

Self-Cyberbullying: มิติใหม่ของการทำร้ายตนเองในวัยรุ่น Self-Cyberbullying: New Way of Self-Harm in Adolescents

สุภาวดี เจริญวานิช*

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

Supawadee Charoenwanit*

Faculty of Nursing, Thammasat University, Rangsit Centre,
Khlong Nueng, Khlong Luang, Pathum Thani 12120

บทคัดย่อ

การทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดียในวัยรุ่น เป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่สำคัญปัญหาหนึ่งของคนในยุคดิจิทัล ที่เราทุกคนต้องให้ความสำคัญและช่วยกันป้องกันปัญหาดังกล่าวไม่ให้เกิดขึ้น เนื่องจากการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดียถือเป็นรูปแบบของพฤติกรรมที่เป็นปัญหารูปแบบใหม่ ดังนั้นวัยรุ่นและพ่อแม่ผู้ปกครองควรทราบถึงสาเหตุ ผลกระทบ และวิธีการป้องกัน เพื่อช่วยลดปัญหาความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้นจากพฤติกรรมดังกล่าวต่อไปในอนาคต

คำสำคัญ : การทำร้ายตนเองบนสื่อสังคมออนไลน์; การทำร้ายตนเองบนพื้นที่ดิจิทัล; การทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดีย; วัยรุ่น

Abstract

Self-cyberbullying is one of several mental health problems of people in the digital age that we have to concern and prevent that problem. Because self-cyberbullying is a new mental health problem that we are not familiar therefore, both adolescents and parents should understand about the causes, effects, and preventions for helping to reduce that severity of that problem in the future.

Keywords: self-cyberbullying; digital self-harm; self-harm; self-trolling; adolescent

1. บทนำ

การทำร้ายตนเองของวัยรุ่นเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิตและจิตเวชปัญหาหนึ่งที่ทุกคนต่างให้

ความสำคัญ และพยายามหาวิธีการป้องกันแก้ไขและรักษาปัญหาดังกล่าวในวัยรุ่นมาเป็นเวลานาน ในอดีตเมื่อเราพูดถึงการทำร้ายตนเองภาพที่คนส่วนใหญ่

*ผู้รับผิดชอบบทความ : supawadee.c@nurse.tu.ac.th

มักจะนึกถึง คือ การทำร้ายร่างกายตัวเองให้เกิดบาดเจ็บ (physical self-harm) เช่น การใช้เล็บขีดข่วนเพื่อให้เกิดรอยแผลตามผิวหนัง การดิงผมหรือขนของตัวเอง การเผา การกัด การตัด การตี ร่างกายตัวเอง หรือวิธีอื่น ๆ อีกมากมายเพื่อให้ตัวเองเกิดบาดเจ็บและความเจ็บปวด แต่ปัจจุบันด้วยลักษณะของสังคมและวัฒนธรรมการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป เทคโนโลยีเริ่มมีบทบาทสำคัญในชีวิตของคนเรามากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่น จึงเกิดรูปแบบการทำร้ายตนเองรูปแบบใหม่ขึ้น ที่เมื่อมองดูเผิน ๆ แล้วไม่แสดงร่องรอยหรือบาดเจ็บทางกายให้เราเห็นชัดเจน แต่เป็นบาดเจ็บที่ฝังรากลึกลงไปในจิตใจ การทำร้ายตนเองในยุคโซเชียลมีเดียนี้ เรียกว่า การทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดีย หรือที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า self-cyberbullying หรือ digital self-harm [1] บทความวิชาการนี้เขียนขึ้นเพื่อต้องการให้ตัววัยรุ่นและพ่อแม่ผู้ปกครองได้ทำความรู้จักและเข้าใจพฤติกรรมการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดียของวัยรุ่น รวมถึงวิธีการป้องกันพฤติกรรมดังกล่าวไม่ให้รุนแรงมากขึ้น

2. ความหมายของการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดีย

เพื่อให้สามารถทำความเข้าใจกับความหมายของการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดียได้ง่ายขึ้น จึงขอกล่าวถึงความหมายของการทำร้ายร่างกายตัวเอง (physical self-harm) ก่อน การทำร้ายร่างกายตัวเอง (physical self-harm) คือ การที่บุคคลพยายามที่จะทำร้ายตัวเองทั้งโดยทางตรง (direct injuring) ได้แก่ การทำให้เกิดบาดเจ็บหรือเกิดความเจ็บปวด [2] ไม่ว่าจะเป็นด้วยวิธีใดก็ตาม เช่น การใช้มีดกรีดตามร่างกาย การใช้เล็บขีดเขียนร่างกายให้เป็นรอย การตัด กัด ตี ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เกิดบาดเจ็บหรือแม้แต่การดิงขนหรือผมตัวเอง [3,4] ซึ่งยังครอบคลุมไปถึงพฤติกรรมที่

ส่งผลต่อการทำร้ายตนเองทางอ้อม (indirect injuring) เช่น เด็กหรือวัยรุ่นที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับการกิน (eating disorder) [5] เพื่อปลดปล่อยตัวเองจากอารมณ์ทางด้านลบต่าง ๆ ที่ตัวเองกำลังเผชิญอยู่ ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ความเศร้า ความโกรธ หรือความรู้สึกโดดเดี่ยว เป็นต้น แต่ไม่ได้หมายความว่าตัวเองต้องตายจากการกระทำดังกล่าว อย่างไรก็ตาม เราไม่สามารถปฏิเสธได้ว่ากลุ่มวัยรุ่นกลุ่มนี้จัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีความเสี่ยงสูงที่จะฆ่าตัวตาย ถ้าเขาไม่ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสมและทันท่วงที

การทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดีย (self-cyberbullying) หรือการทำร้ายตนเองผ่านสื่อสังคมออนไลน์นั้น ในภาษาอังกฤษมีการใช้คำที่บ่งบอกถึงพฤติกรรมดังกล่าวหลายคำด้วยกัน ได้แก่ self-cyberbullying, digital self-harm, cyber self-harm และ self-trolling เป็นต้น การทำร้ายตนเองผ่านพื้นที่โซเชียลมีเดีย หมายถึง การที่บุคคลปลอมหรือตั้งชื่อบัญชีผู้ใช้ (account) ที่ไม่ได้บ่งบอกตัวตนของตัวเอง แล้วใช้แอคเคาท์ดังกล่าวสร้างเรื่องราวหรือส่งข้อความ หรือโพสต์ข้อความต่าง ๆ ที่ทำให้ตัวเองเสียหายหรือเจ็บปวด โดยข้อความเหล่านั้นอาจมาในรูปแบบของ SMS, Email, Webforum, Facebook, Twitter, Instagram หรือ Online platform อื่น ๆ [6]

อาจไม่ผิดที่หลายคนจะคิดว่าพฤติกรรมดังกล่าวของวัยรุ่นเป็นเพียงการสร้างเรื่อง เพื่อความสนุกสนานตามประสาวัยรุ่นที่มักจะทำอะไรลงไปด้วยความคิดคะนอง แต่มันไม่ถูกต้องทั้งหมด การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการทำร้ายตนเองของวัยรุ่นผ่านพื้นที่โซเชียลมีเดียในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าวกำลังมีภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้น [7]

พฤติกรรมการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดียได้รับความสำคัญและเป็นที่สนใจครั้งแรกในปี พ.ศ. 2556 หลังจากเหตุการณ์ฆ่าตัวตายของเด็กสาว

อายุ 14 ปี (Hannah Smith) ที่ประเทศอังกฤษ โดยพบว่า 3-4 สัปดาห์ ก่อนที่เธอจะตัดสินใจฆ่าตัวตาย เธอได้ส่งข้อความและสร้างเรื่องราวต่าง ๆ ที่เป็นการให้ร้ายตัวเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดีย [8]

กรณีดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการโพสต์ข้อความหรือการสร้างเรื่องราวต่าง ๆ เพื่อทำร้ายตัวเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดีย ไม่ใช่เรื่องที่ทุกคนคิดว่าเป็นแค่เรื่องล้อเล่นของวัยรุ่นที่ถูกสร้างขึ้นเพราะความคึกคะนองอีกต่อไป แต่มันเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่สำคัญ ปัญหาหนึ่งที่เรารู้ทุกคนต้องทำความเข้าใจและช่วยกันหาวิธีป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบที่รุนแรงและความสูญเสียเหมือนกรณีของ Hannah

3. อุบัติการณ์ของการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดีย

เมื่อพูดถึงการทำร้ายกันบนพื้นที่โซเชียลมีเดีย (cyberbullying) คนส่วนใหญ่ก็มักจะนึกถึงการที่เด็กหรือวัยรุ่นใช้พื้นที่บนโซเชียลมีเดียในการรังแกคนอื่น เช่น การส่งภาพหรือข้อความที่ทำให้คนอื่นเสื่อมเสีย แต่ปัจจุบันพื้นที่โซเชียลมีเดียเป็นเหมือนเครื่องมือหนึ่ง ที่เด็กและวัยรุ่นจำนวนมากที่อยู่ในสภาวะที่มีความกดดันทางอารมณ์สูง ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกโกรธ ความรู้สึกเศร้า ความรู้สึกไม่สบายใจ ความรู้สึกผิด ความรู้สึกเครียด ความรู้สึกวิตกกังวล และความรู้สึกด้านลบอื่น ๆ แล้วไม่สามารถที่จัดการกับสภาวะดังกล่าว เลือกใช้พื้นที่โซเชียลมีเดียในการทำร้ายตนเอง (self-cyberbullying) เพื่อจัดการกับสภาวะอารมณ์ ดังกล่าว การศึกษาของ Patchin และ Hinguja [7] ที่สำรวจพฤติกรรมการทำร้ายตนเองของวัยรุ่นอายุ 12-17 ปี จำนวน 5,539 คน ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่ามากกว่า 1 ใน 2 ของกลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดีย โดยพบว่ากลุ่ม

คนผิวขาวมีพฤติกรรมการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดียร้อยละ 64 ในขณะที่คนผิวดำมีพฤติกรรมการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดียร้อยละ 58 นอกจากนี้การศึกษาของ Englander [1] พบว่าวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดียมากกว่าร้อยละ 77 มีการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดียมากกว่า 1 ครั้ง และร้อยละ 26 เป็นผู้ที่มีการทำร้ายตนเองอย่างต่อเนื่อง และรายงานการวิจัยของ Patchin และ Hinguja [7] พบว่าวัยรุ่นเพศชายเป็นกลุ่มที่มีการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดีย มากกว่าเพศหญิง ส่วนในประเทศไทยนั้น เนื่องจากเรื่องนี้ถือเป็นเรื่องใหม่ จึงยังไม่มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสถิติดังกล่าว

4. สาเหตุของการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดีย

ไม่ว่าจะเป็นการทำร้ายตนเองด้านร่างกาย (physical self-harm) หรือการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดีย ถือเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่มีความสลับซับซ้อนปัญหาหนึ่ง ซึ่งเกิดจากหลายสาเหตุด้วยกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่สามารถพูดคุยหรือบอกระบายความรู้สึกด้านลบของตัวเองได้ ไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวล ความโกรธ ความเครียด ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ความรู้สึกผิด ความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง เป็นต้น และเพื่อที่จะระบายความรู้สึกด้านลบดังกล่าวออกมา วัยรุ่นกลุ่มนี้จึงเลือกวิธีการทำร้ายตนเอง [9,10] นอกจากนี้การศึกษาของ Englander [8] พบว่าแรงจูงใจหรือสาเหตุของการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดีย คือ การที่วัยรุ่นต้องการได้รับความสนใจจากคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน พ่อแม่ ครู อาจารย์ และบุคคลอื่น ๆ ที่เขาคิดว่าสำคัญกับเขา เพื่อเป็นเครื่องพิสูจน์ว่าหากเกิดเรื่องไม่ดีขึ้นกับเขา ยังมีคนคอยห่วงใยและเขายังเป็นคนสำคัญสำหรับทุกคนอยู่

เขาไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว พฤติกรรมดังกล่าวเป็นเหมือนสัญญาณขอความช่วยเหลือ (cry for help) จากผู้ใหญ่ [11]

5. ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดีย

การทำร้ายตนเอง (self-harm) ไม่ว่าจะเป็นด้วยวิธีการทำร้ายร่างกายตัวเอง (physical self-harm) หรือการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดีย (self-cyberbullying) ล้วนแล้วแต่ก่อให้เกิดผลกระทบตามมาอีกมากมายทั้งต่อตัววัยรุ่นเอง และครอบครัว

5.1 ผลกระทบของการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดียที่มีต่อวัยรุ่น

การทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดียอาจไม่ก่อให้เกิดผลกระทบทางร่างกายเหมือนกับการทำร้ายร่างกายตัวเองของวัยรุ่นโดยตรง เช่น ไม่ได้มีบาดแผลบนร่างกายของวัยรุ่นปรากฏให้เห็น แต่ผลกระทบที่มีเหมือนกันและหลีกเลี่ยงไม่ได้ และมักเป็นผลกระทบที่รุนแรง คือ ผลกระทบด้านจิตใจ เช่น ความรู้สึกไม่สามารถควบคุมตนเอง (uncontrollable feeling) ความรู้สึกโดดเดี่ยว ว้าเหว่ (loneliness) ความรู้สึกอาย หรือความรู้สึกผิดที่ทำร้ายตัวเอง (shame and guilty) ความรู้สึกเครียดและกลัวที่จะโดนคนอื่นจับได้เกี่ยวกับการสร้างเรื่องทำร้ายตัวเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดีย ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง (low self-esteem) ความรู้สึกเศร้า (depression) และอาจรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ในที่สุด [12]

5.2 ผลกระทบของการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดียที่มีต่อครอบครัว

ครอบครัวถือเป็นหน่วยทางสังคมที่เล็กและใกล้ชิดกับตัวบุคคลมากที่สุด เมื่อไรก็ตามที่เกิดปัญหขึ้นกับคนใดคนหนึ่งในครอบครัว ย่อมส่งผลกระทบต่อบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัวด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และ

ยังปัญหาที่เกิดขึ้นกินระยะเวลายาวนานก็จะยังทำให้สัมพันธภาพในครอบครัวถูกทำลายมากขึ้น เช่น ผลกระทบที่มักจะเกิดขึ้นกับพ่อแม่ คือ ความเครียดและความวิตกกังวลเกี่ยวกับพฤติกรรมของลูก ความรู้สึกสับสน ความรู้สึกผิดและล้มเหลวในการทำหน้าที่ของพ่อแม่ บางคนรู้สึกอับอายกับพฤติกรรมของลูก ยิ่งถ้ามีคนอื่นทราบหรือรับรู้ถึงพฤติกรรมของลูกมากเท่าไรก็จะทำให้พ่อแม่รู้สึกอับอายมากขึ้นเท่านั้น และบางคนถึงขั้นมีภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้น [13] ผลกระทบที่มักเกิดขึ้นกับพี่น้อง เมื่อไรก็ตามที่พี่หรือน้องมีพฤติกรรมที่มีปัญหาเกิดขึ้น ย่อมส่งผลกระทบต่อพี่น้องคนอื่น ๆ ด้วย เช่น บางคนรู้สึกโกรธ ไม่พอใจกับการกระทำดังกล่าว อาจคิดว่าพี่หรือน้องที่มีพฤติกรรมดังกล่าวกำลังเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่และคนอื่น ๆ หรือบางคนอาจเลียนแบบพฤติกรรมดังกล่าวเพื่อเรียกร้องความสนใจจากคนรอบข้างบ้าง หรือบางคนอาจรู้สึกผิด รู้สึกอับอาย ความรู้สึกเหล่านี้เป็นต้นกำเนิดของการทำให้สัมพันธภาพระหว่างพี่น้องค่อย ๆ ห่างหายไป [13]

6. การป้องกันและเฝ้าระวัง

6.1 การป้องกันและเฝ้าระวังสำหรับพ่อแม่

6.1.1 ตั้งสติ ไม่ไว้วางใจ ไม่กดดัน

สิ่งแรกที่พ่อแม่ควรทำเมื่อพบว่าลูกกำลังเผชิญกับปัญหาที่เรียกว่าการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดีย คือ ต้องตั้งสติ ไม่ไว้วางใจ หรือกล่าวโทษ ไม่มัวแต่พูดถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นตามมาจากการกระทำนั้น เพราะช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาที่ถูกยังไม่พร้อมที่จะรับฟังถึงผลเสียจากการกระทำของเขา ไม่พยายามที่จะกดดันโดยการให้ลูกบอกถึงสาเหตุหรือเหตุผลของการกระทำดังกล่าว แต่สิ่งที่พ่อแม่ต้องทำ คือ ทำให้เขามั่นใจและแน่ใจว่าพ่อแม่พร้อมที่จะรับฟังเขาตลอดเวลา และรอจนกว่าที่เขาจะพร้อม

ที่จะพูดถึงสาเหตุที่ทำให้เขาเลือกที่จะกระทำพฤติกรรมดังกล่าว [14-17]

6.1.2 อย่าเฝ้าถามว่าทำไม เพราะสุดท้ายจะไม่ได้คำตอบ

อย่าเฝ้าแต่ถามลูกว่าทำไมทำแบบนี้ เพราะอะไรทำแบบนี้ เพราะการกระทำดังกล่าวจะยิ่งเพิ่มความกดดันลูก และจะทำให้ลูกรู้สึกอึดอัดมากกว่าที่จะอยากเล่าเรื่องราวความไม่สบายใจที่เขา กำลังเผชิญ ดังนั้นแทนที่จะเฝ้าหาคำตอบถึงสาเหตุของการกระทำที่ผ่านไป แล้ว พ่อแม่ลองเปลี่ยนท่าถามที่จะใช้เพื่อช่วยให้ลูกพร้อมที่จะระบายความรู้สึกของตัวเองออกมา เช่น “พ่อกับแม่สามารถที่จะช่วยอะไรลูกได้บ้าง” หรือ “พ่อกับแม่สามารถทำอะไรได้บ้างที่จะทำให้ลูกรู้สึกดีขึ้น” [14-17]

6.1.3 เปิดโอกาสให้ปลดปล่อยอย่างอิสระ

พ่อแม่ต้องพึงระลึกไว้เสมอว่าการทำร้ายตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการทำร้ายร่างกายตนเอง (physical self-harm) หรือการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดีย เป็นวิธีการแก้ไขปัญหของวัยรุ่นผู้ที่ไม่รู้จะจัดการกับปัญหาของตนเองอย่างไร เมื่อเขาต้องเผชิญกับความเครียด ความกดดัน ความเศร้า ความโกรธ ดังนั้นเขาจึงเลือกวิธีดังกล่าวเพื่อช่วยให้เขาสามารถได้ปลดปล่อยอารมณ์ดังกล่าวออกมา ดังนั้นสิ่งที่พ่อแม่ควรจะต้องทำเมื่อลูกอยู่ในภาวะนี้ คือ รับฟังและรับฟังอย่างเป็นกลาง ไม่ตัดสินว่าความรู้สึกด้านลบที่กำลังเกิดขึ้นกับเขาเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือผิด เพราะแค่รับฟังก็เท่ากับการที่เรา กำลังช่วยเปิดประตูกันน้ำเล็ก ๆ ของเขื่อนที่มีมวลน้ำมหาศาลที่พร้อมจะทำให้เขื่อนแตกได้ทุกเมื่อ เพื่อช่วยให้มวลน้ำแห่งความรู้สึกโกรธ รู้สึกผิด รู้สึกเครียด รู้สึกกดดัน ได้ถูกระบายออกมาเพื่อรักษาเขื่อนให้คงสภาพดังเดิม และพร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง ที่อาจมีผลกระทบกับความรู้สึกด้านลบของเขาใหม่อีกครั้ง [14-17]

6.1.4 ไม่ทำโทษ หรือแสดงท่าทีผิดหวัง

สิ่งที่พ่อแม่ต้องทำความเข้าใจ คือ การที่ลูกทำร้ายตนเองเป็นเพราะเขาขาดความรู้ ขาดเครื่องมือที่จะช่วยให้เขาสามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบของตัวเองได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกโกรธ ความรู้สึกกดดัน ความรู้สึกเครียด ความรู้สึกกลัวตัวเองไม่มีคุณค่า ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง ดังนั้นพ่อแม่ต้องมองลูกด้วยความเมตตา และไม่ทำให้เขารู้สึกผิดหรือเจ็บปวดไปมากกว่าเดิม การทำโทษหรือการแสดงท่าทีที่บอกให้เขารู้ว่าพ่อแม่ผิดหวังในตัวเขา เป็นเสมือนสารเร่งปฏิกิริยาเคมีที่ทำให้อาการของลูกรุนแรงขึ้น [14-17]

6.1.5 มองหาแหล่งช่วยเหลือ

หลายครั้งที่พ่อแม่ไม่สามารถช่วยเหลือลูกให้จัดการกับปัญหาดังกล่าวได้ด้วยตนเอง ขึ้นต่อไปที่พ่อแม่ควรทำ คือ มองหาแหล่งช่วยเหลือ [14-17] เช่น โรงพยาบาล หรือคลินิก หรือสถาบันที่คอยให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต ซึ่งมีอยู่ทั่วประเทศ ทั้งของรัฐและเอกชน ได้แก่ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลรามาธิบดี โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช โรงพยาบาลวชิรพยาบาล โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โรงพยาบาลศรีธัญญา สถาบันราชานุกูล สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ สถาบันเด็กแห่งชาติมหาราชินี โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร และโรงพยาบาลประจำจังหวัดต่าง ๆ ที่มีจิตแพทย์ นักจิตวิทยา หรือพยาบาลจิตเวชที่คอยให้บริการ เป็นต้น

6.2 การป้องกันและเฝ้าระวังสำหรับวัยรุ่น

เมื่อไรก็ตามที่เกิดเรื่องที่ทำให้รู้สึกยุ่งยาก ลำบากใจ แล้วความรู้สึกเหล่านั้นส่งผลให้เกิดความรู้สึกอยากที่จะทำร้ายตนเอง ให้เราลองหาวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางลบเหล่านั้นด้วยวิธีอื่นก่อน เช่น

6.2.1 หากคนไวใจเพื่อระบายความรู้สึก

เมื่อไรก็ตามที่รู้สึกเศร้า เสียใจ ลำบากใจ รู้สึกผิด รู้สึกโกรธ หรือรู้สึกยุ่งยากลำบากใจกับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ สิ่งแรกที่วัยรุ่นควรทำ คือ หาทางออก โดยการหาใครสักคนที่ไวใจได้ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนสนิท พ่อแม่ พี่น้อง ฯลฯ ในการพูดคุยหรือบอกความรู้สึกของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกอึดอัด หรือถ้าหากคนฟังไม่ได้การเขียนลงในสมุดบันทึกเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เราระบายความรู้สึกด้านลบของตนเองออกไปได้ด้วยเช่นกัน [18,19]

6.2.2 หากกิจกรรมที่ช่วยให้ได้ปลดปล่อยพลังทางลบออกมา

เมื่อเกิดความรู้สึกด้านลบขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเศร้า กัดดัน โดดเดี่ยว ผิดหวัง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์โกรธ ให้ลองหากิจกรรมอื่น ๆ ทำเพื่อให้ร่างกายได้ปลดปล่อยพลังด้านลบนั้นออกมา เช่น ออกกำลังกาย หากกีฬาที่ช่วยให้เราได้ออกกำลังกาย เช่น วิ่ง ฟุตบอล เทนนิส บาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล หรือออกไปอยู่ที่กว้าง ๆ แล้วตะโกนออกมาดัง ๆ กิจกรรมเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถปลดปล่อยพลังความกดดันที่มีอยู่ในตัวเองออกมาได้ทั้งสิ้น [18,19]

6.2.3 ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

หากจัดการไม่ไหวต้องให้คนอื่นช่วย เมื่อรู้ตัวว่าเกิดความรู้สึกอยากทำร้ายตนเอง แล้วไม่สามารถควบคุมหรือจัดการกับความรู้สึกหรือพฤติกรรมของตนเอง ถึงเวลาต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ [18,19] ไม่ว่าจะเป็นการเดินเข้าไปขอรับบริการยังศูนย์หรือโรงพยาบาลต่าง ๆ ที่มีหน่วยงานให้บริการให้การดูแลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นด้วยตนเองหรือการโทรไปขอรับคำปรึกษายังสายด่วน hot line ต่าง ๆ เช่น สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ของกรม

สุขภาพจิตที่เปิดให้บริการในการให้การปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญตลอด 24 ชั่วโมง

7. สรุป

ที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมการทำร้ายตนเองบนพื้นที่โซเชียลมีเดีย (self-cyberbullying) เป็นรูปแบบการทำร้ายตนเองอีกรูปแบบหนึ่งของคนในยุคดิจิทัลที่ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมายต่อวัยรุ่น และที่ถือเป็นเรื่องใหม่ที่คุณคนจะต้องให้ความสำคัญและทำความเข้าใจถึงปัญหา สาเหตุ ผลกระทบของพฤติกรรมดังกล่าว รวมถึงต้องช่วยกันป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวไม่ให้ทวีความรุนแรงมากขึ้น พ่อแม่และตัววัยรุ่นเองถือเป็นบุคคลที่สำคัญที่จะช่วยป้องกันภาวะดังกล่าวไม่ให้เกิดขึ้น ดังนั้นการที่วัยรุ่นและพ่อแม่ทราบถึงวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้น ก็จะช่วยลดระดับความรุนแรงของปัญหาที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้อีกระดับหนึ่ง

8. รายการอ้างอิง

- [1] Englander, E., 2013, Digital self-harm: Frequency, type, motivations, and outcomes, Available Source: <http://webhost.Bridgwe.edu/marc/DIGITAL%20ELF%20HARM%20report.pdf>, March 20, 2018.
- [2] SANE Australia 2017, Self-Harm, Available Source: <https://www.sane.org/mental-health-and-illness/facts-and-guides/self-harm>, January 20, 2018.
- [3] Harold, G. and Mallin, R., 1967, The syndrome of the wrist cutter, Am. J. Psychiatry 124: 36-42.
- [4] Klonsky, E.D. and Olthmanns, T.F., 2003,

- Deliberate self-harm in a nonclinical population: Prevalence and psychological correlates, *Am. J. Psychiatry* 168: 1501-1508.
- [5] Zlotnick, C., Mattia, J.I. and Zimmerman, M., 1999, Clinical correlates of self-mutilation, *J. Nerv. Ment. Dis.* 5: 296-301.
- [6] Pater, J. and Mynatt, E., 2017, Defining digital self-harm, *CSCW*. 1501-1513.
- [7] Patchin, J.W. and Hinduja, S., 2017, Digital self-harm among adolescents, *J. Adolesc. Health* 61: 761-766.
- [8] BBC News, 2014, Hannah smith inquest: Teenager posted 'online messages', Available Source: <http://www.bbc.com/news/uk-england-leicestershire-27298627>, March 22, 2018.
- [9] Davis, K., 2010, Coming of age online: The developmental underpinnings of girls' blogs, *J. Adolesc. Res.* 25: 145-171.
- [10] American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 2009, Facts for families: Self-injury in adolescents, Available Source: <http://www.aacap.org>, March 30, 2018.
- [11] Funnell, N., 2013, Digital self-harm: Teens tap out an online cry for help, Available Source: <http://www.smh.com.au/comment/digital-selfharm-teens-tap-out-an-online-cry-for-help-20130819>, April 15, 2018.
- [12] Tracy, N., 2018, Effects of self-harm, self-injury, Available Source: <http://www.healthplace.com/abuse/self-injury/effects-of-self-harm-self-injury>, April 15, 2018.
- [13] Ferry, A.E., Hughes, N.D., Simkin, S., Locock, L., Stewart, A., Kapur, N., Gunnell, D. and Hawton, K., 2016, The impact of self-harm by young people on parents and families: A qualitative study, *BMJ*. 6: 1-7.
- [14] Larsen, T., 2016, 11 helpful tips from a parent of a child who self-harms, Available Source: <https://themighty.com/2016/06/tips-for-parents-when-your-child-self-harms>, June 2, 2016.
- [15] Strober, B., 2013, A parents' guide to self-injury, Available Source: <https://www.BenStrober.com>, August 5, 2013.
- [16] Healthtalks.org., 2016, Coping with self-harm a guide for parents and carers, Available Source: <http://www.healthtalk.org/self-harm>, June, 5 2016.
- [17] American academy of child and adolescent psychiatry, 2013, Self-injury in adolescents, Available Source: https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Self-Injury-In-Adolescents-073.aspx, July, 2013.
- [18] Peterson, J., Freedenthal, S., 2010, Adolescents who self-harm: How to protect them from themselves: Strengthen coping skills, develop a safety plan, and treat comorbid disorders, *Curr. Psychiatr.* 9: 15-27.
- [19] Brennan, D., 2018, Teens, cutting, and self-injury, Available Source: <https://teens.webmd.com/cutting-self-injury#3>, February 20, 2018.