

ชวนกัน เลิก ค้ม





มีคนจำนวนไม่น้อยที่คิดจะเลิกดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะสุรา
แม้จะเพียรพยายาม
แต่สุดท้ายก็เลิกดื่มไม่สำเร็จ
นั่นเป็นเพราะอะไรกัน
มีวิธีที่จะเลิกดื่มสุราได้สำเร็จไหม
และคนใกล้ตัวจะต้องทำอะไรบ้าง
เรามีคำตอบมาฝากกัน

ทำไม เขาถึงยัง ดื่มอยู่

?

สาเหตุที่เขาอยากเลิกแต่ยังดื่ม เป็นเพราะ ความ “อยาก” ที่สมองสั่งการ และหากต่อต้าน ก็ารู้สึกทรมาน เช่นว่า รู้สึกกระสับกระส่าย หงุดหงิด มือสั่น ใจสั่น แม้ผู้ดื่มจะอยากเลิก แต่ ความทรมานที่เกิดขึ้นได้ทำให้เขาเลิกดื่มไม่ได้ นั้นเอง

เพราะเมื่อดื่มสุราต่อเนื่องมายาวนานหลายปี จะเกิดภาวะสมองเสถียรติดสุราหรือเป็นโรคติดสุราเรื้อรัง ที่ถือเป็นโรคทางกายอย่างหนึ่ง จะมีอาการคือ ความต้องการดื่มสุราในปริมาณที่มากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้มีความสุขเท่าเดิม และเมื่อหยุดดื่มหรือดื่มน้อยลงก็มักจะมีอาการถอนตามมา

ดังนั้นแม้ผู้ดื่มจะมี “ความตั้งใจ” ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการหยุดดื่ม แต่สำหรับคนที่มีอาการถอนสุราร่วมด้วย “ใจ” อย่างเดียวจึงอาจไม่เพียงพอ ความทรมานจากอาการถอนเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ดื่มทนไม่ไหวและกลับมาดื่มสุราต่อไป

ผู้ที่คนใกล้ชิดมีอาการเหล่านี้ ควรแสดงความเห็นใจและเข้าใจมากกว่าความโกรธเกลียด เพื่อเป็นแรงใจให้กับตัวผู้ดื่มที่อยากเลิกดื่มและตัวของคุณเอง



การหักดิบ เหมาะกับใคร

?

การหักดิบเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่มีอาการถอนพิษสุราหรืออาการลงแดงในช่วงเช้าหลังตื่นนอน เช่น คลื่นไส้ อาเจียน มือสั่น ใจสั่น เหงื่อแตก เป็นต้น และไม่เคยมีอาการถอนพิษสุราที่รุนแรงหลังหยุดดื่มสุราในอดีต เช่น อาการชัก กระสับกระส่าย หูแว่ว ประสาทหลอน เป็นต้น เพราะระดับความเสี่ยงต่อการถอนสุรารุนแรงยังมีไม่มาก

ส่วนผู้ที่หักดิบการดื่ม ควรสังเกตอาการตนเองโดยเฉพาะในช่วง 3 วันแรกว่ามีอาการคลื่นไส้ อาเจียน มือสั่น ใจสั่น เหงื่อแตก กระสับกระส่ายหรือไม่ หากมีอาการควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อช่วยบำบัดอาการถอนพิษสุรา





ข้อเท็จจริง
ที่ควรรู้

เพื่อไม่ให้ทั้ง
เขาและคุณท้อ!

1. **ทุกอย่างอยู่ที่ใจ** เป็นความจริงเพียงแค่ว่าบางส่วน เพราะบางคนตั้งใจเลิกดื่มให้เด็ดขาด แต่ไม่รู้ว่าจะทำให้ความตั้งใจของตนเปลี่ยนเป็นการกระทำอย่างไร เพราะไม่มีความรู้หรือวิธีปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากการกลับไปดื่มอีก
2. ช่วงระหว่างการเลิกดื่มต้องระวังข้ออ้างของการกลับไปดื่มอีกให้มาก เช่น เกิดปัญหาทางอารมณ์หรือทางใจแล้วแก้ปัญหาด้วยการดื่ม อาทิ อารมณ์เสียจากการทะเลาะกับผู้อื่น เสียใจ หรือเศร้า เป็นต้น

