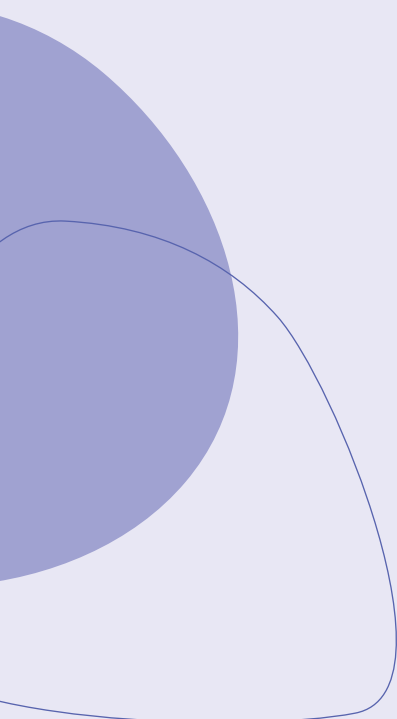


**#chatsafe** สำหรับบิดามารดาและผู้ดูแล  
การสนับสนุนวัยรุ่นให้สื่อสารอย่างปลอดภัยทาง  
ออนไลน์เกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2





©Orygen 2023

**สิ่งที่อ้างอิงถึงที่แนะนำ** La Sala, L., Sabo, A., Thorn, P., Cooper, C., Lamblin, M., McCormack, T., Battersby-Coulter, R., & Robinson, J. #chatsafe สำหรับ บิตามารดาและผู้ดูแล การช่วยเหลือวัยรุ่นให้สื่อสารอย่างปลอดภัยทางออนไลน์เกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2 เมลเบิร์น: Orygen 2023

**ข้อจำกัดความรับผิดชอบ** ข้อมูลนี้จัดทำเพื่อจุดประสงค์ด้านการศึกษาทั่วไปและเพื่อเป็นข้อมูลเท่านั้น ข้อมูลเป็นปัจจุบัน ณ วันที่ตีพิมพ์และตั้งใจให้เป็นการเกี่ยวข้องกับรัฐและอาณาเขตทั้งหมดทั่วประเทศออสเตรเลีย (ยกเว้นจะระบุเป็นอย่างอื่น) และอาจไม่สามารถปรับใช้กับเขตอำนาจศาลอื่นได้ การวินิจฉัยและหรือการตัดสินใจในการบำบัดรักษาเกี่ยวกับผู้ป่วยรายบุคคลควรทำโดยขึ้นอยู่กับการสอบสวนและความเห็นโดยผู้เชี่ยวชาญในบริบทของสภาพแวดล้อมทางการแพทย์ของผู้ป่วย ภายใต้ขอบเขตที่กฎหมายอนุญาต Orygen จะไม่รับผิดชอบต่อความสูญเสียหรือความเสียหายที่เกิดขึ้นจากการใช้หรือยึดถือข้อมูลฉบับนี้ของคุณ คุณใช้ทักษะวิชาชีพและการตัดสินใจของตนเองในการปฏิบัติภารกิจและด้านสุขภาพของคุณ Orygen ไม่ได้สนับสนุนหรือแนะนำผลิตภัณฑ์ การบำบัดรักษา หรือบริการใด ๆ ที่อ้างถึงในข้อมูลนี้

**Orygen ขอขอบคุณ** เจ้าของแผ่นดินดั้งเดิมที่เราอยู่และให้ความเคารพต่อผู้นำผู้แก่ทั้งในอดีตและปัจจุบัน Orygen รับรองและเคารพมรดกทางวัฒนธรรม ความเชื่อและความสัมพันธ์ต่อประเทศ ซึ่งเป็นความสำคัญอย่างต่อเนื่องต่อชาวพื้นเมืองซึ่งยังมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน



# #chatsafe สำหรับบิดามารดาและผู้ดูแลการสนับสนุนวัยรุ่นให้สื่อสารอย่างปลอดภัยทางออนไลน์เกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2





# สารบัญ

- 6    **อะไรคือ #chatsafe?**
- 7    **แนะนำ #chatsafe สำหรับบิดามารดาและผู้ดูแล**
- 8    **บริบทโลก**
- 10   **หมวด 1**  
      **เคล็ดลับทั่วไป**
- 16   **หมวด 2**  
      **การสื่อสารทางออนไลน์ที่ปลอดภัยเกี่ยวกับการ**  
      **ทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตายเป็นอย่างไร**
- 28   **หมวด 3**  
      **ถ่ายทอดสด เกม กติกา การหลอกลวง และชุมชน**
- 32   **หมวด 4**  
      **การดูแลตัวคุณเองและวัยรุ่นของคุณ**
- 35   **บริการช่วยเหลือสนับสนุน**

## อะไรคือ #chatsafe?



#chatsafe คือโปรแกรมป้องกันการฆ่าตัวตายซึ่งมุ่งหวังให้วัยรุ่นมีทักษะและความรู้ในการสื่อสารอย่างปลอดภัยทางออนไลน์เกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย

ในปี 2018 Orygen ได้พัฒนาแนวปฏิบัติที่ให้ข้อมูลเป็นหลักฐานที่หนึ่งของโลกสำหรับวัยรุ่นเพื่อการสื่อสารอย่างปลอดภัยทางออนไลน์เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย(1) แนวปฏิบัตินี้ได้รับการพัฒนาโดยความร่วมมือกับวัยรุ่น สื่อวิชาชีพ และผู้เชี่ยวชาญด้านการป้องกันการฆ่าตัวตาย ในปี 2019 วัยรุ่นมากกว่า 200 คนจากทั่วประเทศออสเตรเลียได้ช่วยพวกเราให้เปลี่ยนแนวทางปฏิบัตินี้มาเป็นการรณรงค์ทางสื่อสังคม(2)

การประเมินการรณรงค์ทางสื่อสังคมบอกเราว่า วัยรุ่นไม่ใช่แค่ชอบบริบทสื่อสังคมของ #chatsafe แต่ยังเพิ่มความมั่นใจของพวกเขาและการรับรู้ด้านความปลอดภัยเมื่อสื่อสารทางออนไลน์เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย(3) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า มันสามารถเป็นประโยชน์สำหรับวัยรุ่น ที่จะหาข้อมูลทางสื่อสังคมเกี่ยวกับการป้องกันการฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ ยังหมายถึงด้วยว่า สื่อสังคมสามารถเป็นวิธีที่ยอมรับได้ในการเข้าถึงวัยรุ่นด้วยข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพทางจิตและการป้องกันการฆ่าตัวตาย

แม้ว่าวัยรุ่นจะชอบแนวปฏิบัติและการรณรงค์ทางสื่อสังคมและพบว่ามันมีประโยชน์ พวกเรารู้สึกว่าพวกเขาพลาดแนวทางปฏิบัติที่สำคัญเรื่องการสื่อสารเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเอง การทำร้ายตัวเองเกี่ยวข้องกับการทำให้ตัวเองบาดเจ็บโดยตั้งใจ หรือการวางยาพิษตัวเอง โดยไม่คำนึงถึงเหตุผลของบุคคลสำหรับการทำร้ายตัวเองของพวกเขา หรือไม่คำนึงถึงว่าพวกเขามีเจตนาในการฆ่าตัวตายหรือไม่(4) เพื่ออุดช่องว่างและติดตามธรรมาธิการ

เปลี่ยนแปลงอันรวดเร็วของสื่อสังคม พวกเราได้เปิดตัวแนวทางปฏิบัติของ #chatsafe ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2 ให้รวมข้อมูลเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและแนวโน้มสื่อสังคมใหม่ ๆ เอาไว้ด้วย

ถึงแม้ว่าการรณรงค์สื่อสังคมกำลังทำงานได้ดียิ่งในการส่งข้อมูล #chatsafe ถึงวัยรุ่น เรารู้ว่าผู้ใหญ่หลายคนกังวลเกี่ยวกับประเภทของเนื้อหาที่วัยรุ่นอาจจะพบเจอในสื่อสังคม เพราะฉะนั้น #chatsafe จึงได้รวบรวมแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ที่มุ่งให้ความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้ใหญ่ ในการสนับสนุนวัยรุ่นในชีวิตของพวกเขาให้สื่อสารได้อย่างปลอดภัยทางออนไลน์เกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย

แหล่งข้อมูลทั้งหมดของ #chatsafe ที่ได้รับการพัฒนาสำหรับวัยรุ่นมีอยู่ในเว็บไซต์ [chatsafe.orygen.org.au/chatsafe](https://chatsafe.orygen.org.au/chatsafe).

# แนะนำ #chatsafe สำหรับบิดามารดาและผู้ดูแล

บ่อยครั้งที่บิดามารดาและผู้ดูแลเป็นผู้ที่ได้รับความไว้วางใจที่สุดในชีวิตของวัยรุ่น และเป็นแหล่งข้อมูลและการสนับสนุนที่สำคัญ(5) เพราะฉะนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับบิดามารดาและผู้ดูแล ที่จะมีความรู้และความมั่นใจเพื่อที่จะพูดคุยกับวัยรุ่นเกี่ยวกับหัวข้อที่อ่อนไหว เช่นการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย

และเป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ที่บิดามารดาและผู้ดูแลจะพูดคุยกับวัยรุ่นได้อย่างสบายใจเกี่ยวกับสื่อสังคม เนื่องจากแพลตฟอร์มออนไลน์เป็นพื้นที่ร่วมกันสำหรับวัยรุ่นที่จะสร้างสำนึกในชุมชนและความเป็นเจ้าของ และเพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องราวบางอย่าง เราว่าการพูดคุยกับวัยรุ่นเกี่ยวกับสื่อสังคมนั้น อาจเป็นเรื่องยากได้ เรารู้ด้วยว่า เมื่อคุณเพิ่มเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพจิต การทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตายเข้าไปในการสนทนาเหล่านั้น มันอาจทำให้รู้สึกท่วมท้นและยากจะรู้ได้ว่าจะเริ่มสนทนาอย่างไร ซึ่งแหล่งข้อมูลจะช่วยให้ตรงนี้

พวกเราสร้าง #chatsafe ขึ้นมาสำหรับบิดามารดาและผู้ดูแล เพื่อช่วยเหลือผู้ใหญ่ให้รู้สึกมั่นใจมากขึ้น และให้ความรู้ที่ถูกต้องเพื่อสนับสนุนวัยรุ่นของพวกเขา ให้สื่อสารได้อย่างปลอดภัยทางออนไลน์เกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย

ในแหล่งข้อมูลนี้ พวกเราใช้คำว่า "วัยรุ่นของคุณ" เพื่อหมายถึงทุกคนที่มีอายุ 12-25 ปีที่คุณอาจเกี่ยวข้องกับเป็นการส่วนตัวในฐานะบิดามารดา ผู้ปกครอง ผู้ดูแล หรือสมาชิกครอบครัวที่ใกล้ชิด

แหล่งข้อมูลนี้ให้ข้อมูลเรื่องคุณสามารถสร้างรูปแบบภาษาที่ปลอดภัยเมื่อพูดคุยเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตายได้อย่างไร จะสนับสนุนวัยรุ่นของคุณให้สร้างเนื้อหาที่ปลอดภัยเกี่ยวกับหัวข้อเหล่านี้ได้อย่างไร และจะช่วยพวกเขาทำการตัดสินใจเกี่ยวกับประเภทของเนื้อหาออนไลน์ที่พวกเขาต้องการดูอย่างไร

การมีการสนทนาเหล่านี้ได้อย่างเปิดเผยและตั้งแต่นั้น เป็นเรื่องสำคัญมากเมื่อให้การสนับสนุนแก่วัยรุ่น โดยเฉพาะเมื่อพวกเขากำลังต่อสู้กับการทำร้ายร่างกายตัวเองหรือความคิดในการฆ่าตัวตาย หรือการพบเจอกับข้อมูลเหล่านี้ที่พวกเขาอาจรู้สึกหวั่นไหวได้ โดยการเพิ่มความรู้และความมั่นใจของคุณเข้าไปในสื่อสารอย่างปลอดภัยเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย คุณสามารถสนับสนุนวัยรุ่นของคุณให้ทำอย่างเดียวกับคุณได้ ทั้งทางออนไลน์และออฟไลน์

แหล่งข้อมูลนี้แบ่งออกเป็นสี่หมวด

- **หมวด 1 เคล็ดลับทั่วไป**  
หมวดนี้ให้ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับความสำคัญในการพูดคุยกับวัยรุ่นเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย
- **หมวด 2 การสื่อสารทางออนไลน์ที่ปลอดภัยเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตายเป็นอย่างไร**  
หมวดนี้ให้ข้อมูลเรื่องคุณจะสนับสนุนวัยรุ่นของคุณให้สร้าง ชม และตอบสนองต่อเนื้อหาเรื่องการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตายทางออนไลน์ได้อย่างปลอดภัยอย่างไร
- **หมวด 3 การถ่ายทอดสด เกม กติกา การหลอกลวง และชุมชน**
- **หมวด 4 การดูแลตัวคุณเองและวัยรุ่นของคุณ**

# บริบทโลก

ในขณะที่แหล่งข้อมูลนี้ได้รับการพัฒนาตั้งแต่ตอนต้นเพื่อบิดามารดาและผู้ดูแลในประเทศออสเตรเลีย เราว่าการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตายเป็นปัญหาร้ายแรงสำหรับวัยรุ่นทั่วโลก และวัฒนธรรมที่แตกต่างและบริบทของท้องถิ่น สามารถส่งอิทธิพลต่อกสันทนาการเกี่ยวกับหัวข้อเหล่านี้ให้เปิดเผยออกมาได้อย่างไร

ในปี 2023 พวกเราได้รับทุนจาก Meta เพื่อปรับแหล่งข้อมูลนี้สำหรับผู้ชมทั่วโลก เราได้ทำการปรึกษาหารือกับบิดามารดา ผู้ดูแลและผู้เชี่ยวชาญในการป้องกันการฆ่าตัวตายจาก

15 ประเทศ เพื่อรับฟังว่าหัวข้ออย่างสื่อสังคม การทำร้ายตัวเอง และการฆ่าตัวตายนั้นมีการพูดถึงกันอย่างไรทั่วโลก

แหล่งข้อมูลนี้ในฉบับปัจจุบันได้ถูกนำมาปรับปรุงด้วยความร่วมมือกับ **สมาคมสะมาริตันส์แห่งประเทศไทย (Samaritans of Thailand)** สำหรับบิดามารดา และผู้ดูแลที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย เราขอขอบคุณทุกคนแสดงความเห็นของพวกเขาผ่านกระบวนการปรึกษาหารือ





## ผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพด้านการป้องกันการทำร้ายตัวเองในประเทศไทยได้บอกอะไรแก่เรา

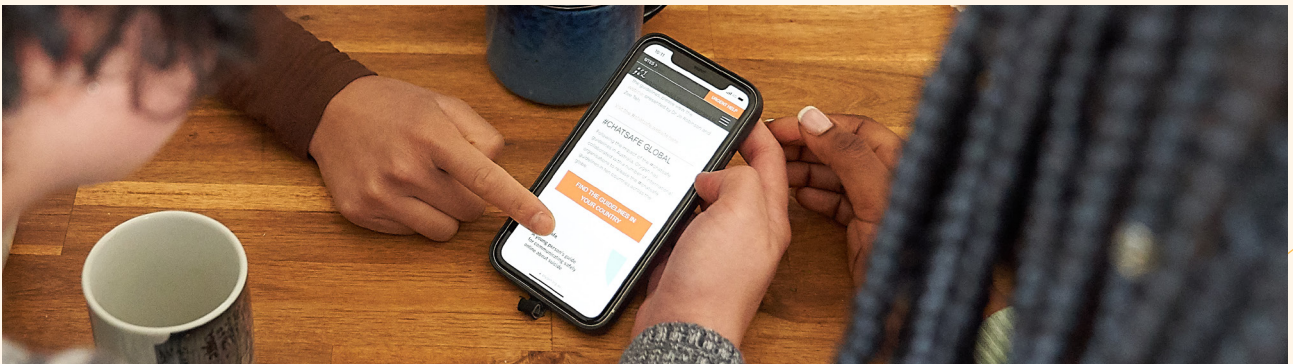
ระหว่างการปรึกษาหารือของเรา เราได้ทราบถึงความเป็นห่วงและความท้าทายมากมาย เมื่อมาถึงเรื่องการทำร้ายตัวเอง การฆ่าตัวตาย และการใช้สื่อสังคมสำหรับวัยรุ่นในประเทศไทย

