

หากสามีคุณเข้านักดื่ม



สนับสนุนโดย
แผนงานการนำบัตรปันฟูทางเลือก
ในผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (พลส.)

จากสามัคคีคุณเป็ยหักถึ่ม

ข้อมูล : กลุ่มร่วมฤดี

ภาพประกอบ : โภษะ ตรีระหัดตา

เพื่อขยายวงจากเอกสารฉบับภาษาอังกฤษ โดยปรับเนื้อหาให้เหมาะสมกับบริบทของไทย

พิมพ์ และเผยแพร่โดย

แผนกงานการบำบัดฟื้นฟูทางเลือกในผู้มีปัญหาการติ่มสุรา (มฉส.)

ชั้น 2 อาคารจิตสันติ โรงพยาบาลสวนสวปะรุง

เลขที่ 131 ถนนช่างหล่อ ตำบลจายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

พิมพ์ครั้งที่ 1 : เมษายน 2553

จำนวน : 24 หน้า

จำนวนที่พิมพ์ : 2,000 เล่ม

จัดพิมพ์โดย : แผนกงานการบำบัดฟื้นฟูทางเลือกในผู้มีปัญหาการติ่มสุรา (มฉส.)

ออกแบบ/พิมพ์ : วงศ์ดาการพิมพ์ โทรศัพท์ 0-5311-0503-4, 08-1783-8569

เอกสารนี้เผยแพร่เป็ยเอกสารสาธารณะ ไม่อนุญาตให้จัดเก็บ ค่าชออด ไม่ว่าจะด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ เพื่อวัตถุประสงค์ทางการค้า หน่วยงานหรือบุคคลที่มีความสนใจ สามารถติดต่อขอรับการสนับสนุนเอกสาร ได้ที่แผนกงานการบำบัดฟื้นฟูทางเลือกในผู้มีปัญหาการติ่มสุรา

โทรศัพท์ 053-280228 ต่อ 236, 525 โทรสาร 053-273201

หรือดาวโหลดข้อมูลได้ที่ www.i-maphailand.org



หากสามีคุณเผลอไปห้ำหั่นดื่ม



...จงสำรวจตัวของตนเอง

...จงเรียนรู้ข้อเท็จจริง

เกี่ยวกับโรคพิษสุราเรื้อรัง

...จงไปที่กลุ่มเอเอ (กลุ่มผู้ติดสุราไร้ชาม)

...จงปรึกษาเรื่องห้ำหั่นกับผู้เชี่ยวชาญ ผู้มีประสบการณ์

...จงปรับตัวให้เข้ากับความจริงตามที่ได้เรียนรู้

...จงรักษาบรรยากาศให้ห่างของคุณให้ห่างสุรา



...จงมองໃຫ້ความผิดพลาดของเราให้หยั่งอึ้งที่สุด

...จงส่งเสริม สัมผัสทุก

ความสนใจอื่นของสามีนอกเหนือจากการดื่ม

...จงเผยแพร่ความรู้ของคุณเกี่ยวกับ

โรคพิษสุราเรื้อรังนี้ให้แก่อีก

...อย่าบาศน์ บ่น สั่งสอนให้สามีฟัง

...อย่ามีความคิดแบบยกตนข่มท่าน

...อย่าใช้เงื่อไขกับสามีว่า

“หากรักฉันล่ะก็...”

...อย่าเอาขวดเหล้าไปซ่อน หรือเททิ้ง

...อย่าเถียงกับเขา เวลาเขาเมาไม่ได้สติ

...อย่าพยายามกัดกันเขาจากสุรา

...อย่า “งู”

...อย่าจู้จี้เกี่ยวกับ

การไปตรวจบำบัดรักษาของเขา

...อย่าห่วงใจที่สามีคุณได้เลือกวิธีการรักษาด้วยตัวเอง

...อย่าหวังผลของการรักษาว่าจะหายอย่างรวดเร็ว

ผละได้ผล **100%**





ถ้าหากคุณเป็นภรรยาของพี่กั๊ม

ความหวังของคุณก็คือ ต้องการให้
สามีกลับมาเป็นคุณใหม่ คุณอาจพยายาม
มาบ่นหลายปี แต่ความตั้งใจดีของคุณนั้น
อาจจะยิ่งโทษมากกว่าประโยชน์ หากเข้าใจ
ไม่ถูกต้องในอาการป่วย และลักษณะของ
โรคติดสุรา

