



รูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิตในงานกิจกรรมบำบัด

ระพีภัทร บุญภิรมย์* ศุภลักษณ์ ผาดศรี*

บทคัดย่อ

การลงมือทำกิจวัตรของมนุษย์ช่วยสร้างนิสัยที่ดี และก่อให้เกิดรูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิตที่เป็นแบบแผนการสร้างสภาวะที่ดีของมนุษย์ ดังนั้น กิจวัตร นิสัย และการทำกิจวัตรกรรมตามบทบาทของมนุษย์จึงมีความสัมพันธ์กันเป็นองค์ประกอบของการมีรูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิต โดยรูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงและถูกพัฒนาขึ้นผ่านเวลาและสถานที่ซึ่งรวมถึงปัจจัยด้านเศรษฐฐานะทางสังคม ซึ่งปัจจุบันมีการเติบโตทางการใช้เทคโนโลยีมากขึ้นเพื่อช่วยทำให้รูปแบบการทำกิจวัตรประจำวันและการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลง่ายขึ้นจากการใช้อุปกรณ์ไร้สายและแอปพลิเคชัน ซึ่งลักษณะดังกล่าวมีความแตกต่างค่อนข้างมากกับกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในอดีตที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมจริง โดยรูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปนี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้เช่นกันทั้งทางตรงและทางอ้อมของผู้รับบริการที่เข้ามารับบริการกิจกรรมบำบัดเช่นกัน ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมการติดเกมส์ การพนัน การติดสุราและสารเสพติด เป็นต้น ดังนั้นนักกิจกรรมบำบัดไทยจึงควรมีการทบทวนองค์ความรู้ให้กระจ่างเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิตในงานกิจกรรมบำบัดทั้งด้านความหมาย องค์ประกอบ และการทำหน้าที่ของรูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ภายใต้หลักปรัชญาวิชาชีพกิจกรรมบำบัดเพื่อประโยชน์ในการเสริมความมั่นใจในการปฏิบัติงานของนักกิจกรรมบำบัดให้เป็นไปตามกระบวนการให้บริการทางกิจกรรมบำบัดต่อไป

*ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



Abstract

Human daily routine embraces good habits and forms proper occupational patterns which create human well-being. Human routine, habits, and roles are related as the constructs of occupational patterns. The pattern of doing occupation changed or created by time and space, including socioeconomic factors as in the growth of using technology nowadays could make an easy pattern of occupational doing and interpersonal interaction by using mobile tools and applications. This is quite a different pattern of human occupation from the past how people interact with the real human and non-human environments. In consideration of this change, it could directly and indirectly influences occupational health of the clients in the midst of occupational therapy services such as the risk behaviors of game addiction, gambling, and alcohol dependence or substance-induced disorder. Regarding this, Thai occupational therapists should advance knowledge about occupational patterns from literature, research, and evidence for progressing an understanding of its definitions, constructions, and functions under the professional philosophy to confident their practice.

