

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ?



ਇੱਕ ਦਮ ਘੱਟ ਪੀਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- 1** ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਂਕ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਉ।
- 2** ਉਹਨਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਚਹੇਤਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਉਪਰਾਲੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵਧਾਉਣ।
- 3** ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ।
- 4** ਸ਼ਰਾਬ-ਮੁਕਤ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਬਤ ਚੁਣੋ।
- 5** ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਿਚਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਅਜ਼ਮਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ।
- 6** ਸ਼ੁਗਲ ਅਤੇ ਮਨ ਪਰਚਾਵਾ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- 7** ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