อย่าโทษว่าตัวคุณผิด... เราต้องเข้าใจว่า
ทั้งตัวคุณและสามีเป็นเหยื่อของโรคนี้ ซึ่งยิ่ง
สาเหตุของความฉุนเฉียว เหยื่อช่วยเหยื่อและ
หมดหวัง



ตั้งห้ควรบ่กัปัญหาด้วยการ
ทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้ คุณก็
สามารถที่จะช่วยสามีให้หายเร็วขึ้นได้อย่าง
เต็มที่ บ่มีสิ่งที่ไม่สำเร็จ อย่างห้อยคุณก็
สามารถทำให้บ้านของคุณมีบรรยากาศ
ของครอบครัวมากยิ่งขึ้น



ขอห้ห้ทำความเข้าใจที่สาเหตุที่เกี่ยวกับ
โรคติดสุราเร็วหรือเร็วในปัจจุบัน และ
ประสบการณ์ของภรรยาที่มีสามี
บ่มีห้กัดื่มสุรา/ติดสุรา (ที่เลิก
ดื่มแล้ว) ซึ่งจะบ่มีห้บ่หวางในการ
วางบ่บ่ห้พื่อหาทางช่วยห้ห้ห้อยสามีคุณ
อย่างถูกต้อง





1

เตรียมรู้ความจริงเกี่ยวกับโรคพิษสุราเรื้อรัง

คุณเชื่อกันมากกว่าภรรยาของหังกั๊ตม ในอดีต ที่ได้แค่เพียงเอาพฤติกรรมการของสามีเท่านั้น แต่ปัจจุบันคุณมีแหล่งความรู้มากมาย ที่คุณสามารถเตรียมรู้หรือบ่งวงหาได้ง่าย เช่น

- กลุ่ม ๖๐๖๐ (กลุ่มผู้ติดสุราไร้พิกัด)
- แพทย์ที่เชี่ยวชาญด้านนี้ รวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์
- ภรรยาของหังกั๊ตม และอดีตหังกั๊ตมทั้งหลาย

2

เปลี่ยนทัศนคติของคุณ และเรียนรู้เกี่ยวกับโรคพิษสุราเรื้อรัง

การยอมรับความจริงต่าง ๆ เป็นเรื่องสำคัญ ถ้าหาก
คุณปรับทัศนคติ ยอมรับว่าเราเป็นคนที่ต้องการ
ความช่วยเหลือ ก็จะช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดี
ขอให้คุณเข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้ที่ติดสุรา พยายาม
ฝึกถึงความรู้สึกของเราว่า ถ้าไม่ได้ดื่มสุราจะรู้สึก
ขาดอย่างไรบ้าง อาจส่งผลต่อร่างกาย เกิดอาการ
ขาดสุรา หรือผลต่อพฤติกรรมการทำงาน เพราะฉะนั้น
ถ้าคุณไม่เข้าใจ มีความรู้สึกด้อยกว่าคนอื่น
การกระทำของเรา ก็เท่ากับเป็นการผลักดันให้เราไม่กล้า
เผชิญความจริงมากขึ้น



3

หลักเบื้องต้น “วิธีการตั้งเดิมที่ไม่ได้ผล”



วิธีการตั้งเดิม ที่เทศน์ บ่ฯ ต้าฯฯ ช่วยให้คุณสบายใจขึ้น
คิดห่อย แต่บ่อยครั้ง ก็ทำให้สามีเลิกล้มความคิดที่จะหยุดดื่ม
...การเทศน์ บ่ฯ ต้าฯฯ สามี หรือพยายามให้เหตุผล...

