

การดื่มสุราเพิ่มความเสี่ยงของการฆ่าตัวตาย หรือการพยายามฆ่าตัวตาย ยิ่งดื่มมากยิ่งเสี่ยงมาก เยาวชนไทยอายุ 15-24 ปี มีอัตราการของการพยายามฆ่าตัวตายสูงกว่าวัยอื่น ๆ

ลด-งดดื่มสุรา ลดการฆ่าตัวตาย

วันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก
10 กันยายน 2564
“รวมพลังสร้างความหวัง”

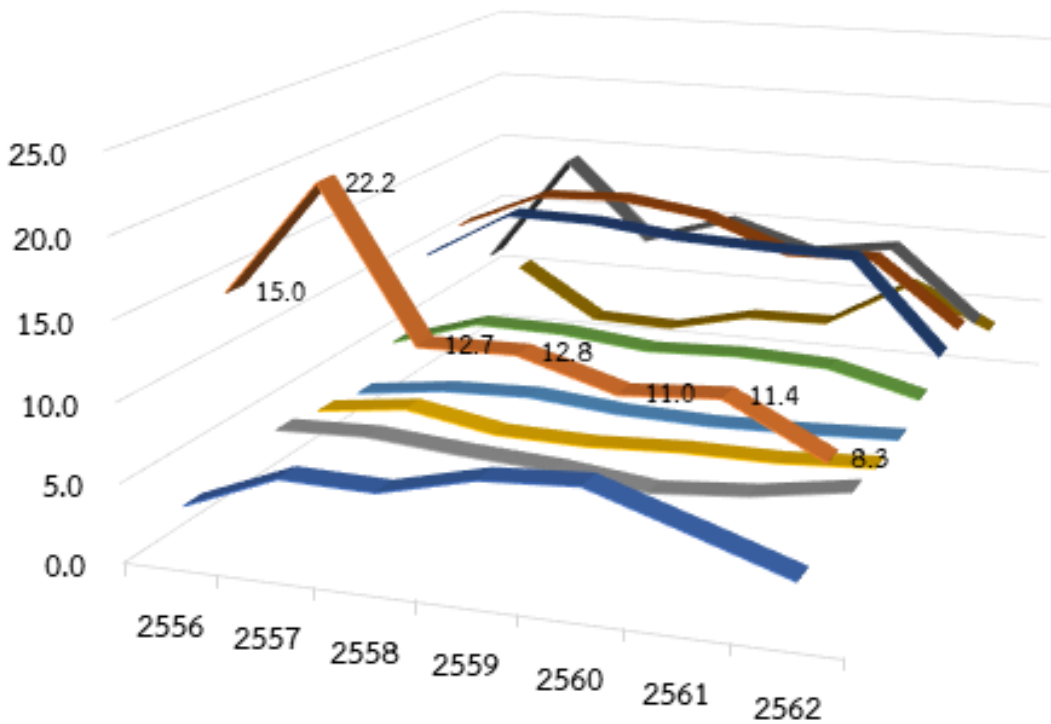


ศ.พญ.สุวรรณา อรุณพงศ์ไพศาล



การฆ่าตัวตายในกลุ่มเยาวชน (15-19 ปี) เป็นสาเหตุการตายอันดับ 4 ของประชากรวัยนี้ในโลก โดยเฉพาะในกลุ่มประเทศที่มีรายได้ปานกลางและน้อย นอกจากนี้ กลุ่มวัยนี้มีอัตราพยายามฆ่าตัวตายสูงเช่นกัน (1) ในประเทศไทยสถานการณ์การฆ่าตัวตายมีแนวโน้มสูงขึ้น เห็นได้จากรายงานสถิติการฆ่าตัวตายของกรมสุขภาพจิต จากปี พ.ศ. 2560-2563 พบอัตราการฆ่าตัวตาย 6.03, 6.32, 6.64, 7.37 ต่อแสนประชากรไทย (2) ส่วนสถิติการพยายามฆ่าตัวตายวิเคราะห์จากระบบฐานข้อมูลของสำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติระหว่างปี พ.ศ. 2556-2562 ดังรูปภาพ จะพบว่ากลุ่มอายุ 15-24 ปี มีอัตราการพยายามฆ่าตัวตายสูงกว่าวัยอื่น ๆ (3)

อัตราการพยายามฆ่าตัวตายในประชากรไทยรายกลุ่มอายุต่อประชากร 100,000 คน



■ 10-14 ■ 15-24 ■ 25-34 ■ 35-44 ■ 45-54 ■ 55-64 ■ 65-74 ■ 75-84 ■ 85-94 ■ ≥95

การดื่มสุราเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญเป็นอันดับสองของการฆ่าตัวตายหรือพยายามฆ่าตัวตาย รองจากการเป็นโรคซึมเศร้า การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและเมทวิเคราะห์ของ Borges G และคณะ เมื่อปี พ.ศ. 2560 รายงานว่า การดื่มสุราในขณะนั้น (acute use of alcohol) เพิ่มความเสี่ยงต่อการพยายามฆ่าตัวตายสูงถึง 6.97 เท่า ยิ่งดื่มปริมาณมากความเสี่ยงยิ่งสูงมากขึ้น โดยคนที่ดื่มปริมาณน้อยมีความเสี่ยงเป็น 2.71 เท่า ในขณะที่คนที่ดื่มปริมาณมากมีความเสี่ยงต่อการพยายามฆ่าตัวตายถึง 37.2 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ไม่ดื่ม (4) สอดคล้องกับการวิเคราะห์ข้อมูลจากระบบฐานข้อมูลของสำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติระหว่างปี พ.ศ. 2556-2562 พบว่า คนไทยที่ดื่มสุรามีความเสี่ยงต่อการพยายามฆ่าตัวตายสูงถึง 5.2 เท่าของคนที่ไม่ดื่ม (3)

เหตุที่แอลกอฮอล์ทำให้เกิดการฆ่าตัวตายได้ เนื่องจากแอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องการยับยั้งชั่งใจ กระตุ้นให้เกิดความคิดฆ่าตัวตายมากขึ้น โดยเฉพาะคนที่มีการเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน หรือวิตกกังวล อาการทางจิตแย่ง สาเหตุทางอ้อมจากการดื่มเป็นประจำส่งผลให้เสียงาน เสียเงิน และความสัมพันธ์ในครอบครัวแย่ง เมื่อดื่มแล้วอารมณ์ ความคิดต่าง ๆ ที่ไม่ดีและเก็บไว้ถูกปลดปล่อยออกมาเป็นความโกรธน้อยใจ คิดทำร้ายตนเองและลงมือทำด้วยวิธีการที่รุนแรงเป็นเหตุให้ถึงแก่ชีวิต (5)

การงดหรือลดดื่มสุราเป็นส่วนหนึ่งของการป้องกันการฆ่าตัวตายได้ โดยเฉพาะในช่วงนี้ที่สังคมมีความเครียดสูงจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 และภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ คนจำนวนมากจะมีความเครียดหรือซึมเศร้าเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว การดื่มสุราอาจจะทำให้เรามึนชา ลืมปัญหาไปชั่วขณะ แต่พอหยุดดื่มก็จะรู้สึกซึมเศร้าอีก แล้วก็อาจจะอยากดื่มอีกเพื่อให้ลืมปัญหาต่อ เนื่องจากแอลกอฮอล์กดการทำงานของสมอง ผู้ดื่มจึงมักไม่สามารถมองเห็นหรือคิดแก้ไขปัญหาได้อย่างชัดเจน การดื่มสุราจึงอาจจะทำให้ผู้ดื่มทำร้ายตนเอง เพราะขาดความยับยั้งชั่งใจ การตัดสินใจบกพร่อง จนทำในสิ่งที่เราคงไม่ทำในภาวะปกติ นอกจากนี้ การดื่มสุราอาจจะทำให้คนประมาทและทำอะไรที่เสี่ยงอันตราย ซึ่งเขาอาจจะไม่ทำในยามปกติ ซึ่งการกระทำนั้นก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวเขาเอง โดยอาจจะไม่ได้เป็นการตั้งใจฆ่าตัวตายก็ได้ เช่น การขับรถเร็ว ขับรถโดยประมาทหลังจากดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

นโยบายควบคุมการดื่มแอลกอฮอล์ เช่นการเพิ่มภาษี การจำกัดการเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งมาตรการบำบัดรักษาผู้ติดสุรามีผลในการลดอัตราการฆ่าตัวตายในประชากรด้วย ในช่วงวิกฤติโควิดนี้ ถึงแม้ว่าหลายคนจะรู้สึกเครียดจากสาเหตุต่าง ๆ แต่ก็ไม่ควรดื่มเหล้าเพื่อแก้ปัญหา เพราะมันไม่ได้แก้ปัญห และมันยังอาจทำให้เรามีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้นด้วย

หากรู้สึกซึมเศร้า คิดฆ่าตัวตาย ปรีक्षा สายด่วนสุขภาพจิต 1323

หากต้องการหยุดดื่มสุรา ปรีक्षा 1413

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Suicide worldwide in 2019: Global health estimate. Geneva; 2021.
2. Department of Mental Health. The National Data Suicide Rates of Thailand (per 100,000 population) 2020 [09/09/2021]. Available from: https://www.dmh.go.th/report/suicide/english/stat_prov.asp.
3. Arunpongpaisal S, Assanangkornchai S, Chongsuvivatwong V, Aungkulanon S, Jampathong N. A Time-series analysis of incidence of suicide and suicide attempt trends in Thailand in 2013–2019 and predictors of attempted suicide and death. [manuscript]. In press 2021.
4. Borges G, Bagge CL, Cherpitel CJ, Conner KR, Orozco R, Rossow I. A meta-analysis of acute use of alcohol and the risk of suicide attempt. Psychol Med. 2017;47(5):949-57.
5. Smith C. Alcohol and Suicide 2021 [cited 2021 09/09/2021]. Available from: <https://www.alcoholrehabguide.org/resources/dual-diagnosis/alcohol-and-suicide/>.