

โทษและพิษภัย จากการดื่มแอลกอฮอล์



ทำลายสมอง
และความจำ

โรคหัวใจและความดัน

โรคตับแข็งและมะเร็ง

เค้โก!

เสียกล่า!

เสียการควบคุม
และอาชญากรรม

ความรุนแรงในครอบครัว

หยุดเหล้า!
รักษาชีวิตและครอบครัว

อุบัติเหตุ (เมาแล้วขับ)

4 ลด เมื่อคุณเลิกเหล้า



1. ลดเสียง 
โรคมะเร็งหลอดอาหาร



2. ลดเสียง 
ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ



3. ลดเสียง 
ภาวะร่างกายขาดน้ำ



4. ลดริ้วรอย 
ผิวแห้งเหี่ยวก่อนวัยอันควร

มาเริ่มต้นชีวิตใหม่ตั้งแต่วันนี้!
เลิกเหล้า เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า

9 วิธีเลิกเหล้าด้วยตนเอง

ลด ละ เลิกเหล้า เพื่ออนาคตที่ดีกว่า



1. ตั้งใจจริง
ถึงจะเลิกยาก
แต่ต้องเลิกได้



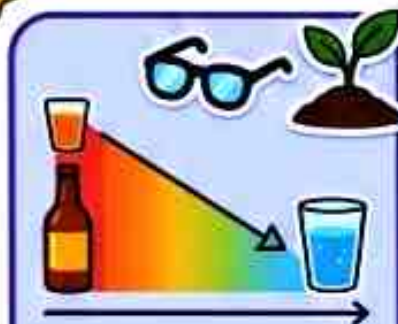
2. มีเป้าหมายว่าจะเลิก
เพื่อใคร พ่อ แม่ ลูก
หรือคนที่คุณรัก



3. ใจแข็ง
หักห้ามใจไม่ดื่ม
เมื่อเข้าสังคม



4. กำหนดเป้าหมาย
ลดปริมาณการดื่ม
ในแต่ละวัน



5. ค่อยๆ ปรับนิสัยการดื่ม
ลดลงทีละน้อยจนเลิกได้



6. หลีกเลี้ยงสถานที่เสี่ยง
ผับบาร์ และเพื่อน
ที่ดื่มเหล้า



7. ทำกิจกรรมอื่น
เช่น เล่นกีฬา ทำบุญ
แทนการไปปาร์ตี้



8. ปรึกษาคณะรอบข้าง
เพื่อหากำลังใจ



9. ปรึกษาหน่วยงาน
ที่ช่วยเหลือเรื่องการ
เลิกเหล้า