

เลิกเหล้า...ด้วยตนเอง

การเลิกดื่มสุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์นั้น...

ไม่ใช่เรื่องยาก สิ่งสำคัญ คือ ต้องมีความตั้งใจ และหาแรงจูงใจในการเลิกดื่ม เมื่อตั้งใจจะเลิกแล้วอย่างแนบแน่นควรมีการค้นหาว่าตนเองมีลักษณะการดื่มเป็นเช่นไร หากพิจารณาได้ว่าสามารถเลิกด้วยตนเองได้ ลองวิธีการเลิกเหล้าด้วยตัวเอง ดังนี้

ลดปริมาณการดื่ม

การดื่มเหล้าลดลงจะทำให้สุขภาพดีขึ้น ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ก็ลดลงตาม หรือโรคที่เป็นอยู่สามารถควบคุมได้ดีขึ้น และอาจเป็นอีกหนทางหนึ่งในการหยุดดื่มเหล้าได้อย่างเด็ดขาดต่อไป



วิธีการลดปริมาณการดื่มให้สำเร็จ

1. กำหนด และจำกัดปริมาณที่จะดื่ม แล้วให้ดื่มช้าๆ เพื่อจะได้มีสติในการยังคิด
2. ทานอาหารก่อนดื่มหรือดื่มพร้อมอาหารจะทำให้การดูดซึมของแอลกอฮอล์ช้าลง
3. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มเพราะจะทำให้กระหายน้ำจนต้องดื่มบ่อยขึ้น
4. เลือกเครื่องดื่มที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ต่ำ เช่น การดื่มเบียร์แทนสุราหรือไวน์ เป็นต้น
5. ดื่มแบบผสมให้เจือจาง เพื่อลดความเข้มข้นของแอลกอฮอล์
6. ดื่มน้ำเปล่าสลับบ้างในระหว่างที่ดื่มเหล้าเพื่อทิ้งช่วงในการดื่มให้ห่างขึ้น
7. ทำกิจกรรมอื่นแทนในช่วงเวลาที่เคยดื่มเป็นประจำ เช่น กิจกรรมดนตรี เล่นกีฬา ทำงานศิลปะ ทำงานอดิเรกต่างๆ หรือปฏิบัติธรรม เป็นต้น
8. หลีกเลี่ยงกลุ่มเพื่อนที่เคยดื่มด้วยกัน พบปะหรือเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนที่ไม่ดื่มแทน
9. หากถูกชักชวนให้ดื่ม ปฏิเสธโดยตรงโดยให้เหตุผลว่ามีปัญหาสุขภาพ หมอสั่งไม่ให้ดื่ม เป็นต้น
10. ไม่ควรขับขียานพาหนะหลังดื่มเหล้า
11. งดการดื่ม เมื่อมีปัญหาสุขภาพเกิดขึ้น และไม่ควรมีการดื่มเหล้าเมื่อมีการทานยาทุกชนิด



การหักดิบ

การหักดิบ หรือ การหยุดดื่มสุราโดยทันที เหมาะสำหรับผู้ดื่มที่ไม่มีอาการถอนพิษสุราในช่วงเช้า หลังตื่นนอน เช่น คลื่นไส้ อาเจียน มือสั่น ใจสั่น เหงื่อแตก เป็นต้น และไม่เคยมีอาการถอนพิษสุราที่รุนแรงหลังหยุดดื่มสุราในอดีต เช่น อาการชัก กระจกกระส่ายอย่างรุนแรง สมองสับสน หูแว่ว ประสาทหลอน เป็นต้น เนื่องจากความเสี่ยงต่อการถอนสุรา รุนแรงมีไม่มาก

ผู้ดื่มที่หยุดดื่มโดยทันที ควรติดตามอาการของตนเอง โดยเฉพาะในช่วง 3 วันแรก หากมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนรุนแรง มือสั่น ใจสั่น เหงื่อแตก หงุดหงิดกระส่ายกระส่ายเพิ่มมากขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อช่วยบำบัดในการถอนพิษสุรา

ผู้ที่เลิกดื่มในช่วงเริ่มต้น ควรปฏิบัติตน ดังนี้

1. รับประทานอาหารให้เพียงพอ
2. จิบน้ำหวานบ่อยๆ เพื่อเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย
3. หลีกเลี่ยงอาหารมัน เนื่องจากตับอาจจะยังทำงานได้ไม่ดี
4. รับประทานวิตามิน B1-6-12 ซดเซยครั้งละ 1 เม็ด วันละ 3 ครั้งหลังอาหาร
5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
6. พยายามทำกิจกรรมที่ให้ความสุขใจ ไม่ปล่อยให้ตนเองว่าง ผ่อนคลายความเครียดด้วยดนตรี เล่นกีฬาเบาๆ ทำงานศิลปะ เป็นต้น
7. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงหรือตัวกระตุ้นเร้าให้อยากดื่ม เช่น ร้านขายสุรา เพื่อนที่ดื่ม เป็นต้น
8. บอกกับบุคคลในครอบครัวและคนใกล้ชิดว่าตนเองกำลังเลิกสุรา ช่วยเป็นกำลังใจให้ด้วย
9. ปฏิเสธเพื่อนที่มาชวนดื่มว่า ตนเองกำลังมีปัญหาโรคตับ หมอสั่งให้งดการดื่ม
10. หากผู้ดื่มเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ด้วย ควรควบคุมปริมาณบุหรี่ที่สูบไม่ให้เพิ่มมากขึ้น หรือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

ข้อมูลจาก <http://www.1413.in.th>