

ຕະຫຼອດຄວາມພຣອດກ່ອນ

“ຈດເຫັນ ເຂົາພຣະເຕາ”



ສັບສົນໄດຍ່ : ແຜນງານການພັດທະນະບກາຮຄູແລ້ວມີປັດທະກາດດິນສຸຮາ (ຜຣສ.)

ตรวจสอบความพร้อมก่อน

“งดเหล้า เข้าพัตตาฯ”



สนับสนุนโดย : แผนงานการพัฒนาระบบการคุ้咻ี้ภัยจากการดื่มสุรา (ผอส.)

เตรียมความพร้อมก่อน “จดเหล้าเข้าพرسชา”

เรียนเรียงโดย : นวชัย กุศล, ณัฐชานันท์ พัฒนพันธ์, ปทุมภรณ์ กุลชู
ภาพประกอบ : โภเมน เดชะนัดดา

ผลิต เพยแพร' และส่วนลิขสิทธิ์โดย :

ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ (ศปสช.)

เลขที่ 80/57 ช.นวนิห์ 87 ถ.นวนิห์ แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ 10240

โทรศัพท์ 0 2733 4493 โทรสาร 0 2733 4492

www.1413.in.th

สนับสนุนโดย

แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการตื่มสุรา (ผรส.)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2555

จำนวน : 54 หน้า

จำนวนที่พิมพ์ : 2,250 เล่ม

ออกแบบ/พิมพ์ : หจก.วนิดาการพิมพ์ 08 1783 8569

ข้อมูลการค้นคว้า :

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

เอกสารนี้เผยแพร่เป็นเอกสารสาธารณะ ไม่อนุญาตให้จัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบ
หรือวิธีการใดๆ ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก การสานเสนา
หรือวิธีการอื่นใดเพื่อวัตถุประสงค์ทางการค้า หน่วยงานหรือบุคคลที่มีความสนใจ สามารถ
ติดต่อขอรับการสนับสนุนเอกสารได้ที่ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ 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 หรือดาวน์โหลดข้อมูล
ได้ที่ www.i-mapthailand.org

คำนำ

เทศบาลเข้าพรรษา 3 เดือน เป็นช่วงที่นักดื่มเหล้าหน้าเก่าและหน้าใหม่จำนวนมากมีความตั้งใจที่จะหยุดดื่มเหล้า เพราะเชื่อว่าจะได้บุญใหญ่ ถือว่าเป็นการพักฟื้นร่างกายไปในตัวหลังจากที่ดื่มเหล้าอย่างต่อเนื่องมานาน พอบว่าผู้ดื่มเหล้าส่วนใหญ่มักเลือกใช้วิธีการหยุดดื่มโดยการหักดิบในช่วงดเหล้าเข้าพรรษา

ตลอด 7 ปีของการให้บริการปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ พบว่าผู้มีความประสงค์ตั้งใจดเหล้าเข้าพรรษานั้นไม่สามารถหยุดดื่มเหล้าได้ทันทีและหักดิบด้วยตนเองได้ เนื่องจากเกิดภาวะถอนพิษเหล้า บางรายมีอาการหนักถึงขั้นขาดเหล้าอย่างรุนแรง ซึ่งมีอาการซัก ประสาทหลอน เพ้อคัลลิ่ง ตัวสั่น สมองสับสนร่วมด้วย นับได้ว่าการขาดความรู้เกี่ยวกับการหยุดดื่มเหล้าในช่วงเข้าพรรษามีส่วนสำคัญต่อปัญหาด้านสุขภาพอย่างมาก

ดังนั้นศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ จึงได้จัดทำคู่มือเตรียมความพร้อมก่อน “งดเหล้าเข้าพรรษา” เพื่อให้ผู้ดื่มสามารถประเมินระดับปัญหาการดื่มของตนเองได้ว่าอยู่ในระดับใด และสามารถเลือกแนวทางการหยุดดื่มที่เหมาะสมกับระดับของปัญหา การดื่มของตนเอง รวมถึงการปรับอุปนิสัยที่นำไปสู่การเลิกเหล้า ให้ประสบความสำเร็จ แนะนำสถานบำบัดรักษาระหว่างผู้มีภาวะติดเหล้า และสมุดบันทึกการเลิกเหล้าเพื่อให้สามารถจัดการกับสภาวะที่เกิดขึ้นต่อร่างกายและจิตใจ มีสติรับรู้สาเหตุหรือตัวกระตุ้นที่ทำให้



อย่างเดี๋มเหล้าและจัดการปัญหาดังกล่าวได้ด้วยตนเอง สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการสื่อสารกับคนที่คุณรักให้เข้าใจถึงความต้องการที่อยู่ภายในใจ และมีแนวทางปฏิบัติที่สามารถช่วยให้คุณงดเหล้าเข้าพรรษาได้ประสบความสำเร็จและปลอดภัย

ขอแสดงความยินดีด้วยที่คุณจะเป็นอีกคนหนึ่งที่สามารถเลิกเหล้าได้สำเร็จ

ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์

ສາບັກ

1.	ເຫດຜລທີ່ຄວາງດເຫຼາເຂົາພຣະຫາ	6
2.	ຄຸນຕິດເຫຼາຫວື່ໄມ່	8
3.	ສາເຫດຖື່ເລີກເຫຼາໄດ້ຍາກ	10
4.	ວິທີການເລີກເຫຼາ 3 ແບບ	12
5.	ໜໍາການເລີກເຫຼາໃໝ່ໄດ້ຍາວນານ	20
6.	ແນະນຳສານນຳບັດ	22
7.	ສມຸດບັນທຶກການເລີກເຫຼາ	28

1. เหตุผลที่ควรงดเหล้าเข้าพรรษา

การดื่มเหล้าในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา 3 เดือนได้รับการรณรงค์อย่างต่อเนื่องโดยเครือข่ายภาคประชาสังคมหลายฝ่ายและองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไรที่ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จันกลายเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่ได้รับการเผยแพร่ บอกต่อในช่วงเข้าพรรษาของทุกปี

เนื่องด้วยชีวิตของคนไทยผูกพันกับศาสนาตั้งแต่เกิดจนตาย คนส่วนใหญ่ใช้วันสำคัญทางศาสนา เป็นฤกษ์ในการเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ หรือลด ละ เลิกไม่ทำในสิ่งที่จะนำมาซึ่งความเสื่อมของชีวิต โดยการตั้งจิตอธิษฐานรักษาศีลข้อ 5 ด้วยการตั้งใจไม่ดื่มเหล้า และถือว่า เป็นการมอบสิ่งดีๆ ให้แก่คนในครอบครัวและตัวเองอีกด้วย

หากคุณกำลังอ่านคู่มือเล่มนี้อยู่ แน่นอนว่าคุณกำลังมองหาวิธี การเลิกเหล้าที่ถูกวิธีอยู่ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนที่คุณจะวางแผน ตั้งใจด้วยเหล้าเข้าพรรษาปีนี้ คู่มือนี้จะช่วยคุณให้ทราบถึงเรื่องแนวทาง การเลิกเหล้าอย่างปลอดภัย มาดูรายละเอียดกันเลย



“ก้าวแรก” แปลว่า พักผ่อน หมายถึง ช่วงเวลาที่พระกินขุลงฟ์ต้องอยู่ ประจำ ณ วัดได้วัดหนึ่งตลอดระยะเวลา 3 เดือนในช่วงฤดูฝน

งดเหล้าเข้าพระมาเป็นประโยชน์มากน้อย เช่น

1. ให้อำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยเป็นเครื่องกำราบความอยากดื่มเหล้าและกิเลสทั้งหลาย
2. ให้พระธรรมนำทาง จิตใจจะได้เบิกบาน ผ่องแผ้ว
3. คนที่รักเรา และคนที่เรารักพลอยยินดีร่วมด้วย
4. ปรับพฤติกรรมการใช้เงินของตนเอง ลดค่าใช้จ่าย และส่งผลให้ครอบครัวมีเงินเหลือเก็บ
5. ลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุด้วยพฤติกรรม Mesa สุราหรือ “เบาไม่ขับ”



