

เรื่องเล่า ความรู้สึกจากใจของคนที่เลิกเหล้าได้

ผมนายสุไกร สูงหางหว้า เกิดเมื่อวันที่ 7 พฤศจิกายน 2504 ปัจจุบันอายุ 57 ปี อยู่บ้านเลขที่ 34 หมู่ 5 ตำบลเขาค่าย อำเภอเสวี จังหวัดชุมพร ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนจังหวัดบุรีรัมย์ สมรสกับนางเพชร สูงหางหว้า มีบุตรด้วยกัน 2 คน เป็นบุตรชายทั้ง 2 คน ปัจจุบันทั้ง 2 คนเรียนจบแล้ว คนโตทำงานบริษัทเดินเรือสินค้า คนที่สองประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม ผมเองประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม และได้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านตั้งแต่ปี 2540 ปกติตนเองตอนสมัยวัยรุ่นจะไม่ดื่มเหล้า มาเริ่มดื่มหลังจากแต่งงานแล้ว ผมแต่งงานเมื่ออายุ 34 ปี หลังจากแต่งงานก็เริ่มดื่มเหล้าหนักขึ้น ดื่มทุกวันโดยจะตั้งวงดื่มกับพ่อของภรรยาหรือว่าพ่อตา แรกๆพ่อตาแกล้งจะชวนดื่มก่อนชวนดื่มทุกวันทั้งวัน ตอนแรกตนเองก็ดื่มไม่มาก ด้วยความเกรงใจพ่อตาก็เลยดื่มกับแกทุกวัน ดื่มจนตนเองติดเหล้า ระยะหลังพ่อตาสุขภาพไม่ค่อยดีเริ่มดื่มน้อยลง แต่ตนเองนั้นติดเหล้าแล้วจากที่พ่อตาชวนดื่มกลับกลายเป็นว่าตนเองไปชวนพ่อตาดื่ม จากนั้นไม่นานพ่อตาได้เสียชีวิตลงในวัย 72 ปี หลังจากพ่อตาเสียชีวิตลงในปี 2559 ตนเองยังดื่มเหล้าหนักมากขึ้น ดื่มทั้งวันไม่ทำอะไรเลย เมาเช้า เมาเย็น เมาทั้งวันยกเว้นเวลาหลับ เวลากินข้าวก็ดื่มเหล้าตามแทนน้ำ วันๆไม่ได้ทำอะไร งานก็ไม่ได้ทำ จนปัญหาภาระหนี้สินตามมา ลูกทั้ง 2 คนทำงานส่งเงินมาให้ใช้จ่ายในครอบครัวก็เอาไปกินเหล้าหมด มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งภายในครอบครัว เพื่อนบ้านเริ่มไม่ชอบ บางคนนิทาและดูถูก แต่ตนเองก็ไม่สนใจยังคงกินเหล้าต่อไป ตนเองเป็น อสม. การทำงานก็ไม่ค่อยได้เข้าร่วมกับเพื่อน อสม.ด้วยกัน เวลาประชุมก็ไม่ได้มา หรือบางครั้งก็มาแต่ตนเองก็เมาทำให้ไม่รู้เรื่อง เวลาไปทำกิจกรรมเพื่อนบ้านไม่ให้ความร่วมมือ เพราะเห็นเราเมาทั้งวัน ไม่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนอื่นได้ ตนเองก็ไม่ได้สนใจอะไรมาก ยังคงกินเหล้าต่อไปและหนักขึ้นเรื่อยๆ จนประมาณต้นปี 2561 สุขภาพของตนเองทรุดโทรมลงอย่างหนัก ไม่มีแรงแม้แต่จะลุกขึ้นเดิน ต้องมีคนพยุง หากเดินนานๆก็จะล้ม ลูกและภรรยาเป็นห่วงมาก พาไปหาหมอที่โรงพยาบาลหมอให้นอนโรงพยาบาล พออาการดีขึ้นหมอก็ให้กลับมาอยู่ที่บ้าน พอกลับมาที่บ้านก็เริ่มคิดที่จะเลิกเหล้าเพราะสุขภาพตนเองนั้นแย่มาก ประกอบกับมีเพื่อน อสม.ได้มาชวนให้ตนเองร่วมรณรงค์งดเหล้าในเทศกาลเข้าพรรษา และแนะนำให้ไปเข้าร่วมกิจกรรมสติบำบัดที่ รพ.สต.เขาค่าย เพราะเพื่อนอยากให้ตนเองเลิกเหล้าได้สำเร็จ ตอนแรกก็ไม่ค่อยอยากมาเท่าไร คิดว่าโครงการสติบำบัดก็คงจะช่วยเหลืออะไรไม่ได้ อยู่บ้านเลิกด้วยตนเองก็เลิกได้ ในใจคิดอย่างนั้น แต่ก็ลองมาเข้าร่วมกิจกรรมเพราะอยากรู้ว่าเป็นอย่างไร มาร่วมกิจกรรมครั้งแรกกับเจ้าหน้าที่ที่ รพ.สต.เขาค่าย ครั้งแรก ก็ยังรู้สึกเฉยๆ พอเจ้าหน้าที่นัดครั้งที่ 2 ตนก็มาเข้าร่วมและเริ่มรู้สึกดีและเห็นถึงประโยชน์ในการเข้าร่วมฝึกอบรมในครั้งนี้ และตนเองก็ได้มาเข้าร่วมทุกครั้งตามที่เจ้าหน้าที่นัดจนครบ ทำให้ตนเองรู้ว่าการมาเข้าร่วมสติบำบัดนั้นได้ประโยชน์หลายอย่าง 1 ช่วยให้เรามีสติดีขึ้น 2 ทำให้เรารู้จักควบคุมอารมณ์ รู้จักปล่อยวาง 3 รู้สึกทำใจให้สงบได้รู้สึกไม่โกรธเวลาที่มีใครว่าอะไร หลังจากเข้าร่วมโครงการครบ ตนเองก็สามารถเลิกเหล้าได้ครบพรรษา หลังจากเลิกเหล้าได้ ทำให้เรารู้สึกว่าร่างกายแข็งแรงขึ้น ตนเองดูดีขึ้น จากที่สมัยก่อนดูไม่ได้เลยทำงานได้ ภาระหนี้สินลดลง ไม่มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว ภรรยาและลูกชื่นชมให้กำลังใจ และรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่มีสุขุมมากขึ้น จากที่สมัยก่อนเมาเหล้าแล้วชอบโว้ยวาย ชอบพูดเสียงดัง เพื่อนบ้านที่ไม่ชอบ เคยนิทาว่ากล่าวก็พูดดีด้วย คนในชุมชนชื่นชม การทำงาน อสม.ก็สามารถไปร่วมกิจกรรมได้ เพื่อน

