

หยุดการฆ่าตัวตายในชุมชน **COMMUNITY SET ZERO**

: คู่มือการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน

โดย กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



คำนิยาม

การแก้ปัญหาการฆ่าตัวตายของประเทศไทย เป็นเรื่องสำคัญที่จำเป็นจะต้องอาศัยความร่วมมือของทุกภาคส่วนเพื่อให้เกิดการเฝ้าระวัง ป้องกัน และช่วยเหลือประชาชนที่มีความเสี่ยงและคนที่คิดหรือพยายามฆ่าตัวตายได้อย่างทันถ่วงที ในมิติของการเฝ้าระวังปัญหาและการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายนั้น ความร่วมมือของคนชุมชนซึ่งเป็นเจ้าของพื้นที่และมีความเข้าใจในบริบทปัญหาของตนเองเป็นอย่างดีถือเป็นหัวใจสำคัญของการแก้ไขปัญหาที่ตรงจุดและยั่งยืน

การเตรียมความพร้อมของชุมชนเพื่อให้เข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาการฆ่าตัวตาย เป็นเป้าหมายหลักของกรมสุขภาพจิตและจัดทำ**คู่มือการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน** เพื่อให้คนในชุมชนและเครือข่ายที่เกี่ยวข้องใช้เป็นคู่มือในการจัดกิจกรรมในชุมชนเพื่อร่วมกันวางเป้าหมาย วางแผนกลยุทธ์ การป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน โดยใช้ศักยภาพและทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนมีการจัดทีมดำเนินการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน และผลักดันขับเคลื่อนการดำเนินงานตามแผนของชุมชน รวมถึงการประเมินติดตามด้วยตัวชุมชนเอง ซึ่งจะส่งผลดีต่อการปฏิบัติงานเฝ้าระวัง ป้องกัน และแก้ปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชนต่อไป

ทั้งนี้ ขอให้ทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐและเอกชน ได้ร่วมมือกันและส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติงานร่วมกันในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นส่วนหนึ่งที่จะแก้ปัญหาการฆ่าตัวตายของประเทศไทยได้อย่างยั่งยืน

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

ตุลาคม ๒๕๖๕

คำนำ

พฤติกรรมการฆ่าตัวตายและการพยายามฆ่าตัวตายที่ไม่ถึงตาย เป็นปัญหาสาธารณสุขที่ทั่วโลกให้ความสำคัญ หลายครั้งที่มีข่าวเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายต่างได้รับความสนใจจากสื่อสารมวลชนและผู้คนให้ติดตาม ข้อมูลทางวิชาการองค์การอนามัยโลกอธิบายว่า ในผู้ที่มีความคิดอยากตายจะมีพฤติกรรมพยายามฆ่าตัวตาย (Attempt suicide) กว่า 20 ครั้ง ถึงจะตายสำเร็จ (Completed suicide) นั้นเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้เกี่ยวข้องได้ให้ความสำคัญถึงวิธีป้องกัน และถือว่าพฤติกรรมการฆ่าตัวตายนั้นเป็นการตายก่อนวัยอันควรที่สามารถป้องกันได้ อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมการฆ่าตัวตายในทางวิชาการด้านสุขภาพจิตและจิตเวช จัดเป็นปัญหาวิกฤติสุขภาพจิต ที่กระทรวงสาธารณสุขโดยกรมสุขภาพจิตและผู้เกี่ยวข้อง ได้ติดตามเฝ้าระวังปัญหาอย่างต่อเนื่องมาตลอดกว่า 20 ปี และยังถูกกำหนดให้เป็นหนึ่งในตัวชี้วัดที่มีการติดตามเฝ้าระวังปัญหาโดยหน่วยงานกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ

กรมสุขภาพจิต ในฐานะหน่วยงานหลักด้านสุขภาพจิตและจิตเวชของประเทศไทย ได้เฝ้าระวังป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายต่อเนื่องเกาะติดปัญหามาตลอดกว่า 20 ปี ตั้งแต่ทศวรรษ 2000s เป็นต้นมา อัตราฆ่าตัวตายจากรายงานการเฝ้าระวังปัญหาปี พ.ศ. 2549 เป็นปีที่อัตราฆ่าตัวตายของประเทศลดต่ำสุดคือ 5.77 ต่อประชากรแสนคน หลังจากนั้นอัตราฆ่าตัวตายอยู่ระดับ 5.97-6.2 มาต่อเนื่อง อัตราขึ้นไปสูงสุดในปี พ.ศ. 2558 อัตราอยู่ที่ 6.47 และข้อมูลล่าสุดคือ 2561 อัตราฆ่าตัวตายอยู่ที่ 6.32 ต่อประชากรแสนคน ดูจากตัวเลขแล้ว อัตราฆ่าตัวตายของประเทศไทยเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยในระดับโลก ณ ช่วงเวลาเดียวกัน นั่นคือ ปี 2016 ไทยมีอัตราฆ่าตัวตายอยู่ที่ 6.35 ต่อประชากรแสนคน ถือได้ว่าประเทศไทยอยู่กลุ่มประเทศที่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยโลก และข้อมูลปี 2561 อัตราฆ่าตัวตายลงต่ำไปอีกเล็กน้อยเท่ากับ 6.32 ต่อประชากรแสนคน

เพื่อเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ นั่นคือการดำเนินงานป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชนให้เป็นศูนย์และแก้ปัญหาระยะยาว กรมสุขภาพจิตจึงมีการพัฒนาคู่มือการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชนขึ้น โดยยึดประชาชนเป็นศูนย์กลางของการแก้ไขปัญหา และอาศัยกลไกของกระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมเพื่อตอบสนองกับปัญหาของประชาชนอย่างตรงจุด ดังนั้นแนวทางการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชนนี้ จะช่วยเติมเต็มศักยภาพของทีมนำการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน ให้มีความรู้ความเข้าใจและมีเจตนาที่ดีต่อการแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน รวมถึงมีทักษะในการสร้างการมีส่วนร่วม การระดมความคิดในการพัฒนากลยุทธ์เพื่อป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชนของตนเอง

คณะผู้จัดทำมุ่งหวังว่าเอกสารเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนากำลังคนของประเทศชาติที่จะเป็นส่วนหนึ่งของการป้องกันปัญหาของประเทศให้มีความเข้มแข็งและยั่งยืน ทั้งนี้ขอให้ทีมนำการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย ทั้งในส่วนของภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ได้ร่วมมือกันและส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติงานร่วมกันในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นส่วนหนึ่งที่จะแก้ปัญหาการฆ่าตัวตายของประเทศได้อย่างยั่งยืน

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

ตุลาคม ๒๕๖๕

สารบัญ

หัวเรื่อง	หน้าที่
คำนิยาม	2
คำนำ	3
ส่วนที่ 1	บทนำการใช้คู่มือการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน
	1.1 บทนำ
	1.2 คำอธิบายการใช้ข้อมูล
	1.3 กำหนดการจัดกิจกรรม
ส่วนที่ 2	เส้นทางการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน
	2.1 เตรียมตัว
	2.2 สร้างชุมชนรอบรู้เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย
	2.3 วิเคราะห์และทบทวนชุมชน
	2.4 สร้างสัญญาใจ
	2.5 สร้างแผนปฏิบัติการป้องกันการฆ่าตัวตายของชุมชน
	2.5 ทบทวนและประกาศใช้แผนปฏิบัติการของชุมชน
ภาคผนวก	สื่อ แบบประเมิน และเครื่องมือสุขภาพจิต

39

ส่วนที่ 1

บทนำ

บทนำ

คู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้แก่ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือเครือข่ายแกนนำชุมชนที่มีความสนใจในการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชนของตนเอง เพื่อช่วยเสริมสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน โดยการเสริมสร้างความรอบรู้และเจตคติที่ดี เรื่องการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน และการดำเนินกิจกรรมเพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนในชุมชน รวมถึงประชาชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการทบทวนและวิเคราะห์ชุมชน ออกแบบวางแผน กลยุทธ์การป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน และวางแผนปฏิบัติการเพื่อให้เกิดการดำเนินงานอย่างยั่งยืนในชุมชน

คู่มือเล่มนี้ประกอบด้วย 3 ส่วนสำคัญ ดังนี้

1. คำอธิบายการใช้คู่มือ

ในส่วนนี้จะอธิบายวิธีการใช้งานแนวทาง การเตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรม และข้อเสนอแนะสำหรับผู้นำกระบวนการในการจัดกิจกรรมในชุมชน

2. เส้นทางการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน

ในส่วนนี้จะอธิบายรายละเอียดการจัดกิจกรรมภายใน 1 วัน โดยประกอบด้วยวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม คำอธิบายและเทคนิคสำหรับผู้นำกระบวนการ คำชี้แจงในการทำกิจกรรมกลุ่มและการอภิปรายกลุ่ม

3. สื่อ/เครื่องมือ สนับสนุนการดำเนินงานการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน

ในส่วนนี้จะ เป็นภาคผนวกที่มีการรวบรวมสื่อ เครื่องมือที่ใช้สำหรับการดำเนินกิจกรรมป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน

คำอธิบายการใช้คู่มือ

วิธีการใช้คู่มือ

เนื้อหาในคู่มือเล่มนี้ใช้สำหรับการจัดกิจกรรมหนึ่งวันรวมเวลาพัก โดยผู้นำกระบวนการสามารถประยุกต์ใช้เนื้อหาในเล่มนี้ให้เหมาะกับบริบทวัฒนธรรมและภาษาของตนเอง ทั้งนี้ **เป้าหมาย** เพื่อ

1. เพื่อช่วยเสริมสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน โดยการเสริมสร้างความรอบรู้และเจตนาที่ดีเรื่องการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน
2. เพื่อดำเนินกิจกรรมเพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนในชุมชน รวมถึงประชาชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการทบทวนและวิเคราะห์ชุมชน ออกแบบวางแผนกลยุทธ์การป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน และวางแผนปฏิบัติการเพื่อให้เกิดการดำเนินงานอย่างยั่งยืนในชุมชน

กลุ่มเป้าหมายในการใช้คู่มือ

ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือเครือข่ายแกนนำชุมชนที่มีความสนใจในการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชนของตนเอง และสามารถเป็นผู้นำกระบวนการในการจัดกิจกรรมได้

ทักษะของผู้นำกระบวนการ

ผู้นำกระบวนการจะต้องเป็นคนที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน และจะมีประโยชน์อย่างมาก หากผู้นำกระบวนการมีทักษะในการจัดกิจกรรมกลุ่ม หรือการจัดเวทีประชุมในชุมชน นอกจากนี้ยังมีทักษะอื่น ๆ ที่สำคัญ เช่น

- ทักษะการสื่อสารกับคนในชุมชนหรือการพูดคุยกับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะพร้อมกับความมั่นใจ
- ทักษะการสังเกต การศึกษาชุมชน และกลุ่มเป้าหมายที่มาเข้าร่วม
- ทักษะการปรับตัวการเป็นส่วนร่วมและการเข้าถึงชุมชน

กลุ่มเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรม

แกนนำชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน กรรมการหมู่บ้าน อสม. และภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในชุมชน โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้จะต้อง

- เต็มใจเข้าร่วมกิจกรรม
- เต็มใจที่จะดำเนินงานเพื่อป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน
- เต็มใจในการติดต่อสื่อสารกับประชาชนกลุ่มอื่น ๆ และผู้นำชุมชนเพื่อการติดตามการดำเนินงานในชุมชน
- สามารถผลักดันให้นำกิจกรรมที่ได้ตามแผนไปปฏิบัติได้จริงในชุมชนต่อไป

สิ่งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้เรียนรู้

- 1) การสร้างความเข้าใจในหลักการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน
- 2) ปัจจัยเสี่ยง/ปัจจัยป้องกันของปัญหาการฆ่าตัวตายที่พบเจอในชุมชน
- 3) การวิเคราะห์จุดแข็งและจุดอ่อนที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน
- 4) การสร้างหรือเลือกกลยุทธ์เพื่อการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน
- 5) การสร้างแผนปฏิบัติการป้องกันการฆ่าตัวตายของชุมชน
- 6) การทบทวนและประกาศใช้แผนปฏิบัติการของชุมชน

การเตรียมจัดกิจกรรมการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน

- ผู้นำกระบวนการควรศึกษาความรู้หรือเนื้อหาในการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน
- เตรียมอุปกรณ์การจัดกิจกรรม เช่น ปากกา กระดาษ หน้าจอโปรเจคเตอร์ และสื่อประกอบการจัดกิจกรรม (สามารถปรับได้ตามความเหมาะสมและสามารถประยุกต์ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่มีอยู่ในชุมชน)
- เตรียมสถานที่จัดกิจกรรม ซึ่งต้องคำนึงถึงความปลอดภัย คือ สถานที่จัดประชุมจะต้องเป็นพื้นที่โล่ง อากาศถ่ายเทได้สะดวก รวมถึงความสะดวกในการเดินทาง
- ระยะเวลา งบประมาณ อาหาร เครื่องดื่ม
- เตรียมกลุ่มเป้าหมายและประชาสัมพันธ์โครงการ
- ปฏิทินชุมชน เพื่อเลือกวันเวลาที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย
- พาหนะรับส่ง หากจำเป็น
- ประสานงานผู้ที่เกี่ยวข้อง จัดทำหนังสือเชิญ หากจำเป็น
- แบ่งหน้าที่รับผิดชอบกับทีม

เทคนิคสำหรับผู้นำกระบวนการการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน

ในการจัดกิจกรรมในชุมชนนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้นำกระบวนการต้องกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดย 3 องค์ประกอบสำคัญที่ผู้นำกระบวนการจะต้องสร้างให้เกิดขึ้น มีดังนี้

- การสร้างบรรยากาศของความเท่าเทียมและความรู้สึกปลอดภัยในการแสดงความคิดเห็น
- การใช้กระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม
- การจัดการเวลาที่ดี

การสร้างบรรยากาศของความเท่าเทียม และความรู้สึกปลอดภัยในการแสดงความคิดเห็น

ผู้นำกระบวนการจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและสนับสนุนต่อการจัดกิจกรรม โดยการสร้างกฎในการทำกิจกรรมให้ทุกคนมีความเท่าเทียมกันที่จะแสดงความคิดเห็นและมีการรับฟังกันอย่างไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิด

การใช้กระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม

- เริ่มต้นด้วยการแนะนำตัวเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักและจดจำชื่อผู้เข้าร่วมด้วยกันได้ เช่น ให้ติดป้ายชื่อตลอดเวลาที่ทำกิจกรรม
- ถามคาดหวังของผู้เข้าร่วมจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้
- ใช้เกมส์เพื่อละลายพฤติกรรมและดึงดูดผู้เข้าร่วมไม่ให้อึดอัดในระหว่างทำกิจกรรม
- จำกัดเวลาบรรยาย แต่ให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ผ่านบทสนทนา
- ระวังอย่าลืมว่าผู้เข้าร่วมมีระดับความรู้และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ที่แตกต่างกัน
- ให้กำลังใจและคิดบวกเมื่อผู้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็น
- เปิดรับความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำกิจกรรมและปรับเปลี่ยนได้ตามความจำเป็น

การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

- กำหนดเวลามาถึงและลงทะเบียนก่อนเริ่มทำกิจกรรม
- เริ่มต้นและสิ้นสุดตรงเวลา
- หากเกี่ยวข้องกับกำหนดการทำกิจกรรมกับผู้เข้าร่วมก่อนเริ่มทำกิจกรรม
- อย่าใช้เวลาไปกับสไลด์มากเกินไป แต่ต้องแน่ใจว่ามีเวลาเพียงพอสำหรับการสนทนา
- จัดการระยะเวลาของการละลายพฤติกรรมเพื่อไม่ให้นานเกินไป
- ใช้เวลากับการคิดแผนปฏิบัติการร่วมกันและการทบทวนแผนอย่างเหมาะสม ไม่น้อยหรือนานเกินไป



Tips: การทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม

- ให้ความสนใจกับผู้เข้าร่วมที่เงียบหรือขี้อายหรือผู้ที่ครอบงำการสนทนา พยายามให้ทุกคนมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้น
- ควรจำกัดจำนวนสมาชิกในกลุ่มให้มีขนาดเหมาะสม (ผู้เข้าร่วม 8–10 คน) เพื่อให้ได้ผลดีต่อการสนทนาและการมีส่วนร่วมของทุกคนในกลุ่ม



Tips: การปรับกิจกรรมให้เข้ากับบริบททางวัฒนธรรมและสังคม

- กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมคิดถึงตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับบริบทในชุมชนของผู้เข้าร่วม
- ให้โอกาสผู้เข้าร่วมได้แสดงความคิดเห็นและปรับแนวทางการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนให้เข้ากับบริบทของตน

เส้นทางการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน

กำหนดการการจัดกิจกรรม 5 ชม. 50 นาที

(สามารถปรับเวลาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทชุมชนได้)

กำหนดการ	ระยะเวลา	เนื้อหา/กิจกรรม
ก่อนประชุม		ลงทะเบียน
เตรียมตัว (30 นาที)	10 นาที	1. ต้อนรับและแนะนำตัว ▪ แนะนำตัวและความคาดหวัง ▪ วัตถุประสงค์และกำหนดการ ▪ กฎการทำกิจกรรมอย่างมีส่วนร่วม
	20 นาที	2. กิจกรรมละลายพฤติกรรม ▪ เขียนป้ายชื่อ ▪ กิจกรรมนับเลข
กิจกรรมที่ 1: สร้างชุมชนรอบรู้เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย (40 นาที)	10 นาที	บรรยาย/อภิปราย 1. ความสำคัญของปัญหาการฆ่าตัวตาย
	10 นาที	2. ความสำคัญของชุมชนในการป้องกันการฆ่าตัวตาย
	10 นาที	3. สาเหตุของการฆ่าตัวตาย
	10 นาที	4. กลยุทธ์ในการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน
กิจกรรมที่ 2: วิเคราะห์และทบทวนชุมชน (30 นาที)	10 นาที	กิจกรรมกลุ่ม 1. ระบุปัจจัยเสี่ยงที่พบเจอในชุมชน
	10 นาที	2. วิเคราะห์จุดแข็ง/จุดอ่อนที่เกี่ยวกับการฆ่าตัวตายในชุมชน
	10 นาที	3. สร้างหรือเลือกกลยุทธ์เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน
กิจกรรมที่ 3: สร้างสัญญาใจ (30 นาที)	5 นาที	กิจกรรมกลุ่ม 1. สร้างภาพฝันที่เห็นในชุมชน
	5 นาที	2. สิ่งที่ยากทำเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน
	15 นาที	3. รวมสัญญาใจ
	5 นาที	3. จุดพลุเป็นสัญญาณเริ่มต้นการดำเนินงานร่วมกัน
กิจกรรมที่ 4: สร้างแผนปฏิบัติการป้องกันการฆ่าตัวตายของชุมชน (90 นาที)	90 นาที	กิจกรรมกลุ่ม นำกลยุทธ์ที่ได้จากกิจกรรมที่ 3 มาจัดทำแผนปฏิบัติการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชนที่มีความสอดคล้องกับบริบท วัฒนธรรม วิถีชีวิตของชุมชนอย่างแท้จริง
กิจกรรมที่ 5: ทบทวนและประกาศใช้แผนปฏิบัติการของชุมชน (60 นาที)	20 นาที	1. การทบทวนแผนปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม
	20 นาที	2. การนำเสนอแผนปฏิบัติการ
	20 นาที	3. การถอดบทเรียนที่ได้จากแผนปฏิบัติการ

ส่วนที่ 2

เตรียมตัว

เตรียมตัว

1. ต้อนรับและบทนำ (10 นาที)

วัตถุประสงค์

หลังจากจบกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมประชุมจะต้อง...

- เข้าใจภาพรวมของกิจกรรม กำหนดการ และกระบวนการของการจัดกิจกรรมนี้ ตลอดทั้งวัน
- ตกลงที่จะใช้กฎ/กติกาของกลุ่มของกิจกรรมในวันนี้

วัสดุ/อุปกรณ์

- กำหนดการ

ดาวน์โหลดสไลด์ประกอบกิจกรรมได้ QR Code ในภาคผนวก



แนะนำตัวและความคาดหวัง

ผู้นำกระบวนการแนะนำตัวเอง หน่วยงาน และบอกเล่าประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องโดยสังเขป จากนั้นเริ่มต้นกิจกรรมแนะนำตัวโดยให้ผู้เข้าร่วมยืนขึ้น ล้อมกันเป็นวงกลม และแนะนำตัวเอง

- 1) ให้ออกชื่อและหมู่บ้านที่อยู่ รวมถึงตำแหน่งในหมู่บ้าน (ถ้ามี)
- 2) ความคาดหวังของการมาเข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้

วัตถุประสงค์และกำหนดการ

อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในวันนี้: โดยเน้นประเด็นสำคัญดังนี้

สิ่งที่ผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้ในวันนี้

- 1) ความสำคัญของการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน
- 2) ปัจจัยเสี่ยง/ปัจจัยป้องกันของการฆ่าตัวตายที่พบเจอในชุมชน
- 3) การวิเคราะห์จุดแข็งและจุดอ่อนที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน
- 4) การสร้างหรือเลือกกลยุทธ์เพื่อการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน
- 5) การสร้างแผนปฏิบัติการป้องกันการฆ่าตัวตายของชุมชน
- 6) การทบทวนและประกาศใช้แผนปฏิบัติการของชุมชน

อธิบายกำหนดการของกิจกรรมในวันนี้ (จะแจกเอกสารกำหนดการหรือไม่ก็ได้): โดยอธิบายชื่อกิจกรรม ระยะเวลา และรูปแบบของการทำกิจกรรมทั้ง 5 ส่วนของกำหนดการ



หยุดการฆ่าตัวตายในชุมชน
COMMUNITY SET ZERO
: คู่มือการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน
โดย กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

เส้นทางการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน
กำหนดการจัดกิจกรรม 5 ชั่วโมง
(สามารถปรับเวลาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทชุมชนได้)

