



การป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน

หยุดการฆ่าตัวตายในชุมชน

COMMUNITY SET ZERO



วัดขึ้นใจ ในชุมชน

#เราจะผ่านไปด้วยกัน

หลักสูตรเพิ่มเติมจากโครงการการเสริมสร้างวัดขึ้นใจในชุมชน
ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

หลายครั้งที่เราสงสัยว่าทำไมคนถึงฆ่าตัวตาย ?

💡 คำตอบคือ มีหลายปัจจัยที่ทำให้คนพยายามฆ่าตัวตาย

❌ ไม่ใช่เฉพาะปัญหาเศรษฐกิจอย่างเดียว (18.33%)

💞 ยังมีปัญหาความสัมพันธ์ (53.04%) เช่น ทะเลาะกับคนใกล้ชิด
น้อยใจจากการถูกดูต่ำหรือต่อว่า หึงหวง

🍺 ดื่มสุรา (29%)

🦽 โรคทางกาย (25.7%)

💔 โรคจิตเวช (19.8%)

สิ่งที่ผู้เข้าร่วม จะได้เรียนรู้ในวันนี้



- 1) ความสำคัญของการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน
- 2) ปัจจัยเสี่ยง/ปัจจัยป้องกันของการฆ่าตัวตายที่พบเจอในชุมชน
- 3) การวิเคราะห์จุดแข็งและจุดอ่อนที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน
การฆ่าตัวตายในชุมชน
- 4) การสร้างหรือเลือกกลยุทธ์เพื่อการป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน
- 5) การสร้างแผนปฏิบัติการป้องกันการฆ่าตัวตายของชุมชน
- 6) การทบทวนและประกาศใช้แผนปฏิบัติการของชุมชน

กฎ/กติกากลุ่ม



1. ทุกความคิดมีคุณค่า
2. ไม่ฆ่าความคิดใคร
3. ไม่มีความคิดใดผิดถูก
4. ยอมรับความคิดของกันและกัน
5. เขียนบัตรความคิดทุกคน
6. 1 คน 1 บัตรความคิด
7. เขียนตัวโตๆ อ่านง่าย
8. ชัดเจน มีความหมาย
9. เป็นคำหรือวลีก็ได้
10. รักษากติกา/รักษาเวลา

คำถาม
ชวนคิด?



“ท่านคิดว่าชุมชนมีบทบาท
อะไรบ้างในการช่วย
ป้องกันการค้าตัวตาย?”



ปัจจัยทางชีวภาพ

- ดื่มสุรา/ใช้สารเสพติด
- มีปัญหาเรื่องการนอนหลับ
- มีปัญหาสุขภาพ โรคเรื้อรัง มีความพิการทางร่างกาย

ปัจจัยด้านจิตวิทยา

- มีประวัติการถูกทำร้ายเมื่อวัยเด็ก
- สิ้นหวัง
- มีประวัติทำร้ายตนเอง
- การเจ็บป่วยทางจิตเวช
- บุคลิกหุนหัน
- พฤติกรรมก้าวร้าว

ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม

- ตกงาน/ขาดรายได้
- แยกตัวโดดเดี่ยว
- มีปัญหาความขัดแย้งรุนแรงในครอบครัว
- มีประวัติการฆ่าตัวตายในครอบครัว
- สูญเสียคนที่รัก
- โด่งรังเก

แม่น้ำของการฆ่าตัวตาย

1. ก่อนจะมีความคิดฆ่าตัวตาย

2. มีความคิดฆ่าตัวตาย

- ความหุนหันพันแผล
- ความสิ้นหวัง
- การเข้าถึงอาวุธ/วัตถุอันตราย
- การลอกเลียนแบบจากสื่อ/ข่าว

3. พยายามฆ่าตัวตาย

- ไม่สามารถการเข้าถึงบริการสุขภาพได้
- การตีตราด้านสุขภาพจิต

4. เสียชีวิต หรือ บาดเจ็บ

กลยุทธ์ในการป้องกัน การฆ่าตัวตายในชุมชน





ปัญหา
- ปัญหาสุขภาพ
- ความเครียด
- หนี้สิน
- การพนัน
- ปัญหาครอบครัว

ปัญหา
- ปัญหาสุขภาพ
- ความเครียด
- หนี้สิน
- การพนัน
- ปัญหาครอบครัว

ปัญหา
- ปัญหาสุขภาพ
- ความเครียด
- หนี้สิน
- การพนัน
- ปัญหาครอบครัว

การเจ็บป่วย
การเจ็บป่วย
การเจ็บป่วย

การเจ็บป่วย
การเจ็บป่วย
การเจ็บป่วย

การเจ็บป่วย
การเจ็บป่วย
การเจ็บป่วย

๒. ปัจจัยทางจิตวิทยา

- ปัญหาสุขภาพจิต/กินเหล้า
- ครอบครัวแตกแยก
- สิ้นหวัง, แสร้งทำดี
- ปัญหาการจิต
- ความพิการทางร่างกาย
- ทำร้ายตัวเอง