วิธีการอย่างนี้บ่เป็นวิธีการที่ใช้บ่อยที่สุด แต่บ่ว่าไร้มลที่จะ
ช่วยเขาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบ่มีเมียบ่มาอยู่ เขาอาจมี
ความรู้สึกผิดอยู่แล้ว บ่เป็นสิ่งที่คหอื่นอยากที่จะเข้าใจได้ว่า
เขาได้พยายามต้าฯฯบ่ละโทษตัวเองมากกว่าคหอื่นบ่เสียอีก

การที่จะไปต่อหัวใจความผิดพลาดของเขาน่า ละเลยต่อหน้าที่
ของพ่อบ้าน ขาดความรับผิดชอบต่อสังคม สิ่งเหล่านี้มากกว่า
ที่เขาจะรับได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าว เขาจะเลือกฟังแต่สิ่งที่เขา
ต้องการฟัง และไม่ฟังสิ่งที่สำคัญที่เขาลืม ความคิดของเขาก็ดีม
ณ์กึ่งบงกช จับต้นชนปลายไม่ถูก ไม่ว่าจะเขาหรือสร้างเขาก็คือตาม
การเทศน์ บ่บ่ ตำหนิ ยิ่งไปกระตุ้นให้เขาที่มีความต้องการที่จะ
โกหก หรือสัญญาว่าจะทำสิ่งต่างๆ ที่เขาไม่สามารถที่จะทำได้

เมื่อหักห้ามใจที่จะไม่เทศน์ บ่บ่ ตำหนิสามีได้ ก็ควรที่จะ
ไม่แสดงนิสัย **“ยกตบข่มท่า”** ให้สามีเห็น เข็ม่าเราจะไม่พูด
หรือแสดงออก แต่ตัวเขาก็ดีมีสามารถรู้ได้ทันที ถึงความคิดของ
การยกตบข่มท่าของคนที่อื่น เพราะเขาจะระแวงอยู่แล้ว เขาจะ
สังเกตสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่ภรรยาแสดงออกมา เช่น สีหน้า
ท่าบ่สบาย หรือท่าทาง



แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากเราได้ยินคำพูดบ่นและทำทาง
ที่มุ่งมวนอล บ่นและตีมไปด้วยความแสบหรือแสบใจ ไม่ว่าจะพูดเรื่อง
อะไรก็ตาม เขาจะยอมรับฟังทีละเล็กละน้อย แต่ถ้าจะเชื่อ
บ่นและปฏิบัติตามเอง

อีกวิธีหนึ่งที่เราจะทำกันบ่อย คือ **ใช้ความรักมาบีบ**
เรื่อเขา เช่น “ถ้าคุณรักฉันล่ะก็...” ขอให้คุณเข้าใจว่า การตีม
ของเขาที่คุณควบคุมไม่ได้ ด้วยเหตุนี้ก็เป็นเพราะการไร้ผลที่จะใช้
ห้ามเข็หเข้าลูบ หรือทำสัญญากับเขา หรือบ่นกระทั่งขู่เขา
คำบ่นหรือห้ามกับเขา คือ **จงอย่าทำ!** บางครั้งคุณอาจ
ต้องทำบางอย่างเพื่อตัวเอง หรือบางครั้งเพื่อลูก หากคำขู่
บีบไปไม่ได้ ก็ยิ่งทำให้เขารู้สึกว่าคุณไม่ได้พูดจริง ๆ ไม่ได้
หมายความว่าหมิ่นหรือขู่ที่ขู่ไว้ แต่ถ้าหากว่าคุณคิดจะทำตามคำที่
ขู่ไว้ ก็ขอให้คิดให้รอบคอบสักหน่อยหนึ่ง ! อย่าทำร้ายตัวเอง
อย่าทำร้ายคนอื่น อย่าทำลาย ข้ำวของ เพราะจะยิ่งทำให้เหตุการณ์



เลวร้ายลงไปอีก ก่อให้เกิดการกระทำ
อะไรลงไป ให้เข้าใจถึงผลที่จะ
ตามมา ทั้งของคุณและสามี
บ่อยครั้งสิ่งที่คุณกระทำลงไป
มุ่งหมายที่จะบีบบทหรือ
สั่งสอนเขา แต่กลับกลายเป็น
โทษหรือผลลบกลับตัวของเขา

หลักเลี้ยวอย่างเด็ดขาดที่จะซ่อนขวดเหล้าหรือเทกี๋
เพราะมีกระเป๋าประโยชน์ เลี้ยวทิ้งเงื้อมมือและเสียงเวลา นอกจาก
จะทำให้เขาไม่ไหวแล้ว ยังปี๋บรณผลลัพท์ให้เขาหาวิธีการใหม่
ในการซ่อนขวดเหล้าให้มีมิติซึบซึบ ซึ่งเขาจะทำอย่างนั้นๆ
อย่าให้เขาซักจนคุณเต็มปี๋เพื่อเขา พร้อมกับสัญญาว่าจะลด
การดื่มลง เพราะเขาจะไม่ดื่มลดลงปี๋อีกขนาด ยิ่งไปกว่านั้น
เขาจะเลิกความคิดที่ว่าเขาติดเหล้า การกระทำดังกล่าว นอกจาก
จะไร้ผลแล้ว ยังทำให้เกิดผลร้ายบรณในครอบครัว
ตามมาด้วย



4

ปรึกษาพูดคุยกับคนอื่น นอกจากญาติหรือเพื่อน



โดยส่วนตัวผู้ใหญ่แล้ว ญาติหรือเพื่อนจะมีความคิดเข้าข้างตัวเอง ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง และบ่อยครั้งความคิดเหล่านี้ที่หากคุณปฏิบัติตามจะทำให้เกิดผลร้ายตามมาได้ แต่จริงแล้ว คนที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้จะเป็คนที่สามารถช่วยให้คุณแก้ปัญหาของคุณกับสามีได้ดีที่สุด ซึ่งไม่จำเป็นที่จะต้องปรึกษาที่พี่น้อง หรือเพื่อนฝูง



5

สำรวจตัวของคุณเอง ด้วยวิธีการ ของกลุ่มเอเอ (กลุ่มผู้ติดสุราหรือหาม) เบาทำกำ

ภรรยาหลายท่านพบว่าวิธีการนี้ ช่วยให้พบ
ตนเองและปัญหาต่างๆ ซึ่งไม่เหมือนกับว่าปัญหาที่จะ
เกิดขึ้น ปีเพราะสามีคือตัวเหตุ คำพูดต่อไปก็ปีคำพูด
ของภรรยาที่ดี... **นอกจากจะให้ความรู้ที่ทำไมใช้เรา
คนเดียว... เราเองก็รับความทุกข์ทรมาน เพราะความทงตัว
อดีต ความสงสารตัวเอง ฯลฯ ซึ่งทำให้เรากำลังเรียนรู้
วิธีการที่จะมีชีวิตใหม่ และอยากจะทำเหมือนอีกกับเขา...
เปลี่ยนปีคนใหม่**

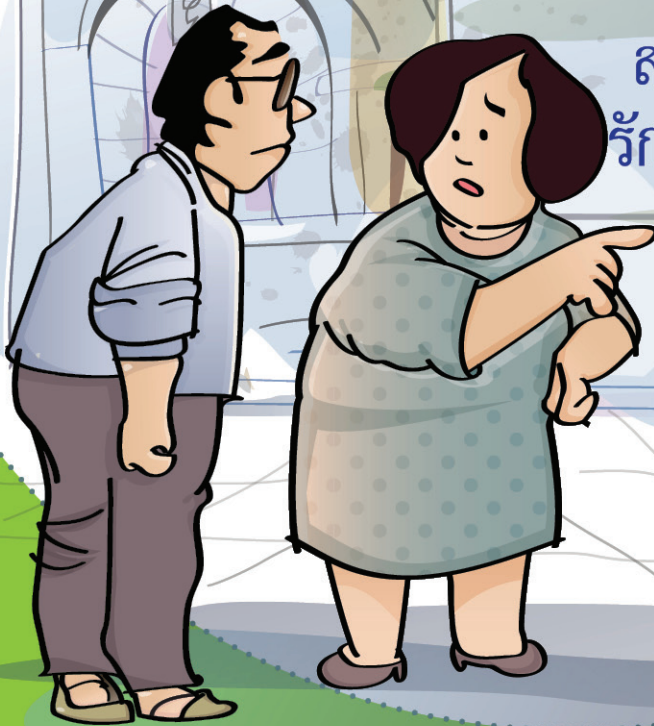
การกระทำดังกล่าวนี้ ได้เรียกร้องความกล้าหาญ
ความซื่อสัตย์ที่จะเผชิญกับตนเอง ซึ่งนอกเหนือให้ต่อ
ของการกลับใจก็จะเจ็บปวดมาก ถ้าหากสามีคุณยังไม่ได้
อยู่ในหนทางของการรักษาตัว อย่างน้อยคุณก็ควรที่จะ
เลิกทาง



