คู่มือ

การดูแลสุขภาพจิตผู้ติดแอลกอฮอล์

สำหรับญาติ

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright© by Suanprung Hospital

โรงพยาบาลสวนปรุง
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือการดูแลสุขภาพจิตผู้ติดแอลกอฮอล์ สำหรับญาติ

บรรณาธิการ จารุณี รัศมีสุวิวัฒน์

กองบรรณาธิการ โสพวรรณ อินทสิทธิ์
ธรัญญา ดีกัลลา
อรพิมล ตันยศ

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright© by Suanprung Hospital

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 : 300 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท สยามพิมพ์นานา จำกัด
108 ซ.พงษ์สุวรรณ ต.ศรีภูมิ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
50200 โทรศัพท์ 081-8836720 www.siampimnana.com

คำนำ

การดูแลผู้ติดแอลกอฮอล์เพื่อป้องกันการกลับป่วยซ้ำจำเป็นต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของญาติ เนื่องจากเป็นผู้ใกล้ชิดที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลช่วยเหลือ แนะนำ ให้คำปรึกษาแก่ผู้ติดแอลกอฮอล์ให้สามารถลด เลิกการดื่มสุราขณะอยู่ที่บ้านได้อย่างต่อเนื่อง

ญาติผู้ติดแอลกอฮอล์จึงควรมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคติดแอลกอฮอล์ และการดูแลสุขภาพจิตของผู้ติดแอลกอฮอล์ เพื่อป้องกันการกลับไปดื่มจนติดสุราซ้ำ

คู่มือการดูแลสุขภาพจิตผู้ติดแอลกอฮอล์ สำหรับญาติ ฉบับนี้ได้รวบรวมความรู้เกี่ยวกับโรคติดแอลกอฮอล์ วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้ติดแอลกอฮอล์เพื่อป้องกันการหวนกลับไปติดสุราซ้ำ ซึ่งจะช่วยให้ญาติมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคติดแอลกอฮอล์ และมีแนวทางการดูแลผู้ติดแอลกอฮอล์อย่างถูกวิธีต่อไป

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright By Suanprung Hospital

โรงพยาบาลสวนปรุง

2567

การดูแลสุขภาพจิตผู้ติดแอลกอฮอล์ สำหรับญาติ

ประกอบด้วยสาระเนื้อหา ดังนี้

1. โรคติดแอลกอฮอล์ คืออะไร
2. วงจรโรคติดแอลกอฮอล์
3. การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้ติดแอลกอฮอล์

Suanprung Hospital
กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright© by Suanprung Hospital

โรคติดแอลกอฮอล์ คืออะไร?

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright© by Suanprung Hospital

โรคติดแอลกอฮอล์ หรือ ที่เรามักรู้จักกันทั่วไปว่า “โรคติดเหล้า” เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วมผสมของแอลกอฮอล์ เช่น เหล้าแดง เหล้าขาว เหล้ายาดอง ไวน์ เบียร์ กระแช่ อุ เป็นต้น โดยดื่มเป็นประจำและเพิ่มปริมาณการดื่มขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้ได้ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์เท่าเดิม หมกมุ่นคิดถึงการดื่มจนเกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ทั้งกิจวัตรส่วนตัว การทำหน้าที่ในครอบครัว การทำงาน ยังคงดื่มแม้จะทราบว่าการดื่มสุราเกิดผลเสียกับตัวเอง และหากลดปริมาณการดื่มหรือหยุดดื่มจะมีอาการไม่สุขสบาย เช่น หงุดหงิด ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน มีเหงื่อออกตามฝ่ามือ ใบหน้า กระวนกระวายใจ มีหูแว่ว เห็นภาพหลอน บางคนมีอาการชักเกร็งทั้งตัว

กรมสุขภาพจิต
อนุสรณ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright© by Suanprung Hospital

