




งดดื่มเหล้า
เข้าพรรษา



สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า



งดดื่มเหล้า
เข้าพรรษา



งดดื่มเหล้า เข้าพรรษา

พิมพ์ครั้งที่ ๑	๓๑ ตุลาคม ๒๐๑๗
จำนวนพิมพ์	๕๐๐,๐๐๐ เล่ม
เขียนเรียง-คู่ป่อ่ม	สำนักงานหนังสือพิมพ์พรรคคอมมิวนิสต์
กาจัด	พิมพ์ สำนักงานสื่อ
ฉบับสมบูรณ์โดย	สำนักงานออกกฤษฎีกาฉบับสมบูรณ์ กาจัดสารานุกรมฉบับสมบูรณ์

พิมพ์ที่	บริษัท จำกัด จำกัด ๖๐๑ ซอยนาครินทร์ ๑๑ คลองกลุ่ม ปทุมธานี ๑๒๑๖๖ โทรศัพท์ ๐๒๓๓๗๕-๘๕๐๐ โทรสาร ๐๒๓๓๗๕-๓๘๐๐
----------	---

ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา นายกรัฐมนตรี นายกรัฐมนตรี



สิ่งที่อยากบอก

ถึงแม้ว่าเข็ดหลาบชื่อนี้มา จะมิได้อยู่คู่สังคมนานเท่าไรก็ตามแต่ก็มิอาจลืมมันไปได้อีกหนึ่งวันนี่สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือ วิถีชุมชนวิถีร่วม คนรุ่นใหม่ต่าง ทำการกินดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากขึ้น จนติดอันดับ ๕ ของโลก (ไม่นับว่ามีโหลยฮืดชนิด)

แต่เข็ดหลาบไม่ได้สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ข้ำขี้ยังมีต่อแอลกอฮอล์ทั้งทางตรงและทางอ้อมกับตัวผู้ดื่มเอง และคนรอบข้าง มากมายหลายท่าน จึงอยาก ให้ทุกคนที่เหลียวใจไปดื่มว่าอง ขสีอิตเฮงเข็ดหลาบเป็นพืชสมุนไพรที่ คายเมคิวิต คอยๆ คุมปริมาณการดื่มให้น้อยลง ขสีอิตเขาใจแรงพอจะเลิกอย่างเบ็ดเสร็จไปเลย (น่าลดฮวบ๕%)

ขอเป็นกำลังใจ

ให้ทุกคนเลิกดื่มได้ตลอดไป

๔

ทำไมต้อง
'ขสขช' ?
เจ้าขสขชมา

๖

ทำไมต้อง
ขสขชไม่ตี
ขสขช

๘

พอลดฮวบ
จากคอกขสขช

๑๑

คุณขสขชขสขช
แล้ว ให้ใหม่

๑๓

คุณจะได้ไปขสขชใหม่
จะใส่น้ำ
ข้างขสขชขสขช

๑๖

ขสขชขสขช
ปศิสขสขชขสขช

ทำไมต้อง ‘งดเหล้า’ เข้าพรรษา

ชีวิตคนไทยผูกพันกับศาสนาตั้งแต่เกิดจนตาย คนส่วนใหญ่มีศรัทธาในวันสำคัญต่างๆ ทางศาสนา เป็นจุดเริ่มต้นในทางเสริมต้นทำสิ่งใหม่ๆ ขี้อวด ๑๕ เลิศ ไม่ทำในสิ่งที่จะนำมาซึ่งความเสื่อมของชีวิต

อย่างไรวันเข้าพรรษา ก็พ่อแม่ส่วนใหญ่มีศรัทธาจะให้ลูกหลานที่อายุครบสามเดือน บวชสามเณรเพิ่มขึ้นในช่วงนี้ เพราะเชื่อว่าจะได้บุญมาก แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่พร้อมขี้อวดไม่มีโอกาสบวชสามเณร ‘บวชใจ’ ได้ โดยเคารพตั้งใจอธิษฐาน ตั้งใจงดเว้น ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขที่ขบถ

การงดดื่มเหล้าช่วงเข้าพรรษาเป็นเวลา ๓ เดือนนี้ นอกจากจะเป็นการปฏิบัติบูชาต่อศาสนาแล้ว ยังมีเป็นโอกาสดีที่จะได้เป็นกำลังใจทางสังคม เพื่องดดื่มในงานสังสรรค์ต่างๆ ที่มีเข้าน้ำเป็นศัตรูใสแฉดเป็นเวลาที่งดเสริมต้นทำสิ่งดีๆ ในชีวิต นอกแต่คนในครอบครัวแล้ว

