

สัญญาณเงียบที่ไม่เงียบ Silence in the Abnormality

ปฏิมาภรณ์ ผลบุญรักษ์*
Patimaporn Pholboonyaruk M.D.*

Silence is generally known as a calm or quiet condition of the peoples. It is neglect and estimated as a normal reaction or behavior of human being. But in many situations, silence is the sign of abnormality behaved by the peoples who are suffering of depression and suicidal intention, and it is abnormal silence. It is necessary, therefore, to clearly identify types of silences the peoples have and urgently provision

of remedy in the cases of abnormal silence.

Keywords : Suicide, Depression, Silence

“พ่อ แม่ว่าพักนี้ลูกเผลอเงียบไปนะ 2 เดือนนี้หน้าตาไม่สดชื่น ไม่ยิ้มแย้ม อาหารก็ไม่ค่อยกิน ผมลงตั้งเยอะ ไม่ค่อยคุยอะไรกับแม่เลย อยู่บนห้องตั้งแต่เช้าแล้วเนี่ย” น้ำเสียงแม่ต๋อยที่เต็มไปด้วยความกังวล พร้อมสายตาขอความเห็นจากพ่ออึด



* กลุ่มงานจิตเวช, โรงพยาบาลชลบุรี

* Psychiatric department, Chonburi hospital

“สงสัยช่วงนี้คงเครียดเรื่องเรียนแหละแม่ ผลการเรียนตกมา 2 เทอมแล้วนี่นา เมื่อก่อนพ่อก็เพิ่งคุยกับแม่ไปเองนะ ว่าให้ตั้งใจเรียนให้มาก ๆ หน่อย ผลการเรียนแบบนี้จะไปสู้ใครได้ จะสอบติดมหาวิทยาลัยหรือ เอาอย่างนี้แล้วกันถ้าอีกวันสองวันแม่ยังดูเครียดมาก เตี่ยเราค่อยคุยกันจริงจังกับแม่อีกทีแล้วกันแม่ พ่อว่าเด็กมันต้องเครียดบ้าง ไม่เครียดก็ไม่เป็นแรงผลักดันตัวเองให้ตั้งใจเรียน เมื่อก่อนพูดด้วยก็ไม่เห็นแม่จะพูดอะไรกับพ่อเลย เอาแต่เงยบ พ่อก็เลยไม่อยากพูดอะไรมา แม่ดูอย่างเต็นลิ ผลการเรียนไม่เคยตกเลย เกรตอย่างเต็นนี้สอบอะไรก็ต้องติดแน่ ๆ เต็นไม่เคยทำให้พ่อผิดหวังเลย” น้ำเสียงและหน้าตาของพ่ออึดบ่งบอกถึงความภูมิใจและมีความสุขมากเมื่อพูดถึงเต็น

ขณะนั้นไม่มีใครสังเกตเห็นแม่ที่กำลังแอบฟังพ่อและแม่คุยกันอยู่ที่หน้าประตูห้อง แม่ยืนก้มมือแน่น ร้องไห้และหันหลังเดินขึ้นไปร้องไห้ต่อหน้าห้องนอน เย็นนั้นแม่ค่อยขึ้นไปตามแม่ลงมารับประทานอาหารเย็นเพราะเลยเวลาไปนานมาก เมื่อเคาะประตูห้องนอน ไม่มีเสียงตอบรับของแม่สักที สุดท้ายแม่ค่อยหยิบกุญแจมาไขประตูห้องนอนของแม่ เมื่อเปิดห้องได้ สิ่งแม่ต้องเห็นทำให้แม่ต๋อยกรี้ร้องและตะโกนเรียกพ่ออึดอย่างบ้าคลั่ง นั่นคือแม่ที่จบชีวิตตนเองด้วยการผูกคอตาย พร้อมมีจดหมายสั่งเสียขอโทษพ่อและแม่ที่ไม่สามารถเรียนให้เก่งเหมือนพี่เต็นตามที่พ่อและแม่คาดหวังได้

