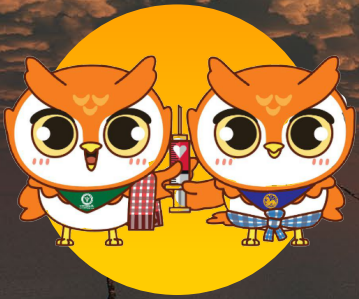


แผนการสอนที่ 4

การคัดกรอง แนะนำ/ให้คำปรึกษาอย่างง่าย
เพื่อป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย



หลักสูตร ทีม 3 หมอ

การป้องกันการฆ่าตัวตายในผู้เคยพยายามฆ่าตัวตาย (Attempted Suicide)



อสม.

หมอประจำบ้าน

หัวใจสำคัญของการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน



รพ.สต.

หมอ.สาธารณสุข

ศูนย์กลางการดูแลจิตใจประชาชนทั้งระบบ

การเฝ้าระวังและค้นหาปัจจัยเสี่ยงการฆ่าตัวตายของคนในชุมชน

- จับสัญญาณเตือนของการฆ่าตัวตาย
- คัดกรองด้วยแบบประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย (8Q)



10 สัญญาณเตือนเสียงฆ่าตัวตาย

ผู้ที่คิดจะฆ่าตัวตาย มักพบลักษณะบางอย่าง ดังนี้

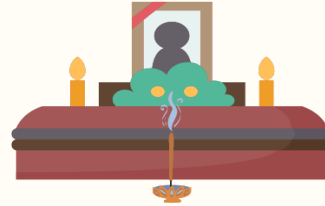


1. ประสบปัญหาชีวิต

เช่น ล้มละลาย ตกงาน หรือ สูญเสียคนที่รักกะทันหัน



2. ใช้สุรา หรือยาเสพติด



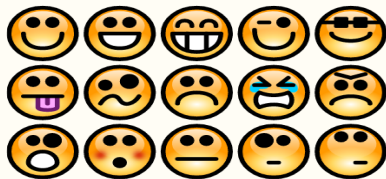
3. มีประวัติคนในครอบครัว เคยฆ่าตัวตาย



4. แยกตัว ไม่พูดกับใคร



5. นอนไม่หลับ เป็นเวลานาน



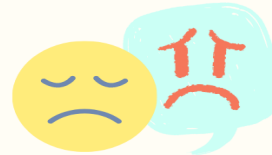
7. มีอารมณ์แปรปรวน

มาจากซึมเศร้าหรือหงุดหงิดมานาน เปลี่ยนเป็นสบายใจอย่างผิดหูผิดตา



8. ชอบพูดว่าอยากตาย หรือไม่อยากมีชีวิตอยู่

ทั้งนี้พบว่า มีผู้ที่พูดเช่นนี้ จำนวนหนึ่งก็ตัดสินใจฆ่าตัวตายจริงๆ



6. พุดด้วยน้ำเสียง วิตกกังวล หน้าตาหมองเศร้า



9. เคยพยายาม ฆ่าตัวตาย มาก่อน

10. มีการวางแผนการฆ่าตัวตายไว้ล่วงหน้า

เช่น พุดฝากฝังคนข้างหลัง แจกจ่ายของรักให้คนอื่น



สัญญาณเตือนของ การฆ่าตัวตาย

การช่วยเหลือเมื่อพบสัญญาณเตือน ของการฆ่าตัวตาย

- 1 แสดงความเต็มใจช่วยเหลืออย่างจริงใจ**
การเข้ามาให้ความช่วยเหลือ
จะช่วยให้ผู้ที่มีความคิดอยากฆ่าตัวตายรู้สึกว่ายังมีคนที่เป็นห่วงเขาอยู่ 
- 2 ยอมรับในปัญหาของผู้ที่คิดฆ่าตัวตาย**
หลีกเลี่ยงการพูดว่า
“ไม่เป็นไร” “ไม่เห็นมีอะไร” “เรื่องแค่นี้เอง”
เพราะแต่ละคนรับรู้ต่อปัญหาได้ไม่เหมือนกัน 
- 3 ให้กำลังใจ สร้างความหวัง**
ให้เห็นว่าปัญหาจะสามารถแก้ไขได้และผ่านไปได้ 
- 4 ให้คำปรึกษา ปลอดภัย**
ให้มีสติค่อยๆ คิดหาทางแก้ไขปัญหา 
- 5 เช็กชวนให้ออกมา**
ทำกิจกรรมอย่างอื่นร่วมกับผู้อื่น
อย่าให้อยู่ตามลำพัง 
- 6 ถ้าบุคคลนั้น ไม่ใช่คนในครอบครัว**
ให้บอกญาติให้ดูแลอย่างใกล้ชิด 
- 7 แนะนำช่องทาง ให้คำปรึกษา**
เช่นสายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือช่องทางให้การปรึกษา
ให้ความช่วยเหลือจากแหล่งต่างๆ หรือติดต่อหาแหล่งช่วยเหลือ
ในพื้นที่เท่าที่จะทำได้ให้กับผู้ที่มีความเสี่ยง 

การประเมินด้วยแบบประเมินการฆ่าตัวตาย

ลำดับ	ระยะเวลา	(8Q)	ไม่มี	มี
