



โครงการ

“ชวนคนรักมาเลิกเหล้า”

จากคุณมีคนที่คุณรักโปรดชวนชักชวนกันให้เลิกเหล้า

๘ วิธีเชิญชวนคนรักมาเลิกเหล้า

1. **ชวน** ในจังหวะที่ผู้ดื่มสุรามีอารมณ์สงบ หรือมีที่รับและสนทนาด้วย
2. **ชวน** ด้วยน้ำเสียงและท่าทีที่สุภาพและเป็นมิตร
3. **ชวน** ด้วยการสื่อสารที่แสดงออกความห่วงใยใส่ใจและปรารถนาดี
4. **ชวน** ไม้กุดคุยถึงผลเสียของเครื่องดื่มสุราในอันต่างๆ
5. **ชวน** ไม้กิดแรงบันดาลใจที่จะเลิก เช่น เลิกเพื่อแม่ เพื่อลูก เพื่อถวายแด่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนเคารพ

6. **ชวน** ไม้เลิกดื่ม อาจชวนไม้ลองมือเลิกดื่มกันก็ หรือในโอกาสพิเศษต่างๆ

เช่น วันคล้ายวันเกิด วันสำคัญทางสังคมและศาสนา เป็นต้น

7. **ชวน** ไม้ทบทวนทบทม์ เพื่อปรึกษาวิธีการเลิกสุราอย่างจริงจังและเป็นระบบ

โดยเฉพาะผู้ที่ติดสุรามากๆ ไม้ควรเลิกด้วยตนเองทันที ควรทบทวนทบทม์ เพื่อวางแผนการรักษา

๘. **ชวน** ด้วยความททททท ผู้ที่ติดสุราบางคนอาจต้องชวนหลายคนครั้งกว่าจะ

ชินยอมทททททททและเลิกเหล้าหรือททททททททททททททททททททททท

ก็ชวนไม้เลิกในครั้งต่อๆ ไป



สอบถามข้อมูลการช่วยเหลือได้ที่

โทรวนอาสาสมัครช่วยเหลือนักดื่มเหล้าในสังกัดกรมสุราภพานิจ
ทั่วประเทศ หรือ www.suanprung.go.th

สาขส่วนภูมิภาคบริเวณสาขาสุราภพานิจเขต ๒๔ ชั่วโมง

ภาคเหนือ โทร.๐๕๓-๒๗๒๗๕๐ ภาคกลาง โทร.๑๓๒๓

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โทร.๐๔๓-๒๐๑๑๑๑/๐๔๓-๒๒๗๔๒๒

ภาคใต้ โทร.๐๗๗-๓๑๑๑๑/๐๗๗-๓๑๑๑๑

่วมกันงดการงดเว้นการเลิกดื่มเหล้าให้ตลอด
เดือนกทททททท ๒๕๕๓



สนับสนุนโดย
แผนงานภาคีลดการอบ (รณรงค์ และรณรงค์) และรณรงค์
ผู้ดื่มสุราททททททททททททททททททททททท