

8Q แบบประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย 8 คำถาม

8Q: 8-QUESTION SUICIDE RISK ASSESSMENT

นายแพทย์ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

บทนำ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) รายงานว่าการฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญทั่วโลก โดยมีผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายมากกว่า 700,000 คนต่อปี และยังมีผู้พยายามฆ่าตัวตายจำนวนมากกว่านั้นหลายเท่า การป้องกันการฆ่าตัวตายจึงเป็นหนึ่งในเป้าหมายสำคัญด้านสาธารณสุขของทุกประเทศ

ในประเทศไทย กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาระบบการคัดกรองและประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายอย่างเป็นลำดับ โดยเริ่มจากแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) ตามด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q) และเมื่อพบว่าผู้รับการประเมินมีความเสี่ยง จะดำเนินการประเมินด้วย แบบประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q) เพื่อจำแนกระดับความรุนแรงและกำหนดแนวทางการดูแลที่เหมาะสม

ผู้พัฒนา

แบบประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q) เป็นเครื่องมือที่กรมสุขภาพจิตพัฒนาขึ้นเพื่อประเมินความเสี่ยงของบุคคลที่มีแนวโน้มฆ่าตัวตายในปัจจุบัน โดยเน้นการประเมินความคิด ความตั้งใจ การวางแผน และประวัติการพยายามฆ่าตัวตายที่ผ่านมา

เครื่องมือนี้ได้รับการออกแบบให้ใช้งานง่าย ใช้เวลาเพียงไม่กี่นาที และเหมาะสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในทุกกระดับ รวมถึงการประเมินตนเองในผู้ที่อายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป

ข้อบ่งชี้ในการใช้

แบบประเมิน 8Q มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในช่วงเวลาปัจจุบัน โดยประเมินจาก 4 มิติหลัก ได้แก่

- ความคิดเกี่ยวกับความตาย
- ความคิดฆ่าตัวตาย
- การวางแผนและการเตรียมการ
- ประวัติการพยายามฆ่าตัวตาย

การตอบเป็นลักษณะ "มี" หรือ "ไม่มี" และมีการให้คะแนนตามน้ำหนักความรุนแรงของแต่ละข้อ โดยข้อที่สะท้อนถึงการลงมือปฏิบัติจริงจะได้รับคะแนนสูงกว่าความคิดเพียงอย่างเดียว

แบบประเมิน 8Q ใช้ในหลายสถานการณ์ ได้แก่

- โรงพยาบาลทุกระดับ
- คลินิกสุขภาพจิต
- หน่วยบริการปฐมภูมิ
- งานเยี่ยมบ้าน
- การติดตามผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
- ประเมินตนเองผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check In ของกรมสุขภาพจิต (checkin.dmh.go.th)

โดยเครื่องมือนี้ช่วยให้บุคลากรสามารถแบ่งระดับความเสี่ยงและกำหนดแนวทางการส่งต่อได้อย่างเหมาะสม

คุณสมบัติ

ยังไม่พบการรายงานค่าความไว (sensitivity) และความจำเพาะ (specificity) ของแบบประเมิน 8Q โดยตรง เนื่องจากเครื่องมือนี้มีบทบาทเป็นแบบประเมินเพื่อจำแนกระดับความเสี่ยงทางคลินิก มากกว่าจะเป็นเครื่องมือคัดกรองที่ใช้เปรียบเทียบกับมาตรฐานอ้างอิงในการศึกษาความแม่นยำของการทดสอบ

ข้อจำกัด

แม้แบบประเมิน 8Q จะเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ แต่ยังมีข้อจำกัด ได้แก่

- เป็นเครื่องมือคัดกรอง ไม่ใช่เครื่องมือวินิจฉัยโรค
- ต้องอาศัยความร่วมมือและความตั้งใจของผู้ตอบ
- ผลการประเมินควรใช้ร่วมกับการสัมภาษณ์ทางคลินิก
- ไม่ควรใช้เพียงคะแนนในการตัดสินใจรักษา
- เหมาะสำหรับผู้ที่อายุตั้งแต่ 15 ปีบริบูรณ์ ประเมินตนเอง

วิธีการใช้

แบบประเมินนี้เป็นแบบประเมินตนเอง (self-report) ประกอบด้วยคำถาม 8 ข้อ เพื่อบอกแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ใช้การตอบคำถามแบบ 2 ตัวเลือก คือ “ไม่มี” หรือ “มี”

ในกรณีที่ตอบข้อ 3 ว่า “มี” (คิดเกี่ยวกับฆ่าตัวตาย) ให้ถามต่อข้อ 3.1 เพิ่มเติมว่า “ได้” หรือ “ไม่ได้”

การให้คะแนน

การให้คะแนน แต่ละข้อมีความแตกต่างกัน ดังนี้

- ตอบ "ไม่มี" 0 คะแนน
- ตอบ "มี" ให้ 1 ถึง 10 คะแนน ดังนี้
 - ข้อ 1 ให้ 1 คะแนน
 - ข้อ 2 ให้ 2 คะแนน
 - ข้อ 3 ให้ 6 คะแนน
 - ข้อ 3.1 ให้ 8 คะแนน
 - ข้อ 4 ให้ 8 คะแนน
 - ข้อ 5 ให้ 9 คะแนน
 - ข้อ 6 ให้ 4 คะแนน
 - ข้อ 7 ให้ 10 คะแนน
 - ข้อ 8 ให้ 4 คะแนน

คะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 0 – 52 คะแนน

การแปลผล

กรมสุขภาพจิตกำหนดเกณฑ์การแปลผล ดังนี้

คะแนนรวม	แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน
0 คะแนน	ไม่มี
1–8 คะแนน	ระดับน้อย (mild)
9–16 คะแนน	ระดับปานกลาง (moderate)
≥ 17 คะแนน	ระดับรุนแรง (severe)

ผู้ที่มีคะแนนสูงควรได้รับการประเมินเพิ่มเติมโดยจิตแพทย์หรือทีมสุขภาพจิต และในกรณีที่มีความเสี่ยงสูงจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างเร่งด่วนเพื่อป้องกันการสูญเสียชีวิต

ตัวอย่าง

แบบประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

คำชี้แจง: โปรดกาเครื่องหมาย “√” ลงในช่องว่าง ☐ ที่ตรงกับท่านมากที่สุด

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา รวมวันนี้	ไม่มี	มี
1. คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า		
2. อยากทำร้ายตัวเอง หรือทำให้ตัวเองบาดเจ็บ		
3. คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย		
3.1. (ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับฆ่าตัวตายให้ถามต่อ) ... ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือบอกได้ใหม่ว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	ได้	ไม่ได้
4. มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย		
5. ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเองหรือเตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริง ๆ		
6. ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บแต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต		
7. ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวังหรือตั้งใจที่จะให้ตาย		
8. ตลอดชีวิตที่ผ่านมา ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย		
คะแนนรวม		

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2567). แบบประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (8Q). <https://catalog.dmh.go.th/dataset/testrisk>

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2567). คู่มือแบบประเมินคัดกรองผู้ที่มีปัญหาพฤติกรรมกรรมการฆ่าตัวตาย. <https://dmhpd.dmh.go.th>

World Health Organization. (2025). Suicide worldwide in 2021: Global health estimates. <https://www.who.int/publications/b/77047>

บทความนี้อินุญาตให้ เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2569). 8Q แบบประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย 8 คำถาม. จาก <https://www.happyhomeclinic.com/screen43-8q.html>
(บทความต้นฉบับ: มิถุนายน 2569)