3. การบอกถึงโทษของการดื่ม ไม่เพียงพอที่จะช่วยให้คนที่คุณรักเลิกดื่มได้

โดยเฉพาะคนที่ที่มีภาวะติดสุรา ความกลัวโรคร้ายที่เกิดจากสุราอาจมีผลเพียงชั่วคราว แต่สุดท้ายมักจะพ่ายกับฤทธิ์อาการอยาก

4. **ความสำเร็จไม่ได้อยู่ที่การเลิกดื่มได้สิ้นเชิง** การเผลอหรือหลุดไปดื่มบ้างบางครั้ง หรือการกลับไปเมาหัวราน้ำ ถือเป็นเรื่องปกติในภาวะฟื้นฟู ถ้าคนๆ นั้นยังมีความพยายามที่จะเรียนรู้และหาวิธีต่อสู้กับความอยากหรือสิ่งกระตุ้นต่างๆ ก็ยังถือว่าประสบความสำเร็จ

ตัวอย่างพฤติกรรมที่ถือว่าเป็นความพยายามของการเลิกดื่ม เช่น

- ❌ ไม่พกเงินติดตัวเกินกว่าที่จำเป็นต้องใช้
- ❌ บอกตัวเองว่า “วันนี้ไม่ พຽ່งนี้ค้อยว่กััน” เป็นแนวคิดว่า ทำวันนี้ให้ดีที่สุดหยุดทีละวัน ไม่คิดไปไกลว่าจะเลิกตลอดชีวิต
- ❌ ไม่เปิดโอกาสให้ใครรินเครื่องดื่มใส่แก้วตนเอง โดยเติมน้ำหรือเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ให้เต็มก่อนจะลุกจากโต๊ะ เพราะหากมีคนรินสุราให้แล้วเผลอดื่ม ก็จะมีโอกาสดื่มต่อสูง
- ❌ กินอาหารให้อิ่มแล้วอาการอยากจะลดลง
- ❌ ถ้าต้องเดินทางเป็นหมู่คณะจะขอร้องกับคนขับ เพราะช่วยให้ปลอดภัยจากการดื่ม
- ❌ หลีกเลี่ยงการติดต่อกับเพื่อนที่เคยดื่มด้วยกัน
- ❌ ไม่เดินผ่านหรือแวะร้านที่เคยซื้อสุรา เป็นต้น

5. **ผู้ป่วยบางรายมีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วย** การได้รับการรักษาจะช่วยให้ผู้ป่วย

ฟื้นตัวได้ดีขึ้น และในคนที่ต้องได้รับการบำบัดจากแพทย์ หากคนใกล้ชิดมีส่วนร่วมในการบำบัดด้วยจะทำให้ผู้ป่วยคลายความกังวล สบายใจขึ้น

6. **การบำบัดฟื้นฟูควบคู่ไปกับการดำเนินชีวิตประจำวันมีความสำคัญต่อการเรียนรู้**

เพราะเขาจะได้ฝึกผ่านพ้นอุปสรรค สถานการณ์ และปัญหาที่ขัดขวางการเลิกดื่ม และเป็นเครื่องวัดความเปลี่ยนแปลงได้ดีที่สุด

คน
ใกล้ชิด

คือ
พลังสำคัญ
ที่ช่วยให้เขา
เลิกดื่ม

คล้ายกับประโยคที่ว่า “คนเดียวหัวหาย สองคนเพื่อนตาย” หากผู้ดื่มพยายามเลิก แต่ไร้แรงสนับสนุน ก็อาจจะละความพยายามได้โดยง่าย ดังนั้นคนใกล้ชิดโดยเฉพาะคนในครอบครัว ควรเป็นแรงใจและต้องเข้าใจอาการติดสุราของผู้ดื่มให้มาก





หากคุณเป็นลูกหลาน

สิ่งที่คุณควรทำ : คอยเป็นกำลังใจให้พ่อแม่เลิกดื่มเหล้าด้วยการพูดจูงใจ อาทิ บอกข้อเสียของการดื่ม บอกว่ารักพ่อแม่มากเพียงใด คอยบอกให้หยุดดื่ม คอยเตือนและขัดขวางเมื่อพ่อแม่ไปซื้อสุรามาดื่ม หรือสร้างเงื่อนไขและสัญญาต่อรองว่า ถ้าพ่อแม่เลิกดื่ม ตัวเองจะทำตัวดีขึ้นอย่างไร เช่น ตั้งใจเรียน เป็นต้น หรือลองหากิจกรรมทำร่วมกันแทนการดื่มเหล้า

