|  |
| --- |
| **วิธีแก้ปัญหาถ้าคนใกล้ชิดติดยาเสพติด**  http://www.yuwaprasart.com/images/column_1258444852/Untitled-2%20copy.jpg  ถ้าคนใกล้ชิดคุณติดเฮโรอีน คุณสามารถช่วยเหลือเขาได้ค่ะ แต่ก่อนอื่นคุณควรทำใจให้ยอมรับในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเสียก่อน ไม่ซ้ำเติม พยายามเข้าใจและให้ความสนใจอีกฝ่ายมากขึ้นแล้วพยายามชักจูงให้เลิกใช้ยาเสพติดด้วยการให้กำลังใจบอกถึงความเป็นห่วงที่คุณมีต่อเขา หรือนำไปรับการบำบัดในสถานบำบัดรักษายาเสพติด ในช่วงนี้ก็ให้คุณคอยดูแลทุกข์สุขจัดหาอาหารบำรุงร่างกายให้ และหลังจากที่รักษาหายแล้ว ก็อย่าได้ละเลยการดูแลเอาใจใส่ต่อไปนะคะโดยเฉพาะในเรื่องของอาหารการกิน ควรเป็นสิ่งที่มีประโยชน์บำรุงสุขภาพ ให้ความใกล้ชิด หางานให้ทำ หรือชักชวนทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อไม่ให้มีเวลาว่างมากเกินไป เช่น ทำกิจกรรมทางศาสนาอย่างทำบุญ ฝึกสมาธิ อ่านหนังสือธรรมะ จูงใจให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือชวนไปพักผ่อนหย่อนใจบ้าง เพื่อเป็นการป้องกันมิให้กลับไปใช้ยาเสพติดอีก วิธีปฏิบัติเมื่อคนใกล้ชิดติดสุรา คุณกำลังกลุ้มใจที่คนใกล้ชิดของคุณติดสุราอยู่หรือเปล่าคะ คุณคงหนักใจกับพฤติกรรมในเวลาเมาจนไร้สติของเขาใช่ไหมคะ แล้วก็วิตกกังวลด้วยว่า ในอนาคตเขาคงจะต้องเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงต่างๆ เช่น มะเร็ง ตับ โรงตับแข็ง เป็นต้น ทำให้ต้องทนทุกข์ทรมานและอายุสั้นด้วย ถ้าคุณอยากให้คนใกล้ชิดเลิกเหล้า กรมสุขภาพจิตมีคำแนะนำดังนี้ค่ะ หากคุณว่ากล่าว ตักเตือน ตำหนิติเตียน เขามาโดยตลอด แต่เขาก็ยังไม่เลิก ก็ให้คุณเปลี่ยนท่าทีใหม่เป็นการพยายามทำความเข้าใจ ความรู้สึกของเขาพยายามเข้าใจว่าทำไมเขาจึงต้องดื่มเหล้า เขาจะได้มีความรู้สึกคุณเป็นพวกเดียวกับเขา ไม่ใช้เป็นศัตรูหรือเป็นคนละพวกกันอย่างที่แล้วๆ มา เมื่อเขาเริ่มไว้วางใจคุณมากขึ้น ก็ให้คุณพยายามหว่านล้อมพูดกับเขาดีๆ ให้เหตุผลว่าคุณรักและเป็นห่วงเขา ถ้าเขาเลิกเหล้าได้จะเป็นผลดีทั้งต่อตัวเขาเองและครอบครัวด้วย เมื่อเขามีความคิดจะเลิกเหล้า คุณตัองรับพาเขาไปพบแพทย์ทันทีก่อนที่เขาจะเปลี่ยนใจและคอยเป็นกำลังใจ คอยดูแลเขาให้ผ่านช่วงแรกของความทรมานไปให้ได้ คุณต้องอยู่เคียงข้างเขาเสมอ นอกจากนี้ ควรหากิจกรรมที่เพลิดเพลินให้เขาทำ ทดแทนในช่วงเวลาที่เขาเคยดื่มเหล้าด้วย เขาจะได้ลดอาการทุรนทุรายลง หากเขาตั้งใจจริง และคุณก็พร้อมที่จะสนับสนุนเขาอย่างเต็มที่ โอกาสที่จะเลิกเหล้าได้ก็มีมากเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์แล้วค่ะ |

[**« Back**](javascript:history.back(1))

**ความรู้ทางสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น**

|  |
| --- |
| http://www.yuwaprasart.com/images_profiles/bullet0018.gif[วิธีเลิกบุหรี่](http://www.yuwaprasart.com/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99/%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B8%B4%E0%B8%81%E0%B8%9A%E0%B8%B8%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B9%88.html)  http://www.yuwaprasart.com/images_profiles/bullet0018.gif[วิธีช่วยเหลือเมื่อคนใกล้ชิติดบุหรี่](http://www.yuwaprasart.com/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99/%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B9%80%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%84%E0%B8%99%E0%B9%83%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%8A%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%9A%E0%B8%B8%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B9%88.html)  http://www.yuwaprasart.com/images_profiles/bullet0018.gif[วิธีช่วยเหลือเมื่อคนใกล้ชิดติดยาอี ยาเลิฟ ยาเค](http://www.yuwaprasart.com/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99/%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B9%80%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%84%E0%B8%99%E0%B9%83%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%8A%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%AD%E0%B8%B5-%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%A5%E0%B8%B4%E0%B8%9F-%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%84.html)  