

เขตการศึกษารวมของนครลอสแอนเจลิส
บริการด้านสุขภาพและมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียน
ฝ่ายสุขภาพจิตในโรงเรียน

333. S. Beaudry Avenue, 29th Floor
213.241.3841
smh.lausd.net | ccis.lausd.net



ความตระหนักถึงการป้องกันการฆ่าตัวตายสำหรับผู้ปกครอง/ผู้ดูแล

การฆ่าตัวตายเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ร้ายแรง ซึ่งถือเป็นการสูญเสียอย่างใหญ่หลวงในกลุ่มครอบครัว กลุ่มเพื่อน เพื่อนร่วมชั้น ผู้ร่วมงาน และชุมชน ตลอดจนบุคลากรทางการทหารและทหารผ่านศึก การป้องกันการฆ่าตัวตายคือการร่วมแรงร่วมใจกันขององค์กรชุมชนท้องถิ่น ผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง เพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายผ่านทางการศึกษา ความตระหนัก และบริการต่าง ๆ

การฆ่าตัวตายป้องกันได้

สัญญาณเตือน

สัญญาณเตือนคือพฤติกรรมที่สังเกตได้ ซึ่งอาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงการคิดฆ่าตัวตาย สิ่งเหล่านั้นอาจพิจารณาได้ว่าเป็น "เสียงร้องขอความช่วยเหลือ" หรือ "คำเชิญให้ยื่นมือเข้าช่วย"

สัญญาณเตือนเหล่านี้บ่งบอกถึงความต้องการที่จะสอบถามโดยตรงว่าบุคคลมีความคิดฆ่าตัวตายหรือไม่ หากมีความคิดดังกล่าว จะต้องมีการป้องกันการฆ่าตัวตาย

- ความรู้สึกเศร้า สิ้นหวัง หดหนทาง
- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม รูปลักษณ์ ความคิด และ/หรือความรู้สึกอย่างสำคัญ
- การแยกและการปลีกตัวจากสังคม
- ภัยคุกคามการฆ่าตัวตาย (ทางตรงและทางอ้อม)
- จดหมายลาตายและแผนการฆ่าตัวตาย
- ประวัติความคิด/พฤติกรรมการฆ่าตัวตาย
- พฤติกรรมการทำร้ายตนเอง
- การหมกมุ่นอยู่กับความตาย
- การเตรียมการขั้นสุดท้าย (เช่น มอบสิ่งของล้ำค่า โพสต์แผนการในสื่อสังคมออนไลน์ ส่งข้อความไป给朋友)

ปัจจัยเสี่ยง

แม้ว่าเส้นทางที่นำไปสู่พฤติกรรมฆ่าตัวตายนั้นจะยาวนานและซับซ้อน ทั้งยังไม่มีพฤติกรรม "ส่อ" ที่คาดการณ์การฆ่าตัวตายได้อย่างแน่นอน แต่มีปัจจัยเสี่ยงบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น ปัจจัยเหล่านี้ไม่ได้เป็นสัญญาณของการคิดฆ่าตัวตายหากเกิดขึ้นโดยไม่เชื่อมโยงกับสิ่งใด อย่างไรก็ตาม เมื่อปรากฏขึ้นนั้นบ่งบอกว่าจำเป็นต้องระมัดระวังถึงสัญญาณเตือนของการฆ่าตัวตาย

- การใช้เครื่องมือ (เช่น อาวุธปืน มีด ยา)
- แรงกดดัน (เช่น ความสูญเสีย ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน โรงเรียน ปัญหาเกี่ยวกับอัตลักษณ์ทางเพศ)
- ประวัติภาวะซึมเศร้า ความเจ็บป่วยทางจิต หรือการใช้สารเสพติด/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ประวัติการฆ่าตัวตายในครอบครัวหรือเพื่อนสนิท
- ประวัติความเจ็บป่วยทางจิตในครอบครัว

สิ่งที่ควรพึงปฏิบัติมีดังนี้

รับฟัง

- ประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
- รับฟังโดยไม่ด่วนตัดสิน
- สอบถามโดยใช้คำถามปลายเปิด

ป้องกัน

- ลงมือดำเนินการทันที
- ดูแล อยาปล่อยให้บุตรอยู่ตามลำพัง
- พิจารณาจัดทำแผนความปลอดภัยที่โรงเรียนและที่บ้าน หากจำเป็น

เชื่อมโยง

- สื่อสารและร่วมงานกับฝ่ายบริหารจัดการบุคลากรด้านสุขภาพจิต หรือที่ปรึกษาในโรงเรียนของบุตรเพื่อขอการสนับสนุน
- ติดต่อแผนกสุขภาพจิต การบังคับใช้กฎหมาย หรือบริการป้องกันตามความจำเป็น
- ช่วยบุตรของคุณเข้าหาผู้ใหญ่ที่เชื่อถือได้ที่บ้านและที่โรงเรียน

เป็นแบบอย่าง

- สงบสติอารมณ์ สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เพื่อพูดถึงการฆ่าตัวตาย
- ตระหนักถึงความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาขณะที่คุณรับฟัง โดยไม่ด่วนตัดสินสิ่งใด

สั่งสอน

- เรียนรู้สัญญาณเตือนและปัจจัยความเสี่ยง รวมทั้งให้ข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับการฆ่าตัวตายและการทำร้ายตัวเอง
- สนับสนุนพฤติกรรมขอความช่วยเหลือ และช่วยบุตรของคุณเข้าหาผู้ใหญ่ที่เชื่อถือได้ที่บ้านและที่โรงเรียน
- ค้นหาทรัพยากรช่วยเหลือในโรงเรียนและชุมชน รวมถึงการแนะนำบริการสุขภาพจิตระดับมืออาชีพตามความจำเป็น

คลินิก SMH ศูนย์บรรเทาสุขภาพ

ภาคเหนือ

Valley Clinic

6651-A Balboa Blvd., Van Nuys 91406
โทรศัพท์: 818-758-2300 | โทรสาร: 818-996-9850

ภาคตะวันตก

Crenshaw Wellness Center

3206 W. 50th St., Los Angeles 90043
โทรศัพท์: 323-290-7737 | โทรสาร: 323-290-7713

Hyde Park Clinic

6519 S. 8th Ave., Bungalow #46, Los Angeles 90043
โทรศัพท์: 323-750-5167 | โทรสาร: 323-759-2697

Washington Wellness Center

1555 West 110th St., Los Angeles 90043
โทรศัพท์: 323-241-1909 | โทรสาร: 323-241-1918

ภาคใต้

97th Street School Mental Health Clinic

Barrett Elementary School
439 W. 97th St., Los Angeles 90003
โทรศัพท์: 323-418-1055 | โทรสาร: 323-418-3964

San Pedro Clinic

704 West 8th St., San Pedro 90731
โทรศัพท์: 310-832-7545 | โทรสาร: 310-833-8580

Locke Wellness Center

316 111th St., Los Angeles 90061
โทรศัพท์: 323-418-1055 | โทรสาร: 323-418-3964

Carson Wellness Center

270 East 223rd St., Carson 90745
โทรศัพท์: 310-847-7216 | โทรสาร: 310-847-7214

ภาคตะวันออก

Bell/Cudahy School Mental Health Clinic

Ellen Ochoa Learning Center
7326 S. Wilcox, Cudahy 90201
โทรศัพท์: 323-271-3676 | โทรสาร: 323-271-3657

Ramona Clinic

231 S. Alma Ave., Los Angeles 90063
โทรศัพท์: 323-266-7615 | โทรสาร: 323-266-7695

Gage Wellness Center

2880 Zoe Ave., Huntington Park 90255
โทรศัพท์: 323-826-9499 | โทรสาร: 323-826-1524

Elizabeth LC Wellness Center

4811 Elizabeth St., Cudahy 90201
โทรศัพท์: 323-271-3676 | โทรสาร: 323-271-3657

ภาคกลาง

Belmont Wellness Center

180 Union Place, Los Angeles 90026
โทรศัพท์: 213-241-4451 | โทรสาร: 213-241-4465

Roybal Clinic

1200 West Colton St., Los Angeles 90026
โทรศัพท์: 213-580-6415 | โทรสาร: 213-241-4465

สำหรับการเข้าพบที่ปรึกษาทางการแพทย์:
smh.lausd.net

ทำความเข้าใจการฆ่าตัวตาย: ความเชื่อและข้อเท็จจริง

การทราบข้อเท็จจริงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเข้าใจสาเหตุที่คนเสียชีวิตด้วยการฆ่าตัวตาย และสาเหตุที่หลาย ๆ คนพยายามฆ่าตัวตาย อ่านข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายด้านล่าง แล้วแบ่งปันข้อมูลนี้กับผู้อื่น

ความเชื่อ

การฆ่าตัวตายไม่สามารถป้องกันได้
เมื่อบุคคลหนึ่งตัดสินใจฆ่าตัวตายแล้ว
จะไม่มีทางยับยั้งได้

ข้อเท็จจริง การฆ่าตัวตายป้องกันได้
คนส่วนใหญ่ที่คิดจะฆ่าตัวตาย
ไม่ได้ต้องการเสียชีวิตจริง ๆ
พวกเขาหาทางยุติความเจ็บปวดทางใจหรือ
ทางกายที่รุนแรง
ส่วนใหญ่มีความเจ็บป่วยทางจิต
การเข้าไปช่วยเหลือจะสามารถช่วยชีวิตไว้ได้

ความเชื่อ

การถามบุคคลหนึ่งว่ามีความคิดจะฆ่าตัวตายหรือไม่ จะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก
และเป็นสาเหตุสู่การลงมือทำ

ข้อเท็จจริง

เมื่อคุณเป็นกังวลว่าคนที่คุณรู้จักตกอยู่ในภาวะวิกฤตหรือซึมเศร้า
การถามเกี่ยวกับความคิดจะฆ่าตัวตายนั้น
สามารถช่วยแก้ไขได้จริง
คุณสามารถช่วยบรรเทาความเจ็บปวดและหาทางแก้ไข
โดยให้ออกาสบุคคลเปิดใจและแบ่งปันปัญหาของตน

ความเชื่อ

คนที่ฆ่าจะฆ่าตัวตายจะไม่ลงมือทำจริง
เพียงแต่ต้องการความสนใจ

ข้อเท็จจริง

คนที่กล่าวถึงการฆ่าตัวตายหรือแสดงความคิดว่าต้องการจบชีวิต
จะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายและคุณต้องให้ความ
สนใจ
คนส่วนใหญ่ที่เสียชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายจะ
ให้สัญญาณแบ่งขีหรือสัญญาณเตือน
จริงจังก่อนฆ่าตัวตาย
แม้คุณจะคิดว่าพวกเขาเพียง
"ร้องขอความช่วยเหลือ"
การร้องขอความช่วยเหลือคือความจริงที่ปรากฏ
ดังนั้นกรุณาให้ความช่วยเหลือ

ความเชื่อ

ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลจะมองออกเมื่อบุตร/หลาน
แสดงสัญญาณของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

ข้อเท็จจริง

นำสัญญาณที่งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าไม่ได้เป็นเช่นนั้น
ด้วยสัดส่วนร้อยละของครอบครัวที่มากจนน่าตกใจ
งานวิจัยเน้นให้เห็นความสำคัญของผู้ปกครอง/ผู้ดูแลที่ต้องใส่ใจสัญญาณเตือน
ปัจจัยเสี่ยง ถามตรง ๆ และเปิดใจรับฟัง

ฉันควรทำอย่างไรเมื่อกังวลเกี่ยวกับบุตร/หลานของฉัน?

หากคุณคิดว่าบุตร/หลานมีความคิดจะฆ่าตัวตาย ให้เข้าหาด้วยการซักถาม
การถามเป็นขั้นตอนแรกของการช่วยชีวิต
และช่วยให้บุตร/หลานทราบว่าพวกเขาอยู่เคียงข้าง พร้อมจะรับฟัง
ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างบางส่วนของวิธีการถาม: "ลูกมีความคิดที่จะฆ่าตัวตายไหม?"
"บางครั้งเมื่อคนอื่นกำลังเศร้าเหมือนกับลูก พวกเขามีความคิดจะฆ่าตัวตาย
ลูกเคยคิดแบบนี้บ้างไหม?"

ข้อมูลฉุกเฉิน/การบริการหลังเวลาทำการ

หากคุณต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน ติดต่อ 911
สำหรับจิตเวชฉุกเฉิน ติดต่อกรมสุขภาพจิต
ศูนย์เข้าถึงได้ 24 ชั่วโมงที่ (800) 854-7771

แหล่งข้อมูลสำหรับผู้ปกครอง/ผู้ดูแลและเด็ก/วัยรุ่น

สายด่วนชุมชน

Didi Hirsch Suicide Prevention Hotline
(877) 727-4747 (24 ชั่วโมง)
National Suicide Prevention Lifeline
(800) 273-TALK (8255) (24 ชั่วโมง)
Trevor Lifeline (866) 488-7386 (24 ชั่วโมง)
Teen Line (800) 852-8336 (18.00-22.00 น.
ทุกวัน)

แหล่งข้อมูลข้อความและการพูดคุยทางออนไลน์
Crisis Chat (11.00-23.00 น. ทุกวัน)
<http://www.crisischat.org/chat>
Teen Line - พิมพ์ "TEEN" มาที่ 839863

แหล่งข้อมูลออนไลน์

<http://www.didihirsch.org/>
<http://www.thetrevorproject.org/>
<http://teenline.org/>
<http://www.afsp.org/understanding-suicide>

แอปฯ สมาร์ทโฟน
MY3

Teen Line Youth Yellow Pages