

เคล็ดลับเลือกบุหร



สำหรับผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ คุณอาจไม่รู้ว่ามีคนไทยเลิกสูบบุหรี่ได้มากกว่า 200,000 คน หรือโดยเฉลี่ยมีผู้เลิกสูบบุหรี่วันละ 600 คน จากสถิติพบว่า ร้อยละ 80 ของผู้ที่หยุดสูบบุหรี่สามารถเลิกได้ด้วยตนเอง โดยใช้วิธีหยุดสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาดและต้องมีการเตรียมตัวที่ดี ดังนั้นเพื่อให้คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองได้สำเร็จ 10 เคล็ดลับต่อไปนี้ คือ วิธีการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ที่คุณสามารถนำไปใช้ในการเลิกสูบบุหรี่

1 บอกำปรึกษา

เพื่อให้คุณมีแนวทางในการเลิกสูบบุหรี่ คุณอาจโทรศัพท์เพื่อขอคำแนะนำในการเลิกสูบบุหรี่ได้ที่หมายเลข 1600 หรือขอคำปรึกษาจากคนที่คุณรู้จักที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมาแล้ว

2 หากำสำใจ

คุณควรบอกให้คนใกล้ชิดได้ทราบถึง ความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ เพราะกำลังใจจากคนรอบข้างจะช่วยให้คุณมีความพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้เพื่อคนที่คุณรัก

3 เป้าหมายอยู่ข้างหน้า

คุณควรวางแผนการปฏิบัติตัว ในระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ โดยกำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่หรืออาจเลือกเอาวันสำคัญต่าง ๆ ของครอบครัว เช่น วันเกิดตัวเอง วันครบรอบแต่งงาน หรือวันเกิดลูก แต่ทั้งนี้ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป เพราะคุณอาจหมดไฟเสียก่อน

4 ไบร่อช้า...ลวบ่อ

คุณควรเตรียมตัวให้พร้อม ด้วยการที่อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมด เตรียมผลไม้หรือขนมขบเคี้ยวที่ไม่หวานหรือไม่มีไขมันไว้ เพื่อช่วยในการลดความอยากสูบบุหรี่ รวมทั้งปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่คุณมักทำร่วมกับการสูบบุหรี่ เช่น อ่านหนังสือแทนการสูบบุหรี่ระหว่างเข้าห้องน้ำ ดื่มน้ำ กินผลไม้ หรือออกไปจากโต๊ะอาหารทันทีที่กินอาหารเสร็จ หรือแปร่งพื้นที่ครึ่งหลังกินอาหาร

5 ถือกำมันไยหวันไยว



เมื่อถึงวันลงมือ ขอให้คุณเริ่มต้นด้วยความสดชื่น บอกตัวเองว่า คุณกำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเองและคนใกล้ชิด เมื่ออยากสูบบุหรี่ก็ขอให้คุณทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้คุณตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ล้างหน้า ดื่มน้ำ อยู่ใกล้ชิดกับคนที่ไม่สูบบุหรี่ หรือเล่นกับลูกให้มากขึ้น ก็จะช่วยให้คุณผ่านพ้นความอยากสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

รู้ไหมว่า...

คนไทยเลิกบุหรี่ได้มากกว่า 200,000 คน

6 ห้ามไกลส่งกระตุ้น

ในระหว่างนี้ ขอให้คุณหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้คุณอยากสูบบุหรี่ เช่น ถ้าเคยดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แล้วต้องสูบบุหรี่ ด้วยก็ควรงดดื่ม ในช่วงนี้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการอยู่ท่ามกลางคนสูบบุหรี่ด้วย

7 ไม่หมกมุ่นความเครียด

เมื่อรู้สึกเครียดให้หยุดพักสมองสักครู่ คลายความเครียด ด้วยการพูดคุยกับคนอื่น ๆ หรือหาหนังสือการ์ตูนเข้าอ่านบ้างก็ได้ ฟังเพลงสักเล่มว่า มีคนไม่สูบบุหรี่อีกมาก ที่คลายเครียดได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่

8 งดเวลาออกกำลังกาย

คุณควรจัดเวลาออกกำลังกายบ้างอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที เพราะนอกจากจะเป็นการควบคุมน้ำหนักที่อาจเพิ่มขึ้นแล้ว ยังทำให้สมองปลอดโปร่ง เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจและปอด ถ้าไม่มีเวลาควรหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องทุ่นแรงต่างๆ เช่น กัดลิฟต์ให้ต่ำกว่าชั้นที่ต้องการขึ้น เพื่อที่คุณจะได้เดินออกกำลังกายบ้าง

9 ไม่ทำยาบูห์

อย่าคิดว่าลองสูบบุหรี่บ้างเป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะการทดลองสูบบุหรี่เพียงงว่นเดียว อาจหมายถึง การหวนคืนไปสู่ความเคยชินเก่า ๆ อีก คุณเลิกได้แล้ว อย่างปล่อยให้ตัวเองถอยหลังลงคลองอีกเลย

10 หากต้องเริ่มต้นใหม่อีก อย่าท้อแท้

หากต้องเริ่มต้นใหม่อีกที ก็อย่าท้อ ถ้าคุณหันกลับไปสูบบุหรี่อีกนั้นไม่ได้หมายถึง โลกได้ล่มสลายแล้ว ไม่ได้แปลว่าคุณเป็นคนล้มเหลว อย่างน้อยคุณก็ได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวเองในคราวต่อไป ขอให้ถือว่าคุณอาจแพ้แพ้ในบางสมรภูมิ แต่คุณจะเป็นผู้ชนะสงครามในที่สุด ขอเพียงพยายามต่อไป จงเตรียมตัวให้พร้อมกำหนดวันที่จะหยุดและหยุดต่อไปจนตลอดกาล

ตัวช่วยให้คุณเลิกสูบบุหรี่

1. โทร. 1600 สายเลิกบุหรี่
2. หนังสือคู่มือเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง "คุณทำได้"

เมื่อรู้ลึกอยากสูบบุหรี่ คุณควรที่จะ

1. อยู่สูบบุหรี่ที่หมีที่อยากสูบ คุณควรประวัติของการสูบบุหรี่ออกไปเรื่อย ๆ
2. ดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แล้วต้องสูบบุหรี่
3. สูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ และช้าๆ ทำเช่นนี้ 2 - 3 ครั้ง คุณจะผ่อนคลายขึ้น
4. หันไปทำกิจกรรมอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากความอยากสูบบุหรี่



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
www.ashthailand.or.th หรือ www.smokefreezone.or.th

โทร. 0-2728-1828 โทรสาร 0-2728-1820

10 เคล็ดลับ ในการเลิกบุหรี่

มีคนไทยเลิกมาแล้ว
สามล้านคน
คุณเป็นอีกคน
ที่จะสำเร็จ

การเลิกสูบบุหรี่ ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป

XXX
สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