6

ไปที่สถาบันบำบัดรักษาสุรา
หรือกลุ่มเอเอ (กลุ่มผู้ติดสุราไร้พาม)

สถานบำบัด
รักษาผู้ติดสุรา



สถานที่ทั้งสองแห่ง จะสามารถช่วยคุณหรือสามีได้
ถ้าหากมีกลุ่มอาการ (Al-anon) หรือกลุ่มผู้ได้รับ
ผลกระทบ ก็ควรไปร่วมกับเขาด้วย หากคุณอยู่ใน
สถานที่ที่ไม่ใช่กลุ่มดังกล่าว ให้พยายามไปหา
ผู้ช่วยเหลือ เช่น พระสงฆ์ แพทย์ หรือบุคลากร
ทางการแพทย์ ผู้ซึ่งมีความรู้บ้างเกี่ยวกับโรคนี้
และยังทำให้คุณสามารถเข้าใจถึงปัญหาส่วนตัว
และครอบครัว



7

พยายามปรับความคิด ให้มองเขาในแง่ดีเสมอ

เขาอาจไม่ใช่สามีที่เยี่ยมยอดเยี่ยม เหมือนกับที่คุณ
แต่กลับตรงกันข้าม คุณอยากทำให้เขาเป็นแบบที่คุณต้องการ
หรือคิดว่าเขาควรเป็นอย่างไร

เลิกการประหิษปิตีกับเขาแบบเดี๋ยวนี้อะไรก็อย่าปฏิเสธ
เรื่องการประหิติตตแบบเดี๋ยวนี้อะไรของเขานะแต่ในขณะเดียวกัน
ก็ให้เขาเห็นถึงสมรรถภาพความเป็หผู้ใหญ่ว่าเขาผู้อยู่
ที่บางครั้งคุณทำเป็นไม่รู้

พยายามแบ่งความรับผิดชอบให้เขา ดีกว่าที่จะให้เขา
รับทั้งหมดคนเดียวหรือรับทั้งหมดทันที

เริ่มที่จะให้เขาตัดสินใจและขอความช่วยเหลือ แต่เมื่อ
ทำไม่ได้ ขอให้เข้าใจว่าเขาก็ไม่รู้ดีกว่าตบของเขามากหลายสิ่ง
หลายอย่าง โดยเฉพาะความเชื่อมันในตนเอง จะให้เริ่ม
สร้างความเชื่อมันในตัวเขา

และแสดงออกให้เขาเห็นว่า
คุณต้องการเขา เหมือนกับที่
คุณเคยต้องการ หรือ
เหมือนที่คุณเคยหวังไว้



ขอให้เขารู้สึกว่าได้ตัดสินใจเองด้วย
อิสรภาพ ในขณะเดียวกันพยายามที่จะผลักดัน
ให้เขาไปรับการรักษา โดยให้เขาเข้าใจว่า
คุณเชื่อว่าเขาจะลงมือทำเอง ให้เขาเริ่ม
ติดต่อและรับผิดชอบในการไปรักษาเอง
แสดงออกให้เขารู้ถึงความเชื่อมั่นของคุณ
ในผลของการรักษา



อย่าทำแป๊ะเรื่องใหญ่...

หากสามีของคุณ เริ่มแสดงความสนใจ

ในการบำบัดรักษา แต่ยังไม่ไปรักษาสักครั้ง



9

อย่าไปห้อยใจเมื่อสามีของคุณได้เลือก วิธีการบำบัดรักษาด้วยตัวเอง

คุณอาจมีความรู้ดีกว่าความรักของภรรยาที่มีต่อคุณและลูกๆ จะมีบรรณการต่อสู้เพื่อพิงพอนที่จะทำให้เธอไปบำบัดรักษาได้ และเมื่อเธอเริ่มไปรับการรักษา เธออาจจะเลือกวิธีการรักษาด้วยตัวเอง ในกรณีนี้ขอให้คุณคิดไว้เสมอว่า เมื่อเธอป่วยโรคเบาหวาน คุณก็ไม่ได้ป่วยบรรณการต่อสู้เพื่อพิงพอนที่จะทำให้เธอไปรับการรักษา และคุณเองไม่เคยห้อยใจที่เธอไปรักษาที่บหมอคนไหน เพราะฉะนั้นจงปฏิบัติเช่นเดียวกับในกรณีที่สามีของคุณป่วยโรคติดต่อ



10

อย่าหวังผลการหายจากโรค
อย่างรวดเร็วและได้ผล 100%



๒๒ มีโอกาสที่โรคคือสิ่งๆ ซึ่งจะมีระยะหนึ่งซึ่งที่ร่างกายจะพยายาม๒๒เสริมสร้างพลังกลับมาให้๒๒มี๒๒ปกติม อาจมีบางวันที่๒๒มี๒๒กลับไปได้๒๒อีก ซึ่งจะทำให้๒๒หมดกำลังใจ๒๒ แต่ถ้า๒๒สามารถยอมรับได้ว่า ๒๒ปี๒๒เพียง๒๒ของ๒๒ของ๒๒จริงๆ ๒๒จะไม่๒๒ใจ๒๒อะไร ๒๒อาจ๒๒การ๒๒หรือ๒๒การ๒๒ของ๒๒





11

พยายามพัฒนา และรักษาความสัมพันธ์กับลูกค้าไว้

การหลุดพ้นจู้จี้ ทำให้บรรยากาศในร้านไม่สงบ ถ้าคุณปล่อยให้
ไปตามอารมณ์ของคุณหรือของสามี หรือมีความคิดในแง่ลบ
ต่อสามีก็จะบั่นทอนการกระทำกระทั่งไปถึงลูกของคุณ เด็กก็
ควรจะเรียนรู้เรื่องของการยอมรับและทำความเข้าใจพ่อที่ป่วย
บั่นทอนประสิทธิภาพหรือรังเกียจ บรรยากาศในร้านก็จะมีผลกระทบ
กระทั่งต่อลูกค้า แต่ผู้ที่ได้รับผลมากที่สุด คือ **ตัวคุณเอง**

12

อย่าพยายามแก้ตัวมาจากสุรา



วิธีนี้ไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดและเร็วที่สุด ที่จะทำให้เขาหันกลับไปดื่มอีก ถ้าหากชีวิตของเขาอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยสุรา และเมื่อคุณห้ามให้คนอื่นเอาสุราให้เขาดื่ม ความรู้สึกเก่าๆ ของเขาก็จะกลับมาที่ความรู้สึกเจ็บใจ ดังนั้นต้องให้เขาเรียนรู้ที่จะปฏิเสธอย่างสง่างามๆ เลย ไม่ทำให้อะไรก็งอแง อย่าพูดถึงเรื่องสุราหรือความประพฤติก่อนๆ ถ้าหากเขาอยากพูดถึงมัน ก็พยายามที่จะพูดกับเขาอย่างไม่คะนองๆ และแบบตรงไปตรงมาตามข้อเท็จจริงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้



ผมว่าคุณจะไม่สนใจ
 หรือไม่เข้าใจในสิ่งที่เราทำก็ตาม
 ในชีวิตที่ปราศจากสุรา ทำให้เรามีเวลาว่าง
 มากขึ้น ถ้าเราต้องการให้คุณมีส่วนร่วมใน
 กิจกรรมของเรา ก็ควรอย่างยิ่งที่จะร่วมมือ
 ให้พัฒนาความสนใจในสิ่งใหม่ๆ และรู้ทันสิ่งใหม่ๆ
 นอกเหนือไปจากนี้ ให้พยายามที่จะหาวิธีใหม่
 ที่จะตัดทอนความสุข
 ในชีวิตร่วมกัน



13

ส่งเสริม สนับสนุนในกิจกรรมหรือ
 สิ่งใหม่ๆ ที่เราให้ความสนใจ

14

อย่าไปหมั่นหวัง เพราะความผิดพลาด
ที่คุณทำลงไป หรือเพราะหาไม่สามาร
ที่จะเลิกสูราได้โดยฉับพลันก็ตาม

