

"สำหรับบางคน การตัดสินใจเลิกบุหรี่ในวันนี้
อาจไม่ใช่ครั้งแรก
แต่เราเชื่อมั่นว่า ด้วยความมุ่งมั่น
เต็มหัวใจที่เข้มแข็ง
ด้วยความตั้งใจจริงที่มีอยู่เต็มเปี่ยม
และด้วยกำลังใจที่แรงกล้า
จะทำให้คุณเลิกสูบบุหรี่ได้ในที่สุด"



ข้อความจาก "กำลังใจเพื่อวันใหม่ไร้ควันบุหรี่"
มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



มีคำถามหรือต้องการคำแนะนำในการเลิกบุหรี่
โทร. 02-201-2521
เวลา 10.00-14.00 น. ในวันราชการ

เอกสารอ้างอิง

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. (2548). 10 เคล็ดลับเลิกบุหรี่
วารสารณี ภูมิสวัสดิ์ และคณะ (2546). แนวทางเวชปฏิบัติเพื่อ
รักษาผู้ติดบุหรี่. กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข.



อาคารศูนย์การแพทย์ศิริกิติ์



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล
270 ถนนพระราม 6 แขวงทุ่งพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2354-7308-10
www.ramaclinic.com



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

การเลิกสูบบุหรี่ ไม่ยากอย่างที่คิด



ที่ปรึกษา อาจารย์ วิไล ตั้งปณิธานดี
ผู้เรียบเรียง อารยา หาคูปละ
งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ





การเลิกสูบบุหรี่... ไม่ยากอย่างที่คิด

จากประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องการเลิกบุหรี่ พบว่าแต่ละคนมีเหตุผลและสิ่งกระตุ้นที่ส่งเสริมให้สูบบุหรี่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามพบว่าทุกคนที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ต้องมีความตั้งใจและมีแรงจูงใจที่ชัดเจนจากภายในตนเอง เพื่อช่วยให้เลิกบุหรี่ได้เป็นผลสำเร็จ ดังนั้นจึงได้เรียบเรียงแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ดังนี้



1. มีความตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ **"ฉันทจะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้"**

2. กำหนดเป้าหมายที่จะเลิกให้สำเร็จ และเขียนแรงจูงใจที่ทำให้อยากเลิกสูบบุหรี่ แล้วติดไว้ในที่ที่เห็นได้ทุกวัน อ่านทุกวัน

3. กำหนดวันเลิกให้เร็วที่สุด

4. ก่อนวันเลิกบุหรี่ ให้ทิ้งอุปกรณ์ในการสูบทั้งหมด และบอกกับตัวเองว่า **"ฉันทกำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดกับตัวเอง"**

5. ระหว่างการหยุดบุหรี่ จะมีอาการถอนนิโคติน เช่น หงุดหงิด ง่วงนอน อยากสูบบุหรี่ เมื่อมีอาการอยากสูบบุหรี่ให้ชะลอความอยากให้นานที่สุด วิธีชะลอความอยาก ได้แก่ สูดลมหายใจเข้า - ออก ลึกๆ ยาวๆ 3 ครั้ง เบี่ยงเบนตัวเองไปทำอย่างอื่น อาจเข้าห้องน้ำ อาบน้ำ ล้างหน้า หรือแปรงฟัน หลังอาหารทันที และดื่มน้ำมากๆ รับประทานผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะนาว จะช่วยลดอาการถอนนิโคติน เมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่ได้ 3 วัน นั้นหมายความว่า **คุณผ่านช่วงที่ลำบากที่สุดไปแล้ว**

6. การออกกำลังกาย คือ สิ่งที่สำคัญพยายามออกกำลังกายให้เหงื่อออก จะช่วยให้คุณสดชื่น ไม่ง่วงเหงา หาวนอน ในช่วงที่คุณหยุดบุหรี่

7. หากคุณเคยสูบบุหรี่เมื่อรู้สึกว่าง ไม่มีอะไรทำ ควรหากิจกรรมอื่นมาทำทดแทน เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

8. ให้คุณบอกกับครอบครัวและเพื่อนร่วมงานว่า คุณกำลังหยุดสูบบุหรี่ เพื่อเขาจะได้เป็นกำลังใจให้คุณ

9. หลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่นำคุณไปสูบบุหรี่ เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ การไปสังสรรค์กับเพื่อน เป็นต้น มีการศึกษามากมายที่พบว่า คนส่วนใหญ่กลับมามีสูบบุหรี่อีกเนื่องจากไปดื่มแอลกอฮอล์ ถ้าคุณไม่อยากเป็นเช่นนั้นได้โปรดหลีกเลี่ยง

10. ไม่หมกมุ่นกับความเครียด พยายามหาที่ปรึกษาที่ไว้ใจได้ผ่อนคลายตัวเอง หรือออกกำลังกาย ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูทีวี เป็นต้น สิ่งสำคัญต้องไม่กลับไปสูบบุหรี่ เนื่องจากบุหรี่ไม่ได้ช่วยให้คุณหายเครียด แต่จะทำให้คุณเครียดเพิ่มมากขึ้น



11. จำไว้ว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเอง ครอบครัวและสังคม

12. บอกกับตนเองทุกวันว่า **"ฉันททำได้"**

เลิกบุหรี่วันนี้ เพื่อสุขภาพของก่าบ และบุคคลอื่นเป็นที่รัก