คำสำคัญ : occupational pattern, occupational therapy, habit

บทนำ

มนุษย์ประกอบกิจกรรมหลายอย่างทั้ง การทำงาน การดูแลตัวเอง การนอนหลับพักผ่อน หรือกิจกรรมยามว่าง หมุนเวียนเปลี่ยนกันไปใน 24 ชั่วโมง อย่างเป็นปกตินิสัย¹⁻³ การทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ (human occupation) สะท้อนเป็นวงจรในวัฏจักรเวลาในแต่ละวันเดือนปีของมนุษย์นี้ทำให้มนุษย์ต้องมีความสามารถในการควบคุมสมดุลของร่างกายและจิตใจภายใต้ความยากลำบากที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำกิจกรรม ซึ่งทางเดียวของการคงไว้ซึ่งสมดุลทุกกิจกรรมคือการลงมือทำกิจกรรมที่เป็นพื้นฐานของความรู้สึก ความคิด จินตนาการและความสนใจที่แท้จริงของมนุษย์บุคคลนั้น สอดคล้องกับปรัชญาของวิชาชีพกิจกรรมบำบัดที่ Adolph Meyer ในปีค.ศ.1921 กล่าวไว้ในการศึกษาของ O'Brien & Hussey⁴ ได้กล่าวถึงความสอดคล้องกับหลักคิดมนุษยนิยม (humanism) ซึ่งมองมนุษย์อย่างเป็นองค์รวม (holism) ดังนั้นรูปแบบการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ หรือ occupational pattern จึงเป็นแบบแผนพื้นฐานของการลงมือทำกิจกรรมการดูแลตนเองและการทำกิจกรรมที่จะนำไปสู่การบรรลุสู่ความต้องการของบุคคลท่ามกลางการอยู่อาศัยร่วมกับผู้อื่นได้อย่างไม่ขัดแย้งกัน ร่วมกับการทำกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลินผ่อนคลาย และสอดคล้องกับบทบาท (role) เกิดขึ้นตลอดช่วงวัย⁴

นิยามความหมายของรูปแบบการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้นในการทบทวนวรรณกรรม¹ ได้แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. รูปแบบการกระทำ (action patterns) เป็นระดับที่เกิดการทำงานในระดับเซลล์และระบบต่าง ๆ และส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและมีการเคลื่อนไหวเกิดขึ้น ซึ่งไม่สามารถควบคุมได้และเกิดขึ้นอย่างเป็นอัตโนมัติ
2. รูปแบบกิจกรรม (activity patterns) เป็นระดับของความสามารถในการลงมือทำกิจกรรมให้เกิดขึ้น (ability to perform) และประกอบเป็นรูปแบบกิจกรรม (building blocks of the activity pattern) ที่มีลำดับขั้นตอนของการกระทำที่ถูกจดจำหรือทำนายได้
3. รูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิต (occupational patterns) เป็นระดับความสามารถในการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตท่ามกลางการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น เป็นรูปแบบที่ประกอบไปด้วยกิจกรรมที่มีความหมายและกิจกรรมทั่วไปที่ทำซ้ำ ๆ อยู่ตลอดภายใต้สิ่งแวดล้อมทางสังคมและกายภาพ

โดย Bendixen et al.¹ ใช้คำว่า occupational pattern หรือ รูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิต ซึ่งจัดอยู่ในลำดับที่ 3 จาก 3 ลำดับทั้งหมด

องค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิต

จากการทบทวนวรรณกรรมพบหลายการศึกษา^{1,3,5-6} กล่าวถึงองค์ประกอบที่ทำให้เกิดรูปแบบกิจกรรม ถึงแม้จะใช้คำต่างกัน เช่น กิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์³ รูปแบบของกิจกรรมการดำเนินชีวิตประจำวัน⁷ รูปแบบการประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิต⁴ รูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิต^{1,5} แต่รายละเอียดของคำนิยามขององค์ประกอบพบที่มีความคล้ายและไปในทิศทางเดียวกัน

แบบจำลองกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์³ กล่าวถึง กิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ว่าเป็นการลงมือ ทำกิจกรรมการทำงาน การเล่น และกิจกรรมการดูแลตัวเอง ซึ่งองค์ประกอบที่ทำให้เกิดรูปแบบการทำ กิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้นคือ อุปนิสัย (habituation) ที่ประกอบด้วยการทำงานร่วมกันของนิสัย (habits) และการรับรู้บทบาทภายใน (internalized role) ซึ่งในการพิจารณารูปแบบการทำกิจกรรม การดำเนินชีวิตของมนุษย์ตามกรอบการปฏิบัติงาน (occupational therapy practice framework)⁵ รวมถึง ลักษณะของการทำอย่างเป็นกิจวัตร (routine) รวมถึงลักษณะพิธีกรรม (ritual) อยู่ด้วย และถูกเรียกว่า รูปแบบความสามารถในการประกอบกิจกรรม (performance pattern) ซึ่งมีความหมายเป็นไปในลักษณะ เดียวกัน

