

การฆ่าตัวตายในสังคมไทย

Suicide in Thai Society

สองสามเดือนที่ผ่านมาข่าวเรื่องคนไทยฆ่าตัวตายให้เห็นกันบ่อยขึ้นและกลายเป็นประเด็นใหญ่ที่กำลังถูกพูดถึงในโลกโซเชียลมีเดีย จากข้อมูลของกรมสุขภาพจิต ประเทศไทยมีการฆ่าตัวตายสำเร็จปีละประมาณ 4,000 คน เฉลี่ย 5.77 คนต่อประชากรแสนคน ถ้าคิดเฉลี่ยต่อวันพบว่า ในแต่ละวันมีคนฆ่าตัวตายถึง 12 คน หรือเฉลี่ย 1 คนต่อทุก ๆ 2 ชั่วโมง ส่วนใหญ่เป็นวัยแรงงาน ช่วงอายุ 30-39 ปีมากที่สุด เพศชายมากกว่าเพศหญิง 4 เท่า ต่างรายก็ต่างปัญหา เมื่อเกิดปัญหาก็เกิดความเครียด เมื่อหาหนทางออก หากการแก้ปัญหาไม่ได้ก็รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง เกิดภาวะซึมเศร้า ในที่สุดหลายคนตัดสินใจหนีปัญหาด้วยการฆ่าตัวตาย และนับวันก็ยิ่งเกิดในคนที่อายุน้อยลง โดยเฉพาะหลายรายเป็นนักเรียน-นักศึกษา ด้วยวิธีการที่ต่าง ๆ กัน บ้างเรียนแบบกัน

ด้วยสภาพวิถีชีวิตของสังคมไทยขณะนี้ เป็นสังคมโดดเดี่ยวมากขึ้นสังคมไทยเข้าสู่วิถีชีวิตที่เร่งรีบ “ควิก-ควิก” ซึ่งมีผลทำให้เกิดรูปแบบความคิดที่เร่งรีบขึ้นอย่างไม่รู้ตัว ขาดการไตร่ตรอง จนทำให้ขาดการยั้งคิด การฆ่าตัวตายสะท้อนถึงเรื่องราว ปัญหา ความจริงในสังคมที่รอการแก้ไข

เราทุกคนสามารถดูแลตนเองให้ห่างจากความคิดฆ่าตัวตายได้ หากเรารู้เท่าทันความรู้สึกของตัวเอง และเราทุกคนก็สามารถช่วยเหลือป้องกันการฆ่าตัวตายของคนใกล้ชิดของเราได้ เพียงแค่เราช่วยกันอัดฉีดวัคซีน 3 ส.ป้องกัน คือ ใส่ใจดูแลและห่วงใยกัน - สัมพันธ์ดี - สื่อสารดี

ส.ที่ 1 Care คือใส่ใจและรับฟัง มีเวลาให้คนในครอบครัว ทำกิจกรรมร่วมกัน ดูแลช่วยเหลือกันเมื่อมีปัญหา และสังเกตสัญญาณเตือนของการฆ่าตัวตาย

ส.ที่ 2 Connect คือการมีสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ไม่ห่างเหินและใกล้ชิดจนเกินไป ให้ทุกคนเป็นตัวของตัวเอง

ส.ที่ 3 Communication คือการสื่อสารที่ดีต่อกัน ใช้ภาษาพูดและภาษากายที่เป็นมิตร ทุกคนสามารถบอกความรู้สึก ความต้องการของตัวเองได้

สิทธิชัย ตันติภาสวสิน

บรรณาธิการ