

เตรียมความพร้อมก่อน

“งดเหล้า เข้าพรรษา”



สนับสนุนโดย : แผนงานการพัฒนากระบวนการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.)

เตรียมความพร้อมก่อน

“งดเหล้า เข้าพรรษา”



สนับสนุนโดย : แผนงานการพัฒนากระบวนการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (พรส.)

เตรียมความพร้อมก่อน

“งดเหล้าเข้าพรรษา”

เรียบเรียงโดย : ชัชชัย กุศล, ณัฐชานันท์ พัฒนพันธ์, ปทุมภรณ์ กุลชู

ภาพประกอบ : โกเมน เตชะนัดดา

ผลิต เผยแพร่ และสงวนลิขสิทธิ์โดย :

ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ (ศปสท.)

เลขที่ 80/57 ซ.นวมินทร์ 87 ถ.นวมินทร์ แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ 10240

โทรศัพท์ 0 2733 4493 โทรสาร 0 2733 4492

www.1413.in.th

สนับสนุนโดย

แผนงานการพัฒนากระบวนการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2555

จำนวน : 54 หน้า

จำนวนที่พิมพ์ : 2,250 เล่ม

ออกแบบ/พิมพ์ที่ : หจก.วนิดาการพิมพ์ 08 1783 8569

ข้อมูลการค้นคว้า :

พ.อ. นพ. พิชัย แสงชาญชัย (บรรณาธิการ). เตรียมความพร้อมก่อน “งดเหล้าเข้าพรรษา”. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนากระบวนการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.); 2555.

เอกสารนี้เผยแพร่เป็นเอกสารสาธารณะ ไม่อนุญาตให้จัดเก็บ ถ่ายทอด ไม้ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใดๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก การสำเนาหรือวิธีการอื่นใดเพื่อวัตถุประสงค์ทางการค้า หน่วยงานหรือบุคคลที่มีความสนใจ สามารถติดต่อขอรับการสนับสนุนเอกสารได้ที่ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ 0 2733 4493 โทรสาร 0 2733 4492 หรือดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.1413.in.th หรือแผนงาน ผรส. โทรศัพท์ 0 5328 0228 ต่อ 60236, 60525 โทรสาร 0 5327 3201 หรือดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.i-maphailand.org

คำนำ

เทศกาลเข้าพรรษา 3 เดือน เป็นช่วงที่นักดื่มเหล้าหน้าเก่าและหน้าใหม่จำนวนมากมีความตั้งใจที่จะหยุดดื่มเหล้า เพราะเชื่อว่าจะได้บุญใหญ่ ถือว่าเป็นการพักฟื้นร่างกายไปในตัวหลังจากที่ดื่มเหล้าอย่างต่อเนื่องมานาน พบว่าผู้ดื่มเหล้าส่วนใหญ่มักเลือกใช้วิธีการหยุดดื่มโดยการหักดิบในช่วงงดเหล้าเข้าพรรษา

ตลอด 7 ปีของการให้บริการปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ พบว่าผู้มีความประสงค์ตั้งใจงดเหล้าเข้าพรรษานั้นไม่สามารถหยุดดื่มเหล้าได้ทันทีและหักดิบด้วยตนเองได้ เนื่องจากเกิดภาวะถอนพิษเหล้า บางรายมีอาการหนักถึงขั้นขาดเหล้าอย่างรุนแรง ซึ่งมีอาการชัก ประสาทหลอน เพ้อคลั่ง ตัวสั่น สมองสับสนร่วมด้วย นับได้ว่าการขาดความรู้เกี่ยวกับการหยุดดื่มเหล้าในช่วงเข้าพรรษามีส่วนสำคัญต่อปัญหาด้านสุขภาพอย่างมาก

ดังนั้นศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ จึงได้จัดทำคู่มือเตรียมความพร้อมก่อน “งดเหล้าเข้าพรรษา” เพื่อให้ผู้ดื่มสามารถประเมินระดับปัญหาการดื่มของตนเองได้ว่าอยู่ในระดับใด และสามารถเลือกแนวทางการหยุดดื่มที่เหมาะสมกับระดับของปัญหาการดื่มของตนเอง รวมถึงการปรับอุปนิสัยที่นำไปสู่การเลิกเหล้าให้ประสบความสำเร็จ แนะนำสถานบำบัดรักษาสำหรับผู้มีภาวะติดเหล้า และสมุดบันทึกการเลิกเหล้าเพื่อให้สามารถจัดการกับสภาวะที่เกิดขึ้นต่อร่างกายและจิตใจ มีสติรับรู้สาเหตุหรือตัวกระตุ้นที่ทำให้



อยากดื่มเหล้าและจัดการปัญหาดังกล่าวได้ด้วยตนเอง สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการสื่อสารกับคนที่คุณรักให้เข้าใจถึงความต้องการที่อยู่ภายในใจ และมีแนวทางปฏิบัติที่สามารถช่วยให้คุณงดเหล้าเข้าพรรษาได้ประสบความสำเร็จและปลอดภัย

ขอแสดงความยินดีด้วยที่คุณจะเป็นอีกคนหนึ่งที่สามารถเลิกเหล้าได้สำเร็จ

ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์

สารบัญ

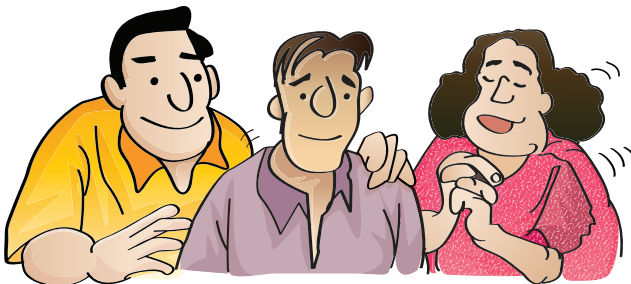
1. เหตุผลที่ควรงดเหล้าเข้าพรรษา	6
2. คุณติดเหล้าหรือไม่	8
3. สาเหตุที่เลิกเหล้าได้ยาก	10
4. วิธีการเลิกเหล้า 3 แบบ	12
5. หนทางเลิกเหล้าให้ได้ยาวนาน	20
6. แนะนำสถานบำบัด	22
7. สมุดบันทึกการเลิกเหล้า	28

1. เหตุผลที่ควรงดเหล้าเข้าพรรษา

การงดดื่มเหล้าในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา 3 เดือนได้รับการรณรงค์อย่างต่อเนื่องโดยเครือข่ายภาคประชาสังคมหลายฝ่ายและองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไรที่ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จนกลายเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่ได้รับการเผยแพร่ บอกต่อในช่วงเข้าพรรษาของทุกปี

เนื่องด้วยชีวิตของคนไทยผูกพันกับศาสนาตั้งแต่เกิดจนตาย คนส่วนใหญ่ใช้วันสำคัญทางศาสนา เป็นฤกษ์ดีในการเริ่มต้นทำสิ่งใหม่หรือลด ละ เลิกไม่ทำในสิ่งที่จะนำมาซึ่งความเสื่อมของชีวิต โดยการตั้งจิตอธิษฐานรักษาศีลข้อ 5 ด้วยการตั้งใจไม่ดื่มเหล้า และถือว่าเป็นการมอบสิ่งดีๆ ให้แก่คนในครอบครัวและตัวเองอีกด้วย

หากคุณกำลังอ่านคู่มือเล่มนี้อยู่ แน่ใจว่าคุณกำลังมองหาวิธีการเลิกเหล้าที่ถูกวิธีอยู่ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนที่คุณจะวางแผนตั้งใจงดเหล้าเข้าพรรษาปีนี้ คู่มือนี้จะช่วยให้คุณให้ทราบถึงเรื่องแนวทางการเลิกเหล้าอย่างปลอดภัย มาดูรายละเอียดกันเลย



“กัณฑ์” แปลว่า พักฝน หมายถึง ช่วงเวลาที่พระภิกษุสงฆ์ต้องอยู่ประจำ ณ วัดใดวัดหนึ่งตลอดระยะเวลา 3 เดือนในช่วงฤดูฝน

