เทคนิคบอกลา "เครื่องดื่มแอลกอฮอล์"

นำเสนอเมื่อ : 10 ส.ค. 2551

ข้อมูลจากโครงการงดเหล้าเข้าพรรษาที่ดำเนินการเข้าสู่ปีที่ 6 แล้ว พบว่าพฤติกรรมการ “ดื่มเหล้า” ของคนไทยนั้น เป็นการ “ดื่มทางสังคม” ดังนั้น หากจะรณรงค์ให้คนเลิกเหล้า ก็ต้องโยงกับการเปลี่ยนแปลงค่านิยมด้วย

“งดเหล้าเข้าพรรษา” เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ทดลองให้คอเหล้าหันมาลองเลิกในเวลาที่กำหนดคือ 3 เดือน แม้จะล่วงเข้าพรรษามากว่าเดือนแล้ว แต่คงยังไม่สายหากใครจะเริ่มคิดเลิกเหล้าตอนนี้ โดยจะขอนำเอา เทคนิค “หยุดดื่ม” จากจดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ “สร้างสุข” เดือนกรกฎาคม 2551 มาฝากกัน

- ข้อแรก ให้ลองเขียนเหตุผลว่าทำไมจึงควรหยุดดื่มเหล้า อาจขอความช่วยเหลือจากคนในครอบครัว หรือเพื่อนสนิท ลิสต์รายการเหล่านี้จะช่วยเตือนสติยามที่ความตั้งใจของคุณอ่อนลง

- ข้อสอง เป็นการลงมือทำความตั้งใจ โดยกำหนดวันที่จะเริ่มหยุดดื่ม เขียนวันที่ตั้งใจจะเริ่มหยุดดื่มใส่กระดาษแปะไว้ที่ตู้เย็น หรือกระจกในห้องน้ำ หรือที่ใดก็ตามที่เห็นได้บ่อย

- ถัดมา ให้บอกความตั้งใจของคุณให้คนอื่นรับรู้ด้วย เช่น บอกคนในครอบครัว หรือเพื่อน ๆ และบอกพวกเขาว่าเขาจะช่วยให้คุณทำตามความตั้งใจให้สำเร็จได้อย่างไร

ข้อสี่ ระหว่างที่หยุดดื่มนั้นให้หันมาดูลิสต์ รายการเหตุผลที่เขียนไว้ในข้อแรกบ่อยๆ และถ้าได้พบประโยชน์เพิ่มก็ให้เขียนเพิ่มลงได

- ข้อห้า หากพลาดพลั้งเผลอกลับไปดื่มในระหว่างที่ตั้งใจงด ก็ให้ถือเป็นประสบการณ์เพื่อเรียนรู้และเริ่มต้นใหม่ด้วยความตั้งใจที่มากกว่าเดิม

- ข้อหก หลังประสบความสำเร็จในการหยุดดื่มในช่วงเวลาที่ตั้งใจไว้ จงทำมันอีกครั้ง โดยต่อเวลาออกไปอีก อาจลองหยุดอีก 3 เดือน เมื่อทำไปเรื่อยๆ มันก็จะกลายเป็นความเคยชิน

- ข้อเจ็ด หากความตั้งใจหยุดดื่มนั้นไม่สำเร็จอาจลองปรึกษาแพทย์เพื่อให้ช่วยคุณอีกทางหนึ่ง

- ข้อแปด อีกวิธีที่อาจช่วยได้คือหลีกเลี่ยงสิ่งใดก็ตามที่จะทำลายความตั้งใจของคุณ นั่นหมายถึงว่าอาจต้องเปลี่ยนชีวิตที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ คบเพื่อนใหม่ ใช้ชีวิตแบบใหม่ที่ต่างไปโดยสิ้นเชิง

- ข้อเก้า เล็งเป้าหมายของคุณให้แม่นๆ และคุณจะประสบความสำเร็จใน

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