1	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	คิดอยากตาย หรือคิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	อยากทำร้ายตัวเอง หรือทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย	0	6
		(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ให้ถามต่อ) ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือบอกได้ไหมว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	ได้ 0	ไม่ได้ 8
4	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเอง หรือเตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ	0	9
6	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ได้พยายามฆ่าตัวตาย โดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8	ตลอดชีวิตที่ผ่านมา	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4
รวม				

- 0 ไม่มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน
- 1-8 มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับน้อย
- 9-16 มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับปานกลาง
- ≥17 มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับรุนแรง

กิจกรรมที่ 4.1 ฝึกปฏิบัติการใช้แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8Q

1. แบ่งกลุ่ม 3-4 คน ลองใช้เครื่องมือคัดกรอง 8Q ตามตัวอย่าง Case
 2. อภิปรายร่วมกันใน 2 ประเด็น
 1. ประเมินได้กี่คะแนน
 2. จะให้การช่วยเหลืออย่างไร

ตัวอย่างเคส

อสม.ร่วมกับ รพ.สต.ไปเยี่ยมบ้าน นายเอ เนื่องจากนายเอ มีความเครียดสูง และมีประวัติเคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน เมื่อประมาณ 4 เดือนที่ผ่านมา เมื่อพูดคุยกันพบว่านายเอ ช่วงนี้มีความเครียดจากโควิดทำให้ตนเองต้องตกงาน จนบางครั้งก็รู้สึกว่าตนเองตายๆไปซะอาจจะดีกว่า แต่ก็เพียงแค่คิดเฉยๆ ไม่ได้อยากตายจริงๆ แต่ก็ไม่รู้ว่าต่อไปจะทำอย่างไรต่อไป ไม่มีเงินมาจ่าย ค่ำบ้าน แถมมาทะเลาะกับภรรยาเรื่องเงินด้วยอีก ตอนนั้เครียดมาก

ตัวอย่างเคส

ชมพู่ต้องออกจากงาน เพราะบริษัทที่ทำงานอยู่ต้องปิดตัวลงจากโควิด ทำให้ชมพู่ไม่มีรายได้ ต้องกลับมาอยู่บ้านที่ต่างจังหวัดกับแม่ ตลอดช่วงเดือนที่ผ่านมา ชมพู่อยู่บ้านเฉยๆ ไม่ได้ทำอะไร วันหนึ่ง ทีม 3 หมอได้ติดตามลงเยี่ยมบ้านและมาพบกับชมพู่ เมื่อได้พูดคุยกัน ชมพู่บอกว่า รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ต้องมาคอยอาศัยคนอื่นอยู่ คิดว่ามีชีวิตอยู่ไปก็ไม่มีประโยชน์ คิดว่าถ้าตนเองตายไปก็น่าจะดี ไม่เป็นภาระของคนอื่น ตอนนั้นก็ได้อาเสื่อผ้า ของใช้ของตัวเองเอาไปให้น้องใช้ เพราะคิดว่าเดี๋ยวถ้าตายไปแล้วก็ไม่ได้ใช้แล้ว คิดไว้ว่าถ้าได้ไปบอกลาพ่อกับแม่แล้วจะไปละ