2. คุณติดเหล้าหรือไม่เห็น ให้ประเมินตนเองในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา ว่า **มี** อาการดังนี้หรือไม่

- 1. **มี** อาการดื่มเหล้า คอแข็งมากขึ้น เช่น ต้องดื่มน้ำสูรามากขึ้นเพื่อให้ได้ฤทธิ์มาเท่าเดิม
- 2. **มี** อาการขาดเหล้า เมื่อดื่มน้อยลงหรือตั้งใจหยุดดื่ม เช่น หงุดหงิด มือสั่น ปวดหัว ใจสั่น เปื่อยอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ เห็นภาพหลอน หูแว่ว ชา
- 3. **มี** การดื่มเหล้าในปริมาณมาก หรือนานกว่าที่ตั้งใจ (ติดลม)



- 4. **มี** ความพยาภยามลดหรือเลิกหายครั้งแล้วครั้งแต่ไม่สำเร็จ
- 5. **มี** ความพยาภยามหาเหล้ามาดื่มให้ได้ ใช้เวลานานกว่าจะสร่างมา
- 6. **มี** ปัญหาเกี่ยวกับการเข้าสังคม ต้องลดการทำงาน หรืองดกิจกรรมที่เคยชอบทำ/สนใจ เพราะมัวใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับดื่ม (มาเหล้า)
- 7. **มี** พฤติกรรม “ยังคงดื่มอยู่” ทั้งๆ ที่รู้ว่าเกิดผลเสียต่อทางร่างกาย และจิตใจ



ผลค่าแทน

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

ระดับความเสี่ยงและแนวทางการเลิกสุรา

1. **การดื่มแบบอันตราย** หมายถึงลักษณะการดื่มเหล้านะเกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกายขึ้นแล้ว เช่น โรคกระเพาะ ตับอักเสบ หรือทางจิตใจ เช่น อาการซึมเศร้า รวมถึงเสี่ยงต่อการเสพติด **ซึ่งหากมีความตั้งใจแล้วสามารถหล่อหรือหยุดดื่มได้**
2. **การดื่มแบบติด** หมายถึงลักษณะการดื่มเหล้านิดเดียว และอาจกำลังเกิดปัญหาสุขภาพ สังคม การเงิน กวழหาย และความสัมพันธ์จากการดื่มเหล้าของตนเองอยู่ **คุณควรได้พบผู้ช่วยช่วยเหลือแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยและบำบัดรักษาภาวะติดเหล้าต่อไป**



ผู้ที่ตัดสินใจจะดื่มเหล้าก่อนเข้าพระราชนิพัทธ์ ถ้าคุณทำแบบประเมินและผลของค่าตอบว่า “มี” 3 ข้อหรือมากกว่า 3 ข้อขึ้นไป คุณจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ในการบำบัดรักษาภาวะติดเหล้า จนกว่าหมอยังคงจัดการว่า มีความปลอดภัยหรือมีความพร้อมที่จะดื่มเหล้าเข้าพระราชนิพัทธ์แล้ว แต่ถ้าคุณสามารถดื่มเหล้าได้อย่างต่อเนื่องแล้ว การเลิกเหล้าอย่างถาวรเป็นสิ่งที่ต้องหันหน้าต่อตัวคุณเองและครอบครัว

3. สาเหตุที่เลิกเหล้าได้ยาก

เพราะอะไร..ถึงแมจะตั้งใจเลิกเหล้าเข้าพرسชา แต่ทำไม่สำเร็จ สาเหตุเกิดจาก...

(1) สมองเกิดภาวะติดเหล้า

เมื่อเหล้าเข้าสู่ร่างกาย จะมีผลต่อสมอง 2 ส่วนคือ

✿ **สมองส่วนยับยั้งชั่งใจ** เป็นส่วนการใช้เหตุผล การตัดสินใจ จะถูกกดไป

✿ **สมองส่วนอยาจ** ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เพราะเหล้าไปกระตุนให้หลังสารแห่งความสุขออกมาก ทำให้คุณรู้สึกมีความสุข ครึ่นเครง

เมื่อหมดฤทธิ์เหล้า ทำให้รู้สึกหงุดหงิด เรียกว่า **อาการขาดเหล้า** และเกิด **อาการอยาจเหล้า** จนต้องหาเหล้ามาดื่มซ้ำๆ โดยไม่เกี่ยง วิธีการ การดื่มเล็กน้อยก็มักติดลม และเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ หากคุณดื่มเหล้าในปริมาณเท่าเดิม แต่เมาน้อยกว่าเดิม หรือเมายากกว่าเดิม แสดงว่าคุณมี **“อาการด้อ (เหล้า)”** และ ซึ่งนับว่าเป็นสัญญาณเตือนให้คุณทราบว่า **“คุณเข้าสู่ภาวะติดเหล้าแล้ว”**



สมองส่วนยับยังชั่งใจถูกกำลayah การคิด

ไม่เป็นเหตุเป็นผล ไม่ยับยังชั่งใจ มีพฤติกรรม
ไม่เหมาะสม เช่น ก้าวร้าว หุ่ดหึงว
ใช้ความรุนแรง ท้ายที่สุดสามารถ
เกิดอาการทางจิตและโรคจิตแบบถาวรได้



(2) อาการขาดเหล้า

อาการขาดเหล้าเป็นอย่างไร ?

อาการขาดเหล้าแบบธรรมชาติ จะมีอาการมือสั่น ใจสั่น วิตกกังวล คลื่นไส้อาเจียน หุ่ดหึงว กระสับกระส่าย เหื่องแตก ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว นอนไม่หลับ มีอาการมากที่สุดในช่วง 2-3 วันแรก หลังจากนั้นอาการจะค่อยๆ ลดลงและหายไปเอง หากไม่กลับไปดื่มเหล้าอีก

อาการขาดเหล้าแบบรุนแรง จะมีอาการทางจิต เช่น หัว疼 เห็นภาพหลอน หลงผิด ซัก บางรายมีอาการสมองสับสน เพ้อคลั่ง หุ่ดหึงวมาก กระสับกระส่ายอย่างมาก “ไม่รับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคล สมองเสื่อมช้าขณะ อาการดังกล่าวเป็นภาวะที่อันตรายมาก ต้องได้รับการรักษาจากแพทย์อย่างเร่งด่วน

สรุปคือ เลิกเหล้ายาก
อาจร่าสุมต้องติดเหล้าและ
เกิดอาการขาดเหล้า
นานๆ



4. วิธีการเลิกเหล้ามี 3 แบบ

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

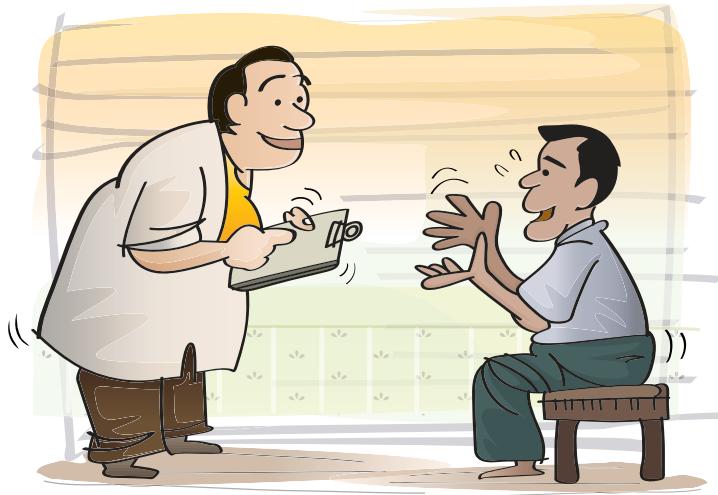
- กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน** ว่าเลิกเหล้าเข้าพรรษา ทำเพื่ออะไร ทำเพื่อใคร
- ตั้งจิตตอธิษฐานโดยใช้จดนาอันแรงกล้า** “จะเลิกเหล้าเข้าพรรษา เป็นระยะเวลา 3 เดือน” กำหนดวันแล้วหยุดดื่ม “ได้ทันที และเฝ้าระวังอาการขาดเหล้าของตนเอง (จริงๆ และควรค่อยๆ ลดปริมาณการดื่มให้น้อยลง ไปเรื่อยๆ ก่อนจะถึงกำหนดวันหยุดดื่ม จริง เพื่อลดปัญหาอาการขาดเหล้า)
- เตรียมคิดล่วงหน้า** ทำอย่างไรให้ไม่นึกถึงเหล้าอีก? ฝึกปฏิเสธ “ไม่... ผมองดเหล้าเข้าพรรษาครับ”
- หากิจกรรมสร้างสรรค์** เช่น เล่นดนตรี เล่นกีฬา พักผ่อนหย่อนใจ กับครอบครัว
- บอกคนที่คุณรัก** และเพื่อนๆ ของคุณ ให้ทราบว่าคุณจะเลิกเหล้า และขอกำลังใจจากคนรอบข้าง

**“ส้านรับผู้ที่ติดเหล้า
สามารถเลิกได้ด้วยการรักษา
เพียงแค่ต่ออายุลํอยในเรื่อรัก”**



- 6. ลงมือทำเดี่ยวนี้** คนที่ประสบความสำเร็จจะต้องไม่ใช้คนรีรอหรือรอเดียว **การลงมือทำเป็นจุดเริ่มต้นของการไปสู่เป้าหมายทันที**
- 7. สร้างความสุขง่ายๆ ให้ตัวเอง** เช่น ผ่อนคลายโดยการหายใจเข้า-ออกลึกๆ ยิ้มกว้างๆ หัวเราะดังๆ พังเพลงในสไตล์ที่ชอบ หรือร้อง卡拉โอเกะกับครอบครัวในบ้าน ตื่นแต่เช้ารดนำ้ดันไม่ฟังเสียงนกร้อง แล้วยิ้มให้กับตัวเองว่า “**วันนี้จะเป็นอีกวันที่เราจะดีเมืองเหล้าได้**” ไปตักบาตรหรือทำบุญสังฆทานร่วมกับครอบครัวเป็นต้น
- 8. คุ้ณต้องเป็นอย่างดีในช่วงหยุดดื่มเหล้า** กล่าวคือ รับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ เลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย
- 9. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ** หากมีความกังวลหรือพยาຍามเลิกแต่ไม่สำเร็จสามารถปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากสถานบำบัดจากทั่วประเทศ (หน้า 22-26) หรือโทร. 1413 สายด่วนเลิกเหล้า “**อยากรเลิกเหล้า เราช่วยได้**”

เคล็ดลับเลิกเหล้า เริ่มจากหลีกเลี่ยงสถานที่และสังคมที่ชวนคุณดื่มรึบกลับบ้าน อาบน้ำ เมื่อออกเพลียให้ดื่มน้ำหวาน หรือน้ำผลไม้ ผลไม้รสเบร์รี่จะช่วยลดความอยากดื่มได้ ทานอาหารให้อิ่มทุกมื้อ หลีกเลี่ยงอาหารที่เคยเป็นกับแกล้ม สำหรับท่านที่ดื่มจดให้ทานวิตามินบี 1, บี 6, บี 12 (วันละ 3 ครั้ง/ครั้งละ 1 เม็ด) เพื่อบำรุงสุขภาพและหลีกเลี่ยงอาหารมัน



๑๒ วิธีการเลิกเหล้าด้วยการใช้ยาบำบัด

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

การบำบัดมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

- ๑. ขั้นเตรียมการบำบัด** เป็นการตรวจประเมินสุขภาพร่างกายให้ทราบถึงความเจ็บป่วย และประเมินอาการขาดเหล้าเมื่อหยุดดื่ม
- ๒. ขั้นช่วยเหลืออาการถอนเหล้า** เป็นการช่วยให้คุณหยุดดื่มเหล้าเบื้องต้น บรรเทาอาการขาดเหล้า และป้องกันอาการขาดเหล้าที่รุนแรง ใช้เวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์ ในบางรายแพทย์จำเป็นต้องให้คุณบำบัดรักษาในโรงพยาบาล



- 3. ขั้นพื้นฟูสมรรถภาพ** เป็นการช่วยให้คุณหยุดเหล้าอย่างต่อเนื่อง อดทนต่ออาการอยากเหล้าได้ และดำรงชีวิตได้โดยไม่กลับไปดื่มเหล้า สามารถปรับตัวให้เข้ากับครอบครัวและสิ่งแวดล้อมได้ระยะเวลาประมาณ 4-6 เดือน
- 4. ขั้นติดตามผล** เป็นการติดตามผลการรักษา พื้นฟู และช่วยเหลือให้คุณมีวิถีชีวิตปกติและหยุดเหล้าได้อย่างต่อเนื่อง

**สรุป 4 ขั้นตอนนี้ สำคัญระดับประมาน
1-2 ปี บางราย สำคัญเวลาน้อยกว่า เช่นมากกว่านี้**

ข้อควรรู้ พับแพท์ตามนัดทุกครั้ง รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง หากมีปัญหารี่องแพ้ยาควรรีบแจ้งไม่ควรหยุดยาเอง เมื่อรับประทานยามีความดีมเหล้าปฏิบัติตามที่แพทย์แนะนำ เพียงเท่านี้ก็มองเห็นแล้ว

“บบที่ ๓ แนวทางการบำบัดเหล้าที่วัด

มีกรณีศึกษาจากวัด ๓ แห่ง ให้สามารถพิจารณาแนวทางการบำบัดที่เหมาะสมสมต่อตัวคุณเอง ได้แก่



**หากต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมที่วัดกำนันแล้ว

โทร. 1413**

1. การบวชใจให้เลิกดื่มเหล้า : วัดมะรุน ตำบลพหลสังค์ราษฎร์ อำเภอสูง จังหวัดนครราชสีมา กระบวนการบำบัดประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ

- ⌚ การคัดกรองผู้เข้ารับการบำบัด โดยการสอบถามข้อมูลทั่วไป ของผู้รับการบำบัด วัตถุประสงค์และเหตุผลที่มารับการบำบัด ที่วัด และค่ายให้ลงทะเบียน
- ⌚ เตรียมการบำบัดด้วยการให้กราบพระพุทธรูป ตั้งนะโม 3 จบ บูชาด้วยดอกไม้ ธูปเทียน และถวายเงินทำบุญซึ่งเป็นค่าครุจำนวน 100 บาท
- ⌚ ผู้ช่วยบำบัดเป็นผู้ก่อร่างนำให้ผู้ขอรับการบำบัดกล่าวตามคำสัตย์ปฏิญาณต่อหน้าหลวงพ่อหริ่งและพระสงฆ์ที่เป็นประธานในพิธี รวมถึงญาติพี่น้องที่มาร่วมเป็นสักขีพยาน หลังจากนั้นรับศีลรับพร รับการadden น้ำมนต์ และผูกข้อมือด้วยสายสิญจน์เพื่อเป็นขวัญกำลังใจ กราบลาพระถือเป็นอันเสร็จพิธี
- ⌚ หลักปฏิบัติจะเน้นการรักษาสัจจะ สติ และศีล 5

