

**ประสบการณ์การผ่านพ้นของผู้ติดสุรา กรณีศึกษาเจ้าหน้าที่ผู้ช่วยเหลือคนไข้
สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี**

**Experiences in Overcoming Alcohol Addiction: A case study of Ex-staffs
at Princess Mother National Institute on Drug Abuse Treatment.**

ศิริดาภรณ์ สุนทรพฤกษ์, รองศาสตราจารย์ ดร.วิไลภรณ์ โคตรบึงแก

Siradaporn Soontornphruek, Associate Professor Wilaiporn Kotbungkair, Ph.D.

คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

Faculty of Social Administration, Thammasart University

Author for Correspondence: Email: a.buzxco@hotmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจถึงประสบการณ์ในการก้าวข้ามผ่านปัญหาที่เกิดขึ้นในการพยายามหยุดดื่มสุรา พร้อมทั้งปัจจัยที่สามารถสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยเหลือคนไข้สามารถหยุดดื่มสุราได้อย่างถาวร การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่ใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยผ่านการสังเกตและการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ มีทั้งสิ้น 12 ราย แบ่งเป็นผู้ติดสุรา (เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยเหลือคนไข้) จำนวน 4 ราย บุคคลใกล้ชิดผู้ติดสุรา จำนวน 4 ราย และเจ้าหน้าที่ผู้เคยดูแลผู้ติดสุรา จำนวน 4 ราย

ผลการศึกษาพบว่า ในการก้าวข้ามผ่านปัญหาที่กว่าจะมาประสบการณ์ในการผ่านพ้นของผู้ติดสุรานั้น ล้วนต้องเผชิญกับอุปสรรคที่เป็นเสมือนปัจจัยกระตุ้นที่ผลต่อความเปราะบางทางอารมณ์ อันสามารถก่อให้เกิดการอนุญาตให้ตนเองกลับไปดื่มสุราซ้ำ โดยปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมติดสุรานั้น สามารถแบ่งเป็นปัจจัยภายนอก ได้แก่ การดื่มเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา การดื่มเพื่อทดแทนสารเสพติดอื่น และปัจจัยภายใน เช่น การดื่มเพื่อกลบเกลื่อนความเศร้า ผิดหวัง หรือเสียใจ ซึ่งการติดสุราได้ส่งผลกระทบในด้านต่าง ๆ ตามมา อันนำไปสู่การพยายามหยุดดื่มสุราที่มีสาเหตุมาจากการอยากฟื้นฟูสภาพร่างกาย การตระหนักรู้ถึงโทษของสุรา และการหลีกเลี่ยงความขัดแย้งในครอบครัว และการทำให้ครอบครัวสบายใจ หากแต่เมื่อหยุดสุราได้ไม่นาน ก็มีเหตุให้กลับไปดื่มซ้ำอันเกิดจากการใช้สารเสพติดอื่นทดแทน การเข้าใกล้ความเสี่ยง การขาดทักษะในการแก้ปัญหา และการจัดการความอยาก การไม่ยอมรับว่ามีปัญหาจากการดื่มสุรา การมีทัศนคติที่ดีต่อการดื่มสุรา การกลับไปคลุกคลีกับเพื่อนที่ดื่มสุรา และการขาดความรักจากครอบครัว หากแต่เมื่อการติดสุราเริ่มส่งผลกระทบที่มากขึ้นก็เป็นเหตุให้ผู้ติดสุราตั้งใจที่จะหยุดดื่มสุรา โดยมีจุดเปลี่ยนสำคัญ คือ ต้องการลบคำสบประมาท การรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่า และการยอมรับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นจากการติดสุรา และสิ่งที่เป็นแรงผลักดันให้สามารถหยุดดื่มสุราอย่างต่อเนื่องนั้น ได้แก่ การเรียนรู้จากประสบการณ์ การรับรู้คุณค่า การมีเป้าหมายในชีวิต การยอมรับข้อผิดพลาดและให้อภัยตนเอง อีกทั้งการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว บุคลากรทางการแพทย์ และ

เครือข่ายอื่น ๆ ยังถือเป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถช่วยกระตุ้นให้ผู้ติดสุรามีความพยายามในการเปลี่ยนแปลงตนเองจนสามารถหยุดดื่มสุราได้อย่างถาวร

คำสำคัญ: ประสบการณ์การผ่านพ้น; การติดสุรา; เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยเหลือคนไข้

Received: 05/08/2566, Revised:20/09/2566, Accepted:20/09/2566

Abstract

The purpose of this study is to understand the study participant experiences in overcoming obstacles and the factors contributing to the permanent cessation of alcohol. This qualitative research employs a paper-based approach and a field study collecting data from research participants through in-depth interviews and observations. The 12 participants were selected based on the predefined criteria.

The study found common difficulties encounters by the participants in overcoming alcohol addiction: all alcoholics are faced with obstacles evoking the emotional vulnerability which contributing to self-authorization to consuming alcohol. The identified factors contributing to alcohol addiction are: anticipation of a positive effect on alleviating suffering, life obstacle avoidance, substitution for other drugs use. Alcohol addiction negatively affects. These led to attempt to stop drinking alcohol with the desire to recover from the negative impacts. Realization that alcohol consumption could not permanently assist them in coping with the encountered difficulties along with the desire for their families' peace of mind.

However, after a short period of suspension, participants returned to alcohol consumption from factors are as follow: using other drugs as substitution, being in high temptation situation, lack of craving management, lack of necessary skills in coping with difficulties, denial of being an alcoholic, and having positive perception on alcohol consumptions, mingling with friends and the environment where alcohol was consumed including the lack of other life fulfillment and family supports.

As alcohol addiction begins to have a greater impact, he inflection points are as follow: to challenge the insults/stigmas from others, recognition of self-worth and potential for self-transformation, acknowledging the illness caused by alcoholism. The driving force behind commitment to stop drinking alcohol are: learning from past experiences, awareness of one's own values and setting life goals, acceptance of past mistakes and self-forgiveness.

The social support is also a contributing factor to overcoming alcohol addiction, whether from family, friends, religion/spiritual beliefs, hospital staffs and substance abuse

network resources. These empowers alcoholics to take the next step in the face of difficulties until finally able to stop drinking alcohol permanently.

Keywords: Experiences in Overcoming Alcohol addiction; Relapse; Ex-staffs

1. บทนำ

สถานการณ์ปัญหาด้านสุรายังคงเป็นวิกฤตการณ์สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสังคม นานับการ ถือเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งในการทำลายกำลังทรัพยากรบุคคล อันเป็นเหตุให้เกิดปัญหา ความไม่มั่นคงและความปลอดภัยของมนุษยชาติ ซึ่งถึงแม้ว่าที่ผ่านมารัฐบาลต่างให้ความสำคัญกับการแก้ไข ปัญหาด้านสุรา โดยการกำหนดให้ปัญหาด้านสุราเป็นวาระแห่งชาติ มีการป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านนโยบาย สาธารณะที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมพฤติกรรมของบุคคลเพื่อประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมก็ตาม หากแต่ปัญหา สุรายังคงมีแนวโน้มที่ทวีความรุนแรงและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ดังสถิติรายงานการให้บริการด้านการบำบัดรักษา ผู้ป่วยในสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี ระหว่างปี 2560-2564 ที่มีผู้ป่วย เข้ารับการบำบัดรักษาจำนวน 5,589 คน, 6,199 คน, 5,638 คน, 5,540 คน และ 5,398 คน ตามลำดับ ซึ่งถึงแม้ว่าจำนวนผู้เข้ารับการรักษาในแต่ละปีจะมีจำนวนที่ลดลง แต่สัดส่วนของผู้เข้ารับการรักษาที่แยกเป็น รายเก่าและรายใหม่นั้น กลับมีข้อสังเกตว่าผู้ป่วยรายเก่ามีอัตราการเข้ารับการรักษานี้ใหม่ในปี 2560 - 2564 ที่ สูงมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ 20.18 เป็นร้อยละ 18.85, 20.22, 20.96 และ 22.14 ตามลำดับ (สถาบัน บำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี, 2564) ซึ่งสถิติเหล่านี้ได้สะท้อนให้เห็นถึงสถานการณ์ เชิงลบของปัญหาความรุนแรงในการใช้สารเสพติดที่เพิ่มมากขึ้นในแต่ละปี

โดยสุราถือเป็นสารเสพติดที่มีการหวนกลับไปเสพซ้ำมากเป็นอันดับต้น ๆ ของการบำบัดรักษา ทั้งยังคงที่มีอัตราการเข้ารับการบำบัดรักษาซ้ำ ในปี 2563 - 2564 มากขึ้นถึงร้อยละ 46.20 และร้อยละ 48.98 ของผู้ป่วยสุราทั้งหมด (สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี, 2562) และ พบว่าอัตราการเสพซ้ำในปี 2560 - 2564 ของผู้ป่วยสุราที่รักษาในชั้นบำบัดด้วยยาสูงกว่าในระยะฟื้นฟู สมรรถภาพถึงร้อยละ 12.45, 11.32, 10.15, 12.23 และ 12.58 ตามลำดับ (สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี, 2564)

จากสถิติในช่วงต้นนี้ สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของกระบวนการบำบัดรักษาในระยะฟื้นฟู สมรรถภาพที่สามารถช่วยลดโอกาสในการดื่มสุราซ้ำของผู้ป่วยลงได้ แต่ทั้งนี้เราไม่อาจปฏิเสธได้ว่า ปัญหา การดื่มสุราซ้ำนั้น สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยโดยทั่วไปหรือแม้กระทั่งผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่เคย ผ่านการบำบัดรักษาและมีโอกาสได้บรรจุเป็นเจ้าหน้าที่ในสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติ บรมราชชนนีนี้ด้วยก็ตาม ซึ่งจากการรวบรวมสถิติการดื่มสุราซ้ำอย่างไม่เป็นทางการระหว่างปี 2560 - 2564 ของผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่เข้ารับการบำบัดรักษาสุราพบว่า มีผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่หวนกลับไปดื่มสุราซ้ำ คิดเป็น ร้อยละ 12.25 ต่อปี อีกทั้ง ในฐานะที่ผู้ศึกษาเป็นนักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติงานอยู่ในงานเตรียมการและ ติดตามการรักษา ซึ่งทำงานกับผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่หวนกลับไปดื่มสุราซ้ำโดยตรง พบว่า สาเหตุของการหวน