แล้วคุณล่ะ! สนใจเลิกจจจจจจจจ แบบนี้บ้างไหม



ทุกคนเลิกดื่มได้ จำอยากเลิก

- ✦ ขอเพียงมีความตั้งใจแน่วแน่ (คือทางสู่ความสำเร็จ)
- ✦ มีเป้าหมายที่ชัดเจน (เช่นเพื่อใคร? เพื่ออะไร?)

จากนั้น...

- ✦ ทบทวนเหตุผลต่างๆ ว่าอยากเลิก ดื่ม เลิกดื่ม (ตลอดไป)
- ✦ จัดกำหนดการที่ดี จัดระเบียบของใช้
- ✦ เปลี่ยนเพื่อนชีวิต ระวังว่าที่ดื่มและไม่ดื่มเหล้า
- ✦ นึกถึงความประสงค์ของคนที่ชอบจ้าง
- ✦ นึกถึงภรรยาและอนาคตของตนเอง
- ✦ นึกถึงความรับผิดชอบต่อครอบครัว
- ✦ แล้วสัญญากับตัวเอง สัญญากับคนที่รักว่าเลิกดื่ม



ตีหมเหล่า ไม่ดีอย่างไร

'หมเหล่า' มีถิ่นเกิดคือที่อินเดียว่า 'น้ำเปลี่ยนนิสัย' เพราะเมื่อดื่มเข้าไปแล้ว สามารถเปลี่ยนนิสัยของผู้ที่ดื่มได้ จากที่เดิมที่อาจเป็นคนใจกว้าง ใจกล้า น้ำนิ่ง จากคนเรียบร้อย เงียบๆ ก็กลายเป็นคนพูดมาก เฉลวๆ ไขว่ขวายส่วนผลประโยชน์เรื่อง จากคนที่เคยดูน่าเคารพเลื่อมใส ก็กลายเป็นคนหมดศรัทธา ไม่มีศรัทธาศรับ เปรียบว่าเปลี่ยนไปเป็นคนละคน

ในฐานะที่เป็นคนไทย นับถือศาสนาพุทธ ทุกคนรู้ดีว่ากาฬกาฬเงินชีวิตที่จะไม่ไปสู่ความเสื่อม ความเดือดร้อนใจต่างๆ นั้น ๑ ใน ๔ ข้อที่เป็นกฎพื้นฐานของชีวิตที่ควรปฏิบัติคือ 'จนวันไม่มุงค์คือวันน้ำเมา ทุกชนิด' เพราะเหตุนี้เองที่หมเหล่านี้ 'น้ำเปลี่ยนนิสัย' เพียงน้อยนิด แต่ก่อโทษและความเสียหายตามมากมาย เช่น

ทำให้เกิดความประมาท เมื่อดื่มหมเหล่าเข้าไป จุกซึ้งของหมเหล่า จะทำให้ผู้ที่ดื่มไม่สามารถควบคุมประมาทและสมองให้สติจากที่ได้ทันเวลา ตัวเมฆหมเหล่าจึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย และรุนแรง

ขาดสติยังคิด เมื่อ 'ดื่ม' หมเหล่าจะไปกดสมองส่วนที่ควบคุมความคิด และสมองส่วนที่คอยยับยั้ง ให้มีความระมัดระวัง ทำให้คนๆ นั้นไม่สามารถควบคุมตนเองได้ซัดต่่อไป และหมเหล่าทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม

ผมได้ทุกคน เชื่อง เช่น คอตก สะทอน ฉားฉิวาก ทำสามอย่างคนคนใจดีจิต
ขลุ่ย

สร้างความสุขใจให้ผู้อื่น บ้านไหนมีลูกขี้ร้องไห้บ่อยเป็นปกติ
ก็มัก บ่นบ่นสร้างทุกข์ ความเศร้าหมองใจให้คนอื่นผู้เกี่ยวข้องอย่างแน่นอน
ถึงเป็นหัวหน้าครอบครัวก็ยิ่งโพล่งโพล่งมาก เพราะลูกและอสุภะ
อาจหมดความนับถือ หากความมั่นคงทางจิตใจ แล้วหันไปหาทางออก
ที่ผิด ๆ

มีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ผู้ที่ตื่นเช้าๆ จะต้องมีค่าใช้จ่ายเช้าวันละ
ประมาณ ๑๐๐-๓๐๐ บาท และค่าใช้จ่ายนี้ที่สูงขึ้นไปโดยไม่คิดปะ
โยชน์อะไรเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัวที่ภรรยาอยู่คนเดียว จะยังมี
ปัญหาคือลดข้อเสียเงินทองมากขึ้นอีกหลายเท่า

บั้นทอนสุขภาพ เมล็ดที่ได้รับจากสำนักงานจากนักจิตวิทยาว่า
เป็น "เคสของที่มีอายุสั้น" เพราะแอสโตรออสต์ในเมล็ดมีฤทธิ์ทำลาย
อวัยวะทุกส่วนของร่างกายที่มันไหลผ่าน ตั้งแต่ท้องปาดและลำคอ
คอหลอดอาหาร หัวใจ ไต หัวใจ สมอง ระบบสืบพันธุ์ ผิวหนังและ
หลอดโลหิต แม้เพียงครึ่งแอสโตรออสต์

เพราะฉะนั้น ข้าจึงดื่มจนคิดเป็นนิสสัย
สุขภาพก็จะยิ่งทรุดโทรม เป็นโรคต่าง ๆ
และอาจเสียชีวิตก่อนวัยอันควร



พลศึกษาจากการ์ตูนเหล่า

พลศึกษาของผู้ที่ดื่มเหล้าอาจมีหลากหลาย เช่น ดื่มแค่ครั้งเดียว ดื่มเพื่อฉลองความสำเร็จ ดื่มแก้เหงา และดื่มเพื่อทำสังคัม ฯลฯ และเชื่อว่าผู้ที่ดื่มเหล้าหลายคนอาจไม่เคยคิด ไม่เคยตระหนักมากนักว่า หลังจากที่ได้ดื่มจนเมาหรือดื่มจนติดเป็นนิสัยไปแล้วพอพอที่ทำงานก็มีมากมาย และข้ามแสงสว่างไปบ้าง

ผลต่อร่างกาย แอลกอฮอล์จะทำให้ตับอักเสบ ตับแข็ง ตับอ่อนอักเสบ คอเลสเตอรอลในเลือดสูง เป็นแผลในคอและหลอดลม เป็นมะเร็งทางเดินอาหารและลำไส้ เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ปวดบวม อดัมเนื้ออักเสบ คอกระดูกสันหลังอักเสบ เป็นโรคเก๊าท์ เชื้อราผิวหนังสภาพทางเพศ แค่งี้ว เป็นต้น

ผลต่อสมอง แอลกอฮอล์จะออกฤทธิ์กดประสาท ทำให้สมองทำงานช้าลง จัดสติปัญญา

ช้า ความคิดสับสน ความจำเสื่อม จากช่วงหัวไม่ตี ปวดประสาทหูตาคิด ทำให้ทำงานมือตามทำช้า ตื่นอย่างปวดหัวใน



ปริมาณมาก ๆ จะทำให้หมดสติ และหยุดหายใจ เป็นเหตุให้เสียชีวิตได้

พ่อท้อแม่ทั้งคชชรั้ง ฉันแม่ที่ทั้งทั้งซึ้งในเมตตา แน่นหนาว่าพิษภัยต่าง ๆ ของแอลกอฮอล์สามารถส่งผ่านจากแม่ไปสู่ลูกในท้องได้เช่นกัน แม้ว่าแม่จะดื่มเพียงเล็กน้อยก็ตาม นับตั้งแต่ก่อนคลอดคืออากาศในท้องหรือทารกเสียชีวิตในครรภ์ขณะคลอด หรือคลอดออกมาแล้วร่างกายไม่สมบูรณ์ครบถ้วน รวมถึงมีพัฒนาการช้าในช่วงหลังคลอด

พิษจากแอลกอฮอล์สามารถส่งผ่านทำให้เด็กมีความผิดปกติบางอย่าง หรือคนส่วนหนึ่ง ๑๐ อย่างแก่ทารก คือ

น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ปกติ ปากแหว่ง เพศกำเนิดไม่ตรงตามธรรมชาติ และอาจมีอาการอื่น ๆ เช่น ฝ่ามือหงิกงอ นิ้วมือผิดปกติ แขนขาผิดปกติ ปีกโศกผิดปกติ ความสามารถในการดูดนมแม่ต่ำกว่าทารกปกติ ซึ่งทั้งหมดนี้ไม่ร้าย ชูบข้างแค่ส่วนแคบๆ นอนหลับยาก ระวังสติปัญญาต่ำกว่าปกติ



พ่อต้องงาน แอลกอฮอล์จะลดประสิทธิภาพการทำงาน ทำให้คุณนายจ้างทำหนี เพื่อร่วมงานซึ่งเสียใจ ถูกไล่ออกโทษ ถูกไล่ออก ทำให้ต้องงาน เงินทองไม่พอใช้ เป็นหนี้ เป็นต้น

พ่อต้องคอเสื้อ จำหน่ายซิมเมตริกเหล่า เน้นนอนว่าค้อมหา ความสงบได้ยาก เพาะเมื่อเข็ดเข้าปาก สติยังคิดก็ไม่เต็ม ซ้อม ความอดทนต่อสิ่งต่าง ๆ ตลอด เกิดการทะเลาะวิวาทในคอเสื้อ คีร์ว เกิดจากความรักความอบอุ่นและมีปัญหาทางทันจิตใจ ฝ่ามือฆ่าปาก ทัองหน้าข้างกัน

พ่อคหะทบถ้านั่งสังคม บัดตีมหาจตุรจับทำเงินคสิตัวบ้อษา เกมแล้วรับ เกมแล้วอะอะฮาละวาด ทำความดีออกข้อข้อชาภาญให้ผู้อื่น เป็นส่วนๆทำให้คิดอุปนิสัยเหตุที่มีผู้บาสเงินและเสียชีวิตจำนวนมาก เป็นที่สังคิมจอรุ่นรุ่นและสังคม เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีของต้นและวัยรุ่น ที่จะเป็นอนาคตของชาติ เป็นต้น



คุณเริ่ม 'คิดหน้า' แล้วใช่ไหม

ถ้าคุณตอบคำถามต่อไปนี้ว่า "ใช่" เพียงข้อเดียว แสดงว่า เหล่าคำถามที่คิดหน้าเข้ามาตลอดชีวิตของคุณนั้นแล้ว ดังนั้นถ้าไม่ยากตกเป็นทาสของ "น้ำเปลี่ยนนิสัย" หรือ "เครื่องลี้มอายุสั้น" ก็ต้องตัดสินใจด้วยความกล้าหาญ ที่จะลด ละ เลิก ไม่เกี่ยวข้องกับเครื่องลี้มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด

๑. คุณต้องดื่มในทุกวันๆ
๒. คุณชอบดื่มคนเดียว
๓. คุณเคยลาทำงานเพราะการดื่มเหล้า
๔. คุณจำเป็นต้องดื่มเมื่อถึงเวลานั้นของวัน (เช่น คนคิดหน้ามักพูดว่า พอถึง ๕ โมง พอสิมันคงจะได้อีก น้ำลายก็อาจจะขื่น)
๕. คุณรู้สึกขมขื่นหรือหงุดหงิดใจจนกว่าจะได้อีก
๖. การดื่มทำให้บุคลิกของคุณเปลี่ยนไป
๗. ดื่มแล้วทำให้รู้สึกโสดทางกายต่างๆ
๘. การดื่มเคยทำให้คุณอยู่ไม่สุข ๓ ชั่วโมงช่วย นรุตสาหกิจใจ ขุ่นขื่น ความสุขที่มองได้น้อยลง
๙. การดื่มทำให้คุณนอนหลับได้ยาก

๑๐. การตื่นทำให้ความคิดจิตใจในงานน้อยลงไป
๑๑. การตื่นทำให้ความอดทนต่อสิ่งต่าง ๆ ลดลง
๑๒. คุณตื่นเพื่อความสะดวกสบายทางสังคม (เช่น เพื่อให้ความรู้ ความปลอดภัย ฯลฯ)
๑๓. คุณตื่นเพื่อจักษุแพทย์
๑๔. คุณตื่นเพื่อข่มใจให้กล้า
๑๕. ข้าเองเป็นนักตื่น ผมสะดุ้งจากภาพทางเพศของคุณค่อย ๆ เสื่อมลง
๑๖. เมื่อตื่นแล้วคุณชอบไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่ดี
๑๗. การตื่นทำให้คุณชอบคนชั่วมีปัญญา
๑๘. การตื่นทำให้บุคลิกของคุณมีแนวโน้มน่าเป็นห่วง
๑๙. การตื่นทำให้จิตความถี่ร้อนถี่ไม่เท่าถี่เย็นของคุณ
๒๐. การตื่นทำให้จิตความครบถ้วนครบถ้วนที่นอนต่อความถี่มีขั้นซึ่งชอบบุคคลชอบบ้าง
๒๑. การตื่นทำให้คุณชอบคนชั่วของคุณคือคนชั่ว ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