งดเหล้าเข้าพรรษามีประโยชน์มากมาย เช่น

1. ให้อำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยเป็นเครื่องกำราบความอยากดื่มเหล้า และกิเลสทั้งหลาย
2. ให้พระธรรมนำทาง จิตใจจะได้เบิกบาน ผ่องแผ้ว
3. คนที่รักเรา และคนที่เรารักพลอยยินดีร่วมด้วย
4. ปรับพฤติกรรมการใช้เงินของตนเอง ลดค่าใช้จ่าย และส่งผลให้ครอบครัวมีเงินเหลือเก็บ
5. ลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุด้วยพฤติกรรมเมาสุราหรือ “เมาไม่ขับ”



2. คุณติดเหล้าหรือไม่

คุณติดเหล้าหรือไม่นั้น ให้ประเมินตนเองในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมาว่า**มี**อาการดังนี้หรือไม่

- 1. **มี**อาการดื้อเหล้า คอแข็งมากขึ้น เช่น ต้องดื่มสุรามากขึ้นเพื่อให้ได้ฤทธิ์เมาเท่าเดิม
- 2. **มี**อาการขาดเหล้า เมื่อดื่มน้อยลงหรือตั้งใจหยุดดื่ม เช่น หงุดหงิด มือสั่น ปวดหัว ใจสั่น เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ เห็นภาพหลอน หูแว่ว ชัก
- 3. **มี**การดื่มเหล้าในปริมาณมาก หรือนานกว่าที่ตั้งใจ (ติดลม)



- 4. **มี**ความพยายามลดหรือเลิกหลายครั้งแต่ไม่สำเร็จ
- 5. **มี**ความพยายามหาเหล้ามาดื่มให้ได้ ใช้เวลานานกว่าจะสร้างเมา
- 6. **มี**ปัญหาเกี่ยวกับการเข้าสังคม ต้องลดการทำงาน หรืองดกิจกรรมที่เคยชอบทำ/สนใจ เพราะมัวใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับดื่ม (เมาเหล้า)
- 7. **มี**พฤติกรรม **“ยังคงดื่มอยู่”** ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเกิดผลเสียต่อทางร่างกาย และจิตใจ



ผลคะแนน

1. หากตอบ “มี” น้อยกว่า 3 ข้อหรือไม่มีเลย คุณเป็น “ผู้ดื่มแบบเสี่ยงหรืออันตราย”
2. หากตอบ “มี” 3 ข้อหรือมากกว่า 3 ข้อขึ้นไป คุณเป็น “ผู้ดื่มแบบติด”

ระดับความเสี่ยงและแนวทางการเลิกสุรา

1. **การดื่มแบบอันตราย** หมายถึงลักษณะการดื่มเหล้าจนเกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกายขึ้นแล้ว เช่น โรคกระเพาะ ตับอักเสบ หรือทางจิตใจ เช่น อารมณ์ซึมเศร้า รวมถึงเสี่ยงต่อการเสพติด **ซึ่งหากมีความตั้งใจแล้วสามารถลดหรือหยุดดื่มด้วยตนเองได้**
2. **การดื่มแบบติด** หมายถึงลักษณะการดื่มเหล้าจนติดแล้ว และอาจกำลังเกิดปัญหาสุขภาพ สังคม การเงิน กฎหมาย และความสัมพันธ์จากการดื่มเหล้าของตนเองอยู่ **คุณควรได้พบผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยและบำบัดรักษาภาวะติดเหล้าต่อไป**



ผู้ที่ตัดสินใจจะงดเหล้าก่อนเข้าพรรษา ถ้าคุณทำแบบประเมินและผลของคำตอบว่า “มี” 3 ข้อหรือมากกว่า 3 ข้อขึ้นไป คุณจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ในการบำบัดรักษาภาวะติดเหล้า จนกว่าหมอจะวินิจฉัยอาการว่า มีความปลอดภัยหรือมีความพร้อมที่จะงดเหล้าเข้าพรรษาแล้ว แต่ถ้าคุณสามารถงดเหล้าได้อย่างต่อเนื่องแล้ว การเลิกเหล้าอย่างถาวรเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในทั้งต่อตัวคุณเองและครอบครัว

3. สาเหตุที่เลิกเหล่าได้ยาก

เพราะอะไร...ถึงแม้จะตั้งใจเลิกเหล่าเข้าพรรษา แต่ทำไม่สำเร็จ สาเหตุเกิดจาก...

(1) สมองเกิดภาวะติดเหล่า

เมื่อเหล่าเข้าสู่ร่างกาย จะมีผลต่อสมอง 2 ส่วนคือ

- ☛ **สมองส่วนยับยั้งชั่งใจ** เป็นส่วนการใช้เหตุผล การตัดสินใจ จะถูกกดไว้
- ☛ **สมองส่วนอยาก** ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เพราะเหล่าไปกระตุ้นให้หลั่งสารแห่งความสุขออกมามาก ทำให้คุณรู้สึกมีความสุข ครื้นเครง

เมื่อหมดฤทธิ์เหล่า ทำให้รู้สึกหงุดหงิด เรียกว่า **อาการขาดเหล่า** และเกิด**อาการอยากเหล่า** จนต้องหาเหล่ามาดื่มซ้ำๆ โดยไม่เกี่ยงวิธีการ การดื่มเล็กน้อยก็มักติดลม และเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ หากคุณดื่มเหล่าในปริมาณเท่าเดิม แต่เมาน้อยกว่าเดิม หรือเมายากกว่าเดิม แสดงว่าคุณมี **“อาการติด (เหล่า)”** แล้ว ซึ่งนับว่าเป็นสัญญาณเตือนให้คุณทราบว่า **“คุณเข้าสู่ภาวะติดเหล่าแล้ว”**



สมองส่วนยับยั้งซึ่งใจถูกทำลาย การคิด

ไม่เป็นเหตุเป็นผล ไม่ยับยั้งซึ่งใจ มีพฤติกรรม
ไม่เหมาะสม เช่น ก้าวร้าว หงุดหงิด
ใช้ความรุนแรง ทำยี่ที่สุดสามารถ
เกิดอาการทางจิตและโรคจิตแบบถาวรได้



(2) อาการขาดเหล่า

อาการขาดเหล่าเป็นอย่างไร ?

อาการขาดเหล่าแบบธรรมดา จะมีอาการมือสั่น ใจสั่น
วิตกกังวล คลื่นไส้อาเจียน หงุดหงิด กระสับกระส่าย เหงื่อแตก
ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว นอนไม่หลับ มีอาการมากที่สุดในช่วง
2-3 วันแรก หลังจากนั้นอาการจะค่อยๆ ลดลงและหายไปเอง หาก
ไม่กลับไปดื่มเหล้าอีก

อาการขาดเหล่าแบบรุนแรง จะมีอาการทางจิต เช่น หูแว่ว
เห็นภาพหลอน หลงผิด ชัก บางรายมีอาการสมองสับสน เพ้อคลั่ง
หงุดหงิดมาก กระสับกระส่ายอย่างมาก ไม่รับรู้วัน เวลา สถานที่ และ
บุคคล สมองเสื่อมชั่วคราว อาการดังกล่าวเป็นภาวะที่อันตรายมาก
ต้องได้รับการรักษาจากแพทย์อย่างเร่งด่วน

สรุปคือ เลิกเหล้ายาก
เพราะสมองติอเหล้าและ
เกิดอาการขาดเหล่า
นั้นเอง

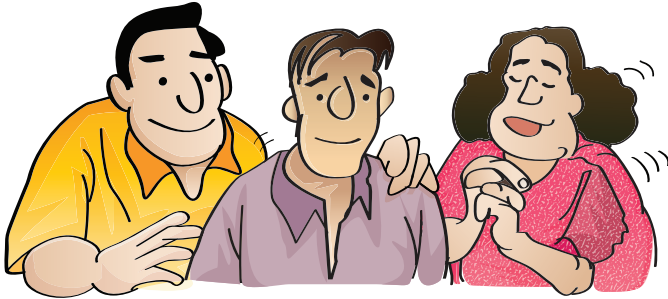


4. วิธีการเลิกเหล้ามี 3 แบบ

แบบที่ 1 วิธีการเลิกเหล้า 9 ขั้นตอน หรือวิธีการหยุดดื่มด้วยตนเอง (หักดิบ) วิธีนี้**เหมาะสำหรับผู้ที่ยังไม่ติดเหล้า** (จากการทำแบบประเมินตนเอง ได้ผลคะแนน **“เป็นผู้ดื่มแบบเสี่ยงหรืออันตราย”**) โดยมีวิธีการดังนี้