กลับดื่มสุราซ้ำส่วนใหญ่มาจากการที่อนุญาตให้ตนเองดื่มได้เล็กน้อย เพื่อช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ซึ่งการอนุญาตให้ตนเองดื่มเพียงเล็กน้อยนี้ มีฐานความคิดมาจากความเชื่อที่ว่า ตนเองจะสามารถควบคุมปริมาณในการดื่มได้ หากแต่เมื่อบุคคลไม่สามารถควบคุมการดื่มได้ตามที่คาดหวังก็จะส่งผลต่ออารมณ์ ความคิด ความรู้สึกผิดที่มีทั้งต่อตนเองและคนรอบข้างตามมา โดยส่วนมากมักจะรู้สึก อับอาย ไม่กล้าสู้หน้า และคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า จึงเลือกที่จะดื่มมากขึ้นเพื่อปลดปล่อยตนเองจากความทุกข์ เศร้า หากแต่พวกเขายังคงคาดหวังว่าตนเองจะสามารถหยุดดื่มสุราได้ในสักวัน และได้รับการให้อภัย การยอมรับ การเคารพจากครอบครัวและบุคคลรอบข้าง โดยไม่ถูกกล่าวหาหรือตัดสินว่าเป็นคนขี้เหล้าหรือ เป็นภาระของสังคมอีกต่อไป

ซึ่งในเส้นทางในการเลิกหรือหยุดดื่มสุราของบุคคลหนึ่ง ๆ นั้น ถือเป็นกระบวนการผ่านพ้นในช่วงสำคัญของชีวิตที่บุคคลจำเป็นต้องใช้ทั้งพลังแรง พลังกาย พลังใจในการต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคทั้งปวง ซึ่งแต่ละบุคคลล้วนมีจุดแข็งและจุดอ่อนในการเผชิญกับปัญหาที่แตกต่างกัน แม้บางคนจะมีประสบการณ์ในการบำบัดรักษามาเป็นระยะเวลานาน แต่ก็ไม่ได้เป็นสิ่งที่รับประกันว่าบุคคลเหล่านั้นจะสามารถหยุดดื่มสุราได้อย่างถาวร ด้วยเหตุนี้ ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหาและกระบวนการปรับเปลี่ยนตนเองของผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่มีประสบการณ์ในการติดสุราซ้ำ และมีความพยายามในการเลิกสุรามากกว่า 1 ครั้ง ว่าพวกเขามีการนำเอาแนวทางหรือสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกระบวนการบำบัดรักษาไปปรับประยุกต์ใช้ในการดูแลตัวเองอย่างไร รวมถึงมีทรัพยากรเครือข่ายใดบ้างที่ช่วยเหลือ สนับสนุน และส่งเสริมให้พวกเขาสามารถหยุดการใช้สุราได้อย่างถาวร เนื่องจากการศึกษาเกี่ยวกับผู้ติดสุราซ้ำส่วนใหญ่มักมีการฉายภาพซ้ำในเชิงสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่ทำให้บุคคลหวนกลับไปติดซ้ำ หากแต่การทำความเข้าใจต่อปรากฏการณ์เหล่านั้น ล้วนมักต้องมีการแสวงหาข้อมูลในเชิงคุณภาพเพื่อนำมาทำความเข้าใจต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมีผู้ติดสุราซ้ำเป็นศูนย์กลางในการศึกษาและเข้ามามีส่วนร่วมในการวิจัย เป็นเสมือนผู้สะท้อนประสบการณ์ในอดีตผ่านการย้อนรอยความคิดของตนเองไปในช่วงเวลาต่าง ๆ เพื่อให้สามารถเข้าถึงและเกิดความเข้าใจในตัวตนของผู้ติดสุราซ้ำได้มากขึ้น นอกจากนี้ ผู้ติดสุราซ้ำเองก็จะได้มีโอกาสในการกลับมาทำความเข้าใจตนเองเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกของตนเองต่อประสบการณ์และสิ่งที่ได้เรียนรู้ในอดีต ซึ่งไม่ว่าในอดีตพวกเขาจะมีวิธีการต่อสู้กับปัญหาที่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร แต่เรื่องราวในอดีตเหล่านั้นได้ถูกหล่อหลอม ชัดเจน จนเกิดเป็นประสบการณ์ที่ทำให้พวกเขากลับมามีความเข้มแข็งทั้งกายและใจจนได้รับการยกย่อง ชื่นชมให้เป็นต้นแบบในการเลิกสุราจนถึงปัจจุบัน อีกทั้งการศึกษาแนวทางในการหยุดดื่มสุราของแต่ละบุคคลนั้น สามารถนำมาพัฒนาเป็นรูปแบบการบำบัดรักษาที่เหมาะสมแก่ผู้ติดสุราซ้ำ พร้อมทั้งยังเป็นการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมโดยใช้ครอบครัวเป็นฐานในบริบทที่เหมาะสม สอดคล้องกับสภาวะปัญหาอันก่อให้เกิดสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้ติดสุราซ้ำและครอบครัวที่จะนำไปสู่ความร่วมมือในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต ทั้งยังช่วยให้ผู้ติดสุราซ้ำสามารถหยุดการดื่มสุราได้อย่างยั่งยืน

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ในการก้าวข้ามผ่านปัญหาและปัจจัยที่สนับสนุนให้สามารถหยุดดื่มสุราได้อย่างถาวรของเจ้าหน้าที่ผู้ช่วยเหลือคนใช้ที่มีประสบการณ์ในการติดสุรา

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่มุ่งเน้นการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ในการก้าวข้ามผ่านปัญหาและปัจจัยที่สนับสนุนให้สามารถหยุดดื่มสุราได้อย่างถาวรของเจ้าหน้าที่ผู้ช่วยเหลือคนใช้ที่มีประสบการณ์ในการติดสุราผ่านรูปแบบการวิจัยแบบเรื่องเล่า มีการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ต้องเป็นเจ้าหน้าที่ผู้ช่วยเหลือคนใช้ที่เคยมีประสบการณ์ในการเลิกสุราอย่างน้อย 1 ครั้งขึ้นไป ทั้งที่เป็นการพยายามเลิกด้วยตนเองและที่เข้ารับการรักษาในสถานพยาบาล และต้องเป็นผู้ที่สามารถหยุดดื่มสุราได้อย่างน้อย 5 ปีขึ้นไป โดยใช้วิธีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจง (Purpose sampling) ผ่านการประชาสัมพันธ์รับอาสาสมัครที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์และยินดีเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัย ทั้งนี้ เนื่องจากการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาเป็นระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพที่ทำการศึกษาเพื่อค้นหาความหมายของปรากฏการณ์ที่เป็นประสบการณ์ชีวิตของบุคคลในวิธีการดำเนินชีวิตของบุคคลและมุ่งที่จะศึกษาในประเด็นของการรับรู้และให้ความหมายต่อประสบการณ์นั้น ๆ ว่าเป็นอย่างไร จำนวนผู้ติดสุรา (ผู้ให้ข้อมูลหลัก) จึงจะพิจารณาจากความอิมตัวของข้อมูลที่เพียงพอที่จะสามารถอธิบายความหมายของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นสำคัญ นอกจากนี้ ผู้ศึกษายังให้ความสำคัญกับความคิดเห็นและคำบอกเล่าของบุคคลผู้ใกล้ชิด และเจ้าหน้าที่ผู้ที่เคยดูแลผู้ให้ข้อมูลหลัก คนละ 2 ราย เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาสนับสนุนให้เห็นถึงความเข้มแข็งในการก้าวข้ามผ่านภาวะวิกฤตในสถานการณ์ต่าง ๆ ของผู้ติดสุรา รวมมีกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยทั้งสิ้น 12 ราย แบ่งเป็น 1) กลุ่มผู้ติดสุราหรือผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 4 ราย 2) กลุ่มบุคคลใกล้ชิดของผู้ติดสุรา จำนวน 4 ราย และ 3) เจ้าหน้าที่ผู้เคยดูแลผู้ติดสุรา จำนวน 4 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก ที่เป็นคำถามปลายเปิดที่ให้ผู้สามารถบอกเล่าเรื่องราว แสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนแง่มุมทัศนคติต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ ซึ่งแนวคำถามในการสัมภาษณ์นั้นแบ่งออกเป็น 3 ชุดตามกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกัน ซึ่งข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์นั้นได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านยาเสพติด 3 ท่าน ประกอบด้วย จิตแพทย์ พยาบาลวิชาชีพ และนักสังคมสงเคราะห์ เพื่อนำมาหาคำดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ โดยมีค่า IOC ที่ได้จากการตรวจสอบความตรงของเนื้อหานั้นอยู่ที่ 0.77 และมีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า โดยใช้การเปรียบเทียบคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์ของแต่ละบุคคลว่ามีความสอดคล้องเป็นไปในทิศทางเดียวกันหรือไม่ และนำเสนอข้อมูลที่ได้ออกมาในรูปแบบของการพรรณนา

ทั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ขอจริยธรรมการวิจัยในคนของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รหัสโครงการวิจัยที่ 124/2563 รหัสหนังสือรับรองเลขที่ 115/2563 และสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรม

ราชชนนี ซึ่งเป็นพื้นที่ในการศึกษา รหัสโครงการวิจัยที่ 64023 เอกสารใบรับรองที่ 006/2565 รวมถึงไม่ใช้อำนาจของการเป็นนักสังคมสงเคราะห์มาบังคับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเพื่อให้ข้อมูลแต่อย่างใด

4. ผลการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ สามารถจำแนกผลการศึกษาออกเป็น 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) ประวัติชีวิตของผู้ติดสุรา (2) ประสบการณ์ในการติดสุรา และ (3) ประสบการณ์ในการก้าวข้ามผ่านปัญหาจากการติดสุรา โดยแต่ละส่วนมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ประวัติชีวิตของผู้ติดสุรา

เป็นส่วนที่สะท้อนให้เห็นถึงรูปแบบความสัมพันธ์พื้นฐานตามประวัติชีวิตของผู้ติดสุราแต่ละท่านที่มีความคล้ายคลึงกัน และสามารถนำมาใช้ในการอภิปรายถึงสาเหตุในการติดสุราหรือปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการก้าวข้ามผ่านปัญหาของผู้ติดสุราได้ โดยการศึกษาในครั้งนี้ ได้รับการถ่ายทอดเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับชีวิตในการติดสุราจากเจ้าหน้าที่ผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่เคยผ่านประสบการณ์ในการติดสุราและสามารถหยุดดื่มสุราได้นานกว่า 5 ปีขึ้นไป จำนวน 4 ราย ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักมีเพศสภาพเป็นเพศชาย 2 ราย เพศหญิง 1 ราย และเป็นผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ 1 ราย มีอายุระหว่าง 41 – 58 ปี มีภูมิลำเนาจากภาคเหนือ 1 ราย ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 1 ราย และภาคกลาง 2 ราย โดยมีระยะเวลาในการติดสุราที่ไม่สามารถหยุดดื่มได้ของทั้งสี่ท่านเฉลี่ยอยู่ที่ 18.5 ปี ทั้งนี้ ผู้ติดสุรามีความตั้งใจและความพยายามในการเลิกสุราอย่างจริงจังและประสบความสำเร็จในการหยุดดื่มได้ชั่วคราวสูงสุดอยู่ที่จำนวน 5 ครั้ง และต่ำสุดที่ 2 ครั้ง ปัจจุบันมีผู้ติดสุราที่สามารถหยุดดื่มสุราได้ระยะเวลานานสุดที่ 15 ปี และน้อยสุดที่ 5 ปี

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการดื่มสุรา

เป็นการกล่าวถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการดำเนินชีวิต ทักษะ ทักษะ ความเชื่อของผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีต่อการดื่มสุราเรื่อยมาจนถึงช่วงเริ่มติดสุรา เพื่ออธิบายให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งผู้ติดสุราแต่ละท่านนั้นมีเรื่องราวชีวิตที่แตกต่างกันออกไปตามรายละเอียดดังนี้

2.1) ทักษะและมุมมองของตนเองที่มีต่อการดื่มสุรา จากข้อมูลด้านทักษะและมุมมองของตนเองที่มีต่อการดื่มสุรา พบว่า ผู้ติดสุราทั้ง 4 ราย มีมุมมองต่อการดื่มสุราที่สามารถแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ มุมมองต่อการดื่มสุราว่าเป็นเรื่องปกติและมุมมองต่อการดื่มสุราว่าเป็นเรื่องไม่ดี โดยผู้ติดสุรา 3 ใน 4 ราย ต่างมีทักษะและมุมมองต่อการดื่มสุราว่าเป็นเรื่องปกติของสังคมไทย เนื่องจากสุราเสมือนเป็นเครื่องหมายของสิ่งที่ใช้เข้าสู่สังคมที่ผู้คนทั่วไปมักนิยมดื่มกินกันตามเทศกาล งานรื่นเริงเพื่อเฉลิมฉลองในโอกาสพิเศษ และสร้างบรรยากาศที่สนุกสนานเพลิดเพลินให้แก่ผู้ร่วมงาน “..ผมมองว่าเหล้า เบียร์เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนสามารถดื่มกินได้ เพราะทางภาคอีสานจะมีเทศกาลงานบุญที่จะมีคนเอาเหล้ายามาดื่มกินกันเพื่อความสนุกสนานเฮฮา..” (นายแทนไท, สัมภาษณ์, 7 ธันวาคม 2564)

อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีผู้ที่มองว่าการดื่มสุราเป็นเรื่องที่ไม่ดี เนื่องจากมีประสบการณ์ในแง่ลบเกี่ยวกับการดื่มสุรา เพราะครอบครัวเคยต้องเผชิญกับปัญหาทะเลาะวิวาท ยักยอกทรัพย์สิน ที่มีสาเหตุมาจากการติด

สุราของสมาชิกในครอบครัว “..หนูเกลียดคนกินเหล้า ตอนแรกไม่กินเหล้า เพราะน้ำชาขิดเหล้า ขิดจนสติไม่ดี มีปัญหาทะเลาะกับญาติพี่น้องไปทั่ว เงินทองของยายก็หายไปหมด จึงไม่ชอบ เกลียดคนกินเหล้า..” (น้องช้อยนาง, สัมภาษณ์, 17 ธันวาคม 2564)

2.2) จุดเริ่มต้นการดื่มสุรา เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงจุดเริ่มต้นของบุคคลในการตัดสินใจที่จะดื่มสุราเป็นครั้งแรกของชีวิตว่ามีสาเหตุเกิดขึ้นจากสิ่งใด ซึ่งแม้ว่าผู้ติดสุราแต่ละท่านจะมีทัศนคติและมุมมองต่อการดื่มสุราที่แตกต่างกัน หากแต่ทั้ง 4 ท่านกลับต้องเผชิญต่อเหตุการณ์ที่สามารถนำพาตนเองไปสู่จุดเริ่มต้นของการดื่มสุราได้เช่นเดียวกัน โดยจุดเริ่มต้นในการดื่มสุราสามารถแบ่งออกเป็น 2 สาเหตุ คือ (1) การถูกเพื่อนชักชวน ซึ่งเพื่อนถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในช่วงวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยของการเรียนรู้ทางสังคม อยากมีอิสระและมีประสบการณ์แปลกใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม “..ผมได้ลองกินเหล้าครั้งแรกเมื่อตอนอายุประมาณ 14 เพราะเพื่อนมันชวนให้ลอง..” (นายแทนไท, สัมภาษณ์, 7 ธันวาคม 2564) และ (2) การอนุญาตให้ตนเองดื่มเพื่อเข้าสังคม เพราะการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมนั้นถือเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีการปรับตัวเข้าหากันเป็นอย่างมาก ดังนั้นบุคคลจึงจำเป็นต้องแสวงหาเครื่องมือเพื่อสร้างความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น และสุรามักเป็นหนึ่งในเครื่องมือที่ผู้คนมักเลือกในการสร้างความสัมพันธ์

2.3) พฤติกรรมการดื่มในช่วงก่อนติดสุรา พฤติกรรมการดื่มสุราของแต่ละคนนั้นสามารถช่วยอธิบายให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของรูปแบบการใช้ชีวิต อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการดื่มสุรา ซึ่งพบว่าผู้ติดสุราต่างมีพฤติกรรมการดื่มสุราในช่วงก่อนติดสุราที่แตกต่างกันออกไป บ้างก็อนุญาตให้ตนเองดื่มสุราเป็นประจำเมื่อมีโอกาส เพราะชื่นชอบบรรยากาศในการที่ได้นั่งร่วมวงดื่มสุรากับเพื่อน บ้างก็อนุญาตให้ตนเองดื่มสุราเฉพาะเมื่อมีงานเลี้ยงสังสรรค์ เพื่อช่วยให้กล้าแสดงออกและพูดคุยสนุกเพียงเท่านั้น ซึ่งโดยมากมักจะดื่มเพียงเล็กน้อย มิได้ดื่มจนเมามาย สุราเป็นเพียงสิ่งที่ช่วยให้กล้าแสดงออกและเข้าสังคมได้เพียงเท่านั้น

2.4) จุดเริ่มต้นและพฤติกรรมการติดสุรา ผู้ติดสุราล้วนมีความคาดหวังต่อฤทธิ์เชิงบวกของสุราที่คล้ายคลึงกัน คือ เพื่อช่วยลบเลือนความทุกข์เศร้า เป็นเสมือนการคาดหวังผลเชิงบวกจากฤทธิ์ของสุราให้เข้ามาคลายอารมณ์เชิงลบที่เข้ามาบั่นทอนทางความคิดและจิตใจของตนเอง โดยผู้ติดสุราโดยมากมักมีความคุ้นชินกับการดื่มสุราเพื่อคาดหวังผลดังกล่าว ดังเช่น “..พอมันรู้สึกเจ็บช้ำก็เลยต้องดื่มเพื่อระบายออกใช้เหล้าเป็นเพื่อนช่วยให้ลืม ให้หลับไปซะ จะได้ไม่ต้องตื่นมาพบความทุกข์..” (นางพ่อนเมือง, สัมภาษณ์, 16 ธันวาคม 2564) ทั้งการดื่มเพื่อช่วยระบายปัญหาก็ถือเป็นอีกสาเหตุสำคัญของการติดสุรา เสมือนเป็นการติดกับดักของความสุขทางอารมณ์และเรียนรู้ที่จะใช้สุราเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่สร้างความทุกข์เศร้า “..ตอนนั้นก็เครียดนะ แต่ก็ไม่รู้จะทำยังไง ก็พึ่งเหล้านี้ละให้จบ ๆ ไป..” (นายแทนไท, สัมภาษณ์, 7 ธันวาคม 2564)

