

แนวทางการเลิกสูบบุหรี่

การอดบุหรี่เป็นสิ่งที่ยากสำหรับผู้ที่มิอุปนิสัยในการเคยชินกับการสูบบุหรี่เป็นประจำ ความปรารถนาที่จะเลิกสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่ดี แต่ยังคงมีความสับสนในระหว่างความต้องการสูบบุหรี่อย่างธรรมดาๆ กับความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะเลิกสูบบุหรี่

ดังนั้น สิ่งที่จะเสริมสร้างความตั้งใจที่จะเลิกให้เกิดพลังและกำลังใจอย่างแน่นแฟ้นที่จะเลิก คือ การหาความรู้ในเรื่อง โทษ พิษภัยของบุหรี่ กฎหมายในเรื่องสิทธิของผู้คนที่อยู่รอบตัวเรา และอุทาหรณ์ที่กระตุ้นเตือนให้งดสูบบุหรี่ เช่น

- บุหรี่ - สิ่งเสพติดมีพิษร้าย
- บุหรี่ - ล้างทำลายหลายสถาน
- บุหรี่ - ก่อเกิดทุกขโรคครุภาน
- บุหรี่ - พาลเสียเงินไม่เพลินใจ
- เลิก - สูบเถอะน้องพี่... เพราะมีพิษ
- เลิก - เสาะหามะเร็งโหด โทษยิ่งใหญ่
- เลิก - แล้วคงไม่ตาย วายชีพไป
- เลิก - เสียให้หมดปัญหาอย่าริลอง
- สูบ - บุหรี่มีพิษชีวิตสั้น
- สูบ - ทุกวันเราจะเศร้าหมอง
- สูบ - ครวันพิษติดโรคทุกขครอง
- สูบ - เงินทอง จับจ่าย ไม่เป็นคุณ
- ดี - กว่าตายผ่อนส่งน่าสงสาร
- ดี - กว่ากาเสียเงินตราต้องว่าวุ่น
- ดี - ต่อสุขภาพลามเจือจุน
- ดี - มีคุณช่วยไทยให้เจริญ



หลักการปฏิบัติตนเพื่อเลิกการสูบบุหรี่

การเลิกสูบบุหรี่มีไซของยากอีกต่อไป เมื่อคุณเตรียมตัวที่ดีและปฏิบัติตนเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ ดังนี้

- ขอคำปรึกษา** เพื่อให้มีแนวทางในการเลิก อาจพบแพทย์หรือขอคำปรึกษาจากผู้ที่สามารถเลิกได้สำเร็จ เช่น ไปชมรมเพื่อการเลิกสูบบุหรี่
- หากำลังใจ** บอกกับคนใกล้ชิดหรือบอกว่าเลิกบุหรี่ครั้งนี้เพื่อคนที่คุณรัก
- ตั้งเป้าหลักให้แน่แน** เช่น การวางแผนเลิกสูบบุหรี่ อาจกำหนดวันที่เลิก เช่น วันสำคัญต่างๆ แต่ไม่ควรห่างไกลเกินไป เพราะอาจทำให้ความตั้งใจลดน้อยลงไป
- ไม่รอช้า ลงมือปฏิบัติ** เช่น เตรียมอุปกรณ์เตรียมตัวเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ ถ้าหวั่นไหวอาจใช้การบำบัดทางยาและสารนิโคตินทดแทน (Nicotine Replacement Therapy NRT) เช่น หมากฝรั่ง หรือยาอมบ้วนปากเพื่อลดการอยากบุหรี่



5. **ถือค้ำมั่นไม่หวั่นไหว** แม้มีอาการไม่สบายหมั่นเตือนว่าจะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้

6. **ห่างไกลสิ่งกระตุ้น**

ความอยากสูบบุหรี่ เช่น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดคนสูบบุหรี่



7. **รู้สึกเครียดควรหยุดพักและหาทางคลายเครียด** เช่น เล่นกีฬา ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง พูดคุยกับเพื่อน

8. **ออกกำลังกาย** ควรจัดเวลาออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 15 - 30 นาที เพราะจะเป็นการควบคุมน้ำหนัก อีกทั้งทำให้สมองปลอดโปร่ง



9. **ไม่ทำทนาย ไม่ควรคิดลองสูบบุหรี่** แม้ชักชวนเดี๋ยวก็นจะทำให้หวนกลับไปสูบบุหรี่ได้อีก

10. **หากล้มเหลว ควรเริ่มต้นอีกครั้ง** อย่าท้อถอย จะพบความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ได้

ข้อควรระวัง อุปสรรคในการเลิกสูบบุหรี่

อุปสรรคในการเลิกสูบบุหรี่ มักเกิดใน 3 – 5 วันแรก หลังจากเลิก อาการอยากสูบบุหรี่มักน้อยลงไปเรื่อย ๆ อาการที่เป็นอุปสรรค เช่น

1. ออยากถอนยา จากการขาดนิโคติน ซึ่งเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งที่ออกฤทธิ์ในการกระตุ้นสมอง และการทำงานของหัวใจ ทำให้เกิดความรู้สึกหงุดหงิด เมื่อหยุดสูบจะเกิดความไม่สุขสบาย ปวดศีรษะเป็นครั้งคราว ระบบย่อยอาหารไม่ปกติ ท้องอืด บางครั้งมีอาการเจ็บคอ ระคายคอ อาการต่างๆ จะเกิดขึ้นบ้างไม่เกิน 4 – 5 วัน
2. ความเครียด หดหู่ หงุดหงิด จะต้องเตือนตนเองเสมอว่ากำลังเลิกสูบบุหรี่
3. ควรหลีกเลี่ยงการต้องเข้าสังคมที่มีการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ต่างๆ ถ้าเกิดความจำเป็นจริงๆ ดื่มได้เล็กน้อย พร้อมกับรับประทานอาหารอย่างอื่นด้วย
4. ความรู้สึกที่ขาดบางอย่างที่เคยชิน ต้องระมัดระวังและเตือนตนเองเสมอว่ากำลังเลิกสูบบุหรี่

ขอขอบคุณที่ไม่สูบบุหรี่



ผลดีของการเลิกสูบบุหรี่

ในวันที่ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างเด็ดขาดแล้ว นับว่าเป็นผลดีแก่ตนเอง ครอบครัวและสังคมอย่างมาก สิ่งที่จะรู้สึกได้ด้วยตนเองที่เกิดขึ้นต่างๆ เช่น

1. การประหยัดเงินในการซื้อบุหรี่
2. ลมหายใจสดชื่น กลิ่นเหม็นจากลมหายใจ กลิ่นปากลดลง หรือหายไป ทำให้เกิดความมั่นใจ กลับคืนมา
3. คุณจะมีสุขภาพดีขึ้น เช่น การหายใจโล่ง อาการไอเรื้อรัง ไข้หวัด การติดเชื้อทางลมหายใจลดลง
4. ผู้ใกล้ชิดคนในครอบครัวและเพื่อน ๆ ได้รับอากาศบริสุทธิ์มากขึ้น
5. เป็นแบบอย่างที่ดีงามให้บุตรหลานในครอบครัว
6. ลดอัตราการเสี่ยงต่อโรคร้ายต่าง ๆ จากบุหรี่

สถานที่บำบัดรักษา

ผู้มีปัญหาติดยาเสพติดและบุหรี่ สามารถขอคำปรึกษาและขอรับการบำบัดรักษาได้ที่...

“กลุ่มงานจิตเวช ชั้น 2 โรงพยาบาลเมืองสีแคว”

หมายเลขโทรศัพท์ 056 – 219802

หรือ 056 – 228686

แนวทาง การเลิกสูบบุหรี่

ด้วยตนเอง



ข้อมูลจาก ... สถาบันธัญญารักษ์ กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข

เรียบเรียงโดย ... กลุ่มงานจิตเวช

จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรคปราชักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร. 056 – 219888 ต่อ 5200, 9801