

ในช่วงนี้จะมีหลายจังหวัดที่ประกาศงดขาย เพื่อลดความเสี่ยงจากโควิด-๑๙ เรามาดูวิธีลดละเลิกดื่ม

สุรา

ตัดสินใจว่าวันนี้คุณจะดื่มปริมาณเท่าไร และปฏิบัติตาม อย่างเคร่งครัด



เตรียมสุราที่จะดื่มในปริมาณที่เพียงพอสำหรับวันนี้เท่านั้น เมื่อดื่มหมดจะต้องหยุดดื่มทันที

หาคนที่ไว้ใจได้ คนที่จะช่วยสนับสนุนให้คุณดื่มน้อยลง มาอยู่เป็นเพื่อนเวลาที่คุณอยากจะดื่มสุรา



ดื่มสุราชนิดที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ต่ำ เช่น เบียร์แบบอ่อน แทนสุราชนิดแรง

ประหยัดเงิน โดยการซื้อสุราปริมาณน้อย สำหรับให้คุณดื่มเพียงคนเดียว



กำหนดให้มีหนึ่งหรือสองวันต่อสัปดาห์ที่คุณจะไม่ดื่มสุราเลย เช่น ไม่ดื่มทุกวันที่เป็นวันตรงกับวันเกิดของคุณ หรือไม่ดื่มทุกวันพระ เป็นต้น

ชะลอการดื่มให้ช้าลง ด้วยการดื่มน้ำเปล่ามากๆ สลับไป



หากิจกรรมอื่นมาทำ เพื่อให้มือและสมองของคุณไม่ว่าง ทำกิจกรรมสนุกๆ เช่น ปลูกต้นไม้ในบ้าน ออกกำลังกาย ดูหนังสนุกๆ



ชักชวนให้คนใกล้ชิด เช่น สามี ภรรยา ลูกหลาน หรือเพื่อนฝูงให้งดดื่มด้วยกัน โดยอาจจะมีการข้อตกลงร่วมกันว่าจะไม่ดื่มสุราเลยทุกวันจันทร์ อังคารหรือวันสำคัญอื่นๆ ในแต่ละสัปดาห์

ให้รางวัลตัวเอง เอาเงินที่ประหยัดได้จากการไม่ซื้อสุรามาซื้อของที่ภูมิใจให้ตัวเองหรือคนที่คุณรัก



อยู่บ้าน ปลอดภัย เพื่อตัวเอง