นอกจากนี้ การดื่มสุราเพื่อทดแทนการใช้สารเสพติดอื่นก็ถือเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ผู้ติดสุรานำมาใช้เป็นการชดเชยความรู้สึกที่ขาดหายไปของตนเอง “..เพื่อนบอกกินเหล้าดีกว่า เมาเหมือนกัน หาง่าย ถูกกฎหมาย ผมก็เอากินเหล้าก็ดีนะ จะได้ไม่ต้องดิ้นรนหาภัยหา ดื่มแล้วร่อยกว่า สนุกกว่า เมาเพลินกว่าก็ถูก..” (นายต้นคุณ, สัมภาษณ์, 28 ธันวาคม 2564)

2.5) ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการติดสุรา โดยธรรมชาติของผู้ที่มีภาวะติดสุรามักมีปัญหา ด้านการควบคุมพฤติกรรมการณ์ที่อาจก่อให้เกิดปัญหาตามมาในหลากหลายด้าน ทั้งทางด้านร่างกายที่ ก่อให้เกิดอาการทางกายหรือความเจ็บป่วยต่าง ๆ เช่น การอาเจียนเป็นเลือด การสูญเสียการทรงตัว กล้ามเนื้อ ปลายประสาทอ่อนแรง ลมชัก และตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน ส่วนทางด้านสุขภาพจิตนั้น ก็ส่งผลกระทบต่อ สภาพจิตใจ การควบคุมอารมณ์ที่ทำให้ผู้ติดสุราไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ บ้างก็ไว้วาย ก้าวร้าว อาละวาด บ้างก็รู้สึกซึมเศร้า และด้อยคุณค่าในตนเอง ซึ่งนอกจากสุราจะส่งผลกระทบต่อผู้ดื่มสุราโดยตรงแล้ว นั้น ยังส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัวที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านความสัมพันธ์ ทั้งในด้านความขัดแย้ง ความ ไม่เชื่อใจที่นำไปสู่การหย่าร้างและการกระทำความรุนแรงในครอบครัวตามมา ทั้งยังส่งผลต่อด้านหน้าที่การ ทำงาน การตัดสินใจที่อาจก่อให้เกิดการทำงานผิดพลาดและมีปัญหากับผู้ร่วมงานได้ ซึ่งเมื่อการทำงานมีปัญหา ก็ย่อมส่งผลกระทบต่อด้านเศรษฐกิจและการเงิน เพราะผู้ติดสุราส่วนใหญ่เป็นผู้มีฐานะปานกลางที่มักมีรายรับที่ ไกลเคียงกับรายจ่าย ซึ่งเมื่อมีการใช้สุราเพิ่มขึ้นก็จะส่งผลกระทบต่อค่าใช้จ่ายที่สูงมากขึ้น ทำให้มีรายได้ไม่เพียงพอต่อ การครองชีพ จนก่อให้เกิดความเครียดและหวนกลับไปดื่มสุราเพื่อคลายเครียดเช่นเดิม และเมื่อผู้ติดสุราไม่ สามารถควบคุมพฤติกรรมการณ์ของตนได้ ก็จะสร้างความเดือดร้อน รำคาญให้แก่ผู้อื่นที่นำมาซึ่งความขัดแย้ง และการตีตรา รวมถึงการผลักไสออกจากสังคมตามมาด้วยเช่นกัน

2.6) สาเหตุที่ทำให้อยากเลิก/หยุดดื่มสุรา การย้อนกลับมาทบทวนตนเองของผู้ติดสุราได้นำไปสู่ สาเหตุของความรู้สึกในการอยากหยุดดื่มสุราที่แบ่งออกเป็น 3 ประเด็น ดังนี้ (1) อยากฟื้นคืนสภาพร่างกาย เป็นการตระหนักรู้ได้ถึงผลกระทบของการดื่มสุราที่มีต่อสภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง โดยเชื่อว่าถ้าหาก หยุดดื่มสุราระยะหนึ่งจะช่วยให้ร่างกายกลับมาแข็งแรงดังเดิม (2) อยากเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น เพราะรับรู้ ถึงสิ่งที่คนอื่นมองตนเองในแง่ลบ จึงอยากเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้ได้รับการยอมรับมากขึ้น และ (3) อยาก เลิกสุราเพื่อครอบครัว เพื่อแก้ไขที่ทำให้ครอบครัวเสียใจและต้องการคืนความสุขให้แก่ครอบครัวอีกครั้งหนึ่ง

2.7) วิธีการและความพยายามที่ใช้ในการเลิกสุรา การเลือกใช้วิธีการในการพยายามเลิกสุรานี้ มีความแตกต่างกันขึ้นกับบริบท ประสบการณ์ และความเชื่อของตนเอง โดยสามารถแบ่งออกเป็น 3 วิธี คือ (1) การใช้ความเชื่อและพิธีกรรมทางศาสนา โดยเชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นผู้ที่มีอำนาจดลบันดาลให้เกิด ความเจริญรุ่งเรืองหรือล้มเหลวในชีวิต ดังนั้นหากผิดคำสัญญาที่หามั่นไว้กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์แล้วอาจทำให้เกิด ความโชคร้ายกับตัวเอง รวมถึงการออกบวชเพื่อช่วยให้ห่างจากการดื่มสุราด้วยเช่นกัน (2) การหักดิบด้วย ตนเอง เป็นเสมือนวิธีที่ทำลายต่อความอดทนอดกลั้น จากทั้งความอยากและอาการทรมานทั้งทางร่างกายและ จิตใจที่เป็นผลมาจากการติดสุรา “..ตลอดเวลา 8-9 เดือน พยายามมาก ช่วงแรก ๆ มันก็จะหงุดหงิด มือสั่น ตัวสั่น แต่เราก็คอดทนเอา เพื่อลูก..” (นางพื่อนเมือง, สัมภาษณ์, 16 ธันวาคม 2564) และ (3) การบำบัดรักษา ในสถานพยาบาล ที่เป็นวิธีการรักษาภายใต้การดูแลของบุคลากรทางการแพทย์ที่สามารถบำบัดรักษา ให้คำแนะนำ ปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด พฤติกรรม และจัดการปัญหาต่าง ๆ อย่างเป็นองค์รวม

2.8) เหตุผลพลั้งที่ ทำให้กลับไปดื่มสุราซ้ำ สาเหตุที่ทำให้กลับไปดื่มซ้ำของผู้ติดสุรา สามารถแบ่ง ออกเป็นประเด็นได้ดังนี้ (1) การใช้สารเสพติดทดแทน เพราะคาดหวังฤทธิ์เชิงบวกที่ส่งผลต่ออารมณ์และ

ความรู้สึกที่คลาคลึงต่อการดื่มสุรา ซึ่งการใช้สารเสพติดทดแทนนั้นก่อให้เกิดการขาดสติจากคามินเมาและอนุญาตให้ตนเองกลับมาดื่มสุราซ้ำได้ในที่สุด “..ตอนที่ใช้ยาบ้า มันทำให้ล้มค่าสาบาน กลับมากินเหล้า ไม่ได้กลัวแล้วความตาย..” (นายแทนไท, สัมภาษณ์, 7 ธันวาคม 2564) (2) การมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถเลิกสุราได้แล้ว ความมั่นใจที่มากเกินไปว่าตนสามารถควบคุมพฤติกรรมการดื่มของตนได้นั้นทำให้เกิดการอนุญาตตัวเองให้เข้าใกล้ความเสี่ยงและวางใจต่อสิ่งแวดล้อมที่เป็นตัวกระตุ้นที่นำไปสู่เหตุการณ์ของการดื่มซ้ำได้ในที่สุด (3) การขาดการจัดการความอยาก เมื่อผู้ติดสุราเข้าใกล้ตัวกระตุ้นหรือต้องเผชิญกับความคิด ความอยากสุราแล้วไม่มีวิธีการจัดการความอยากที่ถูกต้องก็จะนำไปสู่การพลาดพลั้งและกลับไปดื่มซ้ำได้ในที่สุด (4) การคาดหวังฤทธิ์เชิงบวกและมีทัศนคติที่ดีต่อการใช้ยา ด้วยฤทธิ์เชิงบวกของสุราทำให้ผู้ติดสุราเรียนรู้ว่าเมื่อต้องการหลีกเลี่ยงจากความทุกข์เศร้าหรือมีความสุข การพึ่งพิงสุรานี้สามารถทำให้บรรลุเป้าหมายตามต้องการ (5) การคลุกคลีกับเพื่อนที่ดื่มสุรา การอยู่ในสภาพแวดล้อมและมีบุคคลใกล้ชิดดื่มสุราเป็นประจำนั้นถือเป็นปัจจัยกระตุ้นให้กลับไปดื่มสุราซ้ำได้จากความเคยชิน (6) การขาดการจัดการปัญหาที่ถูกวิธี เมื่อผู้ติดสุรามีปัญหาให้ต้องเผชิญ แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือตั้งรับได้ก็จะให้สุราเข้ามาทดแทน “..พอเราน้อยใจเสียใจอะไรมา นึกอะไรไม่ออกก็ดื่ม..” (นางพื่อนเมือง, สัมภาษณ์, 16 ธันวาคม 2564) (7) การขาดการเติมเต็มความรักจากครอบครัวที่แท้จริง การถูกทอดทิ้ง ขบไล่ หรือไม่ไว้วางใจจากบุคคลที่เรารักนั้นก่อให้เกิดเป็นปัญหาของชีวิตที่ซ่อนอยู่เบื้องลึกภายในจิตใจที่สามารถทำให้เกิดเป็นความรู้สึกเจ็บช้ำและคิดว่าไม่มีใครต้องการตนเองได้ จึงต้องหาที่พึ่งทางใจด้วยการดื่มสุราชดเชย

