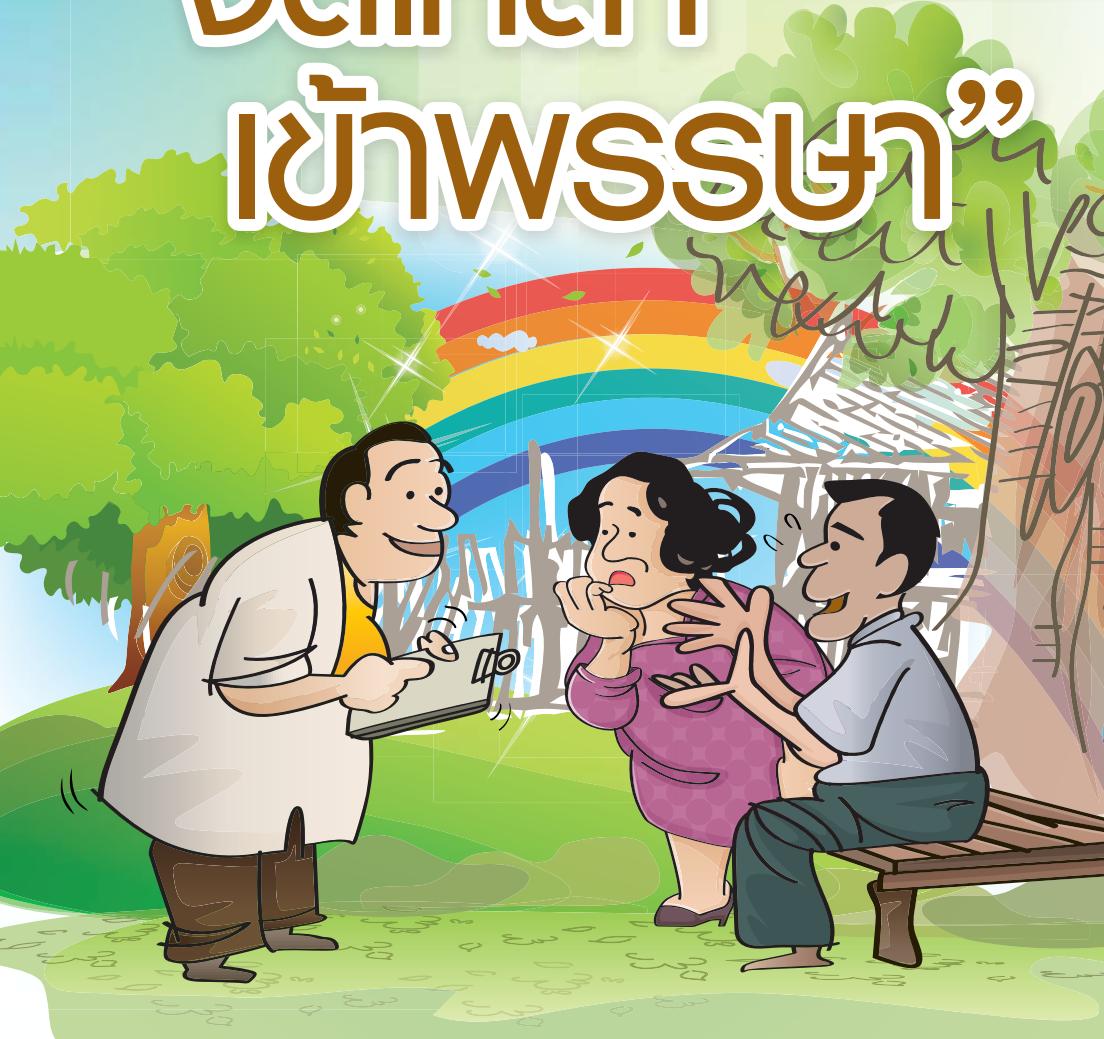


ຕະຫຼອດຄວາມພຣອດກ່ອນ

# “ຈດເຫັນ ເຂົາພຣະເຕາ”



ສັບສົນໂດຍ : ແຜນງານການພັດທະນະບກາຮຄູແລຜູນປັງກາກຊັ້ນສຸຮາ (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](http://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](http://www.1413.in.th) หรือแผนงาน ผรส.  
โทรศัพท์ 0 5328 0228 ต่อ 60236, 60525 โทรสาร 0 5327 3201 หรือดาวน์โหลดข้อมูล  
ได้ที่ [www.i-mapthailand.org](http://www.i-mapthailand.org)

