

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

# สร้างสุข

ปีที่ 19  
ฉบับที่ 262  
สิงหาคม 2566

**Healthy**

SOBRIETY SEASON

ฤดูกาล **สุ**บลดเหล้า

งดเหล้า  
**เข้า**  
พรรษา

- ๖ ฤดูกาลแห่งความสุข ชวนงดเหล้าเข้าพรรษา
- ๖ รู้ทัน ไม่กลายเป็นเหยื่อ พนันป้องกันได้
- ๖ รู้จักคุณหมอผู้สร้างสายคั่นวงเหล้า





# ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ  
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ (สสส.)

## สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 19 ฉบับที่ 262 สิงหาคม 2566

- 03 จากใจผู้จัดการ
- 04 สุขประจำฉบับ  
ฤดูกาลสุขปลอดเหล้า งดเหล้าเข้าพรรษา
- 12 สุขสร้างได้  
รู้เท่าทันพนัน ครั้งแรกติดใจ ครั้งต่อไปติดพนัน
- 16 คนสร้างสุข  
การให้เท่ากับได้รับ หมอผู้รักษาให้คนเลิกเหล้า
- 18 สุขรอบบ้าน  
แคชยันก็ยึดชีวิต สูงวัยแต่คุณภาพชีวิตไม่ลด
- 20 สุขไร้ควัน
- 21 สุขเลิกเหล้า
- 22 คนดังสุขภาพดี  
สุขภาพกายแข็งแรง เริ่มต้นได้จากการสร้างสุขภาพจิตที่ดี
- 23 สุขลับสมอง

## สารบัญ

### สสส

สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ  
สำนักงานปลัด สำนักระดม สสส

สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ  
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี  
แขวงทุ่งพนาเมฆ เขตสาทร  
กรุงเทพฯ 10120

คนไทย  
มีสุขภาพจะ  
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิต สมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญ ไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

# สวัสดีครับ

## เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

วันเข้าพรรษาของปีที่ย่างกรายมาถึง เดือนให้หวนระลึกถึงจุดเริ่มต้นของสองทศวรรษแห่งงานขับเคลื่อนเพื่อลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในไทย ที่ค่อย ๆ เข้าไปแทรกซึมในกระแสสังคมและวิถีชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ สวนกับกระแสการตลาดและฤทธิ์ของสารเสพติดยอदनนิยมในสังคมมายาวนาน

ตั้งแต่จุดเริ่ม ตลอดมาจนยี่สิบปี ได้ย้ำให้เห็นความสำคัญของพื้นที่ทางสังคม วัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมและค่านิยมของผู้คนในสังคม โดยเฉพาะความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสังคม ที่อาจเป็น “ความสุขที่ดื่มได้” “สัญลักษณ์ของมิตรภาพ” “การเติบโตสู่การเป็นผู้ใหญ่ การเป็นลูกผู้ชาย” “ความบันเทิงของเทศกาล” “สุนทรียะและรสนิยมของกลิ่นและรส” “เครื่องมือลิมโลก ดับทุกขโคก” และอีกหลากหลายที่ถูกจัดวางในสังคม

ขณะที่ข้อเท็จจริงของผลกระทบทางลบต่อ 60 กว่าโรคทางสุขภาพ การเกิดอุบัติเหตุ ความรุนแรงในครอบครัวและสังคมจากความมึนเมา มีผลต่อเศรษฐกิจและสังคมนานัปการ ไม่ค่อยจะมีพื้นที่ให้สังคมขังน้ำหนักถ่วงดุลกับการตลาดที่เปิดให้เร้าผู้คนอย่างเสรีแทบไม่ต่างจากเครื่องดื่มธรรมดาในในช่วงยี่สิบปีก่อน

พลังจากศีลข้อห้าของพุทธศาสนาก็อ่อนล้า เป็นเพียงบทเอาไว้อารธนาโดยไม่ค่อยมีใครเห็นจะต้องมาเคร่งครัดอะไรด้วยนักเช่นเดียวกับศีลข้ออื่น ๆ ขณะที่วัดไทยถูกสำรวจพบว่า เป็นสถานที่ดื่มเหล้าเป็นลำดับต้นๆของชุมชน

แม้จะไม่มั่นใจต่อการเริ่มต้นแคมเปญ “งดเหล้าเข้าพรรษา” ในปี 2546 นักแต่ผลการรณรงค์ได้ชี้ให้ประจักษ์ว่า รากประเพณีเก่าแก่นี้ ยังฝังอยู่ในสังคมไทย และถูกปลูกให้งอกงามขึ้นมาได้ในยุคสมัยใหม่ การรณรงค์ถูกประเมินทางนิเทศศาสตร์ในปีต่อมาว่าเริ่มเป็น “แบรนด์” หนึ่งในสังคมไทย ได้รับความสนใจจากประชาชนหน่วยงานต่าง ๆ ร่วมรณรงค์ ลดปริมาณการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลง สืบเนื่องไปถึงนำพานักดื่มจำนวนไม่น้อยให้สามารถเลิกดื่มได้อย่างถาวร

สิ่งสำคัญคือ งานรณรงค์ได้สื่อสารออกไปในวงกว้าง ทั้งประโยชน์ในการงดดื่มโทษจากการดื่ม ผลเสียต่าง ๆ ถูกบอกเล่าเรื่องราวออกไปอย่างต่อเนื่อง “เข้าพรรษา” จึงกลายเป็นจุดเริ่มให้สามารถทำงานต่อเนื่องไปถึงบริบทอื่น ๆ ได้ต่อเนื่องตลอดทั้งปีได้ด้วย เช่น งานบุญ งานศพปลอดเหล้า ประเพณีเทศกาลอย่างสงกรานต์ ที่นำไปสู่การมีพื้นที่ให้ครอบครัว “เล่นน้ำปลอดเหล้าปลอดภัย” ทุกอำเภอทั่วประเทศ เทศกาลปีใหม่ที่ลดการให้เหล้าเป็นของขวัญและมีการสวมตมหน้าขำปีประชันกับการเคาท์ดาวน์แบบดั้งเดิม ไปจนถึงการรณรงค์ปลอดเหล้า ในสถานศึกษาที่ลดระดับลงไปมาก เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดในสองทศวรรษนี้คือ อัตราการดื่มหนักของคนไทยที่เคยเพิ่มขึ้นสูงมาตลอด ได้ลดลงอย่างเห็นได้ชัด จากปี 2557 หรือ 10 ปีที่ผ่านมา มีคนดื่มอยู่ที่ 13.9% ลดลงในปี 2560 เหลือ 11.9% และในปี 2564 เหลือ 10.0%

เฉพาะในช่วงเข้าพรรษา ปี 2565 ที่ผ่านมา มีผู้งดเหล้าเข้าพรรษาลดลงเหลือถึง 17.8% บางส่วนงดบางเวลา และลดปริมาณการดื่มลง รวมแล้วมีผู้เข้าร่วมถึง



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

9.3 ล้านคน ประหยัดค่าใช้จ่ายต่อหัว 1,543 บาท หรือรวม 5 พันกว่าล้านบาท และลดผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมที่เกิดจากการดื่มได้มากถึง 57 หมื่นล้านบาท

แน่นอนว่ามาตรการต่าง ๆ เมื่อทำมาเป็นเวลาหนึ่ง อาจจะเผชิญความท้าทายจากบริบทสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป อย่างเช่น ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2564 พบว่า อัตราการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักดื่มหน้าใหม่ใน “ผู้หญิง” สูงกว่า “ผู้ชาย” เป็นปีแรก เป็นสัญญาณที่เตือนถึงการขยายตัวมาสู่กลุ่มเป้าหมายใหม่ ๆ ของคนรุ่นใหม่ ที่ย่อมต้องการความเข้าใจถึงวิถีทางสังคม วัฒนธรรมหรือการเมืองที่แปรเปลี่ยนไป ที่นักสร้างเสริมสุขภาพไม่เพียงต้องเรียนรู้คำตอบใหม่ ๆ ของโจทย์ใหม่เหล่านี้ แต่ยังคงชักชวนคนรุ่นใหม่ กลุ่มใหม่เข้ามาร่วมขบวนด้วยโลกทัศน์ใหม่ๆ ด้วย

มาร่วมเรียนรู้ และร่วมสร้างสังคมสุขภาวะ  
ในบริบทของปัจจุบันและอนาคตร่วมกันนะครับ



สุขประจําฉบับ



# Healthy

SOBRIETY SEASON

ฤดูกาล **สุข**ปลอดเหล้า

## ฤดูกาล **สุข**ปลอดเหล้า งดเหล้าเข้าพรรษา

20 ปีแล้วที่คนไทยได้รู้จักกับคำว่า  
“งดเหล้าเข้าพรรษา”

ด้วยเพราะสังคมไทย ชับเคลื่อนไปคู่กับความเชื่อทางศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี มาเกี่ยวข้อง ทำให้การดำเนินการงดเหล้าเข้าพรรษาเมื่อ 20 ปีก่อนสามารถเกิดขึ้นได้ เมื่อพูดถึงการรักษาศีล 5 ที่หนึ่งในนั้นมีเรื่อง เหล้า การสื่อสารเรื่องงดเหล้าเข้าพรรษาจึงทำให้คนเข้าใจ และเห็นภาพได้ชัดว่า “เข้าพรรษา” เป็นช่วงเวลาที่ดีที่เหมาะสมในการเริ่มต้นเปลี่ยนตัวเอง



แต่ด้วยบริบทที่เปลี่ยนไป สังคมไทยมีความเป็นพหุวัฒนธรรมมากขึ้น ทำให้การรณรงค์จำเป็นต้องปรับตัว เพื่อให้เท่าทันกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป แต่ยังคงหลักการเดิมที่มุ่งมั่นให้สังคมตระหนักถึงผลกระทบจากการดื่มที่เกิดขึ้นในมิติต่างๆ

ที่ผ่านมา สสส. ไม่เพียงรณรงค์เฉพาะ “งดเหล้าเข้าพรรษา” แต่แทรกซึมแนวความคิดการรณรงค์ไปกับประเพณี เทศกาล และงานกิจกรรมต่างๆ ตลอดทั้งปี ไม่ว่าจะเป็น งานบุญประเพณีปลอดเหล้าทั่วทุกภูมิภาคอย่าง แข่งเรือปลอดเหล้า บั้งไฟปลอดเหล้า ลอยกระทงปลอดเหล้า กรฐินปลอดเหล้า รวมไปถึงงานกิจกรรมต่างๆ ที่เคยมีความเชื่อผิดๆ ว่าต้องมีเหล้ามาเป็นส่วนประกอบ เช่น งานรับน้อง สงกรานต์ ปีใหม่ กาชาดงานศพ ฯลฯ



หากพิจารณาอัตราการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อปี 2546 หรือ 20 ปีที่แล้ว คนไทยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ที่ 37.4% จากข้อมูลสำนักงานสถิติพบว่า ปี 2564 อยู่ที่ 28% ซึ่งเป็นผลจากการรณรงค์อย่างจริงจังที่ สสส. ทำงานร่วมกับหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคม รณรงค์ไปพร้อม ๆ

กับการปรับปรุงแก้ไขกฎหมายเพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ครอบคลุมทุกมิติอย่างต่อเนื่อง ทำให้แนวโน้มการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลง โดยเฉพาะการดื่มหนักมีอัตราการลดลงอย่างชัดเจน จากปี 2557 หรือ 10 ปีที่ผ่านมา อยู่ที่ 13.95% ลดลงในปี 2560 เหลือ 11.9% และในปี 2564 ลดลงอีกเหลือ 10.05%

งดเหล้า  
เข้า  
พรรษา



ศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาธุรกิจและสังคม สนับสนุนโดยศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) ได้วิจัยเฉพาะไปที่ช่วงเข้าพรรษา พบว่า มีผู้ **“งดเหล้าเข้าพรรษา”** ตลอดพรรษาถึง 17.8% บางส่วนงดบางเวลา และลดปริมาณการดื่มลง เทียบแล้ว มีผู้เข้าร่วมถึง 9.3 ล้านคน ประหยัดค่าใช้จ่ายต่อหัวเท่ากับ 1,543 บาท หรือรวม 5 พันกว่าล้านบาท และลดผลกระทบทางเศรษฐกิจถึง 57 หมื่นล้านบาท ถือว่าเป็นความเปลี่ยนแปลงชัดเจนที่มาจากแคมเปญ **“งดเหล้าเข้าพรรษา”**

ปัจจุบันยังพบว่า อัตราการดื่มแอลกอฮอล์ ใน **“ผู้หญิง”** มากกว่า **“ผู้ชาย”** เป็นปีแรก ซึ่งถือเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสังคม สสส. จึงอยากเน้นป้องกันนักดื่มหน้าใหม่ และอยากบอกให้สังคมได้ตระหนักว่าการดื่มนั้นมีความเสี่ยงตามมา



ปีที่ 21 ของการรณรงค์ที่ก้าวเข้าสู่ทศวรรษที่ 3 ความท้าทาย 3 เรื่องที่เกิดขึ้นที่ทำให้การรณรงค์ต้องปรับตัว คือ

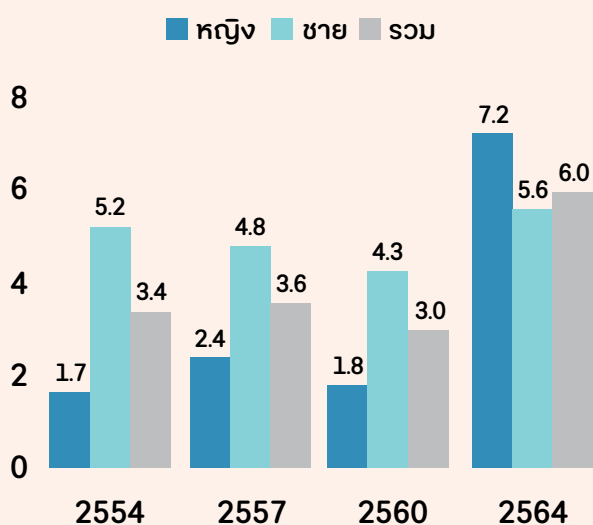
**1** ผู้ชายวัยทำงานไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายเดียว แต่นักดื่มหน้าใหม่ คือ ผู้หญิงและเยาวชน ที่มีแนวโน้มเป็นนักดื่มหน้าใหม่เพิ่มขึ้นทุกปี ในกลุ่มนักดื่มหน้าใหม่เป็นเยาวชน 15-19 ปี มากถึง 30.8% และในกลุ่มสตรีมีความชุกของนักดื่มหน้าใหม่แซงกลุ่มผู้ชายไปแล้วในปี 2564

**2** ช่องทางรับข่าวสารต่าง ๆ จากสื่อออนไลน์ที่ถาโถมเข้ามาโดยไม่ต้องให้สื่อกระแสหลักชี้แนะ

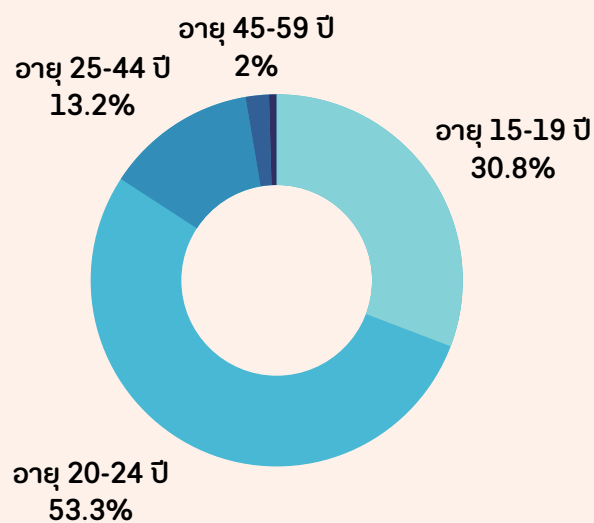
**3** ค่านิยมวิถีชีวิตไลฟ์สไตล์รูปแบบของประชาชนที่เปลี่ยนไป

## ความชุกและสัดส่วนของนักดื่มหน้าใหม่

ความชุกของนักดื่มหน้าใหม่ จำแนกตามรายปี



สัดส่วนนักดื่มหน้าใหม่ พ.ศ. 2564



ที่มา : สถานการณ์เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของศูนย์วิจัยปัญหาสุรา : แบบแผนและแนวโน้มพฤติกรรมกรรมการดื่มสุราของประชากรไทย 2565

กิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษาในปี 2566 นี้ ได้มีการปรับเปลี่ยนแนวทางการทำงานให้เข้มข้นมากขึ้น ให้สอดคล้องและทันกับสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไป ในช่วง 3 เดือน ที่เข้าพรรษาจะใช้เป็นจุดเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง **“สังคมสุขปลอดเหล้า เราเลือกได้”** ภายใต้แนวคิด Healthy Sobriety **“ฤดูกาลสุขปลอดเหล้า”** งดเหล้าเข้าพรรษา ซึ่งมีการสื่อสารไปถึงคนที่ได้รับผลกระทบทุกเพศทุกวัย

การเข้ามาเป็นนักดื่มหน้าใหม่ เพราะไลฟ์สไตล์วิถีชีวิตของคนที่ย้ายไป นับเป็นโจทย์สำคัญที่ สสส. และภาคีเครือข่าย ต้องตกลงเพื่อขับเคลื่อนงาน เพื่อให้คนทุกเพศทุกวัยตระหนักรู้ถึงผลกระทบที่จะตามมาเมื่อกลายเป็นนักดื่ม ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบทางสุขภาพ จิตใจ หรือผลกระทบทางสังคม ที่มาจากความรุนแรง อุบัติเหตุ ซึ่งเป็นผลมาจากสุราทำให้ขาดสติ



เข้าพรรษานี้ จึงอยากชวนคนไทยเข้าสู่ **“ฤดูกาลสุขปลอดเหล้า”** ไปพร้อมกัน



ดร.สุปรีดา อุดยานนท์  
ผู้จัดการกองทุน สสส.

**“งดเหล้าเข้าพรรษา”** เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญ ของสังคมเมื่อ 20 ปีที่แล้ว ที่ทำให้สังคมหันกลับมาตระหนักว่า ปัญหาจากการดื่มมีมากกว่าที่คิด 20 ปีที่แล้วอัตราการดื่มของคนไทยพุ่งพรวด เปรอร์เซ็นต์แอลกอฮอล์บริโภคต่อหัวประชากร เพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าภายใน 3 ปี แต่จากการทำงานอย่างจริงจังทุกภาคส่วน การรณรงค์ที่เข้าถึงทำให้มีคนเข้าร่วมงดเหล้าเข้าพรรษาได้จำนวนมาก ทำให้ 20 ปีมานี้ แนวโน้มการดื่มลดลงอย่างชัดเจน

**“ความสำเร็จของโครงการ “งดเหล้าเข้าพรรษา” ส่วนหนึ่งคือความสามารถสร้างวิถีชีวิตหนึ่งขึ้นมา จนนำไปสู่การตระหนักรู้ และปฏิบัติตามในที่สุด แม้จะเป็นเรื่องท้าทายอย่างมากในช่วงแรกของการเริ่มต้นโครงการ ซึ่งจากจุดเริ่มต้นการเดินทางของเรื่องที่ย่อ “งดเหล้าเข้าพรรษา” ต่อยอดไปถึงโครงการอื่นๆ รณรงค์ต่อเนื่องตลอดทั้งปี ไม่ว่าจะเป็นงานสงกรานต์ปลอดเหล้า งานบุญปลอดเหล้า งานศพปลอดเหล้า รับน้องปลอดเหล้า ได้อีกด้วย”**

รูปธรรมที่เกิดขึ้นถูกพิสูจน์ด้วยจำนวน คนเข้าร่วมโครงการ แนวโน้มการดื่มเหล้า และพฤติกรรมการดื่มอย่างหนักที่ลดลง ปริมาณ อุบัติเหตุที่ลดลงช่วงเข้าพรรษาเป็นสิ่งพิสูจน์ว่า โครงการประสบความสำเร็จ แต่การเดินทางต่อจากนี้ในบริบทสังคมที่แตกต่าง ในปี 2566 นี้ จะมีการปรับเปลี่ยนกิจกรรม งดเหล้าเข้าพรรษา เพื่อให้เรื่องที่จะขับเคลื่อนงานสอดคล้องไปกับบริบทของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป สสส. จะยังเดินทาง งดเหล้าเข้าพรรษาต่อในช่วง 3 เดือนของการเข้าพรรษา ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่กำลังพอเหมาะให้คนทำอะไรสักอย่างแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลง แต่จะเพิ่มโดยใช้เรื่องของ **“สังคมสุขปลอดเหล้า เราเลือกได้”** หรือ Healthy Sobriety มีแคมเปญ **“ฤดูกาลสุขปลอดเหล้า”** งดเหล้าเข้าพรรษา เพื่อเจาะผลกระทบในทุกเพศทุกวัย

