

บันได 6 ชั้น

6



สู่วินฟ้าใส



กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข
พ.ศ. 2547

ALCOHOL



การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับคนหลาย ๆ คน อาจถือเป็นเรื่องปกติธรรมดา เป็นกิจวัตรที่ทำจนเป็นนิสัย เพราะเมื่อดื่มแล้วทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนาน เข้าสังคมกับผู้อื่นได้ดี เกิดความกล้าที่จะพูดและทำสิ่งต่าง ๆ ที่ปกติแล้วจะไม่กล้า

แต่ถ้าดื่มเป็นประจำในปริมาณมาก ๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เกิดผลเสียตามมาอย่างคาดไม่ถึงเลยทีเดียว

ผลของแอลกอฮอล์

ผลต่อสมอง แอลกอฮอล์จะออกฤทธิ์กดประสาททำให้สมองทำงานช้าลง ตัดสินใจช้า ความคิดล้าสน ความจำเสื่อม การทรงตัวไม่ดี ปลายประสาทพิการทำให้ชาตามมือตามเท้า ถ้าดื่มอย่างรวดเร็วในปริมาณมาก ๆ จะทำให้หมดสติ และหยุดหายใจ เป็นเหตุให้เสียชีวิตได้


ถ้าสตรีมีครรภ์ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ จะทำให้ทารกมีความผิดปกติทางสมองปัญญาอ่อน มีลักษณะใบหน้าผิดปกติ และมีความผิดปกติของหัวใจด้วย

ผลต่อร่างกาย แอลกอฮอล์จะทำให้ตับอักเสบ ตับแข็ง ตับอ่อนอักเสบ กระเพาะอาหารอักเสบ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นมะเร็งทางเดินอาหารและลำไส้ เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ปวดบวม กล้ามเนื้ออักเสบ กระดูกสันหลังพรุน โรคเก๊าท์ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น



ผลต่อการทำงาน ครอบครัว และสังคม แอลกอฮอล์จะลดประสิทธิภาพการทำงาน ทำให้ถูกนายจ้างตำหนิ เพื่อนร่วมงานรังเกียจ ถูกลงโทษ ถูกไล่ออก ทำให้ทำงานได้ ทำให้เงินทองไม่พอใช้ เป็นหนี้เป็นสิน เกิดการทะเลาะวิวาทในครอบครัว เด็กขาดความรัก ความอบอุ่น สามัคคีรยาต้องหย่าร้างกัน อาจถูกจับดำเนินคดีด้วยข้อหาเมาแล้วขับ เมาแล้วเอะอะอาละวาด ก่อความเดือดร้อนรำคาญให้ผู้อื่น เป็นที่รังเกียจของชุมชนและสังคม เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีของเด็กและวัยรุ่นที่จะเป็นอนาคตของชาติด้วย

ดื่มแค่ไหนจึงจะไม่เป็นอันตราย?

สำหรับผู้ชาย 

- ไม่ดื่มมากกว่า 4 ดื่มมาตรฐานต่อวัน
- ไม่ดื่มเลยสัปดาห์ละ 2 วัน
- ไม่ดื่มมากกว่า 6 ดื่มมาตรฐานในวันเดียว

สำหรับผู้หญิง 

- ไม่ดื่มมากกว่า 2 ดื่มมาตรฐานต่อวัน
- ไม่ดื่มเลยสัปดาห์ละ 2 วัน
- ไม่ดื่มมากกว่า 4 ดื่มมาตรฐานในวันเดียว

ทั้งนี้ ต้องไม่ดื่มเลย ถ้าต้องขับรถ ขับเรือ ว่ายน้ำ ทาปลา หรือทำงานกับเครื่องจักร



ดื่มมาตรฐานคืออะไร ?

1 ดื่มมาตรฐานหมายถึง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ชนิดใดก็ได้ที่มีแอลกอฮอล์ประมาณ 10 กรัม ได้แก่

- เบียร์โดยทั่วไป 1 แก้ว (285 ม.ล.)
- ไวน์โดยทั่วไป 1 แก้วเล็ก (100 ม.ล.)
- เหล้า เช่น แม็ซง แสงโสม หงส์ทอง รีเจนซี่ ชีวาส รีกัล จอห์นนี่ วอล์กเกอร์ 100 ไพเพอร์ส ฯลฯ 1 แก้ว (30 ม.ล.)

