

## อย่าดื่มแก้วแรก

การเริ่มต้นแก้วแรกมีโอกาสเสี่ยงที่  
ทำให้ดื่มแบบติดลมและจะทำให้ท่านกลับมา  
ติดซ้ำอีกได้



## ครอบครัว

ควรช่วยดูแลและให้กำลังใจผู้ป่วยหยุด  
ดื่มอย่างต่อเนื่องเมื่อผู้ป่วยหยุดดื่มได้ต่อ  
เนื่องควรแสดงความชื่นชมยินดี เป็นระยะๆ  
เพื่อให้เกิดกำลังใจในการเลิกดื่ม



## สถานพยาบาล

สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สมัชช)	02-531-0080-8
โรงพยาบาลรัฐญารักษ์เชียงใหม่	053-298-082-4
โรงพยาบาลรัฐญารักษ์แม่ฮ่องสอน	053-613-051-3
โรงพยาบาลรัฐญารักษ์ขอนแก่น	043-424-500-2
โรงพยาบาลรัฐญารักษ์อุดรธานี	042-295-760
โรงพยาบาลรัฐญารักษ์สงขลา	074-302-450-499
โรงพยาบาลรัฐญารักษ์ปัตตานี	073-450-351-3
โรงพยาบาลสัตหีบ กม.10	038-245051 ต่อ 1074
โรงพยาบาลบางละมุง	038-429244 ต่อ 211

โรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ



[www.pmnidat.go.th](http://www.pmnidat.go.th)  
1165  
สายด่วนบำบัดยาเสพติด



[www.km10.org](http://www.km10.org)  
โรงพยาบาลสัตหีบ กม.10



# เลิก เหล้า ได้



## โรงพยาบาลสัตหีบ กม.10

กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด

โทร. 0 3824 5051



# เลิกสุรา อย่างไรให้ได้ผล

## สำหรับผู้ป่วยสุราที่ผ่านการบำบัด

การดื่มสุราเป็นระยะเวลาที่ย่อมส่งผลกระทบต่อผู้ติดทำให้เสียสุขภาพ เสียสัมพันธภาพกับคนในครอบครัว และเสียการทำงานซึ่งการสูญเสียเหล่านี้ ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของผู้ติดสุรา ทำให้ต้องเข้ารับการบำบัดรักษา แต่หลังการบำบัดรักษาแล้วจะเลิกสุราอย่างไรให้ได้ผล

### ตัวกระตุ้นภายนอก

● **สิ่งของต่างๆ** ที่เกี่ยวกับการดื่มสุรา ได้แก่ ขวดสุรา ขวดเบียร์ แก้วสุรา กับแกล้ม ฯลฯ ท่านควรเก็บสิ่งของเหล่านี้ออกจากบ้าน หรือที่พักของท่านเพื่อลดตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม

● **ร้านค้าที่จำหน่ายสุรา เบียร์** ควรหลีกเลี่ยง หากจำเป็นต้องเข้าร้านให้ท่านรีบทำธุระซื้อของให้เสร็จแล้วรีบออกจากร้านค้านั้น

● **งานเลี้ยงต่าง** ที่มีการดื่มแอลกอฮอล์ ควรหลีกเลี่ยง หากต้องร่วมงานควรพาคนในครอบครัวไปด้วยเพื่อช่วยดูแลท่านให้งดดื่มได้สำเร็จ

● **เพื่อนชวน** ให้บอกเพื่อนว่า “กำลังพยายามเลิกเหล้าอยู่ เพราะดื่มมากแล้ว สุขภาพทรุดโทรมจนต้องไปรักษา”

● **คำพูดที่กระทบจิตใจ** ที่แสดงความไม่เชื่อถือหรือดูหมิ่น เช่น คงเลิกไม่ได้หรอก เดี่ยวก็กลับไปกิน ฯลฯ ท่านจะยอมแพ้ หรือพิสูจน์ให้คนเหล่านั้นกลับมายอมรับนับถือว่าท่านทำได้สำเร็จ

### ตัวกระตุ้นภายใน

● **อารมณ์ทางลบ** ได้แก่ โกรธ ซึมเศร้า เหงา ท้อแท้ เบื่อหน่าย เซ็ง หงุดหงิด เครียด ควรหาวิธีการจัดการอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ เช่น ควบคุมอารมณ์ ตั้งสติ หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ออกกำลังกาย ภารกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทำ เช่น ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร เล่นกีฬา ทบทวนสาเหตุของการเกิดอารมณ์ เหล่านี้และหาทางแก้ไขอย่างเป็นเหตุผล

● **ความอยากดื่มสุรา** ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญในการเลิกสุรา ป้องกันโดยรับประทานอาหารเช้าเป็นเวลาครบ 3 มื้อ โดยเฉพาะมื้อเย็นท่านควรรับประทานให้อิ่มก่อนเพื่อป้องกันความอยากดื่ม อย่าปล่อยให้ตนเองว่างงานเพราะการว่างงานทำให้ใจคิดถึงสิ่งที่คุ้นเคยคือการดื่มสุรา ภารกิจกรรมทำร่วมกับคนในครอบครัว



## เทคนิคการปรับความคิดที่นำไปสู่การดื่มสุรา สำหรับผู้ป่วยสุรา

### ความคิดที่นำไปสู่การดื่ม

● **นิดเดียวไม่เป็นไร**



● **ขอครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย**

● **ให้รางวัลกับตัวเองบ้าง เลิกตั้งนานแล้ว**

● **คนอื่นดื่มหนักกว่าเราไม่เห็นเป็นไร**

● **เบียร์อ่อนกว่าเหล้าดื่มเบียร์แทนแล้วกัน**

### วิธีปรับความคิด

● **แต่ถ้าลองได้ดื่มแล้วมันจะไม่นิด (เนื่องจากดื่มเข้าไปแล้วจะกระตุ้นสมองส่วนอยากทำให้ดื่มแบบติดลม )**

● **ครั้งสุดท้ายมันผ่านไปแล้วถ้าไม่ดื่มอีก**

● **ดื่มสุราเป็นการลงโทษไม่ใช่ให้รางวัล**



● **ตอนเขาหนักเขาจะมาบอกเราได้ไหม ( ทำไมไม่ดูแบบอย่างคนที่เลิกดื่มได้ จะได้ทำให้ตัวเราดีขึ้น )**

● **ถ้าลองดื่มเบียร์แล้วจะกลับมาดื่มเหล้าถาวร**