

สำหรับนักเรียน



คู่มือเริ่มต้นใช้งานฉบับย่อของ

การป้องกันการฆ่าตัวตาย



กระทรวงศึกษาธิการ



มหาวิทยาลัยแห่งชาติไต้หวัน

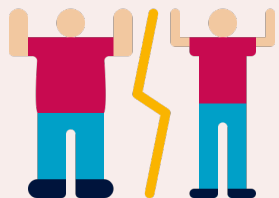


社團法人台灣自殺防治學會

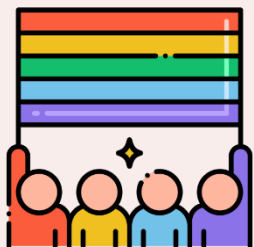


全國自殺防治中心

กลุ่มที่หลากหลาย



ความเหลื่อมล้ำด้าน
สุขภาพ



ความหลากหลายทางเพศ



ชาวอะบอริจิน กลุ่ม
ฮากกา



ผู้อพยพใหม่

โรงเรียนมีความหลากหลาย, และเราทุกคนต้องเคารพความต้องการ
ของกลุ่มคนที่หลากหลาย!



หยุดกลั่นแกล้ง



การกลั่นแกล้งทาง
ร่างกาย



การกลั่นแกล้งทาง
วาจา



การกลั่นแกล้งความสัมพันธ์
(แยกออกจากคนอื่น)



การกลั่นแกล้งทาง
โซเชียลมีเดีย

เมื่อคุณพบว่าเพื่อนร่วมชั้นของคุณถูกกลั่นแกล้ง อย่าลืมรายงานต่อครู กล้องจดหมายร้องเรียนของโรงเรียน หรือโทรไปที่สายด่วน 24 ชั่วโมงของกระทรวงศึกษาธิการ 1953

เมื่อนักเรียนถูกรังแกในโรงเรียน ผู้ถูกรังแกและผู้เห็นเหตุการณ์ควรได้รับการสนับสนุนให้พูดออกมาอย่างกล้าหาญ

เกิดอะไรขึ้นกับเพื่อนร่วมชั้นของฉัน



รู้สึกไม่สบาย
(เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง หอนไม่หลับ ฯลฯ)
ความอยากอาหารลดลงหรือเพิ่มขึ้นอย่างกะทันหัน



หงุดหงิดหรือร้องไห้ฉับพลัน
ขาดความสนใจในกิจกรรมหลังเลิกเรียน



มักจะหยุดชั้นเรียนหรือลาหยุด
พฤติกรรมก้าวร้าวอย่างฉับพลัน
เริ่มดื่ม สูบบุหรี่ หรือเสพยาเสพติด
พฤติกรรมทำร้ายตัวเอง (รอยแผลเป็นที่ไม่มีความหมายบนร่างกาย)

ฉันนอนไม่หลับ

ไปเล่นบอลลกัน! ฉันไม่
อยากไปวันนี้

ฉันแน่นหน้าอกและฉัน
ต้องการไปห้องพยาบาล
เพื่อพักผ่อน



เมื่อเพื่อนร่วมชั้นมีอาการข้างต้น เขา/ เธออาจอยู่ในความทุกข์ทางจิตใจและต้องการความเป็นเพื่อนและการดูแลมากขึ้น

Mood thermometer (เครื่องวัดอุณหภูมิอารมณ์)

คุณสามารถใช้เทอร์โมมิเตอร์วัดอารมณ์เพื่อดูแลตัวเองและเพื่อนร่วมชั้นของคุณที่มีอาการและเข้าใจระดับความทุกข์ทางจิตใจในสัปดาห์ที่ผ่านมา หากคุณมีอาการสูง (10 คะแนน) คุณควรพูดคุยกับครูหรือนักจิตวิทยา

ทำไม?

เพื่อเข้าใจสถานะความทุกข์ทางจิตใจล่าสุดของตัวคุณเองและเพื่อนร่วมชั้นของคุณอย่างรวดเร็ว

เมื่อไหร่?

คุณสามารถดูแลตัวเองและผู้อื่นได้ทุกที่ทุกเวลา

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 มีช่วงเวลาที่ยากที่จะนอนหลับ ตื่นง่าย หรือตื่นเร็วเกินไป เป็นต้น)					
2. รู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล	0	1	2	3	4
3. รู้สึกว่าหายใจหรือหงุดหงิดง่าย	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 เราขอแนะนำให้หาแหล่งสนับสนุนคุณทางด้านสุขภาพจิตหรือรับคำปรึกษาจากจิตแพทย์

มากกว่า 15

คุณมีความเครียดสูง เราขอแนะนำให้คุณไปพบจิตแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา และรับการรักษา

* หากคะแนนของคุณในหัวข้อ "มีความคิดฆ่าตัวตาย" สูงกว่า 2 คะแนน เราขอแนะนำให้คุณไปพบจิตแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา และรับการรักษา



ตัวช่วยที่ดีในการดูแลสุขภาพจิตของโรงเรียน เครื่องวัดอุณหภูมิอารมณ์!

ดาวน์โหลดฟรี!

สแกนเพื่อดาวน์โหลด



บันทึก

การเปลี่ยนแปลงระดับความทุกข์ทางจิตใจ

อีบุ๊ก

ฟรีอีบุ๊กสุขภาพจิต / วิดีโอ

แผนที่

แผนที่ทรัพยากรสุขภาพจิต

แจ้งเตือน

การแจ้งเตือนการทดสอบด้วยตนเอง



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



เข้าใจถึงบริบท



การพูดคุยกับผู้อื่นเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายไม่ได้กระตุ้นให้คนอื่นฆ่าตัวตาย



นักเรียนที่มีปัญหาและเพิ่งออกจากโรงพยาบาลภายในหนึ่งสัปดาห์จะยังคงมีความเสี่ยงเป็นพิเศษ จำเป็นต้องให้ความสนใจและติดตามพวกเขาต่อไป



แนวโน้มการฆ่าตัวตายไม่ได้จำกัดอยู่แค่ผู้ป่วยทางจิตเท่านั้น



การฆ่าตัวตายทุกครั้งไม่ได้เกี่ยวข้องกับทางพันธุกรรม



เอาจริงเอาจังกับการข่มขู่ทำร้ายตัวเอง เช่น เปิดเผยข้อความว่าต้องการฆ่าตัวตายบนเฟซบุ๊ก



สาเหตุของการฆ่าตัวตายมีหลายบริบทและซับซ้อนและไม่สามารถอธิบายได้ด้วยปัจจัยหรือเหตุการณ์เดียว

เราควรเข้าใจ เปิดกว้าง และโอบกอดผู้อื่น



สัญญาณแสดงเตือนการฆ่าตัวตายพบได้ที่ไหนบ้าง?



การสังเกตรายวัน



ขอลาบ่อย ๆ



โตอาร์หรือเนื้อหา
องค์ประกอบ



พูดคุยกับเพื่อนร่วมชั้น
น้อยลง



ข้อความจากแพลตฟอร์ม Facebook หรือโซเชียล
มีเดียของเพื่อนร่วมชั้น

ในชีวิตประจำวัน เราสามารถพบสัญญาณเตือนการฆ่าตัวตายของเพื่อนร่วมชั้นผ่านการสังเกตได้



社團法人台灣自殺防治學會

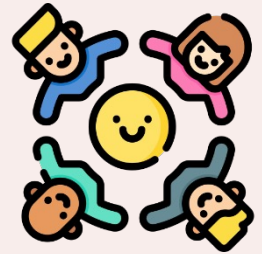


全國自殺防治中心

นักเรียนผู้ดูแล ชั้นตอนที่ 1 จาก 3—ถาม

เพื่อนของฉันตกอยู่ในอันตราย ฉันจะอย่างไร?

ถาม = "ดูแลเอาใจใส่และรับฟังอย่างกระตือรือร้น"



ทำอย่างไร?

- ต้องค่อนข้างไวต่อการสังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของเพื่อนร่วมชั้นของคุณ
- ใช้ความคิดริเริ่มในการดูแลเพื่อนร่วมชั้นของคุณในช่วงเวลาเรียน การฟังสามารถช่วยชีวิตได้ อย่าขัดจังหวะและวิพากษ์วิจารณ์การเลือกของเขาในระหว่างกระบวนการ

พูดอย่างไร?

- "เมื่อไม่นานมานี้รู้สึกไม่มีความสุขหรือไม่?"
- "เมื่อไม่นานมานี้รู้สึกมีอะไรเกิดขึ้นที่มารบกวน หรือทำให้รำคาญใจหรือไม่?"
- "คิดว่าชีวิตยากลำบากไหม?"



นักเรียนผู้ดูแล ชั้นตอนที่ 2 จาก 3—ตอบสนอง

เพื่อนร่วมชั้นของฉันกำลังมีความทุกข์ทางอารมณ์อย่างรุนแรง ฉันจะอย่างไร?

ตอบสนอง= "ตอบสนองต่อปัญหาอย่างเหมาะสม ให้การสนับสนุน และอยู่เคียงข้าง"



ทำอย่างไร?

- สนับสนุน อยู่เคียงข้าง และรับฟัง
- ใจเย็น เปิดกว้าง ห่วงใย ยอมรับ และไม่ตัดสินในการตอบสนองของคุณ อย่าลืมหาใจของคุณหากจำเป็น!

พูดอย่างไร?

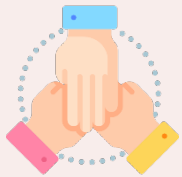
- "เราไปทานอาหารเย็นและคุยกันหลังเลิกเรียนได้ไหม?"
- " ถ้าคุณต้องการอะไร ฉันอยู่ตรงนี้นะ!"
- " หากคุณมีคำถามอะไร สามารถ Line หาฉันได้เลย!"



นักเรียนผู้ดูแล ชั้นตอนที่ 3 จาก 3—การส่งต่อ

ฉันจะอย่างไร ถ้าเพื่อนร่วมชั้นของฉันยังคงมีปัญหาทางอารมณ์?

อ้างอิง = “แสวงหาทรัพยากรที่เหมาะสม และดูแลความก้าวหน้าของเพื่อนร่วมชั้น”



ทำอย่างไร?

- หากปัญหาของเพื่อนร่วมชั้นยังไม่สามารถแก้ไขได้
- คุณสามารถติดต่อครู บุคลากรของโรงเรียน ผู้ปกครอง ฯลฯ เพื่อขอความช่วยเหลือจากแหล่งทรัพยากรทางวิชาชีพ

พูดอย่างไร?

- สำหรับปัญหาสุขภาพจิต การรักษาแต่เนิ่น ๆ และความร่วมมืออย่างจริงจังจะ
ได้ผลดีที่สุด! ส่งเสริมให้นักเรียนมีความกล้าที่จะเอาชนะปัญหาด้วยการรักษา
คุณสามารถพูดว่า:
- "ภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวลสามารถจัดการได้ มาเผชิญหน้ากัน!"
- "หากคุณต้องการไปพบแพทย์ ฉันไปเป็นเพื่อนได้นะ!"



การดูแลตัวเอง



รับประทานอาหาร
ตามหลักโภชนาการ



มีนิสัยการนอนที่ดี



ออกกำลังกายเป็นประจำ



ปฏิเสธยาสูบ แอลกอฮอล์และยา
ระงับประสาท



สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

อย่าลืมดูแลตัวเองเพื่อให้คุณสามารถเอาชนะแรงกดดันทั้งหมดเมื่อคุณต้องดูแลเพื่อนร่วมชั้นของคุณ

เว็บไซต์ป้องกันการทำร้ายตนเองของนักเรียน

<https://reurl.cc/QXZx6Z>

หรือ

สแกนรหัส QR



ค้นหา

1. คู่มือการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันการฆ่าตัวตายในวิทยาเขต
2. คู่มือเริ่มต้นใช้งานฉบับย่อของการป้องกันการฆ่าตัวตาย (สำหรับครู ผู้ปกครอง นักเรียน)

ดาวน์โหลดตอนนี้!