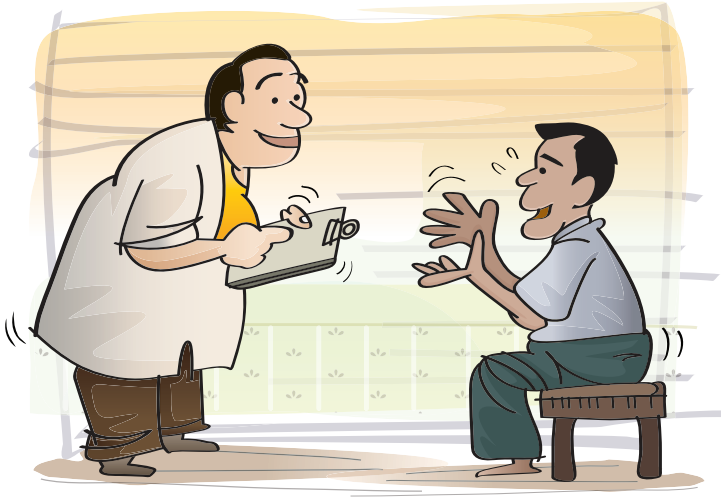
- 1. กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน** ว่าเลิกเหล้าเข้าพรรษา ทำเพื่ออะไร ทำเพื่อใคร
- 2. ตั้งจิตอธิษฐานโดยใช้เจตนาอันแรงกล้า** “จะเลิกเหล้าเข้าพรรษา เป็นระยะเวลา 3 เดือน” กำหนดวันแล้วหยุดดื่มได้ทันที และเฝ้าระวังอาการขาดเหล้าของตนเอง (จริงๆ แล้วควรค่อยๆ ลดปริมาณการดื่มให้น้อยลงไปเรื่อยๆ ก่อนจะถึงกำหนดวันหยุดดื่มจริง เพื่อลดปัญหาอาการขาดเหล้า)
- 3. เตรียมคิดล่วงหน้า** ทำอย่างไรให้ไม่นึกถึงเหล้าอีก? ฝึกปฏิเสธ “ไม่... ผมงดเหล้าเข้าพรรษาครับ”
- 4. หากิจกรรมสร้างสรรค์** เช่น เล่นดนตรี เล่นกีฬา พักผ่อนหย่อนใจกับครอบครัว
- 5. บอกคนที่คุณรัก** และเพื่อนๆ ของคุณ ให้ทราบว่าคุณจะเลิกเหล้า และขอกำลังใจจากคนรอบข้าง

“สำหรับผู้ที่ติดเหล้า
สามารถเลิกได้ด้วยการรักษา
เพียงแค่อะยาปล่อยให้เรื้อรัง”



6. **ลงมือทำได้วันนี้** คนที่ประสบความสำเร็จจะต้องไม่ใช่คนรีรอหรือรอเดี๋ยว **การลงมือทำ** เป็นจุดเริ่มต้นของการไปสู่เป้าหมายทันที
7. **สร้างความสุขง่ายๆ ให้ตัวเอง** เช่น ผ่อนคลายโดยการหายใจเข้า-ออกลึกๆ ยิ้มกว้างๆ หัวเราะดังๆ ฟังเพลงในสโตร์ที่ชอบ หรือ ร้องคาราโอเกะกับครอบครัวในบ้าน ตื่นแต่เช้ารดน้ำต้นไม้ ฟังเสียงนกร้อง แล้วยิ้มให้กับตัวเองว่า **“วันนี้จะเป็นอีกวันที่เรางดดื่มเหล้าได้”** ไปตักบาตรหรือทำบุญสังฆทานร่วมกับครอบครัว เป็นต้น
8. **ดูแลตนเองเป็นอย่างดีในช่วงหยุดดื่มเหล้า** กล่าวคือ รับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ เลือกออกกำลังกายให้เหมาะกับวัย
9. **ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ** หากมีความกังวลหรือพยายามเลิกแต่ไม่สำเร็จ สามารถปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันบำบัดจากทั่วประเทศ (หน้า 22-26) หรือโทร. 1413 สายด่วนเลิกเหล้า **“อยากเลิกเหล้า เราช่วยได้”**

เคล็ดลับเลิกเหล้า เริ่มจากหลีกเลี่ยงสถานที่และสังคมที่ชวนคุณดื่ม รีบกลับบ้าน อาบน้ำ เมื่ออ่อนเพลียให้ดื่มน้ำหวาน หรือน้ำผลไม้ ผลไม้รสเปรี้ยวจะช่วยลดความอยากดื่มได้ ทานอาหารให้อิ่มทุกมื้อ หลีกเลี่ยงอาหารที่เคยเป็นกับแกล้ม สำหรับท่านที่ดื่มจัดให้ทานวิตามินบี 1, บี 6, บี 12 (วันละ 3 ครั้ง/ครั้งละ 1 เม็ด) เพื่อบำรุงสุขภาพและหลีกเลี่ยงอาหารมัน



แบบที่ 2 วิธีการเลิกเหล้าด้วยการใช้ยาบำบัด

เป็นการเลิกเหล้าด้วยการพบแพทย์นั่นเอง การเลิกเหล้าวิธีนี้ได้ผลดีมากกับกลุ่มดื่มแบบติด (จากการทำแบบประเมินตนเอง ได้ผลคะแนน “**เปิดผู้ดื่มแบบติด**”) คุณสามารถไปรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน ที่มีจิตแพทย์ประจำอยู่ หรือติดต่อแผนกจิตเวช หรือคลินิกบำบัดสุราและยาเสพติด

การบำบัดมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. **ขั้นเตรียมการบำบัด** เป็นการตรวจประเมินสุขภาพร่างกาย ให้ทราบถึงความเจ็บป่วย และประเมินอาการขาดเหล้าเมื่อหยุดดื่ม
2. **ขั้นช่วยเหลืออาการถอนเหล้า** เป็นการช่วยให้คุณหยุดดื่มเหล้าเบื้องต้น บรรเทาอาการขาดเหล้า และป้องกันอาการขาดเหล้าที่รุนแรง ใช้เวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์ ในบางรายแพทย์จำเป็นต้องให้คุณบำบัดรักษาในโรงพยาบาล



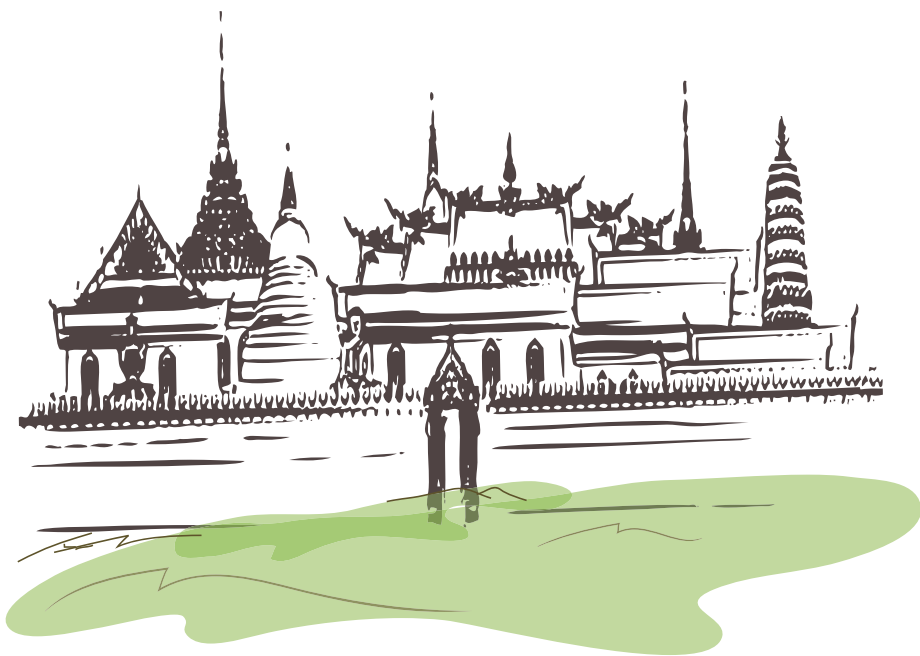
3. **ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ** เป็นการช่วยให้คุณหยุดเหล้าอย่างต่อเนื่อง อดทนต่ออาการอยากเหล้าได้ และดำรงชีวิตได้โดยไม่กลับไปดื่มเหล้า สามารถปรับตัวให้เข้ากับครอบครัวและสิ่งแวดล้อมได้ ระยะเวลาประมาณ 4-6 เดือน
4. **ขั้นติดตามผล** เป็นการติดตามผลการรักษา ฟื้นฟู และช่วยเหลือให้คุณมีวิถีชีวิตปกติและหยุดเหล้าได้อย่างต่อเนื่อง

สรุป 4 ขั้นตอนนี้ อาจใช้ระยะเวลาประมาณ 1-2 ปี บาราย อาจใช้เวลาน้อยกว่าหรือมากกว่านี้

ข้อควรจำ พบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง หากมี ปัญหาเรื่องแพ้ยาควรรีบแจ้งไม่ควรหยุดยาเอง เมื่อรับประทานยาไม่ควรดื่มเหล้า ปฏิบัติตัวตามที่แพทย์แนะนำ เพียงเท่านี้ก็มองเห็นเส้นชัยแล้ว

แบบที่ 3 แนวทางการบำบัดเหล่าที่วัด

มีกรณีศึกษาจากวัด 3 แห่งให้สามารถพิจารณาแนวทางการ
บำบัดที่เหมาะสมต่อตัวคุณเอง ได้แก่



****นางอังกการทรมท้อมูลเกี่งวกัณฑ์วัดที่ร้มนำมัดเนล้า**

โทร. 1413**

1. การบวชใจให้เลิกดื่มเหล้า : วัตถุประสงค์ ผลสงเคราะห์ อำนวย บุญสูง จังหวัดนครราชสีมา กระบวนการบำบัดประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ

- การคัดกรองผู้เข้ารับการบำบัด โดยการสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้รับการบำบัด วัตถุประสงค์และเหตุผลที่มารับการบำบัดที่วัด แล้วค่อยให้ลงทะเบียน
- เตรียมการบำบัดด้วยการให้กราบพระพุทธรูป ตั้งนะโม 3 จบ บูชาด้วยดอกไม้ ธูปเทียน และถวายเงินทำบุญซึ่งเป็นค่าครูจำนวน 100 บาท
- ผู้ช่วยบำบัดเป็นผู้กล่าวนำให้ผู้ขอรับการบำบัดกล่าวตามคำสัตย์ปฏิญาณต่อหน้าหลวงพ่อหริ่งและพระสงฆ์ที่เป็นประธานในพิธี รวมถึงญาติพี่น้องที่มาพร้อมเป็นสักขีพยาน หลังจากนั้นรับศีลรับพร รับการรดน้ำมนต์ และผูกข้อมือด้วยสายสิญจน์เพื่อเป็นขวัญกำลังใจ กราบลาพระเถือเป็นอันเสร็จพิธี
- หลักปฏิบัติจะเน้นการรักษาศีลจะ สติ และศีล 5

สำหรับผู้สามารถปฏิบัติได้ครบกำหนดเวลาที่ตนเองได้กล่าวคำสัตย์ปฏิญาณไว้ โดยทางวัดไม่ได้กำหนดให้มาฝึก แต่ผู้มาบวชจะรู้สึกไม่สบายใจหากครบกำหนดแล้วไม่มาขอฝึกและไปดื่มเหล้าอีกครั้งเสียก่อน

สำหรับผู้ไม่สามารถปฏิบัติได้ครบกำหนดเวลาที่ตนเองได้กล่าวคำสัตย์ปฏิญาณไว้ โดยเกรงว่าจะมีอันเป็นไปถ้าไปดื่มหรือจะมาขอขมาหากได้ดื่มไปแล้ว กลุ่มนี้จะเสียเงินทำบุญหรือค่าครูเพิ่มเติมอีก 500 บาท เพื่อความสบายใจของผู้เข้ามาขอรับการบำบัดเองด้วย

2. วัตถุประสงค์ของระเบียบอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

กระบวนการบำบัดประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ

- การคัดกรองและเตรียมผู้มาขอรับการบำบัด ด้วยการสอบถามข้อมูลทั่วไป เหตุผลและวัตถุประสงค์ที่มาวัด ลงทะเบียน เขียนชื่อ-สกุล-ที่อยู่-สิ่งที่จะมาเลิก วัดชีพจร วัดความดันโลหิต
- ฝนยาสมุนไพร คือ รากโลดทะนงแดง (สรรพคุณถอนพิษยา ทำให้หายเจ็บช้ำถ่าย) ปลาไหลเผือก (แก้ไข้ ถ่ายพิษ บำรุงกำลัง) พญาไฟ (เจริญอาหาร) รางจืดตัน (ขับพิษเหล่า แก้เมาค้าง ลดความร้อนในร่างกาย) รางจืดเครือ (ใช้บำบัดสุราอย่างได้ผลดีมาก)
- จุดธูปอธิษฐานต่อหน้าพระพุทธรูป ตั้งสัจจะอธิษฐาน
- กินยาสมุนไพรและดื่มน้ำตามอย่างน้อย 5-9 แก้ว ผู้รับการบำบัดจะมีอาการอาเจียน เป็นการขับล้างสารพิษออกจากร่างกาย
- หลักปฏิบัติจากพระที่ให้โอวาท โดยมีการสอนเรื่องเหล่าอันตรายจากการดื่มเหล่า วิธีเลิกดื่มเหล่า และมีหนังสือเป็นเอกสารประกอบ

กระบวนการบำบัดมี 3 แบบคือ

- มาแล้วกลับในวันเดียว ไม่นัด
- มาแบบนัดวันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละหนึ่งครั้งแล้วแต่สะดวก
- มาแบบค้างคืนกรณีอยู่ต่างจังหวัด และประสงค์จะปฏิบัติธรรมด้วย ระยะเวลาตั้งแต่ 1 สัปดาห์ขึ้นไป

3. สำนักปฏิบัติธรรมถ้ำตอง ตำบลบ้านแปะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ กระบวนการบำบัดประกอบด้วย

- ศาสนบำบัด ได้แก่ การสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น เดินจงกรม นั่งสมาธิ ฟังบรรยายธรรม และการจัดกิจกรรมกลุ่มทางศาสนา
- การบำบัดด้วยสมุนไพร รังจืดต้มกับน้ำให้ดื่ม และนำผู้รับการบำบัดไปนั่งแช่เท้าในน้ำ เพื่อลดความเครียดและลดอาการก้าวร้าว หงุดหงิด
- การฟื้นฟูสมรรถภาพ ได้แก่ การปลูกต้นไม้ จัดสวน ทำความสะอาดวัด เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการแก้ปัญหา การสื่อสาร การปฏิเสธเพื่อช่วยเหลือตนเองในการป้องกันการดื่มซ้ำ
- กระบวนการกลุ่มบำบัด โดยมีพยาบาลจากโรงพยาบาลจอมทองมาให้บริการปรึกษา ให้ความรู้เกี่ยวกับการเลิกเหล้า การดูแลสุขภาพทั่วไป
- การประเมินความพร้อมก่อนจำหน่าย หรือการบวช
- มีเครือข่ายในการดูแลผู้ติดเหล้าและการประสานความร่วมมือจากหน่วยงานต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการดูแลสุขภาพ ด้านกิจกรรมการสงเคราะห์ฟื้นฟู ด้านกฎหมาย เป็นต้น
- มีระบบบันทึกข้อมูลการดูแล โดยเป็นการประสานความร่วมมือส่งต่อข้อมูลการดูแลผู้ป่วยระหว่างโรงพยาบาลสวนปรุง และโรงพยาบาลจอมทอง
- มีระบบการติดตามหลายรูปแบบ ได้แก่ การไปเยี่ยมสมาชิกที่สำนักสงฆ์ถ้ำตอง การสร้างกลุ่มช่วยเหลือกันเองโดยชมรมจิตอาสา การนัดผู้ป่วยมารับการติดตามที่โรงพยาบาลจอมทอง เป็นต้น