ด้วยลักษณะการประกอบกิจกรรมของมนุษย์ที่ได้รับอิทธิพลจากวงจรชีวภาพ (biological rhythms) ในเรื่องวงจรการนอนหลับ-ตื่น สถานการณ์ในช่วงชีวิต (life stages) สถานการณ์ครอบครัว (family situations) และค่านิยมและความเชื่อ (values and beliefs)⁵ พัฒนาเกิดเป็นรูปแบบของการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิต ปัจจุบัน³ และนำไปสู่ตัวเลือกการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิต (occupational project/ occupational choice) ต่อไปในอนาคต^{1,3,5} ในทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิชาชีพกิจกรรมบำบัดให้ความสำคัญกับรูปแบบการทำกิจกรรม การดำเนินชีวิตของมนุษย์ โดยปกติแล้วรูปแบบการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตจะเป็นไปเพื่อสร้างสุขภาพ ในขณะที่เดียวกันรูปแบบการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตก็สามารถเป็นสิ่งที่ขัดขวางได้ คือการมีรูปแบบกิจกรรมที่ ไม่สมดุล (imbalance) อาจก่อให้เกิดโรคหรือติดเป็นนิสัยที่นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงหรือพฤติกรรมการเสพติด (addiction) โดยการฟื้นฟูความสามารถในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิต (rehabilitation) หรือเป็นการฟื้นฟู การสร้างนิสัย (habilitation)⁵ ให้เป็นคนกระตือรือร้น (active) หรือมีวินัย^{3,7}

ลักษณะสำคัญของรูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิต

- รูปแบบจะต้องประกอบด้วยกิจกรรมที่มากกว่า 1 อย่าง ถูกกำหนดตามกรอบวงจรเวลาภายใน 1 วัน ทำอยู่แล้วเป็นปกติ (ordinary action)³ ทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ (frequency) จนสามารถคาดการณ์ (predictable) ได้ว่าจะทำอีกในอนาคต²
- รูปแบบที่เกิดขึ้นจากวงจร ตารางการจัดลำดับกิจกรรม (sequencing) ตามเวลา⁶
- ในช่วงเวลาเดียวกันสามารถทำกิจกรรมมากกว่า 1 อย่างพร้อมกันได้ (parallel activities) ซึ่งมนุษย์ จะเริ่มจัดลำดับความสำคัญและมุ่งความสนใจไปที่กิจกรรมที่สำคัญกว่า²
- สามารถทำผู้เดียว (independent) หรือทำร่วมกับผู้อื่นได้ (interconnected)¹
- สามารถเป็นรูปแบบกิจกรรมที่มนุษย์เลือกทำซ้ำ ๆ เพื่อที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่มนุษย์ตั้งไว้ (direction)^{1,3,6}
- รูปแบบถูกกำหนดได้จากนิสัย (habit) กิจวัตรประจำวัน (routines) พิธีกรรม (ritual) กิจกรรม ตามบทบาท (occupational roles) กิจกรรมอื่น ๆ (activity repertoires)^{1,3,6}

- มักจะได้รับอิทธิจากบริบทช่วงเวลา (temporal) เช่น วงจรชีวภาพ (biological rhythms) ช่วงชีวิต (life stages) สถานการณ์ครอบครัว (family situations) ค่านิยมและความเชื่อส่วนบุคคล (values and beliefs)⁶
- มักจะได้รับอิทธิจากบริบทกายภาพ (physical) เช่น สถานที่อาศัยอยู่ (habitat) พื้นที่ (space)³
- มักจะได้รับอิทธิจากบริบทสังคม (social) เช่น อาศัยร่วมกับครอบครัว จึงมักจะแบ่งเวลาไว้สำหรับทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว⁶