กำหนดการ	ระยะเวลา	เนื้อหา/กิจกรรม
ก่อนประชุม		ลงทะเบียน
เตรียมตัว (30 นาที)	10 นาที	1. ดื่มน้ำและแนบผ้าตัว 1.1 แนบผ้าตัวและความคาดหวัง 1.2 วัตถุประสงค์และกำหนดการ 1.3 กฎการทำกิจกรรมอย่างมีส่วนร่วม
	20 นาที	2. กิจกรรมละลายพฤติกรรม 2.1 เกมสลับเสียง 2.2 เกมเล่าเรื่องให้เจอ
กิจกรรมที่ 1: สร้างชุมชนรอบรู้เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย (40 นาที)	10 นาที	บรรยาย/อภิปราย/เกมส์
	10 นาที	1. ความสำคัญของปัญหาการฆ่าตัวตาย
	10 นาที	2. เกม: จีจี้หรือเจี๊ยะ?
	10 นาที	3. ความสำคัญของชุมชนในการป้องกันการฆ่าตัวตาย
	10 นาที	4. สาเหตุของการฆ่าตัวตาย
	10 นาที	5. กลยุทธ์ในการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน
กิจกรรมที่ 2: วิเคราะห์และทบทวนชุมชน (50 นาที)	10 นาที	1. ระบุปัจจัยเสี่ยงที่พบเจอในชุมชน
	10 นาที	2. วิเคราะห์จุดแข็ง/จุดอ่อนที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายในชุมชน
	30 นาที	3. สร้างหรือเลือกกลยุทธ์เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน
กิจกรรมที่ 3: สร้างสัญญาใจ (30 นาที)	5 นาที	กิจกรรมกลุ่ม
	5 นาที	1. สร้างภาพฝันที่เห็นในชุมชน
	15 นาที	2. สิ่งที่ยากที่สุดที่ป้องกันฆ่าตัวตายในชุมชน
	5 นาที	3. รวมสัญญาใจ
	5 นาที	3. จุดประกายสัญญาณเริ่มต้นการดำเนินงานร่วมกัน
กิจกรรมที่ 4: สร้างแผนปฏิบัติการป้องกันการฆ่าตัวตายของชุมชน (90 นาที)	90 นาที	กิจกรรมกลุ่ม
		นำกลยุทธ์ที่ได้จากกิจกรรมที่ 3 มาจัดทำแผนปฏิบัติการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชนที่มีความสอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรม วิถีชีวิตของชุมชนอย่างแท้จริง
กิจกรรมที่ 5: ทบทวนและประกาศใช้แผนปฏิบัติการของชุมชน (60 นาที)	20 นาที	1. การทบทวนแผนปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม
	20 นาที	2. การนำเสนอแผนปฏิบัติการ
	20 นาที	3. การถอดบทเรียนที่ได้จากแผนปฏิบัติการ

กฎการทำกิจกรรมอย่างมีส่วนร่วม

ให้ผู้เข้าร่วมอ่านกฎ/กติกากลุ่มร่วมกันดัง ๆ และเมื่ออ่านจบให้สอบถามผู้เข้าร่วมว่า “เห็นด้วยกับกฎนี้หรือไม่’ หรือใครคิดว่าควรมีข้อไหนที่ควรลดหรือเพิ่มเข้าไป เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมกับกิจกรรมในวันนี้?”

กฎ/กติกากลุ่ม

1. ทุกความคิดมีคุณค่า
2. ไม่ซ้ำความคิดใคร
3. ไม่มีความคิดใดผิดถูก
4. ยอมรับความคิดของกันและกัน
5. เขียนบัตรความคิดทุกคน
6. 1 คน 1 บัตรความคิด
7. เขียนตัวโตๆ อ่านง่าย
8. ชัดเจน มีความหมาย
9. เป็นคำหรือวลีก็ได้
10. รักษากติกา/รักษาเวลา

2. กิจกรรมละลายพฤติกรรม (20 นาที)

วัตถุประสงค์

กิจกรรมนี้ประกอบไปด้วยการเขียนป้ายชื่อเพื่อให้ทุกคนสามารถจดจำชื่อกันได้ และเล่นเกมส 2 เกมด้วยกันเพื่อทำลายกำแพงกันความสุขของการอยู่ร่วมกัน แสดงความเป็นตัวเอง แสดงตัวตน ทำความรู้จักและเปิดเผยตัวเองออกมาให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้รู้จักกันมากขึ้น ถือเป็นกิจกรรมเริ่มต้นที่ต้องทำก่อนเริ่มกิจกรรม อื่น ๆ

วัสดุ/อุปกรณ์

- บัตรความคิด 4 สี (เขียว ฟา เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตัดครึ่งแนวนอนหนา 150 gram) คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- เทปกาวขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คนต่อ 1 ม้วน

เขียนป้ายชื่อ



เกมส์ที่ 1: นับเลข

มีกติกา ดังนี้

- ให้ทุกคนยืนล้อมกันเป็นวงกลม 1 วงใหญ่
- ให้เริ่มนับจำนวนคนในวง โดยให้ทุกคนนับเลขต่อกันเสียงดังฟังชัด (เช่น หนึ่ง! สอง! สาม! สี่! ห้า!.....)
- กำหนดเลขอันตรายขึ้นมาหนึ่งหมายเลข ถ้าเรานับเลขที่ลงท้ายด้วยเลขที่กำหนดไว้ หรือตัวเลขที่เลขอันตรายหารลงตัว จะต้องถูกลงโทษ ยกตัวอย่างเช่น กำหนดเป็นเลข 5 จะห้ามพูดเลขที่ลงท้ายด้วย 5 และหารด้วย 5 ลงตัว ให้ปรบมือแทน
- คนถัดไปให้นับเลขต่อไปเรื่อย ๆ เช่น 1..2..3..4..(ปรบมือ)..6..7..8..9..(ปรบมือ)
- ใครทำผิด ไม่ว่าจะเป็น พูดเลขที่กำหนด หรือไม่ตบมือ หรือตอบช้า ให้ออกมาเป็น VIP และให้เต้นประกอบเพลงง่าย ๆ เช่น เพลงช้าง หรือเพลงไก่ย่าง
- เมื่อผ่านไปซักระยะให้เปลี่ยนเลขอันตรายให้ยากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น เลข 7 เป็นต้น

กิจกรรมละลายพฤติกรรม: นับเลข



เกมส์ที่ 2: หาฉันให้เจอ!

มีกติกา ดังนี้

- เรียงกระดาษบัตรคำโดยสลับสี 4 สี จนครบจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- แจกกระดาษบัตรคำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามสีที่สลับไว้
- ให้ทุกคนพับกระดาษออกเป็น 3 ส่วน
 - ส่วนที่ 1 ให้วาดรูปตัวเองให้เหมือนที่สุด
 - ส่วนที่ 2 ให้เขียนชื่อดาราที่ตนเองชื่นชอบ
 - ส่วนที่ 3 ให้เขียนชื่อดาราที่คิดว่าเหมือนตนเองที่สุด
- เมื่อเขียนเสร็จให้พับกระดาษเก็บไว้ในกระเป๋าเสื้อหรือกระเป๋ากางเกงของตัวเอง
- จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กันและให้หนึ่งคนเข้ามาเป็นวงกลมชั้นใน หันหน้าเข้าหากัน
- ร้องเพลงที่ผู้นำกระบวนการสามารถร้องได้ และเป็นเพลงที่ทุกคนสามารถเต้นตามได้ (ดูตัวอย่างเพลงในภาคผนวก)
- เมื่อจบเพลงให้เวลาผู้เข้าร่วมได้ทักทายกัน และแลกเปลี่ยนกระดาษของตน โดยห้ามเปิดดูกระดาษ
- ก่อนจะร้องเพลงรอบใหม่ให้ผู้ที่อยู่ในวงกลมชั้นใน ย้ายตำแหน่งไปทางขวามือ 1 ตำแหน่งเพื่อสลับคู่
- ร้องเพลงและสลับกระดาษไปเรื่อย ๆ ประมาณ 10 รอบ
- ให้ทุกคนหยุด อ่านกระดาษในมือของตนและหาเจ้าของเดิมให้พบ
- เมื่อพบแล้วให้ทุกคนย้ายไปนั่งประจำกลุ่มตามสีของกระดาษ

กิจกรรมละลายพฤติกรรม: หาฉันให้เจอ

วาดรูปตัวเอง ให้เหมือนที่สุด	เขียนชื่อดารา ที่ตนเองชื่นชอบ	เขียนชื่อดารา ที่คิดว่าเหมือน ตนเองมากที่สุด
---------------------------------	----------------------------------	--

กิจกรรมละลายพฤติกรรม: เพลงสวัสดี

“...สวัสดี สวัสดี

วันนี้เรามาพบกัน

เธอกับฉัน เรามาพบกัน

สวัสดี...”

ส่วนที่ 3

เส้นทางการป้องกันปัญหา การฆ่าตัวตายในชุมชน

เส้นทางการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน

กิจกรรมที่ 1: สร้างชุมชนรอบรู้เพื่อการป้องกันการฆ่าตัวตาย

กิจกรรมย่อยที่ 1.1 ความสำคัญของการป้องกันการฆ่าตัวตาย

วัตถุประสงค์

หลังจากจบกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมประชุมจะต้อง...

- มีความรู้ความเข้าใจถึงความสำคัญของปัญหาการฆ่าตัวตาย

อุปกรณ์

- บัตรความคิด 4 สี (เขียว ฟ้า เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตัดครึ่งแนวนอนหนา 150 gram) คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- เทปกาวย่นขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คน ต่อ 1 ม้วน

ผู้นำกระบวนการเกริ่นนำเพื่อสร้างความเข้าใจถึงความสำคัญ of ปัญหาการฆ่าตัวตาย

รู้หรือไม่?



- แต่ละปีมีผู้ฆ่าตัวตายประมาณ 800,000 คน หรือมีการฆ่าตัวตายเกิดขึ้นในทุก ๆ 40 วินาที และการตายจากการฆ่าตัวตายมีจำนวนมากกว่าการตายจากการฆาตกรรม
- ประเทศไทยมีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จ เฉลี่ย 3,900 – 4,000 คน ต่อปี
- ผู้ชายฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าผู้หญิง
- การฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุการตายลำดับที่ 2 ของคนช่วงวัย 15-29 ปี
- วิธีการฆ่าตัวตายที่ใช้มากที่สุดของโลกคือ การใช้สารเคมีการเกษตรและอาวุธปืน
- วิธีการฆ่าตัวตายที่ใช้มากที่สุดของไทยคือ การแขวนคอและการใช้สารเคมีการเกษตร
- คนที่ฆ่าตัวตายซ้ำอาจจะเคยมีประวัติการทำร้ายตนเองมากกว่า 10-40 ครั้งจนกว่าจะตาย
- ร้อยละ 40 ของผู้ที่ตายจากการฆ่าตัวตายเคยมีประวัติพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน

คำอธิบาย

หนึ่งชีวิตมีคุณค่า...