5. หนทางเลิกเหล้าให้ได้ยาวนาน

(1) ปัจจัยที่จะทำให้เลิกเหล้าเจ้าพรรยาประสบความสำเร็จ

- ▶ ตัวคุณเอง เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ตั้งใจแน่วแน่ที่จะเลิกเหล้าโดยเด็ดขาด
- ▶ วิธีการหยุดดื่ม คุณควรมีวิธีการหยุดดื่มที่เหมาะสม
- ▶ ครอบครัว ให้การสนับสนุน เป็นกำลังใจ และร่วมมือกับแพทย์ ในการบำบัดรักษา

(2) อุปนิสัยสู่การเลิกเหล้าให้สำเร็จ

- ▶ **ยอมรับความจริง** การติดเหล้าเป็นปัญหาชีวิต เหล้าเป็นฆาตกร ที่กัดกินชีวิตคนดื่ม เพียง**ยอมรับและลงมือแก้ไข**
- ▶ **สตินิยม** คนส่วนใหญ่มักให้อารมณ์และความอยากครอบงำ เพียงใช้สติ รู้เท่าทันอารมณ์และความอยาก คุณสามารถชนะอุปสรรคได้ทุกอย่าง
- ▶ **ซื่อสัตย์ เปิดเผยความจริง** การปิดบังและไม่พูดความจริง จิตใจคุณจะไม่เคารพนับถือตัวเอง ทำให้สูญเสียพลังชีวิตไป การยอมรับผิดอย่างจริงใจ ทุกคนพร้อมช่วยเหลือคุณเสมอ
- ▶ **กล้าคิดและกล้าทำ** อุปนิสัยนี้ทำให้ประสบความสำเร็จ มีความรับผิดชอบในตนเองทำให้เกิดความภาคภูมิใจ และเชื่อมั่นในตนเอง เริ่มจากตั้งเป้าหมายและลงมือทำ
- ▶ **มีอารมณ์ขัน** การมีอารมณ์ขันกับพฤติกรรมบางอย่างของตนเอง ทำให้เรายอมรับตนเองว่าเราไม่ได้เก่งหรือดีไปทุกอย่าง **“อารมณ์ขัน”** ช่วยให้เรา มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอีกด้วย
- ▶ **รู้จักให้อภัย** การสะสมความโกรธเคียดแค้น ไม่เป็นประโยชน์อะไร ทุกคนเคยทำผิด การให้อภัยตนเองและคนอื่นจะพบว่าจิตใจเป็นสุขได้อย่างมหัศจรรย์

- ▶ **ชอบเข้าหากัลยาณมิตร** บางครั้งเราไม่สามารถแก้ปัญหาได้เพียงลำพัง ร้องขอความช่วยเหลือจากกัลยาณมิตรเรื่องการเลิกเหล้าได้แล้ว ความช่วยเหลือจะมหาผู้ที่กล้ำร้องขอ
- ▶ **รับผิดชอบ** การโทษสิ่งอื่นว่าเป็นต้นเหตุของปัญหา เป็นอุปสรรคต่อการเลิกเหล้า ควรรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง โดยการขอโทษผู้อื่นอย่างจริงใจ สิ่งนี้ทำให้ประสบความสำเร็จอย่างมาก
- ▶ **ห่วงใยใส่ใจในสุขภาพของตัวเอง** ร่างกายเป็นที่ตั้งของจิตใจ หากร่างกายแข็งแรงจิตใจก็สมบูรณ์ ควรสร้างนิสัยกระตือรือร้นในการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตัวเอง

(3) หากออกพรรษาแล้วควรเลิกเหล้าต่อไปเพื่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี

คุณควรหยุดดื่มให้ได้อย่างน้อย 6 เดือน เนื่องจากสมองยังมีภาวะ **“สมองโหวตเหล้า”** อยู่ การดื่มเพียงเล็กน้อยอาจทำให้เกิดการติดลม และทำให้กลับไปดื่มซ้ำเหมือนเดิมได้ ดังนั้น การหยุดดื่มอย่างจริงจังและเด็ดขาด จึงควรหยุดดื่มให้ได้อย่างน้อยเป็นเวลา 6 เดือน เป็นการให้สมองของเราได้ฟื้นฟูตัวเอง

แน่นอนการเลิกเหล้าเป็นเรื่องที่ทำให้ต้องฟันฝ่า อาจมีล้มบ้างเจ็บบ้าง ทรมานมากน้อย แต่ที่สำคัญไม่ปล่อยให้เลยตามเลย รีบลุกขึ้นมาป่าวประกาศกับตนเองและคนที่ไว้วางใจที่สุด ลงมือแก้ไขในจุดที่เป็นความเสี่ยงหรือตัวกระตุ้นให้ตัวคุณเอง เดินสู่เส้นทางแห่งชีวิตที่น่าภาคภูมิใจและการมีสุขภาพดี ชีวิตที่ราบรื่นมากที่สุดเท่าที่ตัวคุณปรารถนา หากมีปัญหา เราพร้อมให้กำลังใจและมีคำแนะนำดีๆ ให้คุณเสมอ เพียงคุณมีความตั้งใจจริง

6. แนะนำสถานบำบัด

การบำบัดรักษาผู้ติดเหล้าเป็นส่วนหนึ่งของบริการทางด้านจิตเวช หรือบริการทางด้านการบำบัดรักษายาเสพติด คุณสามารถรับบริการการบำบัดรักษาเหล้าได้จากสถานพยาบาลที่มีคลินิกจิตเวชหรือคลินิกบำบัดสุราและยาเสพติดของสถานพยาบาลนั้นๆ ซึ่งมีอยู่ตามโรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลอำเภอ ในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ

สถานพยาบาลที่มีการให้บริการทางด้านจิตเวชหรือการบำบัดรักษายาเสพติด มีดังนี้

1. ศูนย์บำบัดยาเสพติดสังกัดกรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข

- ◆ สถาบันธัญญารักษ์ จ.ปทุมธานี
โทร. 0 2531 0080-8, 1165
- ◆ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่
โทร. 0 5326 8037-41
- ◆ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดแม่ฮ่องสอน
โทร. 0 5361 3051-5
- ◆ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดขอนแก่น
โทร. 0 4334 5392
- ◆ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดสงขลา
โทร. 0 7446 7453
- ◆ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดปัตตานี
โทร. 0 7346 0351-7
- ◆ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดอุดรธานี
โทร. 0 4229 5755

2. โรงพยาบาลจิตเวช สังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

- ◆ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา กทม.
โทร. 0 2437 0200
- ◆ โรงพยาบาลศรีธัญญา กทม.
โทร. 0 2528 7800
- ◆ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ กทม.
โทร. 0 2441 6100
- ◆ โรงพยาบาลสวนปรุง จ.เชียงใหม่
โทร. 0 5328 0228
- ◆ โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ จ.นครสวรรค์
โทร. 0 5621 9444
- ◆ โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์ จ.เลย
โทร. 0 4280 8100
- ◆ โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชนครินทร์ จ.นครพนม
โทร. 0 4253 9000
- ◆ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จ.ขอนแก่น
โทร. 0 4320 9999
- ◆ โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ จ.นครราชสีมา
โทร. 0 4423 3999
- ◆ โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จ.อุบลราชธานี
โทร. 0 4535 2500
- ◆ โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ จ.สระแก้ว
โทร. 0 3726 2995-8

- ◆ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จ.สุราษฎร์ธานี
โทร. 0 7731 1308
- ◆ โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จ.สงขลา
โทร. 0 7431 7400

