

8. Do you feel life is not worth living?

If you sometimes feel that life seem so hard that it is no longer worth living, read on

คุณเคยรู้สึกอยากตายหรือไม่?

หากบางครั้งคุณเคยรู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่มีค่าควรอยู่ต่อ กรุณาอ่านต่อ

ความคิดหรือความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้น

- ความเจ็บปวดทรมาน ทนต่อไปไม่ไหว
- รู้สึกสิ้นหวัง ไม่มีจุดมุ่งหมายที่จะอยู่ต่อไป
- มีแต่ความคิดด้านลบ
- มองไม่เห็นทางออกอื่นของปัญหาจากการฆ่าตัวตาย
- คิดว่าความตายเป็นการปลดปล่อย
- ชีวิตคนอื่นน่าจะดีขึ้นถ้าไม่มีคุณ
- รู้สึกไร้ค่า
- รู้สึกโดดเดี่ยวทั้ง ๆ ที่มีเพื่อนและครอบครัวอยู่รอบข้าง
- คุณไม่เข้าใจตัวเองว่าทำไมถึงมีความคิดและความรู้สึกเช่นนี้

โปรดจำไว้ว่า

- คุณไม่ได้อยู่เพียงลำพัง มีผู้คนมากมายเป็นเหมือนคุณและทุกวันนี้ยังมีชีวิตอยู่
- คุณพูดถึงความคิดอยากฆ่าตัวตายได้ และการพูดออกมาจะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น
- การทำร้ายตัวเองหรือมีความคิดฆ่าตัวตายเป็นอาการแสดงของความทุกข์ที่รุนแรง (อาจจะเกิดจากการสูญเสียบุคคลที่รัก สูญเสียงาน ออกหัก หรือเคยมีประสบการณ์การถูกทำร้าย) เกิดขึ้นได้กับทุกคน และไม่ผิดที่มีความคิดเช่นนั้น
- คุณสามารถดีขึ้นได้
- มีคนที่ช่วยคุณได้

สิ่งที่ควรทำ

- เล่าให้คนในครอบครัว เพื่อน หรือคนที่คุณไว้วางใจฟังว่าคุณรู้สึกอย่างไร
- ถ้าคุณรู้สึกว่ากำลังจะทำร้ายตนเอง โทรหาสายด่วน หรือไปโรงพยาบาล
- ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์ นักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์
- ถ้าคุณนับถือเลื่อมใสในศาสนา ปรึกษาคนในชุมชนศาสนาที่คุณไว้วางใจ

- เข้าร่วมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนที่เคยทำร้ายตนเอง คุณสามารถช่วยเหลือกันและกันให้รู้สึกดีขึ้นได้

ข้อควรจำ

หากคุณมีความคิดอยากตาย เอื้อมมือออกมาสู่ความช่วยเหลือ คุณไม่ได้อยู่เพียงลำพัง