ดังนั้น รูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิตพัฒนาขึ้นจากการลงมือทำกิจกรรมมนุษย์ เช่น กิจกรรมการทำงาน กิจกรรมการดูแลตนเอง และกิจกรรมที่ถูกทำสัมพันธ์กับรูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิต เป็นต้น เป็นการประกอบกิจกรรมที่มีรูปแบบที่สามารถสังเกตได้จากการใช้เวลาตามกิจวัตรประจำวัน อันสอดคล้องกับการแสดงออกตามบทบาทของตนซึ่งบ่งบอกถึงหน้าที่ความรับผิดชอบ อันเป็นพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงพฤติกรรมซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นวงจรการใช้ชีวิตที่สะท้อนให้เห็นถึงความเป็นตัวตนของบุคคลนั้น สรุปองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิตได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สรุปรายละเอียดองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดรูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิต

หมวดหมู่ (category)	คำอธิบาย (description)	ตัวอย่าง (example)
นิสัย (habits)	- มีความเฉพาะ แสดงพฤติกรรมซ้ำ ๆ อย่างเป็นอัตโนมัติ โดยไม่ต้องคิด ที่มีความคาดเคลื่อนน้อยมาก³⁻⁵ - นิสัยก่อเกิดประโยชน์ได้ทั้งสนับสนุนหรือขัดขวาง³⁻⁵	- วางกฎเกณฑ์ที่เดิมตลอด อย่างอัตโนมัติ⁵ - เมื่อข้ามถนน จะมองซ้าย-ขวาก่อนโดยปกติวิสัย⁵ - ปิดเตาแก๊สก่อนเคลื่อนย้ายหม้อเสมอ⁵ - หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาเช็คอีเมลหรือข้อความขณะเดินเสมอ⁵ - ขณะดูโทรทัศน์มักทานขนมไปด้วย⁵ - นิสัยตามแรงขับ (dominating habits) เช่น อุปนิสัยในการกิน การนอน การขับถ่าย การสืบพันธุ์^{3,8} - นิสัยที่เป็นไปตามแบบแผนการดำเนินชีวิต (useful habits) เช่น อุปนิสัยตามลักษณะวิชาชีพ^{3,8} - นิสัยที่ต้องอาศัยการฝึกฝน (improvised habits) เช่น ทักษะทางการทำงานและกีฬา เป็นต้น^{3,8}



หมวดหมู่ (category)	คำอธิบาย (description)	ตัวอย่าง (example)
บทบาทภายใน (internalized role)	- แสดงออกในรูปของ การรับรู้สถานภาพของ ตนเองและวางตัวตาม บทบาทที่สังคมคาดหวัง ลักษณะนี้มักเกิดจาก การเรียนรู้ การเอา แบบอย่างผู้อื่น และ มักประพฤติเหมือนกัน ภายในหมู่คณะเดียวกัน ³	เช่น การแสดงบทบาทสามีภรรยา นักเรียน ครู เป็นต้น ^{3,8}
กิจวัตร (routine)	- รูปแบบของ พฤติกรรมสามารถ สังเกตได้ กระทำเป็น ปกติ เกิดขึ้นอย่างซ้ำ ๆ สม่ำเสมอที่แสดงให้เห็น ถึงการมีโครงสร้าง กิจกรรมในแต่ละวัน ที่สามารถเป็นได้ทั้ง ความพึงพอใจ การส่งเสริม หรือ การส่งเสริมเช่นกัน ⁵ - กิจวัตรจำเป็นต้องมี การกำหนดขอบเขต ระยะเวลาที่ใช้และ เป็นไปตามบริบทด้าน วัฒนธรรมและบริบท ด้านสิ่งแวดล้อม ⁵	- ทำตามกิจวัตรยามเช้าคือ เข้าห้องน้ำ อาบน้ำ ทำความสะอาด และแต่งตัว ⁵ - ทำตามขั้นตอนในการเตรียมอาหาร ⁵ - จัดการกับกิจวัตรช่วงเช้า ไปส่งลูกที่โรงเรียน ก่อนแล้วจึงไปทำงานให้ทันเวลา ⁵
บทบาท (roles)	- อัตลักษณ์ของบุคคล ถูกกำหนดโดยบริบท และวัฒนธรรม ซึ่งอาจ ถูกกำหนดได้จากบุคคล และกิจกรรม ที่เข้าไปมี ส่วนร่วมนั้น ⁵	- พี่น้อง ในครอบครัวที่มีพี่น้อง 3 คน ⁵ - อาสาสมัคร ที่สวนสาธารณะท้องถิ่น ⁵ - แม่ ของเด็กวัยรุ่นที่มีภาวะบกพร่อง ด้านพัฒนาการ ⁵ - นักศึกษา ที่มีภาวะบกพร่องด้านเรียน คอมพิวเตอร์ ⁵