สำหรับผู้สามารถปฏิบัติได้ครบกำหนดเวลาที่ตั้นเองได้กล่าวคำสัตย์ปฏิญาณไว้ โดยทางวัดไม่ได้กำหนดให้มาสึก แต่ผู้มานบวช จะรู้สึกไม่สบายใจหากครบกำหนดแล้วไม่มาร้องสึกและไปดื่มเหล้า อีกครั้งเสียก่อน

สำหรับผู้ไม่สามารถปฏิบัติได้ครบกำหนดเวลาที่ตั้นเองได้กล่าวคำสัตย์ปฏิญาณไว้ โดยเกรงว่าจะมีอันเป็นไปลำไปดื่มหรือจะมาขอมาหากได้ดื่มไปแล้ว กลุ่มนี้จะเสียเงินทำบุญหรือค่าครุเพิ่มเติม อีก 500 บาท เพื่อความสมัยใจของผู้เข้ามาขอรับการบำบัดเองด้วย

2. วัสดุอย่างไ扬 คำบลบนองระเวียง สำหรับเมือง จังหวัดนครราชสีมา

กระบวนการบำบัดประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ

- ➊ การคัดกรองและเตรียมผู้มากอ้วนการบำบัด ด้วยการสอบถามข้อมูลทั่วไป เหตุผลและวัตถุประสงค์ที่มาวัด ลงทะเบียน เรียนชื่อ-สกุล-ที่อยู่-สิ่งที่จะมาเลิก วัดซีพจร วัดความดันโลหิต
- ➋ ผนยาสมุนไพร คือ راكโอลดะหนังแดง (สรรพคุณถอนพิษยาทำให้อาเจียนขับถ่าย) ปลาไหลเผือก (แก้ไข้ ถ่ายพิษ บำรุงกำลัง) พญาไฟ (เจริญอาหาร) รังจีดดัน (ขับพิษเหล้า แก้เม็ดค้าง ลดความร้อนในร่างกาย) รังจีดเครื่อ (ใช้บำบัดสุราอย่างได้ผลดีมาก)
- ➌ จุดธูปอธิษฐานต่อหน้าพระพุทธรูป ตั้งสักจะอธิษฐาน
- ➍ กินยาสมุนไพรและดื่มน้ำตามอย่างน้อย 5-9 แก้ว ผู้รับการบำบัดจะมีอาการอาเจียน เป็นการขับถ่ายสารพิษออกจากร่างกาย
- ➎ หลักปฏิบัติจากพระที่ให้โอวาท โดยมีการสอนเรื่องเหล้าอันตรายจากการดื่มเหล้า วิธีเลิกดื่มเหล้า และมีหนังสือเป็นเอกสารประกอบ

กระบวนการบำบัดมี 3 แบบคือ

- ➊ มาแล้วกลับในวันเดียว ไม่นัด
- ➋ มาแบบนัดวันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละหนึ่งครั้งแล้วแต่สะดวก
- ➌ มาแบบค้างคืนกรณีอยู่ต่างจังหวัด และประสงค์จะปฏิบัติธรรมด้วย ระยะเวลาตั้งแต่ 1 สัปดาห์ขึ้นไป

3. สำนักปฏิบัติธรรมถ้าต้อง ตำบลบ้านแปะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ กระบวนการบำบัดประกอบด้วย

- ⦿ ศาสสนบำบัด “ได้แก่ การสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น เดินจงกรม นั่งสมาธิ พึงบรรยายธรรม และการจัดกิจกรรมกลุ่มทางศาสนา
- ⦿ การบำบัดด้วยสมุนไพร ร่างจีดต้มกับน้ำให้ดื่ม และนำผู้รับการบำบัดไปนั่งแช่เท้าในน้ำ เพื่อลดความเครียดและลดอาการ กัวรัว หงุดหงิด
- ⦿ การฟื้นฟูสมรรถภาพ “ได้แก่ การปลูกตันไม้ จัดสวน ทำความสะอาด สะอาดวัด เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการแก้ปัญหา การสื่อสาร การปฏิเสธเพื่อช่วยเหลือตนเองในการป้องกันการดื่มซ้ำ
- ⦿ กระบวนการกรุ่นบำบัด โดยมีพยาบาลจากโรงพยาบาล จอมทองมาให้บริการปรึกษา ให้ความรู้เกี่ยวกับการเลิกเหล้า การดูแลสุขภาพทั่วไป
- ⦿ การประเมินความพร้อมก่อนจำหน่าย หรือการบวช
- ⦿ มีเครือข่ายในการดูแลผู้ติดเหล้าและการประสานความร่วมมือ จากหน่วยงานต่างๆ ได้แก่ ด้านการดูแลสุขภาพ ด้านกิจกรรม การลงเคราะห์ฟื้นฟู ด้านกฎหมาย เป็นต้น
- ⦿ มีระบบบันทึกข้อมูลการดูแล โดยเป็นการประสานความร่วมมือ ส่งต่อข้อมูลการดูแลผู้ป่วยระหว่างโรงพยาบาลส่วนปฐุ และ โรงพยาบาลจอมทอง
- ⦿ มีระบบการติดตามหลายรูปแบบ “ได้แก่ การไปเยี่ยมสมาชิก ที่สำนักสงฆ์ถ้าต้อง การสร้างกลุ่มช่วยเหลือกันเองโดยชุมชน จิตอาสา การนัดผู้ป่วยมารับการติดตามที่โรงพยาบาลจอมทอง เป็นต้น

5. หนทางเลิกเหล้าให้ได้ยาวนาน

(1) ปัจจัยที่จะทำให้เลิกเหล้าข้าพเจ้าประสบความสำเร็จ

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

(2) อุปนิสัยสู่การเลิกเหล้าให้สำเร็จ

- ▶ **ยอมรับความจริง** การติดเหล้าเป็นปัญหาชีวิต เหล้าเป็นมาตรฐานที่กัดกินชีวิตคนดื่ม เพียงยอมรับและลงมือแก้ไข
- ▶ **สติปัจจນะ** คนส่วนใหญ่มักให้อารมณ์และความอยากรออบรำ เพียงใช้สติ รู้เท่าทันอารมณ์และความอยาก คุณสามารถชนะอุปสรรคได้ทุกอย่าง
- ▶ **ชี้สัตย์ เปิดเผยความจริง** การปิดบังและไม่พูดความจริง จิตใจคุณจะไม่เคารพนับถือตัวเอง ทำให้สูญเสียพลังชีวิตไป การยอมรับผิดอย่างจริงใจ ทุกคนพร้อมช่วยเหลือคุณเสมอ
- ▶ **กล้าคิดและกล้าทำ** อุปนิสัยนี้ทำให้ประสบความสำเร็จ มีความรับผิดชอบในตนของทำให้เกิดความภาคภูมิใจ และเชื่อมั่นในตนของเริ่มจากตั้งเป้าหมายและลงมือทำ
- ▶ **มีอาหารบันทึก** การมีอาหารน้ำข้นกับพฤติกรรมบางอย่างของตนของทำให้เรายอมรับตนของว่าเราไม่ได้เก่งหรือดีไปทุกเรื่อง “อาหารบันทึก” ช่วยให้เรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอีกด้วย
- ▶ **รู้จักให้อภัย** การสะสมความโกรธเคียดแค้น ไม่เป็นประโยชน์อะไร ทุกคนเคยทำผิด การให้อภัยตนของและคนอื่นจะพบว่าจิตใจเป็นสุขได้อย่างมั่นคงยั่งยืน

