

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๖/ ๒๐๔๗๑

ถึง เรือนจำจังหวัด/เรือนจำอำเภอ

กรมราชทัณฑ์ ได้มีหนังสือกรมราชทัณฑ์ ที่ ยธ ๐๗๐๕.๖/๒๐๔๖๐ ลงวันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒ ถึง ผู้ว่าราชการจังหวัด เรื่อง กำชับแนวทางในการป้องกันผู้ต้องขังฆ่าตัวตาย จึงขอส่งสำเนาหนังสือดังกล่าว มาเพื่อดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป




กองบริการทางการแพทย์
โทร/โทรสาร ๐ ๒๙๖๗๓๙๗๗



ที่ ยธ ๐๗๐๕.๖/๒๐๕๖๐

กรมราชทัณฑ์
๒๒๒ ถนนนนทบุรี๑
อำเภอเมืองนนทบุรี
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรื่อง กำชับแนวทางในการป้องกันผู้ต้องขังฆ่าตัวตาย

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด

อ้างถึง หนังสือกรมราชทัณฑ์ ที่ ยธ ๐๗๐๘.๖/๒๘๘๔๗ ลงวันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๕๘

สิ่งที่ส่งมาด้วย คู่มือแนวทางการป้องกันผู้ต้องขังฆ่าตัวตายภายในเรือนจำ/ทัณฑสถาน จำนวน ๑ ฉบับ

ตามหนังสือที่อ้างถึง กรมราชทัณฑ์ ได้เผยแพร่แนวทางในการป้องกันผู้ต้องขังฆ่าตัวตาย เพื่อให้เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในเรือนจำ/ทัณฑสถานได้ใช้เป็นแนวทางในการเฝ้าระวังความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของผู้ต้องขัง ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดูแลผู้ต้องขังในเรือนจำ/ทัณฑสถานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และเพื่อเป็นการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของผู้ต้องขัง เห็นควรแจ้งกำชับให้เรือนจำดำเนินการตามคู่มือแนวทางการป้องกันผู้ต้องขังฆ่าตัวตายภายในเรือนจำ/ทัณฑสถานโดยเคร่งครัด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดแจ้งให้เรือนจำทราบและถือปฏิบัติโดยทั่วกัน

ขอแสดงความนับถือ

พันตำรวจเอก
(ณรัชต์ เศวตนันทน์)
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

กองบริการทางการแพทย์
โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๓๙๗๗

# บันทึกข้อความ

**ส่วนราชการ** กรมราชทัณฑ์ กองบริการทางการแพทย์ โทร. ๐ ๒๙๖๗ ๓๙๗๗

**ที่** ยธ ๐๗๐๕.๖/๒๐๔๕๖ **วันที่** ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

**เรื่อง** กำชับแนวทางในการป้องกันผู้ต้องขังฆ่าตัวตาย

เรียน ผู้บัญชาการเรือนจำ ผู้อำนวยการทัณฑสถาน/สถานกักขัง/สถานกักกัน

ตามที่กรมราชทัณฑ์ ได้เผยแพร่แนวทางในการป้องกันผู้ต้องขังฆ่าตัวตาย เพื่อให้เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในเรือนจำ/ทัณฑสถานได้ใช้เป็นแนวทางในการเฝ้าระวังความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของผู้ต้องขัง รายละเอียดปรากฏตามหนังสือกรมราชทัณฑ์ ที่ ยธ ๐๗๐๘.๖/๒๘๘๔๗ ลงวันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๕๘ ที่แนบมาพร้อมนี้ นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดูแลผู้ต้องขังในเรือนจำ/ทัณฑสถานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และเพื่อเป็นการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของผู้ต้องขัง เห็นควรแจ้งกำชับให้เรือนจำ/ทัณฑสถานดำเนินการตามคู่มือแนวทางการป้องกันผู้ต้องขังฆ่าตัวตายภายในเรือนจำ/ทัณฑสถานโดยเคร่งครัด

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และถือปฏิบัติโดยทั่วกัน

พันตำรวจเอก
(ณรัชต์ เศวตนันทน์)
อธิบดีกรมราชทัณฑ์



ที่ ยธ ๐๗๐๘.๖/ ๒๘๔๙

กรมราชทัณฑ์
๒๒๒ ถนนนนทบุรี ๑ ตำบลสวนใหญ่
อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี
๑๑๐๐๐

