

5 วิธีงดเหล้า“พักตับ”ครบพรรษา



การงดดื่มเหล้าช่วงเข้าพรรษาเป็นเวลา 3 เดือนนี้ นอกจากจะเป็นการปฏิบัติบูชาต่อพระพุทธศาสนาแล้ว ก็ยังเป็นโอกาสที่จะเริ่มต้นทำสิ่งดีๆ ในชีวิตได้อีกมากมาย

วงการงดเหล้าเข้าพรรษาปีนี้คือคึก พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี มีวาทีเต็ด “ครอบครัว เยาวชน คนรุ่นใหม่ ท่างไกลสุรา พาชาติเจริญ” เป็นคำขวัญวันงดดื่มสุราแห่งชาติประจำปี 2559 ขณะที่สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เชิญชวน ลด ละ เลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเข้าพรรษา โดยปีนี้ใช้แนวทางรณรงค์ภายใต้ชื่อ “เทศกาลพักตับ” สานต่อโครงการ “งดเหล้าครบพรรษา”



เกสัซกรสงกรานต์ ภาคโซคดี ผู้อำนวยการสำนักรงานครือข่ายองคักรงดเหล้า เผยว่า ในช่วงเข้าพรรษาปีที่แล้ว มีจำนวนคนงดเหล้าครบพรรษา 31,438 คน รวมค่าเหล้าที่ประหยัดได้ 112,526,014 บาท โดยมีชุมชนเข้าร่วมโครงการ 600 ชุมชน ส่วนปีนี้ตั้งเป้าเพิ่มชุมชนมีส่วนร่วมอีกจังหวัดละ 1 ชุมชน รวมเป็น 677 ชุมชน

“ดับ” อวัยวะภายในที่สำคัญ เมื่อดื่มเหล้ามากๆ เข้าก็ย่อมมีผลโดยตรงต่อดับ ทำให้ดับแข็งและมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับได้ ซึ่งเป็นมะเร็งอีกชนิดที่มีอันตรายอย่างมาก เพราะเป็นมะเร็งที่พบเป็นอันดับ 1 ของประเทศไทย “เกสัซกรสงกรานต์” อธิบาย พร้อมแนะวิธีงดเหล้าให้ตับได้พักครบพรรษา ดังนี้

1. สร้างแรงจูงใจ หาเหตุผลเพื่อจูงใจให้งดเหล้า เช่น งดเหล้าเพื่อสุขภาพ ครอบครัว คนรัก หรือคนที่เคารพนับถือ หรืออาจจะหาแรงบันดาลใจ ไม่ว่าจะเป็นคุยกับคนที่เคยติดเหล้าแล้วเลิกได้สำเร็จ



2. ตั้งใจจริง ตั้งใจแน่วแน่เข้าพรรษานี้ต้องงดเหล้าได้ หรืออาจจะใช้การแสดงตนตั้งปณิธาน หรือการบอกกับคนใกล้ชิดและขอกำลังใจ ซึ่งผู้ที่ต้องการงดและเลิกเหล้า ต้องการกำลังใจจากคนรอบข้างเป็นอย่างมาก ยิ่งมีคนให้กำลังใจ ก็จะมีกำลังใจที่จะยิ่งงดเหล้าได้ง่ายขึ้น

3. รู้จักปฏิเสธให้เป็น ควรฝึกปฏิเสธให้มันเมื่อมีคนชวนดื่ม เช่น ช่วงนี้ไม่ดื่มงดเหล้าเข้าพรรษา กำลังเลิกเหล้า เพราะกลัวเป็นโรคตับแข็ง หรือหมอสั่งงดดื่ม เป็นต้น

4. **หากิจกรรมทำยามว่าง** ผู้ที่จะงดเหล้ากิจกรรมยามว่างต้องมี เพราะถ้าหากไม่มีก็จะนึกเหล้าตลอด ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ หากิจกรรมที่สร้างสรรค์ทำ เช่น ไปกินข้าว ดูหนัง ฟังเพลง ไปเข้าวัดทำบุญ ออกกำลังกาย และดูแลตัวเองด้วยอาหารที่ครบห้าหมู่



5. **หลีกเลี่ยงสถานที่เสี่ยง** ควรหลีกเลี่ยงในสภาวะแวดล้อมที่จะทำให้จิตใจไม่ไหวและต้องกลับไปดื่ม เช่น ฝับ ร้านอาหาร เป็นต้น โดยอาจเปลี่ยนไปเข้าวัดทำบุญกับครอบครัว ใช้ธรรมะเข้าช่วยให้งดเหล้าได้

ทั้งนี้ สามารถขอคำปรึกษาจากหน่วยงานที่ช่วยเหลือเลิกเหล้า เช่น ศูนย์บริการข้อมูลฮอตไลน์ กระทรวงสาธารณสุข 1422 และศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา 1413

งดดื่มเหล้าดีกับตัวเองและผู้อื่น ช่วงเข้าพรรษา 3 เดือนนี้ เรามาร่วมกันทำความดี “งดเหล้าพักตับ” กันดีกว่า