- ▶ **ชอบเข้าหาภัยยานมิตส** บางครั้งเราไม่สามารถเก็บปัญหาได้เพียง ลำพัง ร้องขอความช่วยเหลือจากภัยยานมิตรเรื่องการเลิกเหล้า ได้แล้ว ความช่วยเหลือจะมาหาผู้ที่กลัวร้องขอ
- ▶ **รับผิดชอบ** การโทษสิ่งอื่นว่าเป็นต้นเหตุของปัญหา เป็นอุปสรรค ต่อการเลิกเหล้า ควรรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตัวเอง โดยการ ขอโทษผู้อื่นอย่างจริงใจ สิ่งนี้ทำให้ประสบความสำเร็จอย่างมาก
- ▶ **ห่วงใยใช้ใจในสุขภาพของตนเอง** ร่างกายเป็นที่ตั้งของจิตใจ หาก ร่างกายแข็งแรงจิตใจก็สมบูรณ์ สร้างร่างนิสัยกระตือรือร้นในการ แสวงหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตัวเอง

(3) หากออกพรรษาแล้วควรเลิกเหล้าต่อไปเพื่อชีวิต ความเป็นอยู่ที่ดี

คุณควรหยุดดื่มให้ได้อย่างน้อย 6 เดือน เนื่องจากสมองยังมี ภาวะ “**สมองไวต่อเหล้า**” ออยู่ การดื่มเพียงเล็กน้อยอาจทำให้เกิดการ ติดลม และทำให้กลับไปดื่มซ้ำเหมือนเดิมได้ ดังนั้น การหยุดดื่มอย่าง จริงจังและเด็ดขาด จึงควรหยุดดื่มให้ได้อย่างน้อยเป็นเวลา 6 เดือน เป็นการให้สมองของเราได้ฟื้นฟูตัวเอง

แนะนำการเลิกเหล้าเป็นเรื่องที่ท้าทายให้ต้องฟันฝ่า อาจมีล้มบ้าง เจ็บบ้าง ทรมานมากน้อย แต่ที่สำคัญไม่ปล่อยให้เลยตามเลย รับลูก ขึ้นมาป่าวประกาศกับตนเองและคนที่ไว้วางใจที่สุด ลงมือแก้ไขในจุด ที่เป็นความเสี่ยงหรือตัวกระตุนให้ตัวคุณเอง เดินสู่เส้นทางแห่งชีวิต ที่นำภาคภูมิและการมีสุขภาพดี ชีวิตที่ราบรื่นมากที่สุดเท่าที่ตัวคุณ ประทาน หากมีปัญหา เราพร้อมให้กำลังใจและมีคำแนะนำด้วย ให้ คุณเสมอ เพียงคุณมีความตั้งใจจริง

6. แนะนำสถานบำบัด

การบำบัดรักษาผู้ติดเหล้าเป็นส่วนหนึ่งของบริการทางด้านจิตเวช หรือบริการทางด้านการบำบัดรักษายาเสพติด คุณสามารถรับบริการการบำบัดรักษาเหล้าได้จากสถานพยาบาลที่มีคลินิกจิตเวช หรือคลินิกบำบัดสุราและยาเสพติดของสถานพยาบาลนั้นๆ ซึ่งมีอยู่ตามโรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลอำเภอ ในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ

สถานพยาบาลที่มีการให้บริการทางด้านจิตเวชหรือการบำบัดรักษายาเสพติด มีดังนี้

1. ศูนย์บำบัดยาเสพติดสังกัดกรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข

- ◆ สถาบันรัตนภารักษ์ 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
- ◆ โรงพยาบาลศรีรัตนญา กทม.
โทร. 0 2528 7800
- ◆ สถาบันกัลยาณราชนคrinทร์ กทม.
โทร. 0 2441 6100
- ◆ โรงพยาบาลสวนป่า จ.เชียงใหม่
โทร. 0 5328 0228
- ◆ โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนคrinทร์ จ.นครสวรรค์
โทร. 0 5621 9444
- ◆ โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนคrinทร์ จ.เลย
โทร. 0 4280 8100
- ◆ โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชนคrinทร์ จ.นครพนม
โทร. 0 4253 9000
- ◆ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนคrinทร์ จ.ขอนแก่น
โทร. 0 4320 9999
- ◆ โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนคrinทร์ จ.นครราชสีมา
โทร. 0 4423 3999
- ◆ โรงพยาบาลพระคริมห้าโพธิ์ จ.อุบลราชธานี
โทร. 0 4535 2500
- ◆ โรงพยาบาลจิตเวชสารแก้วราชนคrinทร์ จ.สารแก้ว
โทร. 0 3726 2995-8

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

*****โทร. 1323 สำนักติดต่อได้ทุกโรงพยาบาลในสังกัด
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข*****

3. โรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขและมหาดไทย

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

4. โรงพยาบาลที่เป็นโรงพยาบาลแพทย์

- ◆ 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
- ◆ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร จ.พิษณุโลก แผนกจิตเวช
โทร. 0 5596 5577
- ◆ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จ.ขอนแก่น
โทร. 0 4336 3031
- ◆ โรงพยาบาลสังขลานครินทร์ จ.สangkhla
โทร. 0 7445 5000

5. โรงพยาบาล สังกัดกรุงเทพมหานคร

- ◆ โรงพยาบาลชิรพยาบาล กทม.
โทร. 0 2244 3000
- ◆ โรงพยาบาลตากสิน กทม.
โทร. 0 2437 0123
- ◆ โรงพยาบาลกลางเขตป้อมปราบศรี กาญจนบุรี กทม.
โทร. 0 2221 6141
- ◆ โรงพยาบาลลาดกระบัง กทม.
โทร. 0 2326 9995
- ◆ โรงพยาบาลหนองจอก กทม.
โทร. 0 2543 1154
- ◆ โรงพยาบาลหลวงพ่อทวดศักดิ์สุนทรารอุทิศ กทม.
โทร. 0 2429 3575
- ◆ ศูนย์บริการสาธารณสุขทุกแห่งในกรุงเทพฯ

หากคุณมีสงสัย เรื่องภาระน้ำหนักหรือการใช้ชีวิตริมฝีปาก การคำนวณน้ำหนักสามารถโทรศัพท์ 1413 เพื่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

ຕົວຢ່າງ ສຸມດບັນກຶກາເລີກເຫຼາ

ຂໍ້ອ

ນາຍເຈົ້າກວຽຫາ ເລິກເຊົ້າ

ປະເທດຂອງເຫຼາ

ເໜັກຈາວ (ເຫຼາຂາວ, ເຫຼາສື, ເບີຍ່ຽງ)

ໃນ 1 ວັນ ຕື່ມປະມານ 1 ຈວລ. (ຂວາດ, ແກ້ວ, ເປົກ, ກລມ ພລຊ.)

ຄວາມຄືໃນການຕື່ມ

ຖຸກວັນ (ທຸກວັນ, 2-4 ວັນຕ່ອາທິຕິຍີ)

ຕື່ມມາຕັ້ງແຕ່

ມາຍຸ 13 ຢື່ ຮົມແລ້ວຕອນນີ້ປະມານ 20 ປີ

ເຮັມແຮກທີ່ຕື່ມເພຣະວ່າ ເປົ້ນວ່າຍຸ່ນຕອຍກາຮູ້ອຳຍາກລວງ ຈາກເຮື່ອຍະເນົມ
ວ່າຍຳກຳຈານ ຄື່ມເນັ້ນເຈົ້າສົ່ງຄວນ ລາດັກ ເສື່ອນ/ຫຼັວງໃຫ້ການ ຂວານຕື່ມ

ແລ້ວທີ່ຍັງດື່ມອູ້ໃນປັຈຸບັນເໝືອງຈາກສາເຫຼຸດ ໃນຕື່ມແລ້ວນອນ
ໄມ່ເລັບ ນູ້ໃຫຼົງຕ່າຍ ອູນແລ້ວຢ່າຍ ດວມຈຳເປົ້ນໃນເນັ້ນທີ່ກາງຈານ
ເປົ້ນຕົ້ນຫະວັນ

7. สมุดบันทึกการเลิกเหล้า

ชื่อ

ประเภทของเหล้า(เหล้าขาว, เหล้าสี, เปียร์)

ใน 1 วัน ดื่มประมาณ(ขาว, แก้ว, เปีก, กลม ฯลฯ)

ความถี่ในการดื่ม(ทุกวัน, 2-4 วันต่ออาทิตย์)

ดื่มมาตั้งแต่ รวมแล้วตอนนี้ก็ประมาณ.....ปี

เริ่มแรกที่ดื่มเพราะว่า.....