การเดินทางของการงดเหล้าเข้าพรรษา เริ่มต้นจากพูดถึงผลกระทบทางด้านสังคมจากการดื่ม เรื่อยมาจนถึงเรื่องเศรษฐกิจกระทั่งช่วงหลัง ๆ ที่เริ่มพูดถึงผลกระทบต่อบุคคลด้านสุขภาพมากขึ้น เพราะผลกระทบจากเหล้ามีมิติเชิงสังคมสูงต่างจาก บุหรี่ มีความเกี่ยวข้องกับประเพณี ค่านิยมของสังคม ทักษะชีวิต จึงไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะทำให้เจ้าภาพจัดงานต่าง ๆ ไม่กลัวการนิเทศที่ไม่เลี้ยงเหล้า จะทำอย่างไรให้พื้นที่ปลอดน้ำเมาในเวลาที่คุณอยากสนุกอย่างสงกรานต์ งานปีใหม่ จึงต้องมีผู้นำเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง สื่อสารแนวคิดใหม่สู่สังคม

# “Ignite Sobriety” ส่องแนวคิดต้นแบบ 8 สไตล์ จุดประกาย “สังคมสุขปลอดภัย...เราเลือกได้”

ฤดูกาลสุขปลอดภัย ในช่วงเข้าพรรษาปีนี้  
สสส. และภาคีเครือข่าย รณรงค์ “Healthy Sobriety” สังคมสุขปลอดภัย  
เราเลือกได้ เพื่อเข้าถึงคนทุกกลุ่ม ทุกพื้นที่ ทุกวัย

Healthy Sobriety มีกรอบการทำงาน 8 มิติ ได้แก่ มาตรการนโยบายเอื้อสังคม  
สุขปลอดภัย สร้างต้นแบบสุขปลอดภัย  
สร้างค่านิยมสังคมสุขปลอดภัย สร้างการ  
รู้เท่าทันผลกระทบจากแอลกอฮอล์ ชุมชน  
ช่วยเหลือและชมรมเพื่อนร่วมทาง ป้องกัน  
นักดื่มหน้าใหม่ พื้นที่และกิจกรรมสร้างสรรค์  
สุขปลอดภัย และทีมงานสุขปลอดภัยที่  
เข้มแข็ง



จึงนำเสนอบุคคล 8 สไตล์ ทั้งตัวแทนผู้หญิง เยาวชนรุ่นใหม่ นักกีฬา ครอบครัว คนในเมือง ตัวแทนชุมชน  
ในการใช้ชีวิตที่ห่างไกลแอลกอฮอล์และมีความสุขได้ โดยไม่ต้องยุ่งเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ มาลองเปิด 8 แนวคิด  
ไปด้วยกัน



## ผู้หญิงสุขปลอดภัย

น.ส.โสภิต สุนทรสนธิ์ อายุ 61 ปี เจ้าของเพจ “โสภิตซิกแซก”  
สาวสังคมที่สุขสดใสไม่ต้องใช้แอลกอฮอล์เข้าสังคม

ออกแบบชีวิตให้ไม่ต้องพึ่งเหล้า เริ่มจากเธอสูญเสียพ่อไปจากเหล้า พิสูจน์  
ตัวเองว่า ถึงจะปาร์ตี้ เข้าผับ เข้าบาร์ ก็สร้างสรรค์ได้ โดยไม่ต้องพึ่งเหล้า เพื่อเป็น  
แบบอย่างให้ลูก

“เมื่อไม่ดื่มเหล้าผลที่ตามมาคือ สุขภาพกาย สุขภาพใจแข็งแรง และสุขในวัยเกษียณ จากที่ไม่ดื่ม เลือกกิน  
เลือกอยู่ เลือกให้เป็น กลายเป็นคนแก่ที่ยังทำตัวกระฉับกระเฉงและมีพลัง เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การดื่มอาจสุขชั่วข้ามคืน  
แต่อาจทุกข์ตลอดไปก็ได้ เราสามารถเลือกสุขปลอดภัย สุขภาพดี มีความสุขในวัยเกษียณ และเป็นหญิงชรา  
ที่สุขภาพแข็งแรงอย่างนี้ได้”



## ผู้ชายสุขปลอดเหล้า

นายประสิทธิ์ชัย สันวรรณคดี หรือนัก เจ้าของเพจ “Better Sport”  
คุณพ่อที่เลิกเหล้าเพื่อลูกชายและครอบครัว จากนักดื่มสู่นักวิ่ง

เส้นทางน้ำเมาเริ่มตั้งแต่เด็ก ม.2 จุดเปลี่ยนชีวิตเกิดขึ้นตั้งแต่มีลูก เห็นผลกระทบว่า  
ไม่เป็นที่ต้องการแม่กระทั่งลูก จึงขอเปลี่ยนตัวเอง

“พอเริ่มคิดว่าอนาคตลูกเราจะเป็นยังไงตอนโต ก็เริ่มพยายามเลิกดื่ม ตอนที่ตั้งใจ ก็บวชให้พ่อแม่ สัญญาว่า  
จะเลิกทั้งเหล้า บุหรี่ หันมาวิ่งออกกำลังกาย มีตุ่น บอดี้สแลม เป็นไอดอล ตอนวิ่งที่บางสะพาน เริ่มเห็นน้องสาว  
ไปวิ่งแล้วได้เหรียญจึงเริ่มไปวิ่ง ทำให้มีเพื่อนวิ่งเยอะขึ้น จนถึงทุกวันนี้ จึงอยากให้ชนทุกคน เข้าพรรษา 3 เดือนนี้  
ขอให้ทำได้”

## คนรุ่นใหม่สุขปลอดเหล้า

นายก๋อสกุล บุญกิตติพร หรือแชมป์ แมงโก้ จากคนทำธุรกิจ  
ส่งเสริมคนเมาสนุก สูธุรกิจโซเซียลเอนเตอร์ไพรส์ ให้สังคมรอด  
และปลอดน้ำเมาไปด้วยกัน

จากเจ้าของร้านเหล้า เปลี่ยนตัวเองด้วยความคิดที่ไม่ต้องการผลิตคนเมา  
ออกสู่ถนน คิดว่าสังคมยังมีทางเลือกและคนที่ทำงานเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลง

“การแปรรูปเหล้าเบียร์ จากข้าว พืชผลทางการเกษตร เกษตรกรจะได้กำไรละ 10 กว่าบาท แต่หาก  
มาแปรรูปเป็นอย่างอื่น เช่น น้ำมันรำข้าว มีมูลค่าร้อยละกว่าบาท หรือเครื่องสำอาง มีมูลค่ากำไรละนับพันบาท  
และยังส่งออกได้ ซึ่งต้องทำให้เกษตรกรเห็นว่า มีทางเลือกมากมาย ในยุคปัจจุบันที่ธุรกิจน้ำเมาเจาะกลุ่มคนรุ่นใหม่  
จนคำว่าเลิกเหล้าแทบไม่มีความหมายกับคนกลุ่มนี้ ก็ต้องหาทางสู่ให้การเลิกเหล้ากลับมามีความสำคัญ”



## ครอบครัวสุขปลอดเหล้า

พญ.กอบกาญจน์ และ นพ.ทิพย์ทัศน์ ชุนทสวัสดิกุล หรือหมออ้อม  
และหมอปอง เจ้าของเวนิศ สหคลินิก สองหมอที่ร่วมสร้างครอบครัว  
ด้วยแนวทางสุขภาวะ

แม้จะเป็นหมอก็สั่งคนไข้ไม่ได้ถ้าคนไข้ไม่ต้องการ จึงเรียนรู้วิธีการสื่อสาร  
เพื่อนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลง เน้นย้ำถึงผลกระทบทุกด้านไม่ว่าจะเป็นกาย ใจ สังคม

“การดูแลสุขภาพองค์รวม มองสุขภาพ 3 เลเวล คือ ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ถ้าจะให้ใครเลิกเหล้า  
ก็ต้องเข้าใจ เช่น ดื่มเพราะบอกว่าเกิดความสุขทางกาย ก็ต้องหาความสุขอย่างอื่น เช่น ออกกำลังกาย ส่วนความสุข  
ทางจิตใจคือ ความสัมพันธ์ที่ดี ไม่จำเป็นต้องเป็นแฟน อาจเป็นเพื่อน หรือคนในครอบครัวก็มอบให้ได้ และจิตวิญญาณ  
ศาสนาความเชื่อบางอย่างทำให้เรารู้สึกจะเป็นคนดีหลังเลิกเหล้าได้ เราจะอ่อนแอทางจิตวิญญาณรู้สึกผิดต่อตัวเอง  
ตรงนี้เป็นสิ่งที่ต้องพยายามขับเคลื่อน”





## ออฟฟิศสุขปลอดเหล้า

**น.ส.วาสนารัตน์ รัตนจันทร์** สังกัดแผนกงานกิจกรรมสังคมและกีฬา ส.ก.ส. ภูมิภาค  
**พินาย สร้างสภาพแวดล้อมให้พนักงาน ลด ละ เลิกเหล้าได้อย่างมีความสุข**  
 การเห็นคนหนึ่งมีปัญหาแล้วไม่เข้าช่วย องค์กรละทิ้งโดยไม่ใยดี ไม่ใช้การแก้ปัญหา  
 โครงการงดเหล้าเข้าพรรษา เป็นตัวช่วยดึงคนที่มึนเมา คึดถอดใจกลับมาอยู่ในระบบ  
 กลับมาทำงานได้

“การช่วยเหลือเด็กที่ติดเหล้า ไม่เคยไปวัด ไม่เคยร่วมกิจกรรมที่เปลี่ยนแปลงตัวเอง การที่มีองค์กรเป็นสิ่งที่พึ่งพิง  
 ชวนให้ทำกิจกรรม มีพี่สอนน้องทำกิจกรรมเป็นเพื่อนกัน การปรับสภาพแวดล้อมเพื่อให้คนในองค์กรสามารถ  
 ปรับตัวได้ อยากจะเลิกเหล้า ก็ทำให้คนคนหนึ่งกลับมาอยู่ในระบบ สามารถเลิกเหล้าได้ ทำงานได้มีประสิทธิภาพ  
 คืนมาอีกครั้ง แทนที่จะเอาคนออกจากองค์กรไป การให้ออกาสปรับตัว ก็คืนคนที่อาจมีอนาคตที่ดี  
 ให้กลับสังคมได้”

