

วันเข้าพรรษา วันงดดื่มสุราแห่งชาติ

ลงนามปฏิญาณตน
“งดเหล้าเข้าพรรษา”



10

วิธีงดเหล้า-เลิกเหล้า เข้าพรรษา



www.kapook.com

1. ตั้งใจจริงให้แน่วแน่ ถ้ามีความตั้งใจที่แรงกล้า ก็จะมีคามมุ่งมั่นไม่ไขว่เขวง่ายๆ



2. ตั้งเป้าหมาย
ว่างดและเลิกเหล้าเพื่ออะไร
หรือเพื่อใคร

3. หาทิจกรรม
เบี่ยงเบนความสนใจ



4. หลีกเลี้ยงการอยู่ในกลุ่ม
สังสรรค์ที่มีการดื่มเหล้าให้มากที่สุด

NO

5. ฝึกปฏิเสธให้เป็น
และเด็ดขาด



ข้อมูลจาก Momypedia.com

6. หากยังไม่สามารถเลิกเหล้าได้ทันที
ควรลดปริมาณการดื่มลง

และเปลี่ยนมาดื่มอย่างอื่นแทน
เช่น น้ำเปล่า น้ำผลไม้



7. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การกิน เช่น กินข้าวให้ตรงเวลา
กินผักผลไม้มากขึ้น
ดื่มน้ำเปล่าเยอะๆ



8. ขอกำลังใจจากคนใกล้ตัว

9. ลองพูดคุย
หรือคบเพื่อนใหม่



10. โทรศัพทหรือเข้าศูนย์
บำบัด เพื่อรับคำแนะนำ