# คำนำ

เทศบาลเข้าพระราชฯ 3 เดือน เป็นช่วงที่นักดื่มเหล้าหน้าเก่าและหน้าใหม่จำนวนมากมีความตั้งใจที่จะหยุดดื่มเหล้า เพราะเชื่อว่าจะได้บุญใหญ่ ถือว่าเป็นการพักฟื้นร่างกายไปในตัวหลังจากที่ดื่มเหล้าอย่างต่อเนื่องมานาน พอบว่าผู้ดื่มเหล้าส่วนใหญ่มักเลือกใช้วิธีการหยุดดื่มโดยการหักดิบในช่วงดเหล้าเข้าพระราชฯ

ตลอด 7 ปีของการให้บริการปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ พบว่าผู้มีความประสงค์ตั้งใจดเหล้าเข้าพระราชฯนั้นไม่สามารถหยุดดื่มเหล้าได้ทันทีและหักดิบด้วยตนเองได้ เนื่องจากเกิดภาวะถอนพิษเหล้า บางรายมีอาการหนักถึงขั้นขาดเหล้าอย่างรุนแรง ซึ่งมีอาการซัก ประสาทหลอน เพ้อคัลลิ่ง ตัวสั่น สมองสับสนร่วมด้วย นับได้ว่าการขาดความรู้เกี่ยวกับการหยุดดื่มเหล้าในช่วงเข้าพระราชฯมีส่วนสำคัญต่อปัญหาด้านสุขภาพอย่างมาก

ดังนั้นศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์ จึงได้จัดทำคู่มือเตรียมความพร้อมก่อน “งดเหล้าเข้าพระราชฯ” 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.	ໜໍາການເລີກເຫຼາໃຫ້ໄດ້ຍາວນານ .....	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 ช่วงเวลาที่พระกินขุลงฟ์ต้องอยู่ประจำ 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. คุณติดเหล้าหรือไม่

คุณติดเหล้าหรือไม่นั้น 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** ความพยายามลดหรือเลิกหายครั้งแต่ไม่สำเร็จ
- 5. **มี** ความพยายามหาเหล้ามาดื่มให้ได้ ใช้เวลานานกว่าจะสร้างเมา
- 6. **มี** ปัญหาเกี่ยวกับการเข้าสังคม  
ต้องลดการทำงาน หรืองดกิจกรรม  
ที่เคยชอบทำ/สนใจ เพราะมัวใช้  
เวลาส่วนใหญ่ไปกับดื่ม (เมาเหล้า)
- 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 หมายถึงลักษณะการดื่มเหล้านะเกิดผลเสีย

ต่อสุขภาพร่างกายขึ้นแล้ว เช่น

โรคกระเพาะ ตับอักเสบ หรือทางจิตใจ

เช่น อาการซึมเศร้า รวมถึงเสี่ยง

ต่อการเสพติด **ซึ่งหากมีความตั้งใจแล้ว**

**สามารถหล่อหรือหยุดดื่ม**

**ด้วยตนเองได้**



#### 2. การดื่มแบบติด หมายถึงลักษณะการดื่มเหล้านิดเดียว และ

อาจกำลังเกิดปัญหาสุขภาพ สังคม การเงิน กฏหมาย และความ

สัมพันธ์จากการดื่มเหล้าของตนเองอยู่ **คุณควรได้พบผู้ช่วยช่วย**

**หรือแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยและบำบัดรักษาภาวะติดเหล้าต่อไป**

ผู้ที่ดัดสินใจจะดื่มเหล้าก่อนเข้าพระราชฐาน ถ้าคุณทำแบบประเมินและผลของคำตอบว่า “มี” 3 ข้อหรือมากกว่า 3 ข้อขึ้นไป คุณจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ในการบำบัดรักษาภาวะติดเหล้า จนกว่าหมอยังคงจัดการว่า มีความปลอดภัยหรือมีความพร้อมที่จะดื่มเหล้าเข้าพระราชฐานแล้ว แต่ถ้าคุณสามารถดื่มเหล้าได้อย่างต่อเนื่องแล้ว การเลิกเหล้าอย่างถาวรเป็นสิ่งที่ต้องสูญเสียตัวคุณเองและครอบครัว

### 3. สาเหตุที่เลิกเหล้าได้ยาก

เพราะอะไร..ถึงแม้จะตั้งใจเลิกเหล้าเข้าพرسชา แต่ทำไม่สำเร็จ สาเหตุเกิดจาก...