การดูแลช่วยเหลือผู้ที่มีแนวโน้มการฆ่าตัวตาย

กลุ่มเป้าหมาย : กลุ่มที่มีผลรวมคะแนนจากการประเมินการฆ่าตัวตายด้วย $8Q \geq 1$ คะแนนขึ้นไป

การดำเนินการตามความรุนแรง

1. ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับน้อย ($8Q = 1-8$ คะแนน)

1.1 ประเมินความเจ็บป่วยทางจิตเวช ถ้ามีโรคซึมเศร้าให้ดูแลตามแนวทางที่กำหนดไว้

1.2 ควรปรึกษาหรือส่งต่อผู้ชำนาญด้านให้การปรึกษาหรือผู้ทำงานด้านสุขภาพจิตเพื่อให้การช่วยเหลือทางสังคมจิตใจ

2. ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับปานกลาง ($8Q = 9-16$ คะแนน)

2.1 ให้การช่วยเหลือทางสังคมจิตใจ ช่วยแก้ไขปัญหาทุกข้อใจที่เร่งด่วน

2.2 ประเมินโรคจิตเวช หากมีโรคซึมเศร้าให้ดูแลรักษาตามแนวทางที่กำหนดไว้

2.3 ควรจัดให้มีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด และแนะนำญาติให้เข้าใจวิธีการช่วยเหลือเฝ้าระวังที่ถูกต้อง

2.4 ควรนัดติดตามเฝ้าระวังเพื่อให้การช่วยเหลือทางสังคมจิตใจอย่างต่อเนื่อง

3. ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับสูง ($8Q > 17$ คะแนน)

3.1 ควรรักษาในโรงพยาบาลและเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิดตลอด 24 ชั่วโมงหรือพิจารณาส่งต่อโรงพยาบาลจิตเวช

3.2 ให้การช่วยเหลือทางสังคมจิตใจ และช่วยแก้ไขปัญหาทุกข้อใจที่เร่งด่วน

3.3 กรณีที่มีโรคซึมเศร้า ประเมินโรคซึมเศร้าด้วย $9Q$ ได้คะแนน > 13 ให้ส่งต่อโรงพยาบาลจิตเวชทันที

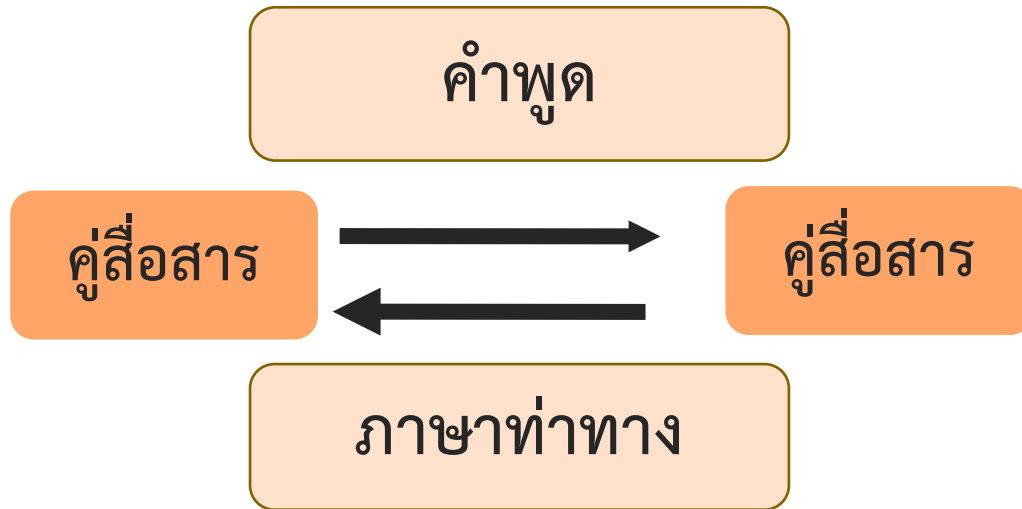
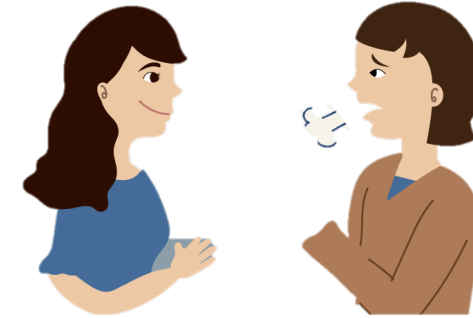
เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2557). แนวทางการดูแลเฝ้าระวังโรคซึมเศร้าระดับจังหวัด (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 3/2557). กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