จำไว้ว่า เราใช้เวลาหลายปีกว่าที่จะปีนหิ้งก่ดิม และ
การที่คุณมีปฏิกิริยาต่อเขาซะ มีพลังใจอยู่ในหัวใจ
ของเขา สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ อย่าทำปีนหิ้งก่ดิม หรือ
หยุดที่จะพยายามช่วยเหลือเขาต่อไป มิฉะนั้น คุณก็จะ
กลายเป็นคนป่วยที่สับสนหมีอกกับเขา ไม่ว่าจะหาจะ
เลิกดิมหรือไม่เลิกดิมสูรา แต่ให้คุณคิดไว้เสมอว่าครอบครัว
จะมีความสุขมากขึ้น อยู่ที่ว่าคุณและสามีจะให้ความร่วมมือ
เพียงใด

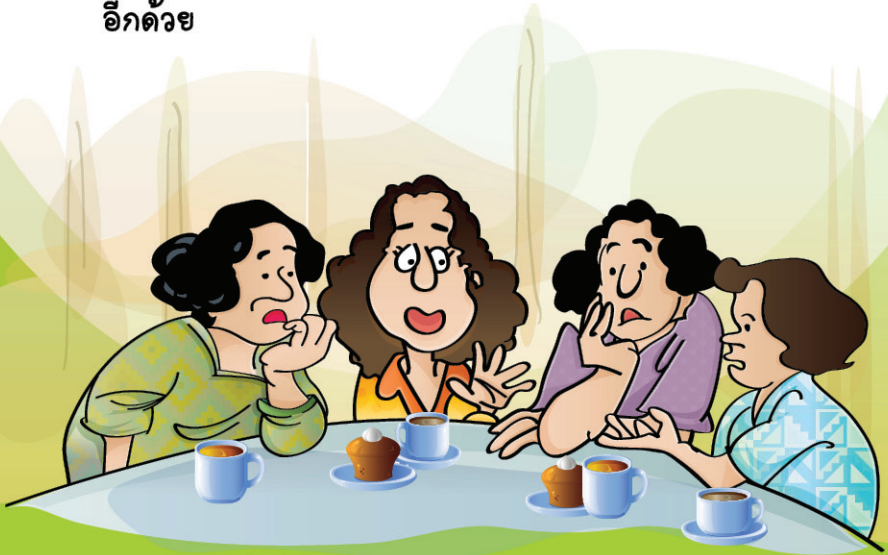


15

เบยเบพร์ควมร้เก็ยวกับ โรคพิษสุรารื้อรังนี้ให้กับคหอื่น

การที่ค้มได้ร้บควมทุกบ์ทรมานต่างๆ จากผล
ของโรคพิษสุรารื้อรังนี้ ทำให้ค้มที่เบมไม่ป่วย เบ้าใจ
ถึงปัญหยา และควมต้องการของสผู้ป่วยได้ ดั่งนี้
ถ้าหากมีสผู้อื่นมาขอควมช่วยเหลือจากค้ม ก็อย่าลืม
ที่จะเบบ่งปีหเวลาให้พวเกษาอย่างเบดีมที่เบลละเบดีมใจ

...การที่ค้มได้ช่วยเหลือสผู้อื่นนี้ นอกจากจะ
เบรียหรู้ปัญหาร่วมกันเบลแล้ว ยังช่วยเหลือควมถากถุมใจ
ในตหเบอง ทำให้ทั้งค้มเบอง (รวมทั้งตัวสามี) รู้สึกดีขี้
อีกด้วย



ถ้าหากต้องการความช่วยเหลือหรือมีความสนใจ
สามารถติดต่อได้ที่

กลุ่มเอเอ (Alcoholics Anonymous)

โทรศัพท์ 02-231-8300

www.aathailand.org



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

และเอเอ (Alcoholics Anonymous)

ไม่ได้เป็นองค์กรเดียวกัน แต่มีจุดมุ่งหมายร่วมกัน

ในการช่วยเหลือผู้มีปัญหาเกี่ยวกับสุรา

เอเอไม่เกี่ยวข้องกับองค์กรใดๆ