#### (1) สมองเกิดภาวะติดเหล้า

เมื่อเหล้าเข้าสู่ร่างกาย จะมีผลต่อสมอง 2 ส่วนคือ

✿ **สมองส่วนยับยั้งชั่งใจ** เป็นส่วนการใช้เหตุผล การตัดสินใจ จะถูกกดไป

✿ **สมองส่วนอยาด** ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เพราะเหล้าไปกระตุ้นให้หลังสารแห่งความสุขออกมาก ทำให้คุณรู้สึกมีความสุข ครึ่นเครอง

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



## สมองส่วนยับยังชั่งใจถูกกำลัง การคิด

ไม่เป็นเหตุเป็นผล ไม่ยับยังชั่งใจ มีพฤติกรรม  
ไม่เหมาะสม เช่น ก้าวร้าว หุ่นหงิด  
ใช้ความรุนแรง ท้ายที่สุดสามารถ  
เกิดอาการทางจิตและโรคจิตแบบถาวรได้



### (2) อาการขาดเหล้า

#### อาการขาดเหล้าเป็นอย่างไร ?

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

**อาการขาดเหล้าแบบรุนแรง** จะมีอาการทางจิต เช่น หัว疼 เห็นภาพหลอน หลงผิด ซัก บางรายมีอาการสมองสับสน เพ้อคลั่ง หุ่นหงิดมาก 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 “ไม่ติดเหล้า”** (จากการทำแบบประเมินตนเอง ได้ผลคะแนน “เป็นผู้ดื่มแบบเสี่ยงหรืออันตราย”) โดยมีวิธีการดังนี้

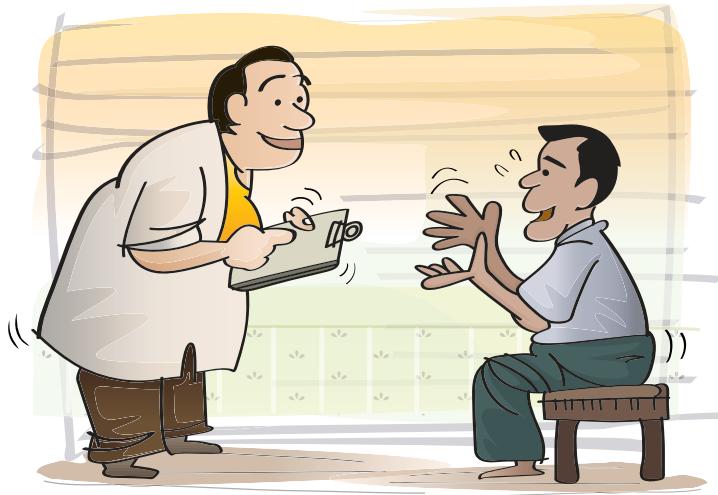
- กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน** ว่าเลิกเหล้าเข้าพรรษา ทำเพื่ออะไร ทำเพื่อใคร
- ตั้งจิตตอธิษฐานโดยใช้จดนาอันแรงกล้า** “จะเลิกเหล้าเข้าพรรษา เป็นระยะเวลา 3 เดือน” กำหนดวันแล้วหยุดดื่ม “ได้ทันที และเฝ้าระวังอาการขาดเหล้าของตนเอง (จริงๆ และควรค่อยๆ ลดปริมาณการดื่มให้น้อยลง ไปเรื่อยๆ ก่อนจะถึงกำหนดวันหยุดดื่ม 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 “**วันนี้จะเป็นอีกวันที่เราจะดีเมหหล้าได้**” ไปตักบาตรหรือทำบุญสังฆทานร่วมกับครอบครัวเป็นต้น
- 8. คุ้ณต้องเป็นอย่างดีในช่วงหยุดดีเมหหล้า** กล่าวคือ รับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ เลือกออกอกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย
- 9. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ** หากมีความกังวลหรือพยาຍามเลิกແຕ່ไม่สำเร็จสามารถปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากสถานบำบัดจากทั่วประเทศ (หน้า 22-26) หรือโทร. 1413 สายด่วนเลิกเหล้า “**อยากรเลิกเหล้า เราช่วยได้**”

**เคล็ดลับเลิกเหล้า** เริ่มจากหลีกเลี่ยงสถานที่และสังคมที่ชวนคุณดีเมหรับกลับบ้าน อาบน้ำ เมื่อออกเพลียให้ดื่มน้ำหวาน หรือน้ำผลไม้ ผลไส้รสมเปรี้ยวจะช่วยลดความอยากดีเมหได้ ทานอาหารให้อิ่มทุกมื้อ หลีกเลี่ยงอาหารที่เคยเป็นกับแกล้ม สำหรับท่านที่ดีเมหด้วยทานวิตามินบี 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. ขันฟันฟุสมรถภาพ** เป็นการช่วยให้คุณหยุดเหล้าอย่างต่อเนื่อง อดทนต่ออาการอยากเหล้าได้ และดำรงชีวิตได้โดยไม่กลับไปดื่มเหล้า สามารถปรับตัวให้เข้ากับครอบครัวและสิ่งแวดล้อมได้ระยะเวลาประมาณ 4-6 เดือน
- 4. ขันติดตามผล** เป็นการติดตามผลการรักษา ฟื้นฟู และช่วยเหลือให้คุณมีวิถีชีวิตปกติและหยุดเหล้าได้อย่างต่อเนื่อง

**สรุป 4 ขั้นตอนนี้ อาจใช้ระยะเวลาประมาณ  
1-2 ปี บางราย อาจใช้เวลาอันยาวนานกว่า 5 ปี มากกว่านั้น**

**ข้อควรรู้** พบแพท์ตามนัดทุกครั้ง รับประทานยาตามที่แพท์สั่ง หากมีปัญหารี่องแพ้ยาควรรีบแจ้งไม่ควรหยุดยาเอง เมื่อรับประทานยาไม่ควรดื่มเหล้า ปฏิบัติตามที่แพท์แนะนำ เพียงเท่านี้ก็คงเห็นแล้วแล้ว

## “บบที่ ๓ แนวทางการบำบัดเหล้าที่วัด

มีกรณีศึกษาจากวัด ๓ แห่ง ให้สามารถพิจารณาแนวทางการบำบัดที่เหมาะสมต่อตัวคุณเอง ได้แก่



\*\*หากต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมที่วัดกำนันแล้ว

โทร. 1413\*\*

## 1. การบวชใจให้เลิกดื่มเหล้า : วัดมะธุร ตำบลพหลสังค์ราษฎร์ อำเภอสูง จังหวัดนครราชสีมา กระบวนการบำบัดประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ

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

สำหรับผู้สามารถปฏิบัติได้ครบกำหนดเวลาที่ตั้นเองได้กล่าวคำสัตย์ปฏิญาณไว้ โดยทางวัดไม่ได้กำหนดให้มาสึก แต่ผู้มานบวช จะรู้สึกไม่สบายใจหากครบกำหนดแล้วไม่มาร้องสึกและไปดื่มเหล้า อีกครั้งเสียก่อน

สำหรับผู้ไม่สามารถปฏิบัติได้ครบกำหนดเวลาที่ตั้นเองได้กล่าวคำสัตย์ปฏิญาณไว้ โดยเกรงว่าจะมีอันเป็นไปลำไปดื่มหรือจะมาขอมาหากได้ดื่มไปแล้ว กลุ่มนี้จะเสียเงินทำบุญหรือค่าครุเพิ่มเติม อีก 500 บาท เพื่อความสมายใจของผู้เข้ามาขอรับการบำบัดเองด้วย

## 2. วัสดุอย่างไ扬 คำบลบนองระเวียง สำหรับเมือง จังหวัดนครราชสีมา

กระบวนการนำบัดประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ

- ➊ การคัดกรองและเตรียมผู้มากอ้วนการนำบัด ด้วยการสอบถามข้อมูลทั่วไป เหตุผลและวัตถุประสงค์ที่มาวัด ลงทะเบียน เรียนชื่อ-สกุล-ที่อยู่-สิ่งที่จะมาเลิก วัดซึ่งพจร วัดความดันโลหิต
- ➋ ผนยาสมุนไพร คือ راكโอลดะหนังแดง (สรรพคุณถอนพิษยาทำให้อาเจียนขับถ่าย) ปลาไหลเผือก (แก้ไข้ ถ่ายพิษ บำรุงกำลัง) พญาไฟ (เจริญอาหาร) 朗จีดตัน (ขับพิษเหล้า แก้เมาด่าง ลดความร้อนในร่างกาย) 朗จีดเครื่อ (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 ส่งต่อข้อมูลการดูแลผู้ป่วยระหว่างโรงพยาบาลส่วนปฐ และ โรงพยาบาลจอมทอง
- ⌚ มีระบบการติดตามหลายรูปแบบ “ได้แก่ การไปเยี่ยมสมาชิก ที่สำนักสงฆ์ถ้าต้อง การสร้างกลุ่มช่วยเหลือกันเองโดยชุมชน จิตอาสา การนัดผู้ป่วยมารับการติดตามที่โรงพยาบาลจอมทอง เป็นต้น

## 5. หนทางเลิกเหล้าให้ได้ยาวนาน

### (1) ปัจจัยที่จะทำให้เลิกเหล้าเข้าพรรษาประสบความสำเร็จ

- ▶ 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** การมีอาหารขันกับพฤติกรรมบางอย่างของตนของทำให้เรายอมรับตนของเราไม่ได้เก่งหรือดีไปทุกเรื่อง “อาหารบันทึก” ช่วยให้เรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอีกด้วย
- ▶ **รู้จักให้อภัย** การสะสมความโกรธเคียดแค้น ไม่เป็นประโยชน์อะไร ทุกคนเคยทำผิด การให้อภัยตนของและคนอื่นจะพบว่าจิตใจเป็นสุขได้อย่างมั่นคงยั่งยืน

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

### (3) หากออกพระบราentials ควรเลิกเหล้าต่อไปเพื่อชีวิต 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 ชีวิตที่รับรื่นมากที่สุดเท่าที่ตัวคุณ 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

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

**\*\*\*โทร. 1323 สำนักงานคณะกรรมการกิจกรรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข\*\*\***

### 3. โรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขและมหาดไทย

- ◆ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า 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
- ◆ โรงพยาบาลหลวงพ่อทวดศักดิ์สุนทร์ อุทิศ 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 ຈວດ (ຂວາດ, ແກ້ວ, ເປັກ, ກລມ ພລຊ.)

ຄວາມຄືໃນການຕື່ມ

ຖຸກວັນ (ທຸກວັນ, 2-4 ວັນຕ່ອາທິຕິຍີ)

ຕື່ມມາຕັ້ງແຕ່

ມາຍຸ 13 ຢື່ ຮົມແລ້ວຕອນນີ້ປະມານ 20 ປີ

ເຮັມແຮກທີ່ຕື່ມເພຣະວ່າ ເປັນວັຍຫຼຸ່ມຕອຍກາຮູ້ອຳຍາກລ໌ວ ຈາກເຮື່ອຍຸເຈັບ  
ວິຍຳກຳຈານ ຄື່ມເນັດັກເຈົ້າສົ່ງຄວນ ລາດັກ ເສື່ອນ/ຫຼັວງໃຫ້ການ ຂວານຕື່ມ

ແລ້ວທີ່ຍັງດື່ມອູ້ໃນປັຈຸບັນເໝືອງຈາກສາເຫຼຸດ ໃນຕື່ມແລ້ວນອນ  
ໄມ່ເລັບ ນູ້ໃຫຼົງຕ່າຍ ອູນແຂ່ງວ່າຍ ດວມຈຳເປັນໃນແນ່ນັກກຳກາງຈານ  
ເປົ້າຫຼັງນະວັນ

## 7. ສමຸດບັນທຶກການເລີກເໜ້າ

ຊື່ອ .....  
.....

ປະເກທຂອງເໜ້າ .....(ເໜ້າຂາວ, ເໜ້າສື, ເບຍ່ງ)

ໃນ 1 ວັນ ດື່ມປະມານ .....(ຂວາດ, ແກ້ວ, ເປົກ, ກລມ ພລຍ)

ຄວາມຖືໃນການດື່ມ .....(ທຸກວັນ, 2-4 ວັນຕ່ອອກທິດຍີ)

ດື່ມມາຕັ້ງແຕ່ ..... ຮຳມແລ້ວຕອນນີ້ກີປະມານ.....ປີ

ເຮັມແຮກທີ່ດື່ມເພຣະວ່າ.....  
.....  
.....  
.....

ແລ້ວທີ່ຍັງດື່ມອູ້ໃນປັຈຸນນີ້ອ່າງຈາກສາເຫຼຸດ.....  
.....  
.....  
.....

