

บทสรุป

10 ปี เล่นแล้วได้จริง

ขอเป็นกำลังใจ ในผู้ที่จะเลิกดื่มเหล้า



การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคล อีกทั้งเป็นปัจจัยเสริมที่ก่อให้เกิดปัญหาครอบครัวและสังคมในหลายประการ รูปแบบการดื่มที่ก่อให้เกิดความเสียหายมากที่สุด คือ การดื่มจนเมเมา และการดื่มอย่างหนักแบบบ่อยครั้ง โดยคิดเป็นร้อยละ 4 ของการเสียชีวิตทั้งหมดของประชากรทั่วโลก จึงกล่าวได้ว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นสาเหตุสำคัญของกาเสียชีวิต และทุพพลภาพ นำไปสู่ภาระทางสังคม ทั้งที่เป็นความสูญเสียที่สามารถป้องกันได้ เราจึงต้องร่วมมือกันรณรงค์เลิกเหล้าวันนี้... เพื่อตัวคุณเองและคนที่คุณรัก



learn

Sport

“แต่ล่ะก้าวที่เดินไป
สู่จุดหมายอันใฝ่ฝัน
อุปสรรคหนทุกการ
ทำลงขวัญกำลังใจ
เราพร้อมใจกันเคียงข้าง
เพื่อร่วมสร้างสิ่งใหม่ในม
ทุกก้าวเดินจะมั่นใจ
และเดินไปอย่างมั่นคง...”

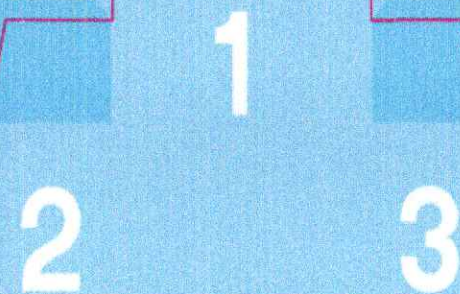


องค์การบริหารส่วนตำบลตาเซะ

ตำบลตาเซะ อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา

โทร. ๐๗๓-๓๗๐๐๔๕

Facebook : <https://www.taze.go.th>



องค์การบริหารส่วนตำบลตาเซะ
ตำบลตาเซะ อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา



1 ตั้งใจจริง

การเลิกเหล้าไม่ใช่เรื่องยาก
ถ้ามีความตั้งใจ ความสำเร็จ
ย่อมไม่ไกลเกินเอื้อม

2 ตั้งเป้าว่าจะเลิกเพื่อใคร

เพราะเหตุใด เช่น เพื่อพ่อแม่
เพราะการดื่มเหล้าของเราทำให้
พ่อแม่ไม่สบายใจ เพื่อตัวเองจะได้มี
สุขภาพดี มีเงินเก็บมากขึ้น เพื่อลูก
และครอบครัว



3 หยุดทันที

คนที่มีความคิดว่า เพียงแค่ดื่ม
เพื่อความสนุกสนาน หรือต้อง
การเข้าสังคม เมื่อตั้งใจ
ที่จะเลิกเหล้า ก็ต้องพยายาม
หักห้ามใจ และหยุดดื่มทันที

4 เปลี่ยนนิสัยการดื่ม

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

5 ตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการดื่ม

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



6 หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ

ความเสี่ยงในที่นี้คือสถานการณ์ หรือสถานที่ ตลอดจน
ปัจจัยแวดล้อมที่ทำให้เราดื่มเหล้าได้ง่ายขึ้น ได้แก่
ช่วงเวลาหลังเลิกงาน วันเงินเดือนออก วาระหรือ
โอกาสพิเศษต่างๆ การไปเที่ยวผับหรือร้านอาหาร
สถานบันเทิง การชักชวนจากกลุ่มเพื่อนที่ดื่มจัด
รวมถึงสาเหตุต่างๆ ที่นำไปสู่อาการแพ้ท้อง
ท้องแท้ง เหมียว เครียด

7 เมื่อมีเวลาว่าง

ให้ทำกิจกรรมอื่นแทนการดื่มสังสรรค์
เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา
หรือลองวาระพิเศษต่างๆ
ด้วยแนวปฏิบัติแบบใหม่ เช่น
ไปทำบุญ แทนการดื่มสุรา
เมื่อรู้สึกเหงา เสร้าหรือเครียด
ให้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์
และจริงจังจิตใจ ทำทัณฑ์ อาทิต
อ่านหนังสือ ฟังเพลง ชมภาพยนตร์
ตลอดจนเล่นกีฬา



8 พักปฏิเสธให้เด็ดขาด

เช่น ถ้าเพื่อนคนไหนจะขอให้ดื่มให้บอก
ไปว่า "หมอห้ามดื่ม" "ไม่ว่างต้องไปทำธุระ"



9 หากที่พึ่งทางใจ เช่น พ่อแม่

คนรัก ลูก หรือเพื่อนสนิทที่สามารถ
ปรึกษาหารือ ให้คำแนะนำดีๆ แก่เราได้
และพร้อมให้ความช่วยเหลือเมื่อเรา
ต้องการ นอกจากนี้ การพูดคุยหรือ
อ่านประสบการณ์ของคนที่เลิกเหล้า
สำเร็จ จะช่วยสร้างกำลังใจให้กับเรา
ได้มากที่สุด



10 ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ

หากไม่สามารถเลิกเหล้าด้วยตัวเอง ควรปรึกษาหน่วยงาน
ที่ช่วยเหลือดังต่อไปนี้

สายด่วนยาเสพติด

สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด
แห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์
ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา

โทร 1165

โทร 1413