ส่วนที่ 3 ประสบการณ์ในการผ่านพ้นวิกฤตจากการติดสุรา

เป็นการสรุปประเด็นเกี่ยวกับเรื่องราวชีวิตของผู้ติดสุราในช่วงเวลาของการพยายามฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคที่เป็นเหตุสืบเนื่องมาจากการดื่มสุรา ตั้งแต่ช่วงชีวิตตอนติดสุราเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน เพื่อให้เห็นถึงรูปแบบการก้าวข้ามผ่านปัญหาของผู้ติดสุรามีรูปแบบในการเผชิญปัญหาที่ทำให้หยุดดื่มสุราจนถึงปัจจุบันได้อย่างไร โดยสามารถสรุปเป็นแต่ละประเด็นได้ดังนี้

3.1) จุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสุราถาวร สิ่งที่ทำให้ผู้ติดสุราตัดสินใจเลิกสุราถาวรนั้นสามารถแบ่งเป็นประเด็นได้ดังนี้ (1) ความต้องการลบค่าสบประมาณ ผู้ติดสุรามักเป็นผู้ที่ถูกกระทำทางสังคมในรูปแบบของการตีตรา การกีดกันทางสังคม และด้วยคุณค่าผ่านถ้อยคำหรือการกระทำที่ตัดสินให้ผู้ติดสุรากลายเป็นคนไม่ดี ซึ่งค่าสบประมาณนี้เปรียบเหมือนปลายมีดกรีดใจให้บอบช้ำและแปรเปลี่ยนเป็นแรงผลักดันในการเปลี่ยนแปลงตนเอง “..แต่ก่อนคนมักพูดว่า “มันเลิกไม่ได้หรอก ตายแล้วเกิดใหม่ก็เลิกไม่ได้ เราห้ามเขาไม่ได้ เราแค่พิสูจน์ตัวเอง” (นายแทนไท, สัมภาษณ์, 7 ธันวาคม 2564) (2) การรับรู้ว่าคุณค่าที่มากขึ้น ผู้ติดสุรามีการปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อตนเอง ผ่านการเสริมพลังอำนาจ การให้ความเชื่อมั่น การให้ความรักความเข้าใจจากครอบครัว “..จากคนสิ้นหวัง ทุกอย่างเป็นศูนย์ ก็มาได้กำลังใจจากคนใกล้ชิด ผมเลยแค่ต้องการทำให้ตัวเองมีคุณค่า ให้เขาเห็นว่าเราทำได้ก็พอ..” (นายทนคุณ, สัมภาษณ์, 28 ธันวาคม 2564) (3) การยอมรับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นจากการดื่มสุรา ถือเป็นสิ่งที่ทำให้ตระหนักได้ว่าการดื่มสุราส่งผลกระทบต่อ

ตนเองในอดีตอย่างไร “..เราต้องยอมรับความจริงว่า เราเป็นโรคติดสุรา ถ้าเราไม่เข้าใจตัวเอง ไม่เข้าใจรอยโรค หมกมุ่นกับความทุกข์เศร้า ก็กลับไป relapse ได้..” (นายทันคุณ, สัมภาษณ์, 28 ธันวาคม 2564)

3.2) การเปลี่ยนแปลงตนเองที่นำไปสู่ความสำเร็จในการเลิกสุรา ผู้ติดสุราได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของปัจจัยภายในที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังนี้ (1) การยอมรับในความผิดพลาด การให้อภัย และความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง การยอมรับเป็นเสมือนปัจจัยแรกเริ่มสำคัญที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในการดื่มสุรา เปิดใจและแก้ไขจุดบกพร่องของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ “บางทีการยอมรับในสิ่งที่ เป็นปัญหาจากตัวเราก็คือเป็นเรื่องยาก แต่ถ้าเรายอมรับ มันจะเปลี่ยนความรู้สึก แล้วพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนเอง..” (นางพื่อนเมือง, สัมภาษณ์, 16 ธันวาคม 2564) (2) การเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต การเรียนรู้เงื่อนไขชีวิต ผ่านประสบการณ์ในอดีตนั้นจะช่วยให้ผู้ติดสุราเกิดการตระหนักรู้ถึงสาเหตุปัญหาและพยายามเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น “..ต่อให้ไม่ว่าอะไรรอบตัวจะตายหรือหายไป ผมก็จะไม่มีวันทำร้าย ไม่มีวันกลับไปใช้ เหล้า เพราะเรื่องนี้สอนผมแล้วว่าต่อให้มันโหดครวญ กินเหล้าให้ตาย ก็ไม่ได้ทุกอย่างที่มันหายไปกลับคืนมา..” (นายแทนไท, สัมภาษณ์, 7 ธันวาคม 2564) (3) การรับรู้ว่าคุณค่าและรับรู้ในความสามารถแห่งตน การรับรู้ว่ามีตนเองก็คุณค่า มีประโยชน์ต่อคนอื่นนั้นเป็นเสมือนแรงผลักดันที่ทำให้ผู้ติดสุราอยากพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นต่อไป “..เวลาใครยกให้พี่เป็นต้นแบบ พี่รู้สึกดี ฉันททำได้ และก็ยังภูมิใจที่เห็นบางคนทีเล็กได้ จริง ๆ เหมือนเราช่วยเหลือเขาได้ด้วย..” (นางพื่อนเมือง, สัมภาษณ์, 16 ธันวาคม 2564) (4) การมีเป้าหมายของชีวิต เป็นเสมือนเข็มทิศนำทางที่จะช่วยให้ผู้ติดสุรารู้สึกมีความหวัง มีความตั้งใจที่จะนำไปสู่การเติบโตตามแผนที่วางไว้ (5) การมีบทบาทหน้าที่/ความรับผิดชอบ การที่ผู้ติดสุราได้ก้าวขึ้นเป็นเจ้าหน้าที่ผู้ช่วยเหลือคนใช้ ที่มีหน้าที่ในการดูแลผู้ป่วยที่ติดสุราและยาเสพติด ย่อมทำให้พวกเขาได้ตระหนักถึงบทบาทความรับผิดชอบ และการทำตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ผู้ป่วยได้เห็นผลเชิงบวกของการเปลี่ยนแปลงเหมือนดัง เช่นที่พวกเขาเองก็มีตัวแบบในการดูแลตนเองมาจากรุ่นพี่ที่เป็นเจ้าหน้าที่ผู้ช่วยเหลือคนใช้ด้วยเช่นกัน

3.3) อุปสรรคต่อการพยายามหยุดดื่มสุราถาวร จากประสบการณ์ที่ผ่านมาผู้ติดสุราทั้งสี่ท่านได้ เล็งเห็นถึงอุปสรรคสำคัญในการพยายามหยุดดื่มสุราของตนเองได้ดังนี้ (1) อุปสรรคจากการจัดการอารมณ์และ ความรู้สึก การมีภาวะอารมณ์ที่ไม่สมดุล ไม่ว่าจะทุกข์เกินไปหรือสุขเกินไปก็ล้วนเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดอาการ อยากรับประทานได้ทั้งสิ้น “..แม้ชีวิตจะดีขึ้น แต่โรคสมองติดยาที่ยังหมุนกลับมาเสมอ รักมาก เกล็ดมาก ต้อง ระวังมันเป็นความเสี่ยง..” (นายทันคุณ, สัมภาษณ์, 28 ธันวาคม 2564) (2) อุปสรรคจากความประมาทของ ตนเอง เกิดจากความมั่นใจในตนเองมากเกินไป จนยอมอนุญาตให้ตัวเองสามารถดื่มสุราได้แม้เพียงเล็กน้อยก็ ตาม “..อย่างของพี่ตัวกระตุ้น คือ ความประมาท อยากรองดู ซึ่งการดื่มเพียงเล็กน้อยก็อาจทำให้หยุดดื่มไม่ได้ ประมาทกับความมั่นใจมันอยู่ใกล้กันนิดเดียว..” (นางพื่อนเมือง, สัมภาษณ์, 16 ธันวาคม 2564)

3.4) แหล่งทรัพยากรที่สนับสนุนและส่งเสริมในการเลิกสุรา แรงสนับสนุนทางสังคมที่เข้ามาช่วยให้ ผู้ติดสุราสามารถก้าวข้ามผ่านปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมีดังนี้ (1) ครอบครัว แม้ผู้ติดสุรามักมีปัญหา แรกเริ่มที่เกิดขึ้นจากการกระทำของบุคคลในครอบครัว หากแต่ในขณะเดียวกันครอบครัวก็ยังคงสามารถ เป็นพลังเชิงบวกที่เข้ามาเติมเต็มความรู้สึกที่ขาดหาย และเมื่อผู้ติดสุราได้รับรู้ถึงความรัก ความห่วงใย

ความปรารถนาดีก็สามารถผลักดันให้เกิดเป็นพลังในการต่อสู้กับปัญหาที่ถาโถมเข้ามาในช่วงของการพยายามหยุดดื่มสุราได้อย่างถาวร (2) เจ้าหน้าที่ในสถานพยาบาล ถือเป็นผู้ที่คอยสนับสนุนความรู้ กำลังใจ และดูแลผู้ติดสุราอย่างใกล้ชิดตลอดระยะเวลาของการบำบัดรักษา “..เจ้าหน้าที่ที่สำคัญ คอยใส่ใจทำให้รู้สึกเหมือนพี่น้อง เหมือนครอบครัว สอนให้เรียนรู้ถึงการฟื้นคืนสภาพ..” (น้องช้อยนาง, สัมภาษณ์, 17 ธันวาคม 2564) (3) กระบวนการบำบัดรักษาตามรูปแบบ FAST Model เป็นการปรับประยุกต์กิจกรรมต่าง ๆ เข้ามาสอดแทรกในการรักษา เพื่อให้ผู้ติดสุราได้เรียนรู้ถึงการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง รู้เท่าทันความเสี่ยง และสามารถปรับตัวตามกฎหมายแบบแผนที่ตั้งคกกำหนดไว้ได้ (4) สมาคมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม หรือกลุ่ม Narcotics Anonymous (NA) ที่ก่อตั้งขึ้นมาเพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกได้รู้จักถึงการเรียนรู้ การแบ่งปันวิธีการในการหยุดใช้สารเสพติด ผ่านการแลกเปลี่ยนความคิดในการใช้ชีวิตที่ปลอดภัย โดยอาศัยรูปแบบการให้ความช่วยเหลือแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (5) เพื่อนและบุคคลรอบข้าง การที่ผู้ติดสุราสัมผัสได้ถึงความห่วงใย การให้ความสำคัญ และการถูกยอมรับในสังคมอย่างจริงใจจากบุคคลรอบข้างนั้นเป็นเสมือนอีกแรงใจหนึ่งที่ช่วยให้ผู้ติดสุราเข้มแข็งสู้กับภาวะความยากลำบากในการหยุดดื่มสุรา “..นอกจากครอบครัว ก็มีพี่แวกแก้วที่คอยช่วยเหลือทุกอย่าง ไม่ใช่แค่เรื่องเหล้า เขาลักดันให้เราเติบโต แข็งแกร่งขึ้นจนมีวันนี้..” (นางพื่อนเมือง, สัมภาษณ์, 16 ธันวาคม 2564) (6) ศาสนาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจและด้านจิตวิญญาณ ช่วยให้ม่สิดีในการดำเนินชีวิตและเป็นที่พึ่งพาเวลามีปัญหา ซึ่งจะมีการใช้หลักธรรมที่ต่างกันไปตามความเชื่อของแต่ละบุคคล

5. อภิปรายผล

ในการศึกษาครั้งนี้ สามารถสรุปและอภิปรายผลการศึกษาโดยแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นหลัก คือ (1) ประวัติชีวิตของผู้ติดสุรา (2) ประสบการณ์ในการติดสุรา และ (3) ประสบการณ์ในการก้าวข้ามผ่านปัญหาจากการติดสุรา ดังนี้

ส่วนที่ 1 ประวัติชีวิตของผู้ติดสุรา

เพศ อายุ การศึกษา ภูมิภานั้น มิได้ทำให้เกิดรูปแบบการติดสุราหรือหยุดดื่มสุราที่แตกต่างกัน หากแต่เป็นสิ่งที่น่าสังเกตว่า 3 ใน 4 ของผู้ติดสุรา เป็นพี่คนโตของครอบครัว และอีกหนึ่งท่าน แม้จะเป็นบุตรคนเดียว แต่ก็ถูกบิดามารดาทอดทิ้ง จึงต้องไปอาศัยอยู่กับญาติ โดยได้รับบทเป็นพี่คนโตของครอบครัวเช่นกัน ซึ่งการเป็นพี่คนโตนั้นล้วนต้องแบกรับภาระ ความคาดหวังในการรับผิดชอบหน้าที่ต่าง ๆ ภายในบ้าน และมักถูกละเลยการเอาใจใส่จากครอบครัว เนื่องจากเห็นว่าโตแล้ว ดูแลตนเองได้ โดยครอบครัวมักให้ความสนใจกับน้อง ๆ คนอื่นมากกว่าตน ซึ่งส่งผลให้ผู้ติดสุราคิดว่าตนเองถูกละเลย ไม่ได้รับความรักจากครอบครัว อีกทั้ง 4 ท่าน ยังเติบโตมากับครอบครัวที่มีผู้ดูแลหลักเป็นผู้หญิง คือ นายแทนไทและน้องช้อยนางเติบโตมากับมารดาเลี้ยงเดี่ยว ส่วนนางพื่อนเมืองและนายทันคุณเติบโตกับป้าที่เป็นญาติฝั่งมารดา ซึ่งผู้ดูแลหลักทุกคนมีลักษณะคล้ายกันคือ ปกป้อง ใจอ่อน และรู้เท่าทันพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุตรหลานได้ค่อนข้างน้อย เนื่องจากมีความไว้วางใจว่าบุตรสามารถดูแลตนเองได้

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ในการติดสุรา

จากประสบการณ์ในการติดสุราของผู้ติดสุราแต่ละท่านนั้น ได้สะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยภายนอกที่มีความเชื่อมโยงต่อกัน ไม่ว่าจะเป็นทั้งการมีทัศนคติต่อการดื่มสุราว่าเป็นเรื่องปกติ จากการเรียนรู้ตามค่านิยมทางสังคม วัฒนธรรม และความคุ้นชินที่พบเห็นตัวแบบในครอบครัวหรืออิทธิพลของกลุ่มเพื่อน โดยการติดสุราเป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้จากทั้งปัจจัยทางกายภาพและทางด้านจิตใจ ซึ่งสาเหตุในการเสพติดสุราของผู้ติดสุราแต่ละท่านนั้น มีสาเหตุมาจากการดื่มเพื่อคาดหวังฤทธิ์เชิงบวกของสุราในการลบเลือนความทุกข์เศร้า รวมทั้งเป็นการดื่มเพื่อทดแทนสารเสพติดอื่น เนื่องจากสุราเป็นสิ่งที่หาง่ายและถูกกฎหมาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเพ็ญพักตร์ ดารากร ณ อยุธยา (2556) ที่พบว่าสาเหตุการดื่มสุราส่วนหนึ่งเกิดจากการดื่มเพื่อบรรเทาความเครียดจากปัญหาความผิดหวัง เพราะสุรามีผลต่อ Dopamine และ Serotonin ที่ทำให้เคลิบเคลิ้ม บุคคลจึงดื่มซ้ำ ๆ เพื่อคาดหวังผลของความสุข ลดความวิตกกังวล และบรรเทาความทุกข์เศร้าต่าง ๆ ลง

หากแต่เมื่อติดสุราไปได้สักระยะหนึ่งแล้วนั้น ก็ย่อมส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกาย จิตใจ ครอบครัว หน้าที่การงาน สถานะทางเศรษฐกิจที่กระตุ้นให้ผู้ติดสุราจำเป็นต้องใช้ความพยายามในการหยุดดื่มสุรา โดยการตัดสินใจในการเลิกสุรานั้นได้รับอิทธิพลมาจากปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่ อยากฟื้นคืนสภาพร่างกายให้แข็งแรงขึ้น เนื่องจากการดื่มสุราทำให้เจ็บป่วยทรุดโทรม และอยากเปลี่ยนแปลงวิถีในการช่วยทำให้ตัวเองดีขึ้น เนื่องจากได้เรียนรู้แล้วว่า การดื่มสุราไม่ใช่เป็นการจัดการกับปัญหาที่ถูกต้อง แม้จะช่วยให้เกิดความสบายใจในช่วงระยะเวลาหนึ่ง แต่ก็อาจทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงได้ในระยะยาว ในส่วนปัจจัยภายนอกที่ส่งผลให้อยากเลิกสุรานั้น มีสาเหตุมาจากการอยากที่ทำได้เพื่อครอบครัวมีความสุข มีความสบายใจ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของโสภณสิริ ยุทธวิสุทธิ (2559) ที่พบว่า การตระหนักรู้ถึงผลกระทบของสุราที่มีต่อสุขภาพ เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ติดสุราตั้งเป้าหมายในการหยุดดื่มเพื่อให้มีสุขภาพและฟื้นคืนร่างกายให้ดีขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของเพ็ญพักตร์ ดารากร ณ อยุธยา (2556) ที่พบว่า ครอบครัวเป็นปัจจัยผลักดันหนึ่งที่ทำให้ผู้ติดสุราอยากเลิกสุรา โดยมีสาเหตุมาจากการรับรู้ถึงความรู้สึกของคนในครอบครัว การตระหนักในความรัก ความห่วงใย และไม่ต้องการให้ครอบครัวเสียใจหรือได้รับผลกระทบจากการดื่มสุราของตนเอง

ซึ่งวิธีในการพยายามเลิกสุราที่ผู้ติดสุราแต่ละคนเลือกใช้ขึ้นนั้น อาจมีความแตกต่างกันขึ้นกับบริบทประสบการณ์ วัฒนธรรม ความเชื่อของตนเองและครอบครัวที่มีต่อวิธีการนั้น ๆ ซึ่งมีทั้งการพยายามเลิกสุราด้วยการหักดิบ การออกบวช การดื่มน้ำสาบานต่อหน้าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ รวมทั้งการเข้ารับการบำบัดรักษาในสถานพยาบาล โดยระยะเวลาในการพยายามหยุดดื่มสุราแต่ละครั้งนั้น อาจมีความแตกต่างกันขึ้นกับความคาดหวัง การจัดการพฤติกรรม และการอนุญาตให้ตนเองดื่มสุราด้วยเหตุผลต่าง ๆ ส่วนปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้เกิดการกลับไปดื่มสุราซ้ำนั้น มีสาเหตุที่เกิดจากปัจจัยภายใน ทั้งการใช้สารเสพติดอื่นทดแทนเพราะคาดหวังฤทธิ์เชิงบวกชดเชยจากสารเสพติดนั้น ๆ การมีความมั่นใจว่าและอนุญาตให้ตนเองเข้าใกล้ความเสี่ยง การขาดการจัดการความอยาก การมีทัศนคติที่ดีต่อการใช้จ่าย การขาดทักษะในการจัดการปัญหา และการไม่ยอมรับว่าตนเองมีปัญหาจากการติดสุรา ซึ่งหากบุคคลไม่ยอมรับในความเจ็บป่วยนี้ก็ส่งผลให้ผู้ติดสุราขาด

ความตระหนักในการเปลี่ยนแปลงตนเอง จนส่งผลให้เกิดพฤติกรรมกลับไปดื่มซ้ำได้ในที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของสุภา อัครจันทร์ (2559) ที่พบว่า การที่ผู้ติดสุราส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวก็จะทำให้ไม่ตระหนักถึงโทษของการดื่มสุราที่มีต่อร่างกาย จึงส่งผลให้มีความตั้งใจในการเลิกสุราต่ำ ส่วนปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการหวนกลับไปติดซ้ำนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้จากการกลับไปคลุกคลีกับสิ่งแวดล้อมที่มีการดื่มสุราและความรู้สึกที่ขาดการเติมเต็มความรักจากคนในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพินัญลักษณ์ ปัญญา (2555) ที่พบว่า ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม อันได้แก่ อิทธิพลของสมาชิกในสังคมหรือสิ่งแวดล้อมถือเป็นปัจจัยที่สามารถกระตุ้นให้ผู้ติดสุราหวนกลับไปดื่มซ้ำได้ อันเนื่องมาจากความต้องการยอมรับ การปลดปล่อยอารมณ์ และสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อน อีกทั้งปัญหาความขัดแย้งกับสมาชิกภายในครอบครัวก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้ติดสุราหวนกลับไปดื่มสุราซ้ำ

ส่วนที่ 3 ประสบการณ์ในการก้าวข้ามผ่านปัญหาจากการติดสุรา

ในการพยายามก้าวข้ามผ่านปัญหาที่เกิดขึ้นจากการติดสุราเพื่อนำไปสู่การฟื้นคืนสภาพและสร้างตัวตนใหม่ของบุคคลที่สามารถหยุดดื่มสุราได้ถาวรนั้น ล้วนต้องอาศัยความมุ่งมั่น ตั้งใจในการฟันฝ่าอุปสรรคทั้งปวง ซึ่งในกระบวนการของการพยายามแก้ไขและเผชิญหน้ากับปัญหานั้นถือเป็นกลไกที่มีความสัมพันธ์กับทั้งปัจจัยภายในและภายนอกบุคคลที่ต้องมีการทำงานร่วมกันเสมือนเป็นสิ่งที่หนุนนำให้เกิดการก้าวเดินไปสู่เป้าหมายได้อย่างสมดุล โดยสิ่งที่เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้ผู้ติดสุราตัดสินใจเลิกสุราถาวรนั้น ได้แก่ ความต้องการลบคำสบประมาทที่ผู้คนมักตีตรา ด้อยค่า และกีดกันทางสังคมให้ผู้ติดสุราตกไปอยู่ชายขอบของสังคม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของศโรชา บุญยัง (2562) และเพ็ญพักตร์ ดารากร ณ อยุธยา (2556) ที่พบว่า ความต้องการเอาชนะต่อคำสบประมาทหรือคำดูถูกดูแคลนจากผู้อื่นนั้น เป็นเสมือนแรงผลักดันที่ทำให้ผู้ติดสุรามีความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะคำพูดที่คอยกดทับให้ผู้ติดสุรารู้สึกต่ำลง และเมื่อผู้ติดสุราสามารถหยุดดื่มสุราได้แล้วก็จะช่วยให้ผู้ติดสุราเข้าใจบริบทของปัญหา มีกระบวนการคิดที่เป็นเหตุเป็นผลที่ทำให้รับรู้แท้จริงแล้วตนเองก็มีคุณค่า มีศักยภาพ และสามารถก้าวเดินต่อไปได้เมื่อมีความตั้งใจและให้อภัยในความผิดพลาดของตนเอง และสิ่งสำคัญอีกประการคือ การยอมรับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นจากการดื่มสุราของตนเอง เพราะการที่ผู้ติดสุราตระหนักรู้ว่าการดื่มสุราของตนเป็นปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไข รวมทั้งมีความพร้อมทางด้านร่างกายก็จะช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการหยุดดื่มสุราที่เป็นไปได้ง่ายมากขึ้น (โคภินสิริ ยุทธวิสุทธิ, 2559)

สำหรับปัจจัยภายในที่ช่วยให้เกิดการหยุดดื่มสุราได้อย่างถาวรนั้น ได้แก่ การเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต การรับรู้ว่าคุณค่า มีความสามารถ มีบทบาทหน้าที่ มีเป้าหมายของชีวิต การยอมรับในข้อผิดพลาด ให้อภัย และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจิตภณท์ กมลรัตน์ (2562) ที่พบว่า การมีเป้าหมายในชีวิตจะช่วยให้การหยุดดื่มสุรามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากความตั้งใจที่จะให้ได้ผลสัมฤทธิ์ตามแรงปรารถนาจึงเกิดเป็นกระบวนการฝึกฝน พัฒนา และกำกับตนเองให้สามารถธำรงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การตอบสนองต่อเป้าหมายของตนเองได้

ส่วนปัจจัยภายนอก อย่างทรัพยากรทางสังคมก็ถือว่าเป็นปัจจัยเกื้อหนุนต่อการหยุดดื่มสุรา กล่าวคือ การที่ผู้ติดสุราได้รับการสนับสนุนทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นจากครอบครัว เจ้าหน้าที่ในสถานพยาบาล กระบวนการบำบัดรักษา เพื่อน ศาสนา/สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และทรัพยากรเครือข่าย อย่างสมาคมผู้ติดยาเสพติด นิรนามนั้น ล้วนมีส่วนช่วยให้ผู้ติดสุราประสบความสำเร็จในการหยุดดื่มสุราได้อย่างถาวร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนุชรินทร์ อินทร์รัตน์ (2558) ที่พบว่า ครอบครัวมีบทบาทสำคัญมากในการดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิตจากการติดสุรา โดยถือเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุรา อีกทั้งเพ็ญพักตร์ ดารากร ณ อยุธยา (2556) ก็พบว่า กระบวนการรักษาในสถานพยาบาลที่มีกฎระเบียบ มีการให้ความรู้ และมีการฝึกทักษะชีวิตที่ช่วยให้สามารถจัดการต่ออาการอยากและความเสี่ยงต่าง ๆ ได้เมื่อกลับออกไปสู่สังคม โดยการที่ผู้ติดสุราได้รับการรักษาในสถานพยาบาลนั้นมีข้อดีที่จะมีเจ้าหน้าที่ดูแลใกล้ชิดและให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ และช่วยสนับสนุนให้ประสบความสำเร็จในการเลิกสุรา ซึ่งอุดมชัย อมาตยกุลและคณะ (2562) พบว่า การใช้หลักพุทธธรรมเข้าในการมาช่วยแก้ปัญหาที่เกิดจากการดื่มสุราผ่านการพัฒนาจิตใจ โดยการเจริญสติจะสามารถช่วยแก้ปัญหาและทำให้ผู้ติดสุราเกิดความตระหนักรู้ในโทษภัยของสุรา มีจิตสำนึกที่ดี มีคุณธรรมในการดำเนินชีวิตต่อไป

โดยรูปแบบในการให้การสนับสนุนทางสังคมนั้นมีความแตกต่างกันออกไปตามแต่สภาพปัญหาของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนด้านความรู้ที่หมายรวมถึงการให้คำปรึกษาทั้งรายกลุ่ม รายบุคคล และการใช้เครื่องมือบ้านตามกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพทางสังคมแบบ FAST Model มาประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรมเพื่อเสริมแรงทางบวกและเสริมแรงทางลบ แทนการลงโทษ เพื่อให้ผู้ติดสุราได้เรียนรู้กระบวนการจัดการปัญหาและฟื้นคืนศักยภาพของตนเองเมื่อพลาดพลั้งกระทำการใด ๆ ผิดพลาดไป จนเกิดเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเองในการเลิกสุรา ทั้งนี้การสนับสนุนด้านอารมณ์จากครอบครัว นักบำบัด เพื่อน สังคมรอบข้างที่คอยให้ความรัก ให้กำลังใจ ให้การยอมรับและเข้าใจ ไม่ตอกย้ำซ้ำเติมเวลาผิดพลาดก็เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ติดสุราได้รู้สึกว่าเขาเองก็เป็นส่วนหนึ่งของสังคมและพยายามปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อเป็นต้นแบบที่ดี (Role Model) แก่ผู้อื่นต่อไป นอกจากนี้การสนับสนุนด้านทรัพยากร ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของเงิน สิ่งของ บริการ หรือการช่วยเหลือในรูปแบบต่าง ๆ ที่ตรงต่อความต้องการและสภาพปัญหาของผู้ติดสุรา รวมทั้งการสนับสนุนด้านการเสริมพลังอำนาจที่ช่วยให้ผู้ติดสุราเชื่อมั่น มีความมั่นใจ และเห็นคุณค่าในตนเองที่นำไปสู่การพยายามใช้ศักยภาพของตนเองในการจัดการปัญหา เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกนั้น ก็ถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการก้าวข้ามผ่านปัญหาจากการติดสุราด้วยเช่นกัน

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยเรื่อง ประสบการณ์การผ่านพ้นของผู้ติดสุรา กรณีศึกษา เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยเหลือคนใช้สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี ผู้ศึกษาขอเสนอแนะจากผลการวิจัยดังนี้

6.1.1 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติงานต่อบทบาทนักสังคมสงเคราะห์ ในการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์กับผู้ติดสุรานั้น ควรให้ความสำคัญกับการจัดการอารมณ์ การจัดการความคิด และการจัดการความเสี่ยง