http://www.yuwaprasart.com/images_profiles/bullet0018.gif[วิธีช่วยเหลือเมื่อคนใกล้ชิดติดสารระเหย](http://www.yuwaprasart.com/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99/%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B9%80%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%84%E0%B8%99%E0%B9%83%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%8A%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%AB%E0%B8%A2.html)  http://www.yuwaprasart.com/images_profiles/bullet0018.gif[วิธีสอนให้เด็กระวังตัวจากภัยสังคม](http://www.yuwaprasart.com/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99/%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B8%AA%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B8%88%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%A0%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%A1.html) article http://www.yuwaprasart.com/images_profiles/bullet0018.gif[ความภาคภูมิใจในตนเอง](http://www.yuwaprasart.com/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%84%E0%B8%A0%E0%B8%B9%E0%B8%A1%E0%B8%B4%E0%B9%83%E0%B8%88%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%95%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%AD%E0%B8%87.html)  http://www.yuwaprasart.com/images_profiles/bullet0018.gif[ความรัก - ความผูกพัน](http://www.yuwaprasart.com/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%81---%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%9C%E0%B8%B9%E0%B8%81%E0%B8%9E%E0%B8%B1%E0%B8%99.html)  http://www.yuwaprasart.com/images_profiles/bullet0018.gif[ของรักของหวง](http://www.yuwaprasart.com/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99/%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B8%87.html)  http://www.yuwaprasart.com/images_profiles/bullet0018.gif[เข้าใจเจ้าตัวยุ่ง](http://www.yuwaprasart.com/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99/%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B9%83%E0%B8%88%E0%B9%80%E0%B8%88%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%87.html)  http://www.yuwaprasart.com/images_profiles/bullet0018.gif[ความต้องการทางด้านจิตใจของเด็ก](http://www.yuwaprasart.com/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%83%E0%B8%88%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81.html)  http://www.yuwaprasart.com/images_profiles/bullet0018.gif[วิธีปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเสพยา](http://www.yuwaprasart.com/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99/%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B8%9B%E0%B8%8F%E0%B8%B4%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%98%E0%B9%80%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%8A%E0%B8%A7%E0%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%9B%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%9E%E0%B8%A2%E0%B8%B2.html) article http://www.yuwaprasart.com/images_profiles/bullet0018.gif[ยาเสพติดช่วยเพิ่มหรือลดสมรรถภาพทางเพศ](http://www.yuwaprasart.com/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99/%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%9E%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B4%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%A5%E0%B8%94%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%96%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%A8.html)  