



การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวิกฤติ COVID-19

อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

อ.นพ.ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักในขณะที่มีการระบาดของเชื้อ COVID-19 นอกจากจะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อปอดอักเสบแล้ว(1) ยังเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเองหรือการฆ่าตัวตายด้วย

การระบาดของเชื้อ COVID-19 ในปัจจุบันได้ก่อให้เกิดผลกระทบมากมายทั้งทางสุขภาพกาย สุขภาพจิต และเกิดผลกระทบทางลบต่อสภาพสังคมและเศรษฐกิจ โดยมีคนที่เจ็บป่วยจากโรคติดเชื้อที่ต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลมากขึ้น ประชาชนทั่วไปมีความเครียดเพิ่มขึ้นทั้งจากความกังวลเกี่ยวกับการติดเชื้อของตนเองหรือคนรอบข้าง และจากความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ ในผลกระทบด้านเศรษฐกิจนั้น ได้มีการศึกษาพบว่า อันตรายนจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มักจะเพิ่มสูงขึ้นในช่วงวิกฤตเศรษฐกิจ โดยจะพบการดื่มเหล้าดื่มเบียร์เพื่อเป็นการคลายเครียดเพิ่มขึ้น และมีการดื่มอย่างหนักมากขึ้น ซึ่งอาจจะนำไปสู่การเสียชีวิตจากการใช้แอลกอฮอล์เกินขนาดโดยตรงและเพิ่มความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในภาวะมีเงินมาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในผู้ดื่มที่เป็นเพศชาย(2)

หน่วยงานทางการแพทย์ของหลายประเทศรวมถึงองค์การอนามัยโลก(3) ได้ออกคำแนะนำถึงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเวลานี้ว่า ให้พยายามหลีกเลี่ยงการดื่มเพื่อคลายเครียด เนื่องจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยเฉพาะในปริมาณที่สูงจะทำให้ผู้ดื่มเกิดอารมณ์ที่ผิดปกติ มีการตัดสินใจที่แย่งง เพิ่มโอกาสเกิดความคิดฆ่าตัวตาย และอาจเกิดความรู้สึกหุนหันพลันแล่นจนลงมือทำร้ายตนเองจนเสียชีวิตได้(4) ทางเลือกที่ดีกว่าในการจัดการกับความเครียดคือ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การหาคนที่ไว้ใจในการปรึกษาหารือ หรือการได้ทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ หากเกิดความเครียดในระดับที่ผิดปกติจนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในเบื้องต้นได้ การเข้ารับบริการทาง

สุขภาพจิตไม่ว่าจะเป็นการพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาจะสามารถช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์
ได้มีวิธีในการจัดการกับความเครียดในทางที่เหมาะสม หรือหากยังไม่สะดวกไปโรงพยาบาลอาจใช้
บริการสายด่วนสุขภาพจิตที่เบอร์ 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

Reference

1. Samokhvalov, A. V., Irving, H. M., & Rehm, J. (2010). Alcohol consumption as a risk factor for pneumonia: a systematic review and meta-analysis. *Epidemiology & Infection*, 138(12), 1789–1795.
2. Wahlbeck K., Mcdaid D. (2012). Actions to alleviate the mental health impact of the economic crisis. *World Psychiatry* 2012;11:139–145
3. World Health Organization. (2020) Alcohol and COVID-19: what you need to know
4. Darvishi, N., Farhadi, M., Haghtalab, T., & Poorolajal, J. (2015). Alcohol-related risk of suicidal ideation, suicide attempt, and completed suicide: a meta-analysis. *PloS one*, 10(5).

ติดตามข้อมูลข่าวสารของศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) ได้ที่



<http://cas.or.th/cas/>



<https://www.facebook.com/cas.org.th/>