# ຕົວຢ່າງ

## ພິຈານນາດົກົໍ່ຂອດີ – ຂ້ອເສີຍຂອງການເລີກເຫັນ

<p><b>ຂໍ້ອື່ບໍ່ຂອງກາຣດື່ມເຫັນ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ ສູງາ ດລາຍເຕືອຍ</li> <li>♥ ເຈັກສັງຄນໄດ້ ເຖິ່ນນະຍະ</li> <li>♥ ດັ່ງນັດລາຍຈາກກາກກຳກົງຈານ</li> <li>♥ ຜູກສົມທະກັບລູກຄ້າ</li> </ul>	<p><b>ຂໍ້ອື່ບໍ່ຂອງກາຣດື່ມເຫັນ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ ສູງການແບ່ຍ</li> <li>♥ ກະເລາກົບຄະໂນເຄຣອບດົກວ</li> <li>♥ ຂໍຍໍ່ກ້າງ ແຍກກາກກົບດູດ່ຈາກ</li> <li>♥ ຮຸບພິເຕະອບຈາກໂນ່ມ່ອງມື້ກີ</li> <li>♥ ສື່ນເປົ້າລົງທຶນເວັກທາງ</li> <li>♥ ບໍ່ໄດ້ສື່ນເປົ້າມີໆນັກງານຄ້າ</li> <li>♥ ເປັນເປົ້າທີ່ກາກໃຫ້ສຳກະນົດຫຼື ມີ້ນັກງານຈົນ</li> </ul>
<p><b>ຂໍ້ອື່ບໍ່ຂອງການເລີກເຫັນ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ ສູງການດີ</li> <li>♥ ດຽວບົດຮັບ/ລູກຮື່ອ້ອນເຄາຫຼື</li> <li>♥ ເບື່ງແບ່ບ່ອດ່ກ້າກໍ່</li> <li>ໃນລູກນັກສາ</li> <li>♥ ສູງການຈີ່ມີ</li> <li>ນີ້ແກ່ຕະຫຼາກໄກລ້</li> <li>♥ ລົກກະບໍ່ສື່ນ</li> <li>ໃນກະເລາກົບດູດ່</li> <li>ໃນເຄຣອບດົກວ</li> </ul>	<p><b>ຂໍ້ອື່ບໍ່ຂອງການເລີກເຫັນ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ ເຖິ່ນນະໜ້ອຍ</li> <li>♥ ໄນສູງກວ່ານີ້ແຕກ</li> <li>♥ ໄວຈົນເຫັນກາກ</li> <li>♥ ທ້າງທ້ອນຮັບລູກຄ້າ</li> <li>ກລັວສື່ຍານ</li> <li>♥ ເຖິ່ນນີ້ວົງເລັກ</li> <li>ລົດວ່າກລັວມື້ຍ</li> </ul>

## พิจารณาถึงข้อดี – ข้อเสียของการเลิกเหล้า

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

## ຕົວຢ່າງ

### ເປົ້າມາຍໃນການເລີກເຫັນເຂົາພຣະມານີ້ ເພື່ອສຸກກາພ ແລະ ຄຣອບຄຣວົງທີ່ມັນຄົງ ອູໝັດມີສຸກ

(ຕົວຢ່າງ) ກຳລັງໃຈທີ່ການເຊີຍເຫຼືອຈາກໂຄຮບ້າງທີ່ຈະ  
ກຳເຫັນເຂົາພຣະມາ

1. ຜຣຍາ ອີການບອກກັບເຂົາວ່າ ຈົດໂກຫະກໍາໃຫ້ວິໄນ໌ດີ.

ອີການໃຫ້ເຂົາຊ່ວຍເປັນກຳລັງໃຈໃນຕ້ວຍຄວາມຮັກແລະ ອ່ອນໂຍນ  
ຕ້ວຍເຫຼືອນຕ້ວຍຄວາມນ່ອງໃຍ.

2. ຊ່າງແນ່ນ ອີການບອກກັບເຂົາວ່າ ຈົດໂກຫະກໍາໃຫ້ເປັນເຂົ້າວິໄລະກຳໃຫ້  
ເລື່ອຮັກອຸນອນລູ່ລ່ວມມື ອີການໃຫ້ເຂົາຊ່ວຍ ຍົກໂກຫະໃນໄລະຫ່າຍໃຈເປັນ  
ຕະໂຫຍ່ນ.

(ຕົວຢ່າງ) ອນາຄົມ...ທີ່ກຳລັງຈະມາຖື່ກາເລີກເຫັນເຂົາສຳເຮົຟ  
ເປົ້າມາທີ່ເຄີຍອຸນອນຫ່າຍແນ່ນ ເປົ້າສົກມື່ແລະ ບ້ວນໃນກາຮອບຄຣວົງທີ່ເປົ້າມີຄວາມ  
ກຳລັງແລະ ດູແລຄຣອບຄຣວົງໃນຫຼຸດຢືນຢັນ

### ເປົ້າມາຍໃນການເລີກເຫັນເຂົາພຣະມານີ້

กำลังใจหรือการช่วยเหลือจากใครบ้างที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จในการเลิกเหล้า

1. .... อยากรอ กับ เขาว่า .....  
อยากริ ให้ เขายัง ช่วย .....  
.....
  2. .... อยากรอ กับ เขาว่า .....  
อยากริ ให้ เขายัง ช่วย .....  
.....
  3. .... อยากรอ กับ เขาว่า .....  
อยากริ ให้ เขายัง ช่วย .....  
.....
  4. .... อยากรอ กับ เขาว่า .....  
อยากริ ให้ เขายัง ช่วย .....  
.....
  5. .... อยากรอ กับ เขาว่า .....  
อยากริ ให้ เขายัง ช่วย .....