หากคุณเป็นภรรยา /สามี

สิ่งที่คุณควรทำ : ทำหน้าที่ของสามี / ภรรยาที่ดีอย่าขาดตกบกพร่อง อดทนและสร้างกำลังใจคอยเคียงข้างอีกฝ่ายขณะเลิกสุรา และหากอีกฝ่ายมีอาการหงุดหงิด ขอให้ใจเย็นและพูดให้กำลังใจ หลีกเลี่ยงการพูดจาตู่ทักหรือมีปากเสียงกัน เมื่ออารมณ์เย็นให้คอยเปิดใจพูดคุยกับอีกฝ่ายถึงผลเสียของการดื่ม เช่น เสียบุคลิก ขาดความน่าเชื่อถือ และส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เป็นต้น

หากคุณเป็นเพื่อน

สิ่งที่คุณควรทำ : เลิกชวนดื่มและอย่าซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้เป็นของขวัญ เปลี่ยนมาให้กำลังใจเพื่อนที่คิดจะเลิกดื่ม และแสดงออกให้เพื่อนรู้ว่า รักเพื่อนไม่จำเป็นต้องดื่มเหล้าก็ได้ คุณและเขาร่วมทำกิจกรรมอย่างอื่นกันได้ ไม่จำเป็นว่าจะต้องดื่มเหล้าเท่านั้น

เคล็ดลับ

การให้กำลังใจ คนเลิกดื่ม

หากผู้ดื่มพูดหรือแสดงความคิดเห็นว่าจะหยุดดื่มหรือกำลังหยุดดื่มอยู่ คุณควรพูดชื่นชมให้กำลังใจและเชื่อมั่นในตัวอีกฝ่ายว่าจะทำได้สำเร็จ โดยการพูดนั้นควรใช้น้ำเสียงอบอุ่น นุ่มนวล และแสดงความจริงใจผ่านทางท่าทางและแววตา อาทิเช่น

- สิ่งที่คุณคิดมันดีมาก ๆ เลย
- ฉันภูมิใจในตัวคุณมากที่คิดแบบนี้
- ฉันเชื่อว่าเธอทำได้แน่ๆ และจะเป็นกำลังใจให้ตลอดนะ
- ฉันเข้าใจว่ามันยาก แต่ฉันเชื่อว่าคุณจะต้องผ่านไปได้อย่างแน่นอน

ส่วนผู้ที่พยายามหยุดดื่มแล้วแต่ไม่สำเร็จ หรือเลิกได้แล้วแต่กลับมาดื่มอีก คนใกล้ชิดไม่ควรกล่าวโทษหรือซ้ำเติม ควรเข้าใจ เห็นใจ ปลอดภัยให้เขาเริ่มต้นใหม่ อาทิเช่น

- ไม่เป็นไรนะ ฉันเข้าใจว่ามันยาก คงจะทำได้สำเร็จไม่ได้ในครั้งหรือสองครั้ง แต่ฉันเชื่อว่าเธอจะทำได้ เรามาเริ่มต้นกันใหม่อีกครั้งนะ
- การที่คุณผล่อดื่มไปครั้งนี้ ไม่ได้แปลว่าคุณจะล้มเหลวนะ อย่าเพิ่งท้อใจ ที่ผ่านมาแล้วไม่เป็นไร เริ่มต้นกันใหม่ได้ ฉันจะเป็นกำลังใจให้คุณ



หากคนใกล้ตัวคุณกำลังเริ่มต้นเลิกดื่มหรือเคยพยายามแล้วแต่ไม่สำเร็จ ลองนำคำแนะนำนี้ไปให้เขาทำตามดู

วิธีการลดปริมาณการดื่มให้สำเร็จ

1. กำหนดและจำกัดปริมาณการดื่ม แล้วให้ดื่มช้าๆ เพื่อจะได้มีสติในการยังคิด
2. ทานอาหารก่อนดื่มหรือดื่มพร้อมอาหาร จะทำให้การดูดซึมของแอลกอฮอล์ช้าลง
3. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม เพราะจะทำให้กระหายน้ำจนต้องดื่มบ่อยขึ้น
4. เลือกเครื่องดื่มที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ต่ำ เช่น การดื่มเบียร์แทนสุราหรือไวน์ เป็นต้น
5. ดื่มแบบผสมให้เจือจาง เพื่อลดความเข้มข้นของแอลกอฮอล์
6. ดื่มน้ำเปล่าสลับบ้างในระหว่างที่ดื่มสุรา เพื่อทิ้งช่วงในการดื่มให้ห่างขึ้น
7. เปลี่ยนกิจกรรมที่ทำให้มีความสุขอย่างอื่นทดแทน เช่น เล่นดนตรี เล่นกีฬา ทำงานศิลปะ หรืองานอดิเรกต่างๆ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่เคยดื่มเป็นประจำ
8. หลีกเลี่ยงกลุ่มเพื่อนที่เคยดื่มด้วยกัน
9. หากผู้ดื่มเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ด้วย ควรควบคุมปริมาณบุหรี่ที่สูบไม่ให้เพิ่มจำนวนมากขึ้น หรือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

แต่หากลองทำตามแล้วไม่สำเร็จ ควรปรึกษาแพทย์หรือพึ่งศูนย์บำบัดการดื่มสุรา เช่น ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา โทร. 1413 เป็นต้น การได้คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญจะช่วยให้การเลิกสุรามีโอกาสสำเร็จได้มากขึ้น

วิธีการ
ป้องกัน

การ
กลับไป
ดื่มซ้ำ

1. ฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ มี 4 ขั้นตอน ได้แก่

- ฝึกสังเกตอารมณ์ของตัวเองที่เริ่มเปลี่ยนแปลงและคิดหาวิธีการจัดการควบคุมอารมณ์ให้ได้รวดเร็ว
- คาดการณ์ผลดีหรือผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
- ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การนับ 1-100 เป็นต้น
- เมื่อผ่านพ้นมาได้ให้สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้งและชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้

2. ฝึกทักษะการปฏิเสธ

ต้องรู้จักปฏิเสธให้ชัดเจนหากมีผู้ชวนไปดื่มสุรา เช่น “ไม่ไป ดื่มไม่ได้เพราะมีปัญหาสุขภาพ” หรือหากอีกฝ่ายกล่าวเข้าซื้อหรือสปอนเซอร์มา ก็ไม่ควรหวั่นไหว ให้ปฏิเสธซ้ำต่อรองหรือผัดผ่อน เป็นต้น

แต่ในกรณีที่จำเป็นต้องอยู่ร่วมในวงสุราและสามารถควบคุมการดื่มของตัวเองได้แล้ว ก็สามารถนั่งอยู่ได้ เพียงแต่เราต้องยืนยันเจตนาที่จะไม่ดื่ม และสั่งเป็นเครื่องดื่มชนิดอื่นแทน และควรทานข้าวให้อิ่มก่อน หรือสั่งอะไรมาทานให้อิ่มเข้าไว้เพื่อลดความรู้สึกอยากดื่ม

สำหรับผู้ที่เลิกดื่มได้สำเร็จแล้วให้ระวังความคิดประมาท หลายคนหยุดดื่มได้หลายเดือนแล้ว จึงคิดว่าตนเองควบคุมการดื่มได้ เมื่ออยู่ในงานสังสรรค์หรือเพื่อนชวนดื่ม ก็ตั้งใจว่าจะดื่มเพียงนิดเดียว แต่ในช่วง 6 เดือนแรกของการหยุดดื่ม ผู้ดื่มจะยังมีภาวะที่ “สมองไวต่อสุรา” อยู่ ที่ไม่ว่าจะดื่มสุราปริมาณเท่าใดก็จะสามารถไปกระตุ้นสมองทำให้เกิดอาการอยากดื่มต่อเนื่องและควบคุมปริมาณการดื่มไม่ได้ ในที่สุดก็หวนกลับไปดื่มเหมือนเดิม หรืออาจดื่มมากกว่าเดิม จึงควรรู้เท่าทันความคิดประมาทนี้



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือเมนูความดีไม่มีเหล้า โดยสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า
- หนังสือสุราไม่ใช่ลินค้ำธรรมดา : ผลกระทบต่อสุขภาพและการดูแลรักษา โดยมูลนิธิหมอชาวบ้าน
- บทความวิธีการเลิกเหล้าและวิธีการช่วยคนเลิกเหล้า จากเว็บไซต์ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา www.1413.in.th

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ ห้องสร้างปัญญา

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th

โทร. 02-343-1500 กต 3