หมวดหมู่ (category)	คำอธิบาย (description)	ตัวอย่าง (example)
พิธีกรรม (rituals)	- การกระทำเชิง สัญลักษณ์(symbolic) ที่เกี่ยวข้องกับจิต วิญญาณ วัฒนธรรม หรือความหมายทาง สังคม สนับสนุนต่ออัต ลักษณ์ของบุคคลโดย เสริมคุณค่าและความ เชื่อ ⁵⁻⁶	- มีการพูดคุยสิ่งที่เกิดขึ้นกับครอบครัวระหว่าง ทานข้าว ⁵ - มีการจูบลงบนหนังสือศักดิ์สิทธิ์ก่อนเปิดอ่าน ⁵ - ท่องคำปฎิญาณก่อนเริ่มเข้าเรียน ⁵

วิจารณ์และสรุป

รูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิตในงานกิจกรรมบำบัดคำนึงถึงทั้งการออกแบบและการลงมือทำ กิจกรรมการดำเนินชีวิตภายใต้ต้องประกอบทางด้านช่วงเวลาและพื้นที่ของการทำกิจกรรมที่เป็นองค์ประกอบ สำคัญในการช่วยสร้างความรู้สึกร่วมกันเพื่อให้เกิดประสบการณ์กับบุคคล โดยรูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิตยัง ช่วยสะท้อนถึงการให้ความสำคัญกับสมรรถภาพในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตภายใต้รูปแบบการดำเนินชีวิตปกติ ซึ่งเป็นการสะท้อนปรากฏการณ์การดำรงอยู่ของมนุษย์และเป็นสิ่งที่ทั้งงานกิจกรรมบำบัดและศาสตร์แห่ง กิจกรรมการดำเนินชีวิตให้ความสำคัญด้วยเหตุผลว่ามีความสัมพันธ์ในการสร้างสุขภาพและสุขภาวะที่ดีให้กับ มนุษย์⁷ ดังนั้นรูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิตของบุคคลซึ่งแวดล้อมด้วยองค์ประกอบมากมาย เช่น ครอบครัว วิถีปฏิบัติของสังคม และสถานที่อยู่อาศัยจึงล้วนมีผลต่อการสร้างและทำให้เกิดผลกระทบทางสุขภาพอย่าง หลากหลายไม่ได้⁹ ยกตัวอย่างรูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิตทั่วไป เช่น วิถีชีวิตตามช่วงวัยที่วัยผู้ใหญ่ในสังคม ชานเมืองของภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทยมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางสังคมมากกว่าวัยรุ่น¹⁰ ในขณะที่ รูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิตของคนไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือพบว่าการติดสุราที่มีความเกี่ยวข้อง สัมพันธ์อันเนื่องมาจากปัจจัยทั้งทางด้านสังคมและสถานที่อยู่อาศัย กล่าวคือ ความชุกและปัจจัยที่สัมพันธ์ กับการบริโภคแอลกอฮอล์มีมากขึ้นในกลุ่มนักศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย¹¹ และรูปแบบ การบริโภคแอลกอฮอล์ทั้งในกลุ่มผู้บริโภคครั้งแรกรวมถึงรูปแบบการดื่มในเทศกาลมีความสัมพันธ์เพิ่มมา กขึ้นกับการก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อ หรือ non-communicable disease (NCDs)¹² เป็นต้น

ดังนั้นหากพิจารณาถึงรูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิตกับพฤติกรรมติดสุราเกิดขึ้นได้จากการคง ลักษณะการดื่มสุราเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะดื่มในปริมาณมากต่อครั้งหรือความถี่ในการดื่มเป็นประจำ อันทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ย่อมนำไปสู่การติดสุราได้ในที่สุด โดยสามารถอธิบายได้จาก กลไกการติดในทางจิตวิทยาและทางกายภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

โดยทั่วไป การผูกติดเป็นกลไกที่เกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติของมนุษย์ ในทางจิตวิทยามนุษย์จะแสดงพฤติกรรมผูกติด เมื่อมีแรงดึงดูดต่อสิ่งหนึ่งเป็นเรื่องปกติที่มนุษย์จะเข้าหาสิ่งทำให้ตนรู้สึกพึงพอใจ รู้สึกเป็นสุข และจะวนเวียนเป็นวงจรอยู่อย่างนั้น สามารถอธิบายด้วยทฤษฎีพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์และการเรียนรู้ เรียกว่า ทฤษฎีการเสริมแรง ในทางกายภาพ สารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทจะกระตุ้นบริเวณสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ที่ก่อให้เกิดความสุขหรือรู้สึกเป็นสุข ในสภาวะปกติการทำงานของสมองส่วนคิดและเหตุผล และสมองส่วนอารมณ์สองส่วนนี้จะทำงานสมดุลกัน แต่เมื่อใช้ยาหรือสารเสพติด ซึ่งในการศึกษานี้คือ สุรา สมองจะถูกกระตุ้นให้หลั่งโดปามีนจำนวนมาก ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ก่อให้เกิดความสุขหรือความรู้สึกดี และเมื่อใช้สารมากขึ้นสารนี้จะเข้าไปทำลายผนังเซลล์การรับคืนของเซลล์ประสาท หรือนิวรอน (neuron) ทั้งตัวส่งและตัวรับ ทำให้ผนังเซลล์ถูกทำลาย จึงพบโดปามีนค้างจำนวนมากเป็นผลให้ผู้ดื่มรู้สึกได้รับความสุขจากการเคลิ้ม โดยยังมีโดปามีนค้างเยาะเท่าไรก็ยังทำให้มีความสุขนานขึ้นเท่านั้น ในขณะที่เดียวหากคงยังมีการดื่มอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานในปริมาณที่เท่าเดิมหรือเพิ่มขึ้น สมองส่วนคิดและเหตุผลจะค่อย ๆ เสื่อมลง และถูกควบคุมด้วยสมองส่วนอารมณ์แทน ส่งผลให้ผู้ดื่มมักแสดงพฤติกรรมตามอารมณ์เรียกร้องอย่างไม่เหมาะสมเมื่อพยายามสรรหาสุรา เช่น ก้าวร้าว หงุดหงิด ทำลายข้าวของ ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้¹³ ดังนั้นจากกลไกการติดข้างต้น ผู้ติดสุรา จึงหมายถึง ผู้ดื่มจนก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายหรือจิตใจโดยการติดนั้น มีลักษณะที่ต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นและเมื่อหยุดดื่มจะมีอาการแสดงของการขาดสุรา¹⁴

