

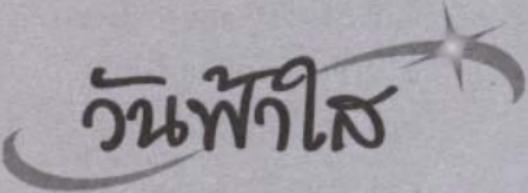
วันฟ้าใส



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. 2547

วันฟ้าใส



ดีทุกอย่างทำไมให้เกิดอันตราย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พ.ศ. 2547

ชื่อหนังสือ : วันฟ้าใส คืบอย่างไรไม่ให้เกิดอันตราย
แปลและเรียบเรียงจาก :

เอกสารประกอบการประชุม
เชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้และ
รูปแบบการป้องกันและแก้ไขปัญห
สุขภาพจิตเนื่องจากแอลกอฮอล์
วันที่ 24 - 25 พฤษภาคม 2547
ณ โรงแรมอมารี แอร์พอร์ต
กรุงเทพมหานคร

วิทยากร : Prof. John B. Saunders, M.D.
แปลและเรียบเรียงโดย :

อินทิรา ปัทมินทร

จัดพิมพ์โดย : กลุ่มงานยาเสพติด สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ISBN : 974-296-244-8

พิมพ์ครั้งที่ : กรกฎาคม 2547

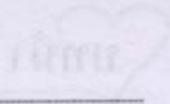
จำนวนพิมพ์ : 10,000 เล่ม

ออกแบบ : อาคม วัฒนกุล

พิมพ์ที่ : สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

ลิขสิทธิ์ของกรมสุขภาพจิต

ห้ามจำหน่าย ห้ามลอกเลียนแบบ โดยไม่ได้รับอนุญาต



ตามที่กรมสุขภาพจิต โดยกลุ่มงานยาเสพติด สำนักพัฒนาสุขภาพจิต ได้จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ และรูปแบบการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตเนื่องจากแอลกอฮอล์ เมื่อวันที่ 24 - 25 พฤษภาคม 2547 ณ โรงแรมอมารีแอร์พอร์ต กรุงเทพมหานคร โดยมี Prof. John B. Saunders, M.D. Professor of Alcohol and Drug Studies จากมหาวิทยาลัยควีนส์แลนด์ ประเทศออสเตรเลีย เป็นวิทยากร ซึ่งวิทยากรท่านนี้ยังเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตและสารเสพติดขององค์การอนามัยโลกด้วย

จากเอกสารประกอบการประชุมครั้งนี้ ซึ่งได้แก่ เอกสารวิชาการ เรื่อง “Alcohol Use, Hazardous Use and Dependence” คู่มือสำหรับผู้มีปัญหาค่าดื่ม “Drink less” และเอกสารคู่มือผู้ให้บริการปรึกษา “Handycard” รวมทั้งแบบประเมินความคิดปกติกิน การดื่ม “AUDIT” ล้วนเป็นเอกสารที่เป็นประโยชน์ยิ่ง

กรมสุขภาพจิต จึงได้พิจารณานำองค์ความรู้และรูปแบบจากเอกสารดังกล่าวมาเรียบเรียงให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย เพื่อให้ผู้บำบัด ผู้ให้บริการปรึกษา ผู้รับบริการ และประชาชนทั่วไปสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้

กรมสุขภาพจิตหวังว่าชุดเอกสารที่จัดทำขึ้นนี้จะเป็ประโยชน์ช่วยให้ผู้มีปัญหาในการดื่ม สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่ม โดยดื่มอย่างฉลาด ไม่ก่อให้เกิดอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขต่อไปด้วย

ด้วยความปรารถนาดี
กรมสุขภาพจิต

บทนำ

หนังสือ “วันฟ้าใส ค่ะอย่างไรไม่ให้เกิดอันตราย” เล่มนี้ กรมสุขภาพจิต ได้จัดทำขึ้นเพื่อให้เป็นคู่มือสำหรับผู้ที่มีความประสงค์จะควบคุมการดื่มของคนให้อยู่ในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของตนเอง และไม่ใช่อันตรายสำหรับผู้อื่น

คู่มือเล่มนี้ จะให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ ทั้งผลที่จะเกิดต่อร่างกาย สมอง และการดำเนินชีวิตโดยรวม ผลของแอลกอฮอล์ต่อชายและหญิง รวมทั้งมาตรฐานการดื่มที่จะไม่ก่อให้เกิดอันตราย โดยจะนำเสนอแนวทาง 6 ขั้นตอนเพื่อให้ดื่มน้อยลง

ทั้งนี้ ในภาคผนวก จะได้นำเสนอแบบบันทึกต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้อ่านใช้เป็นแนวทางในการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการดื่มของคน ซึ่งจะช่วยควบคุมกำกับการดื่มให้อยู่ในปริมาณที่คงที่ได้เป็นเวลานาน

คู่มือเล่มนี้ สามารถนำไปศึกษาและใช้ได้ด้วยตัวผู้อ่านเอง หรือจะใช้โดยได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมจากผู้ให้บริการปรึกษา หรือผู้บำบัดก็ได้ นอกจากนี้ ยังมีเอกสารเผยแพร่อื่น ๆ ที่อาจใช้ประกอบคู่มือเล่มนี้ได้ด้วย ได้แก่ แผ่น Handycard สำหรับผู้ให้บริการปรึกษา และแผ่นพับการประเมินการดื่ม เป็นต้น

ผู้สนใจสามารถขอรับเอกสารดังกล่าว ได้ที่สำนักพัฒนาสุขภาพจิต และศูนย์สุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิตทุกเขตทั่วประเทศต่อไป

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	III
บทนำ	IV
แอลกอฮอล์คืออะไร ?	1
ดื่มแอลกอฮอล์แล้วจะเกิดผลอะไรบ้าง ?	2
ชายกับหญิงดื่มได้เท่ากันหรือไม่ ?	3
ดื่มมาตรฐานคืออะไร ?	4
คุณดื่มมากเกินไปหรือเปล่า ?	5
คุณควรดื่มให้น้อยลงหรือควรหยุดดื่มไปเลย ?	6
บันได 6 ขั้น สู่การดื่มที่ไม่ก่อให้เกิดอันตราย	7
ขั้นที่ 1 หาเหตุผลที่จะดื่มให้น้อยลง	7
ขั้นที่ 2 วางเป้าหมายการดื่ม	9
ขั้นที่ 3 ทำความรู้จักกับสถานการณ์เสี่ยง	13
ขั้นที่ 4 จัดการกับสถานการณ์เสี่ยง	15
ขั้นที่ 5 หาที่พึ่ง	19
ขั้นที่ 6 ยึดเป้าหมายไว้ให้ได้	20
ทำอะไร ถ้ายังดื่มให้น้อยลงไม่ได้ ?	21
ภาคผนวก	28
บันทึกการดื่มแบบต่างๆ เพื่อช่วยควบคุมการดื่ม	25
รายนามคณะทำงาน	31



แอลกอฮอล์คืออะไร ?

แอลกอฮอล์ เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง เกิดจากการหมักผักผลไม้ หรือเมล็ดพืชชนิดต่าง ๆ

แอลกอฮอล์ โดยตัวของมันเองจะไม่มีรส ไม่มีกลิ่น รสหรือกลิ่นในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมาจากส่วนประกอบในการหมักและการแต่งกลิ่น

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ละชนิดจะมีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ต่างกัน สุราที่ห่อต่าง ๆ เช่น แม่โขง แสงโสม หงส์ทอง รีเจนซี่ ชิวาส รีกัล จอห์นนี่ วอล์คเกอร์ 100 ไฟเฟอร์ส์ ฯลฯ จะมีแอลกอฮอล์ประมาณ 40% ไวน์ทั่วไป มีแอลกอฮอล์ประมาณ 12% และเบียร์ทั่วไป จะมีแอลกอฮอล์ประมาณ 5%

หลายคนเข้าใจผิดว่าแอลกอฮอล์เป็นสารเสพติดที่ช่วยกระตุ้นประสาท เพราะเมื่อเริ่มดื่มจะรู้สึกสดชื่นผ่อนคลาย กล้าพูด กล้าแสดงออก แต่ความจริงแอลกอฮอล์จะออกฤทธิ์กดประสาท ทำให้สมองทำงานช้าลง พูดจาอ้อแอ้ เดินไม่ตรงทาง ความคิดสับสน ถ้าดื่มอย่างรวดเร็วในปริมาณมาก ๆ แอลกอฮอล์จะกดทางเดินหายใจ ทำให้เข้าขั้นโคม่าและเสียชีวิตได้



ดื่มแอลกอฮอล์แล้วจะเกิดผลอะไรบ้าง ?

ถ้าดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก ๆ เป็นประจำ จะทำให้เกิดผลเสีย ดังนี้

ผลต่อร่างกาย แอลกอฮอล์จะส่งผลร้ายต่ออวัยวะต่าง ๆ ได้แก่ ทำให้ตับอักเสบ ตับแข็ง ตับอ่อนอักเสบ กระเพาะอาหารอักเสบ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นมะเร็งทางเดินอาหารและลำไส้ เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ปวดบวม กล้ามเนื้ออักเสบ กระดูกสันหลังพรุน โรคเก๊าท์ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น

ผลต่อสมองและระบบประสาท แอลกอฮอล์จะทำลายสมอง ทำให้ความจำเสื่อม การทรงตัวไม่ดี เลือดออกในสมอง ปลายประสาทพิการทำให้ชาตามมือตามเท้า ถ้ามารดาที่ตั้งครรภ์ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำจะทำให้ทารกมีความผิดปกติทางสมอง ปัญญาอ่อน ลักษณะใบหน้าผิดปกติ และมีความผิดปกติของหัวใจได้ด้วย

ผลต่อครอบครัวและสังคม การดื่มแอลกอฮอล์จะเป็นสาเหตุให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัว ทำให้ครอบครัวแตกแยก เด็กขาดความรักความอบอุ่น สามีภรรยาต้องหย่าร้างกัน ทำให้การทำงานไม่มีประสิทธิภาพ ถูกนายจ้างลงโทษ ถูกไล่ออก ทำให้ตงงาน ทำให้เงินทองไม่พอใช้ เป็นหนี้เป็นสิน อาจถูกจับดำเนินคดีเพราะเมาแล้วขับ เมาแล้วอะอะอาละวาด เป็นที่รังเกียจของชุมชนและสังคม

ชายกับหญิงคิมได้เท่ากันหรือไม่ ?

ชายกับหญิงจะได้รับผลจากการคิมแอลกอฮอล์แตกต่างกันจากการทดลอง โดยให้ชายกับหญิงที่มีน้ำหนักและส่วนสูงใกล้เคียงกัน คิมเครื่องคิมแอลกอฮอล์ในปริมาณเท่า ๆ กัน จะพบว่า

ผู้หญิงจะมีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดสูงกว่าผู้ชาย นั่นคือ ผู้หญิงจะเมาเร็วกว่า

นอกจากนี้ ผู้หญิงจะใช้เวลานานกว่าผู้ชายในการกำจัดแอลกอฮอล์ออกจากร่างกายด้วย นั่นคือ เมื่อคิมเบียร์ 4 แก้วเท่า ๆ กัน ผู้หญิงจะใช้เวลากำจัดแอลกอฮอล์นานถึง 6 ชั่วโมง ในขณะที่ผู้ชายจะใช้เวลาเพียง 4 ชั่วโมงเท่านั้น

ผู้หญิงจึงคิมแอลกอฮอล์ได้น้อยกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่ตั้งครรภ์ การคิมแอลกอฮอล์ไม่เพียงแต่จะส่งผลเสียต่อมารดาเท่านั้น แต่ยังส่งผลเสียต่อทารกในครรภ์ด้วย ดังนั้นเมื่อตั้งครรภ์ จึงไม่ควรคิมแอลกอฮอล์ หรือถ้าจะคิม ก็ต้องคิมให้น้อยที่สุด

คั้มาตรฐานคืออะไร ?

เนื่องจากเครื่องคั้แอลกอฮอล์มีมากมายหลายชนิด และแต่ละชนิดจะมีปริมาณแอลกอฮอล์แตกต่างกันออกไป จึงจำเป็นต้องมีการกำหนด “คั้มาตรฐาน” ขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้คั้สามารถจะรู้ว่าตนเองได้คั้แอลกอฮอล์ไปแล้วมากน้อยเพียงใด

ทั้งนี้ 1 คั้มาตรฐาน จะหมายถึงเครื่องคั้ที่มีแอลกอฮอล์ประมาณ 10 กรัม

ตัวอย่างเครื่องคั้แอลกอฮอล์ ที่นับเป็น 1 คั้มาตรฐาน ได้แก่



เบียร์โดยทั่วไป 1 แก้ว (285 ม.ล.) หรือ



ไวน์โดยทั่วไป 1 แก้วเล็ก (100 ม.ล.) หรือ



เหล้า 1 แก้ว เช่น แม่โจ้ แสงโสม หงส์ทอง วิเจนซี่ ชิวาส รีกัล จอห์นนี่ วอลค์เกอร์ 100 ไทเพอร์ส ฯลฯ (30 ม.ล.)

คุณคืมมากเกินไปหรือเปล่า ?

ปริมาณการคืมที่ปลอดภัยสำหรับชายและหญิง ควรเป็นดังนี้

ผู้ชายที่มีสุขภาพดี ควรคืม

- ไม่มากกว่า 4 คืมมาตรฐานในแต่ละวัน
- อย่างน้อยต้องไม่คืมเลขสัปดาห์ละ 2 วัน
- ไม่คืมมากกว่า 6 คืมมาตรฐานในวันเดียว

ผู้หญิงที่มีสุขภาพดี ควรคืม

- ไม่มากกว่า 2 คืมมาตรฐานในแต่ละวัน
- อย่างน้อยต้องไม่คืมเลขสัปดาห์ละ 2 วัน
- ไม่คืมมากกว่า 4 คืมมาตรฐานในวันเดียว

หากคุณคืมมากกว่านี้ ถือว่าการคืมของคุณอาจก่อให้เกิดอันตรายได้

ในบางสถานการณ์ เช่น เมื่อต้องขับรถ ขับเรือ เมื่อต้องทำงานกับเครื่องจักร ช่วงที่ว่ายน้ำ ดำน้ำ ว่ายน้ำ หรือเมื่อตั้งครรภ์ เมื่อเจ็บป่วย หรือเมื่อกำลังใช้ยาบางชนิด ฯลฯ การคืมแม้เพียงเล็กน้อยก็ทำให้คุณเสี่ยงอันตรายได้ จึงไม่ควรคืมเลย



คุณควรดื่มให้น้อยลงหรือควรหยุดดื่มไปเลย?

ถ้าคุณมีอาการดังต่อไปนี้ แม้เพียงข้อเดียว

- มีอัมพาตเป็นประจำในตอนเช้าหลังจากที่ดื่มจัดเมื่อคืนก่อน
- มีอาการเจ็บป่วย เช่น เป็นโรคตับ เป็นต้น
- ความจำเสื่อม หลังสร้างมาแล้วจำไม่ได้ว่าทำอะไรไปบ้าง

แสดงว่าคุณควรหยุดดื่มได้แล้ว

ส่วนคุณที่ดื่มมากกว่ามาตรฐานที่กำหนดในหน้า 5 แต่ยังไม่ปรากฏอาการดังกล่าวข้างต้น คุณควรควบคุมปริมาณการดื่มของคุณให้น้อยลง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ซึ่งหนังสือเล่มนี้จะได้นำเสนอบันได 6 ขั้น เพื่อให้คุณลงนำไปปฏิบัติ ซึ่งวิธีการดังกล่าวได้ช่วยให้คนนับพันประสบความสำเร็จในการดื่มให้น้อยลงมาแล้ว และคาดว่าวิธีนี้จะช่วยคุณได้เช่นกัน

คุณต้องทำได้อย่างแน่นอน !

บันได 6 ขั้น สู่การดีที่ไม่ก่อให้เกิดอันตราย

ขั้นที่ 1 หาเหตุผลที่จะดีให้น้อยลง

การที่คุณจะดีให้น้อยลงกว่าเดิมได้สำเร็จนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่คุณจะต้องมีเหตุผลที่ดีที่มีความหมายต่อคุณมากๆ เพื่อช่วยเตือนใจให้คุณควบคุมตัวเองให้ดีในปริมาณที่พอเหมาะได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ

เหตุผลที่ดีมีหลายประการด้วยกัน ได้แก่

- คุณจะ ได้มีเวลามากขึ้นเพื่อทำสิ่งต่างๆ ที่คุณอยากทำมานานแล้ว
- คุณจะประหยัดเงินได้มาก และสามารถใช้จ่ายเงินก้อนนี้ในการซื้อหาสิ่งที่คุณชอบ
- คุณจะมีความสุขมากขึ้น
- คุณจะแข็งแรงขึ้นกว่าเดิม
- คุณจะลดน้ำหนักลงได้
- คุณจะนอนหลับดีขึ้น
- คุณจะ มีเรื่องทะเลาะโต้แย้งกับผู้อื่นน้อยลง
- คุณจะ ไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง
- คุณจะ ไม่เป็นโรคร้ายแรงต่างๆ เช่น โรคตับแข็ง โรคความจำเสื่อม โรคแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น
- บุตรหลานของคุณจะได้ไม่ต้องเป็นนักดื่มต่อไปในอนาคต เพราะเลียนแบบคุณ
- หรือคุณอาจมีเหตุผลส่วนตัวของคุณเองนอกเหนือจากที่กล่าวข้างต้น

ขั้นที่ 2 วางเป้าหมายการดื่ม

ขอให้คุณกำหนดว่าคุณจะเริ่มดื่มตั้งแต่วันที่ไหน และจะดื่มวันละเท่าใด วันใดบ้างที่คุณจะไม่ดื่มเลย โดยเขียนเป้าหมายของคุณลงในแบบบันทึกในหน้าถัดไป หลังจากนั้น ให้คุณจดบันทึกการดื่มของคุณเป็นประจำทุกวันติดต่อกัน 4 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบว่าคุณสามารถทำตามที่คุณตั้งใจไว้ได้จริงหรือไม่

สำหรับเป้าหมายการดื่มของคุณ ควรเป็นไปตามมาตรฐานดังนี้

ถ้าคุณเป็นผู้ชายที่มีสุขภาพดี ควรดื่ม

- ไม่มากกว่า 4 คัมมาตรฐานในแต่ละวัน
- อย่างน้อยต้องไม่ดื่มเลยสัปดาห์ละ 2 วัน
- ไม่ดื่มมากกว่า 6 คัมมาตรฐานในวันเดียว

ถ้าคุณเป็นผู้หญิงที่มีสุขภาพดี ควรดื่ม

- ไม่มากกว่า 2 คัมมาตรฐานในแต่ละวัน
- อย่างน้อยต้องไม่ดื่มเลยสัปดาห์ละ 2 วัน
- ไม่ดื่มมากกว่า 4 คัมมาตรฐานในวันเดียว

ตัวอย่างแบบบันทึกที่กรอกข้อมูลเรียบร้อยแล้ว

วันเริ่มต้น วันจันทร์ที่ 13 เมษายน

สัปดาห์ที่ 1	เป้าหมาย	คัมภีร์จริง
วันจันทร์	0	0
วันอังคาร	0	1
วันพุธ	2	2
วันพฤหัสบดี	2	3
วันศุกร์	2	2
วันเสาร์	2	5
วันอาทิตย์	2	6
รวม	10 คัม	19 คัม

สำหรับผู้บันทึกรายนี้จะเห็นว่าสามารถเริ่มต้นได้ดีในวันจันทร์ อังคาร และพุธ ส่วนวันหลัง ๆ กลับไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทำให้คัมเกินไปถึง 9 คัมมาตรฐาน

การจดบันทึกเช่นนี้ตลอดเวลา 4 สัปดาห์ จะช่วยให้คุณ สามารถตรวจสอบการคัมของคุณได้ง่ายขึ้น ถ้าเห็นว่าคัมมากไป จะ ได้ปรับลดได้ทันท่วงที และถ้าทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ก็เกิด ความภาคภูมิใจ และมีกำลังใจที่จะคัมให้น้อยลงต่อไปเรื่อย ๆ

แบบบันทึกการคิมของคุณ

สัปดาห์ที่ 1	เป้าหมาย	คิมจริง
วันจันทร์		
วันอังคาร		
วันพุธ		
วันพฤหัสบดี		
วันศุกร์		
วันเสาร์		
วันอาทิตย์		
รวม	คิม	คิม

สัปดาห์ที่ 2	เป้าหมาย	คิมจริง
วันจันทร์		
วันอังคาร		
วันพุธ		
วันพฤหัสบดี		
วันศุกร์		
วันเสาร์		
วันอาทิตย์		
รวม	คิม	คิม

สัปดาห์ที่ 3	เป้าหมาย	คัมภีร์จริง
วันจันทร์		
วันอังคาร		
วันพุธ		
วันพฤหัสบดี		
วันศุกร์		
วันเสาร์		
วันอาทิตย์		
รวม	คัม	คัม

สัปดาห์ที่ 4	เป้าหมาย	คัมภีร์จริง
วันจันทร์		
วันอังคาร		
วันพุธ		
วันพฤหัสบดี		
วันศุกร์		
วันเสาร์		
วันอาทิตย์		
รวม	คัม	คัม

ขั้นที่ 3 ทำความรู้จักกับสถานการณ์เสี่ยง

ในการดื่มให้น้อยลงนั้น บางครั้งก็อาจทำได้ลำบากหากคุณต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันให้คุณต้องดื่มในปริมาณมาก ๆ ซึ่งมักเป็นสถานการณ์ที่คุณเคยดื่มมากเป็นประจำมาก่อนนั่นเอง

สถานการณ์ที่ทำให้คุณเสี่ยงต่อการดื่มในปริมาณมาก ๆ ได้แก่

- หลังเลิกงาน
- วันเงินเดือนออก
- เมื่อต้องไปงานเลี้ยง งานพบปะสังสรรค์
- เมื่อถูกชักชวนจากคนสนิท
- เมื่อดีใจและอยากฉลองในโอกาสพิเศษต่าง ๆ
- เมื่อไปเที่ยวสถานเริงรมย์ เช่น ผับ เชนค คาราโอเกะ ไนต์คลับ เป็นต้น
- เมื่อรู้สึกเหน็ดเหนื่อยและต้องการผ่อนคลายความเครียด
- เมื่อกำลังเพลิดเพลินกับการดูโทรทัศน์
- เมื่อรู้สึกเหงา เศร้า หรือโกรธ
- สถานการณ์อื่น ๆ ที่เป็นสถานการณ์เสี่ยงสำหรับคุณ

โปรดเขียนสถานการณ์ที่มักทำให้คุณต้องดื่มมากเกินไปที่ตั้งใจไว้
ลงในช่องว่างต่อไปนี้ สัก 4 สถานการณ์

1.

2.

3.

4.



ขั้นที่ 4 จัดการกับสถานการณ์เสี่ยง

เมื่อคุณสามารถบอกได้ถึงสถานการณ์เสี่ยงที่ทำให้คุณต้องดื่มมากเกินไปจนความตั้งใจแล้ว ในขั้นนี้จะเป็นการจัดการกับสถานการณ์ดังกล่าวให้เด็ดขาด โดยคุณไม่จำเป็นต้องดื่มมากในสถานการณ์นั้นอีกต่อไป

ตัวอย่างวิธีการจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงที่หลาย ๆ คนใช้ได้ผล มีดังนี้

- หลีกเสี่ยงที่จะไปดื่มสังสรรค์กับเพื่อนหลังเลิกงาน โดยหากิจกรรมอื่นทำแทน เช่น ไปออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำงานอดิเรก เป็นต้น
- กำหนดเวลาที่จะอยู่ในงานเลี้ยงแต่ละงาน อย่าให้นานเกินไปจนคุณต้องดื่มมากเกินไปจนเกินกว่าที่ตั้งใจไว้
- หลีกเสี่ยงที่จะพบหน้าเพื่อนหรือคนสนิทที่ดื่มจัด
- หลีกเสี่ยงสถานการณ์อื่น ๆ ที่จะ使你ดื่มจัด
- ไม่เก็บเงินมาก ๆ ไว้กับตัว โดยเฉพาะในวันเงินเดือนออก
- วางแผนล่วงหน้าที่จะทำกิจกรรมหรือทำงานอื่นแทนในช่วงเวลาที่คุณเคยดื่มเป็นประจำ
- เมื่อคุณเหงา เบื่อ หรือเครียด ให้หาทางผ่อนคลายด้วยวิธีการอื่นแทนการดื่ม
- อย่าดื่มแอลกอฮอล์เพื่อดับกระหาย เวลากระหายน้ำก็ให้ดื่มน้ำเปล่าแทน
- รับประทานอาหารก่อนดื่มเสมอ จะทำให้คุณรู้สึกอิ่มและดื่มได้น้อยลง

- เริ่มต้นคืมด้วยเครื่องคืมที่ไม่มีแอลกอฮอล์ก่อน แล้วจึงตามด้วยเครื่องคืมที่มีแอลกอฮอล์
- เปลี่ยนไปคืมเครื่องคืมที่มีแอลกอฮอล์น้อยลงกว่าที่เคยคืม
- ผสมเครื่องคืมให้เจือจาง เช่น เดิมโซดา หรือเติมน้ำแข็ง เป็นต้น
- เตือนตัวเองว่า ถ้าทำตัวให้ยุ่งอยู่เสมอก็จะรู้สึกอยากคืมน้อยลง
- เตือนตัวเองว่า สุขภาพของคุณจะดีขึ้นกว่านี้อีกมากถ้าคุณคืมให้น้อยลงได้สำเร็จ
- ถ้าถูกชักชวน หรือถูกกดดันให้คืม ให้ปฏิเสธโดยบอกว่า “หมอสั่งไม่ให้คืมมาก”
- ฝึกซ้อมที่จะปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้คืม
- ฝึกซ้อมที่จะขอคืมเครื่องคืมที่ไม่มีแอลกอฮอล์แทน



ต่อไปนี้ ให้คุณเลือกวิธีจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงที่คุณคิดว่าจะ
ใช้ได้ผลสำหรับคุณ แล้วเขียนลงในที่ว่างข้างล่างนี้ โดยเริ่มต้นจาก
สถานการณ์เสี่ยงที่คุณระบุไว้ในหน้า 14

สถานการณ์เสี่ยงที่ 1.....

วิธีจัดการที่น่าจะได้ผล

วิธีที่ 1

วิธีที่ 2

สถานการณ์เสี่ยงที่ 2.....

วิธีจัดการที่น่าจะได้ผล

วิธีที่ 1

วิธีที่ 2

สถานการณ์เสี่ยงที่ 3.....

วิธีจัดการที่น่าจะได้ผล

วิธีที่ 1

วิธีที่ 2

สถานการณ์เสี่ยงที่ 4.....

วิธีจัดการที่น่าจะได้ผล

วิธีที่ 1

วิธีที่ 2

ตอนนี้ ถือว่าคุณได้วางแผนเพื่อจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงของคุณเรียบร้อยแล้ว แต่ก่อนที่จะลงมือทำจริง คุณควรซักซ้อมกับตัวเองก่อน

วิธีซักซ้อมที่ได้ผลวิธีหนึ่งคือการใช้จินตนาการ โดยทุกเช้าหลังตื่นนอน ก่อนลุกจากเตียง ให้คุณจินตนาการถึงสถานการณ์เสี่ยงของคุณ แล้วจินตนาการถึงวิธีการที่คุณจะใช้จัดการกับสถานการณ์เสี่ยงนั้น

ในจินตนาการของคุณ ให้คุณเห็นภาพว่าคุณสามารถจัดการได้สำเร็จเสมอ

เมื่อถึงคราวต้องปฏิบัติจริง คุณจะมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้คุณสามารถจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงอย่างได้ผล แต่บางครั้ง บางวิธีที่คุณเลือกใช้ก็อาจจะไม่ได้ผล ขอให้คุณลองย้อนกลับไปดูในหน้า 17 ว่าวิธีที่ 2 ที่คุณจะใช้คือวิธีใด แล้วลองนำมาใช้ดู หรือคุณอาจลองคิดหาวิธีใหม่ ๆ เพิ่มขึ้นอีก หรืออาจจะขอคำปรึกษาจากคนใกล้ชิด หรือจากผู้เชี่ยวชาญก็ได้

ขั้นที่ 5 หาที่พึ่ง

การเปลี่ยนแปลงนิสัยการดื่มของคุณจะง่ายขึ้น ถ้าคุณมีใครสักคนไว้เป็นที่พึ่ง ซึ่งคนคนนั้นอาจเป็นสามี ภรรยา แฟน หรือเพื่อนร่วมงานที่กำลังต้องการจะเปลี่ยนนิสัยการดื่มเช่นเดียวกับคุณก็ได้

คนที่จะเป็นที่พึ่งให้คุณได้ ควรจะเป็นคนที่คุณไว้วางใจ เป็นคนที่คุณเข้าถึงได้ง่าย มีความจริงใจกับคุณ สามารถเป็นที่ปรึกษา และให้คำแนะนำแก่คุณได้ และพร้อมเสมอที่จะช่วยเหลือคุณเมื่อคุณต้องการ

ถ้าคุณกำลังมีปัญหาสุขภาพเนื่องจากการดื่มของคุณ แพทย์และผู้ให้บริการปรึกษาจะเป็นที่พึ่งที่ดีสำหรับคุณ อย่าอายที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญมีอาชีพเหล่านี้ เพราะจะช่วยคุณได้อย่างแน่นอน



ขั้นที่ 6 ยึดเป้าหมายไว้ให้ได้

คุณอาจเป็นคนหนึ่ง ในจำนวนคนอีกมากที่เห็นว่าการคัม แอลกอฮอล์เป็นความสุขของชีวิต และการคัมก็เป็นนิสัยที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก แต่เมื่อคุณมีความตั้งใจจริงที่จะคัมให้น้อยลง คุณก็ย่อมทำได้อย่างแน่นอน

ขอให้คุณพยายามจดบันทึกการคัมของคุณอย่างต่อเนื่อง โดยใช้บันทึกแบบต่าง ๆ ในภาคผนวกให้เป็นประโยชน์ บันทึกเหล่านี้จะช่วยให้คุณมองเห็นความเปลี่ยนแปลงในเรื่องการคัมของคุณได้อย่างชัดเจน

การทำเช่นนี้ เท่ากับว่าคุณได้ก้าวไปข้างหน้าแล้วอย่างน้อย 1 ก้าว นิสัยการคัมของคุณจะเริ่มเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

อย่างน้อย คุณก็เริ่มรู้ตัวแล้วว่า คุณคัมมากไป และคุณก็รู้วิธีที่จะคัมให้น้อยลงกว่าเดิมด้วย

พยายามทำตัวให้ยุ่งกับกิจกรรมต่าง ๆ อยู่เสมอ คุณจะรู้สึกอยากคัมน้อยลง

และการพูดคุยกับบุคคลที่เป็นที่พึ่งของคุณ จะช่วยให้คุณเกิดกำลังใจ และมีมานะพยายามที่จะเอาชนะสถานการณ์เสี่ยงของคุณมากยิ่งขึ้นด้วย

ทำอย่างไร ถ้ายังดื่มให้น้อยลงไม่ได้ ?

ถ้าคุณพบว่าคุณยังดื่มมากเกินไปที่ตั้งใจไว้อยู่อีก อย่าเพิ่งท้อแท้ใจ หรือคิดว่าคุณล้มเหลว แต่ให้คุณพยายามคิดหาเหตุผลให้ได้ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น และหาทางแก้ไขที่ได้ผลต่อไป

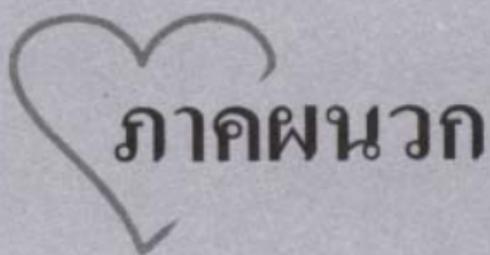
อย่าขอมแพ้ง่าย ๆ เพราะเท่าที่ผ่านมา คุณต้องเคยดื่มน้อยลงมาบ้างแล้วอย่างแน่นอน

อย่าไปให้ความสำคัญกับวันที่ดื่มมาก จนลืมวันที่คุณเคยดื่มน้อยลงได้สำเร็จมาก่อน

ขอให้พยายามต่อไป ทีละวัน ทีละวัน เท่านั้นก็พอ แล้วทุกอย่างจะค่อย ๆ ง่ายขึ้นเอง

แต่ถ้าคุณรู้สึกว่าคุณต้องการความช่วยเหลือมากกว่าหนังสือเล่มนี้ ก็อย่ารีรอที่จะไปพบแพทย์หรือผู้ให้บริการปรึกษา ที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านคุณต่อไป





ภาคผนวก

การกำหนดเป้าหมายการดื่ม

เป้าหมาย	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 5	สัปดาห์ที่ 6
จำนวนดื่มสูงสุดต่อวัน (ดื่ม)						
จำนวนวันสูงสุดที่จะ ดื่มในแต่ละสัปดาห์ (วัน)						
จำนวนดื่มสูงสุดใน แต่ละสัปดาห์ (ดื่ม)						

ตัวอย่างการกำหนดเป้าหมายการค้ำ

เป้าหมาย	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 5	สัปดาห์ที่ 6
จำนวนค้ำสูงสุดต่อวัน (ค้ำ)	4	4	4	4	4	4
จำนวนวันสูงสุดที่จะ ค้ำในแต่ละสัปดาห์ (วัน)	3	3	3	3	3	3
จำนวนค้ำสูงสุดในแต่ละ สัปดาห์ (ค้ำ)	12	12	12	10	10	10

แบบบันทึกการดื่มรายสัปดาห์

ชนิดของแอลกอฮอล์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	รวมต่อสัปดาห์
เบียร์								
ไวน์								
เหล้า								
รวมต่อวัน								

ตัวอย่างการบันทึกการดื่มรายสัปดาห์

ชนิดของแอลกอฮอล์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	รวมต่อสัปดาห์
เบียร์	0	2	0	1	0	2	0	5
ไวน์	0	0	0	2	0	2	0	4
เหล้า	0	0	0	0	0	1	0	1
รวมต่อวัน	0	2	0	3	0	5	0	10 ค็อกเทล

การวิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงและวิธีการแก้ไข

วันที่	เวลา	สถานที่	กำลังทำอะไรกับใคร	ความรู้สึก	วิธีการแก้ไข	ผล	
						ใช้ได้	ไม่ได้ผล

ตัวอย่างการวิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงและวิธีจัดการแก้ไข

วันที่	เวลา	สถานที่	กำลังทำอะไรกับใคร	ความรู้สึก	วิธีการแก้ไข	ผล	
						ใช้ได้	ไม่ได้ผล
12 มิ.ย.47	22.00 น.	บ้านเพื่อน	ดูถ่ายทอคฟุตบอลกับเพื่อน ๆ	สนุกสนาน และอยากฉลอง	ปฏิเสธที่จะไม่ดื่มและขอคืมน้ำอัดลมแทน		X
15 มิ.ย.47	17.30 น.	ที่ทำงาน	กำลังเลิกงาน อยู่กับเพื่อน ๆ	เพลีย อยากคืมเพื่อผ่อนคลาย	ไปวิ่งออกกำลังกาย	✓	
18 มิ.ย.47	18.00 น.	ที่บ้าน	อยู่บ้านคนเดียว	เหงา	ออกไปเดินเล่น	✓	



รายนามคณะทำงาน

ที่ปรึกษา

น.พ.ปราชญ์ บุญขวงคีวีโรจน์	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
น.พ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
พ.ญ.ศรীরรรณา พูลสรรพสิทธิ์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
น.พ.อภิชัย มงคล	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
น.พ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล	ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต

คณะทำงาน

น.พ.เทอดศักดิ์ เดชคง	ประธานคณะทำงาน
นางอุษา พึ่งธรรม	คณะทำงาน
น.ส.สุวิมล ปริญญาอนุสรณ์	คณะทำงาน
นายอภิสิทธิ์ ฤทธาทิพย์	คณะทำงาน
น.ส.อารีญา ทรงสิทธิโชค	คณะทำงาน
น.ส.อินทิรา ปัทมินทร	คณะทำงานและเลขานุการ
นางรัชฎ์ลักษณ์ แก้วเมือง	คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