*****โทร. 1323 สามารถติดต่อได้ทุกโรงพยาบาลในสังกัด
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข*****

3. โรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงกลาโหมและมหาดไทย

- ◆ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กทม.
โทร. 0 2354 7600-28 ต่อ 93189
- ◆ โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช กทม.
โทร. 0 2534 7000
- ◆ โรงพยาบาลทหารผ่านศึก กทม.
โทร. 0 2644 9400-13
- ◆ โรงพยาบาลตำรวจ กทม.
โทร. 0 2207 6000
- ◆ โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ จ.ชลบุรี
โทร. 0 3843 7172
- ◆ โรงพยาบาลอานันทมหิดล จ.ลพบุรี
โทร. 0 3678 5876
- ◆ โรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช จ.พิษณุโลก
โทร. 0 5524 5070
- ◆ โรงพยาบาลค่ายสุรนารี จ.นครราชสีมา
โทร. 0 4427 3370-5

4. โรงพยาบาลที่เป็นโรงเรียนแพทย์

- ◆ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กทม.
โทร. 0 2256 4000
- ◆ โรงพยาบาลศิริราช กทม. แผนกจิตเวช
โทร. 0 2419 7373
- ◆ โรงพยาบาลรามาธิบดี กทม. แผนกจิตเวช
โทร. 0 2201 1235
- ◆ โรงพยาบาลราชวิถี กทม.
โทร. 0 2354 8108-37
- ◆ ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
สยามบรมราชกุมารี จ.นครนายก
โทร. 0 3739 5085-6
- ◆ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
โทร. 0 5394 7000
- ◆ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร จ.พิษณุโลก แผนกจิตเวช
โทร. 0 5596 5577
- ◆ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จ.ขอนแก่น
โทร. 0 4336 3031
- ◆ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ จ.สงขลา
โทร. 0 7445 5000

5. โรงพยาบาล สังกัดกรุงเทพมหานคร

- ◆ โรงพยาบาลวชิรพยาบาล กทม.
โทร. 0 2244 3000
- ◆ โรงพยาบาลตากสิน กทม.
โทร. 0 2437 0123
- ◆ โรงพยาบาลกลางเขตป้อมปราบ กทม.
โทร. 0 2221 6141
- ◆ โรงพยาบาลลาดกระบัง กทม.
โทร. 0 2326 9995
- ◆ โรงพยาบาลหนองจอก กทม.
โทร. 0 2543 1154
- ◆ โรงพยาบาลหลวงพ่อกวีศักดิ์ชูดิษฐ์โรอุทิศ กทม.
โทร. 0 2429 3575
- ◆ ศูนย์บริการสาธารณสุขทุกแห่งในกรุงเทพฯ

*****หากคุณมีข้อสงสัย เรื่องสภานกมันดันเรือดำใ้ใช้งานในการมำด้ร้กมำ
สามารถโทร. 1413 เพื่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม*****

ตัวอย่าง

สมุดบันทึกการเลิกเหล้า

ชื่อ นายเจ้าพระรช เลิกเหล้าดี

ประเภทของเหล้า เหล้าขาว (เหล้าขาว, เหล้าสี, เบียร์)

ใน 1 วัน ดื่มประมาณ 1 ขวด (ขวด, แก้ว, เบิก, กลม ฯลฯ)

ความถี่ในการดื่ม ทุกวัน (ทุกวัน, 2-4 วันต่ออาทิตย์)

ดื่มมาตั้งแต่ อายุ 13 ปี รวมแล้วตอนนี้ประมาณ 20 ปี

เริ่มแรกที่ดื่มเพราะว่า เพื่อนวัยรุ่นอยากจ้ออยากลอร จบเรียนจบ
วัยทำงาน ดื่มเหล้าเข้าสังคม ลุกดัก เพื่อน/น้องน้าหลาน ชวนดื่ม

แล้วที่ยังดื่มอยู่ในปัจจุบันเนื่องจากสาเหตุใด ไม่ดื่มแล้วนอน
ไว้มันหลับ นรูลนอนไว้อาย ชุมนเฉียวว้าย ความจำเป็นในหน้าที่การงาน
เพื่อนชวน

7. สมุดบันทึกการเลิกเหล้า

ชื่อ

ประเภทของเหล้า(เหล้าขาว, เหล้าสี, เบียร์)

ใน 1 วัน ดื่มประมาณ(ขวด, แก้ว, เป๊ก, กลม ฯลฯ)

ความถี่ในการดื่ม(ทุกวัน, 2-4 วันต่ออาทิตย์)

ดื่มมาตั้งแต่รวมแล้วตอนนี้ก็ประมาณ.....ปี

เริ่มแรกที่ดื่มเพราะว่า.....

.....
.....
.....

แล้วที่ยังดื่มอยู่ในปัจจุบันเนื่องจากสาเหตุใด.....

.....
.....
.....
.....

ตัวอย่าง

พิจารณาถึงข้อดี – ข้อเสียของการเลิกเหล้า

<p>ข้อดีของการดื่มเหล้า</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ สดชื่น ดลสายตารื่นรมย์ ♥ เข้าสังคมได้ เหมือนเคย ♥ ผ่อนคลายจากการทำงาน ♥ ผูกมิตรกับลูกค้า 	<p>ข้อเสียของการดื่มเหล้า</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ สุขภาพแย่ ♥ ทะเลาะกับคนในครอบครัว ♥ น้อยใจ แยกทางกับคู่ครอง ♥ รับผิดชอบต่องานไม่เต็มที่ ♥ ลื่นเปื้อนหรือเวียนหัว ♥ นอนหลับไม่สนิท ♥ ฝันร้ายหรือการให้สารเสพติดอื่นแทนการจมน้ำ
<p>ข้อดีของการเลิกเหล้า</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ สุขภาพดี ♥ ครอบครัว/ลูกมีอนาคตที่ดี ♥ เป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกหลาน ♥ สุขภาพจิตดี มีแต่คนอยากใกล้ ♥ ลดภาระหนี้สิน ♥ ไม่ทะเลาะกับคนในครอบครัว 	<p>ข้อเสียของการเลิกเหล้า</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ นอนน้อย ♥ ไม่สนุกเหมือนเคย ♥ ไร้จินตนาการ ♥ อดทนรับลูกค้า กลัวเสียงาน ♥ นอนไม่หลับ ♥ ว่างๆก็เบื่อ

พิจารณาถึงข้อดี – ข้อเสียของการเลิกเหล้า

<p>ข้อดีของการดื่มเหล้า</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p>	<p>ข้อเสียของการดื่มเหล้า</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p>
<p>ข้อดีของการเลิกเหล้า</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p>	<p>ข้อเสียของการเลิกเหล้า</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p> <p>♥</p>

ตัวอย่าง

เป้าหมายในการเลิกเหล้าเข้าพรรษานี้ เพื่อสุขภาพ และครอบครัวที่มั่นคง อยู่ดีมีสุข

(ตัวอย่าง) กำลังใจหรือการช่วยเหลือจากใครบ้างที่จะ
ทำให้เราประสบความสำเร็จในการเลิกเหล้า

1. ภรรยา อยากบอกกับเขาว่า อาชีพที่ทำตัวไม่ดี
อยากให้เขาช่วยเป็นกำลังใจให้ด้วยความรักและอ่อนโยน
ช่วยเหลือด้วยความห่วงใย
2. พ่อแม่ อยากบอกกับเขาว่า อาชีพที่ทำนี้จะเป็นแนวและทำใน
เรื่องอื่นอยู่สบาย อยากให้เขาช่วย ยกโทษให้และต่อไปจะเป็น
คนใหม่

(ตัวอย่าง) อนาคต...ที่กำลังจะมาถึงหากเลิกเหล้าสำเร็จ
เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เป็นสามีและหัวหน้าครอบครัวที่เยี่ยมด้วย
พลังและดูแลครอบครัวให้อยู่ดีมีสุข...

เป้าหมายในการเลิกเหล้าเข้าพรรษานี้

.....

.....

.....

.....

กำลังใจหรือการช่วยเหลือจากใครบ้างที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จในการเลิกเหล้า

1.อยากบอกกับเขาว่า.....
อยากให้เขาช่วย.....
.....
2.อยากบอกกับเขาว่า.....
อยากให้เขาช่วย.....
.....
3.อยากบอกกับเขาว่า.....
อยากให้เขาช่วย.....
.....
4.อยากบอกกับเขาว่า.....
อยากให้เขาช่วย.....
.....
5.อยากบอกกับเขาว่า.....
อยากให้เขาช่วย.....
.....

อนาคต...ที่กำลังจะมาถึงหากเลิกเหล้าสำเร็จ

.....

.....

.....

ตัวอย่าง

ตัวกระตุ้นและการจัดการสิ่งที่เป็นตัวกระตุ้น ให้คุณอยากดื่ม

- ตัวกระตุ้น : เพื่อนชวนดื่มมอลต์บลิวกราน

วิธีการป้องกันที่ได้ผล : ปฏิเสธเพื่อน โดยบอกว่า “บลีกบลีก เจ้าพรรยา” รีบกลับบ้าน
- ตัวกระตุ้น : เห็นร้านขายเบียร์ เดินผ่านลานเบียร์

วิธีการป้องกันที่ได้ผล : รีบเดินเลย ไปซื้อน้ำผลไม้มาดื่ม
..... นึกถึงข้อเสียหากดื่มเบียร์อีก
- ตัวกระตุ้น : อดทนพลีและนอนไม่หลับ

วิธีการป้องกันที่ได้ผล : สวมหมวกก่อนนอน นอนไม่หลับ
..... ลุกจากเตียง ทำอย่างอื่นแทน
- ตัวกระตุ้น : อยากดื่มมาก ภาระงานวุ่นวายเหนื่อย

วิธีการป้องกันที่ได้ผล : เอากระดาษที่เขียนข้อดี-ข้อเสียของ
..... เบียร์มาอ่าน นายใจลึกๆ ตั้วมันก็จะ
..... ราบเหล่าเจ้าพรรยาในใจได้
- ตัวกระตุ้น : อดเบียร์ในตู้เย็น อดแปลารอบบ้าน

วิธีการป้องกันที่ได้ผล : ทิ้งเบียร์ และให้ภรรยาเอาเบียร์ไป
..... ทิ้งไป
- ตัวกระตุ้น : เป้อ เซอร์

วิธีการป้องกันที่ได้ผล : ทำกิจกรรมที่เพลิดเพลินละลานใจ

การจัดการสิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นให้คุณอยากดื่ม

1. ตัวกระตุ้น :
วิธีการป้องกัน :
.....
2. ตัวกระตุ้น :
วิธีการป้องกัน :
.....
3. ตัวกระตุ้น :
วิธีการป้องกัน :
.....
4. ตัวกระตุ้น :
วิธีการป้องกัน :
.....
5. ตัวกระตุ้น :
วิธีการป้องกัน :
.....
6. ตัวกระตุ้น :
วิธีการป้องกัน :
.....

ตัวกระตุ้นเหล่านี้คุณควรทำการสำรวจและวางแผนป้องกันก่อน
งดเหล่าเจ้าพรรยา เป็นสิ่งที่จะช่วยในการหลีกเลี่ยงการกลับไปดื่มเหล่า

ตัวอย่าง

การจดบันทึก : 90 วัน เลิกเหล่าเจ้าพรรยา

สัปดาห์ ที่ 1	สภาวะที่เกิด กับร่างกาย และจิตใจ	ตัวกระตุ้น ที่ทำให้ อยากดื่ม	วิธีการจัดการ กับตัวกระตุ้น	ผลการ เลิกเหล้า วันนี้
วันที่ 1	นอนหลับ ไม่ไหว อายาก ดื่มมาก	เวลาหิวเย็น ที่เคยดื่ม เบียร์ประจำ	ไปพบแพทย์ รับประทานยา ดื่มน้ำผลไม้ หลังทานมื้อ เย็นในน้ำอุ่น	เลิกได้
วันที่ 2	นอนหลับ เหนือ๒๒ตึก เวียนศีรษะ อาเจียน	รู้สึก อ่อนเพลีย และเครียด ที่ไม่ได้ดื่ม	รับประทานยา ออกกำลังกาย อาบน้ำ สวดมนต์ ไม่ดูทีวีอีก	เลิกได้
วันที่ 3	นอนไม่หลับ	อ่อนเพลีย	รับประทานยา ดื่มน้ำ๒๒ และวิตามิน	เลิกได้
วันที่ 4	เครียด นอนหลับ	อยากดื่ม	รับประทานยา ออกกำลังกาย ทานอาหาร ในน้ำอุ่น	เลิกได้

ตารางบันทึก : 90 วัน เลิกเหล้าเข้าพรรษา

สัปดาห์ ที่ 1	สภาวะที่เกิด กับร่างกาย และจิตใจ	ตัวกระตุ้น ที่ทำให้ อยากดื่ม	วิธีการจัดการ กับตัวกระตุ้น	ผลการ เลิกเหล้า วันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				

ในสัปดาห์แรกของการเลิกเหล้า จะมีอาการถอนพิษมาก ในวันที่ 3-4 อาจต้องใช้พลังพอสมควรในการต่อสู้กับอาการ และความอยากดื่ม หากผ่านพ้นไปแล้วอาการจะทุเลาลงและหายไปเอง เพียงแต่อย่าทำตามความอยากของตนเอง

สัปดาห์ ที่ 2	สภาวะที่เกิด กับร่างกาย และจิตใจ	ตัวกระตุ้น ที่ทำให้ อยากดื่ม	วิธีการจัดการ กับตัวกระตุ้น	ผลการ เลิกเหล้า วันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ ที่ 3	สภาวะที่เกิด กับร่างกาย และจิตใจ	ตัวกระตุ้น ที่ทำให้ อยากดื่ม	วิธีการจัดการ กับตัวกระตุ้น	ผลการ เลิกเหล้า วันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ ที่ 4	สภาวะที่เกิด กับร่างกาย และจิตใจ	ตัวกระตุ้น ที่ทำให้ อยากดื่ม	วิธีการจัดการ กับตัวกระตุ้น	ผลการ เลิกเหล้า วันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

1 เดือนผ่านไปแล้ว คุณเป็นอย่างไรบ้าง

- 1. สุขภาพดีขึ้นมาก
- 2. มีเงินเหลือมากกว่าเดิม
- 3. ครอบครัวมีความสุข
- 4. ตนเองเชื่อมั่นมากขึ้น ได้กลั่นอายุแห่งความผาสุก
- 5. เกิดภัยอันตรายจากการเข้าพรรษา
- 6. ยิ้มรับวันใหม่ได้อย่างภาคภูมิใจ
- 7. จิตใจอ่อนโยนแต่เปี่ยมไปด้วยมุ่งมั่น
- 8. สุขภาพจิตดีกว่าเมื่อก่อนมาก
- 9. ก้าวออกจากบ้านอย่างเป็นอิสระ หัวเราะเยาะให้กับอุปสรรค

สัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณต้องพบแพทย์

- 1. นอนไม่หลับติดต่อกัน 30 วัน (ปรึกษาแพทย์ทันที)
- 2. หงุดหงิด กระสับกระส่ายมากจนเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต
- 3. โรคแทรกซ้อนอื่นๆ ที่แสดงอาการ เช่น โรคกระเพาะ ความดันโลหิตสูง
- 4. อาการถอนพิษเหล้า อาการอยากดื่มเหล้ามาก

***หากมีอาการมากจนเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต

ปรึกษาแพทย์ทันที***

คุณพร้อมกับเดือนถัดไปแล้วหรือยัง

หากคุณผลอไปก็เริ่มต้นใหม่ การเรียนรู้จากสิ่งที่ผิดพลาดเป็นหนทางของความสำเริง ระยะเวลาของความสำเริงของคนเราไม่เท่ากัน สิ่งสำคัญคือลุกขึ้นแล้วก้าวเดินต่อไป ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ พร้อมเป็นกำลังใจให้คุณที่มีเลือดนักสู้...มาผ่านพ้นอุปสรรคไปด้วยกัน

สัปดาห์ ที่ 5	สภาวะที่เกิด กับร่างกาย และจิตใจ	ตัวกระตุ้น ที่ทำให้ อยากดื่ม	วิธีการจัดการ กับตัวกระตุ้น	ผลการ เลิกเหล้า วันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ ที่ 6	สภาวะที่เกิด กับร่างกาย และจิตใจ	ตัวกระตุ้น ที่ทำให้ อยากดื่ม	วิธีการจัดการ กับตัวกระตุ้น	ผลการ เลิกเหล้า วันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ ที่ 7	สภาวะที่เกิด กับร่างกาย และจิตใจ	ตัวกระตุ้น ที่ทำให้ อยากดื่ม	วิธีการจัดการ กับตัวกระตุ้น	ผลการ เลิกเหล้า วันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ ที่ 8	สภาวะที่เกิด กับร่างกาย และจิตใจ	ตัวกระตุ้น ที่ทำให้ อยากดื่ม	วิธีการจัดการ กับตัวกระตุ้น	ผลการ เลิกเหล้า วันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ ที่ 9	สภาวะที่เกิด กับร่างกาย และจิตใจ	ตัวกระตุ้น ที่ทำให้ อยากดื่ม	วิธีการจัดการ กับตัวกระตุ้น	ผลการ เลิกเหล้า วันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ ที่ 10	สภาวะที่เกิด กับร่างกาย และจิตใจ	ตัวกระตุ้น ที่ทำให้ อยากดื่ม	วิธีการจัดการ กับตัวกระตุ้น	ผลการ เลิกเหล้า วันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ ที่ 11	สภาวะที่เกิด กับร่างกาย และจิตใจ	ตัวกระตุ้น ที่ทำให้ อยากดื่ม	วิธีการจัดการ กับตัวกระตุ้น	ผลการ เลิกเหล้า วันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ ที่ 12	สภาวะที่เกิด กับร่างกาย และจิตใจ	ตัวกระตุ้น ที่ทำให้ อยากดื่ม	วิธีการจัดการ กับตัวกระตุ้น	ผลการ เลิกเหล้า วันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

ออกพรรษาแล้ว เป็นอย่างไรกันบ้าง ยึดแน่นเพราะความตั้งใจ สัมฤทธิ์ผลกันถ้วนหน้า ผู้ที่ทำได้ไม่ครบก็ไม่ต้องเสียใจ ตั้งใจต่อจนครบก็ได้ หรือแม้ออกพรรษาแล้วก็เลิกเหล้าไปตลอดชีวิตกันเลย ก็ถือเป็นพรที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์มอบให้ ออกพรรษาแล้วขอให้อิมมบุญกันถ้วนหน้า

* หากออกพรรษาแล้ว ควรหยุดดื่มต่อไปอีก เพื่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี *

คุณควรหยุดดื่มให้ได้อย่างน้อย 6 เดือน เนื่องจากในช่วง 6 เดือนแรกของการหยุดดื่ม สมองยังมีภาวะ “สมองไวต่อเหล้า” อยู่ การดื่มเพียงเล็กน้อยอาจทำให้เกิดการติดลม และทำให้กลับไปดื่มซ้ำเหมือนเดิมได้ ดังนั้น การหยุดดื่มอย่างจริงจังและเด็ดขาด จึงควรหยุดดื่มให้ได้อย่างน้อยเป็นเวลา 6 เดือน เป็นการให้สมองของเราได้ฟื้นฟูตัวเอง

บรรณานุกรม

1. กลุ่มจุดตะเกียง. วันเข้าพรรษา: ความหมายและความสำคัญ [ออนไลน์]. 2552 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: http://onknow.blogspot.com/2009/07/blog_post_9257.html
2. สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า. ทำไมต้องงดเหล้าเข้าพรรษา [ออนไลน์]. 2551 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2554]. เข้าถึงได้จาก: <http://lent.stopdrink.com/forums/topic.php?id=3>
3. พันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์, บรรณาธิการ. คู่มือสำหรับผู้อบรม: การดูแลผู้มีปัญหาการดื่มเหล้าเบื้องต้นสำหรับบุคลากรสุขภาพ ฉบับปรับปรุง 2554: Module C-มาตรการบำบัดรักษาภาวะถอนพิษเหล้า. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา; 2554.
4. ณรงค์ บุคดาวงศ์. ศูนย์เลิกเหล้าภายในวัด. กรุงเทพฯ: สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า; 2552.
5. ปรีทรรศ ศิลปกิจ, พันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์, ผู้แปล. แบบประเมินปัญหาการดื่มเหล้า: แนวปฏิบัติสำหรับสถานพยาบาลปฐมภูมิ. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา; 2552.

6. ปรีทรรต ศิลปกิจ, พันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์, ผู้แปล. การบำบัดแบบสั้น สำหรับผู้ดื่มเบียร์และอันตราย: คู่มือสำหรับสถานพยาบาลปฐมภูมิ. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนากระบวนการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา; 2552.
7. สาวิตรี อัมฉนงศ์กรชัย, สุวรรณ อรุณพงศ์ไพศาล, พันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์, ผู้แปล. แบบคัดกรองประสบการณ์การดื่มเหล้าสุบบุหรี และการใช้สารเสพติด. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนากระบวนการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา; 2554.
8. สาวิตรี อัมฉนงศ์กรชัย, พันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์, ผู้แปล. คู่มือการดูแลตนเองเพื่อการลด ละ เลิก สารเสพติด. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนากระบวนการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา; 2554.
9. ธรรมจักร. ทำไมต้องงดเหล้าเข้าพรรษา [ออนไลน์]. 2551 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 14 เมษายน 2555]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.dhammadajak.net/buddhismday/12.html>
10. สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า. ศูนย์เลิกเหล้าภายในวัด [แผ่นพับ]. ม.ป.ท.: ม.ป.ท.
11. ราชบัณฑิตยสถาน. ขนบ [ออนไลน์] 2554. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2555]. เข้าถึงได้จาก: http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/special_report/16188

12. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. จดเหล่าเข้าพรรษา จุดเริ่มต้นดีๆ ของการเอาชนะเหล่า [ออนไลน์] 2553. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2555]. เข้าถึงได้จาก: http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/special_report/16188
13. พจนานุกรม. ขนบ [ออนไลน์]. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2555]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.online-english-thai-dictionary.com/default.aspx?data=2&mode=2&keyword=%E0%B8%82%E0%B8%99%E0%B8%9A&p=1#>
14. นพวรรณ อุปคำ, ชลธิดา สิมะวงศ์, อุบล ก่องแก้ว. การบำบัดสุรา โดยองค์การศาสนา (วิถิปุทธ) : สำนักปฏิบัติธรรมถ้ำตอง ตำบลบ้านแปะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่ : แผนงานการพัฒนาระบบ รูปแบบ และวิธีการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาการบริโภคสุราแบบบูรณาการ; 2552.
15. ชงชัย วชิรพินพง, สวัสดิ์ เทียงธรรม, ศิริภรณ์ ชัยศรี. รายงานการถอดบทเรียนการบำบัดรักษาผู้ที่มีปัญหาการดื่มสุราโดยวัดในชุมชน: วัดมะรุ้ม ตำบลพลสงคราม อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา และวัดयोगแยง ตำบลหนองระเวียง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. นครราชสีมา: วารสารโรงพยาบาลจิตเวช นครราชสีมาราชชนครินทร์ 2552;9(1):32-42.



หากคุณยังมีข้อสงสัย หรือมีปัญหา
โทร. 1413 สายด่วนเลิกเหล้า



แผนงานการพัฒนาาระบบการดูแลผู้ที่มีปัญหาการดื่มสุรา (พรส.)

ชั้น 2 อาคารฟื้นฟูสมรรถภาพ โรงพยาบาลสวนปรุง
เลขที่ 131 ถนนช่างหล่อ ตำบลหลายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ 0 5328 0228 ต่อ 60236, 60525 โทรสาร 0 5327 3201

www.i-mapthailand.org