



โครงการปฐมนิเทศและอบรมพัฒนาอาจารย์มหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปี ๒๕๖๓

๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓

# จิตวิทยาการให้คำปรึกษาสำหรับผู้ดูแลนิสิต

พีรดา อุ่นไพโร

นักจิตวิทยาคลินิก ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

# หัวข้อการบรรยาย

- การให้คำปรึกษา
  - กระบวนการ
  - ทักษะ
- ข้อพึงระวังในการให้คำปรึกษา
- ปัญหาด้านจิตเวชที่พบบ่อยในนิสิต
  - ปัญหาการปรับตัว ความเครียด กังวล ซึมเศร้า
  - การทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตาย
- บทบาทสมมุติและซักถาม

# หน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษา

- 3.2.1.5 หน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษาวิชาการระดับปริญญาตรี
  - 3.2.1.5.1 หน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษาด้านทั่วไป
  - 3. 2.1.5.2 หน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษาด้านวิชาการ
  - 3. 2.1.5.3 หน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษาด้านการพัฒนานิสิตนักศึกษา

คู่มือการใช้ระบบการให้คำปรึกษาวิชาการระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาของรัฐ :สำนักงาน  
คณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.)

มิถุนายน 2554 หน้า 8-10

# หน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษา

- 3. 2.1.5.3 หน้าที่ของอาจารย์ที่ปรึกษาด้านการพัฒนานิสิตนักศึกษา

- (1) ให้คำแนะนำเกี่ยวกับบริการต่างๆ ในมหาวิทยาลัยและชุมชน
- (2) ให้คำปรึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหาทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตหากมี  
ปัญหาใดที่เกินความสามารถที่จะช่วยเหลือได้ ก็ควรส่งต่อนิสิตนักศึกษาไปรับ  
บริการจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านนั้นโดยตรง
- (3) ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างปลอดภัย
- (4) ให้คำปรึกษาแนะนำทางด้านคุณธรรม จริยธรรมตามปรัชญาของมหาวิทยาลัย
- (5) ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมนิสิตนักศึกษา
- (6) ให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพที่เป็นประโยชน์ต่อนิสิตนักศึกษา

# การให้คำปรึกษา : ความหมาย

- การให้คำปรึกษา ( counseling ) คือ กระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ประสบปัญหา โดยอาศัยความสัมพันธ์เชิงวิชาชีพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา (counselor) และผู้รับคำปรึกษา (client) ด้วยการใช้ทักษะการสื่อสารทั้งวาจาและภาษากายเป็นเครื่องมือสำคัญ เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ศักยภาพของตนนำไปสู่การแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

# เป้าหมายของการให้คำปรึกษา

เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา :

- เข้าใจตนเองและเข้าใจปัญหาของตน
- มีความรู้และทักษะในการแก้ปัญหาและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่เหมาะสมโดยใช้ศักยภาพของตน

**\*เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถรับผิดชอบชีวิตตนเองได้ด้วยตนเอง\***

# กระบวนการให้คำปรึกษา

1. การสร้างสัมพันธภาพ
2. การสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา
3. กำหนดเป้าหมายและการแก้ไขปัญหา
4. การยุติการให้คำปรึกษา

# กระบวนการให้คำปรึกษา

1. การสร้างสัมพันธภาพ : เพื่อลดช่องว่างระหว่างผู้ให้กับผู้รับคำปรึกษา เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นมิตร ทำให้ผู้รับคำปรึกษาไว้วางใจและกล้าเปิดเผย
  - ควรทำภายใต้บรรยากาศที่สงบทั้งสถานที่และบุคคล
  - จัดที่นั่งแบบมุมฉาก ระยะห่างไม่ชวนให้อึดอัดหรือห่างเหินเกินไป (1 ช่วงแขน)
  - ทักทายแนะนำตัว
  - บอกวัตถุประสงค์ของการพูดคุยและตกลงบริการ
  - การเอาใจใส่ต่อผู้รับคำปรึกษา ทำที่ที่เป็นมิตร และให้ความมั่นใจในการรักษาความลับ (confidentiality) จะเป็นการเริ่มต้นที่ดี