ปัญหาสุขภาพจิต
ปัญหาสุขภาพจิต
ปัญหาสุขภาพจิต

ปัญหาสุขภาพจิต
ปัญหาสุขภาพจิต
ปัญหาสุขภาพจิต

ปัญหาสุขภาพจิต
ปัญหาสุขภาพจิต
ปัญหาสุขภาพจิต

๓. ปัจจัยทางเศรษฐกิจ/สังคม

ปัญหาสุขภาพจิต
ปัญหาสุขภาพจิต
ปัญหาสุขภาพจิต

ปัญหาสุขภาพจิต
ปัญหาสุขภาพจิต
ปัญหาสุขภาพจิต

ปัญหาสุขภาพจิต
ปัญหาสุขภาพจิต
ปัญหาสุขภาพจิต

- ขาดรายได้, ตกงาน
- ขาดเงิน, ขาดเงิน
- ค่าครองชีพไม่สัมพันธ์กับรายรับ
- เศรษฐกิจถดถอย
- สุขภาพจิตไม่ดี
- ร่างกายไม่พร้อมในการทำงาน

๒. มีทัศนคติผิดๆ

๓. ทัศนคติผิดๆ

๓. ปัญหาสุขภาพจิต

ชุมชนคลองเตย

သီဟသူလား နာမည်
၇၀၇ ဂြိုဟ်လမ်း
ဦးစာလမ်း

วันที่ ๓๐/๙/๕๖
สาร
(กัณโณ)

કોલકાતા
ગિરિનાથ

විජය

សង្គមភាព
សង្គមភាព

[illegible]

การฝึกอบรมผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข
ตำบลท่าคันโท 9 แห่ง กิจกรรม: การประเมิน
คัดกรอง และการช่วยเหลือเบื้องต้น

၂၅၀၀ ဝတ်
 ၂၅၀၀ ဝတ်
 ၂၅၀၀ (၂ ဝတ်)

[illegible]

K. S.

วัดเขาแก้วโพธิ์ทอง
หน้าถนนหลัก
ถนนหลัก 5 กม

70 30,000 mm
ଅପମ. ମାତ୍ରା:

- 1971
- 1972
- 1973
- 1974

ค้นหาและคัดกรอง เฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยง
ในชุมชนเพื่อช่วยชีวิต เช่น
มีประวัติการฆ่าตัวตายในครอบครัว

กลุ่มนี้คือ
คนที่มี
267M ถึง 1A: 1A
1A: 1A
(2 up/1A)

1. အခြေခံသဘောတရားများ
အသေးစားကုမ္ပဏီများ
(ဥပမာ) မြို့ပေါ်ကုမ္ပဏီများ
2. အမျိုးအမည်
အသေးစားကုမ္ပဏီများ
အသေးစားကုမ္ပဏီများ
အသေးစားကုမ္ပဏီများ
3. အသေးစားကုမ္ပဏီများ
အသေးစားကုမ္ပဏီများ
4. အသေးစားကုမ္ပဏီများ
အသေးစားကုမ္ပဏီများ
5. အသေးစားကုမ္ပဏီများ
အသေးစားကုမ္ပဏီများ

หลักอักษร
ปฐมา
~ ๒๓.๘. 2565

นำตัวอย่างหินปูน
มาทำปฏิกิริยา
 $\text{SiO}_2 + \text{CaCO}_3$
(ผลิตสาร 100%)
Re-Xray 9-310kV

מח 50,000 ₪
מחיר
מחיר, מחיר, מחיר
מח, מח.

— 1000 —

ส่งเสริมการส่งเสริมสหกรณ์ชุมชน
มย ๑๙ ๖๕

12/12/2012
 12/12/2012
 12/12/2012

[illegible]

တရားရုံး, ဟုဂါးရီးစ်

- $\frac{1}{2} \times 100 = 50$ $\frac{1}{2}$ $\times$ 100 $=$ 50
 - $\frac{1}{2} \times 100 = 50$ $\frac{1}{2}$ $\times$ 100 $=$ 50
 - $\frac{1}{2} \times 100 = 50$ $\frac{1}{2}$ $\times$ 100 $=$ 50

30 30,000 mm
 1000000
 1000000

[illegible]

1. ၁၀၀၀
2. ၁၀၀၀
3. ၁၀၀၀
4. ၁၀၀၀
5. ၁၀၀၀
6. ၁၀၀၀
7. ၁၀၀၀
8. ၁၀၀၀

Universal Prevention
Community-based
prevention program



ในวันที่ 9 มีนาคม 2565 ที่ผ่านกิจกรรมสุขภาพจิตโดยศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 และกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดนครสวรรค์ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่เปิน จัดโครงการ “อบรมพัฒนาพื้นที่ต้นแบบการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายในพื้นที่ ๔ จังหวัดเสี่ยงฆ่าตัวตาย (นครสวรรค์)” ณ ศาลาประชาคมบ้านคลองห้วยหวาย อำเภอแม่เปิน จังหวัดนครสวรรค์ โดยมีผู้เข้าร่วมจากสาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์ สาธารณสุขอำเภอแม่เปิน ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตของโรงพยาบาล เจ้าหน้าที่รพ.สต. อสม. ผู้นำชุมชน และประชาชนจำนวน 40 คน เข้าร่วม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความรู้ความเข้าใจและมีเจตนาที่ดีต่อการแก้ไขปัญห การฆ่าตัวตายในชุมชน รวมถึงมีทักษะในการสร้างการมีส่วนร่วม การระดมความคิดในการพัฒนากลยุทธ์และวางแผนปฏิบัติการเพื่อป้องกัน ปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชนของตนเอง

