

อยากรู้หรือไม่ว่า....



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



คุณดื่มฟากเกินไปหรือเบต?

1 คัดมมาตรฐาน =



เบียร์ 1 แก้ว

(285 ม.ล.)

มีแอลกอฮอล์ 5 %

หรือ



ไวน์ 1 แก้วเล็ก

(100 ม.ล.)

มีแอลกอฮอล์ 12 %

หรือ



เหล้า 1 แก้ว

(30 ม.ล.)

มีแอลกอฮอล์ 40 %



# โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริง โดยทำเครื่องหมาย ล้อมรอบตัวเลขหน้าคำตอบที่ตรงกับคุณมากที่สุด

1. คุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ่อยแค่ไหน?

- (0) ไม่เคยเลย      (1) เดือนละครั้งหรือน้อยกว่า      (2) 2-4 ครั้งต่อเดือน      (3) 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์      (4) 4 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า

2. ในวันที่คุณดื่มตามปกตินั้น คุณดื่มกี่ดื่มมาตรฐาน ?

- (0) 1 หรือ 2      (1) 3 หรือ 4      (2) 5 หรือ 6      (3) 7 ถึง 9      (4) 10 หรือมากกว่า

3. คุณดื่ม 6 ดื่มมาตรฐานหรือมากกว่าในคราวเดียวกันบ่อยแค่ไหน?

- (0) ไม่เคยเลย      (1) น้อยกว่าเดือนละครั้ง      (2) เดือนละครั้ง      (3) สัปดาห์ละครั้ง      (4) วันละครั้งหรือเกือบทุกวัน

4. ในช่วงปีที่แล้ว มีบ่อยครั้งแค่ไหนที่คุณพบว่าเมื่อคุณได้เริ่มต้นดื่มแล้วคุณจะไม่สามารถหยุดดื่มได้เลย ?

- (0) ไม่เคยเลย      (1) น้อยกว่าเดือนละครั้ง      (2) เดือนละครั้ง      (3) สัปดาห์ละครั้ง      (4) วันละครั้งหรือเกือบทุกวัน

5. เมื่อปีที่แล้ว มีบ่อยครั้งแค่ไหนที่การดื่มของคุณเป็นสาเหตุทำให้คุณไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่ตามปกติแล้วคุณเคยทำได้มาก่อน?

- (0) ไม่เคยเลย      (1) น้อยกว่าเดือนละครั้ง      (2) เดือนละครั้ง      (3) สัปดาห์ละครั้ง      (4) วันละครั้งหรือเกือบทุกวัน

6. เมื่อปีที่แล้ว มีบ่อยครั้งแค่ไหนที่คุณต้องการจะดื่มในตอนเช้าเพื่อให้คุณรู้สึกดีขึ้นหลังจากที่ได้ดื่มจัดมาก่อนหน้านี้ ?

- (0) ไม่เคยเลย (1) น้อยกว่าเดือนละครั้ง (2) เดือนละครั้ง (3) สัปดาห์ละครั้ง (4) วันละครั้งหรือเกือบทุกวัน

7. เมื่อปีที่แล้ว มีบ่อยครั้งแค่ไหนที่คุณรู้สึกผิด หรือเกิดความรู้สึกเสียใจภายหลังการดื่มของคุณ ?

- (0) ไม่เคยเลย (1) น้อยกว่าเดือนละครั้ง (2) เดือนละครั้ง (3) สัปดาห์ละครั้ง (4) วันละครั้งหรือเกือบทุกวัน

8. เมื่อปีที่แล้ว มีบ่อยครั้งแค่ไหนที่การดื่มของคุณทำให้คุณไม่สามารถจะจำได้ว่าเกิดอะไรขึ้นบ้างในคืนที่ผ่านมา ?

- (0) ไม่เคยเลย (1) น้อยกว่าเดือนละครั้ง (2) เดือนละครั้ง (3) สัปดาห์ละครั้ง (4) วันละครั้งหรือเกือบทุกวัน

9. คุณหรือใครบางคนเคยได้รับบาดเจ็บเนื่องจากการดื่มของคุณหรือไม่ ?

- (0) ไม่เคยเลย (2) เคย แต่ไม่ใช่เมื่อปีที่แล้ว (4) เคยเมื่อปีที่แล้ว

10. เคยมีเพื่อน ญาติพี่น้อง แพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอื่นๆ แสดงความห่วงใยเกี่ยวกับการดื่มของคุณหรือเคยแนะนำให้คุณลดการดื่มลงบ้างหรือไม่ ?

- (0) ไม่เคยเลย (2) เคย แต่ไม่ใช่เมื่อปีที่แล้ว (4) เคยเมื่อปีที่แล้ว



## การให้คะแนน

รวมคะแนนหัวข้อที่คุณทำเครื่องหมาย  ไว้คะแนนที่คุณทำได้ มีความหมาย ดังนี้

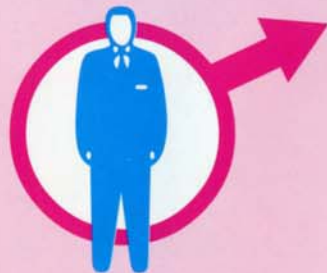
### 0 ถึง 7 คะแนน แสดงว่า **คุณมีความเสี่ยงต่ำ**

- คุณควรรักษาระดับการดื่มของคุณไม่ให้มากกว่านี้ตลอดไป
- แต่ในบางสถานการณ์ เช่น ขณะขับรถ ขณะทำงานกับเครื่องจักร ขณะตั้งครรภ์ หรือขณะที่เจ็บป่วย ฯลฯ การดื่มแอลกอฮอล์แม้เพียงเล็กน้อยก็อาจทำให้คุณและผู้อื่นเสี่ยงอันตรายได้ จึงไม่ควรดื่มในสถานการณ์ดังกล่าว





# 8 ถึง 12 คะแนน แสดงว่า การดื่มของคุณสามารถก่อให้เกิดอันตรายได้



- ขณะนี้คุณอาจจะมีอาการอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ การเคลื่อนไหวไม่ดี ความสามารถในการคิดลดลง ความดันโลหิตสูง ซึมเศร้าและเครียด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เสี่ยงต่อการบาดเจ็บโดยเฉพาะเมื่อขับรถหรือทำงานกับเครื่องจักร
- คุณควรลดการดื่มลง โดยควบคุมปริมาณการดื่มให้ได้ ดังนี้

**ถ้าคุณเป็นชาย** คุณไม่ควรดื่มมากกว่า 4 ดื่มมาตรฐานต่อวัน และในแต่ละสัปดาห์ ควรหยุดดื่ม ให้ได้อย่างน้อย 2 วัน ทั้งนี้ไม่ควรดื่มเกิน 6 ดื่มมาตรฐานในวันเดียว

**ถ้าคุณเป็นหญิง** คุณไม่ควรดื่มมากกว่า 2 ดื่มมาตรฐานต่อวัน และในแต่ละสัปดาห์ควรหยุดดื่มให้ได้อย่างน้อย 2 วัน ทั้งนี้ ไม่ควรดื่มเกิน 4 ดื่มมาตรฐานในวันเดียว

## 13 คะแนนขึ้นไป แสดงว่า คุณมีความเสี่ยงสูงหรือเสพติดแอลกอฮอล์แล้ว

- คุณจะมีอาการผิดปกติต่าง ๆ มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ดับและสมองของคุณ จะถูกทำลาย ความจำของคุณจะเสื่อมลง
- คุณจะมีอาการติดแอลกอฮอล์ อยากดื่มมาก จนใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับการดื่ม ทำให้เสียการเสียนงาน และเสียความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว
- คุณควรหยุดดื่ม และไปพบแพทย์เพื่อรับการบำบัดรักษาโดยด่วน



สามารถรับคำแนะนำและการบำบัดได้จากแผนกผู้ป่วยนอกและแผนกจิตเวช โรงพยาบาลในสังกัดกรมสุขภาพจิต  
โรงพยาบาลจังหวัด โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน ศูนย์สุขภาพชุมชนใกล้บ้านท่าน