ที่อาจเกิดขึ้นจากทั้งตัวกระตุ้นภายในและภายนอกของผู้ติดสุรา รวมทั้งควรมีการวางแผนติดตามการรักษาหลังจำหน่ายร่วมกับผู้ติดสุราและครอบครัวอย่างต่อเนื่อง โดยให้ความสำคัญกับการดูแลผู้ติดสุราอย่างเป็นองค์รวมทั้งด้านกาย จิต สังคม พร้อมทั้งดำเนินการสนับสนุนทางจิตใจผ่านการพูดคุยและให้คำปรึกษาตามกระบวนการจิตสังคมบำบัด ด้วยการชวนให้ผู้ติดสุราได้สะท้อนมุมมองความคิด ความเชื่อของตนเองที่มีต่อปัญหาจากการดื่มสุรา (Core beliefs) เพื่อก่อให้เกิดการตระหนักรู้ตามความคิดอัตโนมัติของตนเอง (Automatic thoughts) ที่เชื่อมโยงกับอารมณ์ อันจะนำไปสู่แนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแก้ไขปัญหาคือเป็นความเสี่ยงต่อการกลับไปดื่มสุราซ้ำของแต่ละบุคคล ซึ่งในการให้คำปรึกษานั้นควรมีทั้งรูปแบบของการให้คำปรึกษารายบุคคลและการให้คำปรึกษารายครอบครัว เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวเกิดความเข้าใจในธรรมชาติและความเสี่ยงของผู้ติดสุรามากขึ้น โดยอาจนำผลการศึกษามาปรับประยุกต์ใช้เข้ากับโปรแกรมการติดตามการรักษาในปัจจุบัน ผ่านการสนับสนุนให้ผู้ที่สามารถหยุดดื่มสุราได้เข้ามามีโอกาสในการถ่ายทอดเผยแพร่ความรู้และประสบการณ์ในการเลิกสุราให้แก่บุคคลอื่น ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในคุณค่าและความสามารถของตนเองที่จะนำไปสู่การดูแลตนเองภายหลังการบำบัดอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นต่อไป

6.1.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติงานต่อหน่วยงาน จากผลการวิจัยสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้เป็นโปรแกรมในการติดตามดูแลต่อเนื่องแก่ผู้ช่วยเหลือคนไข้ (Ex-staff) เพื่อให้เกิดการเฝ้าระวังการติดสุราซ้ำและให้ความช่วยเหลืออย่างทันท่วงที อีกทั้งควรมีการพัฒนา รูปแบบการติดตามการรักษาแก่ผู้ผ่านกระบวนการบำบัด โดยให้ผู้ช่วยเหลือคนไข้ได้ก้าวเข้ามามีบทบาทหลักในการถ่ายทอดความรู้ผ่านประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเฝ้าระวังการกลับไปดื่มซ้ำ เพื่อให้ส่งเสริมให้ผู้ช่วยเหลือคนไข้ได้เกิดความภาคภูมิใจ รับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า มีศักยภาพ และเฝ้าระวังเพื่อทบทวนตนเองเสมือนเป็นเกราะป้องกันไปควบคู่กัน ทั้งนี้หน่วยงานควรมีการจัดกลุ่มให้คำปรึกษาแก่ผู้ช่วยเหลือคนไข้เพื่อติดตามชีวิตความเป็นอยู่และดูแลสุขภาพปัญหาความเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การติดสุราซ้ำ โดยอาจสนับสนุนให้เกิดการรวมกลุ่มพูดคุย ปรึกษา และเสริมพลังซึ่งกันและกันในรูปแบบเพื่อนช่วยเพื่อนต่อไป

6.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

6.2.1 ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับประสิทธิผลของกระบวนการบำบัดรักษาในปัจจุบันว่ามีจุดแข็งหรือโอกาสพัฒนาที่สอดคล้องกับบริบทแวดล้อมปัจจุบันในสังคมอย่างไร พร้อมทั้งควรมีการศึกษาถึงปัจจัยเชิงลึกที่ทำให้ผู้มีประสบการณ์ในการติดสุราหรือติดสารเสพติดประเภทอื่น ๆ สามารถหยุดใช้สารเสพติดนั้น ๆ ได้ เพื่อนำไปพัฒนาแนวทางหรือโปรแกรมในการบำบัดรักษาให้แก่ผู้ติดสุราที่เข้ามารักษาในสถานพยาบาลอย่างเหมาะสมตามสภาพปัญหาและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นอย่างเป็นองค์รวมต่อไป

6.2.2 ควรมีการศึกษาปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับบุคลากรทางการแพทย์ในแต่ละสาขาวิชาชีพที่ให้การบำบัดรักษาผู้ติดสุรา โดยมุ่งเน้นการศึกษาถึงกระบวนการบำบัดรักษาและการให้บริการของแพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา นักกิจกรรมบำบัด และวิชาชีพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลง อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของผู้ติดสุราอันนำไปสู่ประสบการณ์ในการผ่านพ้นวิกฤตของการติดสุราหรือช่วยให้หยุดดื่มสุราได้หรือไม่ อย่างไร

7. ข้อค้นพบจากการวิจัย

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ความสำเร็จในการพยายามเลิกสูบบุหรี่ของผู้ติดสูบบุหรี่นั้นมิใช่เรื่องง่าย ผู้ติดสูบบุหรี่ต้องอาศัยความพยายามเป็นอย่างมากในการดูแลตนเอง เพื่อให้สามารถออกห่างจากการพึ่งพาหรือหยุดติ่มสูบบุหรี่ได้อย่างถาวร โดยผู้ติดสูบบุหรี่ทั้งสี่ท่านล้วนเคยผ่านประสบการณ์ในการเลิกสูบบุหรี่ที่ล้มเหลวมาแล้วหลายครั้ง หากแต่ความมุ่งมั่น ตั้งใจ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคเป็นสิ่งที่ทำให้สามารถฝ่าฟันต่อปัญหาและอุปสรรคที่ถาโถมเข้ามาได้ ซึ่งแม้ในการเข้ารับการบำบัดรักษาในครั้งสุดท้ายของพวกเขาอาจไม่ใช่ว่าการบำบัดรักษาที่เกิดขึ้นจากความตั้งใจที่แท้จริงของทุกท่านเสียทั้งหมด หากแต่ตลอดระยะเวลาการรักษาในครั้งสุดท้ายนั้นทุกท่านก็ได้เรียนรู้ที่จะเปิดใจ ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รับฟังและเรียนรู้จากผู้อื่นมากขึ้น จนทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติที่มีนำไปสู่ความมุ่งมั่นและตั้งใจที่ต้องการจะบรรลุเป้าหมายในการเลิกสูบบุหรี่อย่างถาวร

8. บรรณานุกรม

- จิตภรณ์ กมลรัตน์. (2562). ผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองร่วมกับการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อพฤติกรรมการติ่มสูบบุหรี่ในผู้ติดสูบบุหรี่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, คณะพยาบาลศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- น้องช้อยนาง (นามสมมติ). (2564, 17 ธันวาคม). สัมภาษณ์โดย ศิริดาภรณ์ สุนทรพฤกษ์ [การบันทึกเสียง].
เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยเหลือคนไข้ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี
จังหวัดปทุมธานี
- นางพื่อนเมือง (นามสมมติ). (2564, 16 ธันวาคม). สัมภาษณ์โดย ศิริดาภรณ์ สุนทรพฤกษ์ [การบันทึกเสียง].
เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยเหลือคนไข้ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี
จังหวัดปทุมธานี
- นายพันคุณ (นามสมมติ). (2564, 28 ธันวาคม). สัมภาษณ์โดย ศิริดาภรณ์ สุนทรพฤกษ์ [การบันทึกเสียง].
เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยเหลือคนไข้ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี
จังหวัดปทุมธานี
- นายแทนไท (นามสมมติ). (2564, 7 ธันวาคม). สัมภาษณ์โดย ศิริดาภรณ์ สุนทรพฤกษ์ [การบันทึกเสียง].
เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยเหลือคนไข้ สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี
จังหวัดปทุมธานี
- นุชจรินทร์ อินทร์รัตน์. (2558). บทบาทของคนในครอบครัวในการดูแลผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตจากแอลกอฮอล์: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลสวนปรุง เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคม, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- พิมณูลักษณ์ ปัญญา. (2555). **ประสบการณ์การกลับเป็นซ้ำของผู้สูงอายุที่เป็นโรคติดสุรา**. วิทยานิพนธ์
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เพ็ญพักตร์ ดารากร ณ อยุธยา. (2556). **ความสำเร็จในการเลิกสุราของผู้ป่วยสุราที่มีโรคร่วมทางจิตเวช**.
วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, ปีที่ 27 ฉบับที่ 1 ประจำเดือน มกราคม - เมษายน
2556, หน้า 1-15.
- ศโรชา บุญยัง, เพ็ญพักตร์ อุทิศ และสุนิศา สุขตระกูล. (2562). **ประสบการณ์การตีตราตนเองในผู้ติด
แอลกอฮอล์**. วารสารแพทยนาวิ, ปีที่ 46 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน กันยายน - ธันวาคม 2562, หน้า
640-652.
- โสภณสิริ ยุทธวิสุทธิ, อรัญญา บุญธรรม, มงคล ส่องสว่างธรรม, กมลณิชา อนันต์, ฉันทพร บัวเหลือง, และ
ศรีสกุล เฉียบแหลม. (2559). **การปรับพฤติกรรมการดื่มสุราในชุมชน**. วารสารวิทยาลัยพยาบาล
พระปกเกล้า จันทบุรี, ปีที่ 27 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน กรกฎาคม - ธันวาคม 2559 หน้า, 160-168.
- สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี. (2562). **สถิติการบำบัดรักษาผู้ป่วยใน
ปีงบประมาณ 2557-2562**. (อัดสำเนา).
- สุภา อัครจันทร์, ดวงใจ วัฒนสินธุ์, และภรภัทร เสงอุดมทรัพย์. (2560). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความตั้งใจใน
การหยุดดื่มของผู้ติดสุราที่กลับไปดื่มซ้ำ**. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีกรุงเทพ, ปีที่ 33
ฉบับที่ 1 ประจำเดือน มกราคม - เมษายน 2560, หน้า, 17-28.
- อุดมชัย อมาตยกุล. (2562). **การแก้ไขปัญหการดื่มสุราเชิงพุทธบูรณาการ**. คุษณินพนธ์พุทธศาสตร์คุษณิ
บัณฑิต, สาขาพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.