

งดเหล่าเข้าพรรษา ก่อนงด ต้องลดยังไ้

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.ค. 2558

งดเหล่าเข้าพรรษา ก่อนงด ต้องลดยังไ้



"งดเหล้าเข้าพรรษา" ก่อนงดต้อง **ลด** ยังไง

ฉบับ งดรอด งดครบ ตามแผน 5-6-7

5 สิ่งที่ต้องเลี่ยง



เพื่อนจอยเม็กดื่ม



สถานเริงรมย์



ขวดเหล้าที่คุ้นเคย



สุกจัดรจนานา



ระวังที่จะดื่มแบบเดิมๆ

6 ตัวช่วย อ่างเลี้ยงค้ม



อย่าลืมเวลา
กับครอบครัว



หมอมักให้
งดดื่ม



พุงไม่มีเส้นทาง
แต่เข้า



ไม่อยากคิดมด
กับคนที่มีบื้อ



อยู่ในช่วงเก็บเงิน
ออกทริป



งดเหล้า
เข้าพรรษาอยู่

7 วัน ก่อนงด ต้องลดยังงั้

7 บอกกับตัวเองว่า "เข้าพรรษานี้จะลดให้ได้"

6 บอกคนในครอบครัว ออกกำลังและออกกำลังกาย

5 เก็บกวาดขวดเหล้าให้เกลี้ยงถาด

4 ลดการดื่ม

1 วางแผนหากิจกรรมร่วมกับครอบครัวและชุมชน

2 ดื่มน้ำผลไม้รสเปรี้ยวเมื่ออยากดื่ม

3 เขียนการประเมินผล 10 ประเด็น

★ วันเข้าพรรษา

เพราะการงดเหล้าดีต่อคุณและคนรอบข้าง 3 เดือนนี้เราขอเป็นอีกกำลังใจหนึ่งให้คุณ "งดเหล้าครบพรรษา"

ปรึกษาและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: สายด่วนเลิกเหล้า โทร 1413 และโรงพยาบาลใกล้บ้านท่านทั่วประเทศ