## สุขปลอดเหล้าเราเลือกได้

**น.ส.ธารารัตน์ คำพรม หรือ น้องค่าย** พนักงานสมาคมฯ ส.ก.ส.พินาย เปิดใจ เปลี่ยนตัวเอง เลือกทางเดินเลิกเหล้า



จากเด็กติดเหล้าตั้งแต่เรียนถึงทำงาน เกิดผลกระทบขึ้นตลอดเวลาโดยไม่ทันรู้ตัว  
 โชคดีที่มีองค์กรยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือ และโอบกอดให้กลับมาทำงานเปลี่ยนตัวเองได้

“พี่ ๆ ที่ทำงาน จะไม่ยุ่งสิ่งเสพติดเลย ไม่เที่ยวไม่กินเหล้า จนทำให้เราคิดว่าเราไม่เหมาะสม เมื่อไปขอลาออก  
 หัวหน้างานก็พูดตรง ๆ ว่า ลาออกไปก็ไม่ได้มีผลอะไรกับองค์กร แต่อยากให้ลองคิดดูว่า เราที่เอาแต่กินเที่ยวไม่มี  
 จุดหมายชีวิต จะใช้ชีวิตต่ออย่างไร จนกลับมาคิดว่า คนที่รู้จักเราเพียงสั้น ๆ ยังสมเพชชีวิตเราขนาดนี้ ในช่วงนั้น  
 มีโครงการงดเหล้าเข้าพรรษา เริ่มแรกเลย เราต่อต้านว่าเราไม่ใช่พระทำไมต้องเข้าพรรษา แต่ด้วยความโอบอ้อม  
 ของทุกคน จึงเปิดใจและเริ่มต้นงดเหล้าเข้าพรรษาที่แล้ว จนถึงปัจจุบันก็ยังไม่ได้แตะเหล้ามาเกือบครบ 1 ปี สิ่ง  
 เกิดขึ้นคือ มีเงินเหลือจากเดิมที่ซื้อเหล้ากินครั้งละ 200-500 บาท ไม่เสียการเสียนาน มีความสุขแบบที่เลือกได้  
 โดยไม่ต้องใช้เหล้า ซึ่งเชื่อว่า คนติดเหล้าทุกคน ถ้าตั้งใจเปลี่ยนตัวเองสักครั้งใครก็สามารถทำได้”



## ชุมชนสุขปลอดเหล้า

**นายนานชาญ อุทธิยะ** นักวิจัยชุมชน จ.ลำปาง ร่วมคิดร่วมสร้างชุมชนจาก  
 การทำบัญชีครัวเรือนป้องกันนักดื่มหน้าใหม่ ช่วยเชียร์คนดื่มเลิกเหล้าถาวร

จากที่เคยเป็นประธานบริหาร อบต. เคยคิดว่าต้องเลี้ยงเหล้าเพื่อให้ได้รับการยอมรับ  
 เลี้ยงคนอื่นจนมีหนี้เป็นล้าน กระทั่งคิดอยากฆ่าตัวตาย กลายเป็นผู้ช่วยคนอื่นเลิกเหล้า

“การทำงานวิจัยเรื่องแก้ปัญหาหนี้สินทำให้เห็นปัญหาว่า เหล้า กัดกินครอบครัวแค่ไหน จากที่เราเลิกได้  
 ก็ได้โอกาสเป็นผู้ประสานงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ทำเรื่องงานศพปลอดเหล้า งานบุญประเพณีปลอดเหล้า  
 ทำชมรมคนเลิกเหล้า ชมรมคนหัวใจหิน หัวใจเหล็ก หัวใจเพชร เพื่อให้คนเลิกเหล้ามีที่ยืนและรวมตัวกันในชุมชน  
 เมื่อวันหนึ่งตนตายไป จะได้มีชมรมเป็นตัวสานต่อ และยังทำสวัสดิการคนเลิกเหล้า ควบคู่ไปกับการทำป่าชุมชน  
 เพื่อให้คนในชุมชนมีรายได้จากการปลูกสมุนไพร ถือว่าผมเรียนรู้ความผิดพลาด แต่แก้ไข และช่วยเหลือคนอื่น  
 ให้มีชีวิตที่ดีต่อไปได้”



## กิจกรรมคืนดีกับร่างกายและดวงใจ ในฤดูกาลสุขปลอดเหล้า

นายศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาพิติกุล หรือครูชัย เจ้าของเพจ Awakening Art ชวนทุกคนใช้โอกาสเทศกาลเข้าพรรษาคืนดีกับร่างกายและจิตใจ ด้วยศิลปะและการตระหนักรู้

เมื่อเราติดอะไรบางอย่างมากขึ้น ก็จะมีเสียสมดุล มีปัญหากับตัวเอง เลิกก็ยาก ไม่ใช่แค่เหล้า พอตีต และพยายามเลิก มีคนบอกว่าทำไม่ได้ ไม่เป็นที่ต้องการในสังคม ผิดหวังกับตัวเอง

“ในช่วงงดเหล้าเข้าพรรษากิจ 3 เดือนนี้ จะมีการจัดทำ 12 เวิร์กช็อป กับ 5 guru ที่จะมาชวนสร้างความตระหนักรู้ในตัวเอง เราติดเพราะอะไร เพราะเราหนีหรือยึดเกาะบางสิ่งอยู่หรือเปล่า เราจะพาไปสำรวจ ปลุกพลังในตัวเอง และสร้างทางเลือกใหม่ ๆ ว่าไม่ต้องใช้สารเสพติดแล้วมีอย่างอื่นไหม ช่วงเข้าพรรษานี้จึงขอชวนทุกคนที่มีภาวะติด ชวนมาทำกิจกรรมด้วยกัน ชวนมาตั้งเป้าหมายด้วยว่าจะพาออกไปจากภาวะติดได้อย่างไร เพื่อคืนดีกับกาย ใจ และจิตวิญญาณ โดยที่เราติดได้ ก็เลิกได้ และสุขใจด้วย” นายศักดิ์ชัย กล่าว

เปิดประตู!!  
สู่ฤดูกาลสุขปลอดเหล้า  
เราเลือกได้

เลิกเหล้า  
เข้าพรรษา  
ไม่รู้จะเริ่มต้น  
อย่างไร



โทร 1413

สายด่วนเลิกเหล้า

โดยศูนย์ปรึกษาเพื่อการเลิก  
สุราและการเสพติด



ปรึกษา “น้องตั้งใจ”

แชทบอทช่วยเลิกเหล้า

ที่จะทำให้การเข้าถึง  
การเลิกเหล้าไม่ยากอีกต่อไป



“พนัน  
กันไหม”

## + รู้เท่าทันพนัน + ครั้งแรกติดใจ ครั้งต่อไปติดพนัน

คำพูดเล่น ๆ ที่สะท้อนว่าสังคมไทยมองการพนันเป็นเรื่องปกติ และลึก ๆ ทุกคนรู้ดีว่าการเล่นพนันที่มากเกินไป หรือคนคิดการพนันเป็นชีพพนัน เป็นเรื่องไม่ดี จึงไม่แปลกที่คนเล่นการพนันพยายามบอกตัวเองว่า “แค่เล่นการพนันแบบขำ ๆ เล่นเพื่อหารายได้ ไม่ได้ติดการพนัน” ลืมไปว่า คนชนะพนันเป็นคนส่วนน้อย ถ้าชนะแล้วไม่เลิก สุดท้ายเงินที่ได้ก็จะหมดไปกับการพนัน แต่คนเราชอบจำตอนชนะ ตอนได้รางวัล เสียเท่าไรไม่ได้จำ และที่คิดว่าเล่นขำ ๆ ควบคุมตัวเองได้ ยากหยุดเมื่อไหร่ก็ได้ พอถึงเวลาจริง ๆ ก็มักจะควบคุมตัวเองไม่ได้ เริ่มเสียการเสียวาน กลายเป็นนักพนันที่มีปัญหา

บางรายถึงขั้นเป็น “โรคติดการพนัน” ซึ่งเป็นโรคทางสมองอย่างหนึ่ง ยิ่งเล่นยิ่งติด ยิ่งเริ่มเล่นการพนันตอนอายุน้อย หรือเล่นเป็นระยะเวลานานยิ่งมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็น “นักพนันที่เป็นปัญหา”

ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน สนับสนุนโดย สสส. ได้สำรวจสถานการณ์ พฤติกรรม และผลกระทบการพนันของประเทศไทย ทุก 2 ปี และมีการสำรวจสถานการณ์การพนันที่ลงลึกถึงระดับจังหวัด ทำให้ทราบสถานการณ์และปัจจัยปัญหา เพื่อนำไปสู่การออกแบบวิธีการป้องกันและลดปัญหาจากการพนันพร้อมกับการรณรงค์

จากการสำรวจสถานการณ์ พฤติกรรมและผลกระทบการพนัน ของประเทศไทย ปี 2564 พบว่า คนไทยจำนวนมากมีความเข้าใจผิด คิดว่าการซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาล หวยใต้ดิน ซิงโซค ซิงรางวัลจากการซื้อสินค้า ไม่ถือเป็นการพนัน ตั้งแต่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ผู้คนเข้าสู่โลกออนไลน์มากขึ้น การพนันออนไลน์ขยายตัวแบบก้าวกระโดด แม้สถานการณ์โควิดจะดีขึ้นแล้ว แต่การพนันออนไลน์ยังขยายตัวต่อเนื่อง เพราะเข้าถึงง่ายผลกระทบจึงมากและรุนแรง

การสำรวจพฤติกรรมการเล่นพนันออนไลน์ในกลุ่มคนรุ่นใหม่ ปี 2566 พบว่า ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมา มีคนรุ่นใหม่ อายุ 15-25 ปี เล่นพนันออนไลน์ 32.3% หรือเกือบ 3 ล้านคน