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

แล้วที่ยังดื่มอยู่ในปัจจุบันเนื่องจากสาเหตุใด.....

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

ຕົວຢ່າງ

ພິຈານນາດົກົໍ່ຂ້ອດີ – ພົບເສີຍຂອງການເລີກເຫັນ

<p>ຂໍ້ອື່ບໍ່ຂອງກາຣດື່ມເຫັນ</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ ສູງາ ດລາຍເຕີເຍີຍ ♥ ເຊັກສັງຄນໄດ້ ເຖິ່ນນະຍະ ♥ ດັ່ງນັດລາຍຈາກກາກກຳກົງຈານ ♥ ຜູກສົມທະກັບລູກຄ້າ 	<p>ຂໍ້ເສີຍຂອງກາຣດື່ມເຫັນ</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ ສູງການແບ່ຍ່ ♥ ກະເລາກົບຄະໂນເຄຣອບດົກວ ♥ ຂໍຍໍ່ກ້າງ ແຍກາກກົບດູດ່ຄອງໝາ ♥ ຮຸບຜົນເຮັດວຽກໃນໆເໜີ່ມຳກຶກ ♥ ສື່ນເປົ້າລື່ອງໃຈ່ນິ້ງກອງໝາ ♥ ຂໍ້ເສີຍແຈ້ງມີມາກົງເລັກ ♥ ເປັນເປົ້າທີ່ກາກໃຫ້ສາງຮັບຜົດ ມີ້ນິ້ງລະກາງຈົ່ງ
<p>ຂໍ້ອື່ບໍ່ຂອງການເລີກເຫັນ</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ ສູງການດີ ♥ ດົກອບດົກ/ລູກຮື່ອ້ອນເຕະຫຼື ♥ ເບື່ງແບ່ບ່ອດ່ກ້າກໍ່ ♥ ໃນ້າລູກນັບ ♥ ສູງການຈີ່ມີ ♥ ນີ້ແກ່ຕະຫຼາກໄກລ້ ♥ ລົກກະບໍ່ເສີນ ♥ ໃນ່າກະເລາກົບຄະນ ໃນເຄຣອບດົກວ 	<p>ຂໍ້ເສີຍຂອງການເລີກເຫັນ</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ ເຖິ່ນນັ້ນໜ້າ ♥ ໄມ່ສູງການດົກນິ້ງ ♥ ໄວຈົນເຫັນກາກ ♥ ທ້ອງທ້ອງຮັບລູກຄ້າ ກລັວເສື່ຍງຈານ ♥ ເຖິ່ນນີ້ວຽກເລັກ ລົດວ່າກລັວເສື່ຍ

พิจารณาถึงข้อดี – ข้อเสียของการเลิกเหล้า

ข้อดีของการดื่มเหล้า	ข้อเสียของการดื่มเหล้า
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
ข้อดีของการเลิกเหล้า	ข้อเสียของการเลิกเหล้า
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥
♥	♥

ຕົວຢ່າງ

ເປົ້າມາຍໃນການເລີກເຫັນເຂົາພຣະມານີ້ ເພື່ອສຸກກາພ ແລະ ຄຣອບຄຣວົງທີ່ມັນຄົງ ອູໝັດມີສຸກ

(ຕົວຢ່າງ) ກຳລັງໃຈທີ່ການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກໂຄຮບ້າງທີ່ຈະ
ກຳເຫັນເຂົາພຣະມາ

1. ຜຣຍາ ອີການບອກກັບເຂົາວ່າ ຈົດໂກຫະກໍາໃຫ້ວິໄນ໌ດີ.

ອີການໃຫ້ເຂົາຊ່ວຍເປັນກຳລັງໃຈໃນຕ້ວຍຄວາມຮັກແລະ ອ່ອນໂຍນ
ຕ້ວຍເຫຼືອນຕ້ວຍຄວາມນ່ອງໃຍ.

2. ຊ່າງແນ່ນ ອີການບອກກັບເຂົາວ່າ ຈົດໂກຫະກໍາໃຫ້ເປັນເຂົ້າວິໄລະກຳໃຫ້
ເລື່ອຮັກອຸນອນລູ່ລ່ວມມື ອີການໃຫ້ເຂົາຊ່ວຍ ຍົກໂກຫະໃນໄລະຫ່າຍໃຈເປັນ
ຕະໂຫຍ່ນ.

(ຕົວຢ່າງ) ອນາຄົມ...ທີ່ກຳລັງຈະມາຖື່ກາເລີກເຫັນເຂົາສຳເຮົ່າ
ເປົ້າມາທີ່ເຄີຍອຸນອນຫ່າຍແນ່ນ ເປົ້າສົກມືແລະ ບ້ວນໃນກາຮອບຄຣວົງທີ່ເປົ້າມີຄວາມ
ຮັກແລະ ດູແລຄຣອບຄຣວົງໃນຫຼຸດຢືນຢັນ

ເປົ້າມາຍໃນການເລີກເຫັນເຂົາພຣະມານີ້

กำลังใจหรือการช่วยเหลือจากใครบ้างที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จในการเลิกเหล้า

1. อยากรอ กับ เขาว่า
อยากริ้ห์ เขาช่วย
.....
 2. อยากรอ กับ เขาว่า
อยากริ้ห์ เขาช่วย
.....
 3. อยากรอ กับ เขาว่า
อยากริ้ห์ เขาช่วย
.....
 4. อยากรอ กับ เขาว่า
อยากริ้ห์ เขาช่วย
.....
 5. อยากรอ กับ เขาว่า
อยากริ้ห์ เขาช่วย

อนาคต...ที่กำลังจะมาถึงหากเลิกเหล้าสำเร็จ

ຕົວຢ່າງ

ຕັກຮະຕຸບແລະການຈັດກາສິ່ງທີ່ເປັນຕັກຮະຕຸບ ໃຫ້ຄຸນອຍາກດື່ນ

1. ຕັກຮະຕຸນ : ເຖິ່ງອຳນະວຸດເລີ່ມໄລ້ງານ
 ວິທີການປຶກກັນທີ່ໄດ້ຜົດ : ປົງປົງເລືອດເຖິ່ງໂຄຍບຕາກ່າວ “ເລີກເຫຼັກ
ເຊັກຊຣະໜາ” ຮູບກັບບັນຍັນ
2. ຕັກຮະຕຸນ : ເນື້ອເຮັກເຫດຍະນັກ
 ວິທີການປຶກກັນທີ່ໄດ້ຜົດ : ວິບເດີນເລື່ອຍ ໄປຫຼື້ອນໄຟລົມໝາດື່ນ
ນັກວັ້ນສົດເລື່ອຍໆທາກດື່ມເຫຼັກອື່ນ
3. ຕັກຮະຕຸນ : ອຳນເພີ້ຍແລະນາອຸນໂມ່ນໍລົງ
 ວິທີການປຶກກັນທີ່ໄດ້ຜົດ : ສະມັນຕົກກ່ອນນາອຸນ ນາອຸນໂມ່ນໍລົງ
ລາກາເຫຼື່ອຍ ທຳມອຍ່າງອື່ນເຫດກົນ
4. ຕັກຮະຕຸນ : ອຸຍາກຕົ້ນນາກ ກະວະກະວະຍີໄຕໜ້າໂທຍ
 ວິທີການປຶກກັນທີ່ໄດ້ຜົດ : ເອກະະຕາບໍ່ທີ່ເສີຍເຊື່ອຕື່ອົງລື່ອຊອງ
ແນລ້ມາມາຕ່ານ ນາຍໂຈລິການ ຕ້າວ່ານີ້ກີ່
ອະນຸມາເຈັດຊຣະການໃນໄດ້
5. ຕັກຮະຕຸນ : ຈົດເບື້ອງສືບໃຫ້ເຫຼັກ ຈົດເປັ່ງສົກລູບບັນຍັນ
 ວິທີການປຶກກັນທີ່ໄດ້ຜົດ : ທີ່ໃບໝີ່ຍົດ ແລະໃນ້ກາຮອຍກາຍຈວດເປັ່ງ
ກົງໃຈ
6. ຕັກຮະຕຸນ : ເບື້ອ ເບື້ອ
 ວິທີການປຶກກັນທີ່ໄດ້ຜົດ : ກຳກິຈກະຮມກົດຍາກລູບແລະສົງໄຈ

การจัดการสิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นให้คุณอยากดื่ม

1. ตัวกระตุ้น :
วิธีการป้องกัน :

2. ตัวกระตุ้น :
วิธีการป้องกัน :

3. ตัวกระตุ้น :
วิธีการป้องกัน :

4. ตัวกระตุ้น :
วิธีการป้องกัน :

5. ตัวกระตุ้น :
วิธีการป้องกัน :

6. ตัวกระตุ้น :
วิธีการป้องกัน :

ตัวกระตุ้นเหล่านี้คุณควรทำการสำรวจและวางแผนป้องกันก่อน
งดเหล้าเข้าพรรษา เป็นสิ่งที่ช่วยในการหลีกเลี่ยงการกลับไปดื่มเหล้า

ຕັວອຢ່າງ : ວິທີກາຣທີ່ໄດ້ພບປະກັບເພື່ອນທີ່ໄມ້ດື່ມເຫັນ ເພື່ອໄມ້ໃຫ້ກລັບໄປດື່ມສໍາ

» ໂປ່ເລ່ນເກີດທຳ ນີ້ແມ່ໄປເສັກລຸ່ມທີ່ກຳຈານເກີຍວັກບກາຣກຖລ

ຕັວອຢ່າງ : ວິທີກາຣຈົດຈຳແຜນຂອງຄຸນເພື່ອໃຫ້ປະສົບຄວາມສໍາເຮົາໃນກາຮງແຫັນ

» ເຊື່ອນເປົ້າມາຍາກາຣເລົກໃໝ່ເຫັນໄວ້ໃນທີ່ມອງເບື້ອໄດ້ວ່າຍ ແຫ່ນ
ເຫຼົວເຕີ່ອຈຸນອນ ປະຕູນ້ອງຈຳ ໃຫ້ເຫຼົວເຕີ່ອຈຳ ກະຈົກ

» ຖຸກແຊັກແລະກ່າລະນະອນ ອ່ານເປົ້າມາຍາກາຣເລົກໃໝ່ເບື້ອໄດ້ວ່າຍ
ໃນທີ່ມອງຈຳດັ່ງໆ ເພື່ອກາຮ່າງຄ່າວຸມວັນຈີມັ້ນ

» ເຊື່ອນບັນທຶກຄວາມກ້າວບ້າລົງໃນລຸ່ມບັນທຶກທຸກວັນ ແລະຢັກ
ຫຼື່ນຮນ ໃໃກລົງຈະນະໂທອ່າຍ່າງສໍາລັບສໍາ

ວິທີກາຣທີ່ໄດ້ພບປະກັບເພື່ອນທີ່ໄມ້ດື່ມເຫັນ ເພື່ອໄມ້ໃຫ້ກລັບໄປດື່ມ

ວິທີກາຣຈົດຈຳແຜນຂອງຄຸນເພື່ອໃຫ້ປະສົບຄວາມສໍາເຮົາໃນກາຮງແຫັນ

ຕົວອຢ່າງ

ກາຈດບັນທຶກ : 90 ວັນ ເລີກແຫຼ້າເຂົາພຣະບາ

ສັປດາຫີ່ ທີ 1	ສກວະທີ່ເກີດ ກັບຮ່າງກາຍ ແລະຈິຕໃຈ	ຕັກຮະຕຸ້ນ ທີ່ທຳໄຫ ອຍກດືມ	ວິທີກາຈັດກາ ກັບຕັກຮະຕຸ້ນ	ຜລກາ ເລີກແຫຼ້າ ວັນນີ້
ວັນທີ 1	ນຊູໂຄນເບີໂລ່າຍ ນີ້ຈີ່ ມະກາ ຕື່ມາກາ	ເວລາທີ່ວົງເຫັນ ຈີ່ເຕັຍຕື່ມ ເປົ້າປະຈຳ	ໄປປາບແນວດາກຍໍ ຮັບປະຈາກເນາ ຕື່ມຫັ້ງເລີນ ແລລວັກຊາມເນື້ອ ເຫັນໂຟ້ອື່ນ	ເລີກໂດ້
ວັນທີ 2	ນຊູໂຄນເບີ ເບີໂລ່າຍ ເວົ້າຍນີ້ຮ່ວມະ ຕາເຈື່ອຍ	ຮູ້ສັກ ອ່ອນແຈ່ລືລ ແລະເຕັມເລັດ ຈີ່ນຳໄລຕື່ມ	ຮັບປະຈາກເນາ ອອກກຳລັງກາຍ ຕາບຫັ້ນ ສົວຕະນະເຫົ່າ ໄມ່ດຸກວັດັກ	ເລີກໂດ້
ວັນທີ 3	ນເອນໂຟ້ອື່ນລັບ	ອ່ອນແຈ່ລືລ	ຮັບປະຈາກເນາ ຕື່ມຫັ້ງແຕງ ແລລວັກວິນ	ເລີກໂດ້
ວັນທີ 4	ເຕັມເລັດ ນຊູໂຄນເບີ	ມະກາຕື່ມ	ຮັບປະຈາກເນາ ອອກກຳລັງກາຍ ການຕອນການ ໃຫ້ອື່ນ	ເລີກໂດ້

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 และความอยากรดื่ม หากผ่านพ้นไปแล้วอาการจะทุเลาลงและหายไปเอง เพียงแต่อย่าทำตามความอยากของตนเอง

สัปดาห์ที่ 2	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ที่ 3	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ที่ 4	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
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 ได้กลิ่นอายแห่งความพำสุก
 - 5. เกิดกัลยาณมิตรจากการเข้าพรรษา
 - 6. ยิ่งรับวันใหม่ได้อย่างภาคภูมิใจ
 - 7. จิตใจอ่อนโยนแต่เปี่ยมไปด้วยมุ่งมั่น
 - 8. สุขภาพจิตดีกว่าเมื่อก่อนมาก
 - 9. ก้าวออกจากบ้านอย่างเป็นอิสระ หัวเราะเยาะให้กับอุปสรรค
- สัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณต้องพบแพทย์**
- 1. นอนไม่หลับติดต่อ กัน 30 วัน (ปรึกษาแพทย์ทันที)
 - 2. หงุดหงิด กระสับกระส่ายมากจนเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต
 - 3. โรคแทรกซ้อนอื่นๆ ที่แสดงอาการ เช่น โรคกระเพาะ ความดันโลหิตสูง
 - 4. อาการถอนพิษเหล้า อาการอยากดื่มเหล้ามาก

***หากมีอาการมากจนเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต
ปรึกษาแพทย์ทันที***

คุณพร้อมกับเดือนถัดไปแล้วหรือยัง

หากคุณเหลือไปก็เริ่มต้นใหม่ การเรียนรู้จากสิ่งที่ผิดพลาดเป็นหนทางของความสำเร็จ ระยะเวลาของความสำเร็จของคนเราไม่เท่ากัน สิ่งสำคัญคือลูกขี้นเล็กก้าวเดินต่อไป ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ พร้อมเป็นกำลังใจให้คุณที่มีเลือดนักสู้...มาผ่านพ้นอุปสรรคไปด้วยกัน

สัปดาห์ที่ 5	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ที่ 6	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ที่ 7	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ที่ 8	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ที่ 9	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ที่ 10	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ที่ 11	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

สัปดาห์ที่ 12	สภาวะที่เกิดกับร่างกายและจิตใจ	ตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากดื่ม	วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น	ผลการเลิกเหล้าวันนี้
วันที่ 1				
วันที่ 2				
วันที่ 3				
วันที่ 4				
วันที่ 5				
วันที่ 6				
วันที่ 7				

ออกพรรษาแล้ว เป็นอย่างไรกันบ้าง ยิ้มแส่งเพราะความตั้งใจ สัมฤทธิ์ผลกันถ้วนหน้า ผู้ที่ทำได้ไม่ครบก็ไม่ต้องเสียใจ ตั้งใจต่อ จนครบก็ได้ หรือแม้ออกพรรษาแล้วก็เลิกเหล้าไปตลอดชีวิตกันเลย ก็ถือเป็นพรที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์มอบให้ ออกพรรษาแล้วขอให้อ้มบัญญัณ ถ้วนหน้า

หากออกพรรษาแล้ว ควรหยุดดื่มต่อไปอีก เพื่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี

คุณควรหยุดดื่มให้ได้อย่างน้อย 6 เดือน เนื่องจากในช่วง 6 เดือนแรกของการหยุดดื่ม สมองยังมีภาวะ “สมองไวต่อเหล้า” อยู่ การดื่มเพียงเล็กน้อยอาจทำให้เกิดการติดลม และทำให้กลับไปดื่มซ้ำ เหมือนเดิมได้ ดังนั้น การหยุดดื่มอย่างจริงจังและเด็ดขาด จึงควรหยุด ดื่มให้ได้อย่างน้อยเป็นเวลา 6 เดือน เป็นการให้สมองของเราได้พัฒนา ตัวเอง

ບຣອນານຸກຮມ

1. ກລຸ່ມຈຸດຕະເກີງ. ວັນເຂົາພຣະນາ: ຄວາມໝາຍແລະ ຄວາມສຳຄັນ [ອອນໄລນ໌]. 2552 [ເຂົາຖື່ມີວັນທີ 28 ມິຖຸນາຍັນ 2554]. ເຂົາຖື່ມີໄດ້ຈາກ: http://onknow.blogspot.com/2009/07/blog_post_9257.html
2. ສໍານັກງານເຄື່ອງຂ່າຍອົງກົດເກົດເຫຼັດ. ທຳໄໝຕ້ອງດເຫຼັດເຂົາພຣະນາ [ອອນໄລນ໌]. 2551 [ເຂົາຖື່ມີວັນທີ 29 ມິຖຸນາຍັນ 2554]. ເຂົາຖື່ມີໄດ້ຈາກ: <http://lent.stopdrink.com/forums/topic.php?id=3>
3. ພັນຮູ້ນກາ ກິດຕີຮັດນໄພບູລູຍ໌, ບຣອນາຊີກາຣ. ອຸ່ມື້ສຳຫັບຜູ້ອັບຮມ: ກາຮູ້ແລຜູ້ມີປັບປຸງທາການດື່ມເຫຼັດເບື້ອງຕົ້ນສຳຫັບບຸດລາກຮສູ່ກາພ ຈັບປັບປຸງ 2554: Module C-ມາດການກຳນົດຮັກໜາກວະຄອນພິ່ນເຫຼັດ. ເຊີ່ງໃໝ່: ແຜນງານການພັດທະນາຮະບບກາຮູ້ແລຜູ້ມີປັບປຸງທາການດື່ມສຸຮາ; 2554.
4. ຄະໂຮງຄໍ ນຸດດາວງຄໍ. ສູນຍົງເລີກເຫຼັດກາຍໃນວັດ. ກຽມເທັພະ: ສໍານັກງານເຄື່ອງຂ່າຍອົງກົດເກົດເຫຼັດເຫຼັດ; 2552.
5. ປຣິກຣຣຄ ຕິລົປກິຈ, ພັນຮູ້ນກາ ກິດຕີຮັດນໄພບູລູຍ໌, ຜູ້ແປລ. ແບບປະເມີນປັບປຸງທາການດື່ມເຫຼັດ: ແນວປົງປົງບັດສຳຫັບສຕານພຍາບາລປົມກົມື. ພິມພົກຮັງທີ 2. ເຊີ່ງໃໝ່: ແຜນງານການພັດທະນາຮະບບກາຮູ້ແລຜູ້ມີປັບປຸງທາການດື່ມສຸຮາ; 2552.

6. ปริทรรศ ศิลปกิจ, พันธุ์นภา กิตติรัตน์เพบูลย์, ผู้แปล. การบำบัดแบบสั้น สำหรับผู้ดีมแบบเสียงและอันตราย: คู่มือสำหรับสถานพยาบาลปฐมภูมิ. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา; 2552.
7. สาวิตรี อัษณางค์กรชัย, สุวรรณฯ อรุณพงศ์ไพศาล, พันธุ์นภา กิตติรัตน์เพบูลย์, ผู้แปล. แบบคัดกรองประสบการณ์การดื่มเหล้าสูบบุหรี่ และการใช้สารเสพติด. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา; 2554.
8. สาวิตรี อัษณางค์กรชัย, พันธุ์นภา กิตติรัตน์เพบูลย์, ผู้แปล. คู่มือการดูแลตนเองเพื่อการลด ละ เลิก สารเสพติด. เชียงใหม่: แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา; 2554.
9. ธรรมจักร. ทำไมต้องดเหล้าเข้าพรรษา [ออนไลน์]. 2551 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 14 เมษายน 2555]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.dhammadjak.net/buddhismday/12.html>
10. สำนักงานเครือข่ายองค์กรดเหล้า. ศูนย์เลิกเหล้าภายในวัด [แผ่นพับ]. ม.ป.ท.: ม.ป.ท.
11. ราชบัณฑิตยสถาน. ขบวน [ออนไลน์] 2554. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2555]. เข้าถึงได้จาก: http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/special_report/16188

12. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. งดเหล้าเข้าพรรษา จุดเริ่มต้นเดียว ของการเอาชนะเหล้า [ออนไลน์] 2553. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2555]. เข้าถึงได้จาก: http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/special_report/16188
13. พจนานุกรม. ฉบับ [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, ชาลีดา สิมะวงศ์, อุบล ก่องแก้ว. การบำบัดสุรา โดยองค์กรศาสนา (วิถีพุทธ) : สำนักปฏิบัติธรรมถ้าตอง ตำบลบ้านแพะ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่ : แผนงานการพัฒนาระบบ รูปแบบ และวิธีการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาการบริโภคสุราแบบบูรณาการ; 2552.
15. นางชัย วชิรพินpong, สวัสดิ์ เที่ยงธรรม, ศิริภรณ์ ชัยศรี. รายงานการทดลองเรียนการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาการดื่มสุราโดยวัดในชุมชน: วัดมารม ตำบลพลสองคราม อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา และวัดယองแยง ตำบลหนองระเวียง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. นครราชสีมา: วารสารโรงพยาบาลจิตเวช นครราชสีมาราชนคrinทร์ 2552;9(1):32–42.



หากคุณยังมีข้อสงสัย หรือมีปัญหา
โทร. 1413 สายด่วนเลิกเหล้า



แผนงานการพัฒนาระบบการคุ้มครองผู้มีปัญหาการดื่มสุรา (พรส.)

ชั้น 2 อาคารพื้นฟูสมรรถภาพ โรงพยาบาลสวนป่า

เลขที่ 131 ถนนช่างหล่อ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

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

www.i-mapthailand.org