บันได 6 ขั้น เพื่อการดื่ม

ให้น้อยลง

ถ้าคุณดื่มมากกว่าที่กำหนด และอยาก
จะลดปริมาณการดื่มลงให้อยู่ในปริมาณที่จะ
ไม่ก่อให้เกิดอันตราย บันได 6 ขั้นต่อไปนี้ จะ
ช่วยคุณได้

ขั้นที่ 1 หาเหตุผลที่ จะดื่มให้น้อยลง

พิจารณาดูว่า ถ้าคุณดื่มให้น้อยลงแล้ว
จะเกิดผลดีอะไรขึ้นกับคุณบ้าง เช่น

- คุณจะมีเวลามากขึ้นเพื่อทำสิ่งต่างๆ
ที่เคยอยากทำมานานแล้ว
- คุณจะประหยัดเงินได้มากและนำ
เงินก้อนนี้มาใช้ซื้อหาสิ่งที่คุณ
ต้องการ
- คุณจะมีความสุขมากขึ้น
- คุณจะแข็งแรงขึ้นกว่าเดิม
- ครอบครัวจะได้ไม่ต้องมีเรื่องทะเลาะกัน
- คุณจะได้ไม่เสี่ยงต่อโรคร้ายแรงต่างๆ เช่น โรคตับแข็ง
โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ความจำเสื่อม เป็นต้น
- บุตรหลานจะได้ไม่ใช่นักดื่มเหมือนคุณ
- ฯลฯ

ขั้นที่ 2 วางเป้าหมายการดื่ม

หลังจากที่หาเหตุผลดี ๆ เพื่อจะดื่มให้น้อยลงได้แล้ว ให้คุณ
กำหนดว่าคุณจะเริ่มต้นเมื่อใด จะดื่มวันละกี่ดื่ม จะไม่ดื่มในวันใดบ้าง
และแต่ละสัปดาห์จะดื่มทั้งหมดกี่ดื่ม

เมื่อกำหนดเป้าหมายได้แล้ว ให้คุณจดบันทึกการดื่มของ
คุณติดต่อกัน 4 สัปดาห์ เพื่อดูว่าคุณสามารถควบคุมการดื่มให้เป็น
ไปตามที่ตั้งใจไว้ได้หรือไม่

ตัวอย่างแบบบันทึกการดื่ม

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

ขั้นที่ 3 ทำความรู้จักกับสถานการณ์เสี่ยง

หลังจากลองจดบันทึกการดื่มสัก 1-2 สัปดาห์แล้ว คุณจะเริ่มเห็นว่าในบางสถานการณ์จะเป็นเรื่องที่ยากมากสำหรับคุณที่จะควบคุมการดื่มให้อยู่ในกำหนดที่ตั้งไว้

คุณควรบอกให้ได้ว่า สถานการณ์เหล่านั้นมีอะไรบ้าง เช่น

- หลังเลิกงาน
- เมื่อเงินเดือนออก
- เมื่อต้องไปงานเลี้ยง งานพบปะสังสรรค์
- เมื่อถูกชักชวนจากคนสนิท
- เมื่อดีใจและอยากฉลองในโอกาสพิเศษต่าง ๆ
- เมื่อไปเที่ยวสถานเริงรมย์
- เมื่อเหน็ดเหนื่อยและอยากผ่อนคลาย
- เมื่อกำลังเฟลติดเฟลกับการดูโทรทัศน์
- เมื่อเกิดความรู้สึกโกรธ เงหา หรือเศร้า
- ฯลฯ



ขั้นที่ 4 จัดการกับ

สถานการณ์เสี่ยง

เมื่อคุณรู้ดีแล้วว่าอะไรเป็นสถานการณ์เสี่ยงที่ทำให้คุณควบคุมการดื่มของตนเองไม่ได้ คราวนี้ก็ถึงเวลาที่จะต้องหาทางจัดการกับสถานการณ์เหล่านั้นให้ได้

ตัวอย่างวิธีการจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงได้แก่

- หากิจกรรมทำหลังเลิกงาน เช่น ไปออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือทำงานอดิเรก เป็นต้น
- ไม่เก็บเงินมาก ๆ ไว้กับตัว
- หลีกเลี้ยงที่จะพบหน้าเพื่อนที่ดื่มจัด
- ทหาวิธีฉลองแบบใหม่ ๆ เช่น ไปทำบุญ ฝากครอบครัวไปรับประทานอาหารนอกบ้าน เป็นต้น
- ทำตัวให้ยุ่งอยู่เสมอ จะได้ไม่คิดถึงการดื่ม
- เปลี่ยนไปดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ำกว่าเดิม
- ผสมเครื่องดื่มให้เจือจางด้วยโซดา หรือน้ำแข็ง
- ฝึกการปฏิเสธเมื่อถูกชวนให้ดื่ม เช่น บอกว่า “หมดสิ่งไม่ให้อดื่มมาก”
- ฯลฯ



ขั้นที่ 5 หาที่พึ่ง

การจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงจะง่ายขึ้นถ้าคุณมีใครสักคนเป็นที่พึ่ง เช่น สามีหรือภรรยา แฟน หรือเพื่อนที่กำลังคิดจะดื่มให้น้อยลงเหมือนคุณ เป็นต้น

คนที่จะเป็นที่พึ่งให้คุณได้ดี ควรเป็นคนที่คุณไว้วางใจ เป็นคนที่คุณเข้าถึงได้ง่าย มีความจริงใจกับคุณ สามารถเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำแก่คุณได้ และพร้อมเสมอที่จะช่วยเหลือเมื่อคุณต้องการ

ถ้าคุณกำลังมีปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการดื่ม แพทย์ พยาบาล หรือผู้ให้บริการปรึกษา จะเป็นที่พึ่งที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณ

อย่าอาย ที่จะไปขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญมืออาชีพเหล่านี้ เพราะจะช่วยคุณได้อย่างแน่นอน

ขั้นที่ 6 ยึดเป้าหมายไว้ให้ได้

ขอให้คุณพยายามจดบันทึกการดื่มของคุณต่อไปเรื่อย ๆ เพื่อคอยตรวจสอบว่าคุณสามารถดื่มให้น้อยลงกว่าเดิมได้หรือยัง

ถ้าคุณมีความตั้งใจจริง คุณจะต้องทำได้อย่างแน่นอน และตัวเลขจากการบันทึกจะบอกคุณได้เองว่าการดื่มของคุณได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมแล้ว

แม้การเปลี่ยนแปลงจะยังไม่มากอย่างที่youตั้งใจไว้ แต่ก็นับว่าคุณได้ก้าวหน้าไปมากแล้ว ถ้านับจากช่วงเวลาก่อนที่คุณจะตั้งใจที่จะดื่มให้น้อยลง

คุณควรหากิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เพลิดเพลินอยู่เสมอ จะไม่ได้คิดถึงเรื่องดื่ม และการได้พูดคุยปรึกษาหารือกับ “ที่พึ่ง” ของคุณบ่อย ๆ จะช่วยให้คุณมีกำลังใจ และมีมานะพยายามที่จะเอาชนะสถานการณ์เสี่ยงของคุณมากขึ้นด้วย



ทำอะไร ถ้ายังดื่มให้น้อยลง ไม่ได้ ?

ถ้าคุณพบว่า คุณยังดื่มมากเกินไปกว่าที่ตั้งใจไว้ ก็อย่าเพิ่ง
ท้อแท้ หรือคิดว่าคุณล้มเหลว แต่ให้คุณพยายามค้นหาเหตุ
ผลว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น และจะหาทางแก้ไขอย่างไรจึงจะได้ผล
โดยอาจปรึกษา “ที่พึ่ง” ของคุณก็ได้

นอกจากนี้ อย่าไปให้ความสำคัญกับวันที่คุณดื่มมาก
เกินไป แต่จงจดจำวันที่คุณสามารถดื่มให้น้อยลงได้สำเร็จ
 เพราะมันจะช่วยให้คุณมีกำลังใจมากขึ้น

จงพยายามต่อไป ทีละวัน ทีละวัน เท่านั้นก็พอ แล้ว
ทุกอย่างจะค่อย ๆ ง่ายขึ้นเอง

แต่ถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือ

มากกว่านี้ ก็อย่ารีรอที่จะไปพบ

แพทย์ หรือผู้ให้บริการปรึกษา

ที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้

บ้านคุณต่อไป

สนใจเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องแอลกอฮอล์
โปรดติดต่อได้ที่

กลุ่มงานยาเสพติด สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ นนทบุรี 11000

โทร. 0 2590 8179 โทรสาร 0 2951 1384