## 1 ใน 3 ระบุว่า ตนเองได้รับผลกระทบจากการเล่นพนันออนไลน์

กลุ่มคนรุ่นใหม่ que เล่นพนันออนไลน์ 23% เข้าข่ายเป็นนักพนันที่เป็นปัญหา เป็นกลุ่มที่ควรเข้ารับบริการ ให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ในจำนวนนี้เป็นเด็ก 15-18 ปี จำนวน 1.12 แสนคน เป็นเยาวชน 19-25 ปี จำนวน 5.77 แสนคน

### นักพนันที่เป็นปัญหา & สัญญาณเสี่ยง



กลุ่มคนรุ่นใหม่ que เล่นพนันออนไลน์ในรอบปี 2566

**23% หรือประมาณ 0.689 ล้านคน** เข้าข่ายเป็นนักพนันที่เป็นปัญหา

**48% หรือประมาณ 1.437 ล้านคน** มีความเสี่ยงที่จะกลายเป็นนักพนันที่เป็นปัญหา



นักพนันที่เป็นปัญหาเพศชาย  
**0.442 ล้านคน**



นักพนันที่เป็นปัญหาเพศหญิง  
**0.247 ล้านคน**

สัญญาณบ่งชี้พฤติกรรมการเล่นพนันที่เป็นปัญหา 5 อันดับแรก

ร้อยละของคนรุ่นใหม่ que เล่นพนันออนไลน์ในรอบ 12 เดือน จำแนกตามพฤติกรรมเสี่ยงที่พบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

|                 |                                                                                   |       |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1 <sup>st</sup> | ต้อง เพิ่มจำนวนเงินพนัน เพื่อให้ได้ความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ หรือได้ลุ้นเหมือนเดิม | 74.8% |
| 2 <sup>nd</sup> | หวน กลับไปเล่นพนันแถมมือ เพื่อหวังจะได้เงินที่เสียไปคืนมา                         | 70.4% |
| 3 <sup>rd</sup> | เล่นพนันด้วยเงินจำนวน มากกว่าที่มีจ่าย                                            | 53.4% |
| 4 <sup>th</sup> | รู้สึกผิด กับการเล่นพนัน หรือผลที่ตามมาจากการเล่นพนัน                             | 35.5% |
| 5 <sup>th</sup> | รู้สึกว่าอาจมีปัญาา จากการเล่นพนัน                                                | 32.1% |



### ปัญหาการเงินและหนี้พินัน

- ขาดเงินใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน
- เป็นหนี้
- ขายทรัพย์สิน หรือสิ่งมีค่าเพื่อเล่นพนัน ใช้หนี้
- ทำสิ่งผิดกฎหมายเพื่อหาเงินเล่นพนัน
- ถูกเจ้าหนี้ข่มขู่ทำร้ายร่างกาย

### ปัญหาสุขภาพและการใช้ชีวิตประจำวัน

- มีความเครียดเสียสุขภาพจิต
- เสียเวลาทำงาน การเรียน
- สุขภาพเสื่อมโทรม

### ปัญหาความสัมพันธ์และภาพลักษณ์ทางสังคม

- มีปากเสียง ทะเลาะกับคนในครอบครัว
- เสียเพื่อน ญาติ ครอบครัว
- เสื่อมเสียชื่อเสียง
- ครอบครัวหย่าร้าง

### หนี้สินจากการเล่นพนันออนไลน์ ในรอบปี 2566



คนรุ่นใหม่ que เล่นพนันออนไลน์  
ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมา  
**82,128 คน**  
มีหนี้สินที่เกิดจากการพนัน

ประมาณการมูลค่าหนี้สินจากการเล่นพนัน  
ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมา

**772.804 ล้านบาท**

เฉลี่ย **9,833 บาท/คน**  
สูงสุด **200,000 บาท/คน**

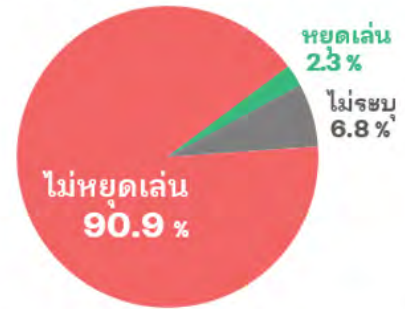




**33.5%** ของคนรุ่นใหม่  
ที่เล่นพนันออนไลน์  
ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมา  
หรือประมาณ **1.004 ล้านคน**  
ระบุว่าตนเอง **ได้รับผลกระทบ**  
จากการเล่นพนันออนไลน์

คนติดการพนัน 1 คน ส่งผลกระทบต่อคนในครอบครัวและ  
คนใกล้ชิดถึง 10-17 คน เมื่อคนติดพนัน ปัญหาจะไม่ได้เกิดกับ  
ตัวคนเล่นพนันเท่านั้น แต่จะเกิดผลกระทบลุกลามไปถึงคนรอบข้าง  
ทั้งคนในครัวเรือนญาติมิตร และเพื่อนร่วมงาน

กรณีที่เป็นหนี้จากการพนัน  
จะหยุดเล่นพนันหรือไม่ ?



{ ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่เล่นการพนันออนไลน์  
ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมาและเป็นหนี้พนัน  
ที่ระบุการหยุดเล่นพนันกรณีเป็นหนี้ }

สิ่งเหล่านี้เป็นปัญหาที่ทยอยเกิดขึ้นกับคนเล่นพนัน ถึงเวลาที่สังคมไทยจะต้องมีมาตรการและกลไกควบคุม  
การพนันอย่างจริงจัง พร้อมกับสร้างกระบวนการให้เกิดการเรียนรู้เท่าทันการพนัน ตระหนักถึงพิษภัยการพนัน  
ที่จะกัดกร่อนตัวเอง ครอบครัว และคนรอบตัว เริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็ก ไปสู่เยาวชน วัยทำงาน และผู้สูงวัย  
คนทุกช่วงวัยล้วนมีความเสี่ยงจากภัยพนัน เพราะการพนันมีกลไกตลาดซับซ้อน และมีความเฉพาะสำหรับคน  
แต่ละกลุ่ม แต่ละช่วงวัย



## แบบทดสอบ คุณติดพนันหรือไม่?

การติดการพนันตามเกณฑ์การวินิจฉัยของ American Psychiatric Association  
ได้จัดลำดับเป็นคำย่อ **'WAGER OFTEN'** เพื่อให้สะดวกในการจดจำได้ง่าย

- ☐ **Withdrawal** รู้สึกกระสับกระส่ายหรือหงุดหงิดง่ายเวลาพยายามหยุดหรือลดการเล่นพนัน
- ☐ **Affect significant relationship** ความสัมพันธ์กับบุคคลสำคัญ โอกาสในด้านการงาน การเรียน  
หรืออาชีพเสียไปเพราะการพนัน
- ☐ **Goal is to get even by chasing** หลังจากเสียเงินพนันแล้ว ได้พยายามที่จะกลับไปเล่น  
เพื่อเอาเงินคืนบ่อยครั้ง
- ☐ **Escape** เล่นการพนันเพื่อหาทางออกจากปัญหา หรือเล่นเพื่อให้อารมณ์ดีขึ้นจากความรู้สึกไม่สบายใจ
- ☐ **Rescue** ต้องให้บุคคลอื่นหาเงินมาช่วยให้พ้นจากการเป็นหนี้พนัน
- ☐ **Outside the laws** ทำผิดกฎหมาย เช่น ปลอมแปลงเอกสาร ขโมยของ เพื่อให้ได้เงินมาใช้หนี้พนัน
- ☐ **Failure to control** พยายามที่จะควบคุม ลด หรือหยุดการเล่นพนัน แต่ทำไม่สำเร็จบ่อยครั้ง
- ☐ **Tolerance** พนันด้วยการเพิ่มปริมาณเงินมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้คงความรู้สึกตื่นเต้นเช่นเดิมไว้
- ☐ **Evades telling the truth** โกหกครอบครัว แพทย์ผู้รักษา หรือบุคคลอื่น เพื่อปกปิดการเล่นพนัน  
ของตนเอง
- ☐ **Needs to think about gambling** ครุ่นคิดถึงแต่การพนันอย่างมาก ทั้งเรื่องที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์  
การเล่นพนันในอดีตของตนเองว่าเล่นได้หรือเสียอย่างไร รวมไปถึงการวางแผนล่วงหน้าว่าจะทำอะไร  
ให้ชนะในคราวต่อไป หรือคิดวิธีหาเงินเพื่อจะนำไปใช้ในการพนันครั้งต่อไป

## หากมีอาการข้างต้น 5 ข้อหรือมากกว่า แสดงว่าติดการพนัน

- ✓ หากมี 3-4 ข้อ จัดเป็นผู้มีปัญหาเกี่ยวกับการพนัน
  - ✓ หากมีเพียง 1-2 ข้อ จัดเป็นผู้เล่นพนันที่มีความเสี่ยง
- ผู้มีผลประเมินว่าอยู่ในภาวะ “เล่นพนันแบบเป็นปัญหา” หรือ “ติดการพนัน” สามารถพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาและรักษา



## ติดพนันต้องรักษา

“การเล่นพนันมีผลต่อการพัฒนาของสมอง ยิ่งเริ่มเล่นเร็วยิ่งเสี่ยงติดพนัน และการติดพนันเป็นโรคทางจิตเวชกลุ่มความผิดปกติเกี่ยวกับการเสพติด เช่นเดียวกับการติดเกม ติดอินเทอร์เน็ต ถ้ารู้สึกตัวคุณหรือคนใกล้ตัวอาจจะติดพนัน รู้สึกว่ารับไม่ได้หรือเป็นทุกข์กับสิ่งที่เกิดขึ้น คุณก็ควรพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาแล้ว”

ปัจจุบันสายด่วนสุขภาพจิต 1323 มีบริการให้คำปรึกษาผู้มีปัญหาเสพติดพนัน และโรงพยาบาลหลายแห่งให้บริการ การให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต เช่น สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ โรงพยาบาลศรีธัญญา สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา โรงพยาบาลสวนปรุง ฯลฯ

ที่มา : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



### นายณารก คมกฤส เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์หยุดพนัน

การพนันกับการติดเหล้า มีอาการคล้าย ๆ กัน เพราะเมื่อติดจะต้องการเสพติดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อไม่ได้เล่นจะเกิดอาการบางอย่างขึ้น แสดงออกมาทั้งทางกายและอารมณ์ เกิดผลกระทบต่องานทั้งหน้าที่การงานและ ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว

สิ่งที่แตกต่างกันคือ คนที่ติดเหล้าจะแสดงออกมาชัดเจนหลังจากเมา แต่คนติดการพนัน มักจะเกิด ความรู้สึกผิด ทั้งต่อตัวเองและครอบครัว ยิ่งติดก็ยิ่งปิดบัง ปกปิดสิ่งที่ตัวเองทำ คนกลุ่มนี้หลังจากติดการพนันมักจะเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าทางเครือข่าย ได้ร่วมกับ สสส. พัฒนาช่องทางการปรึกษาปัญหาพนัน ผ่านแอปพลิเคชันไลน์ ชื่อ “@ระบายสายพนัน” พบว่าผู้ที่มาขอคำปรึกษาส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าปรึกษาปัญหาจากการพนันกับใคร ยากเล็ก แต่ก็เลิกไม่ได้ และมีเงินไม่ได้ไม่ว่าจะเป็นเงินตัวเอง เงินคนอื่น เงินของบริษัท จะหมดไปกับการพนัน

ข้อมูลเพิ่มเติม : [www.มูลนิธิรณรงค์หยุดพนัน.com](http://www.มูลนิธิรณรงค์หยุดพนัน.com), Facebook มูลนิธิรณรงค์หยุดพนัน

### รศ.ดร.นวลน้อย ศรีรัตน์ ผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน



ปัญหาจากการพนันมีให้เห็นชัดเจน การจะให้มันหยุดถูกกฎหมายมากขึ้น ถือเป็นเรื่องท้าทายอย่างยิ่ง และมีความเชื่อมโยงกับอีกหลายปัญหา สังคมไทยควรมีหน่วยงาน หรือกลไกรับผิดชอบด้านการป้องกันและลดผลกระทบ ต้องมีหน่วยงานเฉพาะในการดูแลผู้ป่วยด้วยโรคติดพนัน และต้องมีระบบหรือหน่วยงานให้คำปรึกษาแบบเฉพาะกับนักพนันที่มีปัญหา รวมทั้งเผยแพร่ให้คนไทยรู้ว่าการติดพนันเป็นโรคทางจิตเวชที่รักษาได้ สังคมไทยต้องตระหนักถึงการปกป้องเด็กและเยาวชนจากพนัน

ข้อมูลเพิ่มเติม : [www.gamblingstudy-th.org](http://www.gamblingstudy-th.org), Facebook ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน





คนสร้างสุข

# การให้ เท่ากับได้รับ

หมอผู้รักษาให้คนเลิกเหล้า

แรงขับเคลื่อน  
ในการทำงานบริการ  
อย่างมีความสุข คือ  
ได้รับ “ความสุข  
บนความสุขของผู้อื่น”



รศ.พญ. รัตมน กัลยาศิริ ผู้อำนวยการศูนย์ปรึกษาเพื่อการเลิกสุราและการเสพติด (1413 สายด่วนเลิกเหล้า) ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากจิตแพทย์ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ดูแลคนไข้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต มองเห็นว่าคนไทยมีปัญหการใช้สารเสพติด และส่วนหนึ่งมักติดสุราร่วมด้วย จนเป็นจุดเริ่มต้นทำงานวิจัยเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาเสพติดอย่างจริงจัง เพื่อช่วยให้คนเหล่านี้ออกจากปัญหา

ด้วยงานวิจัยที่โดดเด่นและมีบทบาทเกี่ยวกับการออกนโยบายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ได้รับทุน Thai-US Drug Dependence Genetics Research Training Program จากมหาวิทยาลัย Yale สหรัฐอเมริกา ทำให้ได้ศึกษางานวิจัยทางชีวภาพร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านพันธุกรรมและจีโนมระดับโลกหลายท่าน รวมถึงการทำงานเป็นจิตแพทย์ ด้านจิตเวชศาสตร์การเสพติด โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ทำให้ได้เห็นว่ามีผู้ป่วยจำนวนมากที่เข้ารับการรักษากการติดสุราเรื้อรัง มีอาการหนักแล้ว บางรายมีภาวะตับแข็ง บางรายมีอาการหมดสติ ทำร้ายตัวเอง ครอบครัว เราก็คิดเสมอว่าจะทำอะไร ที่จะช่วยให้คนตระหนักได้ว่าการดื่มสุราส่งผลกระทบต่อชีวิตและสังคมบ้าง

เมื่อเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของ 1413 สายด่วนเลิกเหล้า ถือเป็นความท้าทายในการช่วยเหลือด้วยบริการให้คำปรึกษา ข้อมูลกับผู้ที่ต้องการเลิกดื่มสุรา ซึ่งถือว่าเป็นการทำงานในรูปแบบเชิงป้องกันตามความตั้งใจที่อยากจะช่วยเหลือสังคมและประเทศไทย และโชคดีที่ไม่ได้เดินลำพัง แต่มี สสส. สนับสนุนการขับเคลื่อนงานอย่างจริงจัง

จากสายด่วนเลิกเหล้า พัฒนา  
มาสู่แชทบอท “น้องตั้งใจ” ตัวช่วย  
เลิกเหล้า เพื่อลดปัญหาที่จะส่งผล  
กระทบต่อตัวผู้ดื่มในด้านสุขภาพ  
และคนรอบข้างในด้านของความ  
รุนแรงลง ซึ่งเกิดจากการดื่มสุราที่  
ทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ



**“การที่ได้เห็นเขามีความสุข สุขภาพ  
แข็งแรงขึ้น ก็ทำให้เราภูมิใจกับความสำเร็จนี้  
ไปด้วย”** รศ.พญ. รัศมน เล่าอีกว่า เมื่อได้เห็น  
การเปลี่ยนแปลงของผู้ที่ต้องการเลิกดื่มสุรา  
ในทิศทางที่ดีขึ้น สามารถ ลด ละ เลิกสุราได้  
ก็ทำให้เราภูมิใจ จากคนที่เคยเมาขาดสติ มีเรื่อง  
ทะเลาะวิวาท ในวันนี้ที่เขาสามารถทำได้ถึง  
เป้าหมายที่ตั้งใจได้ เขาได้ทั้งสุขภาพที่ดีขึ้น  
ร่างกายแข็งแรงขึ้น กลับมาทำงานได้ ดูแลตัวเอง  
และครอบครัวได้อย่างดีขึ้น ดีใจที่เป็นทางเลือก  
หนึ่งที่ช่วยให้ทุกคนสามารถเลิกดื่มสุราได้

**“ที่คนยังดื่มสุราเพราะเขารู้สึกว่าไม่ได้  
สร้างปัญหากับใคร แต่สุดท้ายผลของการดื่ม  
สุราคือเราขาดสติสัมปชัญญะ เมื่อถึงจุดที่  
สร้างความเดือดร้อนให้คนอื่น ก็จะต้องการ  
หาแนวทางในการรักษาอาการติดสุราให้ได้  
ซึ่งขึ้นอยู่กับความต้องการและตั้งใจของคน  
นั้นด้วย”** รศ.พญ. รัศมน กล่าว

**1413 สายด่วนเลิกเหล้า** เป็นทางเลือกให้  
ผู้ที่ต้องการเลิกดื่มสุราหรือแม้แต่คนรอบข้าง  
ที่ได้รับผลกระทบก็ยังสามารถโทรเข้ามา  
เพื่อขอรับคำปรึกษาได้ ด้วยการใช้เทคนิคที่  
เรียกว่าการบำบัดอย่างย่อ คือคัดกรองด้วย  
แบบทดสอบทางจิตวิทยาสามารถที่จะทราบว่  
การดื่มสุราของผู้ที่ใช้บริการอยู่ในระดับ  
ความเสี่ยงเท่าไร แล้วจึงจะให้ตัดสินใจว่า  
ต้องการที่จะให้ช่วยให้คำปรึกษาและติดตามผล  
หรือไม่

**90% ของผู้ที่ต้องการให้ติดตามผล ก็จะสามารถเลิกสุราได้**  
สำหรับ ผู้ที่ต้องการเลิกดื่มสุรา มีข้อควรระวัง คือภาวะ  
ถอนสุรา บางคนมีอาการมือสั่น ชักหมดสติ อาจถึงชีวิตได้  
การคัดกรองจึงสำคัญ เพราะจะนำไปสู่การหาวิธีช่วยเลิกที่ปลอดภัย  
เช่น ลดการดื่มไปทีละขั้น เริ่มจากลดปริมาณจากที่ละ 10%  
ลองผสมน้ำเปล่าให้มากขึ้น เพื่อป้องกันร่างกายไม่ให้เกิดผลเสีย  
ตอนช่วงที่หยุด โดยนักจิตวิทยาจะมีเทคนิคที่จะช่วยเสริมสร้าง  
แรงจูงใจเพื่อให้เขาหยุดดื่มได้ในระยะยาว หรือการใช้เทคนิค  
การปรับเปลี่ยนความคิด เช่น เขามีความเครียดแล้วไปดื่มสุรา  
เพราะฉะนั้นเราก็ให้คำปรึกษาหาวิธีช่วยลดความเครียดด้วย  
อย่างอื่นแทน หรือให้คำแนะนำเพื่อปรับสิ่งแวดล้อม

สิ่งสำคัญในการเลิกดื่มสุรา นอกจากตัวเองแล้ว ครอบครัว  
ก็เป็นส่วนสำคัญมากในการให้กำลังใจ บางคนได้ลูก ๆ เป็น  
แรงบันดาลใจ บางคนสุขภาพร่างกายรับไม่ไหว แต่อยากให้  
ครอบครัวเป็นกำลังใจ สร้างแรงจูงใจ ให้รางวัลเมื่อเขาสามารถ  
หยุดดื่มได้

การทำงานร่วมกับ **1413 สายด่วนเลิกเหล้า** ทำให้ได้บทเรียน  
ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มากยิ่งขึ้น จากการรักษาในโรงพยาบาลมาสู่  
การหยุดการเจ็บป่วยไว้อีก โดยหวังให้ **1413 สายด่วนเลิกเหล้า**  
จะเป็นกำลังสำคัญที่คอยให้คำปรึกษาผู้ที่ต้องการเลิกสุรา หรือ  
ผู้ที่ได้รับผลกระทบให้ได้ช่วยกันหาทางออกที่ดีต่อสุขภาพกาย  
สุขภาพใจ ไปด้วยกัน