วัยรุ่นหลายคนใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ เช่น สื่อสังคมในการพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาคิดหรือรู้สึก เนื่องจากพวกเขาอาจรู้สึกปลอดภัยในพื้นที่เหล่านี้ และอาจพบว่าคนอื่นทางออนไลน์รับฟังเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย ระหว่างการปรึกษาหารือของเรา เราได้ทราบว่าเป็นสิ่งสำคัญเช่นกันสำหรับสมาชิกครอบครัว โดยเฉพาะบิดามารดา ที่จะพูดคุยอย่างเปิดเผยเกี่ยวกับหัวข้อต่าง ๆ เหล่านี้กับวัยรุ่น อย่างไรก็ตาม ปัจจัยทางวัฒนธรรมบางประการ รวมถึงความรู้สึกอับอายขายหน้าและความอดสูทำให้วัยรุ่นเปิดใจกับบิดามารดาได้ยาก หรือยากที่บิดามารดาจะพูดคุยเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตายกับวัยรุ่นของพวกเขาได้อย่างสบายใจ

ผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพด้านการป้องกันการทำร้ายตัวเองในประเทศไทยบอกเราว่า มีวัยรุ่นมากขึ้นติดต่อบริการช่วยเหลือทางโทรศัพท์และออนไลน์ เพื่อเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตายให้พวกเขาฟัง วัยรุ่นเหล่านี้มักพูดเกี่ยวกับการที่พวกเขาต้องการแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ แต่ไม่ได้รับการสนับสนุนจากบิดามารดาให้ไปพบนักจิตวิทยาหรือไปโรงพยาบาล หนึ่งในความเป็นห่วงหลัก ๆ ที่เราได้ยินคือ วัยรุ่นอาจจะไม่ได้รับการช่วยเหลือที่พวกเขาต้องการ เพราะสิ่งกีดขวางทางวัฒนธรรม และข้อมูลที่ผิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต และว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับบิดามารดาและผู้ดูแลที่จะเข้าใจว่า ความคิดที่จะทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตายเป็นปัญหาจริง ๆ ที่สามารถช่วยเหลือได้ด้วยการบำบัดรักษาโดยผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ

ส่วนที่ 1 ของคู่มือนี้รวมข้อมูลเกี่ยวกับว่าทำไมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะพูดคุยอย่างเปิดเผยกับวัยรุ่นของคุณเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย

ส่วนที่ 1 ของคู่มือนี้รวมข้อมูลเกี่ยวกับความคิดที่ผิด ๆ ที่พบเห็นได้บ่อยเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย ส่วนที่ 4 ของคู่มือนี้รวมแหล่งข้อมูลและบริการช่วยเหลือต่าง ๆ ที่มีในประเทศไทย



1

# เคล็ดลับทั่วไป

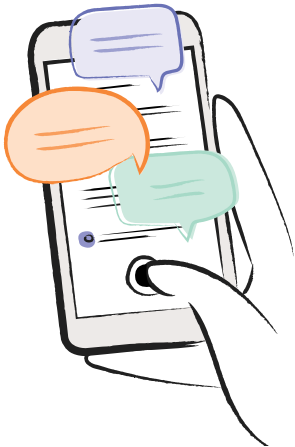


## มันปลอดภัยและสำคัญ ที่จะพูดคุยกับวัยรุ่นของคุณเกี่ยวกับการทำร้ายร่างกายและการฆ่าตัวตาย

บิดามารดา และผู้ดูแลมีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือวัยรุ่นให้เข้าสู่สภาพจิตใจของพวกเขา และประสบการณ์ของการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ พวกเขายังสามารถมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนให้วัยรุ่นได้รับความช่วยเหลือ หากพวกเขาต้องการ อย่างไรก็ตาม บิดามารดาและผู้ดูแลหลายคนรู้สึกประหม่าหรือไม่แน่ใจว่าจะพูดคุยกับวัยรุ่นเกี่ยวกับหัวข้อต่าง ๆ เช่น สุขภาพจิต การทำร้ายตัวเอง และการฆ่าตัวตายอย่างไร (6)

## การพูดคุยเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตายอาจเป็นเรื่องที่อัดอั้นใจได้

ผู้ใหญ่หลายคนกังวลว่า การพูดคุยกับวัยรุ่นเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตายจะเป็นการใส่ความคิดในหัวของพวกเขาหรือมีส่วนให้เกิดพฤติกรรมฆ่าตัวตายได้ การวิจัยบอกเราว่าไม่ใช่ความจริง มีหลักฐานจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่า มันปลอดภัยที่จะพูดคุยกับวัยรุ่นเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย หากคุณกังวลเกี่ยวกับพวกเขาหรือหากความตายจากการฆ่าตัวตายเกิดขึ้นในชุมชนของคุณ(7-9) ในความเป็นจริง วัยรุ่นบอกทีม #chatsafe ว่าพวกเขาต้องการให้บิดามารดาฟังพวกเขา และสามารถพูดคุยกันได้อย่างเปิดเผย เกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย



## ประสบการณ์การทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตายคืออะไร

เมื่อเราพูดถึงเกี่ยวกับ "ประสบการณ์การทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย" เราหมายถึงเวลาใดก็ตามที่ใครบางคนเคยทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตาย หรือรู้จักคนที่ทำเช่นนั้นมาแล้ว ประสบการณ์เหล่านี้จะแตกต่างกันไปแต่ละคน แต่สามารถรวมถึงวัยรุ่นซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำร้ายตัวเอง หรือมีความคิด ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่จะฆ่าตัวตาย รวมถึงวัยรุ่นที่เคยเห็น หรือเคยได้ยินเกี่ยวกับคนอื่นที่มีประสบการณ์เหล่านี้ ประสบการณ์เหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งทางออนไลน์และออฟไลน์

## บิดามารดาอาจพูดคุยกับวัยรุ่นของพวกเขาเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตายเมื่อไร

มีเหตุผลหลายประการว่า ทำไมคุณจึงอาจต้องการที่จะพูดคุยกับวัยรุ่นของคุณเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย เหตุผลเหล่านี้บางประการอาจรวมถึง

- คุณกังวลเกี่ยวกับพวกเขาและความปลอดภัยของพวกเขา
- คุณกังวลเกี่ยวกับเพื่อนคนหนึ่งของเขา หรือเกี่ยวกับบางคนที่พวกเขารู้จัก
- การฆ่าตัวตายเกิดขึ้นในชุมชนในพื้นที่ของคุณหรือที่โรงเรียนของวัยรุ่นของคุณ
- ศิลปินสาธารณะหรือคนมีชื่อเสียงตายด้วยการฆ่าตัวตายและกำลังเป็นที่พูดคุยถกเถียงกันในสื่อ
- ข้อมูลเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตายถูกนำมาพูดถึงในชุมชนของคุณหรือบนสื่อสังคม
- ข้อความจากโรงเรียนครอบคลุมหัวข้อเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย หรือ
- รายการทีวีหรือภาพยนตร์ที่วัยรุ่นของคุณดู ได้พูดถึงการทำร้ายตัวเอง หรือการฆ่าตัวตาย หรือรวมตัวละครที่ข้องเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองหรือตายโดยการฆ่าตัวตาย

เมื่อสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องรู้สึกสบายใจและมั่นใจที่จะพูดคุยเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตายกับวัยรุ่นของคุณ การเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย หรือไม่พูดถึงหัวข้อเหล่านี้เมื่อมันเกิดขึ้น อาจเพิ่มความอับอายต่อผู้ให้หัวข้อเหล่านี้ได้ นี่อาจนำวัยรุ่นให้คิดว่า พวกเขาควรจะหลีกเลี่ยงการพูดคุยเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตายด้วย (10) ซึ่งอาจป้องกันพวกเขาจากการแสวงหาความช่วยเหลือเมื่อพวกเขาต้องการ และจำกัดโอกาสในการมีทสนทนาที่มีประโยชน์และปลอดภัยเกี่ยวกับหัวข้อต่าง ๆ เหล่านี้

## นี่คือบางสิ่งบางอย่างที่คุณสามารถทำได้ เมื่อพูดคุยกับวัยรุ่นเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย

- **ใจเย็น ๆ และคิดว่าคุณอยากจะทำอะไรเป็นอันดับแรก** อาจเป็นการช่วยได้ ที่คุณจะจดความคิดหรือความรู้สึกของคุณและสิ่งที่คุณต้องการจะพูดคุยก่อนจะเริ่มสนทนา
- **จงซื่อสัตย์** ไม่เป็นไรที่จะบอกวัยรุ่นว่า คุณรู้สึกว่าการสนทนานั้นหนักอึ้งหรือเครียด พวกเขาอาจรู้สึกแบบนั้นด้วยเช่นกัน ดังนั้นโดยการพูดถึงความรู้สึกของคุณ คุณอาจทำให้พวกเขาเห็นว่าปลอดภัยสำหรับพวกเขาด้วยเช่นกันที่จะอ่อนแอกว่า และซื่อสัตย์ มีหนึ่งเหตุผลว่าทำไมคุณจึงต้องการเริ่มสนทนาครั้งนี้ ดังนั้นจงซื่อสัตย์ว่าเหตุผลนั้นคืออะไร
- **จงชัดเจนและตรงไปตรงมาในภาษาของคุณ** หลีกเลี่ยงการใช้ภาษาคลุมเครือ ที่อาจทำให้วัยรุ่นยากที่จะเข้าใจสิ่งที่กำลังพยายามจะบอก
- **ใช้เวลาพวกเขาที่จะแสดงความคิดของพวกเขาในสภาพแวดล้อมที่ไม่มีแรงกดดัน** ถามพวกเขาว่าพวกเขาต้องการจะยกออกจากห้องหรือไม่ ฟังจำไว้ว่า พวกเขาอาจไม่พร้อมที่จะพูดในทันที ดังนั้นหากคุณตัดสินใจที่จะทิ้งห่างบทสนทนานี้ออกไป บอกให้พวกเขารู้ว่าคุณจะกลับมาพูดคุยเรื่องนี้อีกเมื่อไหร่ก็ได้ ทำให้พวกเขารู้ว่าคุณพร้อมจะรับฟังเมื่อพวกเขาพร้อมที่จะพูด
- **พยายามอย่าแสดงปฏิกิริยาตอบโต้หรือตื่นตระหนก** วัยรุ่นของคุณอาจจะพูดบางอย่างที่ทำให้คุณกังวลหรือรู้สึกเป็นห่วง พยายามอยู่ในช่วงเวลานั้นกับพวกเขาและแสดงให้เห็นว่าคุณอยู่ที่นั่นสำหรับพวกเขาและว่าคุณเต็มใจที่จะรับฟัง ฟังจำไว้ว่าไม่เป็นไรเช่นกันหากคุณรู้สึกติดขัดและไม่รู้ว่าจะทำอะไร
- **คุณไม่จำเป็นต้องมีทางออก** วัยรุ่นได้บอกกับทีมงานของ #chatsafe ว่า บางครั้งแค่ได้พูดคุยกับผู้ใหญ่ที่เพียงแค่อรับฟังโดยปราศจากตัดสินก็ช่วยได้แล้ว มีบ่อยครั้งที่วัยรุ่นอาจไม่ต้องการคำตอบให้กับปัญหาของพวกเขาเพื่อให้รู้สึกโล่งใจ เพียงแค่ผู้ใหญ่รับฟังพวกเขา แสดงให้เห็นว่าใส่ใจและไม่ด่วนหาทางแก้ก็ช่วยได้แล้ว
- **ให้ข้อมูล**
- **บอกให้พวกเขารู้เกี่ยวกับบริการสนับสนุนและแหล่งข้อมูลที่สามารถช่วยเหลือได้**
- **วางแผนร่วมกันว่าคุณจะทำอะไรต่อไป หากเหมาะสม** ฟังจำไว้ว่า คุณสามารถพูดคุยกับบริการสนับสนุนได้ด้วยตัวของคุณเองเพื่อขอคำแนะนำว่าจะสนับสนุนวัยรุ่นของคุณให้ดีที่สุดได้อย่างไร

- **หากคุณกังวลเกี่ยวกับวัยรุ่นของคุณ ให้ถามพวกเขาตรง ๆ ว่าพวกเขากำลังคิดจะฆ่าตัวตายหรือเปล่า** หากคุณเป็นห่วงว่าพวกเขาอาจกำลังรู้สึกหรือเผชิญกับความเครียดที่ฆ่าตัวตายเป็นสิ่งสำคัญที่จะถามพวกเขาอย่างชัดเจนและตรง ๆ
- **ให้บริการสนับสนุนในเชิงสนับสนุน** ทำให้วัยรุ่นรู้ว่าคุณซาบซึ้งใจที่พวกเขาเล่าให้คุณฟังถึงความรู้สึกของพวกเขา หรือว่าคุณจะอยู่ที่นั่นเพื่อรับฟังเมื่อพวกเขาพร้อมจะเล่า ทำให้ประสบการณ์ของพวกเขาที่มีค่าโดยการย้ำเตือนว่าเป็นความกล้าหาญที่พูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกยาก ๆ นี้ออกมา เป็นความคิดที่ดีเช่นกัน ที่จะตกลงกันว่าเมื่อไรจะมาคุยกันอีกครั้ง และบอกให้พวกเขารู้ว่าคุณอยู่ที่นั่นสำหรับพวกเขาเมื่อพวกเขาต้องการ

## ให้พื้นที่ที่ปลอดภัย

เมื่อคุณสื่อสารอย่างเปิดเผยกับวัยรุ่นของคุณเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย คุณกำลังให้พื้นที่ที่ปลอดภัยสำหรับพวกเขาที่จะแบ่งปันความคิดและความรู้สึกของพวกเขาให้คุณ คุณกำลังแสดงให้พวกเขาเห็นด้วยว่า พวกเขาสามารถพูดคุยกับคุณได้หากพวกเขากังวลเกี่ยวกับตัวพวกเขาเองหรือคนอื่น การสร้างการสื่อสารแบบเปิดแบบนี้เป็นวิธีที่มีคุณค่าในการให้การสนับสนุนวัยรุ่น และสามารถช่วยให้พวกเขาปลอดภัยได้

## ตำนานความเชื่อเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย

เป็นสิ่งสำคัญที่จะรับรู้และทำความเข้าใจตำนานความเชื่อ และความเข้าใจผิดที่พบได้ทั่วไปบางอย่างเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย



ตารางที่ 1 ตำนานความเชื่อและข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย

ตำนานความเชื่อ...	ข้อเท็จจริง...
การทำร้ายตัวเองคือความพยายามที่จะฆ่าตัวตาย หรือหมายความว่าบุคคลคนนั้นมีความคิดฆ่าตัวตาย	บ่อยครั้งที่การทำร้ายตัวเองเป็นกลไกการรับมือกับปัญหา และผู้คนที่ทำร้ายตัวเองด้วยเหตุผลหลาย ๆ อย่าง ไม่จำเป็นว่านั่นเป็นการพยายามฆ่าตัวตาย และไม่ได้หมายความเสมอไปว่า บุคคลนั้นกำลังคิดฆ่าตัวตาย อย่างไรก็ตาม มีความเกี่ยวข้องกันระหว่างการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย ผู้คนที่ทำร้ายตัวเองมีความเสี่ยงสูงกว่าว่าจะฆ่าตัวตายในอนาคต บุคคลสามารถทำร้ายตัวเองอย่างรุนแรงโดยบังเอิญมากกว่าที่พวกเขาตั้งใจ ซึ่งอาจทำให้ชีวิตของพวกเขาตกอยู่ในความเสี่ยงได้
การทำร้ายตัวเองเป็นการเรียกร้องความสนใจ	ผู้คนส่วนใหญ่ที่ทำร้ายตัวเองไม่ได้พยายามอยากจะได้ความสนใจ ในความเป็นจริง ผู้คนมากมายพยายามอย่างยิ่งที่จะซ่อนพฤติกรรมการทำร้ายตัวเองของพวกเขา
ผู้คนที่ทำร้ายตนเองนั้นมีความผิดปกติทางจิต	ขณะที่การทำร้ายตัวเองเป็นเรื่องที่พบได้ทั่วไปมากกว่าในผู้ที่สุขภาพจิตไม่ดี ใครก็อาจคิดหรือข้องเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองได้ การทำร้ายตัวเองเป็นพฤติกรรม ไม่ใช่ความผิดปกติ
ไม่ใช่ความคิดที่ดี ที่จะถามใครว่าพวกเขา กำลังรู้สึกอยากฆ่าตัวตายหรือไม่	การใช้คำว่า "ฆ่าตัวตาย" และการถามใครอย่างตรงไปตรงมาเกี่ยวกับความคิดหรือความพยายามที่จะฆ่าตัวตาย ไม่ได้เพิ่มความรู้สึกหดหู่ใจ หรือความเสี่ยงในการทำอันตรายให้มากขึ้น
การพูดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายจะใส่ความคิดเข้าไปในหัวของคนหรือกระตุ้นให้พวกเขาพยายามฆ่าตัวตาย	การพูดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายอย่างปลอดภัย ไม่ได้ใส่ความคิดเข้าไปในหัว หรือเพิ่มโอกาสของความคิดหรือพฤติกรรมฆ่าตัวตาย และการหลีกเลี่ยงการพูดคุยเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายก็ไม่ได้ทำให้มันหายไป ในความเป็นจริง การให้โอกาสคนได้พูดเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกหรือพฤติกรรมของพวกเขาเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย อาจเป็นประโยชน์สำหรับพวกเขา และสามารถลดความเสี่ยงที่จะทำร้ายตัวเองได้
ไม่เป็นไรที่เราจะพูดถึงสิ่งที่เราต้องการเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย	ภาษาหรือเนื้อหาบางอย่างเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายอาจไม่มีประโยชน์ และทำให้รู้สึกหดหู่ใจ การใช้ภาษาที่ไม่ปลอดภัย หรือการแบ่งปันเนื้อหาที่ทำให้เห็นภาพความพยายามในการฆ่าตัวตาย สถานที่ หรือวิธีการ สามารถเพิ่มความเสี่ยงในการทำอันตรายต่อผู้คนที่อาจจะได้เห็นมัน  เป็นเรื่องสำคัญที่จะใช้ภาษาที่ปลอดภัยเมื่อพูดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายทางออนไลน์ และเพื่อให้มั่นใจว่าเนื้อหาที่ไม่ปลอดภัยได้ถูกรายงานและกำจัดออกไป
คนบางคนเท่านั้นจะรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย ในช่วงชีวิตของพวกเขา ตัวอย่างเช่น คนที่กำลังประสบปัญหาสุขภาพจิต	ในขณะที่มีปัจจัยจำนวนมากที่สามารถทำให้คนรู้สึกประสาบางอย่างต่อความคิดหรือพฤติกรรมที่อยากฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตายสามารถส่งผลต่อใครก็ได้

ตำนานความเชื่อ...	ข้อเท็จจริง...
ง่ายที่จะบอกได้ว่าใครกำลังรู้สึกอยากฆ่าตัวตายทางออนไลน์	อาจจะยากที่จะบอกได้ว่าใครอยากฆ่าตัวตายทางออนไลน์ หลายคนไม่บอกคนอื่นตรง ๆ ว่าพวกเขากำลังมีความคิดที่อยากฆ่าตัวตาย และสัญญาณเตือนอาจถูกมองข้าม เพราะยากที่จะแยกแยะสัญญาณนั้นได้ทางออนไลน์
ผู้คนที่พูดเกี่ยวกับการมีความคิดหรือแผนการที่จะฆ่าตัวตายทางออนไลน์นั้นแค่กำลังเรียกร้องความสนใจและไม่เคยพยายามฆ่าตัวตายหรือตายด้วยการฆ่าตัวตาย	ความรู้สึกทุกขั้วรุกรานหรือสิ้นหวังอย่างร้ายแรงเป็นความรู้สึกที่พบได้ทั่วไปในคนที่มีความคิดที่อยากฆ่าตัวตาย และอาจนำพวกเขาให้คิดว่าการฆ่าตัวตายเป็นแค่ทางเลือกเดียวเท่านั้นของพวกเขา เป็นสิ่งสำคัญที่จะรับสัญญาณเตือนหรือการสนทนาเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายทั้งหมดอย่างจริงจัง และที่จะใช้ภาษาที่ไม่ตัดสินเมื่อสื่อสารทางออนไลน์
การฆ่าตัวตายเป็นผลของสาเหตุเดียวหรือเหตุการณ์เดียว	การฆ่าตัวตายเป็นปัญหาซับซ้อนและไม่สามารถอธิบายได้โดยสาเหตุเดียวหรือเหตุการณ์เดียว บ่อยครั้งที่ปัจจัยเสี่ยงหลากหลายมีส่วนทำให้บุคคลเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อบุคคลแต่ละบุคคลอย่างแตกต่างกัน และปัจจัยเสี่ยงสำหรับคนหนึ่งอาจไม่เหมือนกับคนอื่น
ผู้คนที่มีความคิดหรือความพยายามที่จะฆ่าตัวตายนั้นมุ่งมั่นที่จะตาย	บางทีผู้คนที่มีความคิดหรือความพยายามที่จะฆ่าตัวตายไม่จำเป็นต้องอยากตาย แต่พวกเขาอาจเชื่อว่าพวกเขาไม่มีทางเลือกอื่นหรือวิธีอื่นที่จะจัดการกับปัญหา การได้รับการสนับสนุนในเวลาที่ถูกต้องสามารถลดความทุกข์และป้องกันการฆ่าตัวตายได้
ไม่มีใครสามารถทำอะไรเพื่อหยุดการฆ่าตัวตายได้ ความพยายามการฆ่าตัวตายและความตายเกิดขึ้นได้โดยไม่มีสัญญาณเตือน	การฆ่าตัวตายเป็นสิ่งที่สามารถป้องกันได้ ความช่วยเหลือที่เหมาะสมจะมีประสิทธิภาพมากในการป้องกันความพยายามฆ่าตัวตายและความตาย เป็นสิ่งสำคัญที่จะรู้ว่า จะจำแนกได้อย่างไรว่าเมื่อใดบุคคลมีความเสี่ยงและจะสามารถสนับสนุนให้พวกเขาแสวงหาความช่วยเหลือได้

## สื่อสังคมสามารถเป็นแหล่งสนับสนุนที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นได้

วัยรุ่นกำลังใช้เวลาเพิ่มมากขึ้นบนสื่อสังคม และพวกเรารู้ว่าบ่อยครั้งที่พวกเขา มองแพลตฟอร์มสื่อสังคมว่าเป็นสถานที่ปลอดภัยที่จะพูดเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกของพวกเขา

วัยรุ่นบอกพวกเราว่าสื่อสังคมนั้น

- อนุญาตให้พวกเขาสร้างความรู้สึกถึงการเชื่อมโยงในชุมชนและสังคม
- ให้วิธีการแสวงหาความช่วยเหลือและค้นหาข้อมูลที่เหมาะสมและเข้าถึงได้ และ
- เป็นแพลตฟอร์มสำหรับพวกเขาในการถกเถียงเกี่ยวกับความรู้สึกของพวกเขาในแบบที่ไม่ทำให้รู้สึกอับอาย

ด้วยเหตุนี้ วัยรุ่นบางคนจึงอาจหันไปหาสื่อสังคมเพื่อสื่อสารเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย

เราว่าการเปิดเผยเนื้อหาการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตายทางออนไลน์สามารถทำให้มีความเสี่ยงต่อวัยรุ่น โดยเฉพาะหากข้อมูลที่ถูกแชร์นั้นเป็นไปในแบบไม่ปลอดภัยหรือไม่เป็นประโยชน์ ตัวอย่างเช่น เนื้อหาที่รวมข้อมูลภาพกราฟิกหรือรูปภาพที่อาจทำให้เกิดความหดหู่ หรือชี้แนะวัยรุ่นให้เลียนแบบสิ่งที่พวกเขาเห็นหรืออ่าน (11) อย่างไรก็ตาม งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า อัตราการฆ่าตัวตายสามารถลดลงได้เมื่อข้อมูลเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายในสื่อหลักถูกแบ่งปันกันอย่างมีความรับผิดชอบและละเอียดอ่อน ด้วยเหตุนี้ แนวทางปฏิบัติของ #chatsafe จึงได้ถูกสร้างขึ้นมา เพื่อช่วยเหลือวัยรุ่นให้มีการสนทนาเหล่านี้ได้อย่างปลอดภัยทางออนไลน์ และเพื่อสนับสนุนพวกเขาให้สร้างและนำข้อมูลมาแบ่งปันกันในวิธีที่ปลอดภัยและมีความรับผิดชอบ



# 2

**การสื่อสารทางออนไลน์  
ที่ปลอดภัยเกี่ยวกับการ  
ทำร้ายตัวเองและการฆ่า  
ตัวตายเป็นอย่างไร**





การสื่อสารออนไลน์อย่างปลอดภัย หมายถึงภาษาที่วัยรุ่น  
ใช้ เนื้อหาออนไลน์ที่เป็นคำพูดและภาพที่วัยรุ่นสร้างขึ้นและ  
บริโภค และการสนับสนุนที่วัยรุ่นสามารถให้กันได้ทางออนไลน์

เป็นประโยชน์สำหรับบิดามารดาและผู้ดูแลที่จะรู้ถึงความแตกต่าง  
ระหว่างภาษาที่ปลอดภัยและไม่ปลอดภัย และที่ตัวเอง  
จะใช้การสื่อสารที่ปลอดภัย ทั้งทางออนไลน์และออฟไลน์ นี้  
เป็นเพราะวัยรุ่นอาจคิดลอกภาษาที่พวกเราใช้ และขณะที่การ  
สื่อสารที่ปลอดภัยสามารถลดความน่าอดสูในเรื่องการทำร้าย  
ตัวเองและการฆ่าตัวตายได้ ภาษาที่ไม่ปลอดภัยก็สามารถ  
เสริมสร้างความน่าอดสูที่เป็นอันตรายได้เช่นกัน(12) ภาษาที่  
ไม่ปลอดภัยก็สามารถส่งต่อข้อความได้โดยไม่เจตนา ถึงคนที่  
พวกเราไม่ใช่คนที่ปลอดภัยที่จะพูดด้วยเกี่ยวกับการทำร้ายตัว  
เองและการฆ่าตัวตาย เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ใหญ่จะสร้างรูปแบบ  
ภาษาที่เปิดเผยมกการสนทนาและเชื่อเชิญวัยรุ่นให้เอื้อมมือออก  
ไปขอความช่วยเหลือ หากพวกเขากำลังรู้สึกไม่ปลอดภัย

### คุณสามารถใช้ข้อมูลนี้ได้อย่างไร

หมวดนี้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับว่าวัยรุ่นสามารถสร้างและตอบสนอง  
เนื้อหาทางออนไลน์ เกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัว  
ตายได้อย่างปลอดภัย อย่างไร รวมถึงการบอกเล่าเรื่องราวของ  
ตนเอง และการเอื้อมมือออกไปถึงคนที่พวกเขาเป็นห่วง และการ  
รำลึกถึงคนที่เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย บิดามารดาและผู้ดูแล  
สามารถใช้ข้อมูลนี้เพื่อสร้างแบบจำลองพฤติกรรมที่ปลอดภัย  
และเพื่อการสนับสนุนวัยรุ่นของพวกเขาให้ปลอดภัยทางออนไลน์  
คุณอาจปรารถนาที่จะใช้ข้อมูลนี้เป็นจุดเริ่มต้นสำหรับการสนทนา  
กับวัยรุ่น เกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขามีส่วนร่วมเกี่ยวกับเนื้อหาการทำร้าย  
ตัวเองและการฆ่าตัวตายทางออนไลน์ หรือในฐานะเป็นแนวทาง  
ปฏิบัติที่จะอ้างอิงก่อน ระหว่างและหลังการสนทนาเหล่านี้



## คำพูดและภาพนั้นมีความสำคัญ

#chatsafe สนับสนุนบิดามารดาและผู้ดูแลให้ใช้ภาษาที่  
ปลอดภัย ขณะที่กำลังพูดคุยกับวัยรุ่นของพวกเขาเกี่ยวกับ  
การทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย เป็นความคิดที่ดีเช่นกัน  
สำหรับบิดามารดาและผู้ดูแล ที่จะช่วยวัยรุ่นของพวกเขาให้  
เข้าใจความสำคัญของการสื่อสารที่ปลอดภัยและสนับสนุน  
ให้พวกเขาใช้ภาษาที่ปลอดภัยขณะที่กำลังสื่อสารกับเพื่อนๆ  
ของพวกเขาเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย

ขณะที่บิดามารดาและผู้ดูแลอาจรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการสื่อสาร  
ทางออนไลน์ของวัยรุ่นของพวกเขาเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเอง  
หรือการฆ่าตัวตาย การสนทนาเหล่านี้เกิดขึ้นจริง ๆ และอาจ  
เป็นประโยชน์สำหรับวัยรุ่นหากพวกเขาสื่อสารอย่างปลอดภัย

เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องใช้ภาษาที่ไม่ทำให้รู้สึกอึดอัดและมุ่งเน้น  
ไปที่ เรื่องราวแห่งความหวัง การฟื้นฟู และการแสวงหาความ  
ช่วยเหลือ ด้วยการสนับสนุนวัยรุ่นของคุณให้พูดเกี่ยวกับ  
ความรู้สึกของพวกเขากับใครบางคนที่คุณไว้วางใจ มุ่งเน้น  
ว่าการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตายนั้นสามารถป้องกันได้  
และย้ำเตือนพวกเขาว่ามีความช่วยเหลือให้เสมอ คุณสามารถ  
ให้ทักษะในการสนทนาเหล่านี้ได้อย่างปลอดภัยแก่พวกเขา

ตัวอย่างภาษาที่ปลอดภัยและไม่ปลอดภัยรวมอยู่ในตารางข้าง  
ล่างนี้ เราอยู่ในสถานที่บางแห่ง เป็นเรื่องธรรมดาสำหรับ  
ผู้คนจะใช้ภาษาที่เราจัดไว้ด้านล่างว่าไม่ปลอดภัย และว่ามันยาก  
ที่จะเปลี่ยน แปลงนิสัยเหล่านี้ เราสนับสนุนให้บิดามารดา และผู้  
ดูแลใช้ภาษาที่ปลอดภัยเมื่อพูดคุยเกี่ยวกับหัวข้อเหล่านี้ให้มาก  
ที่สุดเท่าที่จะทำได้ การตระหนักถึงทางเลือกเหล่านี้และการเข้าใจ  
ว่าทำไมภาษาจึงเป็นสิ่งสำคัญซึ่งสามารถเป็นขั้นแรกที่มีค่าได้

ตารางที่ 2 ภาษาที่ไม่ปลอดภัยและภาษาที่ปลอดภัย

ภาษาที่ไม่ปลอดภัย	ตัวเลือกที่ปลอดภัย	ทำไม
การบรรยายการฆ่าตัวตายว่าเป็นอาชญากรรมหรือเป็นบาป เช่น "อัตวินิบาตกรรม"	ใช้ภาษาที่ไม่ตัดสิน เช่น "พรากชีวิตตัวเอง" "ตายโดยการฆ่าตัวตาย" หรือ "ความตายจากการฆ่าตัวตาย"	การอธิบายว่าการฆ่าตัวตายว่าเป็นอาชญากรรมหรือบาปนั้นเพิ่มความอับอายให้ผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตเกี่ยวกับความคิดหรือความพยายามที่จะฆ่าตัวตาย และสำหรับผู้สูญเสียใครบางคนจากการฆ่าตัวตาย นี่อาจเป็นการทำให้โดดเดี่ยวได้สำหรับคนที่อยู่ในภาวะเสี่ยงและอาจทำให้พวกเขาท้อถอยที่จะแสวงหาความช่วยเหลือ
การอธิบายว่าการฆ่าตัวตายว่าเป็น "ทางออก" สำหรับปัญหาชีวิต สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดจากภายนอกหรือความผิดปกติของสุขภาพจิต ยกตัวอย่างเช่น "พวกเขาอยู่ในที่ที่ตีกว่าแล้วตอนนี้" หรือ "ความทุกข์ทรมานของพวกเขาได้จบลงแล้ว"	เน้นความช่วยเหลือ ความหวัง และการฟื้นฟู แสดงให้ชัดเจนว่าการฆ่าตัวตายนั้นป้องกันได้และไม่ใช้หลักเสี่ยงไม่ได้	การอธิบายว่าการฆ่าตัวตายเป็น "ทางออก" สามารถเป็นการจูงใจได้ ซึ่งสามารถสนับสนุนผู้คนที่อยู่ในภาวะเสี่ยงให้มองว่า การฆ่าตัวตายเป็นทางเลือกที่แท้จริง แทนที่จะใช้กลยุทธ์ในการรับมือกับปัญหา การสนับสนุน และความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ
การอธิบายว่าการฆ่าตัวตายนั้นมีเสน่ห์ โรแมนติก หรือน่าสนใจ ยกตัวอย่างเช่น "การไปอยู่ร่วมกับคนที่คุณรัก"	ใช้ภาษากลาง ๆ เช่น "ความพยายามในการฆ่าตัวตาย" หรือ "ความตายจากการฆ่าตัวตาย"	การทำให้การฆ่าตัวตายมีเสน่ห์สามารถส่งอิทธิพลต่อผู้ที่อยู่ในภาวะเสี่ยงให้คิดว่ามันน่าสนใจ การพูดเกี่ยวกับคนที่ตายไปแล้วโดยการฆ่าตัวตาย โดยการใช้ภาษาที่ไม่ปลอดภัยนี้ อาจสนับสนุนผู้อื่นให้เลียนแบบพฤติกรรมหรือความพยายามฆ่าตัวตายได้
การพูดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายในแบบที่ทำให้ดูเหมือนว่ามันไม่ร้ายแรงและซับซ้อน ยกตัวอย่างเช่น การดำหนิตเทียบความตายจากการฆ่าตัวตายในเหตุการณ์เดียว หรือการพูดเป็นนัยว่าการฆ่าตัวตายเป็นผลจากสาเหตุเดียว เช่น การกลั่นแกล้งหรือภาวะซึมเศร้า	การพูดเกี่ยวกับสัญญาณเตือนสำหรับการฆ่าตัวตายและเตือนผู้คนที่ไม่มีสาเหตุใดสาเหตุเดียว พึงจดจำว่าอย่าคาดเดาเกี่ยวกับสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงเฉพาะเจาะจงที่อาจนำไปสู่ความตายจากการฆ่าตัวตายที่เฉพาะเจาะจง การขูข่มขินกันในบริบทนี้สามารถเป็นการล่อลวงและเป็นอันตรายได้	การฆ่าตัวตายเป็นปัญหาที่ซับซ้อนและไม่ค่อยจะเป็นผลจากสาเหตุเดียว การอธิบายการฆ่าตัวตายง่ายเกินไปสามารถทำให้เกิดทัศนคติแบบเหมารวมที่เป็นอันตราย และทำให้คนตระหนักถึงสัญญาณเตือนและปัจจัยเสี่ยงที่แตกต่างจากเดิมได้ยากขึ้น การทำให้สาเหตุการฆ่าตัวตายเป็นเรื่องง่าย สามารถทำให้คนที่ระบุด้วยสาเหตุเฉพาะอย่าง ตกอยู่ในความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้น
การทำให้การฆ่าตัวตายเป็นเรื่องน่าตื่นเต้น โดดโผน เช่น "การระเบิดของการฆ่าตัวตาย" หรือ "อัตราที่พุ่งขึ้นเป็นจรวด" หรือ "ทุกคนกำลังฆ่าตัวเองตาย"	ใช้ภาษาที่เป็นกลางและถูกต้อง ตัวอย่างเช่น "อัตราการฆ่าตัวตายที่เพิ่มขึ้น" เน้นย้ำว่าการฆ่าตัวตายสามารถป้องกันได้	ภาษาที่กล่าวเกินจริง หรือทำให้น่าตื่นเต้น โดดโผนสามารถทำให้ การฆ่าตัวตายเป็นเรื่องน่าตื่นเต้นเหมือนเป็นผลลัพธ์ที่ถูกคาดหวังไว้และไม่สามารถหยุดยั้งได้ ซึ่งอาจสร้างความรู้สึกสิ้นหวังให้คนที่อยู่ในภาวะเสี่ยง
การตัดสินและการตอกย้ำตำนานความเชื่อ ความน่าอดสู หรือทัศนคติแบบเหมารวม ตัวอย่างเช่น "การฆ่าตัวตายเป็นเรื่องสำหรับคนขี้ขลาด" หรือ "เป็นแนวนิยม แฟชั่น หรือเป็นเรื่องของอารมณ์หรืออะไร"	การใช้ภาษาที่ไม่ตัดสินและให้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายเพื่อต่อสู้กับตำนานความเชื่อและทัศนคติแบบเหมารวม	ตำนานความเชื่อและทัศนคติแบบเหมารวมเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายสามารถหยุดคุณจากการตระหนักว่าคุณบางคนจริง ๆ แล้วอยู่ในภาวะเสี่ยง ความน่าอดสูสามารถมีส่วนทำให้เกิดความคิดที่อันตรายเกี่ยวกับคนที่ประมาทต่อความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย และอาจทำให้พวกเขา รู้สึกโดดเดี่ยวหรือท้อแท้จากการแสวงหาความช่วยเหลือ

ภาษาที่ไม่ปลอดภัย	ตัวเลือกที่ปลอดภัย	ทำไม
การให้ข้อมูลอย่างละเอียดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายหรือความพยายามที่จะฆ่าตัวตาย ตัวอย่างเช่น ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการหรือสถานที่	คิดทบทวนอีกครั้งว่าจำเป็นหรือไม่ที่จะพูดถึงรายละเอียดใด ๆ เกี่ยวกับความตายจากการฆ่าตัวตายหรือความพยายามในการฆ่าตัวตาย การใช้ศัพท์กว้าง ๆ หรือทั่วไปแทน	ข้อมูลอย่างละเอียดเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตายสามารถทำให้คนดูปั่นป่วนได้ ซึ่งอาจนำไปให้ใครบางคนเลียนแบบหรือทำตามสิ่งที่พวกเขาเห็นได้
การอธิบายว่าการฆ่าตัวตายเป็นผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ เช่น "ประสบความสำเร็จ" หรือ "ไม่ประสบความสำเร็จ" หรือ "ความพยายามล้มเหลว"	ใช้ภาษากลาง ๆ เช่น "ตายโดยการฆ่าตัวตาย" "ความพยายามฆ่าตัวตาย" หรือ "ความพยายามที่ไม่ทำให้ถึงตาย"	การพูดว่าการฆ่าตัวตายนั้น "ประสบความสำเร็จ" บอกเป็นนัยว่า ได้มีการประสบผลสำเร็จในเชิงบวกแล้ว ถึงแม้ว่าผลลัพธ์ของการฆ่าตัวตายจะน่าเศร้าก็ตาม ในอีกแง่หนึ่ง "ไม่ประสบความสำเร็จ" หรือ "ความพยายามล้มเหลว" ก็ บอกเป็นนัยว่าคนนั้นไม่บรรลุผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ ซึ่งสามารถชักนำผู้คนที่ใช้วิธีการที่ถึงตายได้มากขึ้น
การตราหน้าคน ตัวอย่างเช่น "คนที่เรียกร้องความสนใจ" หรือ "คนโหด" การแสดงความคิดเห็นเชิงตัดสินหรือลดค่าความสำคัญ เช่น "ไม่นะ อีกรแล้วหรือ" หรือ "หยุดเรียกร้องความสนใจซักที"	การฟังการสนทนาเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายอย่างจริงจังและใช้ภาษาที่ไม่ตัดสินเมื่อพูดถึงคนที่ได้พยายามฆ่าตัวตายมาแล้ว	คนที่พูดถึงการฆ่าตัวตายนั้นมักจะกำลังพบกับความทุกข์ยากหรือความสิ้นหวังอย่างแสนสาหัส ภาษาเชิงตัดสินหรือการตราหน้าสามารถทำให้คนที่อยู่ในภาวะเสี่ยงรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น แต่การสนับสนุนที่ถูกละเลยสามารถป้องกันความพยายามในการฆ่าตัวตายได้
การสนับสนุนการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย ตัวอย่างเช่น "ก็ทำสิ" หรือ "กำลังทำอะไรอยู่ละ"	จงเห็นอกเห็นใจและสนับสนุนคนผู้นั้นให้แสวงหาความช่วยเหลือ	ควรพิจารณาการแสดงออกเรื่องการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย อย่างจริงจังเสมอ คนเปราะบางอาจทำตามความคิดเห็นที่สนับสนุนพฤติกรรมการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย ซึ่งอาจนำไปสู่การบาดเจ็บหรือความตายได้ การสนับสนุนพฤติกรรมที่แสวงหาความช่วยเหลือสามารถป้องกันการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตายได้

## เช่น คำพูด เนื้อหาที่อยู่ในรูปแบบของรูปภาพบางอย่าง ก็สามารถเป็นอันตรายได้เช่นกัน

เนื้อหาที่อยู่ในรูปแบบของรูปภาพ หมายถึงภาพถ่าย วิดีโอ การถ่ายทอสดที่อัดไว้ก่อนล่วงหน้าและที่ถ่ายทอสด รูปภาพกราฟิก รูปกราฟิกซ้ำ ๆ สตอรี่ รีล ภาพเคลื่อนไหว ภาพอีโมจิ สติกเกอร์ และเนื้อหาอื่น ๆ ที่เป็นรูปภาพ

กล่อง 1 ข้างใต้รวมประเภทของเนื้อหาที่อยู่ในรูปแบบของรูปภาพ ที่อาจจะส่งผลกระทบต่อผู้ที่แสดงอยู่ในเนื้อหา รวมถึงผู้ที่ได้รับชมมันด้วย ตัวอย่างเช่น ภาพที่ไม่ปลอดภัยสามารถละเมิดความเป็นส่วนตัว ทำให้เกิดความทุกข์ ส่งเสริมวิธีหรือสถานที่ที่จำเพาะเจาะจงของการทำร้ายตัวเอง และการฆ่าตัวตาย และมีอิทธิพลต่อคนที่ตกอยู่ในความเสียหายที่จะทำตามพฤติกรรมการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย

เมื่อโพสต์เนื้อหาที่อยู่ในรูปแบบของรูปภาพ คุณหรือวัยรุ่นของคุณอาจต้องการพิจารณาในส่วนของแต่ละขั้น หรือกล่องคำอธิบาย เพื่อให้บริบท เช่น ข้อมูลเบื้องหลัง

กล่อง 1 การสื่อสารที่สามารถมองเห็นและเข้าใจได้

### เนื้อหาที่ไม่ปลอดภัย

เนื้อหาที่แสดงให้เห็นภาพสถานที่ของการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย ตัวอย่างเช่น เหตุการณ์เจาะจงนั้นเกิดขึ้นเมื่อไหร่และที่ไหน

เนื้อหาที่แสดงให้เห็นวิธีการ กระบวนการ หรือชี้แนะให้เกิดการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย ตัวอย่างเช่น อะไรที่ทำและทำอย่างไร

เนื้อหาเชิงสอนสิ่งที่บรรยายวิธีเข้าไปข้องเกี่ยวกับพฤติกรรมทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย

เนื้อหาที่แสดงให้เห็นภาพผลลัพธ์หรือผลจากการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย นี้รวมเนื้อหาที่แสดงให้เห็นบุคคลหรือสถานที่ก่อนและหลังเกิดพฤติกรรมทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย ตัวอย่างเช่น ภาพถ่ายหรือวิดีโอที่เปรียบเทียบปัจเจกชนหรือส่วนที่เฉพาะเจาะจงของร่างกายบุคคลก่อนและหลังที่พวกเขาได้ข้องเกี่ยวกับพฤติกรรมการทำร้ายตัวเอง

เนื้อหาที่แสดงให้เห็นภาพความเศร้าโศกของสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนของบุคคลที่ตายจากการฆ่าตัวตาย โดยมีได้รับการอนุญาต

ภาพถ่ายหรือวิดีโอของร่างกายผู้เสียชีวิต ตัวอย่างเช่น ที่สถานที่ที่พวกเขาเสียชีวิต หรือจากมุมมองงานศพ

เนื้อหาที่แสดงให้เห็นภาพใดก็ตามที่อธิบายข้างต้นในลักษณะเบลอร์หรือเซนเซอร์ แต่ยังคงรวมข้อมูลที่ปลอดภัยไว้ในข้อความที่มาด้วยกัน ตัวอย่างเช่น คำอธิบายวิธีการหรือสถานที่ที่เจาะจงไว้ในคำอธิบายภาพ กล่องคำอธิบาย หรือแฮชแท็ก

## วัยรุ่นของคุณสามารถสร้างเนื้อหาที่ปลอดภัยเกี่ยวกับประสบการณ์ของตนเองได้อย่างไร

แนวทางปฏิบัติของ #chatsafe กระตุ้นให้วัยรุ่นหยุดและใช้เวลาในการคิดเกี่ยวกับเนื้อหาที่พวกเขากำลังโพสต์ทางออนไลน์ และทำไมพวกเขาจึงโพสต์เนื้อหานั้น ซึ่งยังอาจมีประโยชน์ที่จะเตือนพวกเขาให้คิดด้วยว่า เนื้อหาของพวกเขาอาจสามารถส่งผลกระทบต่อพวกเขาเองและคนอื่น ๆ ได้อย่างไร และมีวิธีสื่อสารที่แตกต่างกันที่อาจปลอดภัยกว่าหรือมีประโยชน์มากกว่าหรือไม่

## สิ่งเตือนใจเกี่ยวกับการสื่อสารออนไลน์

หากวัยรุ่นของคุณกำลังสร้างหรือโพสต์เนื้อหาออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย เป็นสิ่งสำคัญที่จะเตือนพวกเขาดังนี้

- พวกเขาอาจไม่สามารถควบคุมว่าใครจะเห็นเนื้อหาของพวกเขา บ้าง และบางคนหรือทุกคนอาจจะเห็นเนื้อหาของพวกเขา คนอื่นอาจกำลังแบ่งปัน ดาวน์โหลด ถ่ายภาพหน้าจอ อัปเดตหน้าจอ หรือเปลี่ยนแปลงข้อมูลของพวกเขา ซึ่งสามารถมีผลกระทบที่ยาวนานและอาจส่งผลกระทบต่อด้านลบต่อพวกเขา ความสัมพันธ์ของพวกเขา และอาชีพของพวกเขาได้
- เนื้อหาที่ไม่ถูกต้อง ที่สร้างมลทินหรือไม่ปลอดภัยสามารถส่งผลกระทบต่อผู้อื่น
- อินเทอร์เน็ตสามารถเป็นสิ่งที่ถาวร "เมื่ออยู่บนอินเทอร์เน็ตครั้งเดียว มันจะอยู่บนอินเทอร์เน็ตเสมอ"
- อัลกอริทึมสื่อสังคมของพวกเขาสามารถได้รับอิทธิพลจากโพสต์ของพวกเขา ซึ่งหมายความว่าพวกเขาอาจเห็นเนื้อหาการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตายมากขึ้น
- หยุดและทบทวนก่อนโพสต์
- มีแผนเตรียมไว้ ในกรณีที่พวกเขารู้สึกไม่ดีหลังจากสร้างและโพสต์เนื้อหาของตัวพวกเขาเอง

## การโพสต์เกี่ยวกับตัวของพวกเขา

### ก่อนที่วัยรุ่นของคุณจะโพสต์เกี่ยวกับตัวของพวกเขาเอง

หากวัยรุ่นของคุณอยากโพสต์เนื้อหาทางออนไลน์เกี่ยวกับประสบการณ์ของพวกเขาเรื่องการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย นี่เป็นคำถามที่อาจมีประโยชน์ที่จะถามพวกเขา

- การแบ่งปันประสบการณ์ของคุณทางออนไลน์จะทำให้คุณรู้สึกอย่างไร จะขอให้เพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวช่วยอ่านข้อมูลนั้นก่อนดีไหม
- ทำไม่ถึงโพสต์
- คุณหวังที่จะบรรลุผลอะไรจากการแบ่งปันประสบการณ์ของคุณ คุณต้องการสร้างความตระหนักรู้ หรือคุณกำลังมองหาความช่วยเหลืออยู่ มีวิธีบรรลุสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ที่มีประสิทธิภาพกว่านี้หรือไม่
- คุณต้องการความช่วยเหลือหรือไม่ คนที่ดีที่สุดที่จะช่วยคุณคือใคร คุณคิดว่า คุณจะได้ประโยชน์จากการพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เกี่ยวกับประสบการณ์ปัจจุบันหรือก่อนหน้า ในเรื่องความคิดความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่อยากฆ่าตัวตายหรือไม่ คุณมีแหล่งข้อมูล มีใครหรือเพื่อนคนใดบ้าง
- คุณรู้สึกสบายใจที่จะแบ่งปันอะไร คุณต้องการจะไม่พูดถึงหรือเก็บอะไรไว้เป็นการส่วนตัว
- ใครจะเห็นโพสต์ของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณกำลังโพสต์บนเว็บไซต์ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต หรือการสนทนาโปรแกรมหรือแพลตฟอร์มสาธารณะ
- โพสต์ของคุณอาจส่งผลกระทบต่อเพื่อนของคุณ สมาชิกครอบครัวคนอื่นและเพื่อน ๆ ของคุณอย่างไร
- ผู้คนที่อ่านโพสต์คุณรู้วิธีที่จะช่วยเหลือตัวเองหรือคนที่พวกเขารักหรือไม่ หลังจากอ่านประสบการณ์ของคุณ ถ้าไม่ มันก็อาจเป็นประโยชน์ที่จะให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสิ่งที่ช่วยเหลือคุณมาในอดีต
- มีผลตามมาอื่น ๆ อีกหรือไม่จากการแบ่งปันนั้น มีผลดีมากกว่าผลเสียหรือไม่
- คุณสามารถดูแลตัวเองหลังการโพสต์ได้อย่างไร

### หากพวกเขาต้องการความช่วยเหลือ

หากครอบครัวของคุณกำลังโพสต์เพราะพวกเขาต้องการความช่วยเหลือ จงสนับสนุนให้พวกเขาส่งข้อความโดยตรงหรือเป็นส่วนตัวไปหาคนที่พวกเขารู้จัก เช่น สมาชิกคนอื่นในครอบครัว หรือเพื่อนที่พวกเขาไว้ใจและคนที่สามารถช่วยเหลือพวกเขาได้ แทนที่จะโพสต์ออกไปเป็นสาธารณะในข้อความ พวกเขาควรพูดให้ชัดเจนว่าพวกเขาต้องการความช่วยเหลือ เป็นประโยชน์ที่จะเตือนพวกเขาว่าเพื่อน ๆ ไม่มีหน้าที่รับผิดชอบความปลอดภัยของพวกเขา

### หากพวกเขากำลังโพสต์ด้วยเหตุผลอื่น ๆ

หากพวกเขาเลือกที่จะสร้างและโพสต์เนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ของพวกเขาด้วยเหตุผลอื่น ๆ ตัวอย่างเช่น หากพวกเขาต้องการจะแบ่งปันเรื่องราวของพวกเขา พวกเขาสามารถใช้เนื้อหาของพวกเขาเพื่อเน้นย้ำความช่วยเหลือ ความหวัง และการฟื้นฟูได้ ตัวอย่างเช่น พวกเขาควรจะรวม

- สิ่งที่ยึดพวกเขาจากการกระทำตามความคิดหรือแรงกระตุ้นของพวกเขา
- ผู้คน สถานที่ กลยุทธ์ และความเข้มแข็งส่วนบุคคลที่ช่วยให้พวกเขารับมือได้
- สิ่งที่พวกเขาบรรลุผลแล้ว
- ประสบการณ์ด้านบวกในการแสวงหาความช่วยเหลือ ตัวอย่างเช่น การพูดคุยกับเพื่อนหรือกับสมาชิกในครอบครัว
- การฟื้นฟูนั้นเป็นกระบวนการขึ้น ๆ ลง ๆ และแตกต่างกันได้สำหรับทุกคน
- ข้อความที่สนับสนุนให้มีการแสวงหาความช่วยเหลือ
- การเชื่อมโยงไปถึงสายให้ความช่วยเหลือ

เนื้อหานี้อาจเป็นส่วนตัวหรือสาธารณะก็ได้ ก่อนที่พวกเขาจะโพสต์เนื้อหา วัยรุ่นของคุณควรจะต้องตัดสินใจว่าพวกเขาจะอนุญาตให้มีการแสดงความคิดเห็นหรือไม่ หากพวกเขาอนุญาตให้แสดงความคิดเห็น เป็นเรื่องสำคัญมากที่พวกเขาต้องจับตามองอย่างสม่ำเสมอ และคอยบรรเทาความรุนแรงของความคิดเห็น การแสดงความคิดเห็นที่ไม่ปลอดภัยสามารถถูกลบและรายงานได้ หากผู้คนที่มิปฏิสัมพันธ์กับเนื้อหาของวัยรุ่นของคุณต้องการความช่วยเหลือ ก็สามารถให้รายละเอียดเกี่ยวกับสายให้ความช่วยเหลือได้ หากวัยรุ่นของคุณไม่เต็มใจหรือไม่สามารถจะจับตามอง และบรรเทาความรุนแรงของความคิดเห็นได้บ่อย ๆ พวกเขาควรปิดการให้แสดงความคิดเห็นในโพสต์ของพวกเขาตั้งแต่เริ่มแรก



## สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง

เพื่อลดความเสี่ยงของผลกระทบที่ไม่ดีต่อผู้อื่น พวกเขาไม่ควรรวมหรือควรหลีกเลี่ยงสิ่งต่อไปนี้

- แผนหรือความพยายามในการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย ก่อนหน้านี้หรือในปัจจุบัน เช่น อะไร อย่างไร เมื่อไหร่ และที่ไหน
- ข้อมูลหรือคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีทำร้ายตัวเองหรือการตายโดยการฆ่าตัวตาย
- ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการทำร้ายตัวเองที่ร้ายแรงมากขึ้น
- การส่งเสริมการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย
- การสนับสนุนผู้อื่นให้เกี่ยวข้องกับการทำร้ายตัวเองหรือการตายโดยการฆ่าตัวตาย
- การสนับสนุนผู้อื่นให้ทำท่าหรือลอกเลียนแบบการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย
- การให้ลิงค์เว็บไซต์หรือชุมชนที่นิยมเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย
- บันทึกการฆ่าตัวตายหรือข้อความสั้นๆ
- เนื้อหากราฟิกที่แสดงให้เห็นภาพการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย
- เนื้อหาก่อนและหลังการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย
- เนื้อหาที่แสดงให้เห็นการกระทำการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตายที่กำลังดำเนินอยู่
- เนื้อหาที่แสดงให้เห็นภาพวิธีการทำร้ายตัวเอง เช่น สิ่งของที่ใช้
- เนื้อหาที่แสดงให้เห็นภาพสถานที่ในการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย
- การรวมแฮชแท็กที่ส่งเสริมการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย
- การรวมอีโมจิที่แสดงให้เห็นภาพวิธีการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย
- การทำให้ผู้อื่นรู้สึกรับผิดชอบในความปลอดภัยของตัวเองพวกเขาเอง

## การโพสต์เกี่ยวกับผู้อื่น

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องเคารพความเป็นส่วนตัวและการยินยอมของผู้อื่น สนับสนุนให้วัยรุ่นของคุณไม่โพสต์เกี่ยวกับเรื่องราวของคนอื่นโดยปราศจากการอนุญาตจากพวกเขา

หากพวกเขาโพสต์เกี่ยวกับคนอื่น ให้เตือนพวกเขาให้หลีกเลี่ยง

- การล้อเลียนบุคคลหรือการทำร้ายตัวเองหรือความคิด ความรู้สึกหรือพฤติกรรมอยากฆ่าตัวตายของพวกเขา
- การใช้อารมณ์ขัน แม้ว่าจะเป็นเจตนาที่ดีหรือจะมีความขบขันข้างใน อารมณ์ขันก็สามารถกลายเป็นไม่ถูกกาลเทศะและคนอื่นอาจไม่เข้าใจ
- การแสดงการสนับสนุนการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย
- การโพสต์บันทึกการฆ่าตัวตายหรือข้อความสั้นๆของผู้อื่น



## การสนับสนุนให้วัยรุ่นเข้าหาคนที่พวกเขาเป็นห่วง

หากวัยรุ่นของคุณเป็นห่วงใครบางคนเพราะบางสิ่งบางอย่างที่พวกเขาโพสต์ทางออนไลน์ สนับสนุนพวกเขาให้ถือเป็นเรื่องจริงจังเสมอและตัดสินใจว่าพวกเขาตอบโต้หรือไม่ติดต่อหรือไม่ หากวัยรุ่นของคุณเลือกที่จะไม่ตอบ มีสิ่งอื่นที่พวกเขาสามารถทำเพื่อช่วยเหลือได้ เช่น การรายงานเนื้อหาขึ้นไปยังแพลตฟอร์ม

วัยรุ่นบางคนอาจหลีกเลี่ยงการรายงานเนื้อหาหากพวกเขากังวลว่ามันจะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน คุณอาจเตือนพวกเขาว่าไม่ใช่เรื่องเช่นนั้น และว่าการรายงานเนื้อหาอาจช่วยคนให้ได้รับการสนับสนุน รวมทั้งช่วยทำให้คนอื่นปลอดภัย ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรายงานรวมอยู่ในส่วนที่ 4

น่าจะเป็นประโยชน์สำหรับวัยรุ่นของคุณที่จะแจ้งให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจกราบ ตัวอย่างเช่น ตัวคุณเอง บิดาหรือมารดาอีกคนหนึ่งหรือสมาชิกครอบครัวคนอื่น หรือครูอาจารย์ หากมี พวกเขาสามารถแสวงหาคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ เช่น จากแพทย์ หรือโทรติดต่อสายให้ความช่วยเหลือ

หากคุณรู้ว่าวัยรุ่นของคุณกังวลเกี่ยวกับใครสักคน และพวกเขากำลังมีการสนทนาทางออนไลน์เกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย ข้างล่างนี้คือสิ่งที่จะเตือนพวกเขาให้นึกถึง

### ก่อนที่วัยรุ่นของคุณจะเช็กเพื่อนซัคน

การเข้าหาคนอื่นทางออนไลน์นั้นอาจเป็นแหล่งที่สำคัญของการให้เหตุผล การเชื่อมต่อ และการสนับสนุนสำหรับหลาย ๆ คน ต้องแน่ใจว่าคุณได้บอกวัยรุ่นของคุณให้จัดการอย่างจริงจังเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย และต้องแน่ใจด้วยเช่นกันว่าพวกเขาสามารถเสนอได้และเมื่อไรที่พวกเขาสามารถเสนอให้ได้

ก่อนเสนอออกไป แนวทางปฏิบัติของ #chatsafe สนับสนุนให้วัยรุ่นตรวจสอบตัวเองก่อนและว่าพวกเขากำลังรู้สึกอย่างไร คุณอาจต้องการสำรวจคำถามต่อไปนี้กับวัยรุ่นของคุณ

- คุณกำลังรู้สึกอย่างไร
- คุณสามารถให้การสนับสนุนคนนี้ได้หรือไม่
- คุณรู้ว่าจะแสวงหาความช่วยเหลือได้ที่ไหน หรือจะหาความสนับสนุนที่ครอบคลุมได้จากที่ไหนหากจำเป็น
- นี่จะทำให้คุณรู้สึกไม่ปลอดภัยหรือทุกข์ใจหรือไม่

หากเนื้อหาที่พวกเขาเห็นน่าวิตก หรือหากวัยรุ่นของคุณไม่สบายใจที่จะตอบกลับ นั่นไม่เป็นไร

วัยรุ่นต้องรู้จักขีดจำกัดในการสนับสนุนที่พวกเขาสามารถให้ได้ และเข้าใจว่าความปลอดภัยของบางคนไม่ใช่ความปลอดภัยของทุกคน การให้การสนับสนุนโดยปราศจากขอบเขตสามารถรู้สึกเหมือนเป็นการะหนักสำหรับวัยรุ่น โดยเฉพาะหากเพื่อนหรือเพื่อนสนิทส่งข้อความส่วนตัวมาหาพวกเขาหรือขอให้พวกเขาเก็บมันไว้เป็นความลับ

ในฐานะบิดามารดาหรือผู้ดูแล คุณสามารถช่วยเหลือวัยรุ่นของคุณได้โดยการเตือนพวกเขาว่าพวกเขาสามารถที่จะ

- มาหาคุณเพื่อขอความช่วยเหลือและแจ้งให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจกราบ เช่น ตัวคุณเองหรือคนอื่น
- ตัดสินใจว่าพวกเขารู้สึกว่าสามารถทำได้และเต็มใจที่จะตอบสนองหรือไม่ ไม่เป็นไรหากพวกเขาไม่เต็มใจ หรือหากพวกเขารู้สึกว่าพวกเขาไม่สามารถทำสิ่งนี้ได้สำเร็จ
- แสวงหาคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ และ
- รายงานเนื้อหาไปยังแพลตฟอร์มที่เกี่ยวข้อง

### พวกเขาควรทำอะไรต่อไป

หากวัยรุ่นของคุณกังวลเกี่ยวกับคนที่ดูเหมือนว่าจะตกอยู่ในความเสี่ยงทันทีต่อการฆ่าตัวตาย หรืออยู่ในกระบวนการของการพยายามทำการฆ่าตัวตาย พวกเขาควรทำดังต่อไปนี้

- หากพวกเขาพูดคุยกับบุคคลนั้นแล้ว พวกเขาสามารถสนับสนุนให้บุคคลคนนั้นโทรถึงบริการฉุกเฉินด้วยตนเอง
- หากพวกเขาไม่ได้กำลังพูดคุยกับบุคคลนั้น หากบุคคลนั้นไม่เปิดรับความช่วยเหลือ หรือหากไม่มีเวลาจะเสียอีกแล้ว ให้โทร 191 ทันที
- ติดต่อครอบครัวของบุคคลนั้นเพื่อแจ้งให้พวกเขาทราบ

หากคนนั้นไม่ได้ตกอยู่ในความเสี่ยงทันทีจากการฆ่าตัวตาย และวัยรุ่นของคุณตัดสินใจตอบสนอง สนับสนุนพวกเขาให้

- กำหนดขอบเขตสำหรับตัวเองเกี่ยวกับเวลาว่าพวกเขามีเวลาเท่าไร และประเภทของความช่วยเหลือที่พวกเขาสามารถให้ได้และไม่สามารถให้ได้
- เลือกวิธีสื่อสารที่พวกเขารู้สึกสบายใจที่สุด และเหมาะสมที่สุดสำหรับความสัมพันธ์ที่พวกเขามีกับบุคคลนั้น ตัวอย่างเช่น ความคิดเห็นสาธารณะ ข้อความส่วนตัว โทรศัพทหรือวิดีโอคอล หรือการไปเยี่ยมแบบออฟไลน์ พวกเขาควรถามคนนั้นที่ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงด้วยว่าพวกเขาต้องการให้ติดต่ออย่างไร
- หลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์หรือการใช้โซเชียลมีเดียที่อาจเสริมเนื้อหาการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตายซึ่งไม่ปลอดภัย หรือที่สามารถตีความได้ว่าเป็นการเยาะเย้ยการทำร้ายร่างกายหรือการฆ่าตัวตาย

## การเปิด การดำเนินต่อเนื่อง และการจบการสนทนา นั้น

วัยรุ่นของคุณสามารถเริ่มการสนทนาได้โดย

- การยอมรับความรู้สึกของอีกคนหนึ่ง และการบอกอีกคนหนึ่งว่าทำไมพวกเขาจึงกังวลเกี่ยวกับคน ๆ นั้นตามสิ่งที่อยู่ในเนื้อหาของพวกเขา
- การบอกคนนั้นว่าพวกเขาใส่ใจ

ระหว่างการสนทนา วัยรุ่นของคุณสามารถที่จะ

- ให้อีกคนอธิบายความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของพวกเขาเป็นคำพูดของพวกเขาเอง
- การตอบสนองโดยปราศจากการตัดสิน การสรุปล่วงหน้า หรือ การขัดจังหวะ

ระหว่างการสนทนา วัยรุ่นของคุณควรหลีกเลี่ยง

- การสนับสนุน หรือการรับรองพฤติกรรมการทำร้ายตัวเองหรือ การฆ่าตัวตาย ตัวอย่างเช่น การขอให้ฆ่าตัวตายด้วยกัน การสนับสนุนให้พวกเขาเอาชีวิตของตัวเอง การให้คำแนะนำวิธีทำร้ายตัวเองหรือตายโดยการฆ่าตัวตาย วิธีการชมเชย
- การใช้โอโมจิที่สนับสนุนหรือหัวเราะเยาะการทำร้ายตัวเองหรือ การฆ่าตัวตาย
- การเปรียบเทียบความทุกข์ของคนผู้นั้นกับอย่างอื่น ยกตัวอย่างเช่น การพูดว่ามีสิ่งที่เลวร้ายกว่าเกิดขึ้นในโลกหรือว่า สถานการณ์ของคนอื่นดีกว่าหรือแย่กว่า
- การกล่าวหาคนนั้นว่าโกหกหรือเรียกเรื่องความสนใจ
- การพูดอะไรก็ตามที่วัยรุ่นของคุณจะไม่พูดตรง ๆ กับคนนั้นด้วยตัวเอง
- การเยาะเย้ยหรือการล้อเลียนคนนั้น
- การแสดงการสนับสนุนการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย
- การใช้อารมณ์ขันเมื่อกำลังปรึกษาหารือเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย ถึงแม้ว่าพวกเขาจะมีเจตนาที่ดี อย่างไรก็ตาม นี่อาจขึ้นอยู่กับบริบทเฉพาะและความสัมพันธ์ของวัยรุ่นของคุณกับคนนั้น หากพวกเขากำลังสนทนากันตัวต่อตัว ใกล้ชิดกับคนนั้น และเหมาะสมกับพลวัตของพวกเขาแล้ว อารมณ์ขันอาจเป็นประโยชน์ก็ได้

เพื่อจบการสนทนา วัยรุ่นของคุณสามารถ

- สนับสนุนให้คนที่พวกเขากำลังให้การสนับสนุนอยู่นั้นโทรหาสายให้ความช่วยเหลือหรือแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ
- การให้ลิงค์ไปยังสายให้ความช่วยเหลือแห่งชาติหรือบริการให้การสนับสนุนในท้องถิ่น

## การเข้าไปพูดคุยหรือเช็คอิน

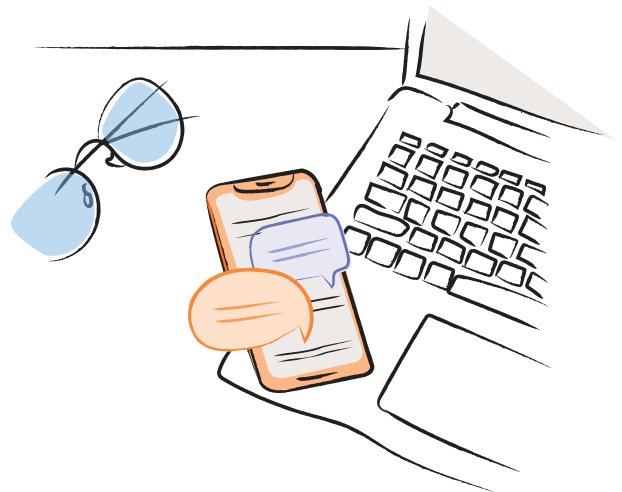
หากพวกเขา รู้สึกสบาย ๆ วัยรุ่นของคุณสามารถติดตามและเข้าไปคุยกับคนนั้นได้ในภายหลังเพื่อดูว่าพวกเขาเป็นอย่างไรบ้าง

เคล็ดลับการสนทนาข้างต้นจะประยุกต์ใช้ได้อีกที่นี่

## การไม่ข้องเกี่ยวอย่างปลอดภัย

ขึ้นอยู่กับแพลตฟอร์ม อาจมีตัวเลือกมากมายสำหรับคุณและวัยรุ่นของคุณที่จะจำกัดหรือกำจัดเนื้อหาจากการโพสต์ข้อความของคุณ ตัวอย่างเช่น โดยการ "ปิดเสียง" "ทำให้จับหลับไป" หรือ "การซ่อน" โพสต์

วัยรุ่นของคุณสามารถ เลิกติดตาม ลบ หรือบล็อกผู้ใช้ หรือบัญชีที่พวกเขาไม่ต้องการเห็นอีกต่อไปได้ด้วย หากคุณหรือวัยรุ่นของคุณเป็นห่วงว่าโพสต์ใดไม่ปลอดภัย คุณสามารถรายงานโพสต์ไปยังแพลตฟอร์มได้





## การมีปฏิสัมพันธ์เกี่ยวกับการทำร้ายตัวเอง

ผู้คนที่ทำร้ายตัวเองในวิธีที่แตกต่างกันและด้วยเหตุผลที่แตกต่างกัน ถึงแม้ว่าบางคนที่ทำร้ายตัวเองอาจอยากฆ่าตัวตาย แต่บางคนก็ไม่ได้อยากทำ อย่างไรก็ตาม การทำร้ายตัวเองสามารถส่งผลให้เกิดความตายโดยอุบัติเหตุได้

หากบางคนโพสต์เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย พวกเขาอาจไม่จำเป็นต้องอยู่ในอันตรายทันที แต่อาจต้องการข้อมูลและการสนับสนุน

หากวัยรุ่นของคุณกำลังสื่อสารกับใครสักคนเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเอง ยังสามารถนำเคล็ดลับการสนทนาข้างต้นมาใช้ได้ แต่มีสิ่งที่มีประโยชน์เพิ่มเติมตรงนี้ที่วัยรุ่นของคุณสามารถทำได้

- สนับสนุนคนนั้นให้พยายามหลีกเลี่ยงการทำร้ายตัวเอง
- หากเหมาะสม ให้สนับสนุนคนนั้นให้แสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพสำหรับการบาดเจ็บใด ๆ
- แนะนำทางเลือกให้กับการทำร้ายตัวเอง ตัวอย่างเช่น กลยุทธ์ในการผ่อนคลายตัวเอง
- แนะนำสิ่งที่ทำให้ไขว่เขว ตัวอย่างเช่น การพูดคุยกับเพื่อน
- แนะนำกลยุทธ์การรับมือที่กว้างขึ้นสำหรับการจัดการกับปัญหาที่สำคัญและซ่อนอยู่ เช่น การนำนักจิตวิทยาเข้ามาร่วมด้วย
- การแบ่งปันข้อมูลด้านการศึกษา ตัวอย่างเช่น การทำร้ายตัวเองคืออะไร และคนสามารถหยุดการทำร้ายตัวเองได้อย่างไร
- เตือนคนนั้นว่าการพลาดพลังชั่วคราวหรือการกลับไปพลาดพลังอีกครั้งนั้นเป็นเรื่องปกติและสามารถเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการฟื้นฟูได้
- การชมเชยเหตุการณ์สำคัญในชีวิตและความก้าวหน้าของคนนั้น

บางอย่างที่วัยรุ่นของคุณควรระวังหลีกเลี่ยง

- การชมเชยรูปถ่ายหรือวิดีโอการบาดเจ็บจากการทำร้ายตัวเอง
- การสนับสนุนให้ผู้อื่นนำรูปถ่ายการบาดเจ็บจากการทำร้ายตัวเองของพวกเขาามาแบ่งกันดู
- การจลอง หรือการชื่นชมการทำร้ายตัวเอง
- การสนับสนุนพฤติกรรมการทำร้ายตัวเอง
- การเปรียบเทียบแผลเป็นหรือบาดแผลจากการทำร้ายตัวเอง
- การแข่งขันกับผู้อื่นที่ทำร้ายตัวเอง
- การเสนอแนะวิธีหรือเทคนิคการทำร้ายตัวเอง
- การโพสต์คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการทำร้ายตัวเองให้สาหัสกว่าเดิม
- การเยาะเย้ยหรือการล้อเลียนคนที่ทำร้ายตัวเองมาแล้ว
- การใช้อารมณ์ขันเมื่อมีคนได้ทำร้ายตัวเอง

## การสื่อสารอย่างปลอดภัยหลังการฆ่าตัวตายเกิดขึ้น

เมื่อรำลึกถึงบางคนที่ตายไปด้วยการฆ่าตัวตาย เป็นการยากจะรู้ว่าจะต้องพูดอะไรหรือจะพูดคุยอย่างไรเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นอย่างปลอดภัย นี่เป็นบางสิ่งที่ต้องพึงจดจำ

### เป็นไปได้ที่การสนทนาเหล่านี้จะเกิดขึ้นทางออนไลน์

ข้อมูลที่นำมาแบ่งปันกันทางออนไลน์นั้นสามารถเข้าถึงคนหมื่น ๆ คนได้อย่างรวดเร็วยิ่งยวด หากมีความตายจากการฆ่าตัวตายในชุมชนของคุณหรือในสายตาสารธารณะ เป็นไปได้ที่วัยรุ่นจะมาพบข้อมูลนี้ทางออนไลน์

วัยรุ่นมักบอกนักวิจัยบ่อย ๆ ว่า แหล่งข้อมูลการสนับสนุน เช่น เว็บไซต์หรือสื่อสังคมเป็นที่ที่พวกเขาไม่แน่ใจว่าจะหันไปหาเพื่อให้ได้ข้อมูลหรือเพื่อถกเถียงเกี่ยวกับประสบการณ์การฆ่าตัวตายของพวกเขา(13)

### การสนทนาเหล่านี้อาจรุนแรงเกินไป แต่สามารถปลอดภัยได้เช่นกัน

ผู้ใหญ่หลายคนมีอารมณ์ท่วมท้นเมื่อหันเข้าหาการสนทนาเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายและการใช้สื่อสังคมกับวัยรุ่น นี่เป็นที่เข้าใจได้ และไม่เป็นไรที่จะรู้สึกกังวลว่าวัยรุ่นของคุณจะตอบสนองอย่างไร อย่างไรก็ตาม ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าการสนทนาที่ "สมบูรณ์แบบ" และเป็นสิ่งสำคัญมากยิ่งขึ้นที่จะเริ่มการสนทนาและแสดงให้วัยรุ่นคุณเห็นว่าคุณใส่ใจและเต็มใจที่จะรับฟังมากกว่าพูด "สิ่งที่ถูกต้อง" พึงจดจำว่า คุณไม่จำเป็นต้องมีคำตอบทั้งหมด และคุณอาจออกไปหาบริการสนับสนุนเพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีช่วยเหลือวัยรุ่นของคุณ

### วิธีที่มีประโยชน์ในการอำนวยความสะดวกให้กับการสนทนาเหล่านี้

เมื่อพูดคุยเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตายกับวัยรุ่นบิดามารดาและผู้ดูแลอาจจะ

- สร้างรูปแบบภาษาที่ปลอดภัย
- สนับสนุนวัยรุ่นให้พูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขากำลังรู้สึกและ
- เตือนพวกเขาว่าการสนับสนุนไว้ให้เสมอ

## การสนทนาเหล่านี้สามารถเป็นประโยชน์ได้

เตือนวัยรุ่นว่าหากพวกเขากำลังสื่อสารทางออนไลน์เกี่ยวกับผู้ที่ตายจากการฆ่าตัวตาย มีวิธีที่พวกเขาสามารถสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัยที่พวกเขาสามารถแบ่งปันเรื่องราวและความทรงจำที่ดีได้ นี่อาจเป็นวิธีที่มีประโยชน์สำหรับวัยรุ่นของคุณที่จะแบ่งปันความรู้สึกของพวกเขาและสนับสนุนการสนทนาเชิงบวก

## การสนทนาเหล่านี้สามารถเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับสุขภาพของวัยรุ่นของคุณ และเมื่อการสนทนาจบลงอย่างปลอดภัย ก็สามารถช่วยป้องกันพฤติกรรมฆ่าตัวตายต่อไปได้

ถึงแม้ว่าสื่อสังคมสามารถให้โอกาสวัยรุ่นได้พูดเกี่ยวกับความรู้สึกของพวกเขา เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องจบลงอย่างปลอดภัยเพราะสื่อสังคมมีศักยภาพในการเป็นเหตุให้เกิดอันตรายได้เช่นกัน ตัวอย่างเช่น ข้อมูลผิด ๆ และข่าวลือสามารถแพร่ไปได้อย่างรวดเร็วทางออนไลน์ และเนื้อหาที่ทำให้เห็นภาพการฆ่าตัวตายไม่ว่าจะเป็นเชิงบวกหรือในการทำให้เกิดความน่าอึดใจ สามารถนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงลบได้

หากความตายจากการฆ่าตัวตายเกิดขึ้นในชุมชนของคุณ มีขั้นตอนที่ชุมชนสามารถทำได้ เพื่อทำให้มั่นใจว่าการสนทนาและข้อมูลที่แบ่งปันออกไปทางสื่อสังคมจะเหมาะสมและมีประโยชน์ แนวทางปฏิบัติของ #chatsafe สำหรับชุมชนเป็นแหล่งข้อมูลที่มีประโยชน์สำหรับชุมชนที่สูญเสียวัยรุ่นไปด้วยการฆ่าตัวตายและให้ข้อมูลที่สำคัญสำหรับการทำให้วัยรุ่นคนอื่น ๆ ปลอดภัย โปรดเยี่ยมชมเว็บไซต์ของเราเพื่อดูว่าโหลดแนวทางปฏิบัติในชุมชน [orygen.org.au/chatsafe](http://orygen.org.au/chatsafe).

## หากวัยรุ่นของคุณต้องการโพสต์เกี่ยวกับคนที่ตาย เพราะการฆ่าตัวตาย

สิ่งที่เป็นประโยชน์ที่พวกเขาทำได้รวมถึง

- การโพสต์และการแบ่งปันเฉพาะสิ่งที่พวกเขาเชื่อเป็นความจริงเท่านั้น ตัวอย่างเช่น คนนั้นตาย โดยไม่มีการนำรายละเอียดใดๆ เกี่ยวกับวิธีการและสถานที่มาเล่า
- การแก้ไขข้อมูลอันเป็นเท็จ
- การขอให้ผู้อื่นแสดงความเคารพและความเห็นอกเห็นใจเมื่อสื่อสารเกี่ยวกับบุคคลที่ตายไปแล้ว
- การให้ลิงค์ไปยังสายให้ความช่วยเหลือ
- การโพสต์หรือการแบ่งปันเนื้อหาที่ให้ความรู้ต่อผู้อื่นเกี่ยวกับการป้องกันการฆ่าตัวตาย ตัวอย่างเช่น มีความช่วยเหลือให้การฆ่าตัวตายเป็นสิ่งที่สามารถป้องกันได้ และผู้คนจำนวนมากเคยมีความคิดที่อยากฆ่าตัวตายที่ภายหลังได้หยุดไปแล้วหรือลดลงและไม่เคยทำแบบนั้น

สิ่งที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติมที่คุณ วัยรุ่นของคุณ และผู้อื่นในชุมชนสามารถทำได้รวมถึง

- การสนับสนุนผู้อื่นให้โพสต์สิ่งที่พวกเขาเชื่อว่าเป็นความจริงเท่านั้น เช่น เพื่อหลีกเลี่ยงการคาดเดาว่าคนนั้นตายอย่างไรและทำไม่ถึงตาย การพูดคุยกับผู้อื่นและพยายามหาเหตุผลในสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการโศกเศร้า และสามารถเป็นประโยชน์ที่จะทำอย่างนั้นทางออนไลน์และในพื้นที่ที่ปลอดภัย
- เตือนผู้อื่นให้ระวังผลกระทบจากการแสดงความคิดเห็นของพวกเขาซึ่งอาจจะมีต่อคนที่ได้เห็น

เพื่อลดความเสี่ยงในการทำให้เกิดความทุกข์โดยบังเอิญหรือผลกระทบแง่ลบเมื่อโพสต์หรือแบ่งปันเนื้อหาทางออนไลน์เกี่ยวกับบุคคลที่ตายไปแล้วโดยการฆ่าตัวตาย ให้หลีกเลี่ยงที่จะ

- โพสต์หรือแบ่งปันข้อมูลที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ได้รับการตรวจสอบ
- การโพสต์หรือการแบ่งปันเนื้อหาที่แสดงให้เห็นหรือรวมถึงว่าคนนั้นตายอย่างไร เมื่อไร ที่ไหนและกับใคร
- การสนับสนุนผู้อื่นให้ตายโดยการฆ่าตัวตายหรือเลียนแบบวิธีที่คนนั้นตาย
- การพิจารณาหรือการสร้างทฤษฎีโดยไม่มีหลักฐานเกี่ยวกับสาเหตุที่คนนั้นเอาชีวิตตนเอง หรือการคาดเดาเกี่ยวกับสิ่งที่คนนั้นกำลังคิด กำลังรู้สึก หรือกำลังทำที่นำไปสู่การฆ่าตัวตาย
- การใช้อารมณ์ขันเมื่อพูดคุยเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย



3

## ถ่ายทอดสด เกม กติกา การ หลอกลวง และชุมชน



## การถ่ายทอดสด

การถ่ายทอดสดเป็นวิดีโอและเนื้อหาอื่นที่แบ่งปันทางออนไลน์แบบเรียลไทม์ การถ่ายทอดสดไม่ได้ถูกตัดต่อและแสดงอีเวนตัสต่างๆ ในเวลาเดียวกับที่เหตุการณ์กำลังเกิดขึ้น นี่หมายถึงว่าหากคนที่สร้างโฮว์ถ่ายทอดสดเนื้อหาอันหุดหู่ใจเช่น ความตายหรือการบาดเจ็บ ผู้คนที่กำลังรับชมอาจเห็นเนื้อหาแม้ว่าพวกเขาไม่ต้องการจะเห็นก็ตาม เมื่อคนรับชม แบ่งปันหรือแสดงความคิดเห็นในการถ่ายทอดสด นี่สามารถเป็นการทำให้การถ่ายทอดสดเข้าถึงผู้คนมากขึ้นได้โดยไม่ตั้งใจผ่านระบบขึ้นตอนของสื่อสังคม

มีความเสี่ยงเช่นกันที่คนนั้นที่สร้างการถ่ายทอดสด อาจแสดงหรือพูดคุยเกี่ยวกับเนื้อหาในขณะที่นั้น ที่พวกเขาไม่ต้องการแบ่งปันหากพวกเขาไม่ได้ถ่ายทอดสดอยู่ และพวกเขาอาจไม่สามารถควบคุมผู้ที่จะเห็นเนื้อหานั้นได้

### หลีกเลี่ยงการสร้างการถ่ายทอดสดที่ทำให้เห็นภาพการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย

เพราะความเสี่ยงต่ออันตรายต่อผู้ที่สร้างการถ่ายทอดสด และผู้ที่อาจเห็นมันที่อาจเกิดขึ้น ดังนั้นจึงไม่ควรมีการถ่ายทอดสดการกระทำเรื่องการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย

### หลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์

หากวัยรุ่นของคุณบังเอิญเจอการถ่ายทอดสดที่แสดงพฤติกรรมการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย พวกเขาไม่ควรมีส่วนร่วมด้วย เช่น การมีปฏิสัมพันธ์ตอบกลับ การแสดงความคิดเห็น หรือการแบ่งปันออกไป พวกเขาควรทำแบบนี่แทน

- รายงานเหตุการณ์นั้นไปยังแพลตฟอร์มทันที
- หากบุคคลในการถ่ายทอดสดอยู่ในความเสี่ยงจับพลัน และหากวัยรุ่นของคุณมีข้อมูลเพียงพอ พวกเขาสามารถโทรถึงบริการฉุกเฉินได้ (191) เมื่อพวกเขาโทรและได้รับการเชื่อมต่อกับระบบแล้ว พวกเขาสามารถเลือกที่จะเชื่อมต่อกับบริการรถพยาบาลได้
- หากเป็นการเหมาะสมและรู้ ให้ติดต่อครอบครัวและ/หรือเพื่อนของบุคคลนั้นและแจ้งให้พวกเขาทราบ

ผู้ที่พบการถ่ายทอดสดที่แสดงการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตายควรหลีกเลี่ยงที่จะโฆษณาการถ่ายทอดสดก่อน ระหว่างหรือหลังเหตุการณ์ ตัวอย่างเช่น การแบ่งปันออกไปหรือการแท็กผู้อื่น

## เกมและกติกา

เกมการฆ่าตัวตายหรือการทำร้ายตัวเอง หรือที่เรียกว่าความท้าทาย แนวนิยม หรือความบ้าบิ่น ประกอบด้วยชุดภารกิจที่บุคคลจำเป็นต้องทำให้เสร็จสิ้นสมบูรณ์ภายในระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งอาจจะดูไม่มีอันตรายในตอนแรก แต่ในท้ายที่สุดก็สามารถรวมถึงการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตายเข้าไปได้ด้วย

กติกากการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย คือเมื่อคนสองคนหรือมากกว่านั้นตกลงกันว่าจะทำร้ายตัวเองหรือตายโดยการฆ่าตัวตายด้วยกัน

เกมและกติกากการฆ่าตัวตายสามารถเป็นอันตรายต่อผู้สร้างและบริโภคเนื้อหานั้น

### ไม่ควรสร้างหรือแบ่งปันเกมการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงรวมถึง

- การประสานงานเกี่ยวกับเกมหรือกติกากการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย ตัวอย่างเช่น การเลือกภารกิจ การเลือกสถานที่ การระบุวิธีการ หรือการมอบหมายบทบาทหน้าที่
- การสร้างหรือแบ่งปันเนื้อหาที่ขอให้ผู้อื่นเข้าร่วมและข้องเกี่ยวกับเกมหรือกติกากการฆ่าตัวตายหรือการทำร้ายตัวเอง
- การสร้างหรือแบ่งปันข้อมูลหรือคำสั่งเกี่ยวกับเกมหรือกติกากการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย

หากวัยรุ่นของคุณบังเอิญเจอเกมหรือกติกากการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย พวกเขาไม่ควรเข้าร่วมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับเนื้อหาไม่ว่าจะทางใด พวกเขาควรรายงานเรื่องราวไปยังแพลตฟอร์มนั้น



## การหลอกลวง

การหลอกลวงว่าฆ่าตัวตาย เป็นการจงใจรายงานเท็จเกี่ยวกับความตายจากการฆ่าตัวตายหรือเกมหรือกติกากการทำร้ายตัวเอง หรือการฆ่าตัวตายที่ภายหลังได้รับการพิสูจน์ว่าไม่จริง เนื้อหาประเภทนี้เรียกว่า "ข่าวปลอม" ข้อมูลที่ผิด หรือข้อมูลเท็จ

การหลอกลวงสามารถทำให้เกิดทุกข์และอันตราย การมีปฏิสัมพันธ์กับเนื้อหา แม้ว่าจะแพร่ความตระหนักหรือให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ก็สามารถเพิ่มคนให้เห็นได้มาก

วัยรุ่นของคุณไม่ควรสร้างหรือแบ่งปันการหลอกลวงว่าฆ่าตัวตาย

หากวัยรุ่นของคุณตระหนักถึงการหลอกลวง พวกเขาควรรายงานให้แพลตฟอร์มนั้นทราบ

พวกเขาควรหลีกเลี่ยง

- การมีปฏิสัมพันธ์กับมัน
- การส่งเสริมมัน

## ชุมชนที่มีการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตาย

ข้อมูลในหมวดนี้ประยุกต์กับบัญชีผู้ใช้ ช่องทางฟอรัม กลุ่มและสภาพแวดล้อมของชุมชนออนไลน์อื่น ๆ โดยไม่คำนึงถึงรูปแบบหรือขนาด

ชุมชนออนไลน์สามารถให้ความรู้สึกของความเป็นเจ้าของรวมถึงการเป็นแหล่งในการสนับสนุนและแหล่งข้อมูล อย่างไรก็ตาม มันสามารถกลายเป็นไม่มีประโยชน์และนำไปสู่อันตรายได้ เช่น ความทุกข์ทางอารมณ์และการขัดขวางการฟื้นฟู

### หากวัยรุ่นของคุณต้องการเข้าร่วมชุมชนการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย

ก่อนการเข้าร่วมชุมชนออนไลน์ อาจเป็นประโยชน์สำหรับวัยรุ่นที่จะคิดว่านี่เป็นประโยชน์ต่อพวกเขาในครั้งหรือไม่ พวกเขาสามารถพูดคุยเพื่อขอคำแนะนำกับผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ หากพวกเขาสังเกตว่าชุมชนออนไลน์ไม่มีประโยชน์หรือเป็นอันตราย พวกเขาสามารถเลือกที่จะหยุดมีส่วนร่วมกับมันและออกมาเมื่อใดก็ได้

### หากวัยรุ่นของคุณเป็นสมาชิกชุมชนการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย

หากพวกเขาบังเอิญเข้าไปอยู่ในชุมชนที่นิยมการทำร้ายร่างกายหรือการฆ่าตัวตาย และพวกเขาว่ามันไม่เป็นประโยชน์และมีอันตราย พวกเขาไม่จำเป็นต้องอยู่และเข้าร่วม พวกเขาสามารถออกมาได้ทุกเวลา พวกเขาสามารถรายงานชุมชนนั้นถึงแพลตฟอร์มได้

หากวัยรุ่นของคุณเป็นสมาชิกชุมชนออนไลน์ พวกเขาควรหลีกเลี่ยงการทำให้ต่อไปนี้

- การทำร้ายตัวเองเพื่อให้เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน
- การคัดลอก การถ่ายภาพหน้าจอ การบันทึกหน้าจอ การแบ่งปัน การส่งต่อหรือการแจกจ่ายเนื้อหาโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้สร้างเนื้อหา
- การสนับสนุนหรือการประณามเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองหรือการฆ่าตัวตาย เช่น การมอบหมายบทบาทหน้าที่ให้ผู้อื่นหรือการแจ้งข้อมูลพวกเขาว่าให้นำเครื่องมือไหนมาหรือใช้เครื่องมือไหน
- การเป็นเจ้าภาพหรือการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองทางออนไลน์ เช่น การทำร้ายตัวเองแบบกลุ่ม



4

## การดูแลตัวเอง และวัยรุ่นของคุณ





## การดูแลตัวเองและการควบคุมเนื้อหาที่คุณเห็นทางออนไลน์

เป็นสิ่งสำคัญที่จะฝึกการดูแลตนเองและตระหนักถึงสุขภาวะของคุณเอง นี่ใช้กับวัยรุ่นเอง แต่ก็ใช้กับบิดามารดาและผู้ดูแลของพวกเขาด้วย การดูแลตนเองสามารถรวมถึงสิ่งเหล่านี้ เช่น

- **สังเกตสัญญาณที่บ่งบอกว่ากิจกรรมออนไลน์ของคุณส่งผลกระทบต่อคุณ** สิ่งเหล่านี้สามารถดูแตกต่างกันไปได้สำหรับแต่ละคน แต่สัญญาณโดยทั่วไปนั้นรวมถึงการเปรียบเทียบตัวเองอย่างไม่พึงประสงค์กับผู้อื่นทางออนไลน์ การประสพกับการรังแกทางออนไลน์ การใช้เวลาทางออนไลน์มากเกินไปโดยต้องแลกกับการทำสิ่งอื่น ความวิตกกังวล อารมณ์ที่แย่ง ความรู้สึกท่วมท้นโดยสิ่งที่ผู้อื่นโพสต์และรู้สึกไปต่อไม่ได้ในการสนทนา
- **ลดเวลาออนไลน์ของคุณลง** นี้สามารถรวมถึงการพักและการลุกหลบออกไปซักพัก การจำกัดเวลาที่ใช้ออนไลน์ การปิดหรือการทำให้ไม่แจ้งเตือน การออกจากแอป หรือการปิดเครื่องชั่วคราว
- **จำกัดการสัมผัสเนื้อหาที่ไม่เป็นประโยชน์หรือที่เป็นอันตราย** คุณสามารถเลิกติดตาม เลิกเป็นเพื่อน เจียบ ซ่อน บล็อก หรือลบผู้คน/เนื้อหาได้ ติดตามบัญชีผู้ใช้ที่ทำให้คุณรู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเอง การกระทำเหล่านี้จะแจ้งให้อัลกอริทึมของสื่อสังคมทราบด้วยว่าคุณไม่ต้องการเห็นเนื้อหาประเภทใด
- **ใช้เวลาในการข้องเกี่ยวกับกิจกรรมดูแลตนเอง** พฤติกรรมที่มีประโยชน์รวมถึงการนอนหลับอย่างเพียงพอ การกินอาหารที่มีประโยชน์ การเคลื่อนไหวร่างกาย การใช้เวลาในธรรมชาติ การใช้เวลากับเพื่อน และการทำกิจกรรมที่คุณเพลิดเพลิน
- **การเชื่อมต่อกับผู้อื่น** อาจมีประโยชน์ที่จะพูดคุยหรือใช้เวลากับเพื่อน ๆ หรือครอบครัวของคุณทางออนไลน์หรือออฟไลน์
- **พิจารณาการมีส่วนร่วมในความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ** คุณอาจต้องการการสนับสนุนพิเศษจากแพทย์ เช่น หมอหรือนักจิตวิทยา

## การรายงาน

สื่อสังคมส่วนใหญ่มีนโยบายความปลอดภัยและกระบวนการและแพลตฟอร์มของพวกเขาที่มีลักษณะเฉพาะในการรายงาน รวมถึงศูนย์ความปลอดภัยหรือความช่วยเหลือ ซึ่งบางอย่างมีรวมอยู่ในรายการข้างล่างนี้

### หากคุณหรือวัยรุ่นของคุณบังเอิญเจอเนื้อหาที่ไม่ปลอดภัย ให้รายงานมัน

การรายงานอาจมีประโยชน์ เพราะมันจะแจ้งเตือนแพลตฟอร์มถึงเนื้อหาที่พวกเขาอาจต้องการทบทวนและอนุญาตให้พวกเขาลงมือดำเนินการได้ แพลตฟอร์มอาจส่งแหล่งข้อมูลให้ผู้ที่สร้างเนื้อหา เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับสายให้ช่วยเหลือหรือบริการต่าง ๆ หรืออาจกำจัดเนื้อหาที่อาจเป็นอันตราย ซึ่งสามารถป้องกันไม่ให้ผู้อื่นเห็นมันได้

ศูนย์ช่วยเหลือของแพลตฟอร์มของสื่อสังคม อาจรวมข้อมูลเกี่ยวกับความปลอดภัยของแต่ละแพลตฟอร์ม และฟังก์ชันการรายงาน นโยบายและกระบวนการของพวกเขา หรือแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม ข้อมูลดังกล่าวสามารถเข้าถึงได้ที่นี้

#### ศูนย์ช่วยเหลือของบีเรียล

<https://help.bereal.com/hc/en-us>

#### ศูนย์ช่วยเหลือของดิสคอร์ด

<https://support.discord.com/hc/en-us>

#### ศูนย์ช่วยเหลือของเฟซบุ๊ก

<https://www.facebook.com/help>

#### ศูนย์ช่วยเหลือของอินสตาแกรม

<https://help.instagram.com/>

#### ศูนย์ช่วยเหลือของแมสเซนเจอร์

<https://www.facebook.com/help/messenger-app>

#### ศูนย์ช่วยเหลือของพินเทอเรส

<https://help.pinterest.com/en>

#### ศูนย์ช่วยเหลือของเรดดิต

<https://reddit.zendesk.com/hc/en-us>

#### ศูนย์ช่วยเหลือของสแนปแชท

<https://help.snapchat.com/hc/en-us>

#### ศูนย์ช่วยเหลือของติ๊กต็อก

<https://support.tiktok.com/en/>

#### ศูนย์ช่วยเหลือของทัมเบิล

<https://help.tumblr.com/hc/en-us>

#### ศูนย์ช่วยเหลือของทวิตเตอร์

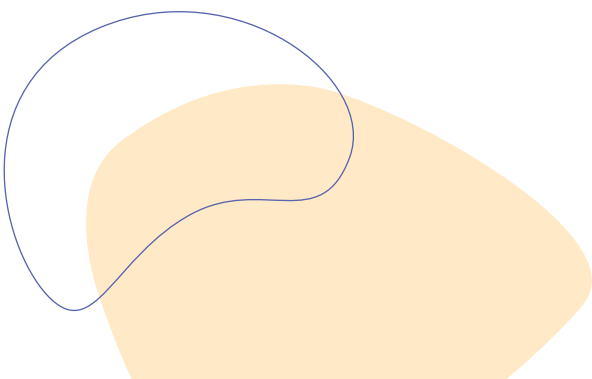
<https://help.twitter.com/en>

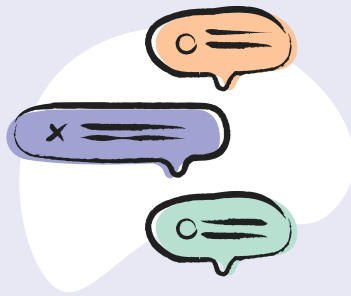
#### WhatsApp help center:

<https://faq.whatsapp.com/>

#### ศูนย์ช่วยเหลือของยูทูบ:

<https://support.google.com/youtube/?hl=en#topic=9257498>





## สิ่งที่วัยรุ่นต้องการให้บิดามารดาและผู้ดูแลทราบ

พวกเราพูดคุยกับวัยรุ่นเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาต้องการให้บิดามารดาและผู้ดูแลทราบเมื่อพูดคุยเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเอง การฆ่าตัวตายและสื่อสังคม นี่คือสิ่งที่พวกเขาบอกเรา

### ให้เปิดใจให้กว้าง

สื่อสังคมไม่ได้เลวร้ายไปทั้งหมด และในบางวิธี มันให้ที่หลบภัยแก่ฉันได้บ้าง

### นั่งลงแล้วฟัง

ใช้เวลาทำความเข้าใจ

### ทำให้ฉันรู้สึกมีคุณค่า

อย่ามองเป็นเรื่องเล็กน้อยกับสิ่งที่ฉันกำลังเผชิญอยู่ แม้ว่าฉันจะกำลังมีอาการอยู่ก็ตาม

### อย่างบังคับให้ฉันแบ่งปันก่อนที่ฉันจะพร้อม

### อย่าตื่นตระหนก!

เป็นการง่ายกว่าที่จะแบ่งปันสิ่งที่ยากเมื่อฉันรู้สึกได้ว่าคุณใจเย็น

### สร้างความไว้วางใจ

หากฉันไว้ใจคุณ ฉันมีแนวโน้มที่จะเอื้อมออกไปขอความช่วยเหลือจากคุณมากกว่า โปรดอย่าติดตามกิจกรรมทางออนไลน์ของฉันแบบลับ ๆ หากคุณมีคำถาม ขอให้ถามฉันโดยตรง

### เตือนให้ฉันนึกถึงความเข้มแข็งของฉัน

สนับสนุนให้ฉันเข้าหาพวกเขาเพื่อช่วยให้ผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบาก

### คุณไม่ต้องมีคำตอบทั้งหมดหรือแก้ปัญหาของฉันหรอก

เมื่อฉันกำลังต่อสู้ ขอให้คุณแค่ฟังฉันโดยไม่ต้องตัดสินก็เป็นสิ่งที่ดีมากแล้ว

### หากคุณกังวลว่าฉันอาจจะอยากฆ่าตัวตาย غامฉันตรง ๆ และไม่ต้องตัดสิน

คุณอาจจะบอกว่า "บางครั้งเมื่อคนเรารู้สึกแบบนี้ พวกเขาอาจคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย คุณกำลังมีความคิดฆ่าตัวตายหรือ"

### ช่วยให้ฉันเข้าใจความเสี่ยงและประโยชน์ของสื่อสังคม

### เข้าใจว่าการกำจัดการเข้าถึงสื่อสังคมของฉัน เป็นการกำจัดการสำคัญในชีวิตของฉันออกไป

### ชี้ให้เห็นแหล่งที่มีประโยชน์และสถานที่ที่จะได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ

หากฉันต้องการหรือเมื่อฉันต้องการ นี่อาจรวมถึงบริการสุขภาพจิตทางออนไลน์ บอกฉันเกี่ยวกับพื้นที่ที่ปลอดภัย เช่น กลุ่มชุมชนเพศทางเลือก (LGBTIQA+) ที่ได้รับการรับรอง หรือช่วยให้ฉันเข้าถึงผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตหรือแพทย์ทั่วไป

### หากคุณไม่แน่ใจว่าคุณจะช่วยเหลือได้อย่างไร غامฉันสิ! คุณอาจเพียงแค่พูดว่า "มีอะไรที่ฉันสามารถช่วยเหลือเธอได้ตอนนี้ไหม"

### พิจารณาการใช้สื่อสังคมของคุณเอง

พวกเรากำลังต่อสู้กับจำนวนเวลาที่พวกเราใช้โทรศัพท์ แทนที่จะโฟกัสแค่เวลาบนหน้าจของฉัน มันจะช่วยให้หากคุณเปลี่ยนการสนทนาจาก "คุณควรทำสิ่งนี้" เป็น "นี่มีประโยชน์จริง ๆ สำหรับฉัน แล้วคุณคิดว่าอะไรอาจช่วยฉันได้ล่ะ"

## บริการช่วยเหลือสนับสนุน

หากคุณหรือวัยรุ่นที่คุณรู้จักต้องการความช่วยเหลือ การออกไปขอความช่วยเหลืออาจน่ากลัว อย่างไรก็ตาม มีบริการหลากหลายที่มีการสนับสนุนให้คุณ และการเอื้อมมือออกไปขอความช่วยเหลือมักก้าวแรกไปสู่การรู้สึกดีขึ้น

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องดูแลสุขภาพจิตของตัวเองและคิดเกี่ยวกับว่าคุณจะฝึกหัดการใช้สื่อสังคมอย่างมีประโยชน์ต่อสุขภาพและมีรับผิดชอบได้อย่างไร ซึ่งอนุญาตคุณให้แสดงและสนับสนุนวัยรุ่นของคุณให้ทำเช่นเดียวกัน

หากในจุดไหนก็ตามที่คุณหรือผู้อื่นอยู่ในภาวะเสี่ยงต่ออันตราย จัปปลันให้โทร 191 คุณสามารถไปที่แผนกฉุกเฉินของโรงพยาบาลในพื้นที่ของคุณสำหรับความช่วยเหลือเร่งด่วนได้

เรารวมรายละเอียดเกี่ยวกับสายให้ความช่วยเหลือและบริการบางอย่างไว้ด้านล่าง ซึ่งไม่ใช่รายการทั้งหมด แต่นี่เป็นแค่จุดเริ่มต้น สำหรับบริการเพิ่มเติม คุณสามารถค้นหาได้ในเว็บไซต์ "ค้นหาสายให้ความช่วยเหลือ" <https://findahelpline.com/>

## บริการ

### สมาคมสะมาริตันส์แห่งประเทศไทย (Samaritans Thailand)

ให้ความช่วยเหลือและข้อมูลฟรีและเป็นความลับทางโทรศัพท์ โทร (02) 113-6789 ตั้งแต่ 12:00 น. ถึง 22:00 น. ของทุกวัน ภาษาอังกฤษโทร (02) 113-6789 เยี่ยมชม <https://www.facebook.com/Samaritans.Thailand>

### สายด่วนสุขภาพจิต

(กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

โทร 1323 (ตลอด 24 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 7 วัน) เยี่ยมชม <https://www.facebook.com/helpline1323>

### สายเด็กประเทศไทย

ให้คำปรึกษาและความช่วยเหลือกับผู้ที่อายุต่ำกว่า 18 ปี รวมทั้งให้บริการปรึกษาและช่วยเหลือสำหรับบิดามารดาและสมาชิกครอบครัวของวัยรุ่น โทร 1387 (ตลอด 24 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 7 วัน) เยี่ยมชม <https://www.childlinethailand.org/>

## แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการทำร้ายตัวเองเพิ่มเติมที่ คุณอาจพบว่ามีประโยชน์

### การรับมือกับการทำร้ายตัวเอง แนวทางปฏิบัติสำหรับบิดามารดาและผู้ดูแล

ลิงก์ <https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>



## รักษาข้อมูลให้เป็นปัจจุบัน #chatsafe

ที่ #chatsafe เรามุ่งมั่นที่จะสนับสนุนวัยรุ่นและผู้ใหญ่ในชีวิตของพวกเขาอย่างเต็มความสามารถของเราอย่างต่อเนื่อง พร้อมหลักฐานที่ได้รับการปรับปรุงให้เป็นปัจจุบัน และงานวิจัยล่าสุด เพื่อความทันสมัยของข้อมูลกับงานที่เราทำที่ #chatsafe และแหล่งข้อมูลที่เราได้ ฟีเจอร์เว็บไซต์ของเราที่ [www.orygen.org.au/chatsafe](http://www.orygen.org.au/chatsafe)

พวกเราทำให้เพจสื่อสังคมของเราเป็นปัจจุบันอย่างสม่ำเสมอด้วยข่าวสารสำหรับวัยรุ่น ซึ่งคุณอาจต้องการแบ่งปันให้กับวัยรุ่นของคุณหรือใช้เป็นตัวเริ่มต้นการสนทนา คุณสามารถติดตามเราได้ทางอินสตาแกรม เฟสบุ๊ก ทวิตเตอร์ และยูทูป



-  @chatsafe\_au
-  @chatsafe.online
-  @chatsafe\_au
-  #chatsafe AU



## เอกสารอ้างอิง

1. Robinson J, Hill NTM, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. *PloS one*. 2018;13(11):e0206584. Epub 2018/11/16. doi: 10.1371/journal.pone.0206584. PubMed PMID: 30439958; PubMed Central PMCID: PMC6237326.
2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, et al. Developing a Suicide Prevention Social Media Campaign With Young People (The #Chatsafe Project): Co-Design Approach. *JMIR Ment Health*. 2020;7(5):e17520. Epub 2020/05/12. doi: 10.2196/17520. PubMed PMID: 32391800; PubMed Central PMCID: PMC67248803.
3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NTM, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe campaign. *PloS one*. 2021;16(6):e0253278. Epub 2021/06/16. doi: 10.1371/journal.pone.0253278. PubMed PMID: 34129610; PubMed Central PMCID: PMC8205132.
4. Hawton K, Harriss L, Hall S, Simkin S, Bale E, Bond A. Deliberate self-harm in Oxford, 1990-2000: a time of change in patient characteristics. *Psychol Med*. 2003;33(6):987-95. Epub 2003/08/30. doi: 10.1017/s0033291703007943. PubMed PMID: 12946083.
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. A large community study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2008;43(2):96-104. Epub 2007/11/13. doi: 10.1007/s00127-007-0273-1. PubMed PMID: 17994177.
6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for Young People Who Self-Harm: A Review of Perspectives from Families and Young People. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(5). Epub 2018/05/12. doi: 10.3390/ijerph15050950. PubMed PMID: 29747476; PubMed Central PMCID: PMC65981989.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann M-A, Hames J, Bodell L, Selby EA, et al. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurol Psychiatry Brain Res*. 2019;33:73-81.
8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. *Arch Suicide Res*. 2022;26(2):325-47. Epub 2020/07/28. doi: 10.1080/13811118.2020.1793857. PubMed PMID: 32715986.
9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing Social Media-Based Suicide Prevention Messages in Partnership With Young People: Exploratory Study. *JMIR Ment Health*. 2017;4(4):e40. Epub 2017/10/06. doi: 10.2196/mental.7847. PubMed PMID: 28978499; PubMed Central PMCID: PMC65647460.
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Adv Ment Health*. 2015;13(1):84-95. doi: 10.1080/18374905.2015.1026301.
11. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: a review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190-8. Epub 2012/06/21. doi: 10.1027/0227-5910/a000137. PubMed PMID: 22713977.
12. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021;46(13):2230-2. Epub 2021/07/20. doi: 10.1038/s41386-021-01069-4. PubMed PMID: 34276051; PubMed Central PMCID: PMC8580983.
13. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. *J Med Internet Res*. 2019;21(11):e13873. Epub 2019/11/20. doi: 10.2196/13873. PubMed PMID: 31742562; PubMed Central PMCID: PMC6891826.



