



### ฉันจะขอความช่วยเหลือได้ที่ไหน

- Lifeline: 131 114 (บริการ 24/7)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- บริการฉุกเฉิน: 000 (ตำรวจ รถพยาบาล รถดับเพลิง)

### การสนับสนุนด้านสุขภาพจิตอื่น ๆ

- Multicultural Hub Canberra: 02 6100 4611
- Companion House: 02 6251 4550
- Relationships Australia: 1300 364 277
- Beyond Blue: 1300 224 636
- Kids Helpline: 1800 551 800
- Access Mental Health: 1800 629 354
- Head to Health Canberra: 1800 595 212
- Standby Support After Suicide: 1300 727 247



www.mhub.org.au



info@mhub.org.au



02 6100 4611



มา เสริมความแข็งแรง กันเถอะ



## ความรู้ & การตระหนักรู้ของเราเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย

Thai | ภาษาไทย



### ตรวจสอบข้อเท็จจริง

- จำนวนการเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายในออสเตรเลีย - 3000 คนต่อปี
- การฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตในหมู่คนหนุ่มสาวอายุ 15-24 ปี
- ผู้ชายมีแนวโน้มฆ่าตัวตายสูงกว่าถึงสามเท่า
- ผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะพยายามฆ่าตัวตายมากกว่าผู้ชาย
- มีผู้เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจากอาการบาดเจ็บที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายกว่า 35,000 คนในทุก ๆ ปี



## คอยเฝ้าระวังปัจจัยเสี่ยงเพื่อช่วยเหลือผู้ที่อาจมีความคิดฆ่าตัวตาย

- อาการวิตกกังวลที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ
- การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์อย่างกะทันหัน
- การขาดแรงจูงใจในชีวิตส่วนตัวหรืออาชีพ
- บทสนทนาเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย
- ความสนใจในเรื่องรูปลักษณะภายนอกลดลง
- การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือยาเสพติดเพิ่มมากขึ้น
- การพยายามฆ่าตัวตายในอดีต
- การยกทรัพย์สินที่สำคัญให้ผู้อื่น
- การซื้อหรือรวบรวมสิ่งของที่可以帮助ในการฆ่าตัวตาย
- ขาดการติดต่อกับเพื่อน ครอบครัว และสังคม



## เหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความคิดฆ่าตัวตาย

- การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
- ปัญหาครอบครัว หรือปัญหาความสัมพันธ์
- อาการเจ็บป่วยทางจิตใจหรือทางกาย
- การเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ทางการเงิน
- ความรุนแรงในบ้าน ความรุนแรงทางเพศ หรือความรุนแรงในครอบครัว
- การกลั่นแกล้ง



## เคล็ดลับการสื่อสาร - สิ่งที่ดีควรทำ & สิ่งที่ไม่ควรทำเมื่อช่วยเหลือผู้ที่อาจมีความคิดฆ่าตัวตาย



### สิ่งที่ดีควรทำ

- มีความชัดเจนและใช้ภาษาที่เรียบง่าย
- พูดตรง ๆ ตัวอย่างเช่น คุณมีความคิดที่จะฆ่าตัวตายหรือไม่
- คำนึงถึงวัฒนธรรม ศาสนา และความเชื่ออื่น ๆ ของบุคคลนั้น
- มีความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ และให้ความสนใจแก่พวกเขาอย่างเต็มที่
- เปิดรับความคิดของพวกเขาและใส่ใจกับคำถามที่ตามมา



### สิ่งที่ไม่ควรทำ

- หลีกเลี่ยงการพยายามวินิจฉัยโรคทางจิตของพวกเขา
- หลีกเลี่ยงการละเลยปัญหาของพวกเขา
- หลีกเลี่ยงการข่มขู่และการใช้ความรู้สึกผิดเป็นเครื่องมือ
- หลีกเลี่ยงคำถามปลายปิด ปลอ่ยกให้อีกฝ่ายเปิดใจ
- หลีกเลี่ยงทัศนคติเชิงลบทั้งในคำพูดหรือภาษากาย
- หลีกเลี่ยงการโต้เถียง การทะเลาะ หรือการเล่าเรื่องจากมุมมองของคุณเองเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายกับผู้ที่มีความคิดจะฆ่าตัวตาย