๑๗ กันยายน ๒๕๕๘

เรื่อง การเผยแพร่คู่มือแนวทางการป้องกันผู้ต้องขังฆ่าตัวตายภายในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ฉบับปรับปรุง ปี พ.ศ. ๒๕๕๘

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ผู้บัญชาการเรือนจำ ผู้อำนวยการทัณฑสถาน สถานกักกัน และสถานกักขัง

สิ่งที่ส่งมาด้วย คู่มือแนวทางการป้องกันผู้ต้องขังฆ่าตัวตายภายในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ฉบับปรับปรุง ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ จำนวน ฉบับ

ด้วยกรมราชทัณฑ์ได้จัดทำคู่มือแนวทางการป้องกันผู้ต้องขังฆ่าตัวตายภายในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ฉบับปรับปรุง ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือผู้ต้องขังกลุ่มเสี่ยงที่คิดและ/หรือพยายามฆ่าตัวตาย และเป็นแนวทางในการเฝ้าระวังความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของผู้ต้องขัง นั้น

ในการนี้ จึงขอเผยแพร่คู่มือแนวทางการป้องกันผู้ต้องขังฆ่าตัวตายภายในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ฉบับปรับปรุง ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ แก่เจ้าหน้าที่ในเรือนจำ/ทัณฑสถานแห่งนี้ เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดูแลสุขภาพจิตของผู้ต้องขังต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

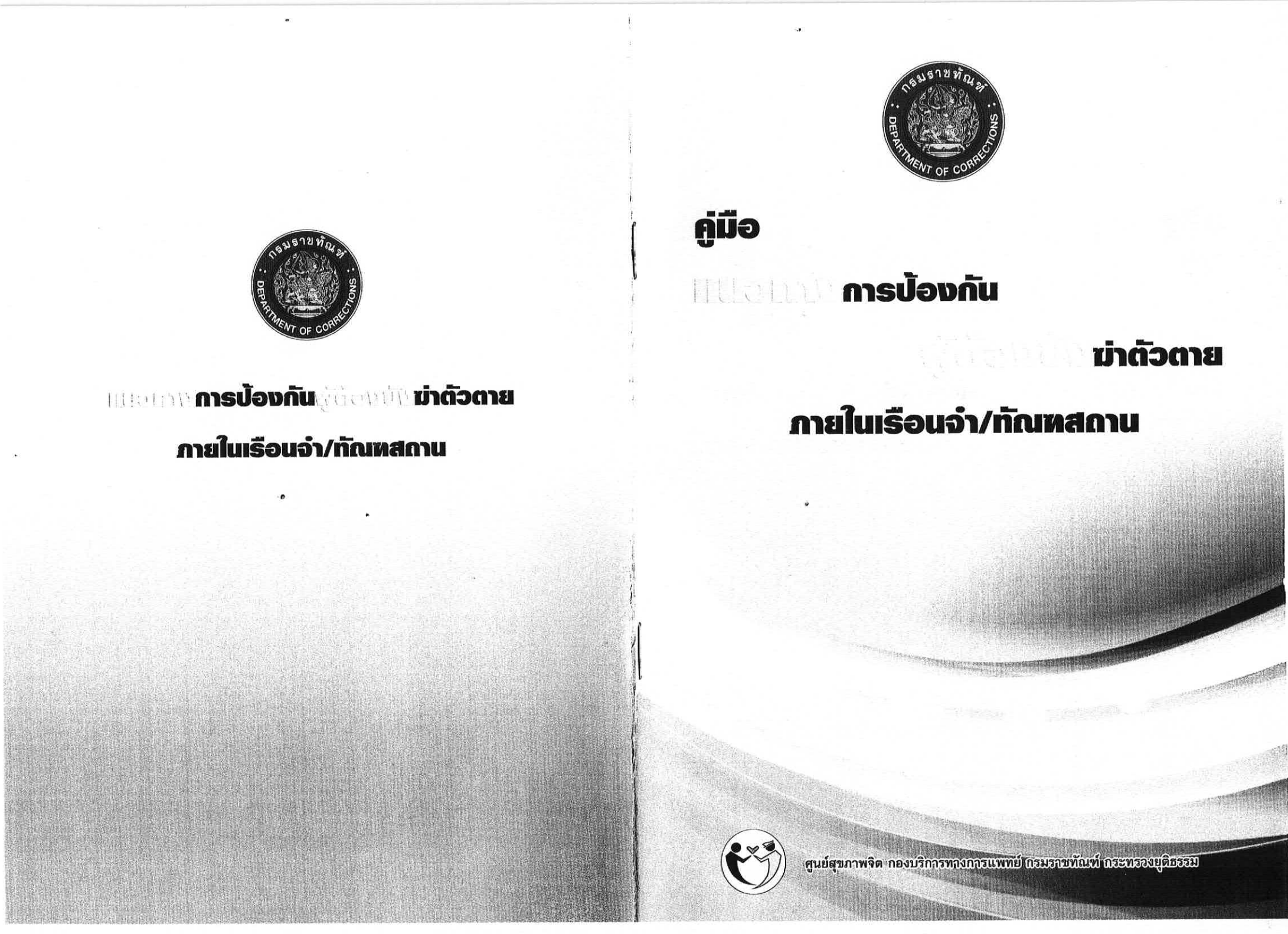
(นายปฏิคม วงษ์สุวรรณ)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

กองบริการทางการแพทย์
โทร. ๐ ๒๙๖๗ ๓๙๗๗
โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๓๕๕๐ / ๐ ๒๙๖๗ ๓๙๗๗

สำเนาถูกต้อง

# คู่มือ

# การป้องกัน ฆ่าตัวตาย ภายในเรือนจำ/ทัณฑสถาน



ศูนย์สุขภาพจิต กองบริการทางการแพทย์ กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม

การป้องกัน ฆ่าตัวตาย
ภายในเรือนจำ/ทัณฑสถาน

# คำนำ

การที่ผู้ต้องขังตัดสินใจจบชีวิตตนเองนั้น สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาสุขภาพจิตที่เพิ่มพูนขึ้นจนก่อให้เกิดภาวะสิ้นหวัง ท้อแท้ในชีวิตที่เหลืออยู่ โดยผลแห่งการกระทำนั้นส่งผลกระทบต่อผู้คนรอบข้างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนผู้ต้องขังในเรือนจำที่เกิดภาวะหดหู่ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ญาติผู้ต้องขังที่สูญเสียบุคคลที่ตนรักไปอย่างไม่มีวันกลับ รวมถึงเจ้าหน้าที่ที่จำเป็นต้องสอบสวนหาสาเหตุ และอาจรวมไปถึงผลกระทบต่อการบริหารงานภายในเรือนจำนั้นๆ

กรมราชทัณฑ์ได้รับรู้ถึงปัญหานี้ และเล็งเห็นความสำคัญ ซึ่งจะต้องเร่งดำเนินการแก้ไขอย่างจริงจัง จึงได้จัดทำ คู่มือแนวทางการป้องกันผู้ต้องขังฆ่าตัวตายภายในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ขึ้นเพื่อ ให้เจ้าหน้าที่ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ต่อไป

นายวิทยา สุริยะวงค์
อธิบดีกรมราชทัณฑ์
๖ กรกฎาคม ๒๕๕๘

# คำนำ

จากการศึกษา พบว่า จำนวนผู้ต้องขังฆ่าตัวตายสำเร็จยังคงเป็นปัญหาที่พบอย่างต่อเนื่องในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ซึ่งสาเหตุที่ทำให้ผู้ต้องขังตัดสินใจจบชีวิตตนเองนั้น เกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน ซึ่งอาจเกิดจากปัญหาภายนอกเรือนจำ ภายในเรือนจำ หรือจากตัวผู้ต้องขังเอง อีกทั้งจำนวนผู้ต้องขังกับเจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ไม่สมดุลกัน ทำให้การเข้าช่วยเหลือไม่สามารถทำได้ทันท่วงที

กองบริการทางการแพทย์ จึงได้จัดทำคู่มือแนวทางการป้องกันผู้ต้องขังฆ่าตัวตายภายในเรือนจำ/ทัณฑสถานขึ้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์ได้ใช้เป็นแนวทางในการเฝ้าระวังความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของผู้ต้องขังต่อไป

