

# 10 เคล็ดลับ เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

## สำหรับผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่

คุณอาจไม่รู้ว่าในแต่ละปีมีคนไทยเลิกสูบบุหรี่ได้มากกว่า 200,000 คน หรือโดยเฉลี่ยมีผู้เลิกสูบบุหรี่ได้ถึงวันละ 600 คน จากสถิติพบว่าร้อยละ 80 ผู้ที่หยุดสูบบุหรี่สามารถเลิกได้ด้วยตัวเอง โดยใช้วิธีหยุดสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาดและต้องมีการเตรียมตัวที่ดี ดังนั้นเพื่อให้คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองได้สำเร็จ ลองปฏิบัติตามวิธีง่ายๆที่คุณสามารถนำไปใช้เพื่อการเลิกสูบบุหรี่ ด้วย 10 เคล็ดลับต่อไปนี้

## 1. ขอคำปรึกษา

เพื่อให้คุณมีแนวทางในการเลิกสูบบุหรี่ คุณอาจโทรศัพท์เพื่อขอคำแนะนำในการเลิกสูบบุหรี่ได้ที่ หมายเลข 1600 หรือขอคำปรึกษาที่คลินิกปรึกษาโรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ หรือขอคำปรึกษาจากคนรู้จักที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมาแล้ว



## 2. หากกำลังใจ

คุณควรบอกให้คนใกล้ชิดได้ทราบถึงความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ เพราะกำลังใจจากคนรอบข้างจะช่วยให้คุณมีความพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ เพื่อคนที่คุณรัก



## 3. เป้าหมายอยู่ข้างหน้า

คุณควรวางแผนการปฏิบัติตัว ในระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ โดยกำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญต่างๆ ของครอบครัว เช่น วันเกิดตัวเอง วันครบรอบแต่งงาน หรือวันเกิดลูก แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป เพราะอาจทำให้หมดไฟเสียก่อน



## 4. ไม่รอช้า...ลงมือ

คุณควรเตรียมตัวให้พร้อม ด้วยการทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมด เตรียมผลไม้หรือขนมขบเคี้ยวที่ไม่หวานหรือไม่ทำให้อ้วนไว้ว เพื่อช่วยในการลดความอยากสูบบุหรี่ รวมถึงปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่คุณมักทำร่วมกับการสูบบุหรี่ เช่น อ่านหนังสือแทนการสูบบุหรี่ระหว่างเข้าห้องน้ำ ลุกจากโต๊ะทันทีที่กินอาหารเสร็จ หรือแปรงฟันทุกครั้งหลังกินอาหาร เพื่อลดความอยากสูบบุหรี่หลังอาหาร



## 5. ถอดค้ำไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ จงตื่นนอนด้วยความสดใส บอกตัวเองว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเองและคนใกล้ชิด เมื่ออยากสูบบุหรี่ก็ขอให้ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้คุณตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ปรับเปลี่ยนนิสัย ล้างหน้า ตีมน้ำ อยู่ใกล้ชิดกับคนที่ไม่สูบบุหรี่ เล่นกับลูก หรือสัตว์เลี้ยงให้มากขึ้น ก็จะช่วยให้อ่านผ่านพ้นความอยากสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

## 6. ห่างไกลสิ่งกระตุ้น ในระหว่างนี้

ขอให้คุณหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้คุณอยากสูบบุหรี่ เช่น ถ้าเคยดื่มกาแฟ หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วสูบบุหรี่ไปด้วย ก็ควรงดดื่มในช่วงนี้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการอยู่ท่ามกลางคนสูบบุหรี่ด้วย



## 7. ไม่หมกมุ่นความเครียด เมื่อรู้สึก

เครียดให้หยุดพักสมอง คลายเครียดสักครู่ ด้วยการพูดคุยกับคนอื่น หรืออ่านหนังสือการ์ตูนขำขัน ฟังระลึกเสมอว่า มีคนไม่สูบบุหรี่อีกมากที่คลายเครียดได้ โดยไม่ต้องสูบบุหรี่

## 8. เจียดเวลาออกกำลังกาย คุณควร

จัดเวลาออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที เพราะนอกจากจะเป็นการควบคุมน้ำหนักที่อาจเพิ่มขึ้นแล้ว ยังทำให้สมองปลอดโปร่ง เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจและปอด หากไม่มีเวลาออกกำลังกาย

ควรหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องทุ่นแรงต่าง ๆ เช่น เดินขึ้นบันได แทนการใช้ลิฟต์ เพื่อที่คุณจะได้ออกกำลังกายบ้าง



## 9. ไม่ทำทนายบุหรี่ อย่าคิดว่าลองสูบบุหรี่

เป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะการทดลองสูบบุหรี่เพียงมวนเดียวอาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่ความเคยชินเก่าๆ อีก คุณมาไกลมากแล้ว อย่าปล่อยให้ตัวเองถอยหลังลงคลองอีกเลย

## 10. หากต้องเริ่มต้นใหม่อีกอย่า

ท้อแท้ ถ้าหันกลับไปสูบบุหรี่อีก นั่นไม่ได้หมายความว่าโลกได้ล่มสลาย หรือคุณเป็นคนล้มเหลว อย่างน้อยคุณก็ได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวเองในคราวต่อไป ขอให้ถือว่าคุณอาจพ่ายแพ้ในบางสมรภูมิ แต่คุณจะเป็นผู้ชนะในที่สุด ขอเพียงพยายามต่อไป ไม่มีคำว่าสายสำหรับการเริ่มต้น



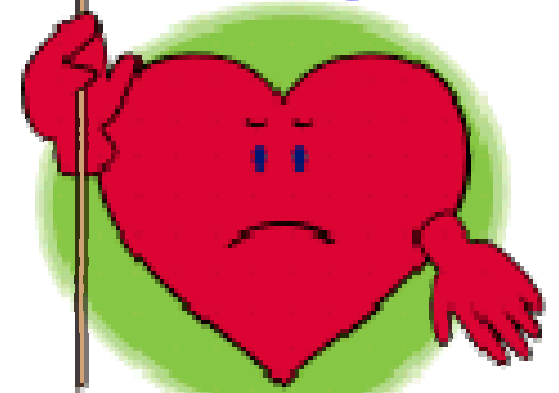
เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่  
คุณควรที่ทำได้ดังนี้

1. **อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ** คุณควรประวิงเวลาของการสูบบุหรี่ออกไปเรื่อยๆ
2. **ดื่มน้ำหรือล้างหน้าทันที**
3. **สูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ และช้าๆ**  
ทำเช่นนี้ 3-4 ครั้ง คุณจะผ่อนคลายขึ้น
4. **หันไปทำกิจกรรมอื่นแทน**

# 10 เด็ดดิบ



## เพื่อการ เลิกสูบบุหรี่



ข้อมูลจาก ... มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

เรียบเรียงโดย ... กลุ่มงานจิตเวช ต่อ 5202

จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร 0 - 5621 - 9888 ต่อ 5200, 9801