



ทางลัดข้อมูลอ้างอิงสำหรับการป้องกันการฆ่าตัวตายในเยาวชน

สิ่งที่ต้องคอยเฝ้าสังเกต

การฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุหลัก ๆ

ลำดับที่สองของการเสียชีวิตในกลุ่มวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว

วิธีป้องกันที่สำคัญคือให้ผู้ใหญ่ที่ใส่ใจได้รับรู้ถึงสัญญาณต่าง ๆ

- การแยกตัวออกจากครอบครัวและเพื่อน ๆ
- ความรู้สึกสิ้นหวังในอนาคต
- การพูดถึงหรือเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย หรือมีความคิดอยากตาย
- การสื่อให้รับรู้ถึงความท้อแท้ไปด้วยความรู้สึกต่าง ๆ
- สิ้นใจหรือความช่วยเหลือ หรือควบคุมตัวเองไม่ได้
- แสดงพฤติกรรมการบอกลา เช่น การมอบของที่สำคัญให้กับผู้อื่น
- มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป (ประสิทธิภาพในการเรียนลดลง ออกอาการ ซอซอทำอะไรเสีย ๆ เป็นต้น)
- ใช้สารที่ก่อให้เกิดปัญหา
- ไม่ใส่ใจต่อสุขอนามัย
- แสดงอารมณ์ทางด้านลบ หรือส่งสัญญาณของความเครียด (ความเศร้า หงุดหงิดง่าย ไม่มีความสุขในกิจกรรมที่เคยชอบ นอนหรือรับประทานอาหารยากขึ้น)

รู้ว่าจะพูดอะไร

นำบทสนทนาเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายเป็นเรื่องคุยกับลูก ๆ ของคุณ

หากพบว่าพวกเขากำลังประสบปัญหาอยู่

จะช่วยให้พวกเขามีความเชื่อใจและยินดีที่จะเปิดเผยกับคุณมากขึ้น

โดยที่คุณสามารถใช้วิธีต่าง ๆ นี้เพื่อให้เกิดบทสนทนาที่ยากลำบากนี้ได้

- **เริ่มบทสนทนา:** เริ่มต้นการสนทนาอย่างนุ่มนวล โดยการสอบถามความรู้สึกของลูกของคุณหรือเด็กวัยรุ่น โดยอาจจะเริ่มด้วยคำถามจากการสังเกตทั่วไป และถามคำถามเช่น "เห็นว่าช่วงนี้ชอบอยู่แต่ในห้องใช่ไหม ดูเศร้า ๆ นะ เป็นอะไรหรือเปล่า"
- **รับฟัง:** เป็นเรื่องที่สำคัญมากที่จะเปิดโอกาสให้ลูกของคุณ หรือเด็กวัยรุ่นได้ตอบคำถามแรกของคุณ โดยที่คุณอาจจะพูดกับเขาว่า "เล่าให้ฟังหน่อยสิ ฉันคิดว่ามันสำคัญนะ ฉันจะได้เข้าใจเธอมากขึ้น"
- **สอบถาม:** ถามเรื่องการฆ่าตัวตายโดยตรงไปตรงมา ในกรณีที่ลูกของคุณตอบ "ปฏิเสธ" ขอให้เชื่อในสัญชาตญาณของตนเอง และหากจำเป็นขอให้คอยติดตามผลด้วย
- **การตอบสนอง:** หากลูกของคุณตอบว่า "ใช่" ขอให้ทำให้ใจให้สงบ และทำให้พวกเขามีความมั่นใจว่าคุณจะช่วยให้พวกเขาผ่านพ้นสถานการณ์เช่นนี้ไปได้

สิ่งที่ควรปฏิบัติในกรณีที่คุณมีความกังวล

- หากความรู้ด้วยตนเองเกี่ยวกับหน่วยงานบริการในพื้นที่ให้ความช่วยเหลือได้ที่: [ConnexOntario](https://www.connexontario.ca) 1-866-531-2600 [Children's Mental Health Ontario](https://www.childrensmh.ca) คลิ๊กที่ลิงก์เพื่อค้นหาศูนย์บริการในพื้นที่ของคุณ
- ขอรับคำปรึกษาจากแพทย์ ผู้นำด้านวัฒนธรรม/ความเชื่อประจำครอบครัว เพื่อขอความช่วยเหลือเพิ่มเติม
- ทำงานร่วมกับโรงเรียนของลูก เพื่อสร้างแรงบันดาลใจสนับสนุนประจำวัน ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลในเรื่องนี้คอยให้ความช่วยเหลือแก่คุณ
- ให้ความสำคัญกับความเป็นอยู่ที่ดีของตนเอง เพื่อให้คุณจะได้คอยเป็นแรงบันดาลใจให้แกลูกของคุณ หากแนวคิดและแรงบันดาลใจได้ที่ [Wellness Together Canada](https://www.wellnesstogether.ca)
- ลองหาเวลาเพื่อสร้างความสัมพันธ์และกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่สร้างความเครียดให้กับลูก ๆ หรือเด็กวัยรุ่นในแต่ละวัน
- โปรดระลึกไว้เสมอว่า ความคิดเรื่องการฆ่าตัวตายสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน และเมื่อคุณใส่ใจดูแลกับพวกเขาอย่างตรงไปตรงมา คุณก็จะสามารถให้ความช่วยเหลือแก่ลูกของคุณ หรือเด็กวัยรุ่นนั้น ๆ ได้อย่างจริงจัง

สิ่งที่ควรปฏิบัติในยามวิกฤติ

ในกรณีที่ลูกของคุณหรือเด็กวัยรุ่นมีแผนการฆ่าตัวตายอย่างเป็นรูปธรรม

และมีความตั้งใจที่จะกระทำการนั้นทันที หรือเคยพยายามแล้ว

หมายความว่านี่คือเหตุฉุกเฉินด้านสุขภาพจิต

อย่าปล่อยให้ลูกของคุณหรือเด็กวัยรุ่นไว้ตามลำพัง โปรดติดต่อ Crisis

Services Canada 1.833.456.4566 โดยทันที

หรือไปที่ห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลในพื้นที่ของคุณ

หรือโทรเรียกรถพยาบาลก็ได้

ความช่วยเหลือที่พร้อมให้บริการวิกฤติและการป้องกันการฆ่าตัวตาย มีดังนี้

Black Youth Helpline

1-833-294-8650 (09.00 น. - 22.00 น.)

[Crisis Services Canada](https://www.crisis.ca)

1-833-456-4566 (ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง)

หรือส่งข้อความถึง 45645 (16.00 น. - 12.00 น.)

[Kids Help Phone](https://www.kidshelp.ca)

1-800-668-6868 หรือส่งข้อความ CONNECT ถึง 686868

[First Nations Hope for Wellness Help Line](https://www.firstnations.ca)

1-855-242-3310 หรือคลิ๊กที่ลิงก์เพื่อแชท

Naseeha ([naseeha.org](https://www.naseeha.org)) 1-866-627-3342

Trans Lifeline 1-877-330-6366

[Distress and Crisis Ontario](https://www.distressandcrisis.ca)

คลิ๊กที่ลิงก์เพื่อแชท

หรือติดต่อสายด่วนคลายความเครียดในพื้นที่ของคุณได้ทางโทรศัพท์

สำหรับผู้ปกครอง ครอบครัว

ที่ต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทสำคัญในการป้องกันการฆ่าตัวตายเพิ่มเติม โปรดดูเอกสารฉบับเต็มได้ที่:

เตรียมพร้อม ป้องกัน ตอบสนอง: แนวทางการป้องกันการฆ่าตัวตายสำหรับ

ผู้ปกครองและครอบครัวในช่วงโควิด-19 และกลับเข้าเรียนในโรงเรียน

