

ความล้มป้ันธ์ของ

การดื่มแอลกอฮอล์

และการฆ่าตัวตาย

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

Copyright© by Suanprung Hospital



โรงพยาบาลสวนปรุง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



กรมสุขภาพจิต
โรงพยาบาลสวนปรุง

ความสัมพันธ์ของการดื่มแอลกอฮอล์ และการฆ่าตัวตาย

ที่ปรึกษา

บรรณาธิการ

กองบรรณาธิการ

นายแพทย์กิตติ์กวี โพธิ์โน

จารุณี รัชมีสุขวิวัฒน์

ธรรณญา ดีกล้า

อรพิมล ตันยศ

อารีรัตน์ บุญรักษา

จัดทำ พิมพ์ เผยแพร่ และสงวนลิขสิทธิ์ โดย

โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
131 ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100
โทรศัพท์ 0 53 90 8500 ต่อ 60340 โทรสาร 0 53 90 8595
www.suanprung.go.th

พิมพ์ครั้งที่ : 1

จำนวนที่พิมพ์ : 100 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท สยามพิมพ์นานาชาติ จำกัด

108 ซ.พงษ์สุวรรณ ต.ศรีภูมิ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
50200 โทรศัพท์ 081-8836720 www.siampimnana.com

คำนำ

การฆ่าตัวตายพบได้บ่อยในผู้ดื่มแอลกอฮอล์ และผู้ป่วยโรคติดแอลกอฮอล์ มีรายงานวิชาการระบุถึงความสัมพันธ์ของการดื่มแอลกอฮอล์กับการฆ่าตัวตาย พบว่าผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์มีความเสี่ยงต่อการพยายามฆ่าตัวตาย 3.697 เท่า และผู้ป่วยโรคติดแอลกอฮอล์พยายามฆ่าตัวตายสูงถึง 7 เท่า อีกทั้งผู้ดื่มแอลกอฮอล์พบว่ามีโอกาสฆ่าตัวตายสำเร็จสูงกว่าคนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ 75 เท่า

ความสัมพันธ์ของการดื่มแอลกอฮอล์กับการฆ่าตัวตายฉบับนี้ได้รวบรวมสถานการณ์การฆ่าตัวตายในผู้ดื่มแอลกอฮอล์ ความสัมพันธ์ของการดื่มแอลกอฮอล์กับการฆ่าตัวตาย ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายในผู้ดื่มแอลกอฮอล์ และวิธีการป้องกันการฆ่าตัวตายในผู้ดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ดื่มแอลกอฮอล์มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการดื่มแอลกอฮอล์กับการฆ่าตัวตาย ลดความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายในผู้ดื่มแอลกอฮอล์ได้

โรงพยาบาลสวนปรุง
2567

สถานการณ์

การฆ่าตัวตาย

ในผู้ดื่มแอลกอฮอล์เป็นอย่างไร



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

ลิขสิทธิ์ของพยาบาลสวนปรง

Copyright © by Suanprung Hospital





**การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ และ
เป็นเวลานาน ทำให้สารเคมีใน
สมองเปลี่ยนแปลง**

เช่น สารซีโรโตนินลดลง
ซึ่งการลดลงของสารชนิดนี้
มีผลทำให้พฤติกรรมก้าวร้าว และ
ความหุนหันพลันแล่นเพิ่มมากขึ้น
ทำให้เกิดการพยายามฆ่าตัวตาย



แอลกอฮอล์

นำไปสู่การฆ่าตัวตาย **สูง!**

อีกทั้ง

**บุคคลที่ดื่มแอลกอฮอล์
ปริมาณมาก
จะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
สูงถึง 37.2 เท่า**

การดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้เกิดการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น



ภาวะเมาแอลกอฮอล์

Copyright© by Suanprung Hospital

ทำให้มีอารมณ์อ่อนไหว ทำให้
เกิดการพยายามฆ่าตัวตาย **สูง**

มีการศึกษา

ผู้พยายามฆ่าตัวตายมีการใช้
แอลกอฮอล์ ร้อยละ 10-73

Suanprung +
Hospital



ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright © by Suanprung Hospital
คนดื่มแอลกอฮอล์
มีโอกาสเสียชีวิต

จากการฆ่าตัวตายสูง 3 เท่า
เมื่อเทียบกับคนที่ไม่ดื่ม

คนที่มีภาวะติดแอลกอฮอล์
มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย

สูงกว่า

คนที่ไม่มีภาวะติดแอลกอฮอล์ 75 เท่า

ผู้ป่วยโรคติดแอลกอฮอล์
มีพฤติกรรมฆ่าตัวตาย **สูง 7 เท่า**
เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ป่วยโรคติดแอลกอฮอล์



การดื่มแอลกอฮอล์

และ

การฆ่าตัวตาย

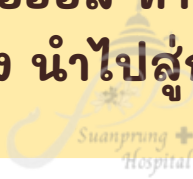
มีความสัมพันธ์กัน
อย่างไร?



1



**อาการมีนเมาจากฤทธิ์ของ
แอลกอฮอล์ ทำให้การตัดสินใจ
บกพร่อง นำไปสู่การทำร้ายตนเองได้**



ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

Copyright © by Suanprung Hospital

**การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้มีอารมณ์
หุนหันพลันแล่น พฤติกรรมก้าวร้าว
ไม่สามารถยับยั้งจิตใจ ความสามารถในการ
คิด ตัดสินใจลดลง ทำให้พยายามฆ่าตัวตายสูง**

2

การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เกิดปัญหาชีวิตสมรส
ปัญหาครอบครัว ปัญหาการทำงาน
ปัญหาหนี้สินนอกระบบ
เกิดความเครียดสะสม นำไปสู่การฆ่าตัวตายได้



ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

กับการฆ่าตัวตาย
ในผู้ดื่มแอลกอฮอล์

มีอะไรบ้าง?

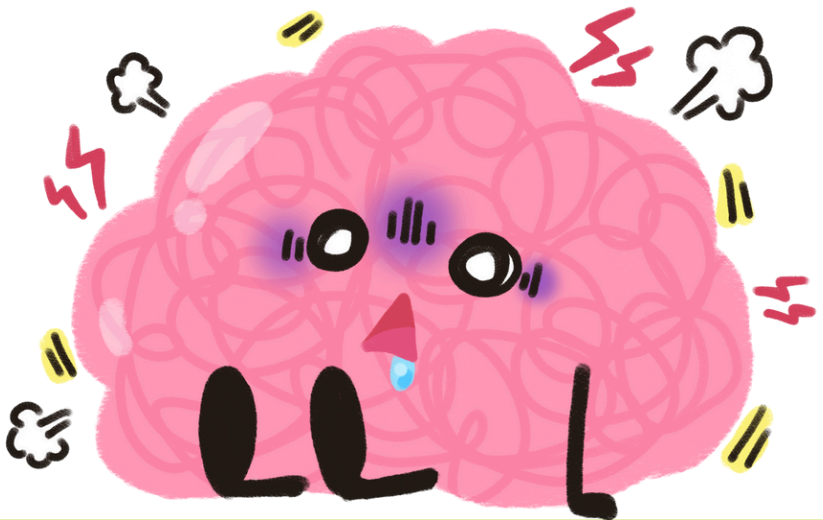


ด้านชีวภาพ

สารสื่อประสาท เช่น GABA, Serotonin
และ Glutamate **บกพร่อง**

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

Copyright© by Suanprung Hospital



เพศ



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
เพศชายมีแนวโน้มฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าเพศหญิง
Copyright© by Suanprung Hospital



เพศหญิงมีแนวโน้มพยายามฆ่าตัวตายมากกว่าเพศชาย

บาดแผลทางใจ/ ตราบาป



”ถูกทารุณกรรม
ในวัยเด็ก”

เช่น กักขัง ทำร้าย ทรมาน ข่มขืน

”สูญเสียบุคคลที่รักจาก
การฆ่าตัวตาย”

มีปัญหาสุขภาพจิต



ภาวะติดแอลกอฮอล์



มีปัญหามากกว่า 2 ปัญหา พร้อมกัน

เช่น



ปัญหาครอบครัว



ปัญหาหนี้สิน



ปัญหากับเพื่อนร่วมงาน



โดนไล่ออกจากงาน

วิธีการ

ป้องกันการฆ่าตัวตาย ในผู้ดื่มแอลกอฮอล์

1

ลด หรือหยุดการดื่มแอลกอฮอล์

Copyright© by Suanprung Hospital



2

เรียนรู้และฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา อย่างเป็นระบบ

1

ค้นหา หรือระบุปัญหา วิธีการเผชิญ หรือปรับตัว
ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น

2

กำหนดปัญหา

3

ค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยกระบวนการคิด
และพฤติกรรมในปัญหาที่เฉพาะเจาะจง

4

ปรับเปลี่ยนมุมมองในการแก้ไขปัญหให้เป็น
มุมมองทางบวก

3

ขอรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)



- โรงพยาบาลชุมชน



ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

Copyright© by Suanprung Hospital

- โรงพยาบาลศูนย์ / โรงพยาบาลทั่วไป



- โรงพยาบาลสวนปรุง



- คัดกรองสุขภาพจิตด้วยตนเอง



4

บอกเล่าปัญหา ระบายความทุกข์ใจ
แก่คนใกล้ชิด



5

เข้าร่วมกิจกรรมในสังคม



รายชื่อคณะทำงาน

ความล้มพันธ์ของการดื่มแอลกอฮอล์และการฆ่าตัวตาย

นายแพทย์กิตติศักดิ์	โพธิ์โน	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง
นางจารุณี	รัศมีสุวิวัฒน์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
นางสาวธัญญา	ดีกล้า	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวอารีรัตน์	บุญรักษา	นักวิชาการสาธารณสุข
นางสาวอรพิมล	ต้นยศ	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนงาน
นางสาวธัญชนก	มะโนกิจ	นักจัดการงานทั่วไป



ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

Copyright© by Suanprung Hospital

โรงพยาบาลสวนปรุง

131 ถ.ช่างหล่อ ต.หายยา อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ : 0-53-90-8500 ต่อ 60340 โทรสาร : 0-53-90-8595

suanprung@suanprung.go.th



กรมสุขภาพจิต
โรงพยาบาลสวนปรุง



เว็บไซต์โรงพยาบาลสวนปรุง



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

Copyright© by Suanprung Hospital



โรงพยาบาลสวนปรุง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



กรมสุขภาพจิต
โรงพยาบาลสวนปรุง