



▶ ข้อมูลบุหรีกับสุขภาพ

เคล็ดลับในการเลิกสูบบุหรี

10 เคล็ดลับต่อไปนี้ คือวิธีการปฏิบัติอย่างง่าย ที่คุณสามารถนำไปใช้เพื่อการเลิกสูบบุหรี

1. ขอคำปรึกษาถ้าคุณไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร

ถ้าคุณเคยลองเลิกแล้วไม่สำเร็จ หรือไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร คุณอาจโทรศัพท์ขอคำแนะนำในการเลิกสูบบุหรีได้ที่ คิวทไลน์ หมายเลข 1600 หรือขอคำปรึกษาจากคนที่สามารถเลิกสูบบุหรีได้สำเร็จแล้ว หรือปรึกษาเภสัชกรตามร้านขายยา หรือไปรับบริการที่คลินิกอดบุหรีตาม รพ.สต. หรือโรงพยาบาลต่างๆ

2. หากำลังใจ

บอกให้คนใกล้ชิดได้ทราบถึงความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรีเพราะกำลังใจจากคนรอบข้าง จะช่วยให้คุณเลิกสูบบุหรีได้ เพื่อคนที่คุณรัก

3. เป้าหมายอยู่ข้างหน้า

กำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี อาจเลือกเอาวันสำคัญต่าง ๆ ของตัวคุณเอง หรือของประเทศ ทั้งนี้ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป เพราะคุณอาจหมดไฟเสียก่อน

4. ไม่รอช้าลงมือ

ทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรีให้หมด รวมทั้งปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่คุณมักทำร่วมกับการสูบบุหรี

5. ถือคำมั่น...ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ บอกกับตัวเองว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเองและคนใกล้ชิด คิดทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้คุณตัดสินใจเลิกสูบบุหรี

6. ห่างไกล...สิ่งกระตุ้น

หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้คุณอยากสูบบุหรี เช่น ถ้าเคยดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แล้วต้องสูบบุหรีด้วย ควรงดดื่มในช่วงนี้ และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับกลุ่มคนที่สูบบุหรีด้วย

7. ไม่หมกมุ่นความเครียด...

เมื่อรู้สึกเครียดให้หยุดพักสักครู่ เพื่อผ่อนคลายด้วยการพูดคุยกับคนอื่น ๆ ฟังระลึกไว้เสมอว่า มีคนที่สูบบุหรีอีกมากที่คลายเครียดได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี

8. เจียดเวลา...ออกกำลังกาย

คุณควรจัดเวลาออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที นอกจากจะควบคุมน้ำหนักที่อาจเพิ่มขึ้นหลังเลิกบุหรี่ ยังทำให้สมองปลอดโปร่ง และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจและปอด

9. ไม่ทำทนายบุหรี่

อย่าคิดว่าลองสูบบุหรี่สักมวนคงไม่เป็นไร เพราะการสูบบุหรี่เพียงมวนเดียวอาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่ความเคยชินเก่า ๆ คุณมาไกลมากแล้ว อย่าปล่อยให้ตัวเองถอยหลังลงคลองอีกเลย

10. หากต้องเริ่มต้นใหม่อีกที...ก็อย่าท้อ

ถ้าคุณหันกลับไปสูบบุหรี่ ไม่ได้แปลว่าคุณเป็นคนล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวในครั้งต่อไป ขอให้ถือว่า คุณอาจพ่ายแพ้บ้างในบางสมรภูมิ แต่คุณจะเป็นผู้ชนะสงครามในที่สุด ขอเพียงพยายามต่อไป กำหนดวันที่จะหยุดและหยุดต่อไปตลอดกาล

เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่

1. อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบบุหรี่ คุณควรประวิงเวลาสูบบุหรี่ออกเรื่อย ๆ 3-5 นาที ทำอย่างอื่นแทน เช่น ดื่มน้ำ อมน้ำ บ้วนปาก ล้างหน้าหรือแปรงฟัน
2. เมื่อรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ และช้า ๆ ทำเช่นนี้ 2-3 ครั้ง คุณจะผ่อนคลายขึ้น หรือดื่มน้ำ อาบน้ำ เช็ดตัว และออกกำลังกาย
3. อีกหนึ่งตัวช่วยที่สำคัญที่สุด “บ้านปลอดบุหรี่” ตกลงกับคนในบ้านว่าคุณจะไม่สูบบุหรี่ในบ้าน จะทำให้คุณสูบน้อยลงและเลิกง่ายขึ้น

วิธีป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เบี่ยงเบนความสนใจ ทำกิจกรรมอย่างอื่น
- ท่างไกลสิ่งกระตุ้น เช่น กลุ่มคนที่สูบบุหรี่ แอลกอฮอล์ สถานที่ที่เคยสูบ
- จดจำสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น คุณเป็นอิสระแล้ว ไม่ต้องพึ่งพาบุหรี่ คุณหายใจสะดวกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
- ปฏิเสธเมื่อมีคนชักชวนให้สูบบุหรี่
- รักษาจิตใจ บ้านปลอดบุหรี่



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

www.ashthailand.or.th และ www.smokefreezone.or.th Email : info@ashthailand.or.th

สนับสนุนโดย



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