ปัญหาการฆ่าตัวตายเป็น 1 ใน 10 ของสาเหตุการเสียชีวิตที่เป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญของทั่วโลก ก่อให้เกิดความสูญเสียต่อสังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งในแต่ละปีจะมีผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายประมาณ 700,000 คน โดยมีคนเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายทุก ๆ 40 วินาที การฆ่าตัวตายเป็น ปรากฏการณ์ระดับโลกและเกิดขึ้นตลอดอายุขัย มีข้อบ่งชี้ว่าสำหรับผู้ใหญ่แต่ละคนที่เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายอาจมีคนพยายามฆ่าตัวตายมากกว่า 20 คน และการฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของวัยรุ่น (อายุ 15-29 ปี) รองลงมาจากอุบัติเหตุบนท้องถนน

แต่ละปีจะมีคนฆ่าตัวตายซ้ำที่อัตรา 400-500 คนต่อแสนประชากร คนที่ฆ่าตัวตายซ้ำมักมีความสัมพันธ์กับการเคยมีประวัติของการถูกรังแกทางเพศ ถูกทำร้ายร่างกายรุนแรง และถูกทอดทิ้ง ขาดคนดูแล การพยายามฆ่าตัวตายจะมากกว่าการฆ่าตัวตายสำเร็จ ประมาณ 20 เท่า นอกจากนี้บุคคลที่มีความทุกข์ใจที่มากเกินไปจะทนต่อไปไม่ได้ มีพลังชีวิตลดลง คนใกล้ชิดไม่ใส่ใจดูแลหรือช่วยบรรเทาความทุกข์นี้สามารถเข้าถึงวัตถุดิบที่ใช้อย่างง่ายดาย ก็จะทำให้บุคคลนั้นตัดสินใจฆ่าตัวตายในที่สุดเพราะใช้การฆ่าตัวตายเป็นสิ่งบ่งบอกถึงความทุกข์ใจอย่างมากนอกจากนี้พบว่าคนที่ฆ่าตัวตายซ้ำอาจจะเคยมีประวัติการทำร้ายตนเอง มากกว่า 10-40 ครั้งจนกว่าจะตายและร้อยละ 40 ของผู้ที่ตายจากการฆ่าตัวตายเคยมีประวัติพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน องค์การอนามัยโลก กำหนดให้ปัญหาการฆ่าตัวตาย เป็นเป้าหมายระดับ โลกและรวมเป็นตัวบ่งชี้ในเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของสหประชาชาติ (SDGs) ภายใต้เป้าหมาย 3.4 ปัจจุบันมีเพียง 38 ประเทศเท่านั้นที่มีกลยุทธ์ป้องกันการฆ่าตัวตายระดับชาติ จำเป็นต้องเร่งให้อัตราการฆ่าตัวตายลดลงอย่างมาก เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการพัฒนาที่ยั่งยืน ที่จะให้อัตราการฆ่าตัวตายทั่วโลก ลดลงหนึ่งในสามภายในปี 2030

ประเทศไทยในแต่ละปีจะมีผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายปีละ 3,300 – 3,800 ราย ถ้านับจำนวนผู้ที่ทำร้ายตนเองทั้งหมด ทั้งที่เสียชีวิตและไม่เสียชีวิต จะพบว่ามีจำนวนรวมสูงถึง 25,000 – 27,000 รายต่อปี และจะมีผู้ที่กลับมาฆ่าตัวตายซ้ำ ปีละ 400 – 500 คน นอกจากนี้ในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา ยังพบว่า ปี พ.ศ. 2542 เป็นปีที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุด ถึง 8.59 ต่อประชากรแสนคน และจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่เกิดขึ้นในช่วงปี พ.ศ. 2562 ที่ผ่านมานี้ เกิดความสูญเสียทรัพยากร ผลกระทบทางสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจอย่างรุนแรง รวมไปถึงการที่ประชาชน ต้องยังคงใช้ชีวิต ในรูปแบบวิถีชีวิตแบบใหม่ ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า ส่งผลให้ผู้มีปัญหาทางสุขภาพจิต และเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และอาจรุนแรงถึงขั้นลงมือฆ่าตัวตายเพื่อเป็นทางออกในการแก้ไขปัญหา ทำให้ในปี พ.ศ. 2563 มีผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายถึง 4,823 คน หรือทำให้อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จของคนไทยมากถึง 7.37 ต่อประชากรแสนคน

จริงหรือไม่?

ต่อไปนี้เป็น 10 ความเชื่อ หักสนคติ และความเข้าใจผิดที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย

ความเข้าใจผิด	ความจริง
1. คนที่ตั้งใจจะฆ่าตัวตายมักเป็นการเรียกร้องความสนใจ	• การพูดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายเป็นสัญญาณเตือน • เราควรฟังและสังเกตสัญญาณเตือน
2. คนที่ฆ่าตัวตายไม่สำเร็จมักจะไม่ตั้งใจทำอีก	• หลายคนฆ่าตัวตายสำเร็จเคยมีการพยายามฆ่าตัวตายในอดีต • ความพยายามครั้งก่อนเป็นหนึ่งในสัญญาณเตือนของการเสียชีวิตในอนาคตโดยการฆ่าตัวตาย ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องใช้ความพยายามช่วยเหลืออย่างจริงจัง แม้ว่าจะไม่เป็นอันตรายถึงชีวิตก็ตาม
3. คนที่ตั้งใจจะฆ่าตัวตายมักจะไม่บอกคนอื่น หรือ ไม่ขอความช่วยเหลือ	• คนที่มีปัญหาอาจไม่ขอความช่วยเหลือโดยตรง • หลายคนขอความช่วยเหลือจากเพื่อน • หลายคนติดต่อผู้เชี่ยวชาญหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในช่วง 3 เดือนก่อนที่จะพยายามฆ่าตัวตาย • หลายคนยังไม่รู้สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตายทำให้ไม่สามารถระบุได้
4. การถามใครสักคนว่าพวกเขามีความคิดจะฆ่าตัวตายหรือไม่ เป็นการชักนำให้เกิดความคิดฆ่าตัวตาย	• การถามใครสักคนเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายเป็นการเปิดโอกาสให้พูดคุยถึงปัญหาอย่างตรงไปตรงมาและเปิดเผย พวกเขาจะรู้สึกว่าได้รับการรับฟังและสามารถค้นหาปัญหาได้ดีขึ้นว่าเกิดอะไรขึ้นสำหรับพวกเขา

ความเข้าใจผิด	ความจริง
5. ถ้าคนต้องการฆ่าตัวตายไม่มีอะไรสามารถหยุดมันได้	• การฆ่าตัวตายเป็นการตอบสนองต่อความเจ็บปวดทางจิตใจที่รุนแรงซึ่งบุคคลนั้นไม่สามารถจัดการได้ มากกว่าความต้องการที่อยากตายจริงๆ
6. หากคุณสัญญาว่าจะเก็บแผนการฆ่าตัวตายของใครบางคนเป็นความลับ คุณควรรักษาสัญญานั้นไว้เสมอ	• คุณไม่ควรสัญญาว่าจะเก็บแผนการฆ่าตัวตายเป็นความลับ • บอกคุณเกี่ยวกับแผนสามารถบอกความต้องการความช่วยเหลือ • เป็นการกระทำที่ต้องแบกรับหากบุคคลนั้นกระทำการแผนเหล่านั้น
7. การดีขึ้นอย่างรวดเร็วหมายความว่าทุกอย่างกำลังดีขึ้น และเวลาอันตรายเป็นสำหรับบุคคลที่พยายามฆ่าตัวตายได้ผ่านไปแล้ว	• อาจจะเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามโดยสิ้นเชิง • อาจหมายความว่าบุคคลนั้นได้ตัดสินใจขั้นสุดท้ายที่จะเสียชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายและรู้สึก "สงบ" เพราะพวกเขาเชื่อว่าพวกเขาอาจจะเข้าใจการยุติความเจ็บปวดมากขึ้น
8. การฆ่าตัวตายเกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุล่วงหน้า	• มักมีสัญญาณบ่งชี้ว่ามีคนคิดฆ่าตัวตายเป็นระยะหนึ่งแล้ว แต่สัญญาณเหล่านี้อาจเข้าใจได้ยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากบุคคลนั้นพยายามซ่อนความรู้สึกของตนอย่างเต็มที่
9. คนที่ช่วยได้จริงๆ คือ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา ที่ปรึกษา เท่านั้น	• มีคนมากมายที่สามารถช่วยเหลือได้ • ที่สำคัญที่สุดคือคนที่อยู่ใกล้ชีวิตรวมทั้งครอบครัวและเพื่อน ๆ • ทุกคนสามารถเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างชุมชนที่ปลอดภัยต่อการฆ่าตัวตายได้
10. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นมักจะป่วยทางจิต	• การฆ่าตัวตายเป็นปัญหาที่ซับซ้อนและมีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง • เป็นที่ทราบกันดีว่าปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าสามารถเพิ่มความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายได้ • อย่างไรก็ตาม การมีสุขภาพจิตไม่ได้หมายความว่าคนๆหนึ่งจะมีความคิดฆ่าตัวตาย หลายคนไม่ได้มีความคิดนี้

ความเข้าใจผิด	ความจริง
	อย่างไรก็ตาม ปัญหาสุขภาพจิตอาจส่งผลต่อการเข้าถึงบริการ และการขอความช่วยเหลือ ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องตระหนักเป็นพิเศษถึงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการฆ่าตัวตาย

กิจกรรมที่ 1: สร้างชุมชนรอบรู้เพื่อการป้องกันการฆ่าตัวตาย

กิจกรรมย่อยที่ 1.2 ความสำคัญของชุมชนในการป้องกันการฆ่าตัวตาย

วัตถุประสงค์

หลังจากจบกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมประชุมจะต้อง...

- มีความรู้ความเข้าใจถึงความสำคัญของชุมชนในการปัญหาการฆ่าตัวตาย

อุปกรณ์

- บัตรความคิด 4 สี (เขียว ฟ้ำ เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตัดครึ่งแนวนอน หนา 150 gram) คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- เทปกาวย่นขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คน ต่อ 1 ม้วน

ขั้นตอน

- ผู้นำกระบวนการถามคำถาม **“ท่านคิดว่าชุมชนมีบทบาทอะไรบ้างในการช่วยป้องกันการฆ่าตัวตาย?”** แก่ผู้เข้าร่วม โดยให้ผู้เข้าร่วมเขียนความคิดเห็นของตนเองลงบัตรความคิด แล้วนำไปติดที่กระดานหรือผนังสำหรับติดกระดาน เพื่อให้ทุกคนได้เห็นทุกความคิดเห็น
- ขอตัวแทนผู้เข้าร่วมอ่านทุกความคิดเห็นดัง ๆ
- ผู้นำกระบวนการเสริมพลังการแสดงความคิดเห็น อาทิ ชื่นชมความคิดเห็นที่หลากหลายทำให้คนในชุมชนได้ตระหนักถึงปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน
- สรุปความสำคัญของปัญหาการฆ่าตัวตายในประเด็นสำคัญที่ได้จากชุมชน

คำอธิบาย

ความสำคัญของชุมชนในการป้องกันการฆ่าตัวตาย...

การดำเนินงานป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในระดับชุมชน เป็นเรื่องที่สำคัญหลักการ เช่นเดียวกันเมื่อเกิดเหตุ ไฟป่า น้ำท่วม พายุหรือเหตุฉุกเฉินทางรถยนต์ แล้วมีผู้คนมารวมตัวกันเพื่อช่วยเพื่อนบ้าน สิ่งเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นกับการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน เช่นเดียวกัน เพียงแต่ปัญหาการฆ่าตัวตายนั้นจะระบุได้ยากกว่าการเกิดวิกฤตอื่น ๆ แต่หากเกิดความร่วมมือร่วมใจของคนในชุมชนเพื่อช่วยกันสอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟังปัญหาของคนในชุมชน การช่วยกันป้องกันปัญหานี้ก็ไม่ยากเกินความสามารถของชุมชน

มีหลายสิ่งที่คุณและชุมชนสามารถทำได้เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายและเพิ่มความยืดหยุ่นของชุมชน โดยอยู่ภายใต้หัวข้อกว้าง ๆ ต่อไปนี้

- เพิ่มความเป็นอยู่ที่ดี ความยืดหยุ่น และความเชื่อมโยงทางสังคมของชุมชนของคุณ
- เพิ่มขีดความสามารถของชุมชนในการระบุกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้ที่มีปัญหาเศรษฐกิจ ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ผู้ป่วยเรื้อรัง หรือผู้ที่มีสัญญาณเตือน โดยยึดหลักการปฐมพยาบาลทางใจ: สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยง
- เพิ่มความรู้ของชุมชนเกี่ยวกับการสนับสนุนและบริการที่มีอยู่สำหรับผู้ประสบปัญหาในระดับสูงและ/หรือมีปัญหาด้านสุขภาพจิต
- พัฒนาแผนป้องกันการฆ่าตัวตายของชุมชน
- จัดทำแผนรับมือการฆ่าตัวตายในชุมชน

กิจกรรมที่ 1: สร้างชุมชนรอบรู้เพื่อการป้องกันการฆ่าตัวตาย

กิจกรรมย่อยที่ 1.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย

วัตถุประสงค์

หลังจากจบกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมประชุมจะต้อง...

- มีความรู้ความเข้าใจถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย

อุปกรณ์

- บัตรความคิด 4 สี (เขียว ฟ้า เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตัดครึ่งแนวนอน หนา 150 gram) คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- เทปกาวขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คน ต่อ 1 ม้วน

ขั้นตอน

- ผู้นำกระบวนการถามคำถาม “**ท่านคิดว่าปัญหาการฆ่าตัวตายมีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง?**” แก่ผู้เข้าร่วม โดยให้ผู้เข้าร่วมเขียนความคิดเห็นของตนเองลงบัตรความคิดแล้วนำไปติดที่กระดานหรือผนังสำหรับติดกระดาน เพื่อให้ทุกคนได้เห็นทุกความคิดเห็น
- ขอตัวแทนผู้เข้าร่วมอ่านทุกความคิดเห็นดัง ๆ
- ผู้นำกระบวนการเสริมพลังการแสดงความคิดเห็น อาทิ ชื่นชมความคิดเห็นที่หลากหลาย ทำให้คนในชุมชนได้ตระหนักถึงปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน
- สรุปความสำคัญของปัญหาการฆ่าตัวตายในประเด็นสำคัญที่ได้จากชุมชน

คำอธิบาย

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย

หลายครั้งที่เราสงสัยว่าทำไมคนถึงฆ่าตัวตาย?

💡 คำตอบคือ มีหลายปัจจัยที่ทำให้คนพยายามฆ่าตัวตาย

❌ ไม่ใช่เฉพาะปัญหาเศรษฐกิจอย่างเดียว (18.33%)

👥 ยังมีปัญหาความสัมพันธ์ (53.04%) เช่น ทะเลาะกับคนใกล้ชิด น้อยใจจากการถูกดูต่ำหรือต่อว่า หึงหวง

🍷 ดื่มสุรา (29%)

🏥 โรคทางกาย (25.7%)

❤️ โรคจิตเวช (19.8%)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการฆ่าตัวตาย

ลดปัจจัยเสี่ยง/เพิ่มปัจจัยปกป้อง

ปัจจัย	ปัจจัยเสี่ยง	ปัจจัยปกป้อง
ด้านสังคม	• การนำเสนอข่าวสารที่ไม่มีการควบคุมความเหมาะสมของเนื้อหา • ไม่มีนโยบาย/กฎหมายควบคุมการเข้าถึงวัตถุอันตราย	• การบริการสาธารณสุขที่ครอบคลุม • มีนโยบาย/กฎหมายควบคุมสื่อและควบคุมการเข้าถึงวัตถุอันตราย
ด้านชุมชน	• ขาดแรงหนุนการช่วยเหลือทางสังคม • ไม่สามารถเข้าถึงบริการสาธารณสุขได้	• ชุมชนที่ดี มีความปลอดภัย เกื้อหนุนช่วยเหลือกัน • ชุมชนมีระบบการติดตามดูแลต่อเนื่องสำหรับที่พยายามฆ่าตัวตายและผู้ป่วยจิตเวชที่ได้จำหน่ายจากโรงพยาบาลจิตเวช

ครอบครัว/บุคคล ใกล้ชิด	• มีความขัดแย้งรุนแรงในครอบครัว • มีประวัติการฆ่าตัวตายในครอบครัว	• ครอบครัวที่มีการปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน • ครอบครัวที่มีความผูกพัน พุดคุยติดต่อกัน
เฉพาะบุคคล	• การเจ็บป่วยทางจิตเวช • การใช้สารเสพติด • มีประวัติทำร้ายตนเอง • บุคลิกหุ่นหัน • พฤติกรรมก้าวร้าว	• มีทักษะในการรับมือปัญหา • มีทักษะในการจัดการปัญหา • มีหลักเชื่อและคตินิยมที่ถูกต้องกับแนวคิดการฆ่าตัวตาย • มีความยืดหยุ่นทางใจ (RQ)



คำอธิบาย

แผนภาพแม่น้ำของการฆ่าตัวตาย

แผนภาพแม่น้ำของการฆ่าตัวตายนี้ใช้ในการอธิบายถึงสาเหตุการฆ่าตัวตายในชุมชน เพื่อให้เกิดความเข้าใจและสามารถนำมาใช้ในการวางแผนป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชนได้อย่างครอบคลุม โดยจุดเหตุสำคัญมีด้วยกัน 4 จุด คือ

จุดที่ 1 ก่อนจะมีความคิดฆ่าตัวตาย

จุดที่ 2 มีความคิดฆ่าตัวตาย

จุดที่ 3 พยายามฆ่าตัวตาย

จุดที่ 4 เสียชีวิตหรือบาดเจ็บ

โดยเราจะเรียก 4 จุดนี้ว่า จุดยุทธศาสตร์การป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน จากแผนภาพเราจะเห็นว่าก่อนที่จะมีคนคนหนึ่งจะเกิดความคิดฆ่าตัวตายนั้น เกิดขึ้นจากหลายปัจจัยสะสมในช่วงเวลาหนึ่งในชีวิตคน เปรียบเสมือนการตกลงมาของฝนและสะสมเป็นแม่น้ำหรือสายน้ำ ดังนั้นการก่อตัวของเม็ดฝน เป็นก้อนเมฆจึงถูกนำมาเปรียบกับการปัจจัยต่าง ๆ ที่สะสมมาตลอดช่วงชีวิตคน ก่อนที่คนคนหนึ่งจะมีความคิดฆ่าตัวตาย จนเมื่อคนคนนั้นรู้สึกความรู้สึกสิ้นหวังและท้อแท้ขึ้นมาเรื่อยๆ บุคคลนั้นอาจมีความคิดฆ่าตัวตายขึ้นมาเป็นทางออกต่อภาวะอารมณ์ที่ตนเองทนรับต่อไม่ได้แล้ว และเมื่อผนวกกับปัจจัยอื่น ๆ เช่น ความหุนหันพลันแล่น การเข้าถึงอาวุธ/วัตถุอันตราย การลอกเลียนแบบจากสื่อ/ข่าว บุคคล ก็จะนำไปสู่การวางแผนและการพยายามฆ่าตัวตาย คนที่ฆ่าตัวตายซ้ำอาจเคยมีประวัติการทำร้ายตนเอง มากกว่า 10-40 ครั้งจนกว่าจะตายและร้อยละ 40 ของผู้ที่ตายจากการฆ่าตัวตายเคยมีประวัติพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน ดังนั้นหากเราสามารถระบุได้ว่าใครมีความเสี่ยงและเคยมีประวัติการทำร้ายตัวเองมาแล้วบ้างเราก็ยังสามารถป้องกันการฆ่าตัวตายสำเร็จได้ ด้วยการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อการบำบัดและจัดความคิดฆ่าตัวตาย รวมถึงการช่วยเหลือทางสังคมอื่น ๆ เพื่อให้บุคคลนั้นมีความหวังและค้นพบความหมายของการใช้ชีวิตต่อไป แต่ปัจจัยที่ทำให้การช่วยเหลือตรงจุดนี้ไม่เป็นผล คือ ไม่สามารถเข้าถึงบริการสุขภาพได้และการตีตราทางสังคมเกี่ยวกับสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตาย จนคนไทยหลายพันคนต่อปีต้อเสียชีวิตหรือได้รับบาดเจ็บรุนแรงจากการฆ่าตัวตาย

กิจกรรมที่ 1: สร้างชุมชนรอบรู้เพื่อการป้องกันการฆ่าตัวตาย

กิจกรรมย่อยที่ 1.4 กลยุทธ์ในการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน

วัตถุประสงค์

หลังจากจบกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมประชุมจะต้อง...

- มีความรู้ความเข้าใจถึงกลยุทธ์ในการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน

อุปกรณ์

- บัตรความคิด 4 สี (เขียว ฟ้า เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตัดครึ่งแนวนอนหนา 150 gram) คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- เทปกาวขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คน ต่อ 1 ม้วน

ขั้นตอน

- ผู้นำกระบวนการถามคำถาม **“ท่านคิดว่าปัญหาการฆ่าตัวตายสามารถป้องกันได้หรือไม่?”** แก่ผู้เข้าร่วม โดยให้ผู้เข้าร่วมเขียนความคิดเห็นของตนเองลงบัตรความคิดแล้วนำไปติดที่กระดานหรือผนังสำหรับติดกระดาษ เพื่อให้ทุกคนได้เห็นทุกความคิดเห็น
- ขอตัวแทนผู้เข้าร่วมอ่านทุกความคิดเห็นดัง ๆ
- ผู้นำกระบวนการเสริมพลังการแสดงความคิดเห็น อาทิ ชื่นชมความคิดเห็นที่หลากหลายทำให้คนในชุมชนได้ตระหนักถึงปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน
- สรุปความสำคัญของปัญหาการฆ่าตัวตายในประเด็นสำคัญที่ได้จากชุมชน

ลดปัจจัยเสี่ยง เสริมสร้างปัจจัยปกป้อง

จุดยุทธศาสตร์	กลยุทธ์ในการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน
1. ก่อนจะมีความคิดฆ่าตัวตาย	รณรงค์ลดการดื่มสุรา และการใช้สารเสพติดในชุมชน
	ค้นหาและคัดกรอง และเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงในชุมชน เพื่อช่วยเหลือ เช่น มีประวัติการฆ่าตัวตายในครอบครัว สูญเสียคนที่รัก ผู้ป่วยซึมเศร้า ผู้ที่มีปัญหาสุรา ยาเสพติด ผู้ที่มีปัญหาเศรษฐกิจ ตกงาน ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ผู้พิการ ผู้ป่วยเรื้อรัง หรือผู้ที่มีสัญญาณเตือน
	การฝึกอบรมผู้นำชุมชน อาสาสมัคร อสม. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้มีทักษะการประเมิน คัดกรอง และการช่วยเหลือเบื้องต้น
	ส่งเสริมทักษะการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์
	ส่งเสริมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (RQ)
	สร้างเครือข่ายการช่วยเหลือในชุมชน (Community supports) เพื่อช่วยเหลือกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มที่มีปัญหาการฆ่าตัวตายทั้ง กาย ใจ สังคม
	ส่งเสริมการเลี้ยงลูกเชิงบวกและการสื่อสารเชิงบวกในครอบครัว
	การประเมินและบำบัดรักษาผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตและยาเสพติดในชุมชน
2. มีความคิดฆ่าตัวตาย	พัฒนาระบบช่วยเหลือสาธารณสุขและสุขภาพจิตให้เข้าถึงง่าย และสร้างรู้สึกความปลอดภัยแก่ผู้เข้ารับบริการ
	ส่งเสริมทักษะการแก้ไขปัญหาและการควบคุมอารมณ์
	ส่งเสริมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (RQ)
	ค้นหาและคัดกรองผู้ที่มีสัญญาณเตือน
	การฝึกอบรมผู้นำชุมชน อาสาสมัคร อสม. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้มีทักษะการประเมิน คัดกรอง และการช่วยเหลือเบื้องต้น

	รณรงค์ให้คนในชุมชนเก็บอุปกรณ์อันตรายอย่างปลอดภัย เช่น การเก็บเชือก ยาฆ่าแมลง ปืน ในภาชนะที่สามารถล็อกได้
	ส่งเสริมการรับสื่อหรือสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายอย่างสร้างสรรค์ในชุมชน
	จัดกิจกรรมสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในชุมชน
3. พยายามฆ่าตัวตาย	สื่อสาร รณรงค์ ให้ความรู้ในชุมชน เพื่อลดการตีตราทางสังคมเกี่ยวกับสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตาย รวมถึง สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตายและการขอความช่วยเหลือจากบริการในชุมชนและจากผู้เชี่ยวชาญ
	การฝึกอบรมผู้นำชุมชน อาสาสมัคร อสม. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้มีทักษะการประเมิน คัดกรอง และการช่วยเหลือเบื้องต้น Gatekeeper training
	จัดทีมดูแลช่วยเหลือคนที่พยายามฆ่าตัวตายให้ได้รับการดูแลเบื้องต้นตลอดจนเข้ารับบริการสุขภาพจิตและการดูแลต่อเนื่องในชุมชน
	จัดสายด่วนในชุมชนเพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อสังเกตเห็นสัญญาณการฆ่าตัวตาย
4. เสียชีวิต หรือ บาดเจ็บ	ติดตามและเฝ้าระวังครอบครัวของผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จอย่างต่อเนื่องในชุมชน
	สร้างเครือข่ายการช่วยเหลือในชุมชน (Community supports) เพื่อช่วยเหลือกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มที่มีปัญหาการฆ่าตัวตายทั้ง กาย ใจ สังคม

กิจกรรมที่ 2: วิเคราะห์และทบทวนชุมชน

กิจกรรมย่อยที่ 2.1 สร้างแผนภาพชุมชน

วัตถุประสงค์

หลังจากผ่านกิจกรรมนี้ผู้เข้าร่วมจะต้องสามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชนได้ จุดแข็งและจุดอ่อนที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน และสามารถสร้างหรือเลือกกลยุทธ์เพื่อการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชนได้

อุปกรณ์

- บัตรความคิด 4 สี (เขียว ฟ้า เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตัดครึ่งแนวนอน หน้า 150 gram) คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- เทปกาวย่นขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คน ต่อ 1 ม้วน

ช่วยกันวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงที่พบในชุมชนของตนเอง ตามข้อคำถาม ดังนี้

1. ปัจจัยเสี่ยงด้านสังคมที่พบเจอในชุมชนมีอะไรบ้าง?
2. ปัจจัยเสี่ยงด้านชุมชนที่พบเจอในชุมชนมีอะไรบ้าง?
3. ปัจจัยเสี่ยงด้านครอบครัวที่พบเจอในชุมชนมีอะไรบ้าง?
4. ปัจจัยเสี่ยงเฉพาะบุคคลที่พบเจอในชุมชนมีอะไรบ้าง?

ช่วยกันวิเคราะห์จุดแข็งจุดอ่อนที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน

1. ท่านคิดว่าในชุมชนของท่านมีจุดแข็ง/ข้อดีอะไรบ้างที่จะช่วยส่งเสริมการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน?
2. ท่านคิดว่าในชุมชนของท่านมีจุดอ่อนอะไรบ้างที่จะเป็นอุปสรรคในการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน?

ในขั้นตอนสุดท้ายผู้นำกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มช่วยกันสร้างกลยุทธ์การป้องกันการฆ่าตัวตายตามจุดยุทธศาสตร์ต่าง ๆ จากจุดแข็งและจุดอ่อนที่มีในชุมชน หรือเลือกจากกลยุทธ์ในเมนูกลยุทธ์การป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน เขียนใส่บัตรคำ แล้วเก็บไว้เพื่อนำไปทำแผน

กิจกรรมที่ 3: สร้างสัญญาใจ

วัตถุประสงค์

การทำสัญญาใจเพื่อมีเป้าหมายในการดำเนินงานป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชนร่วมกัน

อุปกรณ์

- บัตรความคิด 4 สี (เขียว ฟ้า เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตัดครึ่งแนวนอน หนา 150 gram) คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- เทปกาวย่นขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คน ต่อ 1 ม้วน

ขั้นตอน

1. ผู้นำกระบวนการตั้งคำถามสำคัญ 2 ข้อ ได้แก่
 - 1) ภาพฝันที่เห็นในชุมชนจากการร่วมกันป้องกันการฆ่าตัวตายคืออะไร?
 - 2) สิ่งที่ยากทำเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชนมีอะไรบ้าง?
2. ผู้นำกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมเขียนคำตอบของตนเองลงในบัตรความคิด คำตอบละ 1 บัตรความคิดแยกข้อกัน (แยกคำตอบข้อที่ 1 และ 2)
3. ผู้นำกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมรวมคำตอบของทุกคนในกลุ่ม แล้วแยกออกเป็น 2 คำตอบ (5 นาที)
4. ผู้นำกระบวนการให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันเรียบเรียงคำตอบที่ได้ทั้งหมดเป็นสัญญาใจในรูปแบบร้อยแก้ว เขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต โดยตัวอย่างเนื้อหาในสัญญาใจ มีดังนี้ (15 นาที)

“กลุ่ม...จะมุ่งมั่นที่จะร่วมกัน (เรียบเรียงคำตอบข้อที่ 2 สิ่งที่ยากทำ)
เพื่อให้ประชาชนในชุมชนมี (เรียบเรียงคำตอบข้อที่ 1 เป้าหมายที่อยากเห็น)”

5. ผู้นำกระบวนการให้สมาชิกกลุ่มตกแต่งสัญญาใจให้สวยงาม พร้อมทั้งเขียนชื่อตัวเองลงในกระดาษฟลิปชาร์ต
6. ผู้นำกระบวนการให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอ่านสัญญาใจของกลุ่มตนเองให้สมาชิกกลุ่มอื่นฟัง (5 นาที)
7. เมื่ออ่านจนครบทุกกลุ่มแล้ว วิทยากรขอผู้แทนกลุ่มละ 1 คนร่วมกันเรียบเรียงสัญญาใจจากทุกกลุ่มให้เป็นสัญญาใจ 1 เดียวของชุมชน โดยต้องมีเนื้อหาครอบคลุมสาระสำคัญของทุกกลุ่ม (5 นาที)
8. ให้ทุกคนร่วมกันอ่านสัญญาใจของชุมชนพร้อมกัน เสียงดังอีกครั้ง
9. ผู้นำกระบวนการนำผู้เข้าร่วมทำกิจกรรม “จุดพลุ” เพื่อเป็นสัญญาณเริ่มต้นของการจะดำเนินการร่วมกันต่อไป

กิจกรรมที่ 4: แผนปฏิบัติการป้องกันการฆ่าตัวตายของชุมชน

วัตถุประสงค์

หลังจากผ่านกิจกรรมนี้ผู้เข้าร่วมจะต้องสามารถนำกลยุทธ์มาจัดทำแผนปฏิบัติการการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชนที่มีความสอดคล้องกับบริบท วัฒนธรรม วิถีชีวิตของชุมชนอย่างมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง

อุปกรณ์

- บัตรความคิด 4 สี (เขียว ฟ้า เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตัดครึ่งแนวนอน หนา 150 gram) คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- เทปกาวย่นขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คน ต่อ 1 ม้วน

ขั้นตอน

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมแบ่งกลุ่มตามกลยุทธ์การป้องกันการฆ่าตัวตายที่ได้จากกิจกรรมที่ 3
2. ผู้นำกระบวนการให้แต่ละกลุ่มร่วมกันคิดกิจกรรม รายละเอียดให้ครบถ้วนตามที่กำหนด ดังนี้ (60 นาที)
 - 1) กิจกรรมสำคัญ
 - 2) วัตถุประสงค์ของกิจกรรมสำคัญ
 - 3) ขั้นตอน/กระบวนการ โดยละเอียด (เป็นรูปธรรม ปฏิบัติได้จริง)
 - 4) ช่วงเวลาดำเนินการในแต่ละขั้นตอน
 - 5) ตัวชี้วัด/เป้าหมายที่อยากให้เกิด
 - 6) วิธีการวัดผล
 - 7) งบประมาณที่ใช้/ระบุแหล่งงบประมาณ
 - 8) ผู้รับผิดชอบในกิจกรรม (ระบุชื่อคน/ตำแหน่ง/หน่วยงาน)
3. สมาชิกแต่ละกลุ่มเขียนลงในกระดาษ ฟลิปชาร์ต (ขอให้เขียนด้วยขนาดตัวอักษรขนาดใหญ่ที่สามารถมองเห็นจากระยะไกล)
4. ผู้แทนในแต่ละกลุ่มนำเสนอแผนของกลุ่มตนเอง กลุ่มละ 5 นาที (25 นาที)
5. ผู้นำกระบวนการสรุปบทเรียนจากแผนที่ได้ (5 นาที)

ตัวอย่างการเขียนแผนปฏิบัติการ

กลยุทธ์ ป้องกัน การฆ่า ตัวตาย	วัตถุประสงค์ ของกิจกรรม สำคัญ	ขั้นตอน/ กระบวนการ โดยละเอียด (เป็น รูปธรรม ปฏิบัติได้ จริง)	ช่วงเวลา ดำเนินการ	วิธีการ วัดผล	งบประมาณ ที่ใช้/ระบุ แหล่ง งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ ในกิจกรรม
ตัวอย่าง ค้นหา คัดกรอง ผู้มีความ เสี่ยง	ค้นหาผู้ที่มี ความเสี่ยงที่ อาจจะฆ่า ตัวตาย	- ให้ อสม ลง สำรวจในแต่ ละครอบครัว - พูดคุยกับ เครือข่าย เพื่อดูแล และค้นหา สาเหตุที่ แท้จริง	วันที่ 5 ของทุก เดือน	ร้อยละ 80 ของ ครอบครัว ได้รับการ คัดกรอง	5,000 (ขอ งบประมาณ อสม.)	ผู้นำชุมชน/ อสม.

กิจกรรมที่ 5: ทบทวนและประกาศใช้แผนปฏิบัติการของชุมชน

วัตถุประสงค์

หลังจากผ่านกิจกรรมนี้ผู้เข้าร่วมใช้กระบวนการมีส่วนร่วมในการทบทวนแผนปฏิบัติการ ปรับปรุงและสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของแผนปฏิบัติการร่วมกัน

อุปกรณ์

- บัตรความคิด 4 สี (เขียว ฟ้า เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตัดครึ่งแนวนอนหนา 150 gram) คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- เทปกาวย่นขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คน ต่อ 1 ม้วน

ขั้นตอน

1. ผู้นำกระบวนการกำหนดให้แต่ละกลุ่มเลือกผู้แทนกลุ่มละ 2 คนประจำกลุ่มของตนเองและนำเสนอแผนที่ได้ (แบบกระชับ) ให้กับสมาชิกกลุ่มอื่นที่เข้ามา
2. ให้สมาชิกกลุ่มที่เหลือให้เดิวนไปยังกลุ่มอื่น เรียนตามเข็มนาฬิกา เพื่อรับฟังการนำเสนอและให้ข้อเสนอแนะเพื่อเพิ่มเติมกิจกรรมและปรับปรุงกิจกรรมเดิมในแผน เพื่อให้แผนให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
3. เมื่อครบกำหนดเวลา 10 นาที ให้สมาชิกกลุ่มเดินเรียนไปยังกลุ่มถัดไป เรียนแบบนี้จนครบทุกกลุ่มและเดินกลับไปยังกลุ่มเดิมของตนเอง (30 นาที)
4. ผู้แทน 2 คนในกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการทบทวนแผนที่ได้จากสมาชิกกลุ่มอื่นและให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันปรับแก้แผนของกลุ่มตนเองตามประเด็นที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข (10 นาที)
5. ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอแผนของกลุ่มตนเองที่ได้รับการทบทวนจากทุกคนแล้ว กลุ่มละ 5 นาที (15 นาที)
6. จากนั้นกระบวนการสรุปสิ่งที่ได้จากการทบทวนแผน ประมาณ 5-10 นาที
7. จุดพลุ

แบบประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย (8Q)

ลำดับ คำถาม	ระยะเวลา	คำถาม	ไม่มี	มี
1.		คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2.		อยากทำร้ายตัวเอง หรือทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3.	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ในวันที่	คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย	0	
4.		(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายให้ถามต่อ)...ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือบอกได้ไหมว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	ได้ 0	ไม่ได้ 8
5.		มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
		ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเองหรือเตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริง ๆ	0	9
6.		ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บแต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7.		ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8.	ตลอดชีวิต ที่ผ่านมา	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4
คะแนนรวมทั้งหมด				

คะแนนรวม	การแปลผล
0	ไม่มีแนวโน้มฆ่าตัวตายในปัจจุบัน
1-8	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับน้อย
9-16	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับปานกลาง
≥ 17	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับรุนแรง

แบบทดสอบก่อนการฝึกอบรม

แบบประเมินหลักสูตรการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีไว้สำหรับหลักสูตรการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน

โดยประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 2 ส่วนได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความรู้ด้านปัญหาการฆ่าตัวตาย

ส่วนที่ 3 แบบประเมินการตีตราปัญหาการฆ่าตัวตาย

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความสัมพันธ์ในชุมชน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่าน

1. เพศ ☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง

2. ปัจจุบันท่านอายุเท่าใด

☐ 1. ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 4. 41-50 ปี

☐ 2. 21-30 ปี ☐ 5. 51-60 ปี

☐ 3. 31-40 ปี ☐ 6. มากกว่า 60 ปี

3. ระดับการศึกษา

☐ 1. ประถมหรือต่ำกว่า ☐ 4. ปริญญาตรี

☐ 2. มัธยมศึกษา ☐ 5. สูงกว่าปริญญาตรี

☐ 3. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

4. อาชีพหลัก

☐ 1. ทำนา ☐ 5. รับราชการ

☐ 2. ทำสวน/ทำไร่ ☐ 6. ค้าขาย

☐ 3. พนักงานรัฐวิสาหกิจ ☐ 7. รับจ้างทั่วไป

☐ 4. พนักงานบริษัท ☐ 8. อื่นๆ โปรดระบุ.....

5. เคยมีญาติ คนใกล้ชิด หรือเพื่อนบ้านเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายหรือไม่?

☐ ไม่เคย ☐ เคย

6. ตำแหน่งในหมู่บ้าน/ตำบล.....

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความรอบรู้ด้านปัญหาการฆ่าตัวตาย

คำชี้แจง กรุณาเลือกคำตอบในช่องที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด

ข้อคำถาม	จริง	เท็จ
1. การฆ่าตัวตายมีความสัมพันธ์กับโรคพิษสุราเรื้อรัง		
2. มีคนจำนวนน้อยที่จะมีความคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย		
3. ไม่ใช่ทุกคนที่พยายามฆ่าตัวตายมีการวางแผนล่วงหน้าหรือมีความพยายามกระทำมาก่อน		
4. ผู้ชายมีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายมากกว่าผู้หญิง		
5. การพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาสามารถช่วยป้องกันการฆ่าตัวตายได้		
6. คนที่ฆ่าตัวตายจะรู้สึกมีความสุขกับความคิดฆ่าตัวตายและไม่มีอะไรสามารถหยุดการฆ่าตัวตายได้		
7. คนที่อยากฆ่าตัวตายสามารถเปลี่ยนใจที่จะไม่ฆ่าตัวตายได้อย่างรวดเร็ว		
8. คนที่มีความคิดฆ่าตัวตายไม่ควรบอกคนอื่นเกี่ยวกับเรื่องนี้		
9. คนที่พูดถึงการฆ่าตัวตายไม่ค่อยฆ่าตัวตายจริง ๆ		
10. คนส่วนใหญ่ที่ฆ่าตัวตายเป็นโรคจิต		
11. คนที่พูดถึงการฆ่าตัวตายบ่อย ๆ มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากขึ้น		
12. คนที่ฆ่าตัวตายทุกคนเป็นโรคซึมเศร้า		

ส่วนที่ 3 แบบประเมินการตีตราปัญหาการฆ่าตัวตาย

คำชี้แจง กรุณาเลือกคำตอบในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยมี 5 ตัวเลือกดังนี้

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งในประโยคนั้น

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยในประโยคนั้น

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ท่านเห็นด้วยปานกลาง ในประโยคนั้น

เห็นด้วย หมายถึง ท่านเห็นด้วยในประโยคนั้น

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในประโยคนั้น

ข้อคำถาม	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย
1. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่น่าสงสาร		
2. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่คิดสั้น		
3. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่มีศีลธรรม		
4. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่น่าอับอาย		
5. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่ไม่มีความรับผิดชอบ		
6. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนใจเอาจ		
7. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนขี้ตลาด		
8. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนอาฆาตพยาบาท		
9. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่มีรู้สึกเหงา		
10. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่มีรู้สึกโดดเดี่ยว		
11. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่มีรู้สึกพ่ายแพ้ในชีวิต		
12. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่มีรู้สึกแปลกแยกกับคนรอบข้าง		
13. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่เป็นคนเข้มแข็ง		
14. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่เป็นคนกล้าหาญ		
15. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่สูงส่ง		
16. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่มีชีวิตเพื่อคนที่รัก		

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความสัมพันธ์ในชุมชน

คำชี้แจง กรุณาเลือกคำตอบในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยมี 5 ตัวเลือกดังนี้

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งในประโยคนั้น
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยในประโยคนั้น
เห็นด้วยปานกลาง	หมายถึง ท่านเห็นด้วยปานกลาง ในประโยคนั้น
เห็นด้วย	หมายถึง ท่านเห็นด้วยในประโยคนั้น
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง ท่านเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในประโยคนั้น

ข้อ	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันรู้สึกถูกตัดขาดจากชุมชน					
2. ฉันรู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน					
3. ฉันมีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับเพื่อนบ้านหรือคนในชุมชนของฉัน					
4. ฉันไม่รู้สึกเกี่ยวข้องกับใครในชุมชน					
5. ฉันมีส่วนร่วมไปกับเพื่อนบ้านหรือกลุ่มใดใดในชุมชน					
6. ฉันรู้สึกว่าหากฉันมีปัญหาชุมชนจะให้ความช่วยเหลือฉัน					

แบบทดสอบหลังการฝึกอบรม

แบบประเมินหลักสูตรการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีไว้สำหรับหลักสูตรการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน โดยประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 4 ส่วนได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความรู้ด้านปัญหาการฆ่าตัวตาย

ส่วนที่ 3 แบบประเมินการตีตราปัญหาการฆ่าตัวตาย

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความพึงพอใจ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่าน

1. เพศ ☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง

2. ปัจจุบันท่านอายุเท่าใด

☐ 1. ต่ำกว่า 20 ปี

☐ 4. 41-50 ปี

☐ 2. 21-30 ปี

☐ 5. 51-60 ปี

☐ 3. 31-40 ปี

☐ 6. มากกว่า 60 ปี

3. ระดับการศึกษา

☐ 1. ประถมหรือต่ำกว่า

☐ 4. ปริญญาตรี

☐ 2. มัธยมศึกษา

☐ 5. สูงกว่าปริญญาตรี

☐ 3. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

4. อาชีพหลัก

☐ 1. ทำนา

☐ 5. รับราชการ

☐ 2. ทำสวน/ทำไร่

☐ 6. ค้าขาย

☐ 3. พนักงานรัฐวิสาหกิจ

☐ 7. รับจ้างทั่วไป

☐ 4. พนักงานบริษัท

☐ 8. อื่นๆ โปรดระบุ.....

5. เคยมีญาติ คนใกล้ชิด หรือเพื่อนบ้านเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายหรือไม่?

☐ ไม่เคย

☐ เคย

6. ตำแหน่งในหมู่บ้าน/ตำบล

.....

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความรอบรู้ด้านปัญหาการฆ่าตัวตาย

คำชี้แจง กรุณาเลือกคำตอบในช่องที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด

ข้อคำถาม	จริง	เท็จ
1. การฆ่าตัวตายมีความสัมพันธ์กับโรคพิษสุราเรื้อรัง		
2. มีคนจำนวนน้อยที่จะมีความคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย		
3. ไม่ใช่ทุกคนที่พยายามฆ่าตัวตายมีการวางแผนล่วงหน้าหรือมีความพยายามกระทำมาก่อน		
4. ผู้ชายมีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายมากกว่าผู้หญิง		
5. การพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาสามารถช่วยป้องกันการฆ่าตัวตายได้		
6. คนที่ฆ่าตัวตายจะรู้สึกมีความสุขกับความคิดฆ่าตัวตายและไม่มีอะไรสามารถหยุดการฆ่าตัวตายได้		
7. คนที่อยากฆ่าตัวตายสามารถเปลี่ยนใจที่จะไม่ฆ่าตัวตายได้อย่างรวดเร็ว		
8. คนที่มีความคิดฆ่าตัวตายไม่ควรบอกคนอื่นเกี่ยวกับเรื่องนี้		
9. คนที่พูดถึงการฆ่าตัวตายไม่ค่อยฆ่าตัวตายจริง ๆ		
10. คนส่วนใหญ่ที่ฆ่าตัวตายเป็นโรคจิต		
11. คนที่พูดถึงการฆ่าตัวตายบ่อย ๆ มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากขึ้น		
12. คนที่ฆ่าตัวตายทุกคนเป็นโรคซึมเศร้า		

ส่วนที่ 3 แบบประเมินการตีตราปัญหาการฆ่าตัวตาย

คำชี้แจง กรุณาเลือกคำตอบในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยมี 5 ตัวเลือกดังนี้

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งในประโยคนั้น

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยในประโยคนั้น

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ท่านเห็นด้วยปานกลาง ในประโยคนั้น

เห็นด้วย หมายถึง ท่านเห็นด้วยในประโยคนั้น

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในประโยคนั้น

ข้อคำถาม	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย
1. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่น่าสงสาร		
2. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่คิดสั้น		
3. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่มีศีลธรรม		
4. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่น่าอับอาย		
5. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่ไม่มีความรับผิดชอบ		
6. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนใจเอาจ		
7. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนขี้ขลาด		
8. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนอาฆาตพยาบาท		
9. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่มีสติ		
10. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่มีสติโดดเดี่ยว		
11. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่มีสติพ่ายแพ้ในชีวิต		
12. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่มีสติแปลกแยกกับคนรอบข้าง		
13. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่เป็นคนเข้มแข็ง		
14. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่เป็นคนกล้าหาญ		
15. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่สูงส่ง		
16. คนที่ฆ่าตัวตายเป็นคนที่มีชีวิตเพื่อคนที่รัก		

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความคิดเห็น

หลักการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน

คำชี้แจงสำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับสำรวจความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการประเมินผลและปรับปรุงแนวทางในการจัดกิจกรรมนี้ต่อไป

ประเด็นการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เนื้อหาความรู้ที่ได้รับ					
1.1 ความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหา <u>ก่อน</u> เข้าร่วมอบรม					
1.2 ความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหา <u>หลัง</u> เข้าร่วมอบรม					
1.3 เหมาะสมทันยุคสมัย					
1.4 เข้าใจง่าย					
1.5 นำไปใช้ประโยชน์ได้					
1.6 สอดคล้องกับปัญหาของชุมชน					
2. สื่อ/เอกสารประกอบการถ่ายทอดความรู้ (เช่น หนังสือ คู่มือ แผ่นพับ CD ฯลฯ)					
2.1 ดึงดูดความสนใจ					
2.2 ง่ายต่อการนำไปใช้					
2.3 เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม					
2.4 มีความเพียงพอต่อจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม					
3. รูปแบบการถ่ายทอดความรู้ (เช่น การบรรยาย การฝึกปฏิบัติ การทำกิจกรรม การทำกลุ่ม ฯลฯ)					
3.1 เหมาะสมกับเนื้อหา					
3.2 เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม					
3.3 เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น					
4. วิทยากร					

ประเด็นการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
4.1 มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะในการถ่ายทอดเนื้อหาได้ตรงตามวัตถุประสงค์					
4.2 สื่อสารเข้าใจง่าย					
5. ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
6. ความพึงพอใจในภาพรวม					

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

😊 ขอขอบคุณในความร่วมมือ 😊



www.sukkaphai.com

10 สัญญาณเตือน เสี่ยงฆ่าตัวตาย



ชอบพูดว่าอยากตาย ไม่อยากอยู่
พูดเสียเป็นนัย ๆ เช่น ขอบคุณ
ขอโทษ ลาก่อน



มีปัญหาชีวิต เช่น
ไม่มีเงิน สูญเสียคนรักกะทันหัน
พิการจากอุบัติเหตุ



พูดด้วยน้ำเสียงวิตกกังวล
หน้าตาเศร้าหมอง



ดื่มสุราหรือสพยาเสพติด
อย่างหนัก



มีอารมณ์แปรปรวน
จากซึมเศร้าหรือหุดหิดมานาน
เป็นสบายใจอย่างผิดปกติ



มีประวัติในครอบครัว
เคยฆ่าตัวตาย



แยกตัว
ไม่พูดกับใคร



นอนไม่หลับเป็นเวลานาน



เคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้ว



วางแผนฆ่าตัวตายไว้ล่วงหน้า เช่น พูดฝากฝังให้ช่วยดูแลคนที่เขารัก
จัดการงานและทรัพย์สินไว้เรียบร้อยแล้ว



ไม่ดำหรือทำ
แต่ควรช่วยเหลือเขาให้เร็วที่สุด



ปลอบใจ
และอยู่ข้าง ๆ เขา

จะอย่างไร
เมื่อเห็นคน...
เสี่ยงฆ่าตัวตาย



ถามเขาว่าเป็นอะไร
ให้เขาได้ระบายให้ฟัง
เน้นรับฟังเขาให้มากที่สุด



ไม่ปล่อยให้เขาอยู่คนเดียว
เพราะเขาอาจจะร้ายตนเองได้ทุกเวลา



พาไปหาจิตแพทย์
ถ้าเขามีอาการซึม เก็บตัวอยู่คนเดียว
บ่นว่าอยากตาย พยายามฆ่าตัวตาย

ที่มา : ศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายระดับชาติ กรมสุขภาพจิต





www.suamwai.com

การปฐมพยาบาลทางใจ ด้วย 3 ส.



สอดส่อง มองหา

มองหาคนที่ต้องการ
ความช่วยเหลือเร่งด่วน



เสียใจรุนแรง

ร้องไห้ไม่หยุด



เครียด



กินไม่ได้



นอนไม่หลับ

โดยเฉพาะ



เด็กเล็ก



ผู้สูงอายุ



ผู้ป่วยเรื้อรัง



ผู้ป่วยจิตเวช



ผู้พิการ

ที่อาจ

ได้รับผลกระทบทางจิตใจ
มากกว่าคนทั่วไป



ใส่ใจ รับฟัง

รับฟังอย่างตั้งใจ
และมีสติ



ฟังแบบไม่ตัดสิน

ไม่ด่วนสรุป ไม่มีอคติ

สังเกตภาษากาย
และน้ำเสียง

เพื่อจับอารมณ์ความรู้สึก
ที่ซ่อนอยู่



ใช้ภาษากาย

เช่น สบตาจับมือ โอบกอด
เพื่อช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาได้
ระบายความรู้สึกออกมา
ช่วยให้เขาลดความทุกข์
ในใจและจัดการอารมณ์ให้สงบ



ส่งต่อ เชื่อมโยง

หากช่วยเหลือแล้ว
อาการไม่ดีขึ้น



ควบคุมอารมณ์ไม่ได้

เอะอะ โวยวาย



ทำร้ายตัวเอง/คนอื่น



โศกเศร้ารุนแรง

มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย



ให้รับส่งต่อ sw.สต.
หรือ sw.ไกลบ้าน
หรือโทรปรึกษาได้ที่



สายด่วนสุขภาพจิต 1323
ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

ที่มา : กรมสุขภาพจิต

การปฐมพยาบาลทางใจ



สิ่งที่ควรทำ



สิ่งที่ไม่ควรทำ



01



ใช้น้ำเสียง

ทำทางแสดงความเป็นมิตร
แสดงถึงความอบอุ่น เข้าใจ

02



ใช้การฟังอย่างตั้งใจ

แสดงความเข้าใจ อดทนรับฟัง
หากเขายังเล่าเรื่องเดิมซ้ำๆ

01



แสดง
ความเป็นพวดยุทธ

02



ใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสม

เช่น “เวลาพักผ่อนเถอะทุกอย่าง”
“มันจะผ่านไปไม่ช้า” อย่าเสียใจอย่าคิดมากเลย
คนอื่นเขาก็เป็นอย่างนี้ เต็มใจที่ตัวเอง เป็นต้น

03



ยอมรับปฏิกิริยา

ทางอารมณ์ที่รุนแรง
ของผู้น่าประสพภาวะวิกฤต

04



เป็นตัวแบบ

ในการติดต่อ

03



แสดงความเห็นอกเห็นใจ โดยมีอารมณ์ร่วม

ไปกับผู้น่าประสพภาวะวิกฤต เช่น ร้องไห้

04



สัญญา

ในสิ่งที่ไม่แน่ใจว่าจะทำได้

05



ให้ความช่วยเหลือ

ตามความเป็นจริงอย่างเหมาะสม
หรือตามความต้องการ

06



ทำความเข้าใจ

และยอมรับวัฒนธรรม
ความเชื่อ ภาษา ที่แตกต่าง

05



ตีตรา

ว่าผู้น่าประสพภาวะวิกฤต
มีอาการทางจิต

06



ชักถาม หรือให้เล่า

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

07



ปฏิบัติกับเด็ก

ด้วยความจริงใจเท่าเทียม
มีศักดิ์ศรีเทียบเท่ากับผู้ใหญ่

08



ให้ข้อมูล

(ว่าอารมณ์ต่างๆ)
ที่ก่อตัวกัน อาจคงอยู่ระยะหนึ่ง

07



แยก

สมาชิกครอบครัว
ออกจากกัน

08



การสื่อสารทางลบ

8 สิ่งที่ควรรับทำ...

เมื่อเห็นสัญญาณเตือนเสี่ยงฆ่าตัวตาย
ในโลกโซเชียล



แสดงความเต็มใจ
ช่วยเหลือ หรือ
ให้คำแนะนำอย่างจริงจัง



ยอมรับว่าสิ่งที่เขา
โพสต์นั้นเป็นปัญหา
ของเขาจริงๆ
ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น



ให้กำลังใจ ทำให้
เขาเห็นว่าปัญหานั้น
สามารถแก้ไขและ
ผ่านไปได้



พิมพ์ข้อความให้
คำปรึกษาปลอมใจ
ให้มีสติ ค่อยๆ คิดหา
ทางแก้ไขปัญหา



ชักชวนให้ออกมาทำ
กิจกรรมข้างนอก
อย่าให้อยู่คนเดียว



ถ้าไม่ใช่คนในครอบครัว
ให้บอกญาติเขาดูแล
อย่างใกล้ชิด และให้
อยู่ห่างจากอุปกรณ์
ที่เขาเตรียมไว้ทำร้ายตัวเอง



แนะนำช่องทางการ
ขอรับคำปรึกษา เช่น
สายด่วนสุขภาพจิต 1323
หรือคลินิกให้การปรึกษา



ติดต่อหาแหล่งช่วยเหลือ
ในพื้นที่เท่าที่จะทำได้ เช่น
ผู้นำชุมชน, sw.สต.

ที่มา : โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

สายด่วนสุขภาพจิต

1323

ปรึกษาออนไลน์

[facebook.com/1323thai](#)

สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา

f LINE@ t You Tube i

กรมสุขภาพจิต



โรคจิต



โรควิตกกังวล



โรคความจำบกพร่อง



โรคสมองเสื่อม



ปัญหาด้านการนอน



ปัญหาด้านเพศสัมพันธ์



สาเหตุอันดับ 2

ของการกระทำความรุนแรง
ต่อเด็ก



สาเหตุอันดับ 2

ของการกระทำความรุนแรง
ต่อสตรี



ทำลายความรัก

และความสัมพันธ์
ของคนในครอบครัว



มีฤทธิ์กดสมอง

ส่วนที่เป็นความคิด
ทำให้ขาดการยับยั้งชั่งใจ
ไม่รู้ผิดถูก กระทำความรุนแรง





ดาวน์โหลดเอกสารประกอบกิจกรรมและสไลด์ที่นี่