

การดูแลสุขภาพจิตตนเอง

สำหรับญาติ



กรมสุขภาพจิต
โรงพยาบาลสวนปรง

โรงพยาบาลสวนปรง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การดูแลสุขภาพจิตตนเอง

สำหรับญาติ

ที่ปรึกษา

บรรณาธิการ

กองบรรณาธิการ

นายแพทย์กิตต์กวี โพธิ์โน

จารุณี รัชมีสุวิวัฒน์

ธัญญา 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

การดูแลผู้ติดแอลกอฮอล์ ส่งผลทำให้ญาติเกิดอาการ เครียด วิตกกังวล หวาดระแวง กลัว เศร้า นอนไม่หลับ เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้ นำไปสู่ปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพใจ รวมไปถึง ไม่สามารถทำงาน หรือไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ จากปัญหาที่พบข้างต้น ญาติจะต้องรู้จักวิธีการแก้ไขที่เหมาะสม

การเติมพลังใจให้ตนเอง เป็นวิธีการจัดการความรู้สึก ความคิด ทศนคติ มุมมองของตนเองต่อการดูแลผู้ป่วยโรคติดแอลกอฮอล์ เมื่อมีวิธีการเติมพลังใจดี ตนเองมีสุขภาพ สุขภาพใจดี นำไปสู่ การดูแลผู้ติดแอลกอฮอล์เพื่อลด หรือหยุดดื่มแอลกอฮอล์ได้

การดูแลสุขภาพจิตตนเอง สำหรับญาติฉบับนี้ ได้รวบรวม ความรู้เกี่ยวกับโรคติดแอลกอฮอล์ วิธีการเติมพลังใจให้ตนเอง เพื่อก้าวข้ามความรู้สึกในชีวิตประจำวัน และสามารถดูแลตนเอง ดูแลคนรอบข้าง สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขในครอบครัว และสังคมต่อไป

โรงพยาบาลสวนปรุง

2567

การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง สำหรับญาติ

1. โรคติดแอลกอฮอล์ คืออะไร
2. การเติมพลังใจของญาติ/ผู้ดูแล
3. แหล่งให้ความช่วยเหลือในชุมชน



ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

Copyright© by Suanprung Hospital



โรคติดแอลกอฮอล์ คืออะไร?



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

Copyright© by Suanprung Hospital



โรคติดแอลกอฮอล์...คืออะไร

โรคติดแอลกอฮอล์เป็นโรคที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากและดื่มเรื้อรังติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยผู้ดื่มไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดดื่มได้ หรือบางคนหากหยุดดื่มจะมีอาการแสดงทางด้านร่างกายต่างๆ หรือที่เรียกกันว่า “อาการขาดสุรา” ตั้งแต่วระดับเล็กน้อยจนรุนแรงถึงชีวิต

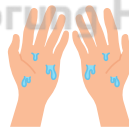
“อาการขาดสุรา”

จะมีอาการ มือสั่น เหงื่อออกตามฝ่ามือ คลื่นไส้ อาเจียน หงุดหงิด อาการเหล่านี้หากไม่จัดการกับตัวกระตุ้นภายในตนเอง และภายนอกได้อย่างถูกต้องมีโอกาสดับดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำสูง

Copyright © by Suanprung Hospital



มือสั่น



เหงื่อออกตามฝ่ามือ



คลื่นไส้



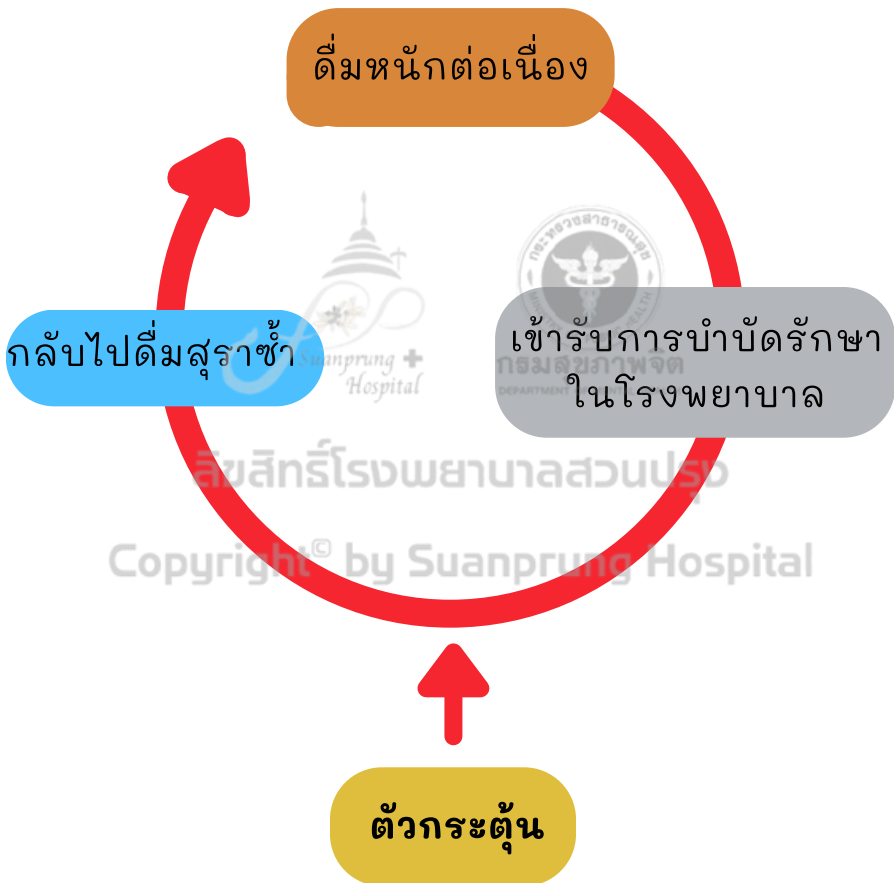
อาเจียน



หงุดหงิด

วงจรเฉพาะของโรค

การป้องกันการกลับเป็นซ้ำที่ดีที่สุด คือ ผู้ติดแอลกอฮอล์ ต้องอยู่ในระบบการบำบัดอย่างต่อเนื่อง



“ดื่ม เข้ารับการบำบัดรักษา หยุดดื่ม และกลับไปดื่มซ้ำ”

ตัวกระตุ้นที่นำไปสู่การกลับไปดื่มสุราซ้ำ



อาการอยากดื่มสุราตลอดเวลา



อาการนอนไม่หลับ



ท้อแท้



สิ้นหวัง



เสียใจ



เศร้า



เบื่อ



โกรธ



โดดเดี่ยว



เหนื่อย



ดีใจ



สนุกสนาน



ร่าเริง

ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากสุรา

- เพื่อน
- ร้านเหล้า
- เทศกาลรื่นเริง งานศพ
- บรรยากาศวงเหล้า
- สถานการณ์ความขัดแย้งในครอบครัว/ที่ทำงาน



ญาติ/ผู้ดูแล

จะดูแลผู้ป่วยโรคติดแอลกอฮอล์ที่ดีได้

จะต้องเริ่มจาก

การเติมพลังใจให้แก่ตนเองที่ดีก่อน



วิธีการเติมพลังใจที่ดี

ประกอบด้วย...



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

Copyright© by Suanprung Hospital



1

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคโดย
การแสวงหาความรู้โรค การดำเนิน
ของโรค วิธีการบำบัดรักษา เพื่อ
ให้เกิดความเข้าใจ ปรับเปลี่ยนมุมมอง
ทัศนคติเกี่ยวกับโรคติดแอลกอฮอล์
และการดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

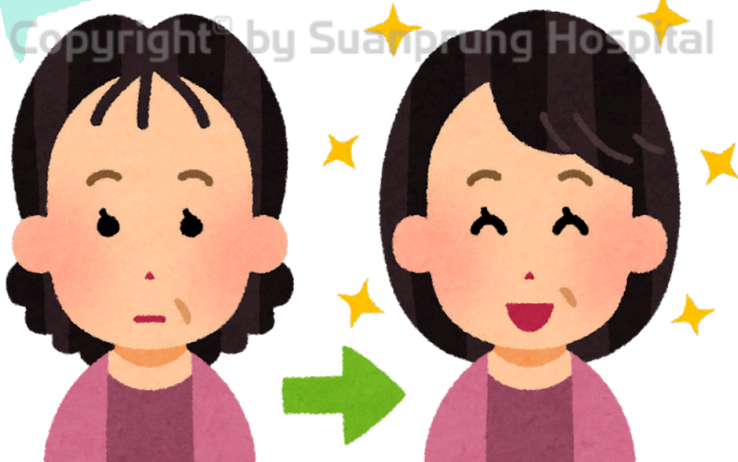
ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปราง
Copyright © by Suanprung Hospital

2 เปลี่ยนมุมมอง ความคิด ต่อโรคติดแอลกอฮอล์จาก “ดื่มเอง ก็เลิกเอง” มาเป็น “รับฟัง ให้คำปรึกษา และให้กำลังใจ”

“ดื่มเองก็เลิกเอง”



“รับฟัง ให้คำปรึกษา
และให้กำลังใจ”



3

ฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา อย่างเป็นระบบ

ค้นหา หรือระบุปัญหา วิธีการเผชิญหรือปรับตัวต่อ
ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

กำหนดปัญหา ซึ่งทำให้สามารถรับรู้ที่ตนเอง
ต้องการศักยภาพ พลัง หรือวิธีการจัดการจากทั้ง
ภายนอกและภายใน

ค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยกระบวนการคิด และ
พฤติกรรมในปัญหาที่เฉพาะเจาะจง

ปรับเปลี่ยนมุมมองในการแก้ไขปัญหาให้เป็น
มุมมองทางบวก

4

ฝึกคิดทางบวก มองโลกใน
แง่ดี ให้กำลังใจตนเอง ชื่นชม
ตนเอง ให้รางวัลตนเอง



5

ฝึกทักษะการสื่อสาร บอก
ความรู้สึก หรือความต้องการ
ของตนเองอย่างตรงไปตรงมา **ไม่ใช่**
อารมณ์หรือคำสั่ง

เรารู้สึกดีใจมากเลย
ที่คุณไม่ดื่มเหล้ามา 2 วันแล้ว
ไม่ดื่มตลอดไปเลยได้ไหม?



6

หาแนวทางและฝึกปฏิบัติ การผ่อนคลายความเครียด เช่น กำหนดสติ ฝึกลมหายใจ นั่งสมาธิ



ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสุวนพ

Copyright © by Suamprung Hospital



7

หากิจกรรมที่ตนเองชอบ
เพื่อช่วยให้ผ่อนคลาย เช่น
พบปะพูดคุยกับเพื่อน ออกกำลังกาย
นวด ฟังเพลง เต้นรำ เป็นต้น



ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

Copyright® by Suanprung Hospital





เข้ากลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน หรือ
กลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกันของ
ญาติผู้ติดแอลกอฮอล์ เพื่อระบายความ
รู้สึกลดความรู้สึกรำคาญใจ ไม่สบายใจ
รวมทั้งเกิดการแลกเปลี่ยนนำไปสู่การ
ค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหาร่วมกัน





แสวงหาความช่วยเหลือ จากผู้อื่น เช่น ขอรับคำปรึกษา

จากบุคลากรสุขภาพในสถานพยาบาล
ใกล้บ้าน เพื่อนที่ไว้วางใจ คนในครอบครัว
เป็นต้น



10

ประเมินสุขภาพจิต ของตนเองเป็นประจำ



**ลงทะเบียนตรวจเช็คการดื่ม
และสุขภาพใจด้วยตนเอง**

ติดต้องรับคำปรึกษาปัญหาการดื่มและสุขภาพใจ

กรมสุขภาพจิต (ตลอด 24 ชั่วโมง)

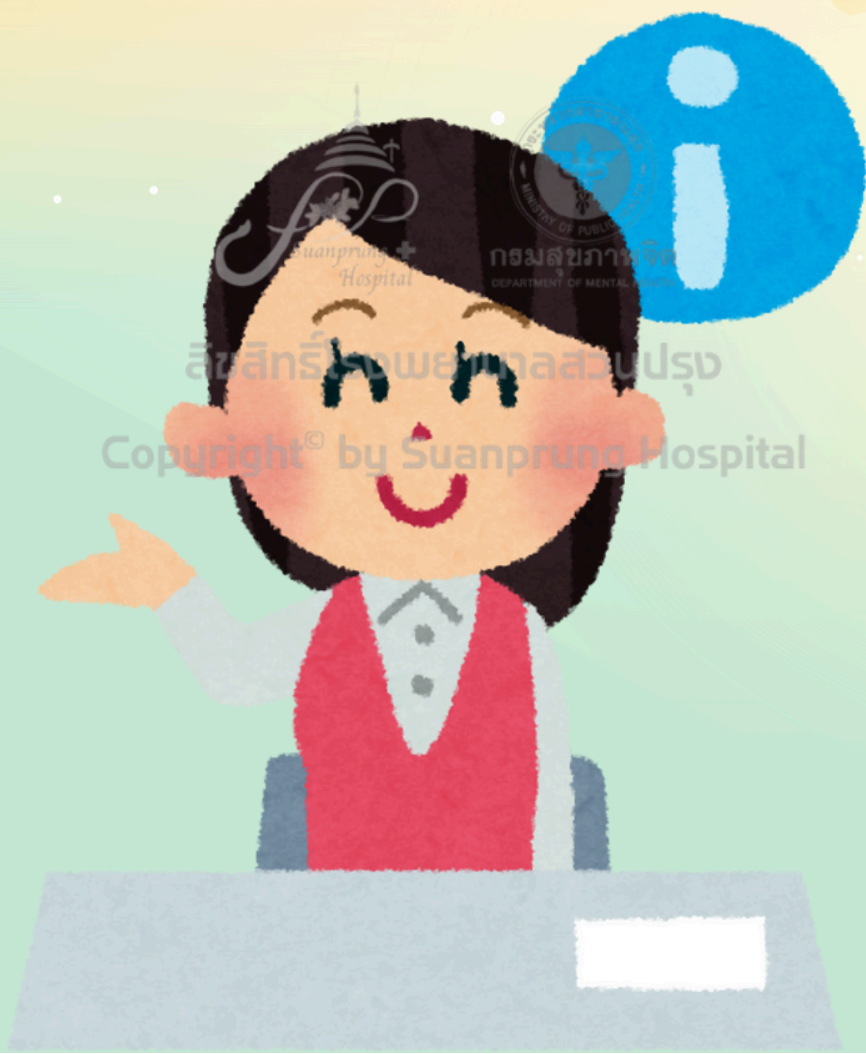
QR Code

Suanprung Hospital

by Suanprung Hospital

กระทรวงสาธารณสุข
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

หากต้องการ ความช่วยเหลือ สามารถไปที่ไหนได้บ้าง?



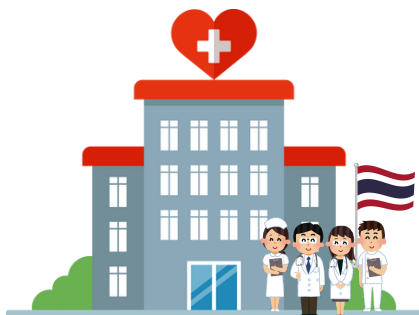
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)



โรงพยาบาลชุมชน



โรงพยาบาลศูนย์ / โรงพยาบาลทั่วไป



โรงพยาบาลสวนปรุง



สายด่วนสุขภาพจิต 1323



ลิขสิทธิ์โรงพยาบาลสวนปรุง

Copyright by Suanprung Hospital



ลงทะเบียนตรวจเช็คการดื่ม
และสุขภาพใจด้วยตนเอง



ติดต่อรับคำปรึกษาปัญหาการดื่มและสุขภาพใจ

โทร 1323 ฟรี (ตลอด 24 ชั่วโมง)

ทราบผลทันที



รายชื่อคณะทำงาน คู่มือการดูแลสุขภาพจิตตนเอง สำหรับญาติ

นายแพทย์กิตติศักดิ์	โพธิ์โน	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง
นางจารุณี	รัตมีสุวิวัฒน์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
นางสาวธัญญา	ดีกล้า	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวอารีรัตน์	บุญรักษา	นักวิชาการสาธารณสุข
นางสาวอรพิมล	ตันยศ	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



เว็บไซต์โรงพยาบาลสวนปรุง