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





## งานวิจัยพบ

คนวัย 60 อัม  
ที่มีกิจกรรมทางกายในระหว่างวัน  
แม้เป็นเพียงการลุก นั่ง  
หรือเดินบ่อย ๆ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น  
ช่วยลดปวด ลดเศร้า ลดเหงา  
แม้แต่ในคนมีโรคประจำตัว

# แค่ขยับ ก็ยืดชีวิต

## สูงวัยแต่คุณภาพชีวิตไม่ลด

**เมื่อเข้าสู่ช่วงชีวิตสูงวัย** สิ่งที่ต้องการอาจเป็นเพียงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่เจ็บป่วย  
มากเกินไปนัก หากต้องการแบบนั้น ก็ต้องลดการนั่ง ๆ นอน ๆ แล้วลุกขึ้นมาขยับร่างกาย  
อย่างสม่ำเสมอ

ระบบบริการสุขภาพแห่งชาติ อังกฤษ ได้เผยแพร่ผลการวิจัยล่าสุดของมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ได้ตีพิมพ์  
ในวารสารวิชาการด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิต **“Health and Quality of Life Outcomes”** ที่ต่อยอดถึง  
ความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย และออกกำลังกายในคนทุกวัย ไม่เว้นแม้แต่ในกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป  
คนกลุ่มนี้จะมีระดับคุณภาพชีวิตทางกายและใจโดยรวมดีกว่าคนในวัยเดียวกันที่เอาแต่นั่ง ๆ นอน ๆ ติดหน้าจอทีวี  
มือถือ หรืออ่านหนังสือของผู้สูงวัย ที่เริ่มจะมีสุขภาพถดถอย การยิ่งขยับตัวน้อยลง  
ก็ยิ่งทำให้ความเสื่อมต่าง ๆ เกิดขึ้นได้เร็วกว่าที่ควรจะเป็น

สำนักงานระบบบริการสุขภาพ อังกฤษ ย้ำอีกด้วยว่า การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์ มีผลการวิจัยรองรับว่า สามารถช่วยลด ความเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคมามากมายหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็น โรคหัวใจ หลอดเลือดสมอง เบาหวาน และมะเร็ง หลายชนิด

สำหรับผู้สูงวัย การคาดหวังให้ออกกำลังกายได้ตาม คำแนะนำมาตรฐานนี้ ค่อนข้างเป็นเรื่องยาก ทีมนักวิจัย จากมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ จึงมุ่งศึกษาถึงผลของการ ขยับเขยื้อนร่างกายและมีกิจกรรมทางกายในระดับเบา ๆ ของผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 1,433 คน ติดตามผล ต่อเนื่อง 7 ปี ทำให้ค้นพบว่าการขยับเขยื้อนร่างกาย แม้เพียงเบา ๆ ยืดแขน ยืดขา ก็ช่วยเพิ่มระดับคะแนน ที่ใช้วัดคุณภาพชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญ

กลุ่มตัวอย่างจะถูกติดอุปกรณ์วัดระดับการเคลื่อนไหว ร่างกาย เพื่อเก็บข้อมูลนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับระดับ คะแนนคุณภาพชีวิตที่วัดได้ ซึ่งระดับการวัดจะวัดจาก 0 คือระดับที่แย่สุดจนถึง 1 คือระดับที่ดีที่สุด โดยเปรียบเทียบ ในระดับทศนิยม 2 ตำแหน่ง ระดับคุณภาพชีวิตที่ยิ่งต่ำ ยิ่งแปรผกผันกับอัตราการต้องถูกนำส่งโรงพยาบาล และการเสียชีวิตเร็วกว่าปกติที่เพิ่มสูงขึ้น

ผลการวิจัยนี้ ยืนยันได้เป็นอย่างดีว่า การนั่ง ๆ นอน ๆ ของคนสูงวัย ทำให้ร่างกายและจิตใจโดยรวม เสื่อมถอยไปอย่างรวดเร็ว โดยพบว่าในเวลาโดยเฉลี่ยแล้ว เพียงไม่ถึง 6 ปี กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมลดระดับ การขยับเขยื้อนร่างกายลง จะมีระดับคะแนนคุณภาพชีวิต ที่ลดลงอย่างชัดเจน เมื่อเทียบกับระดับที่วัดได้ในช่วง ก่อนเริ่มการวิจัย



ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่หมั่นขยับเขยื้อนร่างกาย ในระหว่างวันเป็นประจำ และออกกำลังกายแบบเบา ๆ จะมี ระดับคุณภาพชีวิตที่เพิ่มขึ้น มีระดับความเสี่ยงในการเข้า โรงพยาบาล และเสียชีวิต ลดลงอย่างเห็นได้ชัด กล่าวคือ ทุก ๆ คะแนนคุณภาพชีวิตที่วัดได้เพิ่มขึ้น 0.1 คะแนน แปลงเป็นระดับความเสี่ยงในการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ที่ลดลงได้มากถึง 6.9% และความเสี่ยงในการถูกนำส่ง โรงพยาบาลลดลงไปถึง 4.2%

**“การพักเว้นจากการนั่ง ๆ นอน ๆ ยาว ๆ เป็นประจำ ในแต่ละวันมีความสำคัญอย่างมาก ไม่ว่าคุณจะมีอายุ เท่าไหร่ และยิ่งสำคัญมากขึ้นไปอีกเมื่อคุณอายุสูงขึ้น ๆ นั่นเป็นเพราะกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายช่วย ทำให้คุณภาพชีวิตโดยรวม ทั้งทางกายและใจของคุณ ดีขึ้นนั่นเอง การเคลื่อนไหวร่างกายยังช่วยลดปวด ได้ด้วย เช่น คนเป็นโรคไขข้ออักเสบ พบระดับความปวด ที่ลดลงมีส่วนช่วยเพิ่มระดับคุณภาพชีวิตทางกายและ ใจของผู้ป่วยสูงวัยได้อย่างมีนัยสำคัญ”** ดร.การานี เยอร์ราการลา ภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์และการดูแล สุขภาพระดับปฐมภูมิ มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ระบุ

การออกกำลังกายยังช่วยรักษาระดับความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อผู้สูงวัยได้ด้วย ทำให้พวกเขายังสามารถ คงระดับการช่วยเหลือตัวเองในการทำกิจวัตรส่วนตัว ได้อีกด้วย

แหล่งที่มา :

 <https://theprint.in/health/older-adults-who-remain-more-active-have-better-quality-of-life-study/1654190/>



# วัยรุ่นนรกกัน ติดบุหรี่จอมแฉะ เพราะอะไร?



คำตอบสำหรับคำถามที่ว่า ทำไมวัยรุ่นในสหรัฐอเมริกาถึงติดบุหรี่ไฟฟ้ากันอย่างหนัก เพราะข้อเท็จจริงที่ว่า โดยเฉลี่ยปริมาณสารนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าที่จำหน่ายในสหรัฐ มีค่าเข้มข้นสูงกว่าผลิตภัณฑ์ที่มีจำหน่ายในแคนาดาและยุโรปมากถึง 2 เท่าตัว

หากมองย้อนไปเมื่อปี 2559 องค์การอาหารและยาสหรัฐอเมริกา หรือ ออย. สหรัฐฯ ได้ประกาศใช้อำนาจในการเริ่มควบคุมผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าเป็นครั้งแรก หลายฝ่ายหวังว่าจะได้เห็นบุหรี่ไฟฟ้าถูกควบคุม โดยเฉพาะบุหรี่ไฟฟ้าแต่งกลิ่นแต่งรส ที่ตั้งใจหลอกล่อเยาวชน แต่สุดท้ายก็ล้มเหลว

ทำให้ต่อมาอีก 7 ปี ตลาดบุหรี่ไฟฟ้าในสหรัฐที่ส่วนมากเป็นผลิตภัณฑ์ผิดกฎหมาย มีมูลค่าตลาดโตแบบก้าวกระโดดไปถึง 8.2 พันล้านเหรียญสหรัฐ หรือราว 287,730 ล้านบาท นักเคลื่อนไหวและผู้ที่ทำงานต่อต้านการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าในสหรัฐต่างมองว่าเป็นความล้มเหลวของ ออย. สหรัฐฯ

แม้แต่ อีริก ลิบบลูม อดีตที่ปรึกษาอาวุโสของผู้อำนวยการศูนย์ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ ออย. สหรัฐฯ เอง ถึงกับกล่าวว่า “ออย.ล้มเหลวในหน้าที่ปกป้องสุขภาพของประชาชน” และเรียกผลของความล้มเหลวนี้ว่า “หายนะ”

สำหรับอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า ออย. สหรัฐฯ ได้ออกคำเตือนอย่างชัดเจนแล้วว่า แม้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะไม่มีน้ำมันดิน (Tar) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง ที่เกิดจาก

การเผาไหม้ที่เมื่อสูบลแล้วจะตกค้างในปอดและทางเดินหายใจ แต่บุหรี่ไฟฟ้ามีสารเคมีอันตรายหลายอย่าง เช่น นิโคติน ฟอร์มาดีไฮด์ มีผลต่อหัวใจ ปอด ส่วนต่างๆ ของสมองและยังเสพติดได้ง่าย

ขณะที่ศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคแห่งชาติ สหรัฐฯ ระบุว่า เมื่อปี 2565 มีเด็กกว่า 2.5 ล้านคน ในสหรัฐ สูบบุหรี่ไฟฟ้า ในจำนวนนี้ 14% ยังเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ทั้งนี้ สาธารณชนจึงตำหนิว่า เป็นการบกพร่องในหน้าที่ แต่ ออย.สหรัฐฯ ได้ออกมาขอความเป็นธรรมด้วยการอธิบายว่า งานควบคุมผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้านั้นเป็นภาระงานที่มากมายมหาศาลอย่างที่ไม่มีใครปรารถนามาก่อน แคมเปญรณรงค์โดยบารัค โอบามา และโดนัลด์ ทรัมป์ ก็ไม่ได้สนับสนุนให้ทำงานได้อย่างเต็มที่

ทั้งนี้ โอบามา ปิดตกข้อเสนอของ ออย. สหรัฐฯ ที่ขอให้มีการห้ามบุหรี่ไฟฟ้าแต่งรสที่เด็กชอบในปี 2559 ในขณะที่ ทรัมป์ เอง ในปี 2563 ก็กลับลาถอนข้อเสนอของตัวเองที่จะห้ามการจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าแต่งรสออกไป ทำให้วัยรุ่นติดบุหรี่ไฟฟ้ากันอย่างหนักในทุกวันนี้





# สาวออสซี่ เลิกเหล้า 6 เดือน รีวเอาเงินไปท่องเที่ยว



จูส รานกิเอียล หญิงชาวออสซี่ วัย 29 ปี ที่ยอมรับว่าติดการดื่มน้ำเมามาตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น ตอนปลาย ได้ออกมาแบ่งปันประสบการณ์และเรื่องดี ๆ ที่ได้เลิกขาดจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ผ่านบทสนทนาที่เผยแพร่ในรายการพูดคุยทางพอดแคสต์ชื่อดังรายการหนึ่งในออสเตรเลีย

โดยได้ยกตัวอย่างเรื่องผลทางการเงิน หลังจากที่ไม่ต้องสูญเสียเงินไปกับการซื้อน้ำเมาดื่มเป็นประจำอีกต่อไป โดยเธอระบุว่า เพียงแค่ใน 6 เดือนแรก ที่เลิกออกไปดื่มน้ำเมา สามารถเก็บเงินได้รวม 5,000 ดอลลาร์ออสเตรเลีย หรือราว 117,486 บาท

**“จำนวนเงินที่เก็บได้ไม่น่าเชื่อว่ามากมาย ถึงกับสามารถใช้เพื่อเดินทางไปเที่ยวพักผ่อนไกล ๆ ได้ยาว ๆ เลย ซึ่งเงินจำนวนที่เก็บได้นี้เป็นเงินที่ปกติ จะใช้จ่ายไปกับการซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เวลาออกไปสังสรรค์นอกบ้าน และซื้อมาดื่มในบ้านเท่านั้น ยังไม่นับรวมค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับการดื่มแอลกอฮอล์อีก”**

เมื่อผู้ฟังรายการได้ยินข้อมูลที่เธอแบ่งปันให้ฟังแล้ว บางคนก็เสริมว่า แน่หนอนว่าเธอออกไปดื่มสังสรรค์นอกบ้านอย่างนี้ ในท้ายที่สุดแล้วอย่างน้อย ค่าเรียกบริการรถอุเบอร์กลับบ้านในแต่ละครั้งก็มีราคาไม่เบา หากนับรวมกันแล้ว พุดได้เลยว่าการเลิกเหล้าช่วยให้เธอลดค่าใช้จ่ายไปได้มากกว่าเงินที่เธอเก็บเสียอีก

จูสส์ เล่าต่อว่า ทุกสัปดาห์จะเก็บเงินสะสมไว้ในจำนวนเท่ากับที่เคยใช้จ่ายไปกับการซื้อน้ำเมาดื่ม อย่างน้อยสัปดาห์ละ 200 ดอลลาร์ออสเตรเลีย หรือ 4,699 บาท เธอยอมรับว่าตกใจอยู่ไม่น้อยที่เมื่อมองย้อนกลับไปแล้วพบว่าตัวเองได้ใช้จ่ายเงินไปกับเรื่องน้ำเมามากมายแค่ไหน หากลองคำนวณดูคร่าว ๆ จ่ายค่าน้ำเมาไปรวม 150,000 ดอลลาร์ออสเตรเลีย หรือ 3.25 ล้านบาทโดยประมาณ นับตั้งแต่เริ่มดื่มน้ำเมาเป็นประจำช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งนับว่าเป็นจำนวนเงินที่มากมายทีเดียว

นอกจากเรื่องราวที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ใครหลายคนเลิกดื่มน้ำเมาตามเธอแล้ว จูสส์เองก็ยังได้แชร์ประสบการณ์ที่น่าจะช่วยให้ใครหลายคนสามารถผ่านจุดทดสอบกำลังใจตัวเองไปได้เหมือนกับที่เคยทำ กล่าวคือ 4 สัปดาห์แรกของการหยุดดื่มเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ แต่เมื่อผ่านไปได้ก็จะผ่านได้ตลอดไป



แหล่งที่มา : <https://www.dailymail.co.uk/femail/health/article-12273245/Benefits-giving-alcohol-Australian-woman-saves-5-000-ditching-booze.html>



คนดังสุขภาพดี

# สุขภาพกายแข็งแรง เริ่มต้นได้จากการสร้างสุขภาพจิตที่ดี

สุขภาพที่ดีไม่ใช่แค่มีร่างกายที่แข็งแรง  
แต่เรื่องของจิตใจ การสร้างพลังบวก  
สร้างความคิดที่เป็นสุขให้ตัวเอง  
ก็เป็นเรื่องสำคัญ

เคล็ดลับคนดังสุขภาพดีเดือนนี้ จะพาไปฟังทริก  
การใช้ชีวิตให้มีแต่รอยยิ้มและความสุข กับ “อาตุ้ย  
พญธชช พงศ์สุชาติ” นักแสดงและพิธีกรสาวอารมณ์ดี  
มากความสามารถ ไม่ว่าจะเจออาตุ้ยที่ไหนก็จะเจอแต่เสียง  
หัวเราะและความสนุกที่ผู้หญิงคนนั้นมอบให้...

เมื่อถามถึงการดูแลสุขภาพ อาตุ้ย เผยไลฟ์สไตล์  
การใช้ชีวิตให้ฟังว่า...เป็นคนชอบทำงาน อยากมีงานเยอะ ๆ  
เพราะรู้สึกสนุกและมีความสุขเวลาได้ทำงาน บางครั้งเมื่อ  
เสร็จงานแล้วก็จะมานั่งไลฟ์สดคุยเล่นกับแฟนคลับ ทำให้  
เป็นคนนอนดึกและพักผ่อนน้อยไปโดยไม่รู้ตัว

การนอนดึกพักผ่อนน้อยเป็นเรื่องที่ไม่ดีต่อสุขภาพ  
และทุกคนพยายามที่จะหลีกเลี่ยง ซึ่งอาตุ้ยก็เป็นหนึ่งคนที่  
ทราบดีว่า การนอนเป็นเรื่องสำคัญ หากเราพักผ่อนเพียงพอ  
ก็จะส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ

อาตุ้ยเล่าต่อว่า...โดยส่วนตัวเป็นคนที่ไม่ดื่มเหล้า  
ไม่สูบบุหรี่ ซึ่งเป็น 2 สิ่งที่สามารถทำลายสุขภาพเราได้  
มากกว่าการนอนดึกหลายเท่า! แต่ก็ใช่ว่าการนอนดึกจะเป็น  
เรื่องดี ถึงแม้ว่าจะเป็นคนนอนดึก แต่อะไรที่ทำแล้วส่งผลเสีย  
ต่อตัวเอง หรือเป็นสิ่งที่ต้องใช้แรงกายแรงใจ อาจจะหลีกเลี่ยง  
เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เพื่อไม่ให้สิ่งเหล่านั้นมารบกวน  
สุขภาพจิต และสุขภาพเซลล์ของร่างกาย

สุขภาพที่ดีไม่ใช่แค่มีร่างกายที่แข็งแรง แต่เรื่องของ  
จิตใจ การสร้างพลังบวก สร้างความคิดที่เป็นสุขให้ตัวเอง  
ก็เป็นเรื่องสำคัญ

แค่เปลี่ยนวิธีคิด สุขภาพจิตของเราก็เปลี่ยน  
พอสุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็จะตามมาเอง...

พอได้ฟังแบบนี้แล้ว...หลายคนที่กำลังเจอปัญหา  
ทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกายอยู่ น่าจะมีกำลังใจในการใช้  
ชีวิตมากขึ้น “เราจงภูมิใจกับสิ่งเล็ก ๆ ที่ทำได้ และ Enjoy  
กับทุกสิ่งที่ได้ทำ แต่พึงระลึกไว้ว่าทุกสิ่งที่ทำนั้น ต้องไม่  
ส่งผลร้ายต่อเซลล์ในร่างกายของเรา” ข้อคิดเรื่องสุขภาพ  
ที่อาตุ้ยเน้นย้ำ...

อาตุ้ย ยังฝากถึงท้ายอีกว่า...ทราบใดที่เรารักและ  
ปรารถนาดีกับร่างกาย ไม่เอาของไม่ดีเข้าร่างกาย จะทางกาย  
หรือจิตใจก็ตาม ล้วนสร้างสุขภาพที่ดีได้เสมอ พาร่างกาย  
สมอง จิตใจของเราไปทำประโยชน์ สิ่งที่เราคิดว่ามันยาก  
มันเหนื่อย จะง่ายขึ้น เราจะมองข้ามอุปสรรคนั้นไปได้ทันที  
และนั่นคือ ความสุขในการใช้ชีวิต

การสร้างสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง สุขภาพกายที่แข็งแรง  
และความภูมิใจในการใช้ชีวิต ให้สามารถฝ่าฟันเอาชนะ  
อุปสรรคทั้งหลายได้ เพียงแค่ทุกคนลองปรับเปลี่ยนมุมมอง  
ความคิด สสส. ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนที่มีปัญหาลุกขึ้นสู้  
และดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข



## เข้าพรรษานี้

### อยากชวนทุกคนมาร่วม

งดเหล้าเข้าพรรษาไปด้วยกัน แน่แน่นอนว่า สสส. ไม่ได้รณรงค์เฉพาะเข้าพรรษาแต่ยังรณรงค์ตลอดทั้งปี

**สุขลับสมองฉบับนี้** เลยอยากชวนมาเติมคำในช่องว่างในแคมเปญ งดเหล้าต่าง ๆ ของ สสส. ว่าจำได้หรือไม่ว่า แคมเปญงดเหล้านี้ชื่อที่ถูกต้องคืออะไร

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| งดเหล้า.....พรรษา | สงกรานต์.....เหล้า   |
| รับน้อง.....เหล้า | ให้เหล้าเท่ากับ..... |

### ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ  
พร้อมรับของรางวัล  
ได้ที่ช่องทางใหม่  
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

### ส่งคำตอบ

ก่อนวันที่ 15 กันยายน 2566

ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับเสื้อยืดร่วมรณรงค์

ไปสวมใส่ด้วยกัน



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่  
[www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th) และ Line Bot สสส. สร้างสุข



เลิกแล้ว ดะ  
หนูเลิกกับเหล้า  
แล้ว ดะ

เข้าพรรษานี้ ใครๆ ก็เลิกเหล้า



เลิกเหล้า โทร.1413

