พฤติกรรมเสพติด (Behavioral Addictions)

พฤติกรรมเสพติด หมายถึง พฤติกรรมที่ไม่ได้เกิดจากการใช้ยาเสพติด (non-substance) แต่ทำให้เกิดความสุข ความพึงพอใจและทำให้เกิดพฤติกรรมนั้นซ้ำต่อเนื่องไปเรื่อยๆถึงแม้จะรู้ว่าจะส่งผลกระทบในทางลบต่อตนเอง เช่น การติดการพนัน (Pathological gambling) การเสพติดอินเตอร์เน็ท (Internet addiction) เป็นต้น ซึ่งหลายๆ พฤติกรรมเสพติดนั้นสามารถอธิบายได้ว่าเกิดการเสพติดได้อย่างไร โดยใช้ทฤษฎีของสมองติดยา (Brain addiction) มาอธิบาย ในปัจจุบันมีงานวิจัยที่พยายามอธิบายถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสพติด โดยแบ่งออกเป็น 1) ปัจจัยส่วนบุคคล (Personality) เช่น ลักษณะบุคลิกภาพ (personality) ระดับความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) เป็นต้น 2) การมีพยาธิสภาพร่วม (Comorbidity) เช่น มีอาการซึมเศร้า (depression) โรคจิต (Psychotic disorder) เป็นต้น 3) ความสามารถในความคิด (Neurocognition) 4) กระบวนการทางชีววิทยาระบบประสาท (Common Neurobiological Processes) 5) ประวัติครอบครัวและพันธุกรรม (Family History and Genetics) และในการวินิจฉัยว่าบุคคลใดมีปัญหาในเรื่องของพฤติกรรมเสพติดนั้น จิตแพทย์จะใช้เครื่องมือ คือ คู่มือการวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิต (Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorder หรือ DSM) ซึ่งจัดทำขึ้นโดยสมาคมจิตเวชศาสตร์สหรัฐอเมริกา หรือบัญชีจำแนกทางสถิติระหว่างประเทศของโรคและปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้อง (International Classification of Diseases and Related Health Problems หรือ ICD-10) ในการรักษาพฤติกรรมเสพติดนี้จะใช้วิธีการรักษาทั้งการใช้ยา (Pharmacological treatment) เช่นกลุ่มของยาที่ออกฤทธิ์ต่อ mu-opioid receptors หรือกลุ่มที่ออกฤทธิ์ต่อการทำงานของกลูตาเมท (glutamatergic activity) และการรักษาด้านจิต-สังคม (Psycho-social treatment) คล้ายกับการรักษาผู้ติดยาเสพติด เช่น 12-step self- help approaches, Motivation enhancement (MI), Cognitive Behavior Therapy (CBT) เป็นต้น

ในประเทศไทย พฤติกรรมเสพติดที่พบได้บ่อยคือ การเสพติดอินเตอร์เน็ท การเสพติดเกม การเสพติดการพนัน ซึ่งในกลุ่มเด็กและเยาวชนมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยผลกระทบที่เกิดตามมา เช่นพักผ่อนไม่เพียงพอ ความสัมพันธ์กับครอบครัวหรือบุคคลรอบข้างลดลง ปัญหาด้านการใช้จ่ายเงิน เป็นต้น ดังนั้น ในสถานการณ์ที่เรื่องของการเสพติดไม่ใช่แค่ยาหรือสารเสพติด (drugs or substances) ทุกคนควรจะมีความรู้เพื่อรับมือต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงหรือเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น นอกจากการตั้งรับกับปัญหาควรเป็นเชิงรุกคือให้ความรู้ในเรื่องของพฤติกรรมเสพติด การออกกฎหมายหรือนโยบายในการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาที่ชัดเจน สุดท้ายการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี จากความรัก การดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกันในครอบครัว จะเป็นส่วนสำคัญในการช่วยป้องกันปัญหารวมถึงลดความรุนแรงของปัญหาลง

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A. and Gorelick, D.A. (2010). Introduction to Behavioral Addictions. Am J Drugs and Alcohol Abuse, 36, 233-241.

ดร.ดวงใจ บรรทัพ
บรรณาธิการประจำฉบับ