

7. ขวนไปพบแพทย์และบุคลากรทางสาธารณสุข

การขวนไปพบแพทย์ เป็นการไปพบผู้เชี่ยวชาญที่จะบำบัดรักษาและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และน่าเชื่อถือในทางวิชาการและร่วมกันวางแผนเพื่อเลิกสุราอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนที่เหมาะสมและลดอันตรายต่างๆ ได้ ยิ่งหากเป็นผู้ที่ติดสุรามากๆ แล้ว ไม่ควรเลิกด้วยตนเองทันที เพราะการหักดิบอาจทำให้หมดสติ (ช็อก) และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

8. ขวนด้วยความพยายาม

ผู้ที่ติดสุราบางคนอาจต้องขวนบ่อยๆ เขาจึงจะเลิกดื่มสุรา หรือเลิกดื่มได้ช่วงระยะหนึ่งแล้ว ก็หันกลับไปดื่มเช่นเดิม ก็ให้เริ่มขวนครั้งต่อไปให้มาเลิกสุราอีก เรียกว่า “ขวนแล้วขวนอีก” ขวนด้วยความพยายามอย่างยิ่งยวดและอย่าย่อท้อ จนกว่าเขาจะเลิกได้อย่างถาวร

9. ขวนให้เลิกได้สำเร็จแล้วต้องชื่นชม

การชื่นชมผู้ที่มีความพยายามจะเลิกสุรานั้น เป็นการสื่อสารเพื่อให้กำลังใจแก่เขา แม้เขาอาจเลิกดื่มได้ระยะหนึ่งก็ให้ชื่นชมที่พยายามเลิกได้ระยะหนึ่งแล้วพยายามขวนต่อไป อย่าตำหนิติเตียนหรือเย้ยหยันว่าเลิกได้ช่วงระยะเวลาเดียวเท่านั้น เมื่อเขาเริ่มที่จะเลิกดื่มอีกครั้งก็ชื่นชมอีกและควรค้นหาคุณงามความดีด้านอื่นๆ ของเขาเพื่อนำมาชื่นชม การชื่นชมจะช่วยทำให้เขารู้สึกว่าตัวเขามีคุณค่ายิ่งขึ้น เป็นปฏิบัติการสื่อสารทางจิตวิทยาที่จะช่วยจูงใจและปรับพฤติกรรมเขาได้ดียิ่งขึ้น

เก้าข้อ เก้า ข. เพื่อเชิญชวนคนรักมาเลิกเหล้าตามที่นำเสนอมานั้น จะต้องทำไปพร้อมๆ กันหรือทำให้สัมพันธ์กันอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ โดยเรียงลำดับตั้งแต่ข้อ 1 ไปจนถึงข้อ 9 โดยเฉพาะ 3 ข้อแรกนั่นคือ การขวนในขณะที่เขาอารมณ์สงบ ขวนด้วยน้ำเสียงและท่าทีที่สุภาพเป็นมิตร และขวนด้วยการสื่อสารที่แสดงความห่วงใยและปรารถนาดีนั้น เป็นหลักการพื้นฐานที่จะช่วยให้การขวนตามหลักการข้อ 4 ถึงข้อ 9 ได้ผลยิ่งขึ้น

อนึ่งการชวนคนรักมาเลิกเหล้าทั้ง 9 ข้อดังกล่าว เป็นทั้งหลักการแสดงออกถึงความรักที่เป็นรูปธรรม ตลอดจนเป็นเครื่องมือเพื่อใช้สำหรับชวนคนรักมาเลิกเหล้าที่ได้ผลดีเยี่ยมแล้ววันนี้...คุณได้ชวนคนที่คุณรัก มาเลิกเหล้าแล้วหรือยัง!



ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต ได้ที่
สายด่วนสุขภาพจิต โทร. 1323
ตลอด 24 ชั่วโมง ฟรี

ข้อมูลโดย วุฒิพงศ์ ถายะพิงค์ ที่ปรึกษาด้านวิชาการฝ่ายสุขภาพศึกษา
และประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลสวนปรุง

ออกแบบและผลิตโดย ฝ่ายสุขภาพศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลสวนปรุง โทร. 0 5390 8500 ต่อ 60123

ชวนคนรักมาเลิกเหล้า



โรงพยาบาลสวนปรุง

131 ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา

อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ 0 5390 8500

โทรสาร 0 5390 8595

ชวนคนรักมาเลิกเหล้า

จากรายงานการศึกษาของหลายสถาบันพบว่า โดยภาพรวมคนไทยดื่มสุรามากกว่า 20 ล้านคนต่อปี ซึ่งน่าจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และความสูญเสียด้านต่างๆ อีกมาก

แนวทางหนึ่งที่จะยับยั้ง และช่วยลดปริมาณผู้ดื่มสุราได้คือต้องมีการเชิญชวนบุคคลที่ดื่มสุราให้เลิกดื่ม และพบว่า เป็นวิธีการหนึ่งที่ได้ผลก็คือ การชวนคนรักให้เลิกเหล้า



โดยมีวิธีการเชิญชวนที่ได้ผล 9 วิธีดังต่อไปนี้

1. ชวนในขณะที่ผู้ดื่มสุรามีอาการสงบ

การจะเชิญชวนให้หันมาประพฤติด้านดีในเรื่องใดๆ นั้น ควรชวนในจังหวะที่เขามีอาการสงบ โดยเฉพาะชวนตอนที่เขาไม่ดื่มสุราหรือตอนที่เมาสุราน้อยที่สุด ตอนที่มึนสติสงบที่สุด เพราะการสื่อสารชักชวนในภาวะที่สงบ จะช่วยให้เขาพร้อมที่จะรับฟังด้วยความมีสตินั่นเอง

2. ชวนด้วยน้ำเสียงและท่าทีที่สุภาพและเป็นมิตร

การชวนคนที่เรารักมาเลิกเหล้าด้วยน้ำเสียงและท่าทีที่เป็นมิตรนั้นจะส่งผลต่อการตอบรับที่ดี เพราะน้ำเสียงและท่าทีที่สุภาพและเป็นมิตร จะทำให้เขารู้สึกว่าได้รับการยอมรับและให้เกียรติจากเรานั้นเอง กล่าวคือ ชวนด้วยน้ำเสียงกลาง พุดมีหางเสียง ไม่ข่มขู่ ไม่ตะคอกหรือเหน็บแนม เย้ยหยัน พร้อมทั้งมีกิริยาท่าทีที่สุภาพตามมารยาททางสังคม

3. ชวนด้วยการสื่อสารที่แสดงความห่วงใยและปรารถนาดี

การชวนด้วยความห่วงใยและปรารถนาดีนั้น คือการสื่อสารเพื่อให้เขารู้ว่า เราห่วงใยต่อคุณภาพชีวิตและสังคมของเขาและปรารถนาให้เขาพ้นจากวังวนของการติดสุรา เช่น อาจจับมือเขาด้วยความสุภาพพร้อมกับสบตา ด้วยแววตาที่เป็นมิตรแล้วพูดว่า *“ผมเป็นห่วงคุณมากๆ อยากให้คุณมีสุขภาพสมบูรณ์และไปเล่นกีฬาด้วยกันเหมือนในอดีตและไม่อยากให้คุณมองคุณด้วยสายตาที่หยามหมั่นครับ”*

4. ชวนสนทนาถึงผลเสียของการดื่มสุรา

การชวนผู้ที่ดื่มสุราสนทนาเกี่ยวกับผลเสียของการดื่มสุราทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมนั้นจะช่วยให้เขาตระหนักถึงเกี่ยวกับตนมากขึ้น ยิ่งถ้าชวนให้เขาเปรียบเทียบถึงบุคลิกร่างกายทั้งก่อนดื่มสุราและหลังดื่มสุรายังช่วยให้เขาพบผลเสียที่ชัดเจนของการดื่มสุรายิ่งขึ้น จะช่วยทำให้เขากลับมาตระหนักและนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น



5. ชวนให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะเลิกดื่มสุรา

การชวนให้เขาเกิดแรงบันดาลใจเพื่อจะเลิกดื่มสุรา เป็นวิธีการที่ได้ผลมากและยั่งยืนเพราะแรงบันดาลใจทำให้เกิดความมุ่งมั่นจริงจังและจริงใจที่จะกระทำ แรงบันดาลใจเป็นพลังความสัมพันธ์ระหว่างตัวเขาและสิ่งอื่นๆ ที่สำคัญแนบแน่นต่อเขา เช่น เลิกเพื่อพ่อแม่ เลิกเพื่อลูก เลิกเพื่อถวายแต่สิ่งที่เขาเคารพนับถือ เป็นต้น

6. ชวนให้เลิกในโอกาสพิเศษ

การชวนให้เลิกในโอกาสพิเศษนั้นมีความหมายถึงการเริ่มต้นและตั้งเป้าหมายที่จะเลิก การตั้งเป้าหมายเป็นหัวใจสำคัญของการเริ่มต้น ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของแทบทุกเรื่อง เช่น เลิกในโอกาสวันคล้ายวันเกิดของตนเอง หรือเลิกเหล้าเข้าพรรษา เป็นต้น