



คุณเองก็อาจช่วยรักษาชีวิตของใครบางคนได้

ผู้พิทักษ์ชีวิต

“Gatekeeper” คืออะไร?

คนแบบไหนที่เป็น Gatekeeper?

คำว่า “Gatekeeper” แปลตรงตัวว่า “ผู้เฝ้าประตู”

แต่ในบริบทของการป้องกันการฆ่าตัวตาย หมายถึง “ผู้พิทักษ์ชีวิต”

ผู้ที่คอยสังเกต รับฟัง และยื่นมือช่วยเหลือผู้ที่กำลังเผชิญความทุกข์ เพื่อช่วยป้องกันการสูญเสียชีวิต

ในบริบทของการป้องกันการฆ่าตัวตาย หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่เป็น “ผู้พิทักษ์ชีวิต” โดยคอยอยู่เคียงข้างผู้ที่กำลังเผชิญความทุกข์ ช่วยป้องกันไม่ให้พวกเขารู้สึกโดดเดี่ยว และเชื่อมโยงพวกเขาไปสู่ความช่วยเหลือที่เหมาะสม

ไม่จำเป็นต้องมีคุณสมบัติหรือใบรับรองพิเศษ

เพราะบทบาทสำคัญนี้สามารถเกิดขึ้นได้จากคนใกล้ตัว ไม่ว่าจะเป็น **ครอบครัว เพื่อน หรือเพื่อนร่วมงาน** — ด้วยความที่คุณเป็นคนใกล้ชิด คุณจึงสามารถทำสิ่งสำคัญนี้ได้



ไม่ใช่แค่ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น

ไม่ใช่เพียงแพทย์ ผู้ให้คำปรึกษา หรือผู้เชี่ยวชาญเท่านั้นแต่ทุกคนสามารถเริ่มลงมือทำในสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ ตามบทบาทของตนเพราะการลงมือทำเช่นนั้นมีส่วนช่วยในการป้องกันการฆ่าตัวตาย

4 บทบาทสำคัญของผู้พิทักษ์ชีวิต



1. สังเกต

“ช่วงนี้นอนหลับสบายไหม?”
“ดูไม่ค่อยสดใสเลยนะ”
หมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลง
เล็ก ๆ น้อย ๆ หรือสัญญาณ
ผิดปกติของคนใกล้ตัว และลอง
เอ่ยปากถามไถ่ด้วยความ
ห่วงใย



2. รับฟัง

รับฟังและเข้าใจความรู้สึกของ
อีกฝ่าย โดยไม่วิพากษ์วิจารณ์
หรือตัดสิน ไม่รีบให้คำแนะนำ
แต่ตั้งใจรับฟังเรื่องราวของเขา
อย่างเต็มที่ และ ยอมรับ
ความรู้สึกของเขาอย่างเข้าใจ



3. เชื่อมต่อ

ไม่ต้องแบกรับปัญหาไว้เพียง
ลำพัง
หากจำเป็น ให้เชื่อมต่อไปยัง
หน่วยงานให้คำปรึกษาเฉพาะ
ทางหรือสถานพยาบาล เพื่อรับ
ความช่วยเหลือที่เหมาะสม



4. ติดตามดูแล

แม้จะได้เชื่อมต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญ
แล้ว ก็ยังคงบอกให้เขารู้ว่า “ฉันยัง
เป็นห่วงคุณนะ” และคอยเฝ้าดูแล
เอาใจใส่เขาอย่างอบอุ่นต่อไป

เริ่มต้นด้วยการเอ่ยปากถามไถ่

ไม่จำเป็นต้องคิดให้ซับซ้อน เพียงคำพูดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เราเอ่ยถามกันในชีวิตประจำวัน ก็อาจเป็นก้าวแรกที่จะช่วยให้จิตใจของอีกฝ่ายเบาลงได้



“เป็นอะไรหรือเปล่า? ดูเหมือนจะเหนื่อย ๆ นะ”

ลองเอ่ยปากถามด้วยความห่วงใย เมื่อสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของร่างกายหรืออาการต่าง ๆ



“พักสักหน่อยไหม? ถ้าอยากคุย ฉันพร้อมฟังนะ”

ชวนให้อีกฝ่ายใช้เวลาและอยู่ในพื้นที่ที่รู้สึกปลอดภัยและสามารถพูดคุยได้อย่างสบายใจ



“ถ้ามีอะไรที่ฉันช่วยได้ บอกฉันได้นะ”

สิ่งสำคัญคือการสื่อให้อีกฝ่ายรู้ว่า เขาไม่ได้อยู่เพียงลำพัง และยังมีคนที่คอยห่วงใยและเฝ้าดูแลเขาอยู่

3 หลักสำคัญของ “การรับฟัง” เพื่อเปิดใจ

ไม่จำเป็นต้องให้คำแนะนำหรือหาทางแก้ไขที่สมบูรณ์แบบ เพียง “รับฟังและยอมรับ”
ความรู้สึกของอีกฝ่ายอย่างจริงใจ นั่นคือการช่วยเหลือที่สำคัญที่สุด



ไม่ปฏิเสธหรือตัดสิน

ไม่จำเป็นต้องให้คำแนะนำหรือหาทางแก้ไขที่สมบูรณ์แบบ
เพียง “รับฟังและยอมรับความรู้สึกของอีกฝ่าย”
โดยไม่ต้องพยายามแก้ปัญหา
นั่นคือการช่วยเหลือที่สำคัญที่สุด



ไม่เร่งรีบแก้ปัญหา

อย่ารีบให้คำแนะนำหรือให้กำลังใจแบบง่าย ๆ
แต่รับฟังอย่างตั้งใจและค่อย ๆ เดินไปตาม
จังหวะของอีกฝ่าย



อยู่เคียงข้างความรู้สึก

แสดงความเข้าใจต่อความรู้สึกของอีกฝ่าย เช่น
“เรื่องนั้นคงหนักมากเลยนะ” และสื่อให้เขารู้สึก
มั่นใจว่า เขาไม่ได้อยู่เพียงลำพัง

สรุป: ก้าวเล็ก ๆ ของคุณ อาจช่วยรักษาชีวิตคนหนึ่งคนได้

หลักสำคัญของ Gatekeeper

- ✓ ไม่จำเป็นต้องมีคุณสมบัติหรือใบรับรองพิเศษ
- ✓ ขอให้ตระหนักถึง 4 ขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ “สังเกตและใส่ใจ ▪ รับฟังอย่างตั้งใจ ▪ เชื่อมต่อความช่วยเหลือ ▪ เฝ้าดูแล
- ✓ ไม่จำเป็นต้องพยายามแก้ไขปัญหาก็สำเร็จ

คำพูดอ่อนโยนของคุณที่ถามว่า เป็นอะไรหรือเปล่า?

อาจกลายเป็นความหวังสำหรับคนที่กำลังเผชิญความทุกข์
ตั้งแต่วันนี้ คุณเองก็สามารถเป็นผู้พิทักษ์ชีวิตให้กับใครสักคนได้