# กระบวนการให้คำปรึกษา

2. การสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา : เพื่อค้นหาปัญหา สาเหตุ ทำความเข้าใจ  
สิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกัปัญหาให้ชัดเจน

- การพูดคุยจะเริ่มโดยการถามถึงปัญหาต่างๆ อาจมีมากกว่าหนึ่งปัญหา
- ผลกระทบของปัญหามีอะไรบ้าง
- ความต้องการของผู้รับคำปรึกษาคืออะไร
- ทำการจัดลำดับความสำคัญของปัญหาที่ค้นพบ โดยพิจารณาตามความเร่งด่วน  
ประโยชน์และความเป็นไปได้

# กระบวนการให้คำปรึกษา

3. กำหนดเป้าหมายและการแก้ไขปัญหา : ให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกปัญหาที่อยากแก้ไขหรือตรงกับความต้องการและร่วมกันกำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้

- วิธีการแก้ไขปัญหาที่เคยใช้และผลลัพธ์
- เสนอทางเลือกใหม่ โดยให้ข้อมูลต่างๆ ประกอบการตัดสินใจ
- วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละวิธี
- ให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกวิธีที่ที่จะนำไปใช้ได้จริง
- ให้แรงเสริมและกำลังใจ

# กระบวนการให้คำปรึกษา

## 4. การยุติการให้คำปรึกษา :

4.1 ยุติการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง คือการจบการสนทนาในเวลาที่เหมาะสม โดยทั่วไปไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง (45-50 นาที)

- เปิดโอกาสให้ซักถามสิ่งที่ยังค้างคาใจ
- การตรวจสอบความเข้าใจให้ตรงกัน
- สอบถามถึงความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไป
- แสดงความชื่นชมในการที่ผู้รับคำปรึกษามีความมุ่งมั่นที่อยากแก้ไขปัญหาของตนเอง
- นัดหมายติดตามครั้งต่อไป พิจารณาตามความซับซ้อนของปัญหา  
ในรายที่ยากอาจอยู่ในระยะ 1-2 สัปดาห์ ในรายที่ง่าย 1-3 เดือน

# กระบวนการให้คำปรึกษา

## 4. การยุติการให้คำปรึกษา :

4.2 ยุติการให้คำปรึกษาในแต่ละราย เมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างในปัญหาของตนเองอย่างแท้จริงและสามารถหาวิธีแก้ปัญหของตนเองได้ ปัญหานั้นจบลงหรือคลี่คลายลงแล้วจึงทำการยุติการให้คำปรึกษา

- สนับสนุนให้กำลังใจว่าผู้รับคำปรึกษาจะสามารถรับมือกับตนเองต่อไปได้
- ให้โอกาสหรือเปิดช่องทางที่จะมาพบกันอีกหากประสบปัญหาอีกครั้ง

# กระบวนการให้คำปรึกษา

## 4. การยุติการให้คำปรึกษา :

บางกรณีอาจจำเป็นต้องยุติการให้คำปรึกษาด้วยเหตุผลอื่น

- สถานการณ์เกินขอบข่ายการช่วยเหลือด้านจิตใจหรือเสี่ยงอันตราย
- การไม่ให้ความร่วมมือ
- ปัญหาเกินขีดความสามารถที่ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยเหลือได้
- ขอบเขตความสัมพันธ์เชิงวิชาชีพถูกทำลาย
- ให้ทำการส่งต่อหรือเปลี่ยนวิธีการช่วยเหลือตามที่เหมาะสม

# ทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

ทักษะการให้คำปรึกษา คือความสามารถในการสื่อสารทั้งการใช้ภาษาท่าทางและภาษาพูด ที่เป็นเครื่องมือสำคัญในการทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จ

# ทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

- การฟัง (Listening) เป็นทักษะสำคัญอันดับแรก การฟังเพื่อการปรึกษา เป็นกระบวนการของการได้ยิน (hearing) ร่วมกับการใส่ใจ (attending)
- การฟังอย่างใส่ใจ มีลักษณะดังนี้
  - ภาษาท่าทางที่แสดงความใส่ใจ (attentive body language)
    - โนม้ตัวเข้าหาเล็กน้อย
    - การประสานสายตา
    - สีหน้าท่าทางที่สอดคล้องกับเรื่องราว
    - ใช้น้ำเสียงที่แสดงความรู้สึกสอดคล้องกับอารมณ์ของเรื่อง ความมีชีวิตชีวาของน้ำเสียง ไม่จำเป็นต้องคุมโทนให้เรียบเสมอกัน
    - การพยักหน้ารับ ตอบรับ “ค่ะ ครับ” ใช้คำถามกระตุ้นการพูดคุย “แล้วเกิดอะไรต่อคะ” ไม่แทรกหรือขัดจังหวะหากยังอยู่ในเรื่องราว

# ทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

- การเงียบ (Silence) เป็นทักษะที่หยุดการสื่อสารด้วยวาจาชั่วคราว เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษารวบรวมความคิดความรู้สึกต่างๆ ทบทวนเรื่องราวของตัวเองและทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูดหรือรู้สึก
- ทักษะนี้มักใช้ในกรณีที่เมื่อผู้รับคำปรึกษา
  - กำลังหยุดคิดว่าจะตอบดีหรือไม่ หรือจะตอบคำถามนี้อย่างไร
  - ให้ผู้รับคำปรึกษาได้หยุดพักหลังจากที่ได้แสดงอารมณ์โกรธ เสียใจ สะเทือนใจ



# ทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

- การถาม (questioning and probing)
  - การถามรายละเอียด (questioning) เป็นการถามเพื่อให้ได้รายละเอียดข้อมูลด้านต่าง ๆ เพิ่มเติม โดยจะถามเกี่ยวกับ ใคร อะไร ที่ไหน อย่างไร
  - การถามแกะรอย (probing) เป็นการถามเพื่อติดตามประเด็นใดประเด็นหนึ่งอย่างต่อเนื่อง การถามเพื่อแกะรอยนี้ทำเพื่อจะได้ทราบว่า ปัญหาอยู่ที่ตรงไหน

# ทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

- การทำให้กระจ่าง (clarification) เป็นการขอคำอธิบายในความหมายของสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมาหรือทำให้เรื่องราวนั้นชัดเจนขึ้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน
- การเน้นประเด็นสนทนา (focusing) ใช้ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาพูดวกวนหรือพูดหลายเรื่องจนไม่สามารถจับประเด็นได้ถูก

# ทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

## การให้ข้อมูล (Giving Information)

คือการให้รายละเอียดที่จำเป็น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีข้อมูลประกอบการตัดสินใจ มีทางเลือกและแนวทางปฏิบัติที่เขาอาจยังไม่ถึง

การให้คำแนะนำ (Advising) เป็นการชี้แนะแนวทางปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้รับคำปรึกษา จะให้คำแนะนำเมื่อพิจารณาอย่างรอบคอบแล้วว่าเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับผู้รับคำปรึกษา

- ข้อควรระวัง การให้คำแนะนำมีข้อเสียอยู่หลายประการ เช่น หากผู้รับคำปรึกษาไม่ชอบก็จะปฏิเสธและมีทัศนคติทางลบต่อผู้ให้คำปรึกษา หรือถ้านำไปปฏิบัติแล้วไม่ได้ผลก็จะโทษผู้ให้คำปรึกษา หรือหากได้รับผลดีผู้รับคำปรึกษาก็จะผูกพันพึ่งพิงผู้ให้คำปรึกษามากเกินไป

# ทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

- การเปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย (pros and cons) หลังจากที่ผู้รับคำปรึกษามีข้อมูลมากพอ ให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกวิธีที่จะใช้แก้ไขปัญหาด้วยตนเอง โดยเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของแต่ละวิธี
  - ผู้ให้คำปรึกษาต้องตระหนักไว้เสมอว่าในที่สุดแล้วผู้รับคำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ตัดสินใจเลือกเอง

# ทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

- การแสดงความเข้าใจ (empathy) คือการแสดงความเข้าใจเสมือนหนึ่งได้เข้าไปอยู่ในใจของผู้รับคำปรึกษา เป็นทักษะที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกได้ว่าผู้ให้คำปรึกษากำลังเข้าใจเขา
  - การสะท้อนความคิด (reflection of content) คือการสะท้อนกลับข้อมูลที่เป็นหัวใจสำคัญของเรื่อง
  - การสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) คือการที่ผู้ให้คำปรึกษาประเมินความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาจากข้อความที่เขาพูด และสะท้อนความรู้สึกนั้นกลับไป

# ทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

- การสนับสนุนและให้กำลังใจ เป็นการให้แรงเสริมแก่ผู้รับคำปรึกษาเพื่อช่วยสร้างความเชื่อมั่น กระตือรือร้น เป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการแก้ไข ปัญหาหรือทำในสิ่งที่เหมาะสม
  - การแสดงความเห็นชอบ (approval) คือการทำให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าเราเห็นด้วยกับเขา
  - การสนับสนุน คือการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดพลัง มีความมั่นใจในการที่จะต่อสู้กับปัญหา
  - การให้กำลังใจ คือการทำให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าเราให้กำลังใจเขา เพื่อลดความกังวลใจที่เขา มีอยู่

# ทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

- การเผชิญความจริง (confrontation) คือการชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นถึงความจริงที่เขามองไม่เห็นหรือกำลังปฏิเสธอยู่ หรือเมื่อพบความขัดแย้ง เพื่อให้เขากลับมาพิจารณาตนเองและเข้าใจตนเองมากขึ้น
- การสรุปความ (summarizing) เป็นการรวบรวมประเด็นสำคัญและความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นภาพรวมของปัญหา ทำให้เกิดความเข้าใจประเด็นสำคัญตรงกัน

# เทคนิคที่ใช้รวมไปกับการให้คำปรึกษาได้

สมาธิ/เจริญสติ (Meditation / Mindfulness)

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle relaxation)

จินตนาการภาพที่มีความสุข (Visualization / imagery)

การหายใจที่ถูกต้อง (Deep breathing)

การนวดกดจุด (Massage)

การให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะพื้นฐาน การกิน นอน ขับถ่าย ออกกำลังกาย

ค้นหารายละเอียดเพิ่มเติมจากเว็บไซต์ “กรมสุขภาพจิต”



# ข้อพึงระวังในการให้คำปรึกษา

- รักษาความลับ หากจำเป็นต้องเปิดเผยข้อมูลต้องได้รับความยินยอม
- ขอบเขตความสัมพันธ์ -> ความสัมพันธ์เชิงคู่สาว, ความสัมพันธ์ที่เอื้อต่อผลประโยชน์
- สถานที่และเวลา จัดให้เป็นทางการดีกว่าไม่เป็นทางการ
- ส่งต่อกรณีเกินความสามารถหรือเกิดเหตุอันสมควร ->
  - เปลี่ยนอาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้ที่ให้คำปรึกษา
  - สายด่วนกรมสุขภาพจิต
  - แนะนำให้พบผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง (โรงพยาบาลตามสิทธิ์การรักษา หรือสถานพยาบาลตามที่นิสิตสมัครใจ)

## เบอร์โทรสายด่วนกรมสุขภาพจิต

- 1323 : พูดคุยกับเจ้าหน้าที่โดยตรง
- 1667 : ฟังข้อความอัตโนมัติเกี่ยวกับความรู้ทางสุขภาพจิต

ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง ไม่เสียค่าใช้จ่าย

# ปัญหาด้านจิตเวชที่พบบ่อยในนิสิต

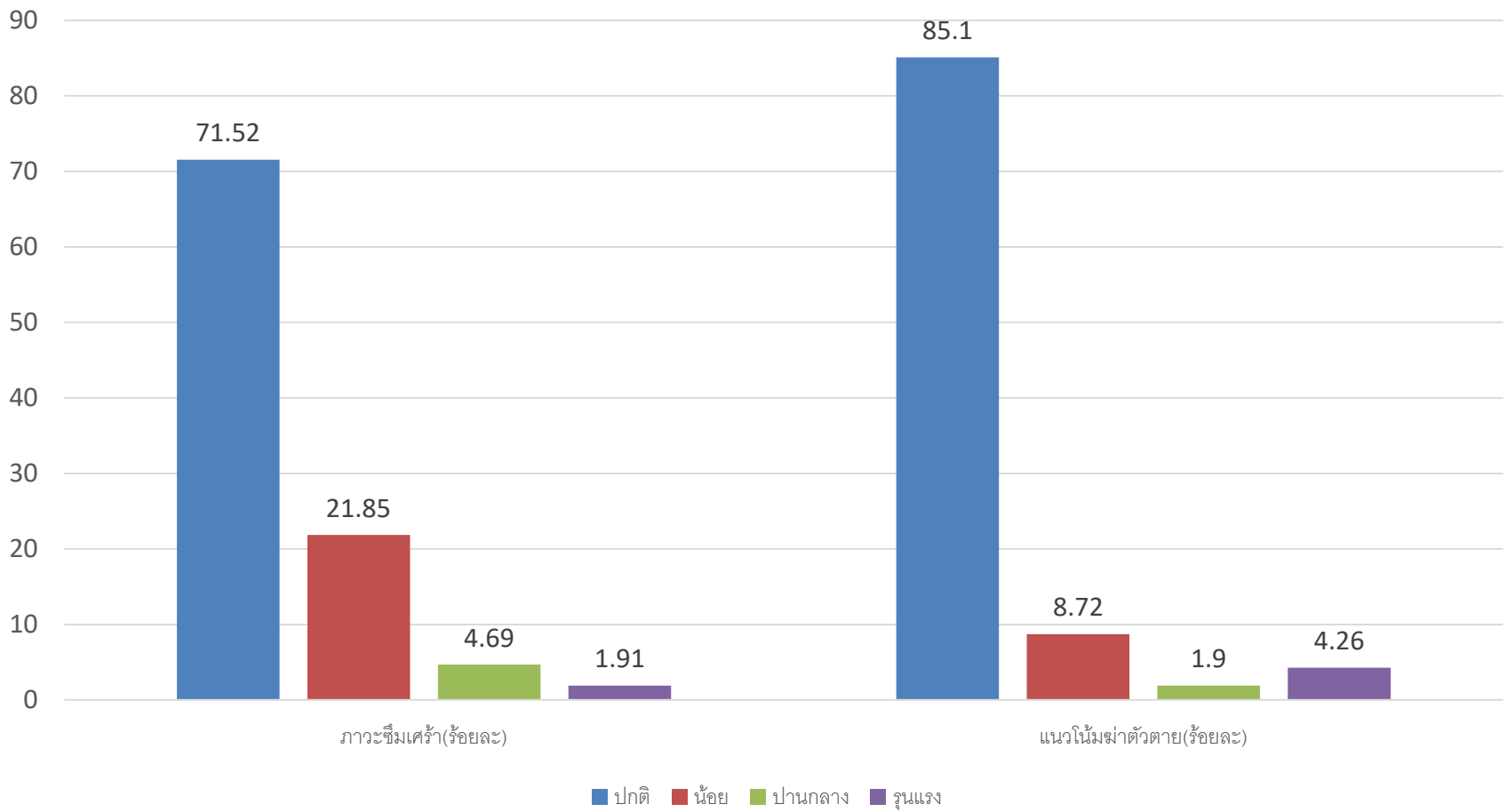
- **ปัญหาการปรับตัว** เมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดที่พบได้ทั่ว ๆ ไป เช่น การปรับตัวต่อสถานที่ใหม่ สิ่งแวดล้อมสังคมใหม่ เพื่อนใหม่ เลิกกับแฟน ทะเลาะกับเพื่อน ปัญหาการเรียน เกรดตก ปัญหาครอบครัว พ่อแม่หย่าร้าง
- การปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่พบได้ทั่วไปนี้ โดยปกติอาการจะไม่รุนแรงมากและมักจะหายได้เองเมื่อเหตุการณ์นั้น ๆ จบลง

# ปัญหาด้านจิตเวชที่พบบ่อยในนิสิต

อาการที่พบได้บ่อยหลังประสบเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

- วิตกกังวล กลัว กระทบกระวายเป็นระยะๆ ขาดสมาธิ
  - ซึมเศร้า หม่นหมอง ร้องไห้ สิ้นหวัง แยกตัว
  - อาการทางกาย อาการปวดต่างๆ ภาวะหายใจเร็ว
  - มีปัญหาพฤติกรรม เสพสารเสพติด ขาดเรียน ไม่รับผิดชอบ ทะเลาะ ก้าวร้าว
- 
- ในนิสิตที่ปรับตัวได้ปกติ (แสดงอาการไม่มากและไม่นาน) อาจารย์ที่ปรึกษาสามารถให้กำลังใจ ให้คำแนะนำได้ในกรณีที่มีปัญหาเล็กน้อย
  - ในนิสิตที่มีแนวโน้มที่จะปรับตัวไม่ได้ ให้ช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาเบื้องต้น หากไม่ดีขึ้นและประเมินแล้วว่าเกินขีดความสามารถที่จะช่วยได้ให้พิจารณาส่งต่อผู้เชี่ยวชาญ

ผลการตอบแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย  
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จากนิสิตทุกชั้นปีรวม 6,304 ราย



# ปัญหาด้านจิตเวชที่พบบ่อยในนิสิต

- **การฆ่าตัวตาย** หมายถึง การกระทำที่ทำให้ตนเองเสียชีวิตโดยตั้งใจ ซึ่งไม่ได้เกิดจากอุบัติเหตุ ภัยพิบัติ หรือการถูกฆาตกรรม
  - มีความต้องการที่จะตาย มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย มีความพยายามที่จะตาย แสวงหาวิธี/วางแผนฆ่าตัวตายซึ่งอาจคิดมานานเป็นเดือนเป็นปีหรือเพียงแค่อารมณ์ชั่ววูบ
- **การทำร้ายตนเอง** คือพฤติกรรมที่ตั้งใจทำให้ตนเองบาดเจ็บ เจ็บปวดโดยไม่มีความต้องการที่จะตาย

# ปัญหาด้านจิตเวชที่พบบ่อยในนิสิต

- จุดประสงค์ของการฆ่าตัวตายของแต่ละคนนั้นอาจต่างกันออกไป
  - เพื่อให้พ้นจากความทุกข์ทรมาน
  - เพื่อลงโทษตัวเอง
  - เพื่อลงโทษผู้อื่นให้เสียใจรู้สึกผิดกับการสูญเสีย
  - บางคนใช้การฆ่าตัวตายเพื่อร้องขอความช่วยเหลือและเห็นใจ

# ปัญหาด้านจิตเวชที่พบบ่อยในนิสิต

## สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตาย

คนที่คิดจะฆ่าตัวตาย มักแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ให้เห็นล่วงหน้า

- หมกมุ่นเรื่องความตาย สนใจข่าวการตาย
- พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ซึม ไม่ค่อยพูด เหม่อลอยหรือกระวนกระวาย
- แยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อนหรือสังคม ไม่ไปทำงาน ขาดเรียน
- ไม่สนใจกิจกรรมที่เคยทำ ไม่สนุกสนานกับสิ่งที่เคยชอบ
- ทำสิ่งที่เสี่ยงภัยโดยไม่จำเป็น เช่น เดินบนขอบตึกสูง ขับรถเร็ว
- ไม่สนใจดูแลสุขอนามัยตนเอง ปล่อยเนื้อปล่อยตัว ดูไม่สะอาดเรียบร้อย
- ดื่มเหล้าหนัก ใช้สารเสพติดมากขึ้น
- พูดถึงการฆ่าตัวตาย เช่น “ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม” “เกิดชาติหน้าชีวิตคงดีกว่านี้” “ฝากดูแลด้วยนะ” “อยากนอนนาน ๆ ไม่อยากตื่น” “ถ้าวันหนึ่งฉันหายไป...”



# ปัญหาด้านจิตเวชที่พบบ่อยในนิสิต

## การช่วยเหลือเบื้องต้นเมื่อตรวจพบสัญญาณการฆ่าตัวตาย

ต้องเข้าใจก่อนว่า คนที่คิดฆ่าตัวตายนั้น ต้องการความเข้าใจ ทั้งความคิดความรู้สึกและการตัดสินใจของเขา ดังนั้นเราควรพร้อมรับฟังทุกสิ่งที่เขาเล่า ไม่ว่าจะเรื่องราวจะเป็นอย่างไร ขอเพียงอย่าเพิ่งไปตำหนิเขาซ้ำ หรืออย่าไปตัดสินว่าสิ่งที่เขาเหล่านั้นทำเป็นเรื่องไม่ดีไม่ควรอย่างไร แต่สิ่งที่ควรทำคือ ฟังเขาด้วยความเข้าใจ แสดงความห่วงใย

# ปัญหาด้านจิตเวชที่พบบ่อยในนิสิต

การถามคำถามตรง ๆ กับผู้มีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายนั้นเป็นเรื่องที่ควรทำมากกว่าไม่ควรทำ หลาย ๆ คนอาจเข้าใจผิดไปว่าเราไม่ควรถามตรง ๆ ว่าเขาคิดอยากตายหรือไม่ เพราะอาจไปกระตุ้นให้เขาลงมือทำจริง หรือไปกระตุ้นให้คนที่ไม่คิดกลับคิดฆ่าตัวตายขึ้นมา ซึ่งความเชื่อนี้เป็นเรื่องที่ไม่ถูกนัก เพราะความจริงแล้วการถามเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายตรง ๆ เป็นการช่วยให้ผู้ที่คิดจะฆ่าตัวตายมีโอกาสดำเนินการได้คิดทบทวน ความรู้สึกกดดันจะลดลง คลายความทุกข์ลง และรู้สึกว่ายังมีคนเข้าใจและห่วงใยเขาอยู่จนอาจไม่คิดฆ่าตัวตายอีก

# ปัญหาด้านจิตเวชที่พบบ่อยในนิสิต

แนวคำถามสำหรับผู้ที่ยังสงสัยว่ามีความคิดฆ่าตัวตาย โดยถามเป็นลำดับดังนี้

1. เริ่มด้วยการถามอารมณ์ ความรู้สึก

“ตอนนี้รู้สึกอย่างไร ความเศร้าความทุกข์นั้นมีมากแค่ไหน ถึงขั้นทำให้เบื่อหน่ายชีวิตหรือไม่”

2. หากตอบว่า ใช่ ให้ถามต่อว่า

“ความรู้สึกเศร้าหรือเบื่อชีวิตนั้น ทำให้คิดอยากตายหรือไม่”

3. หากตอบว่า ใช่ ให้ถามต่อว่า

“เมื่อคิดอยากตาย เคยคิดจะทำจริง ๆ หรือไม่”

4. หากตอบว่า ใช่ ถามต่อว่า

“ที่จะฆ่าตัวตายนั้นคิดไว้ว่าจะทำอย่างไร”

# ปัญหาด้านจิตเวชที่พบบ่อยในนิสิต

5. หากเขาบอกวิธี ถามต่อว่า

“เคยทำจริง ๆ แล้วหรือยัง”

6. หากตอบว่า ใช่ ถามต่อว่า

“ที่เคยทำแล้วนั้น ทำอย่างไร”

7. สุดท้ายให้ถามต่อไปว่า

“มีอะไรที่ยับยั้งหรือช่วยหยุดความคิดที่จะฆ่าตัวตายนั้นไว้ จนไม่ลงมือทำ”

คำถามสุดท้ายไม่ว่าเขาจะตอบอย่างไร ให้ถือว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ช่วยให้เขาได้ยั้งคิด และหยุดการฆ่าตัวตายได้ ควรเสริมให้เห็นข้อดีนี้เพื่อให้เขาใช้เป็นสิ่งที่ยับยั้งความคิดฆ่าตัวตายนี้ในครั้งต่อไป หากเขาคิดอยากจะทำอีก ขอให้นึกถึงสิ่งที่จุดรั้งความคิดฆ่าตัวตายนั้นไว้

# ปัญหาด้านจิตเวชที่พบบ่อยในนิสิต

- ให้คิดเสมอว่า ผู้ที่คิดฆ่าตัวตายนั้นไม่ว่าเขาจะทำด้วยเหตุผลใดหรือเพื่ออะไรก็ตาม ขอให้ผู้ใกล้ชิดคิดว่าเป็นเรื่องจริงจึงที่ควรให้ความสำคัญอย่างเร่งด่วน รีบช่วยดีกว่าสายเกินแก้

# เบื้องหลังความคิดความเชื่อของคนที่มีปัญหาสุขภาพจิต

- Albert Ellis นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ; กล่าวถึงความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล (irrational beliefs) ของมนุษย์ที่เป็นตัวก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบ
- ใช้กระบวนการให้คำปรึกษาช่วยให้เขาแทนที่ความคิดไร้เหตุผลด้วยความคิดที่มีเหตุผล
  - ชี้ให้เห็นว่าความคิดความเชื่อที่เขายึดไว้นั้นสร้างอารมณ์ทางลบหรือปัญหาต่อเขาอย่างไร และคิดอย่างไรจะก่อให้เกิดอารมณ์ที่เป็นสุข ผ่อนคลายและอยู่ได้

- จำเป็นเหลือเกินที่ต้องทำให้ผู้อื่นรักและพอใจในสิ่งที่เราทำ

Irrational

- ไม่มีกฎเกณฑ์ใดกำหนดให้ใครต้องมาพอใจในสิ่งที่เราทำ

Rational

- คนที่做事情เลวร้าย พวกเขาควรถูกตำหนิและลงโทษ

Irrational

- การกระทำของเขาต่างหากที่ผิด มิใช่ตัวเขา เราควรช่วยให้เขามีการกระทำที่ดีขึ้น

Rational



- เป็นเรื่องที่ย่ำเอามาก ๆ  
หากสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้เป็นไป  
แบบที่เราต้องการ

Irrational

- ชีวิตเต็มไปด้วยโอกาสและ  
ความเป็นไปได้ซึ่งอาจจะ  
ตรงหรือไม่ตรงกับ  
ความต้องการของเรา

Rational

- เหตุของความทุกข์ของเราเกิดจาก  
สิ่งนอกตัวเราไม่สามารถควบคุมได้

Irrational

- เหตุการณ์ภายนอกเป็นเพียงสิ่ง  
ที่มากกระตุ้นให้เราคิดและรู้สึกไป  
ตามความเคยชินของเรา สิ่งที่ทำ  
ให้เกิดทุกข์คือความคิดของเรา  
ไม่ใช่เหตุการณ์

Rational

- หากมีเรื่องร้ายแรงเกิดขึ้น  
เราจะเสียใจกับสิ่งนั้นไป  
ตลอดชีวิต

Irrational

- ชีวิตย่อมมีเรื่องร้ายในบาง  
ช่วงและอาจมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้น  
ตามมาได้เช่นกัน

Rational

- สิ่งที่ดีกว่าจะเกิดขึ้นกับเรา  
หากมีคนให้เราฟังพา

Irrational

- เราควรนับถือและเคารพ  
ตนเองในฐานะที่เราก็เป็น  
มนุษย์คนหนึ่ง

Rational

- เราควรมีความสามารถ  
เฉลี่ยฉลาดและประสบ  
ความสำเร็จในทุกสิ่งมาก  
เท่าที่จะทำได้

Irrational

- เราย่อมมีความผิดพลาดได้  
เป็นธรรมดา และไม่มีใคร  
ในโลกนี้ที่จะเพียบพร้อม  
ไปหมด

Rational

- หากมีเรื่องเลวร้ายเกิดขึ้นแล้ว มันจะเกิดเรื่องเช่นนี้อีกซ้ำแล้วซ้ำเล่า

Irrational

- เป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะเป็นอย่างเหมือนในอดีตทุกอย่าง แต่ควรใช้อดีตเรียนรู้ความถูกต้อง

Rational

- เราต้องควบคุมสิ่งต่าง ๆ ให้ได้  
เพื่อให้เกิดความแน่นอนและ  
สมบูรณ์แบบ

Irrational

- การเผชิญกับความไม่แน่นอน  
ในชีวิตเป็นความท้าทาย ซึ่งมี  
คุณค่ามากกว่าความสามารถ  
ในการกำหนดควบคุม

Rational

- เราไม่สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ใด ๆ ที่เกิดขึ้นได้

Irrational

- อารมณ์ที่เกิดขึ้นมีที่มาที่ไป เราสามารถจัดการได้ ไม่จำเป็นต้องจมอยู่กับอารมณ์นั้น

Rational



# บทบาทสมมุติและซักถาม