

สำหรับอาจารย์

คู่มือเริ่มต้นใช้งานฉบับย่อของ

การป้องกันการฆ่าตัวตาย



กระทรวงศึกษาธิการ



มหาวิทยาลัยแห่งชาติไต้หวัน



社團法人台灣自殺防治學會

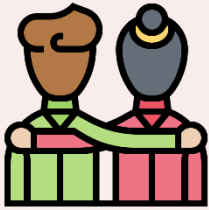


全國自殺防治中心

廣告

หลักการสื่อสาร

พูดอย่างไร?



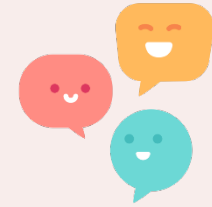
เข้าใจได้ง่าย

ข้อความสำหรับผู้ปกครองควรเข้าใจได้ง่ายตามภูมิหลังของพวกเขา



มีความถูกต้องและเชิงบวก

พยายามแสดงข้อความเชิงบวก 10 ข้อความก่อนที่จะเข้าประเด็นหลัก



คำถามควรเป็นแบบปลายเปิด

ลองถามคำถามแบบปลายเปิด เช่น พฤติกรรมของเด็กที่บ้านเมื่อเร็ว ๆ นี้เป็นอย่างไร?

ทำอย่างไร?



แสดงความเห็นอกเห็นใจ

หลีกเลี่ยงการโต้เถียงกับผู้ปกครอง ให้พวกเขาเข้าใจความกังวลของคุณที่มีต่อเด็ก และรักษาการปฏิบัติอย่างถูกต้อง



ร่วมกันหารือเกี่ยวกับแนวทางแก้ไข และ

จัดหาทรัพยากร

ร่วมกันหารือเพื่อหาแนวทางแก้ไข และจัดหาทรัพยากรทั้งใน/นอกมหาวิทยาลัยที่เหมาะสม



เชื่อมต่อกับครอบครัว

ความมุ่งมั่น 3C

การสื่อสารที่ดี

เข้าใจความจำเป็นเจาะจงและความท้าทายของครอบครัว สร้างความรู้สึกกลมกลืน และสื่อสารความต้องการซึ่งกันและกัน

การสร้างความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้ [การเชื่อมต่อ]

สร้างความรู้สึกไว้วางใจกับผู้ปกครอง ดูแลพ่อแม่และเด็กอย่างจริงจัง

การดูแลเอาใจใส่

รักษาความเห็นอกเห็นใจ การเห็นแก่ผู้อื่นและยอมรับความคิดเห็นของผู้ปกครองในระดับปานกลาง



เกิดอะไรขึ้นกับนักเรียนของฉัน?

ให้ความสนใจว่าพฤติกรรมต่อไปนี้จะเกิดขึ้น **มาระยะ**
หนึ่งแล้วหรือไม่



- อารมณ์เศร้า
- ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมน้อยลง
- เริ่มพูดถึงการทำร้ายตัวเอง และความตาย
- พฤติกรรมทำร้ายตัวเอง
- ความโกรธหรือหงุดหงิดฉับพลัน
- พฤติกรรมที่อยู่นอกเหนือการควบคุมที่ก่อให้เกิดอันตราย
- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกิน
- นอนหลับยากหรือนอนไม่หลับ
- ปวดหัวหรือปวดท้องบ่อย
- ผลการเรียนที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก
- โดดเรียนหรือขาดเรียน

เมื่อนักเรียนมีอาการเหล่านี้ พวกเขาควรได้รับความสนใจ ได้รับการดูแล อยู่เป็นเพื่อนและรับฟัง

คุณครู...โปรดช่วยฉันด้วยค่ะ!

คุณครูทำอย่างไรเมื่อนักเรียนแสดงอาการเสี่ยงสูงด้านสุขภาพจิต?

ดูแลและฟังอย่างตั้งใจ

ดูแลนักเรียนอย่างกระตือรือร้น อยู่เคียงข้างและฟังอย่างตั้งใจ ใช้ภาษากายอย่างเหมาะสม เช่น สบตา ตบไหล่เบา ๆ และพูดซ้ำ ๆ

สื่อสารกับผู้ปกครองและอ้างถึงแหล่งทรัพยากรทางวิชาชีพ

หากจำเป็นให้ติดต่อผู้ปกครองเพื่อทำความเข้าใจกับสภาพของนักเรียนที่บ้าน เตือนผู้ปกครองให้ใส่ใจกับการเปลี่ยนแปลงของนักเรียน และให้ข้อมูลเมื่อจำเป็น

ขยายระบบการสนับสนุนสำหรับนักเรียนที่มีความเสี่ยงสูง

นักเรียนคนอื่น ๆ ก็เป็นผู้ดูแลเช่นกัน นักเรียนได้รับการสนับสนุนให้ดูแลและเฝ้าระวังพฤติกรรมและสอดส่องดูแลเขา / เธอ เพื่อเอาชนะความยากลำบากในช่วงนั้น

การติดตามและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

ติดตามการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาของนักเรียน ให้คำปรึกษาและติดต่อกับผู้ปกครอง ครู หน่วยงานความปลอดภัยของโรงเรียน เป็นต้น



การฆ่าตัวตายเป็นกระบวนการที่สามารถติดตามและเฝ้าระวังได้

"ฉันรู้สึกไร้ค่ามาก ทุกคนในห้องเรียนเกลียดฉันหมด"

"ทำไมเขาถึงเลิกกับฉัน ฉันทำอะไรผิด?"

"แม่แต่พ่อแม่ของฉันก็ไม่รักฉัน ไม่มีใครในโลกนี้รักฉันสักคนเลย"

"พวกเขาไม่สนใจฉันเลย พวกเขาสนใจแต่ว่าฉันเป็นอันดับที่ 1 หรือไม่"

"ฉันต้องการทำให้พวกเขาทุกคนเสียใจและปล่อยให้พวกเขาอยู่ในความผิดไปตลอดชีวิต"

อาการ
เรื้อรัง



อาการ
เฉียบพลัน

นักเรียนที่มีอาการจาก

- สภาพแวดล้อมภายนอก
- จิตใจภายใน

ผลกระทบเชิงลบในระยะยาว

- การเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน
 - ภายใต้อาการกดดัน
- ทำให้เกิดความผันผวนทางอารมณ์เกิดขึ้นในชีวิต

สาเหตุหลัก 3 ประการของการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น



อาการซึมเศร้า

41.3%



ปัจจัยทางอารมณ์

30.2%



ปัจจัยครอบครัว

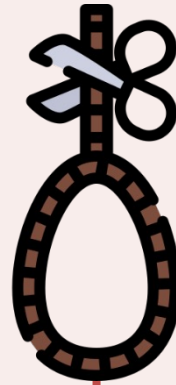
20.9%

การฆ่าตัวตายไม่ได้เกิดจากปัจจัยเดียว แต่เกิดจากหลากหลายสาเหตุรวมกัน!

กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย

ปัจจัยเสี่ยงทั่วไป

- ประวัติการพยายามฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเอง
- กำลังเผชิญกับความผิดหวังครั้งใหญ่
- ยาเสพติด
- ขาดความสามัคคีในครอบครัว
- การทารุณกรรมในวัยเด็ก
- ประวัติการเจ็บป่วยทางจิตของครอบครัว



เพศ

พยายามฆ่าตัวตาย

ผู้หญิง > ชาย

ตายด้วยการฆ่าตัวตาย

ชาย > หญิง



กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย

รสนิยมทางเพศ/ อัตลักษณ์ทางเพศ

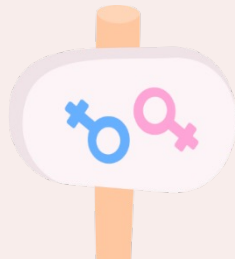
กลุ่มรักร่วมเพศ

2 ถึง 6 ครั้ง

มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายมากกว่าเพศตรงข้าม



- การสนับสนุนทางสังคมน้อยลง
- การกีดกันจากสังคม
- ความรู้สึกโดดเดี่ยว
- แรงกดดันให้เปิดเผยตัวตน



นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษทางการศึกษา

ความคาดหวังสูง

ไม่เป็นไปตามข้อกำหนดทางวิชาการขั้นพื้นฐาน

เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าในขนาดและความคิดฆ่าตัวตาย



- ความสำเร็จทางการศึกษาเท่ากับคุณค่าส่วนบุคคล
- ความคาดหวังทางสังคมที่ไม่สมเหตุสมผล
- ความคาดหวังที่สูงเกินไปของผู้ปกครอง
- ความสมบูรณ์แบบ

สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น

ข้อเท็จจริง

ความรู้สึก

การสูญเสียความหวัง - "ชีวิตไม่ดีขึ้นเลย"
ความรู้สึกไม่คู่ควร - "ไม่มีใครสนใจฉันเลย"

การกระทำ หรือเหตุการณ์

- การดื่มแอลกอฮอล์
- การระบายเรื่องเกี่ยวกับความตายหรือการทำลายล้าง

การเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม - ไม่มีสมาธิ
การนอนหลับ - นอนมากเกินไปหรือนอนไม่หลับ
นิสัยการกิน - เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป
การสูญเสียความสนใจในกิจกรรมที่เคยชื่นชอบ

ภัยคุกคาม

การพูด - "น่ารำคาญมาก เหนื่อยมาก ฉันต้องการหนีจากความเจ็บปวดทั้งหมด"
การข่มขู่ - "ฉันจะไม่อยู่ที่นี้อีกต่อไป"
การวางแผน - การเตรียมการ ความไม่สนใจในสิ่งที่ชอบ ความพยายามฆ่าตัวตาย



ครูผู้ดูแล ชั้นตอนที่ 1 จาก 3—ถาม

นักเรียนตกอยู่ในอันตราย ฉันจะอย่างไร?



ถาม = “ดูแลเอาใจใส่และรับฟังอย่างกระตือรือร้น”

ทำอย่างไร?

- เข้าใจสถานการณ์ของนักเรียน อย่าตำหนิ
- พูดคุยกับนักเรียนมากขึ้นและฟังสถานการณ์ปัจจุบันของเขา
- อย่าขัดจังหวะและวิพากษ์วิจารณ์นักเรียน
- ติดต่อผู้ปกครองหากจำเป็น

พูดอย่างไร?

- เมื่อไม่นานมานี้รู้สึกไม่มีความสุขหรือไม่?
- มันจะดีขึ้นหรือถ้าไม่ได้ตื่นขึ้นมาอีก
- คิดว่าชีวิตไร้ความหมายและไม่มีใครสนใจจริงหรือ?



ครูผู้ดูแล ชั้นตอนที่ 2 จาก 3—ตอบสนอง

นักเรียนของฉันกำลังมีความทุกข์ทางอารมณ์อย่างรุนแรง ฉันจะอย่างไร?

ตอบสนอง= "ตอบสนองต่อปัญหาอย่างเหมาะสม ให้การสนับสนุน และอยู่เคียงข้าง"



ทำอย่างไร?

- การตอบสนองที่เหมาะสม มีความเป็นมิตร และการสนับสนุนทางจิตใจ
- ใจเย็น เปิดกว้าง ห่วงใย ยอมรับ และไม่ตัดสิน

พูดอย่างไร?

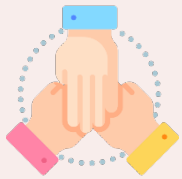
- ให้ความสำคัญกับเรื่องวัตถุดิบภูมิอารมณ์ในสัปดาห์ที่ผ่านมา
- มีอะไรบกวนการนอนหลับ? ความวิตกกังวล? หงุดหงิด?
- พูดคุยว่าอะไรคือจุดสนใจและเป้าหมายของชีวิตในปัจจุบัน?
- มีแนวทางที่เขา / เธอสามารถพุ่งเป้าอย่างจริงจังหรือไม่?



ครูผู้ดูแล ขั้นตอนที่ 3 จาก 3—การส่งต่อ

ฉันควรจะทำอย่างไรถ้านักเรียนของฉันยังคงมีปัญหาทางอารมณ์?

การส่งต่อ = “แสวงหาทรัพยากรที่เหมาะสม และดูแลความก้าวหน้าของนักเรียน”



ทำอย่างไร?

- หากปัญหาของนักเรียนยังไม่ได้รับการแก้ไขและเกินความสามารถของคุณ ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อเชื่อมต่อกับแหล่งทรัพยากรทางวิชาชีพ

พูดอย่างไร?

- หากนักเรียนต่อต้านการรักษา คุณสามารถบอกพวกเขาได้ว่า: “ครูสามารถไปกับนักเรียนได้ เพื่อดูว่ามีปัญหาอะไร และพวกเราสามารถที่จะแก้ไขปัญหาาร่วมกันได้”
- “อย่าลังเลที่จะบอกอะไรครู นักเรียนไม่ได้อยู่คนเดียว”



Mood thermometer (เครื่องวัดอุณหภูมิอารมณ์)

ใช้เทอร์โมมิเตอร์วัดอารมณ์เพื่อพูดคุยกับนักเรียนตามอุณหภูมิอารมณ์ของพวกเขา ค้นหาว่านักเรียนมีปัญหาชีวิตที่ทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจที่ต้องการการดูแล และการสนับสนุนที่เหมาะสมเพื่อหาวิธีแก้ไขร่วมกัน

โปรดพิจารณาอย่างละเอียด: ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา (รวมถึงวันนี้) คุณถูกรบกวนหรือมีความวิตกกังวลเพียงใดจากคำถามเหล่านี้ จากนั้นให้วงกลมคำตอบที่แสดงถึงความรู้สึกของคุณได้ดีที่สุดในแบบทดสอบความเสี่ยง 5 หัวข้อด้านล่างจากระดับ 0-4

	0	1	2	3	4
	ไม่เลย	นาน ๆ ที	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
ปัญหาการนอนหลับ	0	1	2	3	4
1. (ยกตัวอย่างเช่น มีช่วงเวลาที่นอนหลับยาก ตื่นง่าย หรือตื่นเร็วเกินไป เป็นต้น)					
2. รู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล	0	1	2	3	4
3. รู้สึกไร้ความสนใจหรือหงุดหงิดง่าย	0	1	2	3	4
4. รู้สึกเศร้าหรือหมองหม่น	0	1	2	3	4
5. รู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	0	1	2	3	4
★ มีความคิดฆ่าตัวตาย	0	1	2	3	4

คะแนนรวม และคำแนะนำ

จากคำถามทั้ง 5 ข้อ หากได้ผลคะแนนรวม:

น้อยกว่า 5

ยินดีด้วย! คุณมีสุขภาพจิตดี

ระหว่าง 6-9

คุณมีความเครียดเล็กน้อย เราขอแนะนำให้ค้นหาแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์และลดความเครียด โดยการพูดคุยกับเพื่อนหรือครอบครัวของคุณ

ระหว่าง 10-14

คุณมีความเครียดปานกลาง เราขอแนะนำให้หาแหล่งสนับสนุนคุณพบด้านสุขภาพจิตหรือรับคำปรึกษาจากจิตแพทย์

มากกว่า 15

คุณมีความเครียดสูง เราขอแนะนำให้คุณไปพบจิตแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา และรับการรักษา

* หากคะแนนของคุณในหัวข้อ "มีความคิดฆ่าตัวตาย" สูงกว่า 2 คะแนน เราขอแนะนำให้คุณไปพบจิตแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา และรับการรักษา



ตัวช่วยที่ดีในการดูแลสุขภาพจิตของโรงเรียน เครื่องวัดอุณหภูมิอารมณ์!

ดาวน์โหลดฟรี!

สแกนเพื่อดาวน์โหลด



บันทึก

การเปลี่ยนแปลงระดับ
ความทุกข์ทางจิตใจ

อีบุ๊ก

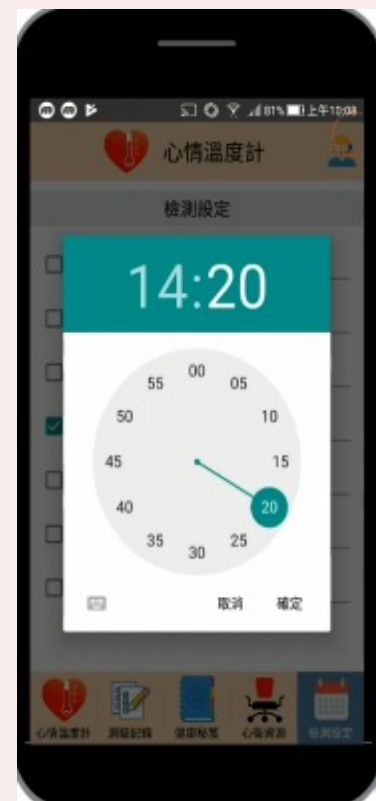
ฟรี อีบุ๊กสุขภาพจิต/ วิดีโอ

แผนที่

แผนที่ทรัพยากรสุขภาพจิต

แจ้งเตือน

การแจ้งเตือนการทดสอบ
ด้วยตนเอง



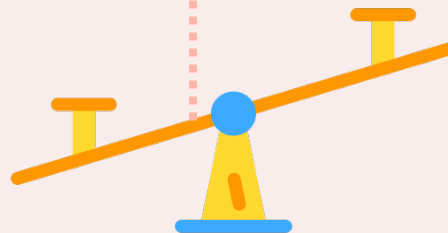
ครูสามารถทำอะไรได้อีก?

เสริมสร้างสุขภาพจิตของนักเรียน

- ✓ ปลุกฝังความสามารถในการแก้ปัญหา
- ✓ รับฟังแทนการกดดัน
- ✓ แนะนำการรับรู้ทางอารมณ์ หาวิธีแสดงออกหรือรับมือ
- ✓ รู้ว่าจะขอความช่วยเหลือจากที่ใดเมื่อมีปัญหา

ทำงานร่วมกับผู้ปกครอง

เมื่อนักเรียนพบปัญหา นอกจากการใส่ใจและรับฟังนักเรียนในทันทีแล้ว ควรพยายามสื่อสารกับผู้ปกครองและใส่ใจถึงสถานการณ์ของนักเรียนที่บ้าน



เว็บไซต์ป้องกันการทำร้ายตัวเองของนักเรียน

<https://reurl.cc/QXZx6Z>

หรือ

สแกนรหัส QR



ค้นหา

1. คู่มือการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันการฆ่าตัวตายในวิทยาเขต
2. คู่มือเริ่มต้นใช้งานฉบับย่อของการป้องกันการฆ่าตัวตาย (สำหรับครู ผู้ปกครอง นักเรียน)

ดาวน์โหลดตอนนี้!

