

ການເລີກສິ່ງບໍ່ດີຕ້ອງມີຄວາມຕັ້ງໃຈເດັດດ່ຽວແລະໃຊ້ຄວາມອິດທິນຫຼາຍ ແຕ່ –

## ທ່ານສາມາດເລີກດູດຢາໄດ້: ແນະນຳແລະສະໜັບສະໜູນ

ແຜນກະກຽມເລີກດູດຢາໂດຍທ່ານເອງ ມີສິ່ງເດັ່ນຕໍ່ໄປນີ້: \_\_\_\_\_

### ຖາມທ່ານວ່າຕ້ອງການເລີກແທ້ບໍ່?

- ສານນິໂກຕິນເປັນສານເສັບຕິດມີທ່າແຮງເຮັດໃຫ້ຄົນຕິດໄດ້ງ່າຍເລີກຍາກ.
- ການເລີກດູດຢາເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະເຮັດ ແຕ່ບໍ່ຕ້ອງເລີກທັງໝົດໃນບາດດຽວເລີຍ.
- ຫຼາຍຄົນພະຍາຍາມລອງ 2 ຫຼື 3 ເທື່ອກ່ອນທີ່ພວກເຂົາເລີກດູດຢາເພື່ອຫາສິ່ງທີ່ດີ.
- ແຕ່ລະເທື່ອທ່ານພະຍາຍາມທີ່ຈະເລີກ  
ແມ່ນຍິ່ງພະຍາຍາມເຮັດແນວນັ້ນທ່ານຍິ່ງຈະພົບແຕ່ ຄວາມສຳເລັດຢູ່ຕໍ່ໜ້າທີ່ລໍຖ້າທ່ານຢູ່.

### ມີຫຼາຍເຫດຜົນເພື່ອຕ້ອງການເລີກດູດຢາ:

- ທ່ານຈະມີຊີວິດຍາວນານກວ່າ ແລະມີສຸກຂະພາບດີກວ່າ ເມື່ອບໍ່ດູດຢາ.
- ບຸກຄົນທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງທ່ານ ໂດຍສະເພາະບັນດາລູກນ້ອຍຂອງທ່ານເອງ  
ກໍ່ຈະມີສຸກຂະພາບແຂງແຮງດີກວ່າ ກໍລະນີທ່ານບໍ່ໄດ້ດູດຢາ.
- ທ່ານຈະມີກຳລັງວັງຊາກວ່າ ແລະມີການຫັນໃຈສະດວກສະບາຍກວ່າ ຕອນຕິດຢາ  
ຫຼືດູດຢາ.
- ທ່ານຈະສາມາດລົດຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນໂລກຫົວໃຈນ້ອຍລົງ ຫຼືຫົວໃຈວາຍກະທັນຫັນ  
ຫຼືເສັ້ນເຫຼືອແຕກໃນສະໝອງ, ຫຼືມະເຮັງປອດ.

### ຂໍ້ແນະນຳທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເລີກ:

- ໃຫ້ຈຳກັດບໍ່ໃຫ້ມີທັງກອກຢາແລະຂີ້ກອກຢາ ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ, ໃນລົດ ຫຼື  
ບ່ອນເຮັດວຽກຂອງທ່ານ.
- ໃຫ້ຖາມຄອບຄົວ, ເພື່ອນ, ແລະເພື່ອນຮ່ວມງານຂອງທ່ານ  
ເພື່ອໃຫ້ກຳລັງໃຈສະໜັບສະໜູນທ່ານ ເພື່ອເລີກດູດຢາ.
- ໃຫ້ຢູ່ໃນສະຖານທີ່ ທີ່ບ່າດສະຈາກການດູດຢາຢູ່ສະເໝີ.
- ໃຫ້ຫັນໃຈເລີກໆ ເພື່ອຄວບຄຸມສະຕິ ເມື່ອທ່ານຮູ້ສຶກມີແຮງກະຕຸ້ນຢາກດູດຢາ.
- ຈົ່ງພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ຕົນເອງມີວຽກເຮັດຢູ່ສະເໝີ.
- ຈົ່ງໃຫ້ລາງວັນຕົນເອງເລື້ອຍໆ.

### ເລີກແລະປະຢັດເງິນຂອງທ່ານເອງ:

- ກອກຢາຕູ່ດໜຶ່ງ 3.00 ໂດລາສະຫະລັດ ຖ້າທ່ານດູດຢາໜຶ່ງຕູ່ດຕໍ່ມື້ ໝາຍຄວາມວ່າ  
ທ່ານເລີກດູດຢາໄດ້ ທ່ານຈະປະຢັດໄດ້ \$1,100 ຕໍ່ປີ ແລະ ເທົ່າ \$11,000 ໃນ 10 ປີ.
- ທ່ານສາມາດເອົາເງິນຈຳນວນນີ້ໄປເຮັດອັນຫຍັງກໍ່ໄດ້ແທນທີ່ເອົາໄປດູດຢາ.

ຫ້າປັດໃຈສຳຄັນ ເພື່ອເລີກດູດຢາ	ແຜນການເພື່ອເລີກຂອງທ່ານ
<p>1. ກຽມພ້ອມ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ກຳນົດມື້ໃດໜຶ່ງເພື່ອເລີກ ແລະຕິດມັນໄວ້ວ່າ – ຫ້າມດູດອີກແມ້ແຕ່ເທື່ອດຸ່ງວ!</li> <li>➢ ຄິດຮອດຄວາມພະຍາຍາມເລີກໃນອະດີດ. ທີ່ເຮັດໃຫ້ເລີກໄດ້ ແລະເລີກບໍ່ໄດ້?</li> </ul>	<p>1. ມື້ເລີກດູດຢາຂອງທ່ານ:</p> <p>_____</p>
<p>2. ໃຫ້ກຳລັງໃຈແລະກຳລັງສະໜັບສະໜູນຊ່ວຍເຫຼືອ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ໃຫ້ບອກຄອບຄົວ, ເພື່ອນ, ແລະເພື່ອນຮ່ວມງານວ່າທ່ານ ກຳລັງເລີກດູດຢາ.</li> <li>➢ ບອກໃຫ້ແພດໝໍປະຈຳຕົວ ຫຼືຜູ້ດູແລຮັກສາຂອງທ່ານ ໃຫ້ຮູ້</li> <li>➢ ຂໍຄຳປຶກສາເປັນກຸ່ມຄະນະ, ເປັນສ່ວນຕົວ ຫຼືທາງໂທລະສັບ</li> </ul>	<p>2. ໃຜຈະເປັນຜູ້ຊ່ວຍທ່ານໃນເລື່ອງນີ້?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>3. ຮຽນຮູ້ທັກສະໃໝ່ແລະບັນດາພຶດຕິກຳໃໝ່.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ເມື່ອທ່ານພະຍາຍາມເທື່ອທຳອິດເພື່ອຈະເລີກ ໂດຍໃຫ້ປຸງນຳກິດຈະກຳປະຈຳວັນຂອງທ່ານໃຫ້ຕ່າງເກົ່າ.</li> <li>➢ ໃຫ້ລົດຄວາມຄຽດຫຼືແຮງເຄັ່ງຕຶງໃນຕົວທ່ານ.</li> <li>➢ ເມື່ອທ່ານຮູ້ສຶກສັບສົນ ໃຫ້ຫ່າງຈາກສິ່ງກະຕຸ້ນເພື່ອຢາກເສບ.</li> <li>➢ ໃຫ້ວາງແຜນເຮັດສິ່ງມ່ວນຊື່ນເບີກບານໃນຊີວິດປະຈຳວັນ.</li> <li>➢ ໃຫ້ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະເຄື່ອງດື່ມອື່ນ.</li> </ul>	<p>3. ທັກສະແລະບັນດາພຶດຕິກຳໃດທີ່ສາມາດໃຊ້ເພື່ອເລີກດູດຢາ:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>4. ໄດ້ຮັບການບິນປົວບຳບັດດ້ວຍຢາແລະໃຊ້ມັນຢ່າງຖືກຕ້ອງ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ລົມກັບຜູ້ດູແລສຸກຂະພາບຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການບິນປົວບຳບັດແບບໃດເໝາະສົມກັບທ່ານສຸດ.             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ບູໂປຼປວງ ແອສອາຣ໌- ມີໄວ້ຕາມໃບສັ່ງຂອງແພດໝໍ.</li> <li>○ ຊີກິມສານນິໂກຕິນ - ມີໄວ້ພ້ອມສະເໝີຢູ່ໜ້າໂຕະເຄົາເຕີ.</li> <li>○ ເຂັມສິດສານນິໂກຕິນ - ມີໄວ້ຕາມໃບສັ່ງຂອງແພດໝໍ.</li> <li>○ ສະເປຼກອກສານນິໂກຕິນໃສ່ດັ່ງ - ມີໄວ້ຕາມໃບສັ່ງຂອງແພດໝໍ.</li> <li>○ ແຜ່ນແປະສານນິໂກຕິນ- ມີໄວ້ພ້ອມສະເໝີຢູ່ໜ້າໂຕະເຄົາເຕີ.</li> </ul> </li> </ul>	<p>4. ແຜນບິນປົວບຳບັດຂອງທ່ານ:</p> <p>ການບິນປົວບຳບັດ: _____</p> <p>ຂໍ້ແນະນຳຈາກແພດ: _____</p> <p>_____</p>
<p>5. ກະກຽມເພື່ອພົບສະຖານະການຍຸ່ງຍາກ ຫຼືກັບຄືນສະພາບເກົ່າບໍ່ດີຂຶ້ນ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ຫຼີກປະເພດເຫຼົ້າຢາ.</li> <li>➢ ຫຼີກຜູ້ດູດຢາຄົນອື່ນ ທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງທ່ານ</li> <li>➢ ປັບປຸງອາລົມຂອງທ່ານດ້ວຍຫຼາຍຮູບການເພື່ອ ຫຼີກການດູດຢາ</li> <li>➢ ກິນອາຫານສຸກຂະພາບເພື່ອລົດຄວາມອ້ວນແລະຢູ່ຢ່າງກະຕືລືລົ້ນ</li> </ul>	<p>5. ທ່ານຈະກະກຽມແນວໃດ?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

ການເລີກດູດຢາເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະເຮັດ. ຈຶ່ງກະກຽມເພື່ອພະເຊີນກັບບັນດາຄວາມທ່າທາຍ ໂດຍສະເພາະ ໃນສອງສາມອາທິດທຳອິດ.

ແຜນຕິດຕາມການປະເມີນຜົນ: \_\_\_\_\_

ຂໍ້ມູນອື່ນໆທີ່ຕ້ອງການເພີ່ມ: \_\_\_\_\_

ຂໍ້ອ້າງອີງ: \_\_\_\_\_

ແພດໝໍຕາມຄລິນິກ \_\_\_\_\_ ວັນທີ \_\_\_\_\_