เหตุการณ์ทั้งหมดข้างต้นนี้เกิดในครอบครัวที่ไม่เคยมีปัญหาและมีความสุขมาตลอด พ่ออึดอายุ 49 ปี เป็นเจ้าของบริษัทรับเหมาก่อสร้างรายใหญ่ที่ร่ำรวย ปัจจุบันธุรกิจดำเนินไปด้วยดี แม่ต๋อยอายุ 47 ปี เป็นแม่บ้านดูแลลูก ๆ อย่างเต็มที่ ทั้งคู่มีลูก 2 คน ลูกชายคนโตคือเต็น เรียน ม.6 ที่โรงเรียนประจำจังหวัด ผลการเรียนดีมาก และเป็นเด็กดีเชื่อฟังพ่อแม่ ส่วนลูกสาวคนเล็ก “เอม” เรียนชั้น ม.4 โรงเรียนเดียวกับพี่ชาย เอมเป็นเด็กน่ารัก เรียบร้อย เชื่อฟังพ่อแม่เช่นกัน แต่เรื่องการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ช่วงหลังผลการเรียนตกลงเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 พ่อและแม่จึงเชิญเรื่องเรียนกับเอมเป็นพิเศษ

สองเดือนหลังนี้เอมเครียดกับเรื่องเรียนมาก เคยบ่นกับแม่ว่า “หนูเครียด เรียนไม่ไหว โลกนี้ไม่น่าอยู่เลย หนูอยากตาย ไม่มีใครช่วยหนูได้เลย” “ถ้าหนูตายไป แม่ยังมีพี่เต็น พี่เต็นยังเป็นความหวังของแม่กับพ่อ หนูมันไม่เอาไหน” “ถ้าหนูเป็นอะไรไป แม่เอาของในห้องหนูไปบริจาคให้ลูกคนงาน ทำชอยเลยนะแม่” แม่ได้แต่ปลอบใจและบอกให้ตั้งใจเรียน

จากเหตุการณ์สมมติข้างต้น คงเป็นสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกับที่ท่านผู้อ่านหลาย ๆ ท่านได้ทราบจากข่าวสารในช่วงไม่กี่เดือนที่ผ่านมา ที่สร้างความตื่นตระหนกและทำให้คนไทยหันมาใส่ใจกับเรื่องการฆ่าตัวตายและภาวะซึมเศร้ามากขึ้น

แล้วเหตุการณ์อะไรหรือคำพูดแบบไหนที่ควรตระหนักว่าคน ๆ นั้นได้สื่อสารมาถึงเราแล้วว่าอยากตาย ตัวอย่างเช่น

“โลกนี้ไม่น่าอยู่เลย หนูอยากตาย ไม่มีใครช่วยหนูได้เลย”

“ถ้าหนูตายไป แม่ยังมีพี่เต็น พี่เต็นยังเป็นความหวังของแม่กับพ่อได้ หนูมันไม่เอาไหน”

ตัวอย่างประโยคข้างต้น บ่งบอกว่า ลึนหวัง รู้สึกตนเองไร้ค่า มีความคิดเรื่องตายและอยากตาย

“ถ้าหนูตาย แม่เอาของในห้องหนูไปบริจาคให้ลูกคนงาน ทำชอยเลยนะแม่” ประโยคนี้เป็นตัวอย่างของการสั่งเสียสั่งลา

ดังนั้นเมื่อใดที่มีการพูดเรื่องการฆ่าตัวตาย มีการสั่งลา หรือพบว่ามีการเตรียมวิธีการฆ่าตัวตาย นั่นเป็นการสื่อสารที่สำคัญที่ไม่ควรเพิกเฉย

แล้วใครบ้างล่ะที่เสี่ยงต่อเรื่องของการฆ่าตัวตาย ตัวอย่างด้านล่างเลยคะ

ผู้ที่เป็นโรคจิต

มีความเครียดรุนแรง

เป็นโรคซึมเศร้าหรือมีภาวะซึมเศร้า

มีประวัติการพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน

จากเหตุการณ์สมมติข้างต้น เอมเริ่มมีความเครียดรุนแรงเรื่องการเรียน และมีอาการร่วมอื่น ๆ ที่แม่สังเกตเห็นเช่น

ไม่สดชื่น เก็บตัว รับประทานน้อย ผอมลง อีกทั้งยังมีความคิดเรื่องความตาย ทำให้สันนิษฐานได้ว่าน่าจะมีภาวะโรคซึมเศร้าร่วมด้วย แสดงให้เห็นว่าเธอจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

คำถามสำคัญที่หลายๆ คนสงสัยว่าจะเป็นการดีหรือไม่หากเราถามผู้ที่เราคิดว่าเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายว่า คิดอยากตาย หรือวางแผนฆ่าตัวตายหรือไม่ เพราะหลายๆ ท่านคิดว่าจะเป็นการกระตุ้นหรือจุดประกายให้คนที่ไม่เคยคิดอยากฆ่าตัวตายได้คิดทำ หรืออาจจะทำให้คนที่มีความคิดเรื่องฆ่าตัวตายอยู่แล้วมีการตัดสินใจทำได้ง่ายขึ้นกว่าเดิม

คำตอบคือ ถามได้ แต่วิธีการถาม การใช้คำและน้ำเสียงท่าทางก็มีส่วนสำคัญ น้ำเสียงที่อ่อนโยนแสดงความเห็นใจ เข้าใจ ท่าทางที่เป็นมิตร หรือการให้ผู้ถูกถามได้ระบายความคิดอารมณ์และความรู้สึกนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมากเช่นกัน ดังนั้นเมื่อยกตัวอย่างจากกรณีเหตุการณ์สมมติข้างต้น เมื่อเธอได้พูดเกี่ยวกับเรื่องอยากตายกับแม่ แม่สามารถถามเกี่ยวกับเรื่องการฆ่าตัวตายจากเธอได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการวางแผนว่าเธอเคยวางแผนฆ่าตัวตาย หรือแม้กระทั่งว่าเคย

ลองทำไปแล้วหรือไม่ อย่างไรก็ตามแม่เอมไม่เคยพูดหรือเปรยเรื่องความคิดอยากตายหรือการฆ่าตัวตาย หากแม่เห็นว่าเธอดูเปลี่ยนไปเหมือนมีภาวะซึมเศร้า ก็สามารถถามเรื่องการฆ่าตัวตายได้เช่นกัน

ดังนั้นหากพบผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย หรือผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า ไม่ว่าจะเป็นคนรู้จัก คนใกล้ชิด คนในครอบครัว เราควรให้กำลังใจ ให้เขาได้ระบายความรู้สึก และแนะนำให้ไปพบแพทย์ เพราะนอกจากเรื่องของกำลังใจแล้ว หากป่วยเป็นโรคซึมเศร้าหรือโรคจิต การได้ยารักษาก็เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยได้มากเช่นกัน

ในกรณีตัวอย่างของเอม เมื่อพ่อและแม่สังเกตเห็นว่าเธอดูเปลี่ยนไป ควรสอบถามและให้ความสนใจกับพฤติกรรมอารมณ์ที่เปลี่ยนไปของเธอ การได้รับกำลังใจที่ดีจากพ่อและแม่เป็นสิ่งสำคัญ พ่อและแม่ควรลดความคาดหวังและยอมรับความจริงว่าลูกแต่ละคนมีความสามารถไม่เท่ากัน และสำหรับกรณีของเอน่าจะเริ่มมีภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้นแล้ว การที่เธอดูเฉยบลง เก็บตัว เริ่มเป็นสัญญาณเจ็บที่สำคัญ ดังนั้นในกรณีนี้พ่อและแม่ควรพาเธอไปปรึกษาจิตแพทย์