(นายสมภพ สังคุตแก้ว)
ผู้อำนวยการกองบริการทางการแพทย์
๖ กรกฎาคม ๒๕๕๘

# สารบัญ


| | หน้า |
|---|---|
| ความหมายของการฆ่าตัวตาย | 4 |
| ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อการฆ่าตัวตายในผู้ต้องขัง | 4 |
| ลักษณะสำคัญที่บ่งบอกถึงความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในผู้ต้องขัง | 6 |
| การดูแล ป้องกันและช่วยเหลือ | 7 |
| บรรณานุกรม | 10 |
| ภาคผนวก ก แบบประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย | 11 |
| ภาคผนวก ข แบบประเมินโรคซึมเศร้า | 12 |

## ความหมายของการฆ่าตัวตาย

**การฆ่าตัวตาย** หมายถึง การที่บุคคลมีความคิดหรือลงมือกระทำการใดๆ ที่เจตนาจะทำร้ายตนเองให้จบชีวิตลง เพื่อหลีกหนีสภาวะบางอย่างที่บุคคลนั้นทนทุกข์ทรมานอยู่

**ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อการฆ่าตัวตายในผู้ต้องขัง**

การฆ่าตัวตายในผู้ต้องขังนั้น ไม่มีสาเหตุใดเป็นสาเหตุหนึ่งที่แท้จริงเพียงสาเหตุเดียว แต่เป็นความทุกข์ที่มาจากหลายๆ สาเหตุรวมกันสำหรับในการศึกษาถึงการฆ่าตัวตายในกลุ่มผู้ต้องขัง พบว่า มีปัจจัยเสี่ยง ดังนี้

**1. ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม** ได้แก่

1.1 ศาลตัดสินให้จำคุกมีกำหนดโทษหลายปี และ/หรือมีคดีที่ถูกอายัดเพิ่มเติม

1.2 ไม่มีญาติมาเยี่ยม

1.3 ถูกพ่อแม่ /สามี/ภรรยา /บุตร /ญาติพี่น้อง ทอดทิ้ง

1.4 มีปัญหาหนี้สินทั้งภายในและภายนอกเรือนจำ/ทัณฑสถาน

1.5 สภาพแวดล้อมภายในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ที่ต้องอยู่กันอย่างแออัด ขาดความเป็นส่วนตัว

1.6 กฎระเบียบ วินัยและข้อบังคับ

1.7 การดำเนินชีวิตภายหลังพ้นโทษ

**2. ปัจจัยทางด้านจิตใจ** ได้แก่

2.1 ผู้ต้องขังรู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้ง

2.2 ผู้ต้องขังรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า

2.3 ผู้ต้องขังรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ชีวิตล้มเหลว

2.4 ผู้ต้องขังรู้สึกว่าตนเองสูญเสียอิสรภาพ



2.5 ผู้ต้องขังไม่สามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

2.6 ผู้ต้องขังรู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับการปฏิบัติเช่นเดียวกับผู้ต้องขังอื่นๆ

2.7 ผู้ต้องขังได้รับข่าวร้ายจากทางบ้าน

2.8 ผู้ต้องขังถูกทารุณทางจิตใจจากผู้ต้องขังด้วยกัน โดยเจ้าหน้าที่ไม่ได้รับทราบ เช่น ถูกข่มขืน

**3. ปัจจัยทางด้านความเจ็บป่วย**

3.1 มีความเจ็บป่วยด้วยโรคทางกายที่เรื้อรังรักษาไม่หาย ต้องเจ็บปวดทรมาน ตลอดจนเป็นโรคร้ายแรงที่เข้าสู่ระยะสุดท้าย เช่น โรคมะเร็ง โรคเอดส์ ฯ เป็นต้น

3.2 มีความเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช หรือมีอาการทางจิตเวช เช่น

3.2.1 ป่วยด้วยโรคซึมเศร้า โดยพบว่าอารมณ์เศร้าลงมากกว่าปกติและนอนไม่หลับ

3.2.2 มีอาการหูแว่ว โดยได้ยินเสียงคนสั่งให้ทำร้ายหรือนินทาว่าร้ายตัวเอง

3.2.3 มีอาการหวาดระแวง ผู้ต้องขังมีอาการกลัวคนมาทำร้าย

3.2.4 มีความคิดและอาการหลงผิด เช่น คิดว่าเจ้าหน้าที่หรือเพื่อนผู้ต้องขังเป็นศัตรูของตนและจะเข้ามาทำร้าย เป็นต้น