การให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาอย่างง่าย ในผู้ที่มีปัญหาฆ่าตัวตาย



หลักการสื่อสาร



- สายตา
- สีหน้า
- น้ำเสียง
- ท่าทาง
- ระยะห่างและสัมผัส

- เราเป็นคู่สื่อสาร (ทั้งรับและส่งในเวลาเดียวกัน)
- คำพูดบอกถึงความคิด/ข้อมูล
- ภาษาท่าทางบอกทั้ง ความรู้สึก/สัมพันธภาพ

ทักษะการฟัง

การฟังอย่างลุ่มลึก ซึ่งเป็นการฟังอย่างใส่ใจประกอบด้วย

- ท่าทีในการรับฟัง โดยการสบตา พยักหน้า
- ฟังได้ทั้งความคิดและความรู้สึก โดยเฉพาะน้ำเสียง ท่าทาง ระยะเวลา/สัมผัส)



กิจกรรมที่ 4.2 ฝึกทักษะการฟัง การถาม การทวนความและสรุปความ

ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่ม 3 คน โดยแบ่งบทบาทเป็น A B และ C

ฝึกทักษะการฟัง (รอบที่ 1)

A ผู้เล่า : เล่าเรื่องที่ทำให้โกรธ/ผิดหวัง/เสียใจ ที่เกิดขึ้นในชีวิต งาน หรือชุมชน

B ผู้ฟัง : ฝึกทักษะการฟัง โดยการฟังอย่างใส่ใจ (สบตา พยักหน้าและฟังให้ได้ทั้งความคิดและความรู้สึก จากภาษาท่าทางของ A

C ผู้สังเกตการณ์ : สังเกตการสนทนาว่า B ฟังอย่างใส่ใจหรือไม่ และมีผลอย่างไรกับการสนทนา



การถาม

```
graph TD; A[การถาม] --> B[ปลายเปิด]; A --> C[ปลายปิด]; B --- D[• สำรวจ/ค้นหาข้อมูล]; B --- E[• กระตุ้น/ค้นหาแรงจูงใจ]; C --- F[• ถามเพื่อยืนยัน]; C --- G[• ใช้เมื่อจำเป็น];
```

ปลายเปิด

- สำรวจ/ค้นหาข้อมูล
- กระตุ้น/ค้นหาแรงจูงใจ

ปลายปิด

- ถามเพื่อยืนยัน
- ใช้เมื่อจำเป็น

ฝึกทักษะการถาม

B ผู้เล่า : เล่าเรื่องที่ทำให้โกรธ/ผิดหวัง/เสียใจ ที่เกิดขึ้นในชีวิต งาน หรือชุมชน

C ผู้ฟัง : ฝึกทักษะการฟัง การถามทั้งปลายเปิด ปลายปิด

A ผู้สังเกตการณ์ : สังเกตการสนทนาว่า C ฟังอย่างไร ใจถามปลายเปิดปลายปิดอย่างเหมาะสมหรือไม่ และมีผลอย่างไรกับการสนทนา



