



อยากตาย หรือแค่ระบายอารมณ์

ในปัจจุบัน เรามักได้ยินคำว่า “โรคซึมเศร้า” บ่อยครั้งจนคุ้นชิน และหลายครั้งที่เราต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไปด้วยโรคซึมเศร้า เนื่องด้วยบุคคลเหล่านั้นเลือกใช้วิธีการทำร้ายตัวเองด้วยวิธีการต่างๆ

โดยผู้คนในสังคมส่วนใหญ่ มักจะมีมุมมองเกี่ยวกับคนที่ทำร้ายตนเองด้วยวิธีการต่างๆ ว่า “เป็นบุคคลที่เรียกร้องความสนใจ ไม่ได้อยากตายจริงๆ หรือ” ผ่านมุมมองและประสบการณ์ของตนเองที่เคยได้รับมา แต่จะมีสักกี่คนที่มองเห็นหรือสามารถรับรู้ความต้องการที่แท้จริงของบุคคลที่ทำร้ายตัวเองเหล่านั้นได้

ในฐานะที่ผู้เขียนบทความด้านการทำงานด้านการให้คำปรึกษาและทำจิตบำบัด โดยส่วนตัวมีความเห็นในประเด็นนี้ว่า สามารถแบ่งบุคคลที่ทำร้ายตัวเองได้เป็น 2 กลุ่มคือ ผู้ที่อยากตายจริงๆ กับผู้ที่ทำไปเพราะระบายอารมณ์ ซึ่งทั้ง 2 กลุ่มนี้ มักมีเรื่องของภาวะโรคซึมเศร้าเข้ามาเกี่ยวข้อง และจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาจากผู้เชี่ยวชาญ



ในกลุ่มแรก คือ ผู้ที่อยากตายจริงๆ ไม่อยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไปแล้ว มักสัมพันธ์กับความรู้สึกเศร้า เช่น เบื่อหน่าย ท้อแท้ รู้สึกผิด รู้สึกเป็นภาระของผู้อื่น หรือสัมพันธ์กับการปรับตัว เช่น ภาวะการสูญเสียกระทันหัน (บุคคล สัตว์ สิ่งของ) รวมไปถึงผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หายหรือมีอาการเจ็บป่วยทางกายอื่นๆ ร่วมด้วย กลุ่มนี้มักทำร้ายตัวเองสำเร็จมากกว่ากลุ่มที่สอง

ในกลุ่มที่สองคือ ผู้ที่ทำร้ายตัวเอง เพียงเพราะไม่รู้ว่าตนเองจะระบายความรู้สึกต่างๆ ด้วยวิธีไหน จึงเลือกวิธีการทำร้ายตัวเองเพื่อเป็นการระบายออกทางความรู้สึก เพื่อให้ตนเองยังรู้สึกว่ามีตัวตน ในกลุ่มนี้มักสัมพันธ์กับความรู้สึกเศร้าร่วมกับมีปัญหาในเรื่องของบุคลิกภาพและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น กลุ่มนี้มักทำร้ายตัวเองซ้ำๆ ด้วยวิธีการหรือรูปแบบแตกต่างกันออกไปตามความเคยชินของแต่ละบุคคล

ไม่ว่าอยากใครก็ตาม ผู้ดูแล ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด หรือผู้ที่ทำงานด้านสุขภาพจิต สามารถปฏิบัติตามแนวทางของกรมสุขภาพจิตในเรื่องการปฐมพยาบาลทางใจผู้มีความเสี่ยงฆ่าตัวตายตามหลัก 3 ส. ได้ดังนี้



1. สอดส่องมองหา : ร่วมกันสอดส่องคนใกล้ตัวของเรว่ามีลักษณะคล้ายโรคซึมเศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ สิ้นหวัง รู้สึกผิด เก็บตัวอยู่คนเดียว หรือมีความเสี่ยงในการทำร้ายตนเองบ้างหรือไม่
2. ใส่ใจรับฟัง : หากเราค้นพบว่า มีบุคคลเป็นโรคซึมเศร้า หรือมีความเสี่ยงที่จะทำร้ายตนเอง ให้เราใส่ใจรับฟังด้วยท่าทีสงบ ใช้คำถามและคำพูดที่แสดงถึงความห่วงใย ไม่ต้องตัดสินความคิดหรือพฤติกรรมว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ อาจใช้ภาษากายร่วมด้วย เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลเหล่านั้น ได้พูดคุยระบายความคิดความรู้สึกออกมา
3. ส่งต่อเชื่อมโยง : ให้การส่งต่อตามความจำเป็น หากพูดคุยหรือประเมินแล้วพบว่า ต้องได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง ให้ท่านแจ้งข้อมูลแก่ผู้ที่มีภาวะเศร้าหรือญาติผู้เกี่ยวข้อง ให้ทราบถึงเหตุผลและความจำเป็นของการรักษา และหากเป็นกรณีเร่งด่วน ให้ส่งต่อไปยังสถานพยาบาลใกล้บ้านทันที

ทั้งนี้หากท่านมีความรู้สึกว่าตนเองหรือคนใกล้ชิด มีปัญหาในด้านสุขภาพจิต สามารถติดต่อสายด่วนสุขภาพจิต เบอร์โทรศัพท์ 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง หรือสามารถติดต่อสอบถามได้ที่คลินิกจิตเวช โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร เบอร์โทรศัพท์ 0-5596-5703 ในวันและเวลาราชการ

วรรณทนา อยู่เต้

นักจิตวิทยา

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร