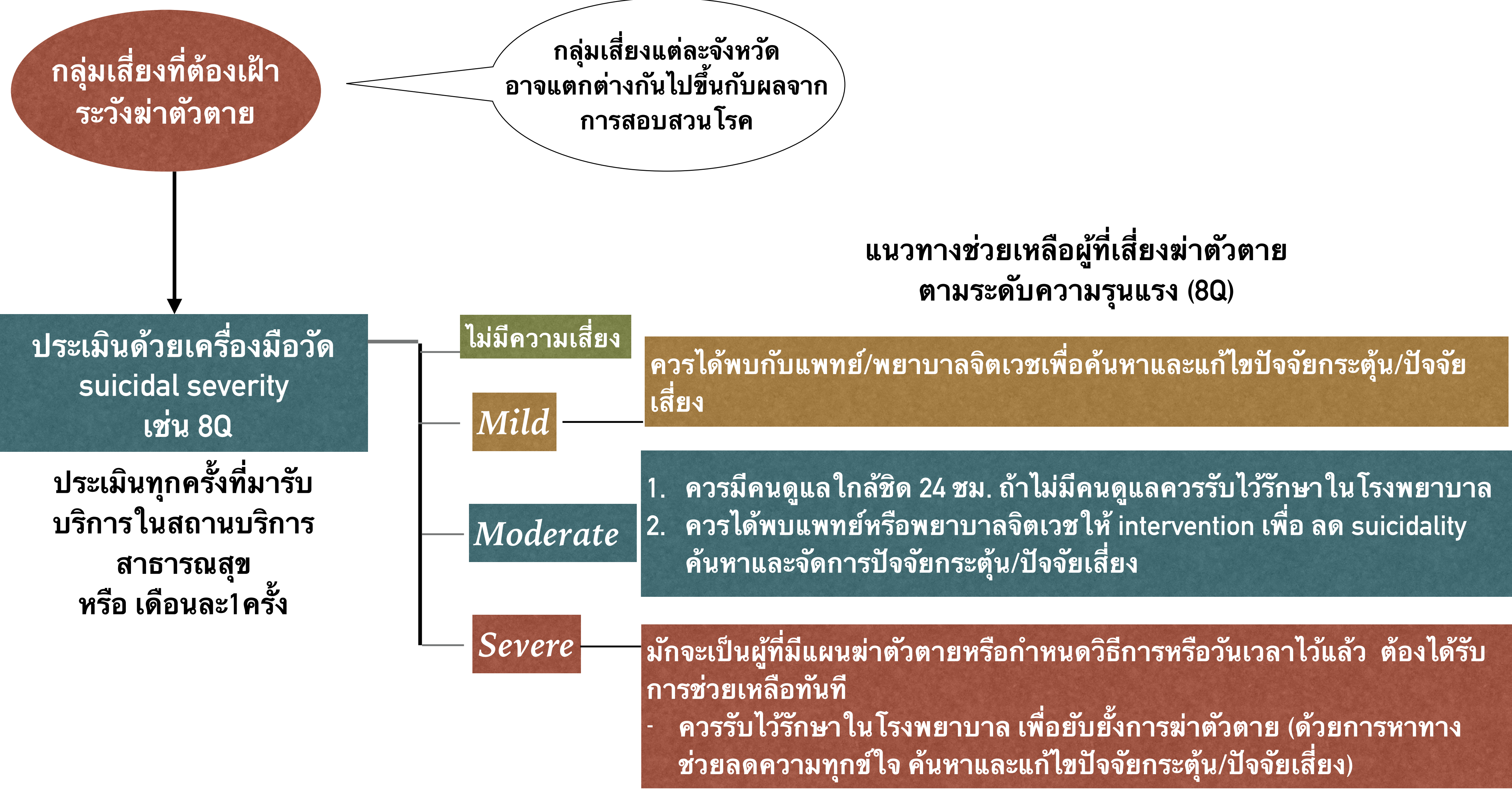
2.สัญญาณเตือนที่ต้องเฝ้าระวัง ใกล้ชิด

- 1. พูดว่าอยากตายหรือไม่อยากมีชีวิตอยู่
- 2. สื่อสาร(เขียน พูดหรือมีท่าทีพฤติกรรม)แสดงความสิ้นหวัง พ่ายแพ้ ล้มเหลวหรือสูญเสียเป้าหมายของการมีชีวิตอยู่
- 3. สื่อสาร(เขียน พูดหรือมีท่าทีพฤติกรรม)แสดงถึงความรู้สึก อับจนหนทาง
- 4. สื่อสาร(เขียน พูดหรือมีท่าทีพฤติกรรม)แสดงความรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า เป็นภาระของผู้อื่น
- 5. มีวิกฤติชีวิตหรือเรื่องทุกข์ใจแล้วดื่มสุราหรือใช้สารเสพติดมากขึ้น
- 6. แยกตัวออกห่างเพื่อนฝูง ครอบครัวหรือสังคม



- 1. ญาติหรือผู้พบเห็นสัญญาณเตือนควรเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด โดยเข้าหา สนทนารับฟังเรื่องราวทุกข์ใจ โดยไม่ตำหนิ ไม่ตัดสิน และให้ความช่วยเหลือแก้ไข ปัญหาทุกข์ใจหากสามารถช่วยได้ หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ในการแก้ไขปัญหารื่องนั้นๆ
- 2. เก็บวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ฆ่าตัวตายให้เข้าถึงยาก มีกุญแจล็อก เช่น เชือก ปืน ของมีคม ยาและสารมีพิษที่มีอยู่ในบ้าน
- 3. ญาติหรือผู้พบเห็นสัญญาณฯ แจ้งจู้รับแจ้งเหตุฆ่าตัวตาย หรือ ปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบทางโทรศัพท์หรือผ่านไลน์
- 4. ควรแนะนำหรือชักจูงให้ไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อค้นหาปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยกระตุ้น และประเมินแนวโน้มนฆ่าตัวตายด้วย8Q แล้วพิจารณาให้การช่วยเหลือตามระดับความรุนแรงของ8Q พร้อมทั้งขจัดหรือบรรเทาปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยกระตุ้นที่พบ

การประเมินแนวโน้มฆ่าตัวตายด้วย 8Q เพื่อการช่วยเหลือตามระดับความรุนแรง



แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

ข้อแนะนำ ถ้ามด้วยภาษาที่สอดคล้องกับท้องถิ่นหรือเหมาะสมกับผู้ถูกสัมภาษณ์ ควรถามให้ได้คำตอบที่ละเอียด
ถ้าไม่เข้าใจให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายขยายความเพิ่มเติม พยายามให้ได้คำตอบทุกข้อ จากนั้นรวมคะแนนแล้วแปล
ผลตามตารางแปลผล ควรแจ้งผลตามแนวทางการแจ้งผลอย่างเหมาะสมพร้อมให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวหรือ
การดูแลรักษาในขั้นตอนต่อไป

ลำดับ คำถาม	ระยะเวลา	ภาษากลาง	ภาษาอีสาน	ท้องถิ่นภาษาใต้	ไม่มี (บมี)	มี
1		คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า	คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไป คือสิดีกว่าอยู่...บ่	คิดอยากตาย หรือว่า คิดว่าตายไปเสียดีหว่า	0	1
2		อยากทำร้ายตัวเอง หรือทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	อยากทำร้ายโตเอง หรือเฮ็ดให้เจ้าของบาดเจ็บ...บ่	อยากทำร้ายตัวเอง หรือว่าทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาวันนี้	คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย	คิดเกี่ยวกับสิฆ่าโตตาย...บ่	คิดฆ่าตัวตายมั่งม่าย	0	6
4		(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ให้ถามต่อ)...ท่านสามารถควบคุม ความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิด อยู่นั้นได้หรือไม่ หรือบอกได้ไหม ว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้น ในขณะนี้	(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ให้ถามต่อ)...คุมเจ้าของบ่ให้คิด ได้บ่ หรือบอกได้บ่ว่า สิบ่เฮ็ดตาม ความคิดสิฆ่าโตตายในตอนนี	(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ให้ถามต่อ)...(สรรพนาม) นึกว่า ยับยั้งความคิดนั้นได้ม่าย หรือ บอกได้ม่ายว่าจะไม่ทำตามที่ คิดแล้ว	ได้ 0	ไม่ได้ 8
4		มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	มีแผนการสิฆ่าโตตายบ่	วางแผนจะฆ่าตัวตายมั่งม่าย	0	8
5		ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเอง หรือเตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ	ได้เตรียมการสิเฮ็ดทำร้ายโต เจ้าของหรือเตรียมการสิฆ่าโตตาย โดยตั้งใจสิให้เจ้าของตาย อีหลี	เตรียมจะทำร้ายตัวเอง หรือว่า เตรียมจะฆ่าตัวตายให้พันๆ	0	9
6		ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	เคยเฮ็ดโฮ้เจ้าของบาดเจ็บ แต่บ่ได้ตั้งใจโฮ้เจ้าของตาย	เคยทำให้ตัวเองเจ็บแต่ไม่ตั้งใจ จะให้ถึงตาย	0	4
7		ได้พยายามฆ่าตัวตาย โดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	พยายามฆ่าโตตาย โดยหวังสิให้เจ้าของตายอีหลี	พยายามจะฆ่าตัวตาย ให้มันตายตามที่ตั้งใจฆ่าม่าย	0	10
8	ตลอดชีวิต ที่ผ่านมา	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	เคยพยายามฆ่าโตตาย	(สรรพนาม) เคยพยายาม ฆ่าตัวตายมั่งม่าย	0	4

รวมคะแนน

8Q ฉบับที่ถูกต้องสมบูรณ์

คะแนนรวม	การแปลผล
0 คะแนน	ไม่มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน
1-8 คะแนน	แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับน้อย
9-16 คะแนน	แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับปานกลาง
≥17 คะแนน	แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับรุนแรง

ข้อจำกัดในการใช้

ข้อคำถามที่ 1-7 ใช้ประเมินการฆ่าตัวตาย ในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมาเท่านั้น
ข้อคำถามที่ 8 ใช้ประเมินการฆ่าตัวตาย ในตลอดชีวิตที่ผ่านมา