มิถุนายน 2565

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

CAS Centre for Alcohol Studies ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา

วิธีการ เลิกดื่มเหล้า

ช่วงนี้ใกล้เข้าพรรษาแล้ว มาดูวิธีงดดื่มสุรากัน เพื่อเตรียมตัว "งดเหล้าเข้าพรรษา"

หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น ที่มักทำให้คุณต้องดื่มเหล้า

ช่วงนี้ที่คุณต้องเตรียมตัวเตรียมใจ ให้สะอาดผ่องแผ้ว

ปฏิเสธเพื่อนที่มาชวนดื่ม

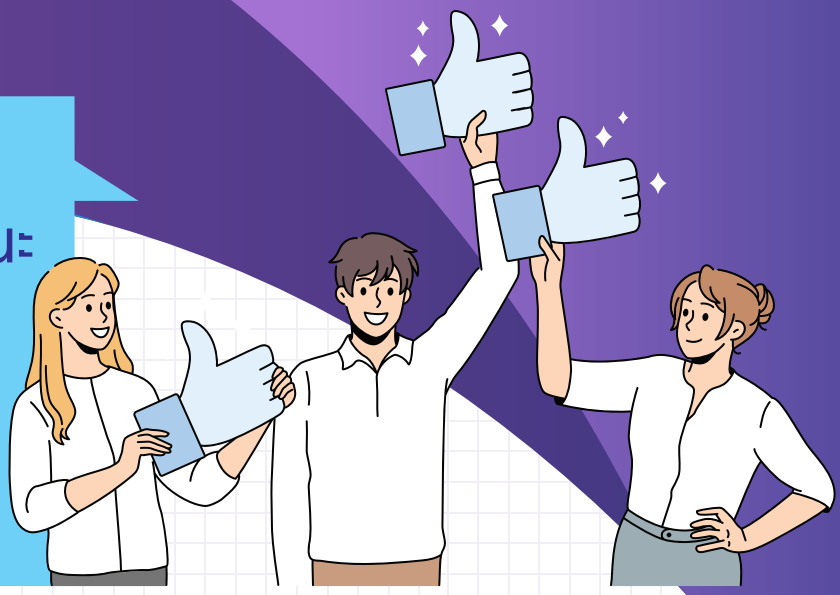
บอกเขาว่า คุณมีปัญหาสุขภาพ หมอสั่งให้งดดื่ม

ลดปริมาณเหล้าลง

วันละ 1 ใน 4 ส่วนของที่เคยดื่ม ผสมให้เจือจางลง ดื่มน้ำ และกินกับแกล้มสลับกับเหล้าแต่ละแก้ว

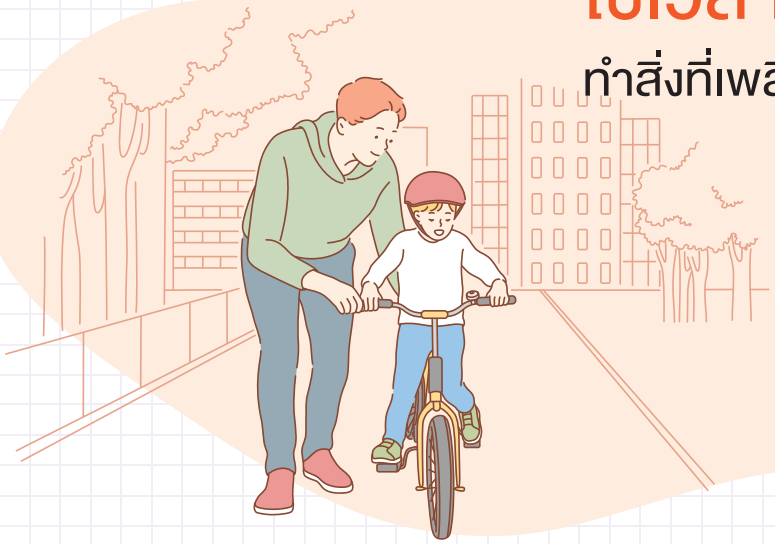
บอกครอบครัวและเพื่อนฝูง ให้รับรู้ว่าคุณจะเลิกดื่มแล้วนะ

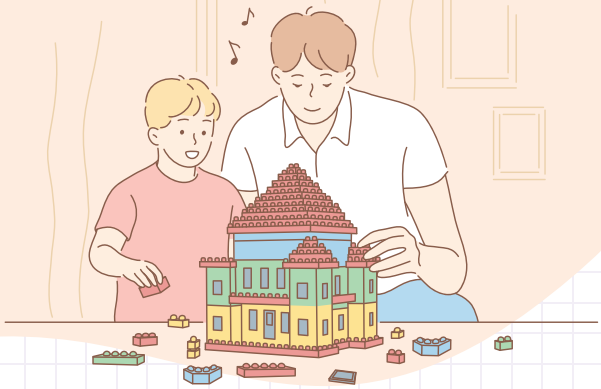
พวกเขาจะช่วยให้กำลังใจคุณ
ร่วมยินดีที่คุณทำได้สำเร็จ
คอยเตือนคุณไม่ให้เผลอดื่มอีก
และอาจจะเลิกดื่มไปพร้อมกับคุณ



ใช้เวลากับครอบครัว

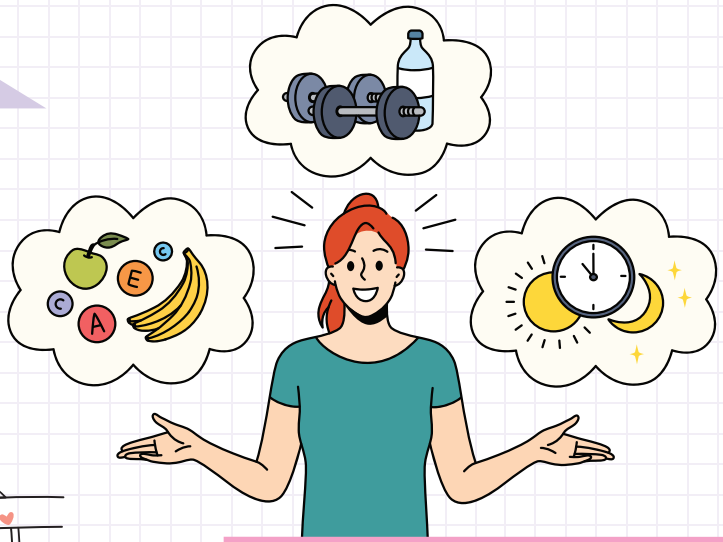
ทำสิ่งที่เพลิดเพลิน ดูแลสุขภาพ

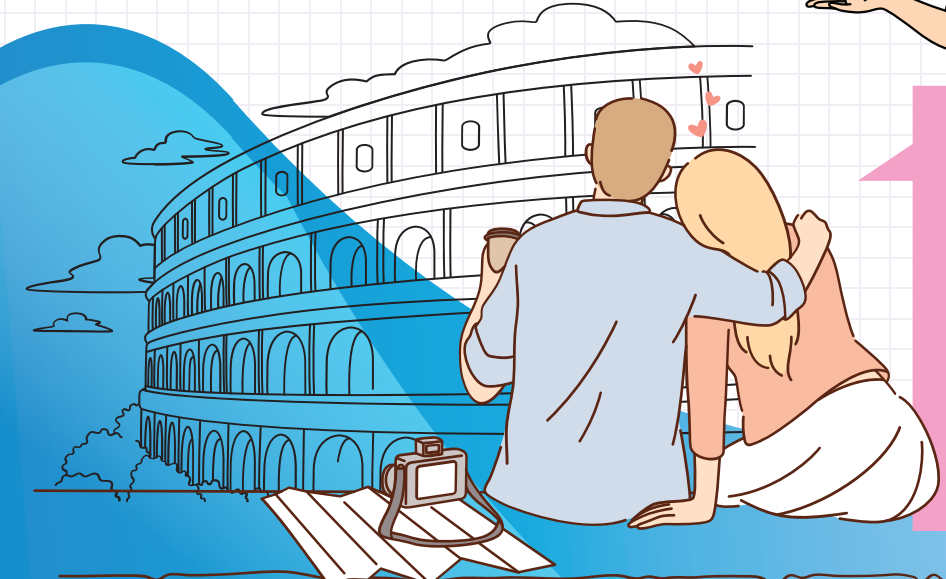




กินอาหารสุขภาพ

หลีกเลี่ยงอาหารมัน เพราะตับ
อาจจะยังทำงานไม่เต็มที่
กินวิตามิน B1-B6-B12 เสริม





ให้รางวัลตัวเอง เมื่อคุณทำได้สำเร็จ

ตั้งเป้าหมายทีละน้อย
ยินดีกับตัวเอง เมื่อทำได้ตามเป้า
เก็บเงินที่ประหยัดได้จากค่าเหล้า
มาซื้อเสื้อผ้าของใช้ที่คุณชื่นชอบ