การทวนความ/สรุปความ

ทวนความ

- ติดตามการสนทนา
- ช่วยให้สำรวจได้ลึกซึ้งขึ้น

สรุปความ

- ขมวดการสนทนา
- นำเข้าสู่ประเด็น

ฝึกทักษะการทวนความ/สรุปความ

C

ผู้เล่า : เล่าเรื่องที่ทำให้โกรธ/ผิดหวัง/เสียใจ ที่เกิดขึ้นในชีวิต งาน หรือชุมชน

A

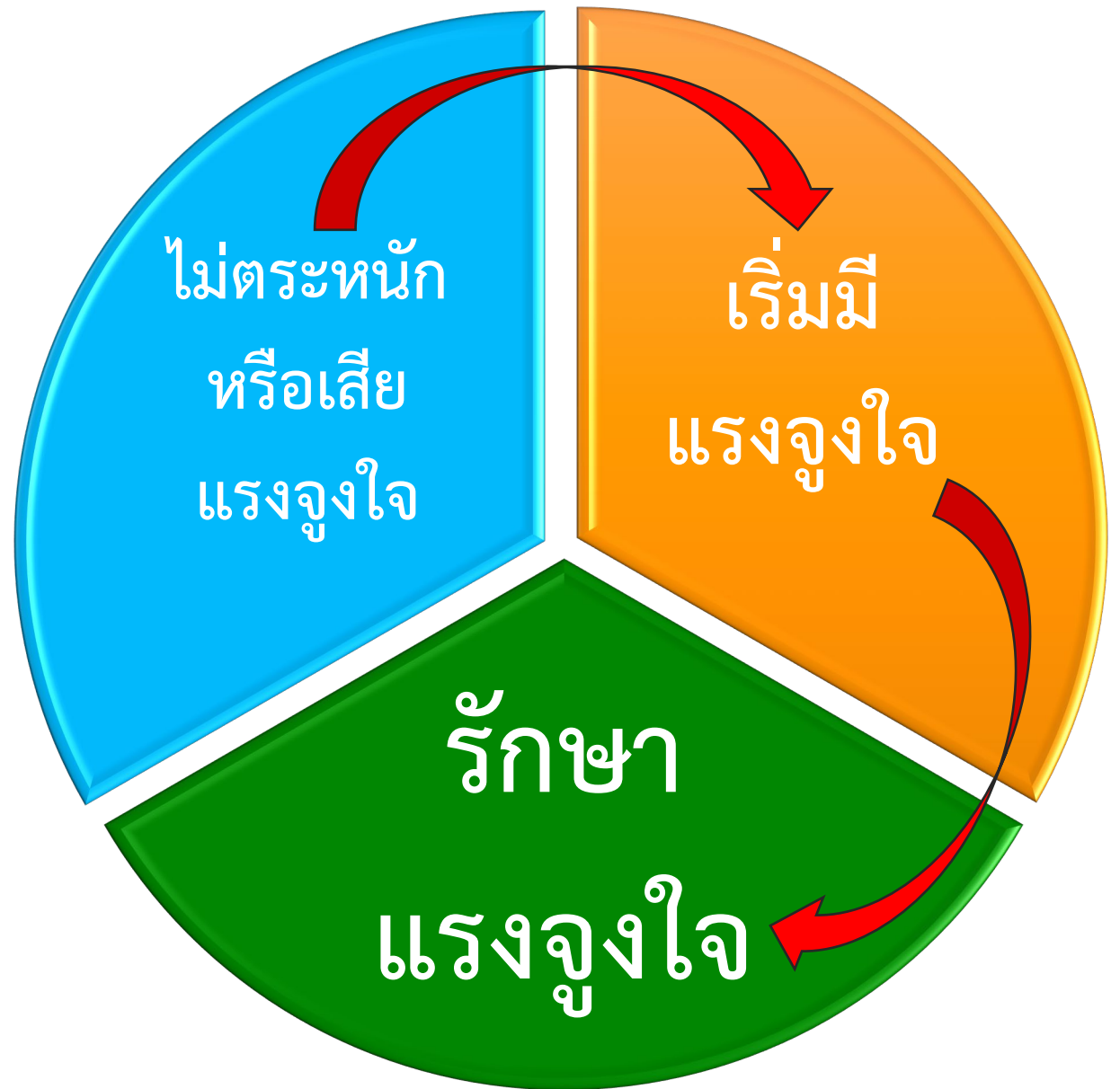
ผู้ฟัง : ฝึกทักษะการฟัง การถามทั้งปลายเปิด ปลายปิด การทวนความและสรุปความ

B

ผู้สังเกตการณ์ : สังเกตการสนทนาว่า A ฟังอย่างใส่ใจถามปลายเปิดปลายปิด มีการทวนความและสรุปความ อย่างเหมาะสมหรือไม่ และมีผลอย่างไรกับการสนทนา



วงจรของแรงจูงใจ



ทักษะกระบวนการ



ถามเป็น



ชมเป็น



แนะเป็น



ถามเป็น

ปลายปิด

ถามเพื่อ**ประเมิน**ความเครียด
หรือความคิดฆ่าตัวตาย

ปลายเปิด

ถามเพื่อ**ค้นหา**ศักยภาพ
/แรงจูงใจทางบวก

รู้สึกเป็นทุกข์จนไม่อยากมีชีวิตอยู่ไหม
(ถ้ามีให้ถามต่อ)



เคยพยายามทำร้ายตนเองหรือไม่
(ถ้ามีถามรายละเอียด)

- รู้สึกเครียดมากไหม
- มีอะไรที่ทำให้เครียด

ทั้งๆ ที่มีความเครียดหรือความทุกข์มาก
อะไรทำให้ยังพยายามอยู่ต่อไป



แรงจูงใจ 3 ประเภท



1. รัก/เป็นห่วง ครอบครัว
2. รับผิดชอบ ต่อการงานและการหาเลี้ยงครอบครัว
3. ยึดมั่นในหลักศาสนาหรือใส่ใจในการดูแลตนเอง



ชมเป็น



เป็นทักษะการสรุปความที่ได้จากการถามและฟังอย่างใส่ใจ เพื่อค้นหา ศักยภาพและแรงจูงใจ โดยนำประเด็นที่สรุปได้มาย้ำและแสดงความชื่นชม

- **ครอบครัว** เช่น คุณเป็นคนที่น่าห่วงใย ลูก/ครอบครัว
- **การทำงาน** เช่น คุณเป็นคนที่มีความรับผิดชอบในการทำงาน/เสาหลักของครอบครัว
- **ตนเอง** เช่น คุณเป็นคนที่มีความยึดมั่นในศาสนา คุณเป็นคนที่ใส่ใจสุขภาพ

แนะเป็น



เป็นการให้คำแนะนำที่ตรงกับปัญหา/ความจำเป็น

- 1) **ประเมินภาวะสุขภาพจิต** หากพบว่าผู้ป่วยมีภาวะสุขภาพจิตที่มีปัญหา เช่น 8Q (สำหรับความคิดฆ่าตัวตาย หรือ 9Q (สำหรับภาวะซึมเศร้า)
- 2) **การเชื่อมโยงเข้ากับบริการต่อเนื่อง** โดยบริการในระดับเฉพาะทางที่มีสหวิชาชีพด้านสุขภาพจิตในระดับทุติยภูมิและตติยภูมิ
- 3) **การรักษาแรงสนับสนุนทางสังคม** เช่น การขออนุญาตเชื่อมโยงกับครอบครัว เยี่ยมบ้านหรือนัดหมายให้ถี่มากขึ้น เป็นต้น