เข่าไม่ใช้มีตจแท้

แท้คือปีศาจที่ทำอายุชีวิตคุณได้ทุกรูปแบบ

คุณจะได้ประโยชน์อะไรบ้าง ถ้าดื่มบ่อยลง หรือเลิกดื่ม

- ★ มีความกระตือรือร้นเพื่อทำกิจกรรมอื่น ๆ
- ★ มีเงินเก็บมากขึ้น หรือนำไปซื้อของให้ตัวเองเป็น
- ★ แก้มเซ่ที่หน้าลดลง
- ★ นอนหลับดีขึ้น
- ★ ไม่มีอาการปวดศีรษะ
- ★ น้ำหนักลดลง
- ★ รูปร่างดีขึ้น
- ★ ความจำดีขึ้น
- ★ ปัญหาในครอบครัวลดลง
- ★ เป็นตัวมองที่ดีต่อผู้อื่น
- ★ ลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ เส้น ฉันทะเร็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ความจำเสื่อม เป็นต้น
- ★ ลดความเสี่ยงในกาสูบคนจับ (ของตัวเขาและผู้อื่น) จากกาสูบซอง

๒๑๒

เมื่อคิดจะเลิกดื่ม!

ถ้าพบผู้ที่ดื่มเพื่อความสนุกสนาน หรือเพื่อแก้สับสนนั้น เมื่อตระหนักสู่ใจว่าโทษภัยอันมากมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้ว ท่านสามารถเลิกได้ทันที ที่ใจคิดจะเลิก

ส่วนผู้ที่ดื่มจนติดเป็นนิสัย ถ้าไม่ดื่มจะมีอาการหงุดหงิดทางร่างกาย และจิตใจต่าง ๆ นานา หากคิดจะเลิกตั้งท้องปรึกษาแพทย์ เพื่อจะได้ไม่มีอันตรายจากผลข้างเคียงที่ดื่มมาอย่างยาวนาน หรือค่อย ๆ ลดการดื่มให้น้อยลง โดยวิธีการต่อไปนี้ คือ

- ❖ ดื่มพร้อมอาหารเท่านั้น
- ❖ ดื่มน้ำเปล่าที่บดเศษหยาบ และดื่มน้ำเปล่าอุ่นบ้างในระหว่างที่ดื่มแอลกอฮอล์



- ๑๖ เปลี่ยนแก้วใหญ่เป็นแก้วเล็ก
- ๑๗ เปลี่ยนไปตั้งบนโต๊ะที่ขึ้นแอลกอฮอล์ทำ
- ๑๘ ขจัดสิ่งที่ไม่ไปกับหลังเลิกงาน
- ๑๙ ขจัดสิ่งรบกวนจิตใจชั่วคราวที่กระทบปะคันเพื่อนที่ดื่มจัด
- ๒๐ จัดดูคอคนในทีม ให้ปฏิเสธว่า “ขอสิ่งให้ทีมบ้าง”

วิธีอื่น ๆ

- ๑๑ วางแผนทำกิจกรรมอย่างอื่นแทน ในช่วงเวลาที่เคยดื่ม
- ๑๒ เมื่อเลิกดื่ม ใจไปกินเล่น หรือออกกำลังกาย
- ๑๓ มองหาและทำสิ่งที่น่าสนใจใหม่ ๆ



การดื่มเหล้าเป็นประจำ
สู่ความเสื่อมในชีวิต

สนับสนุนโดย



สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การวิจัยเพื่อคนไทยสุขภาพดี

สำนักงานเครือข่ายอภัยของตำรวจนครบาล

644 ซอยแวนนิเออร์ 44 ถนนแวนนิเออร์

แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กทม. 10240

Website : www.stopdrink.com

Tel. : 0-2733-6008-9

Fax : 0-2733-4298