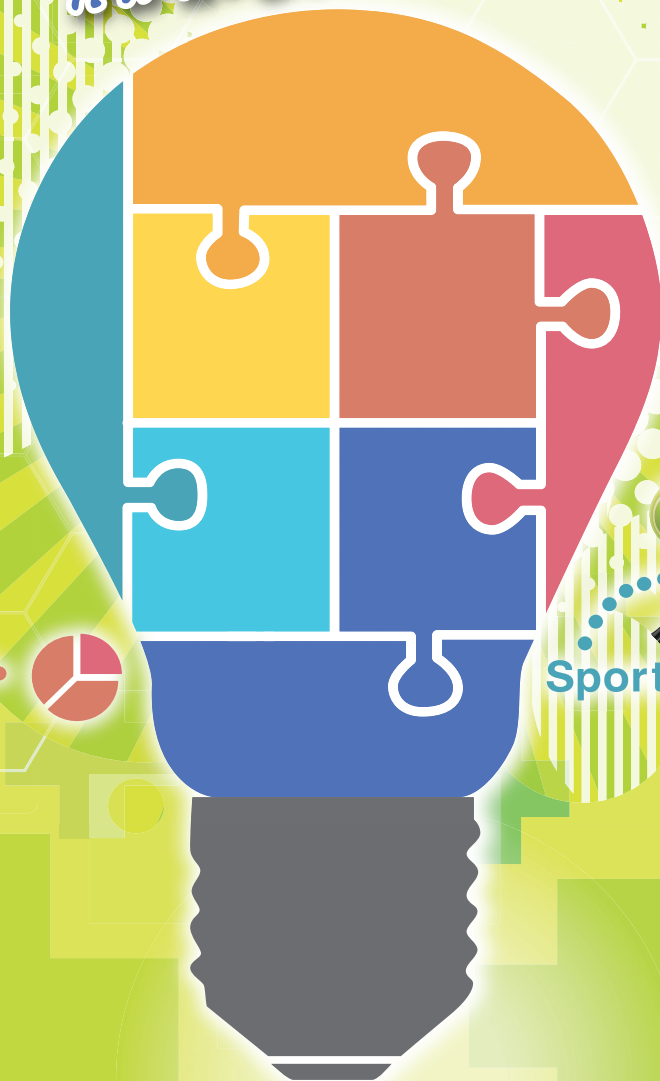


บทสรุป

10 วิธี เลิกเหล้าได้ดังใจ



ขอเป็นกำลังใจ
ในผู้ที่เลิกดื่มเหล้า

learn



“แต่ละก้าวที่เดินไป
สู่จุดหมายอันใฝ่ฝัน
อุปสรรคนานัปการ
ทำลางพญากำลังใจ
เราพร้อมขึ้นเคียงข้าง
เพื่อร่วมสร้างสิ่งใหม่ใหม่
ทุกก้าวเดินจะมั่นใจ
และเดินไปอย่างมั่นคง...”

Sport



โทรศัพท์ 0-2591-9313-5, 0-2590-3342

โทรสาร 0-2591-1493

ddc.moph.go.th



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



สำนักงานคณะกรรมการ
ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
กรมควบคุมโรค

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียน
โทร 0-2590-3342



TOBACCO & ALCOHOL
Surveillance System
tas.go.th

DDC
1422
สายด่วนกรมควบคุมโรค



2

1

3

สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



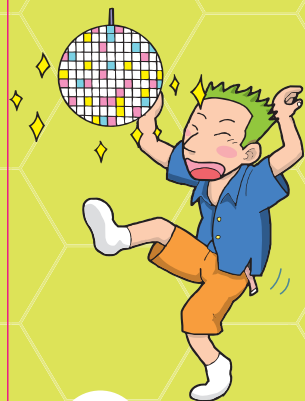
1 ตั้งใจจริง

การเลิกเหล้าไม่ใช่เรื่องยาก
ถ้ามีความตั้งใจ ความสำเร็จ
ย่อมไม่ไกลเกินเอื้อม



2 ตั้งเป้าว่าจะเลิกเพื่อใคร

เพราะเหตุใด เช่น เพื่อพ่อแม่
เพราะการดื่มเหล้าของเราทำให้
พ่อแม่ไม่สบายใจ เพื่อตัวเองจะได้มี
สุขภาพดี มีเงินเก็บมากขึ้น เพื่อลูก
และครอบครัว



3 หยุดทันที

คนที่มีแนวคิดว่างๆ แค่ดื่ม
เพื่อความสนุกสนาน หรือต้อง
การเข้าสังคม เมื่อตั้งใจ
ที่จะเลิกเหล้า ก็ต้องพยายาม
หักห้ามใจ และหยุดดื่มทันที

4 เปลี่ยนนิสัยการดื่ม

สำหรับคนที่เคยดื่มเหล้าเป็นประจำอาจเลิกทันที
ได้ยาก ให้ลองใช้วิธีดังต่อไปนี้ ซึ่งอาจช่วย
ให้ดื่มเหล้าน้อยลงได้ เช่น ดื่มเหล้าพร้อม
กับการรับประทานอาหาร หรือหมั่น
ดื่มน้ำเปล่าควบคู่ไปด้วยระหว่าง
การดื่มเหล้า เปลี่ยนขนาดของแก้ว
จากแก้วใหญ่ เป็นแก้วเล็ก
ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
ต่ำกว่าทดแทนไปก่อน
ในระยะแรก



5 ตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการดื่ม

เช่น จากที่เคยดื่มวันละ 8 แก้ว ก็อาจจะลด
ปริมาณ การดื่มลงไปเรื่อยๆ จนเหลือ
วันละ 1 แก้ว และไม่ดื่มเลยแม้แต่แก้วเดียว
ในที่สุด



6 หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ

ความเสี่ยงในที่นี้คือสถานการณ์ หรือสถานที่ ที่ลดจน
ปัจจัยแวดล้อมที่ทำให้เราดื่มเหล้าได้ง่ายขึ้น ได้แก่
ช่วงเวลาหลังเลิกงาน วันเงินเดือนออก วาระหรือ
โอกาสพิเศษต่างๆ การไปเที่ยวผับหรือร้านอาหาร
สถานบันเทิง การชักชวนจากกลุ่มเพื่อนที่ดื่มจัด
รวมถึงสาเหตุต่างๆ ที่นำไปสู่อาการเหน็ดเหนื่อย
ท้อแท้ เหนงา เศร้า เครียด

7 เมื่อมีเวลาว่าง

ให้ทำกิจกรรมอื่นแทนการดื่มสังสรรค์
เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา
หรือฉลองวาระพิเศษต่างๆ
ด้วยแนวปฏิบัติแบบใหม่ เช่น
ไปทำบุญ แทนการดื่มสุรา
เมื่อรู้สึกเหงา เศร้าหรือเครียด
ให้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์
และจรรโลงจิตใจ ทำทัณฑ์ อาทิ
อ่านหนังสือ ฟังเพลง ชมภาพยนตร์
ตลอดจนเล่นกีฬา



8 พักปฏิเสธให้เด็ดขาด

เช่น ถ้าเพื่อนจะยืมจะขอให้ดื่มให้บอก
ไปว่า “หมอห้ามดื่ม” “ไม่ว่างต้องไปทำธุระ”



9 หาคู่พึ่งทางใจ

เช่น พ่อแม่
คนรัก ลูก หรือเพื่อนสนิทที่สามารถ
ปรึกษาหารือ ให้คำแนะนำได้
และพร้อมให้ความช่วยเหลือเมื่อเรา
ต้องการ นอกจากนี้ การพูดคุยหรือ
อ่านประสบการณ์ของคนที่เลิกเหล้า
สำเร็จ จะช่วยสร้างกำลังใจให้กับเรา
ได้มากที่สุด



10 ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ

หากไม่สามารถเลิกเหล้าด้วยตัวเอง ควรปรึกษาหน่วยงาน
ที่ช่วยเหลือดังต่อไปนี้
สายด่วนยาเสพติด
สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด
แห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์
ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา

โทร 1165
โทร 1413

10 วิธี
เลิกเหล้าได้ตั้งใจ