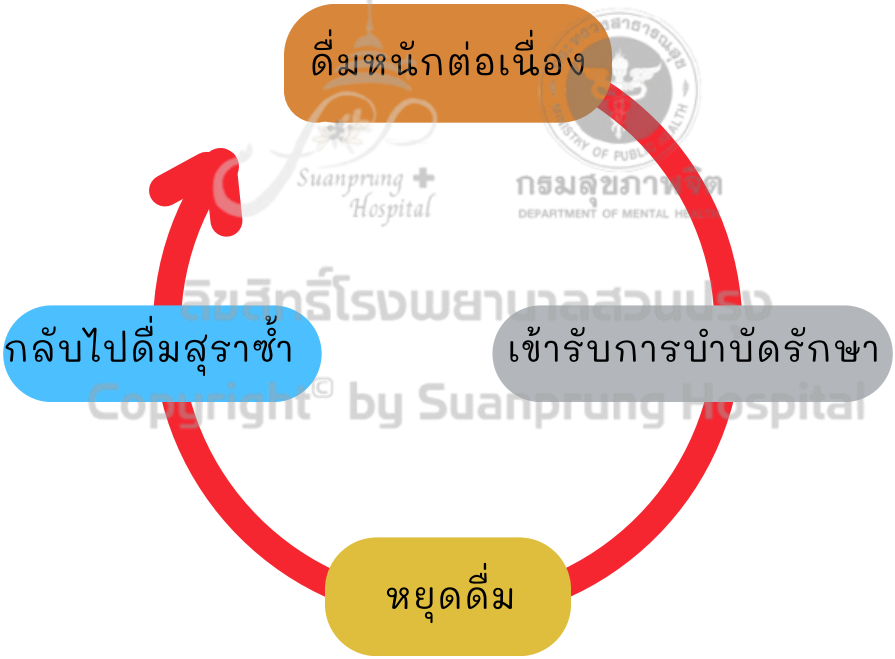
วงจรของ
โรคติดแอลกอฮอล์

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright© by Suanprung Hospital

โรคติดแอลกอฮอล์เป็นโรคเรื้อรังที่มีลักษณะของโรคคล้ายกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคเรื้อรังอื่นๆ โดยจะมีวงจรการกลับป่วยซ้ำของโรคได้

วงจรเฉพาะของโรค คือ

ดื่ม เข้ารับการบำบัดรักษา หยุดดื่ม และกลับไปดื่มซ้ำ



Suanprung Hospital
กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright© by Suanprung Hospital

ผู้ติดแอลกอฮอล์จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาอย่างถูกต้องในหน่วยบริการสุขภาพ เพื่อให้สามารถหยุดดื่มอย่างปลอดภัยและไม่เป็นอันตรายต่อชีวิต

ช่วงเวลาที่ผู้ติดแอลกอฮอล์เสี่ยงต่อการกลับไปดื่มซ้ำและกลับป่วยซ้ำเข้ารับการบำบัดรักษาในโรงพยาบาล

ระยะเวลาการกลับไปดื่มซ้ำหลังบำบัดรักษา

กลับไปดื่ม 1 เดือนแรก	ร้อยละ 45
ดื่มหนักตลอด 1 ปี	ร้อยละ 30

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright © By Suanprung Hospital

กลับมารักษาซ้ำหลังการจำหน่ายจากโรงพยาบาล

1 เดือนแรก	ร้อยละ 16.5
ภายใน 2-6 เดือน	ร้อยละ 32.5
ภายใน 7-12 เดือน	ร้อยละ 50.9

"ทุกช่วงเวลาสำคัญ...ในการดูแลคนที่คุณรักไม่ให้กลับไปติดแอลกอฮอล์ซ้ำ"

การส่งเสริมสุขภาพจิต ผู้ติดแอลกอฮอล์

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright© by Suanprung Hospital

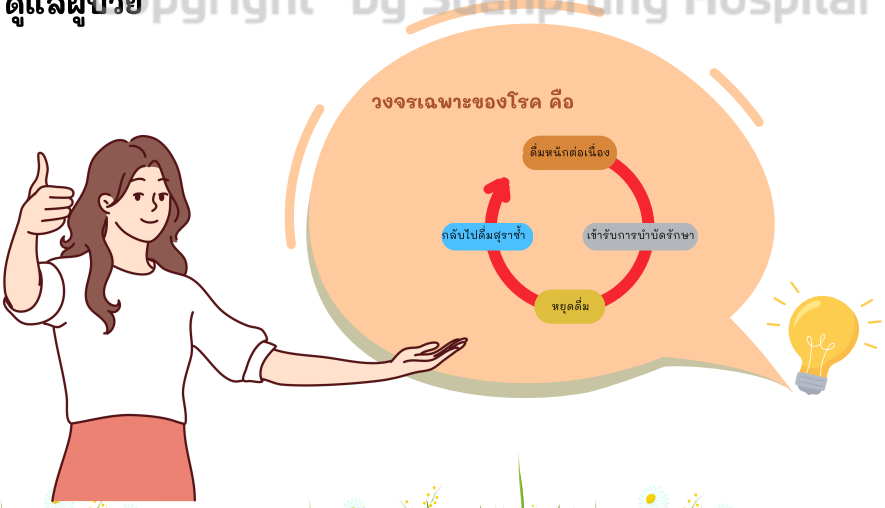
1

เริ่มจากตัวเรา...ทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคติดแอลกอฮอล์