3.2.5 มีประวัติการเจ็บป่วยทางจิตเวช / เคยทานยาจิตเวช

3.2.6 มีประวัติเคยทำร้ายตนเอง เช่น ใช้มีดกรีดแขนตนเอง มีพฤติกรรมก้าวร้าว ใช้อารมณ์รุนแรงในการแก้ปัญหา

3.2.7 มีพฤติกรรมแยกตัวเอง โดยผู้ต้องขังขออยู่ห้องขังซอย หรือห้องขังเดี่ยวคนเดียว

**4. มีประวัติเคยพยายามฆ่าตัวตาย แต่ไม่สำเร็จขณะถูกกักขังที่โรงพักและ/หรือภายในเรือนจำ/ทัณฑสถาน**

ผู้ชายมีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายได้สำเร็จสูงกว่าผู้หญิง

**5. มีประวัติติดสุราและใช้สารเสพติด**

## ลักษณะสำคัญที่บ่งบอกถึงความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในผู้ต้องขัง

**1. ด้านความคิด**

1.1 ผู้ต้องขังมีความคิดว่าตนเองไร้ค่า มีแต่ความล้มเหลว รู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง

1.2 ผู้ต้องขังบ่นว่าอยากตาย ไม่รู้จะอยู่ไปเพื่ออะไร

1.3 ผู้ต้องขังบ่นกล่าวโทษตนเองตลอดเวลา รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของคนรอบข้าง

1.4 ผู้ต้องขังบ่นรู้สึกทรมานจากการเจ็บป่วยทางกาย

1.5 ผู้ต้องขังบ่นคิดหาทางออกของปัญหาไม่ได้

1.6 ผู้ต้องขังใช้คำพูดในลักษณะกล่าวลาผู้ใกล้ชิด

**2. ด้านอารมณ์**

2.1 หงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธง่าย

2.2 สีหน้าแสดงความเศร้าหมองอย่างเด่นชัด

2.3 มีความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา

2.4 แสดงความหวาดกลัวอย่างไม่สมเหตุสมผล

2.5 ขาดความสุขสนุกสนานและหมดความสนใจสิ่งแวดล้อมเหมือนเคย



**3. ด้านพฤติกรรม**

3.1 ขาดความสนใจในตัวเอง ปล่อยเนื้อปล่อยตัว ไม่ดูแลตัวเอง

3.2 แยกตัวเองออกจากกลุ่มเพื่อน อยู่ในสถานที่และ/หรือช่วงเวลาที่ยากแก่การพบเห็น

3.3 ไม่อยากทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเหมือนเคย ขาดความสนใจต่อสิ่งรอบข้าง ไม่รู้สึกสนุกสนานกับสิ่งที่เคยชอบ นั่งเหม่อลอย

3.4 เบื่ออาหารและนอนไม่หลับ

3.5 บางรายเริ่มมีพฤติกรรมทำร้ายตนเอง

3.6 ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา เช่น ก่อการทะเลาะวิวาทบ่อยๆ

3.7 มีการวางแผนที่จะฆ่าตัวตาย เช่น เขียนข้อความ จดหมายลาตาย เตรียมอุปกรณ์ กำหนดเวลาที่แน่นอน

## การดูแล ป้องกันและช่วยเหลือ

เมื่อพบบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย จะต้องรีบให้ความช่วยเหลือและป้องกันอย่างเร่งด่วน เนื่องด้วยคนที่คิดฆ่าตัวตายอาจลงมือฆ่าตัวตายได้ตลอดเวลา มักมองโลกในแง่ลบ คิดว่าไม่มีใครช่วยเขาได้ เราจึงเป็นฝ่ายเข้าหาเขา มากกว่ารอให้เขาร้องขอ เพราะคนที่คิดฆ่าตัวตายต้องการความเห็นอกเห็นใจ และต้องการผู้เข้าใจปัญหา เข้าใจความรู้สึกของเขา ท่าทีในการสนทนาจึงเป็นสิ่งสำคัญ