อนาคต...ที่กำลังจะมาถึงหากเลิกเหล้าสำเร็จ

## ຕົວຢ່າງ

### ຕັກຮະຕຸບແລະການຈັດກາສິ່ງທີ່ເປັນຕັກຮະຕຸບ ໃຫ້ຄຸນອຍາກດື່ນ

1. ຕັກຮະຕຸນ : ເຖິ່ງອຳນະວຸດເລີ່ມໄລ້ງານ  
 ວິທີການປຶກກັນທີ່ໄດ້ຜົດ : ປົງປົງເສົາຫຼັງໄລ້ງານໂລຍບໍາກ່າວ “ເລີກເຫັນ  
ເຊັກຊຽງ” ຮູບກັບບັນດາ
2. ຕັກຮະຕຸນ : ເນື້ອເຮັກເຫັນໄລ້ ເລີກເຫັນໄລ້ນາມເນື່ອຍ໌  
 ວິທີການປຶກກັນທີ່ໄດ້ຜົດ : ວິບເດີນເລື່ອຍ້ ໄປຫຼືອໜ້າພລິນ້ມາຕື່ມ  
ນັກວັ້ນຈົດເລື່ອຍ້ທາກຄື່ມເຫັນໄລ້ອັກ
3. ຕັກຮະຕຸນ : ອຳນະເພີ້ຍະລະນາເອົາໄມ່ນໍລົງ  
 ວິທີການປຶກກັນທີ່ໄດ້ຜົດ : ສະມານຫົກກ່ອນນາອົນ ນາອົນໄມ່ນໍລົງ  
ລາກາເຫຼື່ອຍ້ ທຳມອຍ່າງອື່ນແກ້ກະ
4. ຕັກຮະຕຸນ : ອຳນະເນົານາກ ກະວະກະວະຍົກເນົາຫຼື່ອຍ້  
 ວິທີການປຶກກັນທີ່ໄດ້ຜົດ : ເອກະະຕາຫຼື່ອຍ້ເຊື່ອຕື່ອົງຫຼື່ອຍ້  
ແນລ້ມາມາຕ່ານ ນາຍໂຈລິການ ຕ້າວ່ານໍາຕື່ອົງ  
ຈະເຫັນໄລ້ເຊັກຊຽງທານີ້ໃນໄລ້
5. ຕັກຮະຕຸນ : ຈະເນື່ອຍ້ໃນເຫຼື່ອຍ້ຂາ ຈະເປັນສຳຮັບຮັບບັນດາ  
 ວິທີການປຶກກັນທີ່ໄດ້ຜົດ : ທີ່ໃນຍ໌ ແລະ ໃນກະວະຍົກທະວານເປົ່າ  
ກົງໃຈ
6. ຕັກຮະຕຸນ : ເບື້ອ ເຮົ້າ  
 ວິທີການປຶກກັນທີ່ໄດ້ຜົດ : ກຳກິຈກະຮມກຳໄດ້ຍຸດແລະສົນໄຈ

## 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**

» ໂປ່ເລ່ນເກີດຳ ນີ້ແມ່ໄປເສັກລຸ່ມທີ່ກຳຈານເກີຍວັກບກາຣກຖລ

**ຕັວອຢ່າງ : ວິທີກາຣຈົດຈຳແຜນຂອງຄຸນເພື່ອໃຫ້ປະສບຄວາມສໍາເຮົາໃນກາຮງແຫັນ**

» ເຊື່ຍຸນເປົາມາຍາກາຣເລົກໃໝ່ເລັດໄວ້ໃນທີ່ມອງເບື້ນໄດ້ວ່າຍ ແຫ່ນ  
ໜ້ວຍເຕີ່ອຈຸນເອນ ປະຕູນ້ອງຈຸນ ໃຫ້ເຫຼັງເບື້ນ ກະຈຳ

» ຖຸກແຊັກແລະກ່າລະນະເອນ ອ່ານເປົາມາຍຸລະແຍນກາຣເລົກໃໝ່ເລັດ  
ໃນເຫັນເມືອງໜົງດັງ ເພື່ອກາຮ່າງຄໍາຢ້າງວັນຈີມັນ

» ເຊື່ຍຸນບັນທຶກຄວາມກ້າວບ້າລົງໃນລຸ່ມບັນທຶກທຸກວັນ ແລະຢັກ  
ຂໍ້ເຮນ ໃໃກລົງໃຈມະນະໂທອ່າຍ່າງສຳນົມ

**ວິທີກາຣທີ່ໄດ້ພບປະກັບເພື່ອນທີ່ໄມ້ດື່ມເຫັນ ເພື່ອໄມ້ໃຫ້ກລັບໄປດື່ມ**

**ວິທີກາຣຈົດຈຳແຜນຂອງຄຸນເພື່ອໃຫ້ປະສບຄວາມສໍາເຮົາໃນກາຮງແຫັນ**

# ตัวอย่าง

การจดบันทึก : 90 วัน เลิกเหล้าเข้าพรรษา

สัปดาห์ ที่ 1	สภาวะที่เกิด กับร่างกาย และจิตใจ	ตัวกระตุ้น ที่ทำให้ อยากดื่ม	วิธีการจัดการ กับตัวกระตุ้น	ผลการ เลิกเหล้า วันนี้
วันที่ 1	หลุบเข้าไปในร่างกาย รู้สึกอบอุ่น ตื่นมาก	เวลาช่วงเช้า ที่ต้องเดิน เป็นประจำ	ไปป่าเดินทาง รับประทานยา ตื่นนอนแล้ว เวลาทำงานมาก เช่นนี้	เลิกได้
วันที่ 2	หลุบเข้าไปในร่างกาย รู้สึกอบอุ่น ตื่นมาก	รู้สึก อ่อนเพลีย เวลาเครียด ตื่นมาไม่ถูกใจ	รับประทานยา ตอกกัดรังษี อาบน้ำ ล้าง鼻孔	เลิกได้
วันที่ 3	หลุบเข้าไปในร่างกาย	อ่อนเพลีย	รับประทานยา ตื่นมากในเช้า เวลาวิชาการ	เลิกได้
วันที่ 4	เครียด หลุบเข้าไป	อยากดื่ม	รับประทานยา ตอกกัดรังษี อาบน้ำตอนกลาง วันนี้	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 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				

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				

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. ກລຸ່ມຈຸດຕະເກີຍ. ວັນເຂົາພຣະນາ: ຄວາມໝາຍແລະ ຄວາມສຳຄັນ [ອອນໄລນ໌]. 2552 [ເຂົາຖື່ມີວັນທີ 28 ມິຖຸນາຍນ 2554]. ເຂົາຖື່ມີໄດ້ຈາກ: [http://onknow.blogspot.com/2009/07/blog\\_post\\_9257.html](http://onknow.blogspot.com/2009/07/blog_post_9257.html)
2. ສໍານັກງານເຄື່ອງຂ່າຍອອກກົດເໜີມເຫັນ. ທຳໄໝຕ້ອງດ່ານເຂົາພຣະນາ [ອອນໄລນ໌]. 2551 [ເຂົາຖື່ມີວັນທີ 29 ມິຖຸນາຍນ 2554]. ເຂົາຖື່ມີໄດ້ຈາກ: <http://lent.stopdrink.com/forums/topic.php?id=3>
3. ພັນຮູ້ນກາ ກິດຕີຮັດນີ້ພູລືໍ່, ບຣອນາຊີກາຣ. ອຸ່ມື້ສຳຫັບຜູ້ອັບຮມ: ກາຣູແລຜູມື້ປ້ອງທີ່ເຫັນເປັນສຳຫັບບຸດລາກຮສູ່ກາພ ຈັບປັບປຸງ 2554: Module C-ມາຕຽກຮາກນຳໃຫຍ່ກາວະຄອນພິ່ນເຫັນ. ເຊີ່ງໃໝ່: ແຜນງານກາຮັດກັບການກູ້ແລຜູມື້ປ້ອງທີ່ເຫັນສຸຮາ; 2554.
4. ຄະໂຮງຄໍ ນຸດດາວງຄໍ. ສູນຍົງເລີກເຫັນກາຍໃນວັດ. ກຽມເທັກ: ສໍານັກງານເຄື່ອງຂ່າຍອອກກົດເໜີມເຫັນ. 2552.
5. ປະໂຮງໂຮງ ສີລັບກິຈ, ພັນຮູ້ນກາ ກິດຕີຮັດນີ້ພູລືໍ່, ຜູ້ແປລ. ແບບປະເມີນປ້ອງທີ່ເຫັນ. ແຜນງານກາຮັດກັບການກູ້ແລຜູມື້ປ້ອງທີ່ເຫັນສຸຮາ; 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](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](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](http://www.i-mapthailand.org)