

การช่วยเหลือเบื้องต้น

ผู้คิดฆ่าตัวตาย

ประเมิน ความเสี่ยงอันตราย
ต่อตนเองและผู้อื่น



ไม่เข้าจู่โจมทันที

พูดให้วางอุปกรณ์/อาวุธ



พูดคุยท่วงทีนี่ยาว



ถ้าดื่มสุรา/ใช้ยาเสพติด
พยายามให้หยุดดื่มหรือเสพ



อยู่เป็นเพื่อน/ไม่ให้อยู่คนเดียว



สายด่วนสุขภาพจิต
1323
ปรึกษาออนไลน์

ถ้ามีความเสี่ยงอันตราย
โทรปรึกษา 1323

รับฟัง อย่างใส่ใจ เห็นใจ



ผู้ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ
และพาไปพบแพทย์

วางแผน เพื่อความปลอดภัย ขณะรอพบผู้เชี่ยวชาญ

- 🔍 เน้นสิ่งที่เขาควรทำ มากกว่าสิ่งที่ไม่ควรทำ
- 📝 มีลำดับขั้นตอนชัดเจนว่าจะทำอะไร ใครเป็นคนทำ ทำเมื่อไหร่
- 🕒 กำหนดช่วงเวลาปรับตัว เขาจะารู้สึกว่าทำตามที่ได้ตกลงกันได้สำเร็จ
- 📞 มีเบอร์โทรศัพท์ของคนใกล้ชิด ที่จะต้องโทรไปหาเมื่อมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย