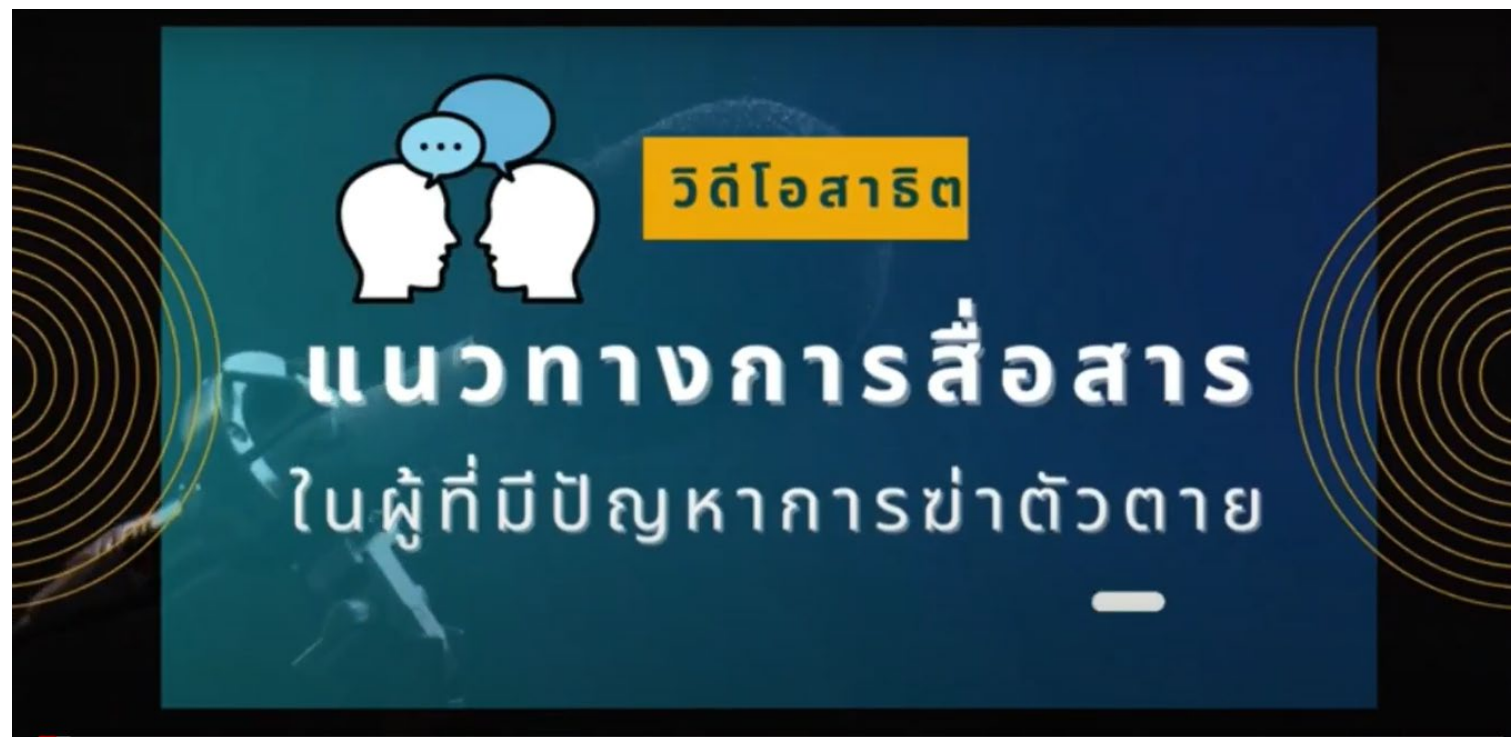
แนว ทางการ สื่อสาร

ขั้นตอน	ประเด็น
1) ถามเป็น เช่น สัมภาษณ์ภาพและสำรวจ ปัญหา	<ul style="list-style-type: none">● สร้างสัมพันธภาพ การคุยถึงปัญหาที่ประสบอยู่● ถามเพื่อประเมินความเครียดหรือความคิดฆ่าตัวตาย เช่น “มีอะไรทำให้เครียด” “รู้สึกเป็นทุกข์จนไม่อยากมีชีวิตอยู่ไหม”● ถามเพื่อค้นหาแรงจูงใจทางบวก เช่น “ทั้งๆ ที่มีความเครียดหรือความทุกข์มาก อะไรทำให้ยังพยายามอยู่ต่อไป”
2) ชมเป็น เสริมศักยภาพและแรงจูงใจ ในการต่อสู้ชีวิต	<p>สรุปตามข้อ 3 ประเด็นมาแสดงความชื่นชม</p> <ul style="list-style-type: none">● ครอบครัว เช่น “คุณเป็นคนที่ห่วงใย ลูก/ครอบครัว”● การงาน เช่น “คุณเป็นคนที่มีความรับผิดชอบใน การทำงาน” “คุณเป็นเสาหลักของครอบครัว”● ตนเอง เช่น “คุณเป็นคนที่มีความยึดมั่นในศาสนา” “คุณเป็นคนที่ใส่ใจสุขภาพ”
3) แนะนำเป็น ให้คำแนะนำที่ตรงกับปัญหา/ ความจำเป็น	<ul style="list-style-type: none">● ประเมินภาวะสุขภาพจิตด้วย 8Q (ความคิดฆ่าตัวตาย) 9Q (ซึมเศร้า)● การเชื่อมโยงเข้ากับบริการต่อเนื่องที่มีบุคลากรด้านสุขภาพจิต● การรักษาแรงสนับสนุนทางสังคมทั้งจากครอบครัวและผู้ช่วยเหลือ



กิจกรรมที่ 4.3

1. ชมคลิปวิดีโอการให้คำปรึกษาอย่างง่าย
2. จากนั้นให้เขียนความเห็นลงในใบกิจกรรมที่ 4.3 แบบสังเกตการณ์



กิจกรรม 4.4



แบ่งกลุ่ม 3 คน ผลัดกันฝึกปฏิบัติเป็นผู้ให้คำปรึกษาผู้รับบริการ และผู้สังเกตการณ์ 3 รอบ โดยครอบคลุม 3 ปัญหาดังนี้

- ความเครียด : ปัญหาเศรษฐกิจ, ครอบครัว
- โรคเรื้อรังทางกาย: เบาหวาน, ความดันโลหิตสูง
- โรคเรื้อรังทางจิต: โรคจิต, โรคซึมเศร้า เสพติดสุรา/สารเสพติด

รอบที่ 1 A เป็นผู้รับบริการ B เป็นผู้ให้คำปรึกษา C เป็นผู้สังเกตการณ์

รอบที่ 2 B เป็นผู้รับบริการ C เป็นผู้ให้คำปรึกษา A เป็นผู้สังเกตการณ์

รอบที่ 3 C เป็นผู้รับบริการ A เป็นผู้ให้คำปรึกษา B เป็นผู้สังเกตการณ์

ในกรณีที่มีวิทยากรประจำกลุ่ม ให้แบ่งกลุ่ม 6 คน

ผลัดกันแสดงบทบาทที่ละคู่ โดยแบ่งบทบาทเป็นผู้ให้คำปรึกษา และผู้มีปัญหาจนมีความคิดฆ่าตัวตายโดยครอบคลุม 3 ปัญหา ข้างต้น



สรุปกระบวนการช่วยเหลือเพื่อป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย สำหรับอสม.หมอบริการบ้าน

1. ติดตามเยี่ยมบ้าน
2. สังเกตความเสี่ยงจากสัญญาณเตือนๆ
3. ให้ความช่วยเหลือเบื้องต้น
4. ใช้เทคนิค 3 เป็น (ถามเป็น ชมเป็น แนะนำเป็น) ในการพูดคุยกับกลุ่มเสี่ยงและญาติ
5. ส่งต่อข้อมูล สถานการณ์ให้กับเจ้าหน้าที่จาก รพ.สต. (หมอสาธารณสุข) เพื่อให้
การติดตามดูแลอย่างต่อเนื่อง
6. บันทึกข้อมูลการติดตามเยี่ยมบ้าน
7. วางแผนติดตามเยี่ยมบ้านดูแลซ้ำ ร่วมกับเจ้าหน้าที่จาก รพ.สต. (หมอสาธารณสุข)



สรุปกระบวนการช่วยเหลือเพื่อป้องกันปัญหา การฆ่าตัวตายสำหรับ รพ.สต. หมอสาธารณสุข

1. ติดตามเยี่ยมบ้าน/รับข้อมูลส่งต่อมาจาก อสม.
2. สังเกตความเสี่ยงจากสัญญาณเตือนๆ
3. ประเมินกลุ่มเสี่ยงด้วย 8Q
4. คัดกรองความช่วยเหลือทางสังคม
5. ให้ความช่วยเหลือเบื้องต้น
6. ใช้เทคนิค 3 เป็น (ถามเป็น ชมเป็น แนะนำเป็น) ในการพูดคุยกับกลุ่มเสี่ยงและญาติ
7. ส่งต่อข้อมูลสถานการณ์ปัญหาให้กับ แพทย์เวชศาสตร์ (หมอครอบครัว) เพื่อให้การดูแลรักษา
8. ประสานหน่วยงาน องค์กรนอกระบบสาธารณสุขให้ความช่วยเหลือในประเด็นที่เกี่ยวข้อง
9. บันทึกข้อมูลการติดตามเยี่ยมบ้าน
10. วางแผนติดตามเยี่ยมบ้านดูแลซ้ำ ร่วมกับอสม./แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว.