

# การดูแลผู้ติดแอลกอฮอล์ ที่มีภาวะพร่องการรู้คิดขณะอยู่ที่บ้าน



กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

โรงพยาบาลสวนปรุง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

# การดูแลผู้ติดแอลกอฮอล์ที่มีภาวะพร่องการรู้คิดขณะอยู่ที่บ้าน

พิมพ์ แพทย์แผนร และสงวนลิขสิทธิ์โดย

โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

131 ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ 0 53 90 8500 โทรสาร 0 53 90 8595

[www.suanprung.go.th](http://www.suanprung.go.th)

พิมพ์ครั้งที่ 1:

จำนวนที่พิมพ์: เล่ม

พิมพ์ที่:

# คำนำ

การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากและดื่มต่อเนื่องมานานทำให้ผู้ติดแอลกอฮอล์มีภาวะพร่องการรู้คิด ปัญหาว่องการรู้คิดส่งผลให้ผู้ติดแอลกอฮอล์มีความยากลำบากในการเรียนรู้ เข้าใจในเรื่องต่างๆอย่างมีเหตุผลขาดความยับยั้งชั่งใจและไม่สามารถควบคุมตนเองในการดื่ม ทำให้กลับไปดื่มแอลกอฮอล์จนติดซ้ำ และกลับเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

การฟื้นฟูการรู้คิดของผู้ติดแอลกอฮอล์มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้ผู้ป่วยมีความพร้อมด้านความคิด ความจำ ก่อนเข้ารับการบำบัดทางจิตสังคม เพื่อป้องกันการติดแอลกอฮอล์ซ้ำ ทั้งนี้การฟื้นฟูการรู้คิดนั้นต้องอาศัยการสนับสนุนช่วยเหลือจากบุคลากรสาธารณสุข และการมีส่วนร่วมทั้งจากตัวผู้ติดแอลกอฮอล์และครอบครัว เพื่อช่วยกระตุ้น ฝึกทักษะต่างๆให้ผู้ติดแอลกอฮอล์ฟื้นคืนสู่สภาวะปกติที่พร้อมเข้ารับการบำบัดทางจิตสังคม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ติดแอลกอฮอล์สามารถเรียนรู้ เข้าใจ และนำสิ่งที่ได้จากการบำบัดไปปรับใช้กับตนเองได้ คู่มือการดูแลผู้ติดแอลกอฮอล์ที่มีภาวะพร่องการรู้คิดขณะที่อยู่บ้านฉบับนี้ จะเป็นเครื่องมือที่สมาชิกครอบครัว ผู้ดูแลใช้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือ ฟื้นฟูผู้ติดแอลกอฮอล์ขณะอยู่ที่บ้านได้

โรงพยาบาลสวนปรุง

2565

การดูแลผู้ติดแอลกอฮอล์ที่มีภาวะพร่องการรู้คิดขณะอยู่ที่บ้าน

ประกอบด้วยสาระเนื้อหา ดังนี้

1. ภาวะพร่องการรู้คิด คืออะไร
2. ภาวะพร่องการรู้คิดที่พบในผู้ติดแอลกอฮอล์
3. การฟื้นฟูการรู้คิดในผู้ติดแอลกอฮอล์



**ภาวะพร่องการรู้คิด คืออะไร**

ภาวะพร่องการรู้คิด คือ ความสามารถของบุคคล  
เกี่ยวกับความใส่ใจ ความจำ การจัดการและตัดสินใจ  
ในสถานการณ์ เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน  
ลดลง



ภาวะพร่องการรู้คิด  
ที่พบในผู้ติดแอลกอฮอล์

การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มากเป็นเวลานาน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทและโครงสร้างทางสมองของผู้ติดแอลกอฮอล์ ทำให้เกิดภาวะพร่องการรู้คิดทั้งด้านความใส่ใจ ด้านความจำ การจัดการ และตัดสินใจ

### ด้านความใส่ใจ

- ขาดสมาธิในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
- ยากลำบากในการเรียนรู้

### ด้านความจำ

- หลงลืม
- บอกวันเวลา สถานที่ บุคคล ไม่ได้
- บอกชื่อสิ่งของไม่ได้
- ใช้เวลาในการคิดนาน คิดซ้ำ ตอบซ้ำ

### ด้านการจัดการและตัดสินใจ

- บอกวิธีการจัดการปัญหาเล็กดื่มแอลกอฮอล์/ การแก้ปัญหาตัวเองไม่ได้
- ไม่สามารถวางแผนการจัดการปัญหาของตนได้
- ไม่สนใจดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล



การฟื้นฟูการรู้คิดในผู้ติดแอลกอฮอล์

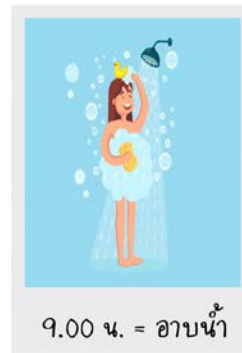
1. ส่งเสริมการฝึกสติ เพื่อช่วยลดความเครียด  
และฟื้นฟูร่างกาย



2. สลับสัปดาห์ให้ผู้ติดแอลกอฮอล์ออกกำลังกายแบบออกแรง และเคลื่อนไหวติดต่อกันไม่น้อยกว่า 20 นาที อย่างสม่ำเสมอ เช่น วิ่ง วាយน้ำ กระโดดเชือก เดินเร็ว ปั่นจักรยาน เพื่อให้การไหลเวียนของเลือดในร่างกายแข็งแรง และสมองมีประสิทธิภาพในการทำงานที่ดี



3. สร้างวินัยในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง เพื่อช่วยให้กระบวนการเรียนรู้ของคุณคนเพิ่มขึ้น มีความสามารถในการจัดการและตัดสินใจดีขึ้น



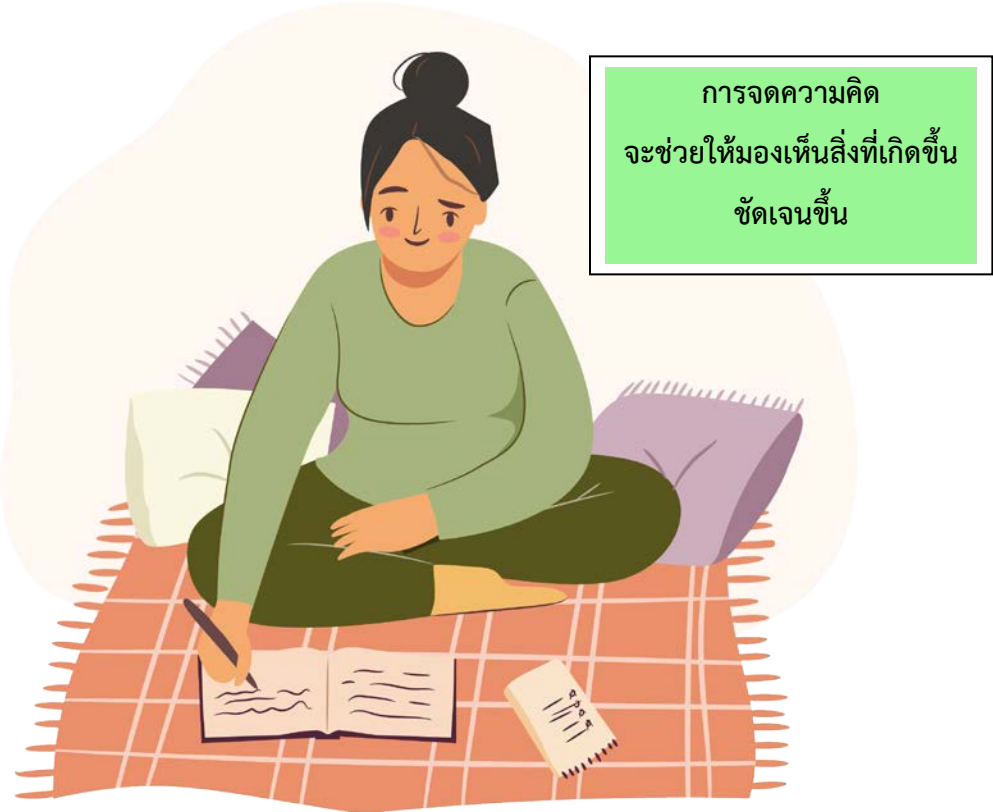
**ตารางกิจกรรมประจำวัน**



## 4. ฝึกทักษะความจำ ได้แก่

### 4.1 การจดบันทึก

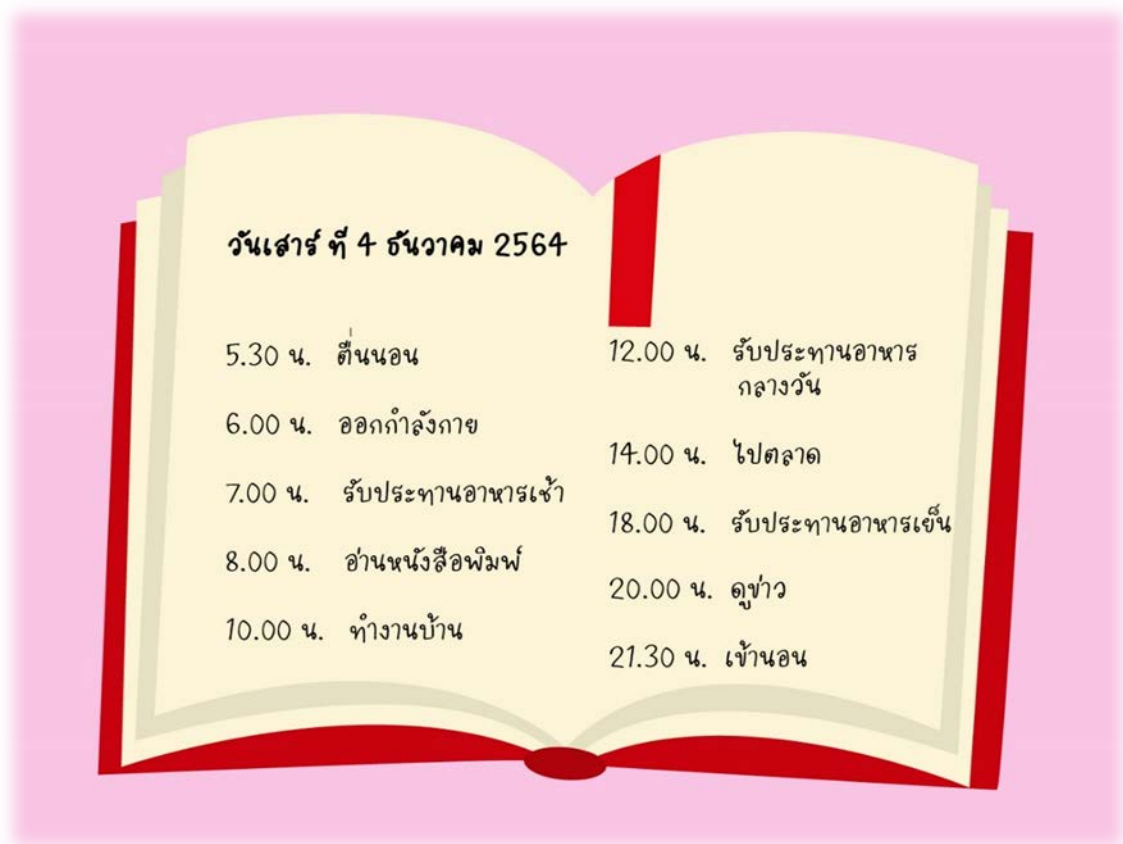
การจดบันทึกในชีวิตประจำวันเพื่อช่วยเตือนความจำ และสามารถกลับมาเรียนรู้ย้อนหลังได้ เช่น เมื่อมีการกลับไปดื่มสุราอีกครั้งหนึ่ง ก็จะทำการจดบันทึกว่า “ฉันกลับไปดื่มสุราอีกครั้ง.....การกลับไปดื่มนี้ฉันได้เรียนรู้.....”



การจดความคิด  
จะช่วยให้มองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้น  
ชัดเจนขึ้น

## 4.2 การจดบันทึกตารางกิจวัตรประจำวันของตนเอง

จะช่วยให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้และวางแผนการดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้อง เช่น ให้ผู้ป่วยบันทึกว่า “เขียนสิ่งที่จะทำ 7 วันถัดไป ลงบนแผนกระดาษโดยเริ่มจากวันนี้ ”



### 4.3 หากิจกรรมพิเศษทำ

โดยเฉพาะการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์บวก ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยมีความคิดในการดูแลตัวเองเพิ่มขึ้น เช่น จิตอาสาหมู่บ้าน จิตอาสาเก็บกวาดโรงเรียน ตลาด



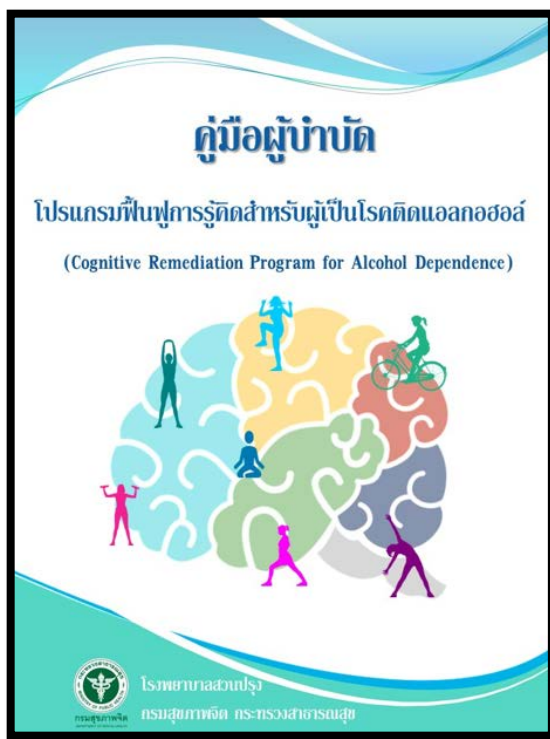
## 4.4 ฟิ้นฟูความทรงจำทางบวก

ฟิ้นฟูความทรงจำทางบวกโดยฝึกอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อเรียกคืนข้อมูลความทรงจำที่ดีกลับมา เช่น “การดูรูปภาพตัวเองในอดีตที่มีสุขภาพดี การพูดคุยหรือเล่าเรื่องราวที่ดีในอดีต”





5. สนับสนุนให้ผู้ติดแอลกอฮอล์ทำกิจกรรมตามโปรแกรมฟื้นฟูการรู้คิดสำหรับผู้เป็นโรคติดแอลกอฮอล์ขณะที่อยู่ที่บ้าน และบันทึกผลการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง



# รายชื่อคณะกรรมการ

## การดูแลผู้ติดแอลกอฮอล์ที่มีภาวะพร่องการรู้คิดขณะอยู่ที่บ้าน

นายแพทย์กิตติ์กวี	โพธิ์โน	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง ประธานคณะกรรมการ
นางจารุณี	รัศมีสุวิวัฒน์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
นางดวงเดือน	นรสิงห์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
นางวงเดือน	สุนันตา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
นางสาวสิริ	อุดมผล	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
นางสาวจิตติสมญณ์	สอนเกิด	นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ
นางอังคณา	สารคำ	นักกิจกรรมบำบัดชำนาญการ
นางสาวสุพรรณิกา	ไชยวรรณ	โภชนาการชำนาญงาน
นางสาวธัญญา	ดีกัลลา	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวอรวรรณ	แก้วแซม	นักจัดการงานทั่วไป
นางสาวธัญชนก	มะโนกิจ	นักจัดการงานทั่วไป

# โรงพยาบาลสวนปรุง

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

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

[suanprung@suanprung.go.th](mailto:suanprung@suanprung.go.th)



กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