http://www.yuwaprasart.com/images_profiles/bullet0018.gif[ยาเสพติดดับทุกข์ได้จริงหรือ](http://www.yuwaprasart.com/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99/%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%9E%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%94%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%81%E0%B8%82%E0%B9%8C%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%88%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%87%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B8%AD.html)  http://www.yuwaprasart.com/images_profiles/bullet0018.gif[หากลูกรักทำร้ายผู้อื่นจะทำอย่างไร](http://www.yuwaprasart.com/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99/%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B8%B9%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%9C%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%99%E0%B8%88%E0%B8%B0%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%84%E0%B8%A3.html)  http://www.yuwaprasart.com/images_profiles/bullet0018.gif[วิธีสังเกตคนติดยา](http://www.yuwaprasart.com/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%81%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99/%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B8%AA%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%95%E0%B8%84%E0%B8%99%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%A2%E0%B8%B2.html) article |
| 10 เคล็ดลับ เลิกบุหรี่  http://www.thailandquitline.or.th/images/img_SampleImage.gif  10 เคล็ดลับ เลิกบุหรี่         เคล็ดลับต่อไปนี้ คือ การปฏิบัติอย่างง่ายๆ ที่คุณสามารถนำไปใช้ได้ 10 เคล็ดลับ เลิกบุหรี่ 3 หา 7 ไม่  1. หาที่ปรึกษา        พยายามขอคำปรึกษาจากคนที่คุณรู้จักที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมาแล้ว หรือโทรศัพท์ ขอคำแนะนำในการเลิกบุหรี่ได้ที่ โทร.1600  2. หากำลังใจ       คุณควรบอกให้คนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ เพราะกำลังใจจากคนรอบข้างจะช่วยให้คุณมีความพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้  3. หาเป้าหมาย      คุณควรวางแผนการปฏิบัติตัว โดยกำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจจะเลือกวันสำคัญต่างๆ ของครอบครัว เช่น วันเกิดตัวเองหรือของลูก วันครบรอบแต่งงาน แต่ทั้งนี้ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป  4. ไม่รอช้า      คุณควรเตรียมตัวให้พร้อม ด้วยการทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ให้หมด เตรียมผลไม้รสเปรี้ยวหรือของขบเคี้ยว เพื่อช่วยลดความอยาก รวมทั้งเปลี่ยนกิจกรรมที่คุณมักทำร่วมกับการสูบบุหรี่  5. ไม่หวั่นไหว       เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น บอกตัวเองว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเองและคนใกล้ชิด ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้คุณตัดสินใจเลิกบุหรี่ ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ใกล้ชิดกับคนที่ไม่สูบบุหรี่  6. ไม่กระตุ้น      ในระหว่างนี้ขอให้คุณหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้คุณอยากสูบบุหรี่ เช่น ถ้าเคยดื่มกาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์  7. ไม่หมกมุ่น       เมื่อรู้สึกเครียด ให้หยุดพักสมองสักครู่ คลายความเครียด โดยการพูดคุยกับคนอื่นๆ หรือหาหนังสือขำขันมาไว้อ่านบ้างก็ได้ ระลึกถึงเสมอว่า มีคนไม่สูบบุหรี่อีกมากที่คลายเครียดได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่  8. ไม่นิ่งเฉย      ควรจัดเวลาออกกำลังกายบ้างอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที เพราะนอกจากจะเป็นการควบคุมน้ำหนัก ยังช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจและปอด  9. ไม่ท้าทาย      อย่าคิดว่ากลับไปลองสูบบ้างเป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะการลองสูบบุหรี่เพียงมวนเดียวอาจหมายถึงการหวนคืนไปสูความเคยชินเก่าๆ อีก คุณมาไกลมากแล้ว  10 ไม่ท้อแท้      หากต้องหันกลับไปสูบอีก ไม่ได้หมายถึงคุณเป็นคนล้มเหลว อย่างน้อยคุณก็ได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวเอง ในคราวต่อไป ขอเพียงพยายามต่อไปที่จะเตรียมตัวต่อสู้อีกจนหยุดบุหรี่ให้ได้ |
|  |