ควรรับฟังด้วยท่าทีที่พร้อมรับฟังในสิ่งที่เขาคิด ไม่ว่าเรื่องราวจะเป็นอย่างไร ไม่ควรมีท่าทีตำหนิ หรือด่วนสรุปว่าเขาไม่ควรทำอย่างนั้นอย่างนี้ ท่าทีที่สนใจจะสามารถช่วยให้เขารู้สึกดีขึ้นว่ามีคนห่วงใย แต่ถ้าประเมินแล้วว่าบุคคลนั้นยังคงมีความคิดอยากตายค่อนข้างรุนแรง ***ต้องอย่าปล่อยให้อยู่คนเดียว***

ควรให้มีคนอยู่ด้วยตลอดเวลา เก็บของมีคม หรืออุปกรณ์ที่อาจใช้ทำร้ายตัวเองได้ ถ้าจำเป็นจริงๆ อาจจะต้องนำส่งโรงพยาบาล/โรงพยาบาลจิตเวช เพื่อรับการช่วยเหลือที่ถูกต้องปลอดภัยต่อไป

**แนวทางการดูแลป้องกันและช่วยเหลือ** สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. แรกรับ ถึง 6 เดือน
2. ระหว่างการต้องโทษ
3. สองเดือนก่อนพ้นโทษ

**1. แรกรับ ถึง 6 เดือน** เป็นระยะของการปรับตัวอย่างมาก โดยเฉพาะผู้ที่ต้องโทษครั้งแรก ฉะนั้นขอให้ ปฏิบัติดังนี้

1.1 สอบถามถึงความเจ็บป่วยด้วยโรคทางกาย (เรื้อรังและร้ายแรง) โรคทางจิตและประวัติการติดสุรา สารเสพติด

1.2 สอบถามและสังเกตว่า มีประวัติการพยายามทำร้ายตนเอง หรือการพยายามฆ่าตัวตายขณะถูกกักขังที่โรงพักและก่อนต้องโทษหรือไม่

1.3 จัดให้มีการปฐมนิเทศกับผู้ต้องขังแรกรับทุกรายเพื่อให้เข้าใจกฎ ระเบียบข้อบังคับ สวัสดิการ รวมทั้งข้อปฏิบัติเมื่อเกิดการเจ็บป่วยฯ ขณะอยู่ในเรือนจำ/ทัณฑสถาน

1.4 ในรายที่สังเกตเห็นว่ามีอาการซึมเศร้าชัดเจน ควรประเมินอาการซึมเศร้าด้วยการพูดคุยและถามว่า นอนหลับไหม? ทานข้าวได้ไหม? ตอนนี้มีเรื่องกลุ้มใจไม่สบายใจอะไรบ้าง? เป็นต้น



1.5 หรือให้ผู้ต้องขังทำแบบประเมินโรคซึมเศร้า ตามแบบประเมินในภาคผนวก ก. ถ้าพบว่ามีภาวะซึมเศร้ามาก **ต้องประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย** ตามแบบประเมินในภาคผนวก ข. ผลการประเมิน

1.5.1 **อาจมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายหรือมีโรคซึมเศร้า :** จะต้องให้การปรึกษาเบื้องต้น ด้วยการแสดงออกท่าทีเป็นมิตรและตั้งใจฟัง เมื่อผู้ต้องขังระบายความรู้สึกอย่าคิดว่าเป็นเรื่องไร้สาระ ***ห้ามพูดจาในเชิงเสียดสีและตอกย้ำ*** ควรพูดให้กำลังใจและดูแลอย่างใกล้ชิดจนกว่าจะมีอาการดีขึ้น เมื่ออยู่ครบ 3 เดือน 6 เดือน ควรประเมินภาวะซึมเศร้าอีกครั้งเพื่อเฝ้าระวังภาวะวิกฤตสุขภาพจิต

1.5.2 **มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง : *ห้ามให้ผู้ต้องขังอยู่ห้องแยก หรือห้องเดี่ยวเป็นอันขาด*** จัดผู้ต้องขังที่สนิทไว้วางใจคอยดูแลอย่างใกล้ชิดอย่าให้คลาดสายตา และจะต้องมารายงานอาการเปลี่ยนแปลงกับเจ้าหน้าที่ทุกวัน และเน้นผู้ดูแลว่าจะต้องพูดให้กำลังใจ อย่าท้อแท้ให้พูดว่าปัญหาทุกอย่างล้วนมีทางแก้ไข เพียงแต่ว่าเราต้องพร้อมที่จะเผชิญหรือรอโอกาสที่เหมาะสม แต่ถ้าเกินความสามารถแล้วให้ส่งพบแพทย์