สรุปแล้ว บทความนี้ต้องการสะท้อนถึงความสำคัญของรูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิตหรือ occupational pattern ในการให้บริการทางกิจกรรมบำบัด ซึ่งปัจจุบันผู้รับบริการที่เข้ารับบริการทางด้านกิจกรรมบำบัดมีโรคร่วมจำนวนมากขึ้นและหนึ่งในโรคร่วมที่สำคัญและถูกตระหนักถึงมากในสังคมไทยปัจจุบัน คือการใช้สุราและสารเสพติด และกลุ่มอาการพฤติกรรมเสพติด โดยประเด็นดังกล่าวถูกบรรจุเป็นหนึ่งในนโยบายกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2568 ¹⁵ เพื่อยกระดับการสาธารณสุขไทยสอดคล้องกับสถานการณ์สังคมไทยและสังคมโลก ดังนั้นการให้บริการกิจกรรมบำบัดไทยจึงควรพิจารณาถึงรูปแบบกิจกรรมการดำเนินชีวิตภายใต้บริบทสังคมและที่อยู่อาศัยร่วมด้วยในกระบวนการให้บริการทางกิจกรรมบำบัด⁷ เพื่อสนับสนุนให้เกิดการประเมินที่ครอบคลุมและให้การบำบัดฟื้นฟูหรือส่งเสริมป้องกันสุขภาพเพื่อการมีสุขภาวะที่ดีของผู้รับบริการ



เอกสารอ้างอิง

1. Bendixen HJ, Kroksmark U, Magnus E, Jakobsen K, Alsaker S, Nordell K. Occupational pattern: A renewed definition of the concept. *J. Occup. Sci.* 2006; 13(1): 3–10.
2. Erlandsson L, Eklund M. Levels of complexity in patterns of daily occupations: Relationship to women's well-being. *J. Occup. Sci.* 2006; 13(1): 27–36.
3. Kielhofner G. Model of human occupation: Theory and application (4th ed.). Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business; 2008.
4. O'Brien JC, Hussey SM. Introduction to occupational therapy (5th ed.). ELSEVIER; 2018.
5. American Occupational Therapy Association. Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process—Fourth Edition. *Am. J. Occup. Ther.* 2020; 74(Supplement_2): 7412410010p1–7412410010p87.
6. Valmari E, Andersson J, Johansson A, Nygren U. Defining the complexities of an occupational pattern—A concept analysis and theoretical validation. *Scand. J. Occup. Ther.* 2024; 31(1).
7. Eklund M, Orban K, Argentzell E, Bejerholm U, Tjörnstrand C, Erlandsson LK, Håkansson C. The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scand. J. Occup. Ther.* 2017; 24(1): 41–56.
8. เทียม ศรีคำจักษ์. แบบจำลองกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ (Model of Human Occupation). เอกสารประกอบการสอนกระบวนวิชาสุขภาพจิตและจิตเวชและการฝึกปฏิบัติงานทางคลินิก กิจกรรมบำบัด ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เอกสารรวมเล่มไม่ได้ตีพิมพ์; 2553.
9. Rigg J, Salamanca A. Connecting lives, living, and location: Mobility and spatial signatures in Northeast Thailand, 1982-2009. *Crit. Asian Stud.* 2001; 43(4): 551-575.
10. Supunya P, & Ayuwat D. Lifestyle of generations in the sub-urban case study: Major cities in Northeastern Thailand. *J. Soc. Pol. Sci.* 2019; 2(2): 366-374.
11. Phoosuwan N. Prevalence and factors related to alcohol consumption among undergraduate students in a Northeast Thailand province. *The Public Health Journal of Burapha University*, 2019; 14(1): 1-15.



12. Wakabayashi M, McKetin R, Banwell C, Yiengprugsawan V, Kelly M, Seubsman SA, Iso H, Sleigh A, Thai Cohort Study Team. Alcohol consumption patterns in Thailand and their relationship with non-communicable disease. BMC Public Health 2015; 15: 1297.
13. สาวิตรี อัจฉนวงศ์กรชัย และสุวรรณา อรุณพงศ์ไพศาล. ปัญหาและความผิดปกติจากการดื่มสุรา: ความสำคัญและการดูแลรักษาในประเทศไทย. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2567.
14. พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551. ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 125 ตอนที่ 33 ก หน้า 34-35; 2551.
15. กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข. นโยบายกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2567-2568. 2567. <https://www.dms.go.th/>