บ้านให้ความร่วมมือ ในตอนนี้ตนเองก็ไม่กลับไปดื่มเหล้าอีกเลย และตั้งใจจะเลิกเหล้าตลอดชีวิต ในชุมชนยังมีคนที่ดื่มอยู่บ้างเวลาเขาตั้งวงดื่มเขาก็จะชวนให้ตนเองดื่มด้วย แต่ตนเองก็ไม่กลับไปดื่มอีก โดยตนเองก็จะพยายามปฏิเสธแบบดีๆ อาจจะมีเพื่อนโกรธบ้างแต่ตนเองก็ไม่ได้คิดอะไร โดยหลักปฏิเสธที่ตนเองใช้ก็คือหากมีเพื่อนมาชวนก็บอกว่า กินกันเลย ผมไม่กินแล้ว และใช้หลักการเตือนคนอื่นเช่น อาจจะพูดว่า ระวังนะกินเหล้ามากๆจะเป็นเหมือนผม ใช้ตนเองเป็นแบบอย่างในการตักเตือนคนอื่น นอกจากตนเองจะเลิกเหล้าได้และตั้งใจเลิกเหล้าตลอดชีวิตแล้ว ตนเองก็จะพยายามชวนคนอื่นด้วย โดยใช้วิธีการพูดคุยชักชวน บอกเล่าเรื่องของตนเองใช้ตนเองเป็นต้นแบบ เพราะไม่อยากให้คนอื่นต้องเป็นเหมือนตนเอง และจากที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมสติบำบัด ตนเองรู้สึกว่โชคดีมากที่ได้เข้ารับการฝึกอบรมเพราะเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์มากสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกเรื่องไม่ใช่เฉพาะเรื่องของการเลิกเหล้า อยากจะให้ทุกคนครบถ้วน อย่างน้อยครบครันละ 1 คนได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ ทุกวันนี้ตนเองรู้สึกมีความสุขในชีวิต และจะไม่กลับไปกินเหล้าอีกเลย และจะพยายามชวนคนอื่นให้เลิกเหล้าด้วย และตั้งใจที่ทำงาน อสม.อย่างเต็มที่ที่เป็นต้นแบบด้านสุขภาพให้คนในชุมชน

นางสาวจุไรวรรณ บุญกาย นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รพ.สต.เขาค่าย ผู้เขียนเรื่องเล่า