**2. ระหว่างต้องโทษ**

2.1 ควรจัดให้มีกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น เปิดเพลงเสียงตามสาย การแข่งขันกีฬา เล่นกีฬาเฮฮาฯ

2.2 ควรจัดให้มีกล่องรับฟังปัญหา และตอบปัญหาภายหลัง

เคารพธงชาติ

2.3 ควรจัดให้มีบริการพูดคุยเพื่อให้การปรึกษาเบื้องต้น

2.4 ควรจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับเรื่องสวัสดิการที่เกี่ยวข้องต่างๆ

2.5 ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตด้วยวิธีต่างๆ เช่น ผ่านเสียงตามสาย บอร์ดความรู้ ฯลฯ

2.6 อบรมและฝึกปฏิบัติให้ผู้ต้องขังช่วยเหลืองานมีความรู้ในเรื่องการให้การปรึกษาปัญหาเบื้องต้น

**3. สองเดือนก่อนพ้นโทษ**

3.1 สังเกตอาการผิดปกติเมื่อมีญาติมาเยี่ยม

3.2 ประเมินภาวะซึมเศร้าและ/หรือความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย เพื่อให้การช่วยเหลือเช่นเดียวกับผู้ต้องขังแรกรับ

3.3 ประสานงานความช่วยเหลือต่างๆ โดยคำนึงถึงความเหมาะสม เพื่อป้องกันภาวะวิกฤตสุขภาพจิต

---

## บรรณานุกรม


กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ***คู่มือการช่วยเหลือผู้มีความพยายามฆ่าตัวตาย.*** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: 2543.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ***คู่มือการป้องกันและช่วยเหลือผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย สำหรับบุคลากรสาธารณสุข.*** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: 2544.




## ภาคผนวก ก

**แบบประเมินโรคซึมเศร้า**

ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้รับการประเมินรู้สึก หรือมีอาการต่อไปนี้บ้างหรือไม่

| **ส่วน ก.** | **มี** | **ไม่มี** |
|---|---|---|
| รู้สึกหดหู่ ไม่มีความสุข เศร้าหมองเกือบทุกวัน หรือเบื่อหน่ายเกือบทุกวัน | | |
| **ส่วน ข.** | **มี** | **ไม่มี** |
| 1.น้ำหนักลด | | |
| 2.นอนไม่หลับเพราะคิดมาก กังวลใจ หรือตื่นบ่อย | | |
| 3.วุ่นวายใจรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไร | | |
| 4.รู้สึกอ่อนเพลียจนไม่มีแรงทำอะไร | | |
| 5.รู้สึกหมดหวังในชีวิต ตนเองไม่มีคุณค่า | | |
| 6.รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ ตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้ | | |
| 7.มีความคิดเกี่ยวกับความตายหรือรู้สึกอยากตายบ่อยๆ | | |

- ถ้าตอบ มี ในส่วน ก. และมีในส่วน ข. จำนวน 1-2 ข้อ หมายถึง มีภาวะซึมเศร้าที่ ควรได้รับการให้การปรึกษาเบื้องต้น
- ถ้าตอบ มี ในส่วน ก. และมีในส่วน ข. ตั้งแต่ 3 ข้อขึ้นไป หมายถึง มีภาวะซึมเศร้ามาก ควรพบแพทย์รวมทั้งให้การดูแล ป้องกันและช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด

# ภาคผนวก ข

## แบบประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

| รายการประเมิน | มี | ไม่มี |
|---|---|---|
| 1.มีเรื่องกดดันหรือคับแค้นใจหรือไม่ | | |
| 2.รู้สึกเป็นทุกข์จนไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไปหรือไม่ | | |
| 3.รู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่ายสิ้นหวังหรือไม่ | | |
| 4.ขณะนี้มีความคิดฆ่าตัวตาย หรือหาวิธีฆ่าตัวตายหรือไม่ | | |

- ถ้าตอบ มี ในข้อ 1 หรือ 2 แสดงว่า อาจมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายหรือเป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าตอบ มี ในข้อ 3 หรือ 4 แสดงว่า มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง