

บทที่ 10

ปัญหาพฤติกรรมกับการเกิดโรคทางกาย

เค้าโครงเรื่อง

1. การทำงานของกายและจิต
2. ภูมิคุ้มกันและโรคจากภูมิคุ้มกัน
3. เอชส์
4. มะเร็ง
5. พฤติกรรมการติดยา เหล้า บุหรี่ และสารเสพติด

สาระสำคัญ

1. อารมณ์ มีผลต่อการทำงานของกาย ความเครียด ปัญหาทางจิตใจจะส่งผลให้ภูมิคุ้มกันลดต่ำลง การมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่หลีกเลี่ยงมลพิษจากสังคม สามารถส่งผลต่อการเจ็บป่วยทางกายได้ ซึ่งเมื่อกายป่วยย่อมทำให้เสียสุขภาพจิตไปด้วย
2. ร่างกายมีกลไกป้องกันโรคหลายวิธี ซึ่งถูกสร้างโดยระบบประสาทอัตโนมัติ จิตอารมณ์ที่ดี จะทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ดี และไม่เจ็บป่วย
3. ผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี (HIV) ที่ดูแลจิตใจของตนเอง ออกกำลังกายไม่เครียดจะทำให้ภูมิคุ้มกันมีความเข้มแข็งและโอกาสจะพัฒนาไปเป็นโรคเอดส์ช้ากว่าผู้ที่เครียดและไม่ออกกำลังกาย
4. การมีพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงไม่สัมผัสสารพิษในสังคมสิ่งแวดล้อมช่วยป้องกันมะเร็งได้ การเกิดมะเร็งมีผลต่อสุขภาพจิตมาก ทำให้มนุษย์รู้สึกต้องเผชิญกับความตาย ความสูญเสีย การใช้พลังจิตจะช่วยให้สุขภาพดีขึ้น ภูมิคุ้มกันดีขึ้น และเป็นผลดีต่อการรักษามาก มีการศึกษาที่พบว่าหลายรายสามารถหายได้จากการทำงานของจิตใจ

5. พฤติกรรมการติดยา เหล้า บุหรี่และสารเสพติด เป็นปัญหาพฤติกรรมทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย จิตใจและครอบครัว สังคมของผู้เสพ ผู้มีปัญหาพฤติกรรมเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอ พึ่งพาสูง ขาดความเชื่อมั่นและไม่รักตนเอง

วัตถุประสงค์ของการเรียน

1. สามารถอธิบายการทำงานของกายและจิต
2. เข้าใจการเกิดโรคทางกายกับภูมิคุ้มกัน
3. เข้าใจขบวนการทางจิตใจที่ทำให้การดำเนินโรคไปสู่เอดส์
4. สามารถอธิบายสาเหตุของมะเร็งจากพฤติกรรมเสี่ยงและการใช้จิตในการทำให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้น
5. สามารถเข้าใจสาเหตุผลกระทบและวิธีแก้ไขป้องกันการติดยา เหล้า บุหรี่และสารเสพติด

แนวคิดพื้นฐานของการทำงานของกายและจิต

โจเซฟ เอ. แคลิฟาโน (Josef A Califano) กล่าวว่า หมอ โรงพยาบาล ยาหรือเครื่องมือทางการแพทย์ใด ๆ ก็ตามไม่ใช่สิ่งวิเศษที่จะทำให้สุขภาพของคนดีขึ้นได้ สิ่งที่จะทำให้สุขภาพดีขึ้นอยู่กับตัวของผู้นั้นเอง

สุขภาพตามความหมายขององค์การอนามัยนั้นไม่ใช่อยู่ที่ร่างกายเจ็บป่วย หรือไม่เท่านั้น แต่รวมถึงสภาวะทางจิตใจร่วมอยู่ด้วย ขบวนการทางจิตนั้นอาจกล่าวได้ว่ามีอิทธิพลที่สำคัญที่สุดต่อสุขภาพของมนุษย์ เนื่องจากมันเป็นตัวตัดสินใจจะจัดการอย่างไรกับการดำเนินชีวิต การปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมและยังส่งผลโดยตรงและโดยอ้อมต่อสภาวะทางกายอีกด้วย

การมองสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Approach) คือการมองทั้ง กาย จิต และสังคม สิ่งแวดล้อมโดยทั้ง 3 สิ่งนี้ไม่สามารถแยกจากกันได้โดยเด็ดขาด เช่น สภาพแวดล้อมมีมลพิษถ้าเราไม่รู้จักหลีกเลี่ยงก็จะนำไปสู่การเจ็บป่วยทางกายได้ เมื่อกายมีโรคสภาวะจิตก็ขาดสุขในทางกลับกัน ถ้าจิตเป็นสุขย่อมทำให้ระบบการทำงานของร่างกายดี มนุษย์ก็จะปฏิบัติหน้าที่ในสังคมได้ดี ปรับตัวได้ แก้ปัญหาได้ ดังนั้นปรัชญาของการมองสุขภาพแบบองค์รวมจึงเน้นที่ทุกคนมี

ความสามารถและมีความรับผิดชอบต่อการที่จะจัดการชีวิตของตนเองให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม มีความรู้สึกตระหนักรู้ว่าความเป็นอยู่ที่ดีนั้นอยู่ที่ตัวเราเอง

การผสมผสานของกายและจิต

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าความคิด อารมณ์มีผลต่อกายเสมอ เช่น เมื่อเรตกใจก็จะส่งผลกระทบต่อสภาวะทางร่างกายโดยอัตโนมัติ ซึ่งเราทุกคนสัมผัสได้ เช่น ใจเต้นแรง ขนลุก เป็นต้น หรือบางคนแค่รู้สึกอายก็จะหน้าแดง ซึ่งยังมีอาการทางกายอีกมากที่โดยธรรมชาติแล้วเราสัมผัสไม่ได้ เช่น การทำงานของต่อมไร้ท่อ เป็นต้น ซึ่งจากแนวความคิดที่กายและจิตไม่ได้แยกจากกันนี้ จึงมีความเชื่อว่า เราสามารถรักษาตนเองได้ ป้องกันโรคได้ อาการเจ็บป่วยและโรคทางกายที่เกิดขึ้นไม่ใช่เพราะการทำงานของอวัยวะบางส่วนหรือร่างกายทำงานไม่ดีเท่านั้นแต่ความเจ็บป่วยส่วนใหญ่มีผลมาจากอารมณ์จิตใจ ตัวอย่าง เช่น การปวดศีรษะ ซึ่งทุกคนคงจะเคยมีประสบการณ์มาก่อน แม้การปวดศีรษะจะมาจากหลายสาเหตุ เช่น ถูกกระทบกระเทือนทางศีรษะ แต่เราก็พบได้บ่อยมากที่การปวดศีรษะนั้นเป็นผลมาจากอารมณ์ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อในสมองและลำคอเกิดอาการเกร็งขึ้น การบีบรัดตัวของกล้ามเนื้อจะทำให้เกิดความดันเลือดเพิ่มขึ้นในศีรษะ ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการปวดศีรษะ คนส่วนใหญ่จะพยายามระงับการปวดศีรษะจากการกินยาแก้ปวดต่าง ๆ เช่น พาราเซตามอล หรือยาอื่น ๆ เพื่อลดอาการทางกายเหล่านี้ แต่ในทางตรงข้าม บางคนใช้วิธีย้อนกลับมาดูที่จิต หรือความคิดซึ่งเป็นแหล่งของความตึงเครียดเหล่านั้น เช่น ความกังวล ความโกรธ ความขัดแย้งใจ ฯลฯ และพยายามลดหรือกำจัดความตึงเครียดเหล่านั้นไปเสีย เช่นเดียวกับการปวดท้อง ท้องเสีย ก็เนื่องมาจากการหลั่งสารหรือกรดต่าง ๆ ในกระเพาะ ซึ่งมีผลมาจากความกังวล กลัว โกรธ ก้าวร้าว ฯลฯ และมีการบีบรัดตัวของกระเพาะอาหาร และมีรายงานทางการแพทย์มากมาย พบว่าคนที่มีการนอนไม่หลับเมื่อได้รับยาหลอก (Placebo) ก็ปรากฏว่าบุคคลผู้นั้นสามารถหลับได้ ทั้ง ๆ ที่เป็นแป้งอัดเม็ด ซึ่งไม่มีตัวยาอยู่เลย

ฉะนั้นการมองกายและจิตที่ผสมผสานกันและมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน จึงเป็นบันไดขั้นแรกในการช่วยบุคคลให้บรรเทาหรือหายจากความทุกข์ทรมานของอาการทางกายได้

การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องมีพฤติกรรมการกินอยู่ตลอดจนวิธีคิดอารมณ์ที่ดี จะเป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันโรคได้ดีกว่าการใช้ยา หรือเครื่องมือแพทย์ต่างๆ ที่ใช้กันอยู่

การที่มนุษย์เกิดการเจ็บป่วยขึ้น ผลของมันค่อนข้างจะซับซ้อน เพราะมนุษย์ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม ซึ่งจะก่อผลต่ออารมณ์และจิตใจ ความไม่สามารถความไม่สบายต่าง ๆ ตลอดจนการปรับตัวกับความกดดันที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องประสบและเผชิญกับมัน เช่น ผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี (HIV) ผู้ป่วยไม่ได้เผชิญกับสุขภาพร่างกายที่เสื่อมโทรมเท่านั้น แต่ปัจจัยทางสังคมที่รังเกียจไม่ยอมรับ การต้องออกจากงาน อาจต้องแยกจากครอบครัว ล้วนนำผู้ป่วยไปสู่ความเครียดทั้งสิ้น ปัญหาต่าง ๆ รุมล้อมจนเขาปรับตัวกับสถานการณ์เหล่านั้นไม่ได้ จิตที่ขาดสุขนี้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงโดยประสาทอัตโนมัติ ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลงและเกิดอาการของเอดส์เร็วขึ้น การแพทย์สมัยใหม่จึงมักใช้วิธีแบบองค์รวม โดยเน้นให้ทุกคนเกิดการดูแลตนเอง (Self care) โดยการทำจิตใจให้ห่างไกลความเครียด ความกังวลต่าง ๆ รักษาสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วย ไม่นำพาตนเองไปสัมผัสกับสารพิษต่าง ๆ และมีการดำเนินชีวิตตลอดจนค่านิยม การปฏิบัติตนที่ไม่เสี่ยงต่อสุขภาพอนามัยหรืออันตรายต่อตนเอง

กลไกการป้องกันการเกิดโรคทางกาย

ร่างกายมนุษย์มีกลไกป้องกันโรคมามากมายหลายวิธี ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์คงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี ผิวหนังและพวกรก (mucous membranes) ช่วยป้องกันการติดเชื้อต่าง ๆ และป้องกันสารใด ๆ ก็ตามที่จะเข้ามาทำอันตรายกับร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเม็ดโลหิตขาว ซึ่งไหลเวียนทั่วร่างกาย เป็นแนวที่จะป้องกันโดยการโจมตี ทำลาย สิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ซึ่งผ่านเข้าไปในร่างกายได้ เอนไซม์ในตับก็ช่วยขจัดสารพิษ สารเคมีที่จะทำอันตรายกับร่างกาย สารโปรตีนซึ่งเรียกว่า อินเตอร์เฟอรอน (interferon) ได้ถูกสังเคราะห์โดย ลิมโฟไซต์ (Lymphocytes) ก็จะถูกผลิตออกมาเมื่อร่างกายได้รับไวรัสเข้าไป ซึ่งมันจะมีหน้าที่สอดแทรกหรือยับยั้งไม่ให้ไวรัสเจริญเติบโต

กลไกป้องกันหลักของร่างกายคือ ภูมิคุ้มกัน ซึ่งจะช่วยให้เชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมอ่อนกำลังลง หรือถูกทำลายไป ถ้าการทำงานของภูมิคุ้มกันทำงานได้ไม่ดี ร่างกายก็จะอ่อนแอและติดโรคได้ง่าย ซึ่งภูมิคุ้มกันนี้ไม่ได้คุ้มกันเฉพาะโรคติดเชื้อเท่านั้น แต่รวมถึงโรคที่เกิดจากภูมิคุ้มกันตนเอง (autoimmune) ด้วย เช่น โรคมะเร็ง เป็นต้น ระบบภูมิคุ้มกันที่ทำงานไม่ดียังเป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้ต่าง ๆ ระบบภูมิคุ้มกันจะถูกสร้างขึ้นเองโดยระบบประสาทอัตโนมัติ จะทำงานดีหรือไม่ขึ้นกับสภาวะทางอารมณ์และจิตใจ ความเครียด และการได้

รับสารพิษเข้าไปจะเป็นตัวหนึ่งที่ลดความสามารถในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันที่จะต่อต้านกับสิ่งที่จะมาทำอันตรายร่างกาย สุขภาพที่ดีจึงต้องขึ้นกับการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันเป็นอย่างมาก

มนุษย์สัมพันธ์กับการทำงานของภูมิคุ้มกัน

มีการศึกษามากมายที่แสดงให้เห็นว่าเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งหลาย เช่น การพลัดหวังต่อการเรียน มีปัญหาในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เข้ากับใครไม่ได้ ปรับตัวในสังคมไม่ได้ รวมทั้งการหย่า แยกทาง ฯลฯ มีส่วนทำให้การทำงานของภูมิคุ้มกันลดลง แอ็คแมน (Ackerman) และพวก 1988 ได้ทำการทดลองลูกหนูที่โดนแยกจากแม่ของมันก่อนวัยอันควร เขาพบว่ามันมีตัวชี้หลายตัวที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของภูมิคุ้มกันในหนูกลุ่มนี้ และพบว่าหนูพวกนี้จะมีระบบภูมิคุ้มกันน้อยกว่ากลุ่มควบคุม และมีผู้ศึกษาว่าหญิงที่สูญเสียคนรัก หรือสามีนอกใจ จะมีการทำงานของเซลล์ที่เป็นภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติต่ำกว่าหญิงที่ไม่ได้สูญเสีย และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสามี

ปัญหาสมรสจึงเป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หญิงที่แยกกันอยู่กับสามีใน 1 ปี หรือน้อยกว่านั้น จะพบว่าภูมิคุ้มกันบกพร่องกว่าพวกที่ไม่ได้แยกกันอยู่กับสามี และหญิงที่หย่าหรือแยกกันอยู่กับสามี ซึ่งรู้สึกเศร้า ว้าเหว่ ก็ส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันต่ำลงมาก เช่นเดียวกับการศึกษาในผู้ชาย ผู้ศึกษาพบว่าเมื่อผู้ชายหย่า หรือแยกกันอยู่ เขาก็จะเศร้า เหงา กว่าชายที่ไม่ได้หย่า หรือแยกกันอยู่ และมีแนวโน้มจะเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าด้วย โดยเฉพาะโรคทางภูมิคุ้มกันต่าง ๆ

ผู้ศึกษายังค้นพบอีกว่า แม้การขัดแย้งระหว่างคู่สมรสในระยะเวลานานขึ้นก็ส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันเช่นกัน ได้มีการทดลองให้คู่แต่งงานใหม่ 90 คู่ ให้พูดถกเถียงกันเรื่องปัญหาของการแต่งงาน 30 นาที เขาพบว่าคู่ที่แสดงความก้าวร้าวขัดแย้ง ในระหว่างการถกกันอยู่นั้นจะมีค่าของการวัดภูมิคุ้มกันต่ำกว่าคู่ที่เป็นมิตรกัน

นอกจากนี้ความเครียดของผู้ที่ต้องมีบทบาทในการดูแลผู้เจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อนของผู้ป่วยเอดส์ โรคสมองเสื่อม มีการวิจัยพบว่า พวกเขามีการทำงานของภูมิคุ้มกันต่ำลงเช่นกัน ถึงแม้ผู้ดูแลเหล่านี้จะรายงานว่าเขาพักผ่อนน้อย อดนอนก็ตาม สิ่งเหล่านี้ไม่ได้สัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

โดยสรุป ผู้ที่รู้สึกว่าเขา มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ดี หรือสัมพันธ์ในทางลบจะก่อให้เกิดอารมณ์เศร้า และส่งผลกระทบต่อภูมิคุ้มกันมากกว่าผู้มีมนุษยสัมพันธ์ดี

โรคที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันบกพร่อง

เอดส์ (AIDS) : Acquired Immune Deficiency Syndrome ได้ถูกวินิจฉัยในประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี 1981 เอดส์ (AIDS) เกิดจากการติดเชื้อ เอช ไอ วี (HIV) (human immunodeficiency virus) เมื่อติดเชื้อตัวนี้จะส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันในตัวมนุษย์ทำงานได้ไม่ปกติ ทำให้ติดเชื้อโรคได้ง่าย

เริ่มแรก กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเชื้อตัวนี้มาจากกลุ่มรักร่วมเพศ พวกติดยาเสพติดซึ่งใช้เข็มร่วมกัน แต่ขณะนี้เอดส์ได้แพร่ไปอย่างรวดเร็วในประชาชนทั่ว ๆ ไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้หญิง วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งมีพฤติกรรมเสี่ยง ในพวกเกย์จึงดูเหมือนน้อยลง

เดิมประเทศไทยก็คิดว่ามาจากกลุ่มเสี่ยงกลุ่มเดียวกับอเมริกา คือพวกรักร่วมเพศ และพวกเสพยาโดยใช้เข็ม แต่ปรากฏว่า เอดส์แพร่เร็วมากในกลุ่มที่เป็นแม่บ้าน และแพร่ไปยังเด็กในครรภ์มารดา ปัจจุบันจึงสรุปว่าแหล่งการแพร่กระจายโรคมาจากหญิงบริการมากที่สุด ซึ่งในประเทศไทยโดยเฉพาะกรุงเทพฯ มีสถานบริการรักร่วมเพศจำนวนมาก ในแง่ค่านิยม ชายไทยมีค่านิยมเรื่องเพศว่าการเที่ยวโสเภณีถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา การป้องกันก่อนเกิดจึงได้มีการณรงค์ให้ใช้ถุงยางอนามัย และระมัดระวังเรื่องสำล่อนทางเพศ ให้คิดว่าทุกคนอาจมีเชื้อเอช ไอ วี อยู่ การรณรงค์นี้ได้พยายามระดับต้นให้ความรู้กับประชาชน ในการป้องกันตนเองไม่ให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเปลี่ยนค่านิยมในเรื่องเพศ เป็นต้น

สาเหตุของการติดเชื้อ เอช ไอ วี

ผู้ติดเชื้อ (Host)

- ขาดความรู้เรื่องการติดเชื้อว่ามีวิธีใดบ้าง
- บุคลิกภาพ มักทำตามความพอใจของตน ใช้ ID มากกว่า Super Ego ขาดวินัย และความรับผิดชอบ
- อาจมีปัญหาคอขวด มีปัญหาด้านจิตใจ ติดเหล้า ยาเสพติด เป็นต้น ฯลฯ

สังคม สิ่งแวดล้อม (Environment)

- ครอบครัวขาดความรัก ความผูกพัน
- ค่านิยมในเรื่องเพศ โดยเฉพาะชายไทย ที่สังคมเปิดโอกาสให้มาก
- ยาเสพติดหาซื้อได้ง่าย สื่อลามกที่ยั่วยุ ทำให้เกิดแรงกระตุ้นทางเพศมากขึ้น

ไวรัส เอช ไอ วี (Agents)

- บุคคลติดเชื้อมีมาก โดยเฉพาะหญิงบริการ และชายที่นิยมการเที่ยวกลางคืน
- เป็นเชื้อที่ยังรักษาไม่ได้
- มาตรการ การฆ่าเชื้อ อาจยังไม่ดีพอ

การป้องกันควรมุ่งที่ผู้ที่อาจติดเชื้อได้ (กลุ่มเสี่ยง) โดยการให้ข้อมูลความรู้ในเรื่องการปฏิบัติตัวอย่างไรที่จะไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ

ถ้าโรคนี้ระบาดมากจะเกิดผลร้ายต่อประเทศชาติอย่างไร

ถ้าโรคแพร่ระบาดมาก จะส่งผลกระทบต่อครอบครัว สมาชิกทุกคนจะเกิดปัญหาในด้านต่าง ๆ เมื่อครอบครัวอ่อนแอลง ประเทศก็พัฒนาไปไม่ได้ และเป็นสิ่งที่น่าอายถ้าโรคนี้มีอุบัติการณ์และความชุกสูง

การวินิจฉัย และสาเหตุของเอดส์

ถึงแม้ผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี (HIV) เป็นจำนวนมาก ที่มีชีวิตอยู่โดยไม่มีอาการอะไรเลยเป็นเวลาหลายปี และมีหลายคนที่ไม่ตระหนักว่าตัวเขามีจำนวนทีเซลล์ลดลง ซึ่งกลุ่มนี้จะเริ่มมีอาการของอาการที่เกี่ยวข้องกับเอดส์ เช่น มีต่อมน้ำเหลืองโต หรือมีอาการเหนื่อยล้า จำนวนทีเซลล์ลดลง ทำให้ง่ายต่อการติดเชื้อ ซึ่งก็จะเข้าระยะของการวินิจฉัยว่าเป็น เอดส์ (AIDS) มีหญิงจำนวนมากติดเชื้อทางช่องคลอด ซึ่งยากต่อการตรวจพบในระยะเริ่มแรก เพราะสังเกตยากกว่าอย่างอื่น เช่น ต่อมน้ำเหลืองโต จึงทำให้ได้รับการวินิจฉัยช้า

เมื่อเข้าสู่ระยะเป็นเอดส์แล้ว มักจะนำไปสู่การเสื่อมทางระบบประสาท และสมอง พวกนี้จะมีอาการจากการเสื่อม หรือการถูกทำลายของระบบประสาทส่วนกลาง เช่น มีอารมณ์เศร้า การหลงลืม ไม่สามารถจะมีสมาธิจดจ่อกับอะไรได้ เคลื่อนไหวเชื่องช้า ไม่มีความ

กระตือรือร้น ไม่ยินดีอื่นร้าย แยกตัวเอง ความสนใจในงานน้อยลง ไม่มีความสนใจทางเพศ ถ้าเป็นในขั้นรุนแรงมากขึ้นคนไข้จะสับสน ไม่รู้จักกาลเทศะ ชัก มีความเสื่อมทางสมองขั้นรุนแรง โคม่าและตาย จึงมีคำถามว่า ผู้ถูกวินิจฉัยว่าเป็นเอดส์นั้นควรจะทำหน้าที่ต้องรับผิดชอบต่อชีวิตคนหรือไม่ เช่น การทำงานเป็นนักบิน เป็นต้น เพราะถึงแม้อาการที่เกิดขึ้นจะอยู่ในขั้นรุนแรงของโรคก็ตาม แต่โรคก็พัฒนาไปเรื่อย ๆ ซึ่งการสูญเสียความคิด เหตุผล อารมณ์แม้ในระยะต้นๆ ก็ไม่ควรทำงานที่รับผิดชอบต่อชีวิตมนุษย์

มีผู้วิจัยบางคนพบว่าการรักษาด้วยยา AZT หรือ DDI อาจมีผลข้างเคียงเกิดขึ้นได้ และราคาแพง และเขาพบว่าจากการศึกษาผู้เป็นเอดส์ในระยะยาวนั้น ผู้ที่มีชีวิตยืนยาวหลังติดเชื้อมักเป็นผู้ที่ออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายจะมีผลต่อการทำงานของร่างกาย และมีผลต่อจิตใจของผู้ป่วยด้วย การออกกำลังกายทำให้ผู้ป่วยรู้สึกมีความสามารถ และการศึกษาระยะยาวนั้นก็พบว่า การทำงานของเซลล์ตามธรรมชาติในร่างกายที่มีหน้าที่ฆ่า หรือต่อต้านโรคนั้น มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ

จี เอฟ โซโลมอน (G.F.Solomon) 1991 ได้ศึกษาพบว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางกายและอารมณ์ ทำให้ความกังวล เศร้า ลดลง ซึ่งใช้ได้ผลดีกับผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี

ได้มีผู้ทดลองใช้เทคนิคการผ่อนคลาย การใช้ไบโอฟีดแบค กับกลุ่มรกร่วมเพศ ที่ติดเชื้อ ผลปรากฏว่าอาการที่สัมพันธ์กับเอดส์ดีขึ้น หรือเกิดขึ้นยากกว่ากลุ่มควบคุม แต่ผลจะยังไม่เด่นชัด เพราะกำลังอยู่ในขั้นศึกษาทดลองอยู่

การแก้ปัญหาของผู้ป่วยเอดส์

ปัจจุบันผู้ป่วยเอดส์ต้องเผชิญปัญหามากมาย ทั้งด้านการเจ็บป่วยทางกายและปัญหาด้านจิตสังคมคือ ผู้ป่วยต้องต่อสู้กับการที่จะต้องทำให้สภาพร่างกายและสภาพจิตไม่ทรุดลงกว่าเดิม จะต้องปรับตัวกับความกลัว ความรังเกียจของสังคม (ซึ่งบางคนพาลเกลียดพวกกรร่วมเพศ ประณามผู้ติดเชื้อ ไม่อยากเข้าใกล้หรือสัมผัสโดยตรง) ทำให้ผู้ป่วยเอดส์รู้สึกเหมือนมีตราบาปซึ่งไม่ใช่แต่คนทั่วไปเท่านั้นที่แสดง แม้แต่บุคลากรทางการแพทย์ก็แสดงความระมัดระวัง และแบ่งแยกผู้ป่วยให้เห็น

ความเครียดที่มากที่สุดของมนุษย์อันหนึ่งคือการกลัวตาย เอชส์เป็นโรคที่ยังไม่มีอะไรรักษาได้ ฉะนั้นเมื่อถูกวินิจฉัยว่าเป็นเอชส์ คนไข้บางคน ซึ่งมีความรู้สึกเหมือนเป็นประโยชน์เป็นคำสั่ง ตัดสินประหารชีวิต เขาจึงเศร้า แยกตัวจากสังคม ผู้ที่เป็นเอชส์หลายคนจึงมักจะฆ่าตัวตาย เพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดที่กำลังคืบคลานเข้ามาหาเขาทั้งด้านอาการทางกายและต้องต่อสู้กับทัศนคติในสังคม

อาร์มด์เศร้า กังวล อาจมีความรู้สึกผิด ประนามตนเองได้ ถ้าสาเหตุนั้นเขาเป็นผู้ผิด และทำความเดือดร้อนให้กับคนข้างเคียง เช่น ภรรยา ลูกหรือผู้ที่มีพฤติกรรมรักร่วมเพศ ก็อาจมีความรู้สึกประนามตนเองได้ถ้ารู้ว่าตนเองเป็นเอชส์ ฉะนั้นความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้จะมีผลต่อการปรับตัวกับสังคมมาก เขาจะรู้สึกด้อย ไร้ค่า เป็นบุคคลที่น่ารังเกียจ

ก่อนหน้านี้เราเคยรู้แล้วว่า ความเครียดนั้นเกิดจากที่แต่ละคนรับรู้มัน และจะแปลผลมันในทางบวกหรือทางลบ ถ้าลบมากก็เครียดมาก จึงสรุปได้ว่าระดับความเครียดอยู่ที่ความแตกต่างของแต่ละบุคคลที่จะรับรู้ และมีทัศนคติกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไร ฉะนั้นคนรอบข้าง โดยเฉพาะบุคลากรทางแพทย์ จึงควรช่วยให้ผู้ติดเชื้อได้มีส่วนร่วมในการควบคุมโรค อาการและการรักษาด้วย เช่น 让他ได้ตัดสินใจในการจะตรวจ จะรับยา ฯลฯ หรือไม่อย่างไร ซึ่งเขาจะรู้สึกถึงความรับผิดชอบ รู้สึกมั่นใจขึ้น ควรให้เขาได้กล้าแสดงในสิ่งที่เขาคิด เพื่อจะได้รู้สึกว่าเขาก็มีอำนาจในสังคมหรือในฐานะคนคนหนึ่ง อาร์มด์เศร้าน่าจะดีขึ้น ซึ่งก็มีผลต่ออาการทางกายที่จะเกิดอาการที่สัมพันธ์กับเอชส์ (AIDS) ซ้ำลง

แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งสำคัญมาก มีการศึกษาพบว่าคนป่วยเอชส์ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคม จะมีอาการเศร้าน้อยกว่าผู้ป่วยที่ไม่มีแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งแหล่งของแรงสนับสนุนนี้จะได้มาจากครอบครัว ฉะนั้นการกระตุ้นให้สมาชิกครอบครัวรับรู้ ยอมรับก็จะเป็นสิ่งที่ดีมาก มีการศึกษาพบว่าผู้ติดเชื้อมักมีอาการเจ็บป่วยทางกายมากมายอันเนื่องมาจากเอชส์ และมีปัญหาทางอารมณ์คงได้กล่าวมาแล้ว แต่ผู้ป่วยกลับได้รับการดูแลทางด้านจิตใจน้อยมาก โดยเฉพาะจากครอบครัว ฉะนั้นแหล่งสนับสนุนจากหน่วยงานที่รัฐจัดขึ้นจึงเป็นสิ่งจำเป็น และน่าจะให้ความสำคัญเป็นอันดับแรกของการให้บริการทางสุขภาพ (รวมการบริการความรู้ที่ให้กับญาติหรือครอบครัวด้วย)

โปรแกรมให้การปรึกษาในประเทศไทย ขณะนี้มีการตื่นตัวมากขึ้น มีการฝึกอบรมบุคลากรทางการแพทย์ และสาธารณสุข เพื่อให้บริการสุขภาพจิตแก่ผู้ป่วย รวมทั้งหน่วยงานเอก

ชนด้วย มีการให้จับบำบัดกลุ่ม สำหรับผู้ติดเชื้อ ซึ่งขณะนี้ยังไม่พอเพียงกับจำนวนผู้ป่วยที่มีจำนวนมาก จึงน่าจะมีโปรแกรมฝึกการทำกลุ่มบำบัดให้กับบุคลากรทางการแพทย์ฝ่ายกาย ที่ดูแลผู้ป่วยอยู่แล้ว เพื่อบริการทั้งด้านกายและใจไปพร้อม ๆ กัน ก็จะมีประโยชน์ต่อผู้ติดเชื้อมาก

นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาน่าจะจัดโปรแกรม เพื่อสนับสนุน ให้กำลังใจกับผู้ดูแลผู้ป่วยด้วยเพราะผู้ใกล้ชิดผู้ป่วยก็มีปัญหาทางอารมณ์ไม่น้อยไปกว่าผู้ป่วยเช่นเดียวกัน

แนวทางการจัดโปรแกรม

1. จัดโปรแกรมสำหรับผู้ติดเชื้อ เช่น จัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง
2. ให้ความรู้เรื่องการติดเชื้อ เพื่อป้องกันตนเองในกลุ่มเสี่ยงต่าง ๆ
3. ให้ความรู้แก่ญาติ การยอมรับเขาจะช่วยให้อาการดำเนินไปสู่เอดส์ช้าลง

มะเร็ง สาเหตุและการป้องกัน

มะเร็งเป็นโรคซึ่งเกิดจากการแบ่งเซลล์ที่ผิดปกติ เกิดจากสารกัมมันตรังสี และพวกสารก่อมะเร็ง เช่น สารเคมีต่าง ๆ และอาจจะเกี่ยวกับพันธุกรรมด้วย สารอื่น ๆ สามารถส่งเสริมให้เซลล์มะเร็งโตขึ้น ปัจจัยทางสรีระ รวมทั้งภูมิคุ้มกันบกพร่อง ฮอร์โมนที่ขาดสมดุล อาหารที่ไม่ดี และปัจจัยทางจิตวิทยา สามารถทำให้เกิดมะเร็งได้

การรักษารวมถึงการผ่าตัด การฉายแสง และเคมีบำบัด ทุกวิธีการทำเพื่อพยายามทำลายเซลล์มะเร็งนั้นออกไป การรักษาทุกชนิดค่อนข้างเป็นวิธีที่รุนแรง และผลที่ได้นั้นขึ้นอยู่กับทัศนคติของคนไข้ที่สำคัญพอ ๆ กับการเฝ้าระวังรักษา การสนับสนุนจากครอบครัว และเพื่อน ๆ

มีความเชื่อว่ามะเร็งเกือบทุกชนิดมีสาเหตุจากสิ่งแวดล้อม และเชื่อว่ามันเป็นสิ่งที่ป้องกันได้ การลดอุบัติเหตุการเกิดโรคนี้นี้ให้ได้ผลดีจึงต้องเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต และค่านิยมทางสังคมให้ได้ผลดีเช่นกัน

การป้องกันมะเร็งเป็นเป้าหมายสำคัญของสุขภาพของทุกคน ซึ่งการป้องกันนี้ คุณจะลดการสัมผัสสารก่อมะเร็งทั้งหมด กินอาหารที่ดี ถูกต้อง และมีประโยชน์

เอมส์ (Ames) 1983 ได้ศึกษาพบว่า อาหารบางอย่าง สามารถป้องกันการก่อเกิดมะเร็งได้ เช่น วิตามินอี ซี เบต้าแคโรทีน ซึ่งมีอยู่ในผักสีเหลือง ยูริกแอซิด เซเลเนียม จะช่วยกระตุ้นให้เกิดภูมิคุ้มกัน เพื่อขจัดสารก่อมะเร็งได้

นอกจากนี้ พฤติกรรมสุขภาพที่ดีก็เป็นสิ่งที่จะช่วยลดอัตราเสี่ยงที่ดี เช่น การรู้จักตรวจหามะเร็งด้วยตนเอง การตรวจสุขภาพประจำปี และการปฏิบัติตนให้ถูกต้องในสิ่งแวดล้อม เช่น

หยุด	สูบบุหรี่ ยาเส้น
เลี่ยง	การสัมผัสแสงแดด (ใช้ครีมกันแดด)
เลี่ยง	การกินอาหารที่ก่อมะเร็ง ทั้งที่บ้าน ที่ทำงานและในสิ่งแวดล้อม
เลี่ยง	การดื่มสุรา อาหารหมักดอง รมควัน อาหารที่ไหม้เกรียม และไขมันสัตว์
เพิ่ม	ผัก ผลไม้สดที่มีวิตามิน เอ ซี และอี
ลด	การกินอาหารมากเกินไป และความเครียด

สถานะทางจิตเมื่อรู้ว่าเป็นมะเร็ง

การวินิจฉัยว่าเกิดมะเร็งเป็นปัญหาใหญ่สำหรับคนไข้ พอ ๆ กับญาติ พี่น้องและเพื่อน ผู้ป่วย ทุกคนที่เกี่ยวข้องมักต้องมีส่วนในการช่วยแก้ปัญหา การบำบัดนั้น ผู้ป่วยจะอยู่ระหว่างการเผชิญกับความกลัวเรื่องความตาย การสูญเสียคนที่รัก สูญเสียรายได้ เปลี่ยนนิสัยความเป็นอยู่ และเหนือสิ่งอื่นใด ผลของการรักษาที่ไม่แน่นอนว่าจะหายหรือไม่ และเมื่อไรจะหาย อาจเป็นเดือน ๆ หรือเป็นปี ๆ ศาสตราจารย์อเวอรี่ ดีไวส์ แมน (Avery Devise Mann) 1979 ซึ่งเป็นจิตแพทย์ของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้กล่าวว่า

มะเร็งเหมือนกับสงคราม ซึ่งมันหนักเกินไปที่จะทิ้งให้เป็นหน้าที่ของหมอฝ่ายกายเท่านั้น เพราะมันทำให้คนไข้ต้องเปลี่ยนโฉมหน้าชีวิตเขาใหม่ เช่น การสูญเสียเรื่องการทำงาน ซึ่งอาจกลับคืนมาอีกไม่ได้แล้ว ครอบครัวอาจแตกแยก หรืออาจทำให้ใกล้ชิดกันมากขึ้น ความขัดแย้งใจมากขึ้น ค่านิยมเปลี่ยนไปหมด ความมุ่งหวังต่าง ๆ ในชีวิตหยุดหมด เพื่อการรักษาให้หาย แต่มันอาจไม่มีวันนั้นก็ได้ และอาจมีการเจ็บป่วยของส่วนอื่น ๆ อีกก็ได้ ในระหว่างการรักษาอยู่

นี่เป็นเหตุผลบางประการที่แสดงให้เห็นว่าการรักษาโรคมะเร็งต่างจากโรคอื่น ๆ เช่น โรคหัวใจ นิวมอเนีย เป็นต้น ฉะนั้น จึงต้องมีการดูแลด้านจิตใจ ด้านความเครียด เพราะปัจจุบันเป็นที่เชื่อกันว่าผลของจิตใจจะมีต่อการเกิดมะเร็ง และมีอิทธิพลต่อการรักษาด้วย

ด๊อบบลิว เอส ฮาร์สเต็ด (W.S.Harstead) ศัลยแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปกินส์ ได้รายงานถึงการหายจากโรคมะเร็งเต้านมในผู้หญิงได้อย่างน่ามหัศจรรย์ ซึ่งปัจจุบันเป็นการยอมรับจากวงการแพทย์แล้วว่าก้อนเนื้อนั้นเล็กลงได้เองในคนไข้บางคน ซึ่งเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ของการหายไปโดยไม่ต้องรักษานั้นยังไม่มีคำตอบที่แน่นอน แต่แพทย์และนักจิตวิทยาเกือบทั้งหมดลงความเห็นว่า เป็นเพราะจิตนั้นเองที่เป็นส่วนสำคัญที่สุดในขบวนการรักษา

การใช้สมาธิและการจินตนาการจากภาพ จะช่วยผู้ป่วยได้มาก และยังช่วยให้การรักษาทางยาได้ผลดียิ่งขึ้น มีการศึกษามากมายที่สนับสนุนความคิดนี้ เทคนิคการผ่อนคลายทางจิตช่วยทำลายเซลล์มะเร็ง และทำให้ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น ความเครียด ความทุกข์ใจ สามารถทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายลดต่ำลง จิตมนุษย์มีพลังที่จะทำให้สุขภาพดีขึ้นและสามารถรักษาหายได้ ผู้ป่วยจึงไม่ควรยอมแพ้ ควรสู้ ควรเชื่อว่าจิตรักษาได้ ซิมอนตันส์ (Simontons) ได้แนะนำวิธีทำจิตเพื่อจะได้ต่อสู้กับมะเร็งคือ

1. เซลล์มะเร็งอ่อนแอ สับสน
2. การรักษามีความเข้มแข็ง และมีพลังอำนาจ
3. เซลล์ที่มีสุขภาพดีแข็งแรงสามารถซ่อมแซมส่วนที่เสียไป การรักษาสามารถช่วยรักษาได้
4. กองทัพของเม็ดโลหิตขาว กำลังทำลายและล้อมเซลล์มะเร็ง
5. เซลล์เม็ดโลหิตขาวมีความรุนแรงและเร็วในการหาเซลล์มะเร็งและกำลังทำลายมัน
6. เซลล์มะเร็งกำลังตายและถูกกำจัดออกจากร่างกาย
7. ฉันมีสุขภาพดีและไม่มีเซลล์มะเร็ง
8. ฉันยังมีจุดมุ่งหมายมากมาย ในชีวิตและยังต้องมีชีวิตอยู่ต่อไป

แนวทางการจัดโปรแกรมเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

1. ให้ความรู้การศึกษาแก่ประชากรโดยผ่านองค์กร โดยใช้วิธีอบรมรณรงค์ สัมมนา จัดนิทรรศการ ฯลฯ เพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงมลภาวะ
2. ให้ความรู้แก่ญาติผู้ป่วย บุคลากรด้านการแพทย์ ในแง่สภาพจิตใจหรือสุขภาพจิตของผู้ป่วย
3. ให้การปรึกษา จัดโปรแกรมฝึกจิตแก่ผู้ป่วย

ยา

ยาเป็นสารเคมีซึ่งมีประโยชน์มากในการรักษาสุขภาพและรักษาโรค ยาและการแพทย์เป็นสิ่งที่ช่วยรักษาโรค เก็บกัก ลดความทุกข์ทรมานจากอาการของโรค และป้องกันการเจ็บป่วยหรือป้องกันอาการที่เราไม่พึงประสงค์ เช่น ป้องกันความอ้วน ป้องกันผิวหนังแห้ง รวมทั้งอาจใช้ด้านจิตใจ เช่น ป้องกันความเครียด ก่อนจะเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นต้น ขณะที่ยามีผลกับกายและจิต ขณะเดียวกันยาก็มีผลข้างเคียงด้วย เช่น ทำให้เกิดความไม่สบาย หรือเป็นอันตรายต่อผู้ใช้ได้ ยาเป็นสารเคมีซึ่งอาจไม่ไปด้วยกันกับธรรมชาติของร่างกาย และมีปฏิกริยากับผนังเซลล์ที่เป็นตัวรับ ซึ่งจะมีผลต่อสรีระหรือการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น เกิดการสะสมหรือยาบางอย่างทำลายเซลล์ เป็นต้น

ในสังคมปัจจุบัน เราติดการใช้ยา เราใช้ยากันมากมายหลายชนิดเพื่อจะทำให้มีอาการต่าง ๆ ดีขึ้น บริษัทยาก็จะสนับสนุนกระตุ้นให้คนใช้ยาเยอะ ๆ เพื่อเหตุผลทางเศรษฐกิจการเงินของเขา แพทย์ก็มักจะจ่ายยาทุกครั้งเพราะคนไข้ก็คาดหวังที่จะได้ยา เพื่อจะลดอาการเจ็บปวดไม่สบายของเขาเช่นกัน

เราควรจะชั่งน้ำหนักให้ตระหนักถึงความเสี่ยงของผลที่ใช้ยาและประโยชน์ที่ได้รับก่อนกินยาอะไรก็ตาม การลดขนาดการกินยาน่าจะเป็นเป้าหมายสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพของเรา

ยาที่ว่านี้ไม่จำเป็นต้องเป็นยาผิดกฎหมาย หรือยาที่เราใช้รักษาสุขภาพ ยาที่ใช้บำรุงวิตามินต่าง ๆ เท่านั้น แต่ยังรวมถึงสารต่าง ๆ เช่น คาเฟอีน นิโคติน จากบุหรี่ เหล้า ซึ่งสารเคมีเหล่านี้ไม่ทำให้เราสุขภาพดีหรือมีความสุขได้ สุขหรือสุขภาพอยู่ที่พฤติกรรมของเราเอง เช่น นอนไม่หลับก็ควรฝึกสมาธิ ทานอาหารที่ดี ออกกำลังกาย และมีอีกหลายวิธีที่จะทำให้หลับ

ถ้าใช้ยาอย่างเดียวเมื่อหมดฤทธิ์ยา ก็คงไม่หลับอีก ยาบางชนิดนอกจากจะมีผลเสียต่อสุขภาพร่างกายแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจทำให้สิ้นเปลืองโดยไม่จำเป็นอีกด้วย ฉะนั้นก่อนกินยาควรคิดถึงกติกานิดว่าประโยชน์กับโทษอย่างไหนจะมากกว่ากัน

การติดยา

การติดยาหรือจัดอยู่ในประเภทการติดยาเป็นนิสัย (Drug Habituation) คือภาวะที่เกิดจากการใช้ยาหรือสารเคมีบางอย่างซ้ำ ๆ บ่อย ๆ และมีลักษณะดังนี้

1. มีความต้องการแต่ยังพอทนได้
2. ไม่ต้องเพิ่มปริมาณ หรือขนาดยาหรือสารนั้น
3. อาจตกเป็นทาสทางใจ (Psychic dependence) แต่ไม่มีผลทางกาย จึงไม่มีอาการถอนยา (Withdrawal Symptoms) เมื่อหยุดเสพ
4. มีผลร้ายต่อสุขภาพ มากกว่าทำความเดือดร้อนต่อสังคม

ซึ่งในข้อ 4 นี้ ปัจจุบันพบว่า เป็นผลร้ายต่อสังคมด้วย เช่น มีผู้วิจัยพบว่า มีผลกระทบต่อดังต่อไปนี้ มีผลต่อผู้ใกล้ชิดที่ได้รับควันพิษเข้าไป

ผลของการสูบบุหรี่

ผู้สูบบุหรี่จะเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคกระเพาะ ระบบทางเดินหายใจไม่ดี และอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุไฟไหม้ มีผลต่อดังต่อไปนี้ ทำให้พัฒนาการช้า และพวกติดยาหรือสูบบุหรี่จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี เช่น พวกนี้มักดื่มเหล้า ดื่มกาแฟ ร่วมด้วย ซึ่งเป็นผู้ขาดจิตสำนึกทางสุขภาพนั่นเอง

ผู้ที่มีคอเลสเตอรอลสูงจะเสี่ยงมากถ้าสูบบุหรี่ร่วมด้วย เพราะนิโคตินจะกระตุ้นให้ร่างกายปล่อยฟรีแฟตตี้แอซิด ซึ่งจะทำให้ไตรกลีเซอไรด์เพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลทำให้ไลโปโปรตีน ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลที่ลดลง การรับอนุมูลอิสระจากบุหรี่ก็มีคุณสมบัติในการยับยั้งไลโคเคนซิติไลโปโปรตีน (LDL) ผู้สูบบุหรี่จะมีเลือดที่แข็งตัวง่ายกว่าผู้ไม่สูบ โรคหัวใจพบได้บ่อยในชายที่สูบบุหรี่ และถือว่าเป็นเหตุที่มีความสัมพันธ์กันมาก คือ 80% ที่ตายด้วยโรคหัวใจพบมากเป็นคนที่สูบบุหรี่ นอกจากนี้ผู้ที่มีความเครียด มีบุคลิกภาพแบบ Type A ถ้าสูบบุหรี่ร่วมด้วยก็จะช่วยเสริมให้คอเลสเตอรอลสูงกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ และมีโอกาสเป็นโรคหัวใจหลอดเลือดมากกว่าผู้ไม่สูบ

ทำไมคนจึงสูบบุหรี่

ผู้สูบบุหรี่มักเริ่มเมื่อเข้าวัยรุ่น เพราะค่านิยม หรืออยากให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม หรือ บางครั้งก็อยากลองของใหม่ ๆ และประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ที่ทดลองนี้ต่อมาก็จะติดเมื่อเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่และได้มีคำถามว่าทำไมคนจึงสูบบุหรี่แม้จะรู้ว่ามันมีโทษอย่างมากมาจากนิโคติน ทำให้เกิดโรคซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิตและรสชาติของมันก็ไม่ได้ทำให้น่าสูบ

มีผู้ศึกษาพบว่าแรงจูงใจที่ทำให้เขาติดบุหรี่ คือ

1. เพื่อเป็นแรงกระตุ้น หลายคนเชื่อว่าการสูบบุหรี่ ช่วยให้มีระดับจิตใจที่ดีขึ้น เช่น ช่วยให้เขาตื่นแต่เช้า มีพลัง และมีรายงานว่าผู้สูบเชื่อว่าการสูบบุหรี่ทำให้มีความสามารถทางสติปัญญาเพิ่มขึ้น
 2. ชอบถือคิคมือ บางคนชอบถือบุหรี่หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ของบุหรี่ เช่น ไฟแช็ค เป็นต้น
 3. ช่วยผ่อนคลาย หลายคนเชื่อว่าสูบเพราะชอบสูบ บุหรี่ทำให้เกิดความสบาย และเชื่อว่ามันช่วยเพิ่มความรู้สึกด้านอื่น ๆ ให้ดีขึ้นด้วย เช่น ทำให้เจริญอาหาร เป็นต้น
 4. ลดความรู้สึกทางลบ ประมาณ 1 ใน 3 ของผู้สูบบอกว่ามันช่วยให้เขาลดความเครียด ไม่โกรธ ไม่กลัว ไม่กังวล และไม่กดดัน
 5. อยากสูบ บางคนอยากสูบโดยไม่สามารถให้คำอธิบายได้ มันรู้สึกอยากมากกว่าที่จะรู้สึกต้องการมันจริง ๆ เขาไม่ได้ต้องการลดความเครียดหรือไม่ได้คาดหวังความสุขใด ๆ จากการสูบนั่น
 6. นิสัย บางคนจุดไฟแช็คเพราะความเคยชินจนเป็นนิสัย เขาไม่ได้รู้สึกว่ามันช่วยให้จิตใจหรือร่างกายดีขึ้นจากการสูบนั่น คือสูบไปอย่างนั้นเอง เพราะเคยสูบ
 7. ไม่รักตัวเอง พวกนี้มีจิตใจใต้สำนึก (unconscious) ที่อยากทำร้ายตนเอง
- มีผู้ทำวิจัยมากมายที่หาสาเหตุของผู้สูบบุหรี่และยังเลิกสูบไม่ได้ จริง ๆ แล้ว มันก็เป็นนิสัยอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามมันอยู่ที่ตัวคนนั่นเองว่า อยากเลิกหรือไม่ ถ้าเขามีความอยากเลิกก็เลิกได้ มีผู้เลิกได้แล้วก็กลับไปติดใหม่มากมาย
- ได้มีผู้คิดแบบสอบถามเพื่อให้ผู้ติดบุหรี่ได้ประเมินตนเองว่าเขาติดเพราะอะไร

ทำไมคุณจึงติดบุหรี่

ตอบทุกข้อ	เสมอ ๆ/	บ่อย ๆ/	บางครั้ง/	นาน ๆ ครั้ง/	ไม่เลย
ก. สูบเพื่อไม่ให้เฉื่อยชาลง	5	4	3	2	1
ข. การสูบบุหรี่ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้การสูบบุหรี่ น่าสูบยิ่งขึ้น	5	4	3	2	1
ค. การสูบทำให้เกิดความพึงพอใจและผ่อนคลาย	5	4	3	2	1
ง. จดบุหรี่เมื่อฉันรู้สึกโกรธบางอย่าง	5	4	3	2	1
จ. เมื่อบุหรี่หมดฉันรู้สึกว่าการไม่คอยกล้าที่จะทำอะไรจนกว่าจะได้อีก	5	4	3	2	1
ฉ. มักสูบบุหรี่โดยอัตโนมัติโดยไม่ได้นึกถึงมันด้วยซ้ำ	5	4	3	2	1
ช. สูบเพื่อกระตุ้นให้ฉันกระปรี้กระเปร่า	5	4	3	2	1
ซ. ความสุขจากการสูบบุหรี่ส่วนหนึ่งมาจากขั้นแรกคือการหยิบมันขึ้นมาจุด	5	4	3	2	1
ณ. ได้รับความสุขจากการสูบบุหรี่	5	4	3	2	1
ญ. เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจ ผิดหวังกับบางสิ่งบางอย่างฉันจะจดบุหรี่	5	4	3	2	1
ด. ฉันตระหนักถึงความเป็นจริงว่าฉันไม่ได้ติดบุหรี่	5	4	3	2	1
ฎ. จดบุหรี่โดยลืมไปว่ายังมีอีกมวนที่ยังสูบค้างไว้ในที่เขี่ยบุหรี่	5	4	3	2	1

ตอบทุกข้อ	เสมอ ๆ/	บ่อย ๆ/	บางครั้ง/	นาน ๆ ครั้ง/	ไม่เลย
ฐ. สูบเพื่อให้ฉันสามารถทำอะไรได้ ดีขึ้น	5	4	3	2	1
ฑ. เมื่อฉันสูบ ส่วนหนึ่งของการสูบ คือได้ดูวันที่พ้นออกมา	5	4	3	2	1
ฒ. เมื่อฉันรู้สึกเศร้า อยากหายจาก ความกังวลฉันมักสูบบุหรี่	5	4	3	2	1
ณ. รู้สึกกระหายบุหรี่ ถ้าหยุดสูบไป ซักช่วงหนึ่ง	5	4	3	2	1
ด. มีบุหรี่ในปากโดยจำไม่ได้ว่าใส่ มันไปเมื่อไหร่	5	4	3	2	1

วิธีคิดคะแนน

1. ใส่คะแนนที่ท่านได้วงกลมไว้ในข้อ ก. ลงบนส่วนบนของเส้น ก. และคะแนน
ในข้อ ข. ลงบนส่วนบนของเส้น ข.

2. บวกคะแนนทั้ง 3 ส่วนเข้าด้วยกัน เช่น คะแนนบนเส้น

$$ก + ข + ฐ = \text{การกระตุ้น เป็นต้น}$$

ผลรวม

1. + + =

ก ข ฐ

2. + + =

ข ช ฅ

3. + + =

ก ฉ ฒ

4. + + =

ง ญ ณ

3. อย่าซื้อบุหรี่เก็บไว้ทีละแพ็คใหญ่ ให้ซื้อเมื่อมันหมดจริง ๆ แล้วจึงค่อยซื้อ
4. เก็บบุหรี่ไว้ห่าง ๆ ตัว อย่าไว้ในที่หยิบฉวยได้ง่าย และไม่ควรนำบุหรี่ติดตัวไป

ด้วย

5. อย่าสูบโดยอัตโนมัติ แต่สูบเมื่อต้องการมันจริง ๆ
6. ให้รางวัลตนเองในรูปแบบอื่น ๆ มากกว่าจะใช้วิธีสูบบุหรี่
7. หาน้ำผลไม้ไว้ดื่มแทนที่จะหยิบบุหรี่ขึ้นมาสูบ

ทันทีที่เลิกสูบได้

1. เมื่อรู้สึกหงุดหงิดจากการสูบ ให้คิดเสมอว่ามันเป็นสัญญาณว่าคุณกำลังจะผ่านพ้นวิกฤตการณ์และสุขภาพที่ดีกำลังจะกลับมาหาคุณ
2. ถ้าคุณรู้สึกขาดอะไรไปสักอย่าง (เพราะมือเคยถือบุหรี่) ควรจะหาอย่างอื่นทดแทน เช่น ดินสอ คลิปหนีบกระดาษ ฯลฯ
3. แทนที่จะสูบบุหรี่หลังอาหาร คุณควรลุกจากโต๊ะอาหารทันที แปรงฟันและไปเดินเล่น
4. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่จะเชื่อมโยงกับความสุขความพอใจในการสูบบุหรี่
5. พยายามจัดสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวคุณให้สะอาด ปราศจากกลิ่นบุหรี่ ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน
6. เมื่อคุณมั่นใจว่าเลิกมันได้ พยายามจำกัดสังคมของตนเอง เพื่อสุขภาพ เช่น มีกิจกรรมกลางแจ้งและเข้าสังคม หรืออยู่ในสถานการณ์ที่มีการห้ามสูบบุหรี่
7. มองการโฆษณาบุหรี่อย่างติเตียนว่า บริษัทผู้ผลิตบุหรี่ทำเงินได้ร้อยละ 10 จากการทำสุขภาพของคุณเสื่อมโทรม

เปลี่ยนนิสัยใหม่

1. เปลี่ยนนิสัยโดยทำให้การสูบบุหรี่เป็นเรื่องยาก และไม่จำเป็นที่จะต้องสูบนั่น
2. รักษาปากให้สะอาด ปราศจากกลิ่นบุหรี่
3. ฝึกการผ่อนคลาย ฝึกหายใจเมื่อมีสถานการณ์ที่ทำให้เครียด
4. พยายามเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ และมีความหมายกับคุณ

5. คิดเสมอว่าบุญมีโทษกับทุกคน

โปรแกรมการสูบบุหรี่นี้ใช้เวลา 4 สัปดาห์ โดยใช้ช่วงละ 1 สัปดาห์

การสูบบุหรี่เป็นนิสัยที่เกิดจากความเคยชิน ซึ่งผู้สูบบักสูบเพราะว่าอยากสูบ และเชื่อมั่นมันช่วยผ่อนคลาย ลดความเครียด ซึ่งอันที่จริง การสูบเป็นเรื่องของแต่ละบุคคลว่าจะเลือกหยุดสูบหรือไม่ การเข้าโปรแกรมหยุดบุหรี่จะช่วยได้มากในการสร้างแรงจูงใจให้หยุดสูบ โดยมีวิธีคิดว่า การหยุดทำให้สุขภาพดี มีบุคลิกที่ดีขึ้น เหตุผลด้านสังคม สิ่งแวดล้อมที่ทำให้คนยังติดบุหรี่อยู่ก็คือ โรงงานยาสูบยังต้องการเงินที่ได้จากการขายบุหรี่ การโฆษณา ซึ่งยังมีอยู่ มีการผลิตรูปแบบใหม่ ๆ ขณะที่การปลูกใบยาสูบของเกษตรกรก็ยังได้รับการสนับสนุน

แต่ผู้สูบไม่ควรสับสนเพราะการสูบนั่นเสี่ยงอย่างมากกับสุขภาพของเรา ผู้สูบหรือคิดจะสูบควรตระหนักเสมอว่า โรคหัวใจ ถุงลมโป่งพองหรือมะเร็งปอด ไม่มีทางรักษาให้หายได้

แนวทางการจัดโปรแกรม

1. ให้ความรู้เรื่องโทษของบุหรี่แก่กลุ่มเสี่ยง เช่น วัยรุ่น
2. สอนเคล็ดลับการเลิกบุหรี่ โดยผ่านการอบรม สัมมนาหรือผ่านทางสื่อ เช่น แผ่นพับ เป็นต้น
3. เผยแพร่ความรู้เรื่องการติด การเลิกบุหรี่แก่บุคลากรทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องเพื่อการป้องกันในระดับที่ 1 และ 2

ยาเสพติด

ยาเสพติดหมายถึง สารที่เสพเข้าไปในร่างกาย ไม่ว่าจะทางกิน ดม สูดดม ก็ได้ และเมื่อเสพเข้าไปแล้วจะเกิดผลต่ออารมณ์ ความคิด การรับรู้ มนุษย์ได้รู้จักวิธีเปลี่ยนสภาวะความรู้สึกตัว (conscious) ไปสู่สภาวะกึ่งรู้ตัว มาเป็นเวลานานแล้ว โดยใช้วิธีกิน สูบพี้ชตามธรรมชาติ บางชนิด และปัจจุบันได้มีการใช้วิธีทางการผลิตโดยใช้สารเคมีต่าง ๆ เพื่อให้ได้สารที่บริสุทธิ์ขึ้น เพื่อมาใช้เป็นยาแก้ปวดประสาท

ภาวะการติดยา หมายถึง

1. มีความต้องการอย่างมาก ทำทุกวิถีทางเพื่อจะได้ยามาเสพให้ได้
2. ต้องการซ้ำๆ และเพิ่มปริมาณขึ้นไปเรื่อย ๆ

3. ถ้าหยุดจะเกิดอาการถอนยา ที่ชาวบ้านเรียกว่า “ลงแดง”
4. เกิดผลร้ายต่อตนเองและสังคม

ประเภทของยาเสพติด

1. สิ่งเสพติดตามธรรมชาติที่รู้จักกันดี ได้แก่ ฝิ่น กระบือ กัญชา โคเคน ซึ่งต่อมาได้มีการดัดแปลงเป็นเฮโรอีน มอร์ฟิน เป็นต้น
2. สิ่งเสพติดที่สังเคราะห์จากสารเคมี เช่น เมทาโดน (Methadone) เพธิดีน (Pethidine) เป็นต้น

การออกฤทธิ์

1. ออกฤทธิ์กดประสาท เช่น ฝิ่น เฮโรอีน เมื่อเสพเข้าไปแล้วจะออกฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ทำให้สมองมึนงง ง่วง ซึม ไม่มีแรง ถ้าเสพมากอาจหายใจช้าลง หยุดหายใจตายได้ เพราะมันออกฤทธิ์กดประสาทที่ควบคุมการหายใจด้วย
2. กระตุ้นประสาท เช่น โคเคอีน แอมเฟตามีน (ยาบ้า) ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง ทำให้เกิดการตื่นตัว กระวนกระวาย ทำให้ตั้งเครียด หดแรงแหดสติได้ เพราะไม่สามารถพักผ่อนหรือนอนหลับได้ หัวใจเต้นเร็ว ความดันสูง ม่านตาขยาย หลอดลมขยาย ปากแห้ง เหงื่อออกอาเจียน
3. ออกฤทธิ์ หลอนประสาท ได้แก่ กัญชา แอลเอสดี เป็นต้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการรับรู้ รูป รส กลิ่น เสียง เคลิบเคลิ้ม จิตว้าวุ่นสับสน ปากแห้ง เหงื่อออกมาก บางครั้งอาจฆ่าตัวตาย ยาเสพติดที่รู้จักแพร่หลายในประเทศไทยได้แก่ กัญชา เฮโรอีน โคเคน ยาอี แอมเฟตามีน (ยาบ้า)

กัญชาเป็นสารเสพติด มนุษย์ทั่วโลกรู้จักใช้มานานเป็นพันปี โดยใช้เสพด้วยวิธีกินและสูบ โคเคนเป็นสารสังเคราะห์จากใบโคคา ซึ่งปลูกมากในอเมริกาใต้ และปัจจุบันสารนี้ได้ใช้แพร่หลายอย่างรวดเร็วในหลายประเทศในโลก ซึ่งทั้งกัญชาและโคเคน จะมีผลทำให้เกิดการติดทางกายคือร่างกายต้องการสารนั้น ถ้าหยุดจะเกิดอาการทางกาย มีความต้องการขนาดเพิ่มขึ้น เพราะร่างกายเกิดความเคยชิน เมื่อเสพนานและเพิ่มขนาดไปเรื่อย ๆ จะส่งผลต่อผู้ที่ติด เช่น ร่างกายทรุดโทรม ระบบประสาทได้รับผลกระทบ และอาจมีพฤติกรรมที่ผิดกฎหมายเมื่อนำเงินมาซื้อหาขายที่ตนเองขาดไม่ได้ มิฉะนั้นจะเกิดอาการถอนยา

ยากล่อมประสาท เช่น แอล เอส ดี เป็นยากล่อมประสาทที่ส่งผลให้รูปแบบของการ
ลื่อนำของเส้นประสาทในสมองเปลี่ยนแปลงไปโดยการบิดเบือนการทำงานของสารลื่อนำ
ประสาท เมื่อเสพเข้าไปจะออกฤทธิ์ทำให้การรับรู้ อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกที่ตื่นตัวจาก
ปกติที่เป็นอยู่ สารเสพติดหลายชนิด เช่น ฝิ่น หรืออนุพันธ์ของฝิ่น มักใช้เพื่อผ่อนคลายหรือ
กระตุ้นให้เกิดความสุข ครึกครื้น แต่มีผลต่อร่างกายจิตใจ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และผิด
กฎหมาย การเสพ ซื้อ ข่าย จะถูกลงโทษ จำคุก

สาเหตุของการติดยา วิเคราะห์ตามระดับความเสียหายซึ่งอธิบายไว้ในบทที่ 3

ผลกระทบ

ด้านร่างกาย ของผู้เสพยาจะทรุดโทรม ผอม สมองเสื่อม ภูมิคุ้มกันต่ำ เกิดโรคร้าย มัก
เป็นโรครุนแรงเรื้อรัง เช่น วัณโรค โรคหัวใจ โรคตับ โรคผิวหนัง เป็นต้น

ด้านจิตใจ เกียจคร้าน เฉื่อยชา อารมณ์เปลี่ยนแปลง อ่อนไหวง่าย ไม่สนใจตนเอง มีผล
เสียต่อการทำงาน การเรียน อาจเกิดอุบัติเหตุง่าย

ด้านสังคม มีผลกระทบต่อเศรษฐกิจของตนเอง เพราะยาที่เสพยามีราคาแพง นอกจากนี้
ผู้เสพยาจะหมดความรับผิดชอบต่อครอบครัว เพราะจะมัวหวังเสาะแสวงหาหาเพื่อมาเสพยาเท่านั้น
ถ้าไม่ได้ อาจก้าวร้าว ทำให้เสียสัมพันธภาพในครอบครัว สังคม รวมทั้งมีพฤติกรรมแบบอาชญา
กร เช่น ขโมย ปล้น จี้ ซึ่งในระดับประเทศชาติก็ได้รับผลกระทบเช่นกัน เช่น เสียเงินในการ
ปราบปราม ถ้ามีผู้เสพยามากอาจทำให้เป็นที่อับอายและสูญเสียบุคลากรที่มีประสิทธิภาพ

การบำบัดรักษา

1. การหักดิบ (Cold-Turkey) คือการให้หยุดยาทันที โดยไม่ให้ยาใด ๆ เลย ทำให้ผู้
หยุดยาได้รับความทุกข์ทรมานมาก
2. การใช้ยาควบคุม (Methadone Maintenance) เมทาโดน (Methadone) เป็น
อนุพันธ์ของฝิ่น ยาทดแทนจะต้านฤทธิ์เมื่อเสพยาแล้วจะไม่เกิดอาการเคลิบเคลิ้ม มึนเมา และมี
ฤทธิ์อยู่นาน ทำให้อันตรายน้อยกว่าเสพยาเสพติด แต่ผู้เสพยาอาจติดเมทาโดนแทนได้
3. การใช้สมุนไพร และการใช้สังกะ ซึ่งการดื่มสมุนไพรจะทำให้อาเจียน ทำให้ขับ
พิษของสารเสพติด การดื่มสมุนไพรจะทำให้หยุดยาได้ แต่บางคนก็อาจกลับมาติดใหม่ได้

4. การฝังเข็ม ซึ่งนิยมในหลายประเทศ การฝังเข็มได้ชั้นผิวหนัง การฝังเข็มจะได้ผลดีเมื่อใช้ร่วมกับการให้การปรึกษา

ก่อนการเลิกยาหรือถอนพิษยาควรมีการเตรียมผู้เสพ ครอบครัว หรือผู้ใกล้ชิดให้ร่วมมือ ช่วยกันสร้างแรงจูงใจให้เลิกยาอย่างมุ่งมั่น โดยเตรียมพร้อมทั้งกายและใจ ให้เห็นประโยชน์ของการหยุดยา และเมื่อถอนพิษยาได้แล้ว ขั้นตอนอีกขั้นหนึ่งที่สำคัญก็คือการฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งกาย ใจ สังคม เพื่อให้ผู้เสพได้ปรับร่างกายให้สู่สภาพเดิม มีความเข้มแข็งปรับตัวกับสังคม อาชีพ ซึ่งการฟื้นฟูที่ได้ผลได้แก่ ชุมชนบำบัด (Therapeutic community) โดยให้สมาชิกเข้าอยู่ในสถานที่ที่จัดไว้ และฝึกทักษะทางสังคม ฝึกความรับผิดชอบ เปลี่ยนวิถีชีวิตให้ดำเนินชีวิตโดยเห็นประโยชน์ของตนเองและสังคม

การสังเกตผู้เสพยา

ด้านร่างกาย จะมีอาการผอมซีด เบื่ออาหาร ริมฝีปากเขียวคล้ำ น้ำหนักลด เกียจคร้าน มีแผลเป็นตามตัว นิ้วมือคราบเหลือง

ด้านจิตใจอารมณ์ หงุดหงิด ฉุนเฉียว ก้าวร้าว แยกตัวเอง กังวล ซึมเศร้า ขาดความเชื่อมั่น

ด้านสังคมสิ่งแวดล้อม ไม่รับผิดชอบต่อการเรียนหรือการทำงาน ใช้เงินเปลืองผิดปกติ ขโมย ไม่ชอบสังสรรค์กับสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนฝูง

อาการอยากยา เมื่อเสพยาแล้วจะออกฤทธิ์ในช่วง 3-4 ชั่วโมง ก็จะหมดฤทธิ์ ถ้าไม่ได้เสพยา จะเกิดอาการ งามน้ำมูก น้ำตาไหล หาวนอน คลื่นไส้ ปวดศีรษะ ท้องเดิน บางครั้งอาจจระเป็นเลือด ทุรนทุราย ปวดเมื่อยตามตัวอย่างรุนแรง สั่น กระตุก อาจถึงตายได้

การหยุดยามีความยากลำบากมาก และโอกาสที่ผู้ติดยาจะกลับมาเสพยาอีกก็มีอยู่มากเช่นกัน การป้องกันก่อนติดยาจึงเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับงานชุมชน

แนวทางการจัดโปรแกรม

1. ส่งเสริมสุขภาพจิตในครอบครัวให้ความรู้เรื่อง การดูแลเลี้ยงดูบุตรที่ให้ความรัก ความอบอุ่น ส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว ในกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้น วัยก่อนแต่งงาน หรือวัยที่เพิ่งเริ่มมีครอบครัวใหม่ ๆ

2. การให้ความรู้เรื่องการเลือกคู่ แก่วัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น พื้นฐานครอบครัวที่ดี โดยจัดโครงการผ่านองค์กรทางการศึกษาต่าง ๆ
3. ดูแลกลุ่มเสี่ยง เช่น วัยรุ่น เด็กที่ครอบครัวแตกแยก มีปัญหาครอบครัว โดยใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยาหรือแบบสอบถามเพื่อกรอง (screen) กลุ่มเสี่ยงเหล่านี้ และมีโปรแกรมการติดตามเฝ้าระวัง อาจจัดกิจกรรมเสริมเช่น กีฬา ดนตรี เพื่อทางออกที่ถูกต้อง หรือฝึกเด็กดีให้เป็นแบบอย่างและช่วยประคับประคองด้านจิตใจสังคมเช่นกลุ่มที่เรียกว่า “เพื่อนช่วยเพื่อน” โดยมีครูแนะแนวเป็นผู้ให้คำปรึกษา
4. ใช้วิธีทางบวก เช่น ให้โล่ห์ เหรียญ ฯลฯ แก่โรงเรียนที่ปลอดยาเสพติด เป็นต้น

การคิดเหล่า

เหล่าเป็นปัญหาสำคัญมากต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของมนุษย์ และแน่นอนส่งผลกระทบต่อครอบครัว และสังคม สารเสพติด เช่น กัญชา เฮโรอีน ซึ่งให้โทษรุนแรงต่อร่างกายและมีผลทางกฎหมายได้รับความสนใจจากรัฐบาลมากกว่าแต่อย่าลืมว่ากลุ่มที่ติดสารเสพติดที่ผิดกฎหมายนี้ เป็นกลุ่มที่น้อยกว่า เหล่ามีผลต่อชนกลุ่มใหญ่และส่งผลกระทบต่อร่างกายและสังคม ซึ่งรวมแล้วมีผลต่อการสูญเสียมากมายจากประชากรที่ติดเหล่า เพราะผู้ติดเหล่าจะมีผลต่องานที่ขาดประสิทธิภาพ เกิดปัญหาครอบครัว ส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพของลูกและเกิดอุบัติเหตุมากมายเป็นอันดับต้น ๆ ของการตายจากการดื่มเหล่า

สาเหตุจากการติดเหล่า

คน (Host) มักมีบุคลิกภาพอ่อนแอ ชอบพึ่งพาสูง ขาดความเชื่อมั่น มองตนเองทางลบ มีค่านิยมเรื่องการดื่มเหล่าในทางบวก

ด้านสิ่งแวดล้อม เหล่าถือเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมาเป็นเวลานาน เช่น ใช้ในงานปาร์ตี้ งานแต่งงาน งานบวช รวมทั้งพวกโฆษณาผ่านสื่อจะเห็นได้จากหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ ฯลฯ โดยไม่ผิดกฎหมาย ซึ่งทำให้เด็กเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี โดยเฉพาะเบียร์ ซึ่งมีภาพเงาว่า การกินเบียร์ไม่ทำให้เสียสุขภาพแต่อย่างใด เป็นต้น

เหล่า ในจำนวนหนึ่งจะกระตุ้นให้เกิดความกล้าแสดงออก จึงเหมาะกับผู้มีบุคลิกภาพที่อ่อนแอ มองตนเองในทางลบ ขาดความเชื่อมั่น ฯลฯ กล้าแสดงออก ได้ระบายความก้าวร้าว

ระบายนารวมที่ปกติทำไม่ได้เพราะอายุ เช่น ผู้เสพจะหัวเราะมากขึ้น พุดมากขึ้น และยังช่วยกระตุ้นอารมณ์เพศอีกด้วย (แต่สิ่งเหล่านี้อาจส่งผลทางลบ เช่น เกิดการขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท อุบัติเหตุ และถ้าดื่มมากอาจเกิดอารมณ์เศร้า ซึมได้) อีลกอฮอล์ที่ผสมในเครื่องดื่มรวมทั้งเหล้ามีชื่อเรียกทางเคมีว่า เอทิลแอลกอฮอล์ (ethyl alcohol) ซึ่งจริง ๆ แล้วยังมีอีลกอฮอล์อีกหลายชนิด เช่น เมทิลแอลกอฮอล์ (wood alcohol) เป็นต้น ซึ่งทุกชนิดมีผลเสียหรือเป็นพิษต่อร่างกายเมื่อดื่มเข้าไป ยิ่งถ้าดื่มมากก็จะเป็นพิษต่อร่างกายสูงมาก เบียร์มีอีลกอฮอล์ผสมอยู่ 4 เปอร์เซ็นต์ ไวน์มีส่วนผสมของอีลกอฮอล์ประมาณ 12 เปอร์เซ็นต์ วิสกี้ประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์

หลังจากที่อีลกอฮอล์ถูกย่อย มันจะถูกซึมเข้าสู่ร่างกายทันที โดยผ่านระบบกระเพาะอาหารและลำไส้ 20 เปอร์เซ็นต์ของอีลกอฮอล์ จะถูกซึมผ่านกระเพาะอาหารที่เหลือจะซึมผ่านลำไส้เล็ก ซึ่งจะทำให้อีลกอฮอล์อยู่ในสายเลือด รวมทั้งในเนื้อเยื่อและอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย นอกจากนี้ อีลกอฮอล์ยังมีแคลอรีสูงเป็น 2 เท่าของน้ำตาลต่อกรัม การดื่มขณะท้องว่างจะช่วยให้อีลกอฮอล์ถูกซึมเร็วขึ้น ฉะนั้น ผู้ดื่มเหล้าเบียร์ขณะท้องว่างจะทำให้เมาเร็วขึ้น ความเข้มข้นของอีลกอฮอล์ในเลือดเรียกว่า บลัดอีลกอฮอล์คอนเทนท์ (Blood Alcohol Content หรือ BAC) ซึ่งความเข้มข้นจะเป็นอัตราส่วนระหว่างจำนวนที่ดื่มเข้าไปกับน้ำหนักตัว และอีลกอฮอล์จะถูกทำให้เจือจางในคนที่ตัวใหญ่มากกว่าในคนที่ตัวเล็กหรือน้ำหนักน้อย ผู้หญิงจะมี BAC มากกว่าชายเมื่อดื่มเท่า ๆ กัน เนื่องจากหญิงมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าชายโดยทั่วไป และหญิงมีไขมันมากกว่าชาย ซึ่งอีลกอฮอล์ไม่สามารถดูดซึมได้ดีและรวดเร็วเท่ากล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อ นอกจากนี้ หญิงยังมีฮอร์โมนเพศซึ่งมีแนวโน้มในการดูดซึมอีลกอฮอล์ได้ดี และร่างกายขับออกได้ช้ากว่า

อีลกอฮอล์ถูกขับออกจากร่างกายได้ 2 ทาง คือ ประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์จะถูกกำจัดออกมาพร้อมเหงื่อ ปัสสาวะหรือทางลมหายใจ ส่วนที่เหลือจะเผาผลาญที่ตับ ซึ่งตับจะพยายามกรองสารพิษออกประมาณชั่วโมงละครึ่งออนซ์ และไม่มีทางอื่นที่ตับจะทำงานได้เร็วกว่านี้ ไม่ว่าจะใช้วิธีต่าง ๆ เช่น ดื่มน้ำ ดื่มน้ำส้ม อาน้ำเย็น หรือออกกำลังกายก็ตาม ตับก็ไม่สามารถขับอีลกอฮอล์ออกจากร่างกายได้ ต้องใช้เวลา ชั่วโมงละครึ่งออนซ์เท่านั้น

แอลกอฮอล์มีผลต่อพฤติกรรมอย่างไร

แอลกอฮอล์ออกฤทธิ์กระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งทำให้การทำงานบางส่วนที่สมองทำงานช้าลง ซึ่งมักเป็นส่วนที่ควบคุมการตัดสินใจและการยับยั้งชั่งใจ ซึ่งเราจะพบว่าพวก

ดื่มเหล้าจะขาดการควบคุมตนเอง ไม่ค่อยอาย และแสดงออกอย่างอิสระขึ้น แอลกอฮอล์มีผลต่อความต้องการทางเพศและความสามารถในการร่วมเพศ แอลกอฮอล์จำนวนไม่มากจะช่วยกระตุ้นอารมณ์เพศ แต่ถ้าดื่มเข้าไปเป็นจำนวนมาก (10 BAC) อาจทำให้เกิดปัญหาทางเพศ เช่น อาจมีผลทำให้อวัยวะเพศไม่แข็งตัวหรือไม่สามารถถึงจุดสุดยอดได้ ในผู้หญิงอาจทำให้ไม่สามารถถึงจุดสุดยอดได้เช่นกัน นอกจากนี้ยังทำให้มีอาการง่วงนอน การควบคุมการเคลื่อนไหวไม่ดี ทำให้เสียสมดุล การพูดผิดจังหวะและสำเนียงผิดไป สามารถสังเกตได้ ผลต่อการเคลื่อนไหวและการตัดสินใจและการตอบสนองที่ช้าทำให้อันตรายมาก ถ้าดื่มเหล้าแล้วขับรถ ทำให้เกิดอุบัติเหตุเป็นเปอร์เซ็นต์ที่สูงมาก ทำให้สูญเสียทั้งทรัพย์สินและชีวิต

ผลที่มีต่อร่างกายและจิตเจ้านั้นจะทำให้เกิดความเคยชินและต้องการปริมาณที่มากขึ้นเรื่อย ๆ

นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังมีผลต่อการทำงานของอวัยวะร่างกายและทำให้สมองเสื่อม อวัยวะที่มีผลโดยตรงได้แก่ หลอดอาหาร กระเพาะ ลำไส้เล็ก ดับอ่อน ตับ ผู้ดื่มอาจมีอาการระคายเคือง อาเจียน ท้องเสีย มีผลต่อเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงลูกตา แขนขา ร่างกายอาจสูญเสียความร้อนและผลต่อความดันเลือด สังเกตได้ว่าผู้ดื่มเหล้ามักหน้าแดง ตาแดง ตัวแดง เป็นต้น

การกินยาที่ก่กระบบประสาทส่วนกลาง (CNS) เช่น ยากล่อมประสาท และยาระงับประสาท ไม่ควรกินร่วมกับแอลกอฮอล์เพราะจะเสริมฤทธิ์ทำให้เป็นอันตรายมากต่อการทำงานของสมองและระบบหายใจ

เมาค้าง (Hangover)

อาการที่พบคือ ปวดมวนท้อง ปวดศีรษะ เพลียล้า อ่อนเพลีย สิ้น บางครั้งอาเจียน หลังจากการดื่มมาแล้วช่วงหนึ่งเช่น ดื่มกลางคืนแต่มีอาการช่วงเช้า เป็นต้น ซึ่งสาเหตุยังไม่ทราบ แต่มีผู้อธิบายว่าอาจเกิดจาก

1. เมื่อแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกาย ดับจะทำงานได้ไม่เต็มที่เพราะต้องพยายามขจัดสารแปลกปลอมคือแอลกอฮอล์ออกจากร่างกาย ทำให้น้ำตาลที่ปล่อยจากตับไปสู่กระแสโลหิตน้อยลงทำให้มีผลให้ร่างกายขาดน้ำตาลชั่วคราว ทำให้เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย กระเพาะอาหารทำงานไม่ดี และปวดศีรษะเพราะขาดน้ำตาลไปเลี้ยงสมอง

2. แอลกอฮอล์อาจไปยับยั้งช่วงการนอนที่หลับลึก (REM sleep) มีผลให้เหนื่อย รู้สึกไม่สบาย และสมาธิเสีย

3. สารเคมีในเครื่องดื่มที่เป็นแอลกอฮอล์ทำให้ตับต้องเผาผลาญจัดสิ่งเหล่านี้ จะเป็นผลให้เกิดอาการเมาค้าง (Hangover) ได้

วิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้อาการนี้ดีขึ้นคือการนอนพัก ดื่มน้ำผลไม้เพื่อจะทดแทนการสูญเสีย น้ำและน้ำตาลในเลือด (แอลกอฮอล์จะทำให้ปัสสาวะบ่อย) การดื่มเครื่องดื่มที่มีสารแอลกอฮอล์เพิ่มจะยิ่งทำให้การเมาค้าง (Hangover) นานขึ้น

แอลกอฮอล์มีผลต่อผู้ดื่มทั้งชายหญิงทุกวัย แม้แต่เด็กในท้องที่ยังไม่เกิด ซึ่งมีการศึกษามากมายแสดงให้เห็นว่าทารกในครรภ์มีอาการปัญญาอ่อนมากกว่าแม่ที่ไม่ดื่มสารแอลกอฮอล์ในระหว่างตั้งครรภ์ เนื่องจากในช่วง 2-3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ จะเป็นช่วงที่ระบบประสาทกำลังพัฒนามากสารแอลกอฮอล์ที่ได้รับจะทำให้เกิดอันตรายแล้วทำให้พัฒนาการช่วงนี้ช้าลง นอกจากนี้มีผู้ศึกษาพบว่าแอลกอฮอล์ในเลือดของเด็กในครรภ์มากเป็น 10 เท่าของแม่ จึงสรุปได้ว่าการดื่มเหล้าไม่ก็แก้วในช่วงตั้งครรภ์สามารถเป็นอันตรายต่อเด็กได้ การติดเหล้า จะมีปัญหาตามมามากมายต่อชีวิตมนุษย์ เช่น มีผลต่องาน ต่อการเรียน ถ้าดื่มในวัยรุ่นวัยเรียน สัมพันธภาพในครอบครัว เพื่อน มีผลกระทบมาก การขับรถขณะเมาก็เป็นอันตรายอย่างยิ่งและผิดกฎหมาย คนส่วนใหญ่ที่ติดเหล้ามักไม่ยอมรับ แต่มักแก้ตัวให้เหตุผลต่าง ๆ นานา เพื่อจะยกประโยชน์ให้กับตนเอง คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำจัดการกับชีวิตปัญหาชีวิตของตนเองไม่ได้ จะดื่มเพื่อให้รู้สึกดีขึ้น ซึ่งการแก้ปัญหแบบนี้จะจบลงด้วยการติดเหล้านั่นเอง

เนื่องจากขณะดื่มแอลกอฮอล์จะให้แคลอรีแก่ร่างกาย นักดื่มจึงมักไม่ค่อยหิว จึงพบได้บ่อยว่า นักดื่มพวกนี้ขาดวิตามิน ทำให้การทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อและการทำงานของจิตใจสับสน ถ้าดื่มเป็นเวลานานหลาย ๆ ปีจะเกิดโรคตับ กระเพาะอาหาร หัวใจ และระบบประสาทถูกทำลาย

โรคติดเหล้า (Alcoholism)

อาการเริ่มจากความต้องการกินเหล้าเพื่อลดความตึงเครียด ความกังวล ซึ่งอาจอยู่ในช่วงนี้เป็นปี ๆ ซึ่งช่วงนี้ก็จะพัฒนาการดื้อยา (tolerance) คือต้องเพิ่มจำนวนดื่มมากขึ้นมากขึ้น การจะตัดสินว่าเป็นโรคติดเหล้า (Alcoholism) หรือยังดูได้จากอาการต่อไปนี้

1. มีอาการคืบจำนวนมากขึ้น บ่อยขึ้น ขาดไม่ได้ และไม่สามารถจำเหตุการณ์ขณะคืบหรือขณะเมา

2. คืบแล้วไม่สามารถควบคุมจำนวนการคืบเมื่อเริ่มคืบแล้ว จะคืบไปเรื่อย ๆ นักคืบเหล่านี้จะคืบหนักแต่ก็ยังรับผิดชอบงาน งานบ้านได้บ้าง พวกนี้มีความเชื่อว่าการคืบเป็นสิ่งดี แต่เมื่อถูกขอร้องให้เลิกก็สัญญาว่าจะเลิกในบางครั้งเพื่อไม่ให้ครอบครัวปฏิเสธหรือตำหนิเขาแต่ก็ทำไม่สำเร็จ

3. ระยะเรื้อรัง นักคืบเหล่านี้จะพึ่งพาหรือแอลกอฮอล์ตลอดเวลา ครอบครัวเพื่อน ๆ จะวางแผนไม่สนใจเขาอีกต่อไป ในช่วงนี้อาจมีผลทำให้ทำงานไม่ได้ ชัยนี้ต้องการการรักษา หรือบางครั้งอาจต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล เพราะจะเกิดอาการถอนยาเนื่องจากร่างกายขาดสารไม่ได้

ผลของแอลกอฮอล์ต่อครอบครัว

ผู้ที่เป็โรคติดเหล้าอาจมีผลรุนแรงต่อชีวิตการแต่งงาน และสัมพันธภาพภายในครอบครัว สมาชิกคนใดคนหนึ่งดื่มเหล้า ก็หมายถึงสมาชิกทุกคนได้รับผลกระทบแน่นอน เช่น ความเครียด มีอารมณ์จิตใจที่ทุกข์ทรมาน บางครั้งส่งผลต่อฐานะเศรษฐกิจอีกด้วย

ครอบครัว ญาติใกล้ชิดของผู้ดื่มเหล้าจะรู้สึกโล่งอกผ่อนคลายเมื่อผู้ดื่มหยุดคืบ ขณะที่หยุดคืบ เขาจะรู้สึกเศร้า รู้สึกล้มเหลวในชีวิต ไม่ซำก็จะกลับมาคืบใหม่ สมาชิกในครอบครัวจึงมีทั้งรู้สึก รังเกียจ ละอาย รู้สึกผิด เวทนาสงสาร และกังวล ครอบครัวและญาติพยายามจะหาทางแก้ไข บางคนพยายามรับผิดชอบต่อปัญหา บางคนอาจถูกกล่าวโทษ (และรับบาป) ว่าเป็นปัญหาของการติดเหล้า บางคนอาจแยกตัวเงียบไม่แสดงบทบาท บางคนอาจพยายามมองปัญหานี้เป็นเรื่องตลก พฤติกรรมเหล่านี้เป็นการใช้กลไกป้องกันตนเองเพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึกทางจิตใจของสมาชิกในครอบครัว

การติดเหล้ามีผลมากมายควรได้รับการป้องกันตั้งแต่ระยะแรก ๆ ของการเริ่มคืบ ควรมีการให้บริการด้านครอบครัว บำบัดหรือทำกลุ่มช่วยเหลือตนเอง จะช่วยได้มาก

การคืบอย่างมีความรับผิดชอบ

แต่ละคนมีทางเลือกในการคืบ เมื่อคืบตามเทศกาล หรือเพื่อสังคม ก็จะต้องมีความรับผิดชอบในเรื่องขนาดของการคืบ นักคืบทั้งหลายก่อนคืบควรจำไว้ว่า

1. แน่ใจว่าแอลกอฮอล์จะช่วยให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมที่ดื่มร่วมกันนั้นดีขึ้น การดื่มไม่ทำให้เกิดอันตราย หรือทำลายความสัมพันธ์นั้น
2. ดื่มช้า ๆ และหลีกเลี่ยงการผสมแอลกอฮอล์กับยาอื่น
3. แน่ใจว่าแอลกอฮอล์ช่วยส่งเสริมให้ดูดีขึ้น ไม่ใช่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกขยะแขยงในท่าทางหลังจากดื่มแล้ว
4. ถ้าวางแผนว่าจะดื่มต้องคิดไว้ล่วงหน้าว่าจะไม่ขับรถและให้ผู้อื่นที่ไม่ดื่มขับแทน

แนวทางการจัดโปรแกรม

1. การให้ความรู้ ข้อมูล เกี่ยวกับโทษ ของการติดเหล้ากับวัยรุ่น โดยวิธีอบรม แจก แผ่นพับ หรือผ่านสื่อต่าง ๆ
2. ให้บริการปรึกษาปัญหาครอบครัวในชุมชน โดยผ่านสถาบันที่เกี่ยวข้องกับด้าน สุขภาพจิต
3. ให้การดูแลเฝ้าระวัง เช่น จัดกลุ่มให้คำปรึกษากับลูกหรือครอบครัวที่มีผู้ป่วยโรค ติดเหล้า หรือติดสุราเรื้อรัง

สรุป

การมีสุขภาพกายที่ดีไม่ใช่อยู่ที่การพึ่งพา ยา หรือวิธีการทางการแพทย์แต่เพียงอย่างเดียว การดูแลตนเอง ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค เป็นสิ่งที่ทุกคนทำได้ โดยมีความรับผิดชอบ ต่อวิถีทางการดำเนินชีวิตที่ดี

โรคทางกายหลายโรคมีผลจากความเครียดทางจิตใจ ในทางกลับกัน การทำจิตใจให้ สงบ มีความสุขย่อมมีผลต่ออาการเจ็บป่วยทางกายให้ดีขึ้นเช่นกัน

มนุษย์มีกลไกป้องกันโรคหลายวิธี ภูมิคุ้มกันนี้จะช่วยขจัดโรคสิ่งแปลกปลอม ออก ไปจากร่างกาย ภูมิคุ้มกันถูกสร้างโดยระบบประสาทอัตโนมัติ ฉะนั้นอารมณ์จิตใจจะมีผลกระทบ ต่อภูมิคุ้มกัน ความเครียด ขาดมนุษยสัมพันธ์ล้วนทำให้ภูมิคุ้มกันลดต่ำลงทั้งสิ้น

เอดส์ เป็นโรคที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันบกพร่อง การติดเชื้อเอชไอวี (HIV) สามารถชะลอ การดำเนินโรคไปสู่เอดส์ได้โดยดูแลด้านจิตใจไม่ให้เครียดซึ่งมีหลายวิธี ทั้งบริหารจิต เสริมด้าน สังคมและการออกกำลังกายจะช่วยคนไข้ได้มาก

มะเร็ง สามารถป้องกันได้โดยการดำเนินชีวิตที่ดูแลสุขภาพ หลีกเลี่ยงสารก่อมะเร็ง และเสริมภูมิคุ้มกันโดยการกินผักสด ผลไม้ และลดความเครียด การใช้สมาธิ การผ่อนคลาย และการใช้จิตก็มีผลช่วยให้โรครหายหรือดีขึ้น

การติดบุหรี่ เป็นนิสัยที่มนุษย์ทำตามสังคม มีความเชื่อ ค่านิยมที่ผิด ๆ พฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพนี้ควรได้รับการแก้ไขและแรงจูงใจให้เลิกเสียซึ่งมีหลักในการเลิกโดยเริ่มต้นตั้งแต่คิดที่จะเลิกสูบ ลดจำนวนลง วิธีการปรับตัวทันทีที่เลิกสูบ และการเปลี่ยนนิสัยหลังเลิกได้แล้ว

ยา เป็นสารเคมีที่มีผลข้างเคียงต่อร่างกายตามธรรมชาติของมนุษย์ ปัจจุบันเราได้รับการกระตุ้นในการใช้ยามากมายในชีวิตประจำวัน โรคบางชนิดเราสามารถดูแลตนเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งยาเช่น โรคนอนไม่หลับ เป็นต้น ยามีผลเสียต่อสุขภาพแล้ว ยังผลต่อเศรษฐกิจอีกด้วย ควรคิดถึงคุณและโทษของยา ชั่งน้ำหนักผลดีผลเสียก่อนกินเสมอ

ยาเสพติด ยาเสพติดเป็นสารเคมีที่เสพติดได้ทั้งทางกิน ฉีด สูดดม สูบ มีฤทธิ์ที่ทำให้อารมณ์ ความคิด การรับรู้เปลี่ยนแปลงไป การติดหมายถึงการต้องการซ้ำ ๆ เมื่อหยุดมีอาการถอนยา และส่งผลร้ายต่อสุขภาพและสังคม สาเหตุของการติดยาเสพติดมาจากบุคลิกภาพของผู้ติดยา ฤทธิ์ของยาที่ทำให้รู้สึกสบายทำให้ติด และสภาพสังคมที่ซื้อขายง่าย การรักษาที่สำคัญได้แก่ วิธีหักดิบ (Cold Turkey) การใช้ยาทดแทน (Methadone) การให้คำสัตย์สาบาน เป็นต้น

การติดเหล้า เป็นปัญหาสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมทั้งผลกระทบต่อสังคม สาเหตุเกิดจากบุคลิกภาพผู้ติดที่มีลักษณะพึ่งพาสูง อ่อนแอ แก้ปัญหาไม่ได้ ด้านสิ่งแวดล้อม เหล้าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมานาน และสามารถคุ้นเคยได้กับสื่อต่าง ๆ เหล้ายังมีคุณสมบัติช่วยให้กล้าแสดงออก ระบายความก้าวร้าว แอลกอฮอล์มีผลต่อพฤติกรรม ระบบประสาท ทำให้การตัดสินใจช้า เกิดอุบัติเหตุง่ายถ้าดื่มแล้วขับรถ โรคติดเหล้ามีผลต่องานและสมาชิกในครอบครัวมาก สมาชิกจะมีผลกระทบต่อสุขภาพการป้องกันแต่เริ่มแรกจะช่วยลดการเป็นโรคติดเหล้าได้

แบบฝึกหัด

1. สุขภาพจิตมีผลต่อภูมิคุ้มกันอย่างไร
2. มนุษย์สัมพันธ์มีผลต่อสุขภาพจิตและภูมิคุ้มกันอย่างไร
3. จงกล่าวถึงสาเหตุของการติดเชื้อเอชไอวี (HIV)
4. จงอธิบายถึงความสัมพันธ์ของสุขภาพจิตกับโรคเอดส์
5. จงกล่าวถึงสาเหตุของการติดเชื้อ และการป้องกันรักษา
6. การติดยาเสพติด หมายถึงอะไร และส่งผลกระทบต่อผู้เสพอย่างไร
7. การป้องกันการติดยาเสพติดมีหลักอย่างไรบ้าง
8. จงกล่าวถึงสาเหตุของผู้ติดเหล้า และวิธีป้องกันรักษา
9. จงกล่าวถึงสาเหตุของการติดเหล้าและผลกระทบของการติดเหล้า