1. หาความรู้เกี่ยวกับโรคติดแอลกอฮอล์

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright© by Suanprung Hospital

2. เข้าใจวงจรของโรค จะช่วยลดความรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่ายต่อการดูแลผู้ป่วย



3. เปลี่ยนมุมมองต่อโรคติดแอลกอฮอล์จาก “ดื่มเองก็เลิกเอง” มาเป็น “รับฟัง ให้คำปรึกษา และให้กำลังใจ”

Suanprung Hospital
กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright© by Suanprung Hospital

4. แสวงหาความรู้ในการช่วยเหลือผู้ป่วยให้ลด เลิก การดื่มได้อย่างต่อเนื่อง

2

พูดคุยกันมากขึ้น คุยกันอย่างมีเหตุผล ด้วยถ้อยคำที่สุภาพ ไม่พูดหยาบคาย ก้าวร้าว ส่อเสียด ประชดประชัน ไม่ควบคุม/ออกคำสั่ง

Suanprung Hospital
กระทรวงสาธารณสุข
กรมสุขภาพจิต
ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright© by Suanprung Hospital

เป็นที่ปรึกษา รับฟังปัญหา : เรื่องราวไม่สบายใจในชีวิตประจำวัน ความยากลำบากในการลดหรือหยุดดื่มสุรา เพื่อลดการเกิดอารมณ์ทางลบ เช่น เครียด เสียใจ ทุกข์ใจ โกรธ โมโห ซึ่งจะนำไปสู่การดื่มสุรา

เปิดหู เปิดใจ รับฟัง → **เข้าใจ**

↓

แนะนำให้คำปรึกษาที่เหมาะสม

Suanprung Hospital กรมสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต
ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright© by Suanprung Hospital

4

เคารพความเป็นบุคคลซึ่งกันและกัน : ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง ให้เกียรติ ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกอับอาย ไร้ความสามารถ ลดคุณค่า

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright© by Suanprung Hospital

5

ชมเชย ชื่นชมเมื่อเห็นว่าผู้ป่วยเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น แม้เพียงจะเป็นเรื่องเล็กๆน้อยๆในชีวิตประจำวัน

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright© by Suanprung Hospital

6

หากิจกรรมทำร่วมกัน ไม่ให้รู้สึกว่าง เบื่อ ไม่มีอะไรทำ : ออกกำลังกาย กินข้าว ทำกับข้าว ทำสวน ไปวัด ร่วมงานสังคม

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright © by Suanprung Hospital

7

หากิจกรรมทำร่วมกันภายในครอบครัว ได้แก่ ฝึกการคิด ฝึกความจำ เช่น การเล่นเกมทายคำ จับคู่รูปภาพ หรือฝึกสมาธิ เป็นต้น

Suanprung Hospital
กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright© by Suanprung Hospital

8

หากมีการจัดงานเลี้ยง สังสรรค์ หรือการเฉลิมฉลอง ในวันสำคัญต่างๆ ในครอบครัว ควรงดการดื่มสุรา

Suanprung Hospital
กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright© by Suanprung Hospital

9

พาผู้ป่วยเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในชุมชน เช่น งานบุญ งานศพ กิจกรรมพัฒนาชุมชนต่างๆ โดยหลีกเลี่ยงการดื่ม หรือ ใช้วิธีลดการอยากดื่มสุรา เช่น ทานอาหารให้อิ่ม

Suanprung Hospital
กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright By Suanprung Hospital

รายชื่อคณะทำงาน

คู่มือการดูแลสุขภาพจิตผู้ติดแอลกอฮอล์ สำหรับญาติ

นายแพทย์กิตต์กวี	โพธิ์โน	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง
นางจารุณี	รัศมีสุวิวัฒน์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
นางทิพศมัย	ทายะรังษี	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
นางสาวโสพัวรรณ	อินทสิทธิ์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นางสาวธรัญญา	ดีกัลลา	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวอรพิมล	ตันยศ	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนงาน
นางสาวธัญยชนก	มะโนกิจ	นักจัดการงานทั่วไป

Suanprung Hospital
กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
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

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง
Copyright© by Suanprung Hospital