

ຖ້າຫາກສະມ



າຊິກພາຍໃນຄອບຄົວຫາກຕົ້ມເຫຼົ້າເກີນຂອບ ເຂດ, ພວກເຂົາບໍ່ອາດສາມາດຢຸດເຊົາຕົ້ມດ້ວຍຕົນເອງໄດ້ ແລະອາດມີຄວາມຕ້ອງການໃຫ້ມີການຊ່ວຍເຫຼືອ.

ສະມາຊິກໃນ ຄອບຄົວສ່ວນຫຼາຍຮູ້ສຶກໃຈຮ້າຍ ໃນເມື່ອ ໄດ້ເຫັນ ຄວາມຫຼຽງ ເຫຼືອສັບສົນທີ່ໄດ້ຮັບຈາກເຫຼົ້າ. ພວກເຂົາຈະດາວາ ເປັນຄົນຂີ້ເຫຼົ້າ ແລະຄິດວ່າພວກເຂົາ ຈະມີຄວາມສຸກດີຂຶ້ນຕື່ມຖ້າຫາກຄົນຂີ້ເຫຼົ້າເຂົາຕື່ມ. ຄວາມ ຮູ້ສຶກດຽວດ້າຍຂອງເຂົາເຈົ້າ ບໍ່ອາດສາມາດ ຊ່ວຍຫຼັງເຂົາໄດ້.



ຈົງປ້ອງກັນຕົວຂອງທ່ານ ເອງ, ຄອບຄົວ, ຫມູ່ເພື່ອນ ແລະສັງຄົມອອກຈາກ ການເປັນທາດຂອງເຫຼົ້າ

ແປຈາກພາສາອັງກິດມາເປັນພາສາລາວ ແລະຮຽບຮຽງ ໂດຍ: **ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະຣັດ**

ເພື່ອຄວາມຮະອຽດເພີ່ມເຕີມ, ກະຮຸນາຕິດຕໍ່ແລະພົວພັນກັບ ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະຣັດ
Lao Advancement Organization of America
Lao Cultural Center Building, 2648 West Broadway Avenue
Minneapolis, MN 55411, USA. Tel: 612.302.9048. Fax: 612.522.2431
E-mail: LaoPTAmn@LaoPTA.org; WWW.LAOPTA.ORG



ຄັດອອກຈາກເອກກະສານເຄົ້າມູນ
Drugs, Narcotics and Alcohol Abuse Prevention,
Minnesota Police and Peace Officers Association.
Stuart-Bradley Production Inc, 1991 A Nevada
Corporation

ຝົມເປັນຄັ້ງທີສອງ, 2003

ຈຸປັອກເກີນຕົວຂອງທ່ານເອງ

ເຫຼົ້າສາມາດ ທໍາຮ້າຍຕົວເຮົາເອງ, ຄອບຄົວ, ຫມູ່ເພື່ອນທີ່ຮັກແພງ, ແລະ ສັງຄົມ

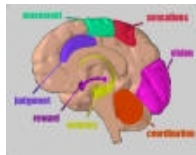
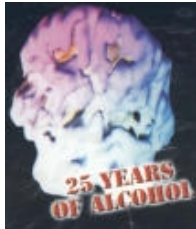


ພາສາລາວ
LAO VERSION

ຈຸປັອກເກີນຕົວຂອງທ່ານເອງ

ເຫຼົ່ານີ້ປະຕິກິຣິຍາຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ.

ການດື່ມເຫຼົ້າສາມາດນຳມາໄດ້ຊຶ່ງຄວາມມ່ວນຊື່ນຮອນໃນສະພາວະການຂອງສັງຄົມ. ມີຫຼາຍຄົນດື່ມເຫຼົ້າແບບເບົາບາງ ແລະກໍບໍ່ໄດ້ເກີດມີບັນຫາຫຼັງ. ແຕ່ໃນເມື່ອດື່ມເຂົ້າໄປຫຼາຍເກີນຄວນແລ້ວ, ພວກເຂົາເຈົ້າກໍເວົ້າຈາບໍ່ຈະແຈ້ງ, ຍ່າງໄປມາກໍເຊື່ອຊັດເຊືອຊາຍ ຈົນຕົ້ງຕົວບໍ່ທຽງ. ຖ້າຫາກສືບຕໍ່ດື່ມຕໍ່ໄປອີກ ບາງເທື່ອອາດຈະໝົດສະຕິໄປກໍມີ ແລະບາງເທື່ອຜູ້ທີ່ຕັ້ງສະຕິບໍ່ໄດ້ນັ້ນ ອາດຈະເຖິງແກ່ຄວາມຕາຍໄປກໍມີ ຍ້ອນຫາດເຫຼົ້າກະທົບເຂົ້າໃສ່ຫົວໃຈ ແລະປອດກໍຢຸດທ້າງານ.



ພວກທີ່ດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍ ບໍ່ມັກຈະຄິດນຳ ການກິນອາຫານ ແລະໃນທີ່ສຸດ ພວກເຂົາເຈົ້າຈະກາຍເປັນ ຄົນອອນເຟັຣ, ບໍ່ມີເທື່ອແຮງ, ຂາດກຳລັງ ແລະມັກຈະ ເຈັບເປັນໄດ້ງ່າຍ.

ພວກຂີ້ເຫຼົ້າມັກຈະເກີດມີອາການເຈັບຫົວ, ເຈັບຫ້ອງ, ເມື່ອຍ ແລະໃຈຮ້າຍຢູ່ເລື້ອຍໆ. ພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ມັກຍອມຮັບວ່າບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເກີດຂຶ້ນມາຈາກການດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍເກີນຄວນ.

ຫຼັງຈາກທີ່ດື່ມໄດ້ຫຼາຍໆປີ, ເຫຼົ້າສາມາດເຂົ້າໄປທຳລາຍກະເພາະອາຫານ, ຫວັໃຈ ແລະໂດຣສະເພາະແມ່ນຕູ້ບ. ມີແຕ່ຢຸດເຊົາດື່ມເຫຼົ້າ ເພາະວ່າການຊ່ວຍເຫຼືອທາງດ້ານຢຸກຢາ ກໍບໍ່ອາດສາມາດເປັນໄປໄດ້. ດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍເກີນຂອບເຂດ ສາມາດເຮັດໃຫ້ຊີວິດຂອງຜູ້ດື່ມເຫຼົ້າ ສັ້ນເຂົ້າກ່ວາປົກກະຕິ ແຕ່ 10-12 ປີ.

ສຳລັບຜູ້ຍິງຖືພາ, ຖ້າດື່ມເຫຼົ້າເຂົ້າໄປຫຼາຍ ຈະເຮັດໃຫ້ລູກໃນຫ້ອງຜິການ. ອັນຕະຣາຍຈະເພີ່ມຂຶ້ນສູງໄປກວ່ານັ້ນ ຖ້າຫາກຂຶ້ນດື່ມຕໍ່ໄປອີກ.

ມານດາຜູ້ທີ່ດື່ມເຫຼົ້າໜັກໃນເວລາທີ່ກຳລັງຖືພາ ອາດເຮັດໃຫ້ເດັກໃນຫ້ອງຜິການທາງດ້ານຈິຕ ພອມຫັງໃບໜ້າ, ຫົວໃຈ ແລະແຂງຂາ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະດື່ມເຫຼົ້າບໍ່ຫຼາຍ, ແຕ່ມັນກໍເປັນອັນຕະຣາຍຕໍ່ເດັກທີ່ເກີດໃໝ່ຢູ່ດີ. ເຮັດໃຫ້ເດັກມີນ້ຳໜັກນ້ອຍ ແລະອາດເກີດມີການຫຼຸດລູກໄດ້. ສນັ້ນ, ໃນເວລາທີ່ກຳລັງຖືພາ, ມານດາຄວນຫຼີກເວັ້ນຈາກການດື່ມເຫຼົ້າ.



ດື່ມເຫຼົ້າແລ້ວ ຂັບຮົດ.

ຜູ້ທີ່ດື່ມເຫຼົ້າ ແລ້ວຂັບຮົດ ເປັນສາຍເຫດສວນໃຫຍ່ທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດອັດຕິເຫດຕາມທ້ອງຖນິນໃນຮູ້ຖນິນີໂຊຕາ. ຈົນວນຄົນທີ່ຕາຍໄປໃນທ້ອງຖນິນເຄິ່ງນຶ່ງມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງ ແລະພົວພັນກັບການກິນເຫຼົ້າໃນຮູ້ຖນິນີໂຊຕາ, ມັນເປັນເລື້ອງທີ່ຜິດກົດໝາຍ, ຖ້າດື່ມເຫຼົ້າ ແລະໃຊ້ຢາເສບຕິດມື້ນເມົາ ແລ້ວຂັບຮົດ. ກົດໝາຍແຫ່ງຮູ້ຖນິນີໂຊຕາ ຈະລົງໂທດຜູ້ຂັບຂີ່ຍວດຍານພາຫະນະທີ່ມື້ນເມົາ ດ້ວຍການປັບໃໝຍົດເອົາໃບຂັບຂີ່ ແລະຈຳຄຸກ. ສະມາຊິກພາຍໃນຄອບຄົວ, ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ ບໍ່ຢາກຊິຮູ້ຄົນນຳຜູ້ຂັບຂີ່ທີ່ເມົາ ເຫຼົ້າ ແຕ່ກໍບໍ່ກ້າບອກຫຼັງ. ເພື່ອປ້ອງກັນຊີວິດຂອງຜູ້ໂດຣສານ ແລະຜູ້ຂັບຂີ່ເອງຄວນປ່ອຍໃຫ້ຜູ້ອື່ນຂັບແທນ.



ຄົນທີ່ເລືອກບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າ.

ບາງຄັ້ງທ່ານໝັບອກຄົນບໍ່ໃຫ້ດື່ມເຫຼົ້າ. ບາງຄັ້ງຄົນທັງຫຼາຍເອງກໍເລືອກບໍ່ດື່ມເຫຼົ້າ ເນື່ອງມາດວຍເຫດຜົນທາງດ້ານ

ສຸກສນຸ. ບາງຄົນເຄີຍມີບັນຫາມາຈາກການດື່ມເຫຼົ້າມາກ່ອນແລ້ວ ແລະມາຮອດປະຈຸບັນກໍຮູ້ສຶກສະບາຍດີຂຶ້ນກ່ວາເກົ່າ ໃນເມື່ອເຊົາດື່ມເຫຼົ້າ. ເພື່ອນທີ່ດີຄວນນັບຖືການຕັດສິນໃຈ ຂອງເຂົາໃນເມື່ອເຂົາຫາກເຊົາດື່ມເຫຼົ້າ ແລະພອມດຽວ ກັນນັ້ນກໍໃຫ້ການສນັບສນູນ ແລະໃຫ້ກຳລັງໃຈແກ່ເຂົາເຈົ້າໃນການເລືກເຫຼົ້າ.

ເຫຼົ້າ ເປັນຕົວສ້າງເຫດຮ້າຍໃສ່ຄອບຄົວຂອງທ່ານ. ຜົນສະທ້ອນບາງຢ່າງມີຄື:

- ຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ຄອບຄົວອາດມີການຂາດຕົກບົກຜ່ອງ ແລະສູນເສັຽໄປ ຕົວຢ່າງ: ການເບິ່ງແຍງຮັກສາ ແລະການປົວຮະບັດລູກເດັກ, ການຮັກສາອະນາມັຍເຮືອນຊານບ້ານ ຊ່ອງໃຫ້ໃສສະອາດ ແລະປອດພັຍດີ.
- ເງິນຄຳກຳແກ້ວ ອາດຈະຖືກໃຊ້ຈ່າຍໄປຍ້ອນເຫຼົ້າ ແຜນທີ່ຈະຊື່ອາຫານການກິນ, ເຄື່ອງນຸ່ງຂອງຖື, ທີ່ພັກພາອາສັຍ ແລະຢຸກຢາປົວພຍາດອື່ນໆຊຶ່ງເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນ ແລະຕ້ອງການ.
- ເກີດມີການຜິດຖຽງ ແລະຕິຕ່ອຍກັນຮະຫວ່າງຜົວເມັຽ ແລະຮະຫວ່າງລູກກັບພໍ່ແມ່.
- ຄົນຂີ້ເຫຼົ້າອາດມີໜີ້ສິນອັນຫຼວງຫຼາຍ ແລະດ້ວຍເຫດນັ້ນຈິ່ງເຮັດໃຫ້ຄອບຄົວບໍ່ອາດສາມາດມັງມີໄດ້.
- ຄົນຂີ້ເຫຼົ້າ ແລະຄອບຄົວ ອາດເກີດມີຄວາມເສັຽໜ້າ ແລະລະອາຽໃຈຕໍ່ສັງຄົມ.
- ຄົນຂີ້ເຫຼົ້າບໍ່ອາດສາມາດຄ້ຳອູ ແລະນຳພາຄອບຄົວ ມີແຕ່ຕ້ອງການຢາກຂໍເຝິງແຕ່ທຶນຮອນຂອງສັງຄົມ.
- ຄວາມເຊື່ອຖືໄວ້ວາງໃຈ ແລະຄຸນສົມບັດອັນດີທີ່ມີຕໍ່ສັງຄົມ ອາດສູນເສັຽໄປ.
- ຄວາມຮັກແພງ ແລະຄວາມຖືກຕ້ອງປອງດອງກັນໃນສັງຄົມ ອາດສິ້ນສຸດໄປ ຍ້ອນການເປື້ອເມົາຈາກເຫຼົ້າ.

ຖ້າສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຫາກດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍໂພດ.