



“งดเหล้าเข้าพรรษา” ก่อนงดต้อง **ลด** ยังไง

ฉบับ จครอค จคกรบ ตามแผน 5-6-7

5 สิ่งที่ควรเลี่ยง



เพื่อนจอมเมกซึม



สถานอโคจร



ขวดเหล้าที่คุ้นเคย



ศุกร์ชักราชา



คิดถึงวันที่จะดื่มแบบเดิมๆ

6 ตัวช่วย อ่างเลี้ยงคัม



อยากมีเวลา
กับครอบครัว



หมอรู้ให้
งดดื่ม



พู่นี่มีเส้นทาง
แต่เช้า



ไม่ยากนิด
กับคนที่นับถือ



อยู่ในช่วงเก็บเงิน
ออกทริป



งดเหล้า
เข้า
พรรษา

7 วัน ก่อนงด ต้องลดยังงั้



บอกกับตัวเองว่า
“เข้าพรรษาจะลดไปได้”



บอกคนในครอบครัว
ขอกำลังใจและช่วยสนับสนุน



เก็บกวาดขวดเหล้า
ให้พ้นสายตา



ลดการดื่ม



วันเข้าพรรษา



วางแผนหากิจกรรม
ร่วมกับครอบครัวและชุมชน



ดื่มไวน์ผลไม้
รสเปรี้ยว
เมื่ออยากดื่ม



เตรียมหาประโยคปฏิเสธ
10 ประโยค

เพราะการงดเหล้าดีต่อคุณและคนรอบข้าง
3 เดือนนี้เราขอเป็นอีกกำลังใจหนึ่งให้คุณ “งดเหล้าครบพรรษา”

ปรึกษาและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: สายด่วนเลิกเหล้า โทร 1413
และโรงพยาบาลใกล้บ้านท่านทั่วประเทศ