เมื่อการฆ่าตัวตายเกิดขึ้นสำเร็จ ทุกคนต่างมุ่งประเด็นเรื่องการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์การฆ่าตัวตายขึ้นอีก ซึ่งเป็นเรื่องที่ดี แต่สิ่งที่ไม่ควรมองข้ามคือ อารมณ์ความรู้สึกหรือความเจ็บป่วยทางจิตที่อาจเกิดขึ้นตามมาของคนในครอบครัวที่เผชิญเหตุการณ์รุนแรงนั้น เพราะบุคคลที่เหลือเหล่านั้นถือเป็นผู้สูญเสียที่น่าเป็นห่วงเช่นกัน อย่างในกรณีเหตุการณ์ตัวอย่างนี้ แม่ได้เห็นภาพการเสียชีวิตของเอมที่ทำให้เกิดความสะเทือนใจรุนแรง และแม่อาจเกิดความรู้สึกผิดและโทษตัวเองเพราะเอมเคยพูดเรื่องการตายกับแม่ และพ่อเองก็อาจรู้สึกผิดและโทษตัวเองที่ไม่ได้สนใจกับภาวะอารมณ์ความรู้สึกของเอม แม้กระทั่งเต็นที่ต้องสูญเสียน้องสาวก็อาจรู้สึกผิดและเกิดการโทษตัวเองได้เช่นกัน เพราะในครอบครัวมีการเปรียบเทียบความสามารถระหว่างเอมและเต็นอยู่เสมอ

จากรายงานของกรมสุขภาพจิตพบว่า อัตราการฆ่าตัวตายต่อประชากรหนึ่งแสนคนของจังหวัดชลบุรีและทั่วประเทศไทยในปี พ.ศ. 2560 เท่ากับ 4.69 และ 6.03 ตามลำดับ และในปี พ.ศ. 2559 อัตราการฆ่าตัวตายต่อประชากรหนึ่งแสนคนของจังหวัดชลบุรีและทั่วประเทศไทยเท่ากับ 6.19 และ 6.35 ตามลำดับ¹ จะเห็นว่าอัตราการฆ่าตัวตายลดลงจากเดิมในจังหวัดชลบุรี แต่หากเป็นภาพรวมทั้งประเทศก็ยังคงไม่แตกต่างจากเดิม

นอกจากนี้เมื่อดูจากสถิติของกรมสุขภาพจิตตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550–2560 พบอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้นทุกปีในผู้สูงอายุที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และพบว่าในทุกช่วงอายุเพศชายมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงกว่าในเพศหญิง¹ แสดงให้เห็นว่าการฆ่าตัวตายเกิดขึ้นได้ในทุกเพศและทุกวัย

ดังนั้นเมื่ออ่านเจอข่าวเรื่องการฆ่าตัวตายอาจจะดูเหมือนว่าเป็นเรื่องไกลตัว แต่ในความเป็นจริงแล้วคงปฏิเสธไม่ได้ว่า เราๆ ท่านๆ นั้นไม่ยากให้เหตุการณ์เหล่านั้นเกิดขึ้นกับคนใกล้ชิด, คนรู้จัก และคนในครอบครัวของเราเอง เพราะฉะนั้นหากได้พบเจอใครที่อาจจะมีสัญญาณความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายหรือมีความเครียด ท่านผู้อ่านอาจจะมีส่วนสำคัญในการให้คำแนะนำหรือมีส่วนร่วมในการทำให้บุคคลเหล่านั้นมีกำลังใจหรือก้าวข้ามภาวะรุนแรงนั้น รวมทั้งมีแนวทางเบื้องต้นในการให้การช่วยเหลือได้ หวังว่าบทความนี้คงเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านไม่มากก็น้อย

เอกสารอ้างอิง

1. กระทรวงสาธารณสุข. กรมสุขภาพจิต. รายงานอัตราการฆ่าตัวตาย (รายต่อแสนประชากร) ปี พ.ศ. 2540–2560 [อินเทอร์เน็ต]. (ม.ป.ป.). [เข้าถึงเมื่อ 23 มีนาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก: https://dmh.go.th/report/suicide/stat_sex.asp