

# การเลิกสูบบุหรี่มิใช่เรื่องยาก

การเลิกสูบบุหรี่มิใช่เรื่องยากเลยถ้าท่านตัดสินใจและปักใจแน่วแน่ว่าจะเลิกโดยเด็ดขาด ก่อนอื่นเพื่อที่ไม่ให้การตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ต้องล้มเลิกกลางคัน ท่านควรจะต้อง



3. ต้องมีขั้นตอนหรือแผนการในการเลิกสูบบุหรี่

## ขั้นตอนหรือแผนเลิกบุหรี่

ขั้นตอนดังกล่าวอาจจะเริ่มจาก

1. เขียนบันทึกเหตุผลที่เลิกสูบบุหรี่หรือแรงจูงใจที่ชักชวนให้เลิกไว้เตือนใจตัวเองโดยอาจจะพกติดตัวไว้ตลอดเวลาก็ได้



2. ประกาศหรือบอกเล่าแก่ภรรยาหรือสามี ญาติสนิทมิตรสหายถึงการตัดสินใจดังกล่าว เพราะคนเหล่านั้นจะเป็นกำลังใจที่สำคัญในการสนับสนุนท่านให้เลิกสูบบุหรี่



1. เลือกวันที่จะเลิกสูบบุหรี่ ให้ได้โดยใช้วันสำคัญหรือวันที่มีความหมายสำหรับตัวท่าน เช่น วันเกิดลูก วันแต่งงาน เป็นต้น

2. ตัดสินใจทิ้งบุหรี่ทั้งหมดที่ท่านมีอยู่รวมทั้งอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการสูบบุหรี่ เช่น ไฟแช็ก เพื่อที่ท่านจะได้ไม่ต้องนึกถึงมันอีก



3. เปลี่ยน มาดืมหมหรือน้ำผลไม้คั้นแทนการดื่มน้ำชา กาแฟ



4. ฟังระลึกอยู่เสมอว่า “งดบุหรี่ได้ 5 นาที คือ นิมิตหมายที่ดีของการเลิกสูบบุหรี่”

## หากรู้สึกหงุดหงิด ไม่สบาย ควรปฏิบัติดังนี้

1. อาบน้ำทันที



2. หายใจเข้า-ออกลึกๆ สัก 10 ทีี่ยวและ  
กลั้นไว้นาน ๆ

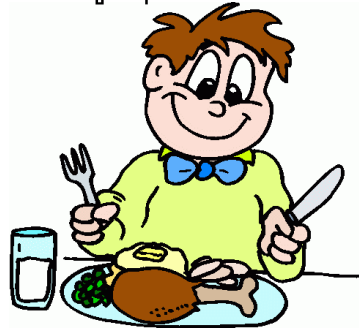
3. ทำใจให้สบายไม่เครียด



4. อย่าอ่อนไหว คิดว่าสูบเพียงนิดหน่อย  
หรือนานๆ ครั้งไม่เป็นไร



5. กินอาหารที่ถูกสุขลักษณะครบถ้วน



6. ไม่นั่งเล่นต่อหลังจากกินอาหารเสร็จ  
เพราะอาจเกิดความอยากสูบบุหรี่ได้

7. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำชา กาแฟ  
หรืออาหารรสจัด



งดสูบบุหรี่ได้เมื่อใด  
ครอบครัวสดใส  
จิตใจเบิกบาน

## การเลิกสูบบุหรี่



## มิใช่เรื่องยาก

เรียบเรียงโดย ... กลุ่มงานจิตเวช ต่อ 5202

จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จ.นครสวรรค์

โทร 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801