



อย่าดื่มแก้วแรก

การเริ่มดื่มแก้วแรกมีโอกาสเสี่ยงที่ทำให้ดื่มแบบติดลม และทำให้ท่านกลับมาดื่มซ้ำอีกได้



ครบครัน

ควรช่วยดูแล และให้กำลังใจผู้ป่วยหยุดดื่มอย่างต่อเนื่อง เมื่อผู้ป่วยหยุดดื่มได้ต่อเนื่องควรแสดงความชื่นชม ยินดี เป็นระยะๆ เพื่อให้ผู้ป่วยเห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญ ที่เขาสามารถปฏิบัติได้ และเกิดกำลังใจในการเลิกดื่ม



ระดับแอลกอฮอล์ในเลือด และอาการคนดื่ม

30 MG%

หรือ ดื่มเหล้า 4 แก้ว
จะมีอาการสนุกสนาน ร่าเริง

50 MG%

หรือ ดื่มเหล้า 6 แก้ว
ควบคุมอาการเคลื่อนไหวได้ไม่ปกติ

100 MG%

หรือ ดื่มเหล้า 12 แก้ว
จะมีอาการเดินไม่ตรงทาง

200 MG%

หรือ ดื่มเหล้า 24 แก้ว
จะเกิดอาการสับสน

300 MG%

จะมีอาการ ง่วง งง ซึม

400 MG%

จะทำให้เกิดอาการสลบ
และเสียชีวิตได้

แหล่งให้ความช่วยเหลือ

สายด่วนยาเสพติด 1165 (ไม่เสียค่าใช้จ่าย)
ตลอด 24 ชั่วโมง



โรงพยาบาลสัทธิ์ทิม กม.10	038-245051 ต่อ 1074
โรงพยาบาลชลบุรี	038-931600-1
โรงพยาบาลบางละมุง	038-429244
	038-411551-2 ต่อ 211
โรงพยาบาลวชิรพยาบาล	038-343601 ต่อ 207
โรงพยาบาลพนัสนิคม	038-460333 ต่อ 4507-8
โรงพยาบาลพานทอง	038-932548-9
โรงพยาบาลบ้านบึง	038-442200 ต่อ 221
โรงพยาบาลแหลมฉบัง	038-351010-12
	038-352974-79 ต่อ 1135
โรงพยาบาลหนองใหญ่	038-219310 ต่อ 132
โรงพยาบาลเกาะสีชัง	038-216100 ต่อ 105
โรงพยาบาลบ่อทอง	038-211288 ต่อ 131
โรงพยาบาลเกาะจันทร์	038-166300 ต่อ 225
	038-195703

หรือติดต่อ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง



เลิกสุรา อย่างไรให้ได้ผล



โรงพยาบาลสัทธิ์ทิม กม.10
กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด
โทร 038-245051

เลิกสุราอย่างไรให้ได้ผล สำหรับผู้ป่วยสุราที่ผ่านการบำบัด

การดื่มสุราเป็นระยะเวลานานย่อมส่งผลกระทบต่อผู้ที่ติดทำให้เสียสุขภาพ เสียสัมพันธภาพกับคนในครอบครัว และเสียการงาน ซึ่งการสูญเสียเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของผู้ติดสุรา ทำให้ต้องเข้ารับการบำบัด

เลิกสุราอย่างไรให้ได้ผล

ตัวกระตุ้นภายใน

สิ่งของต่างๆ

ขวดสุรา ขวดเบียร์ แก้วสุรา กับแกล้ม ฯลฯ
ท่านควรเก็บสิ่งของ เหล่านี้ออกจากบ้าน
หรือที่พักของท่าน เพื่อลดตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม

ร้านค้าที่จำหน่ายสุรา เบียร์

ควรหลีกเลี่ยงหากจำเป็นต้องเข้าร้านให้ท่านรีบ
ทำธุระซื้อของให้เรียบร้อยแล้วรีบออกจากร้านค้านั้น

งานเลี้ยงต่างๆ

ควรหลีกเลี่ยงหากต้องไปร่วมงานควรพาคนใน
ครอบครัวไปด้วย เพื่อช่วยดูแลท่านให้งดดื่ม

เพื่อนชวน

ให้บอกเพื่อนว่า “กำลังพยายามเลิกเหล้าอยู่ เพราะ
ดื่มมานานแล้ว สุขภาพทรุดโทรมจนต้องไปรักษา

คำพูดที่กระทบจิตใจ

แสดงความไม่เชื่อถือ ดูหมิ่น เช่น คงเลิกไม่ได้หรอก
เดี๋ยวก็กลับไปกินเหมือนเดิม ท่านจะยอมแพ้ หรือ
พิสูจน์ให้คนเหล่านั้นกลับมายอมรับว่าท่านทำได้ด้วย
การหยุดดื่ม และท่านจะเห็นความต่างที่เกิดขึ้น

ตัวกระตุ้นภายใน

อารมณ์ทางลบ

โกรธ ซึมเศร้า เหงา ท้อแท้ เบื่อหน่าย เซ็ง เครียด
หงุดหงิด ท่านควรหาวิธีจัดการ เช่น ควบคุมอารมณ์
ตั้งสติ หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า ฝึกผ่อนคลาย
ออกกำลังกาย หากิจกรรมที่เป็นประโยชน์

ความอยากดื่มสุรา

เป็นอุปสรรคสำคัญในการเลิกสุรา ป้องกันโดย
รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ โดยเฉพาะมื้อเย็นให้
ทานให้อิ่มเพื่อป้องกันความอยากดื่ม อย่าปล่อยให้
ให้ตนว่างงาน หากิจกรรมทำร่วมกับคนในครอบครัว

ความคิดที่นำไปสู่การดื่มสุรา

นิดเดียวไม่เป็นไร

แต่ถ้าได้ลองดื่มแล้ว มันจะไม่นิด
เนื่องจากดื่มเข้าไปแล้วจะทำให้ดื่มแบบติดลม

ขอครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย

ครั้งสุดท้ายมันผ่านไปแล้ว ถ้าไม่ดื่มอีก

ให้รางวัลกับตัวเองบ้าง เลิกดื่มมานานแล้ว

ดื่มสุราเป็นโทษ ไม่ใช่รางวัล
การดื่มสุราทำให้เสียสุขภาพ เสียสัมพันธภาพ
กับคนในครอบครัว เสียการงาน ดังนั้นจึงเป็น
โทษ ไม่ใช่รางวัล



ความคิดที่นำไปสู่การดื่มสุรา

อากาศร้อนๆ ได้เบียร์เย็นๆ ลึกแก้วน่าจะดี

ลองได้ดื่มแล้วจะเดือดร้อนตามมา เนื่องจากได้ดื่มแล้ว
จะกลับมาติดโดยง่าย และเสียสุขภาพ ฯลฯ
และต้องกลับมาเลิกดื่มอีก จึงกลายเป็นความเดือดร้อน

คนอื่นดื่มหนักกว่าเราไม่เห็นเป็นไร

ตอนเขาหนัก เขาจะกลับมาออกเราได้ไหม
ทำไมไม่ดูแบบอย่างคนที่เลิกดื่มได้ จะได้ทำให้ตัวเราดีขึ้น

เบียร์อ่อนกว่าเหล้าดื่มเบียร์แทนแล้วกัน

ลองดื่มเบียร์แล้วจะกลับมาดื่มเหล้าถาวร
เพราะดื่มเบียร์ดึกกว่าเหล้า ดื่มแล้วไม่ได้ที่
ต้องกลับมาดื่มเหล้าแบบเดิม

อยากทดสอบว่าเลิกได้หรือยัง

เลิกได้แล้วถ้าไม่ดื่มอีก

โทษของสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



อาการเมาค้าง และภาวะขาดน้ำ

มีอาการปวดศีรษะ วิงเวียน อ่อนเพลีย
คลื่นไส้ และหงุดหงิดง่าย

พิษจากแอลกอฮอล์

สับสน อาเจียน ชัก หายใจช้าหรือผิดปกติ
อุณหภูมิร่างกายต่ำ และหมดสติ
ในกรณีที่รุนแรง อาจทำให้ระบบหายใจล้มเหลว โคม่า
และเสียชีวิต

ความเสียหายของตับ

โรคไขมันพอกตับ อาจพัฒนาไปสู่โรคตับอักเสบ
และการดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลานานในที่สุดอาจนำไปสู่โรคตับแข็ง