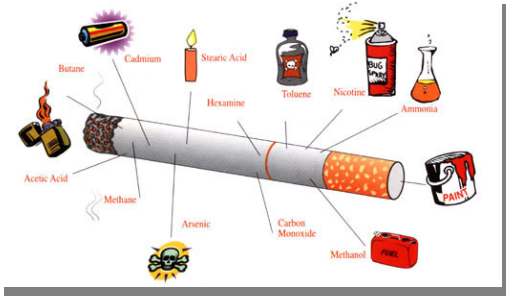


การเลิกบุหรี่จะไม่ใช่ว่าเรื่องยากอีกต่อไป คุณอาจไม่รู้ว่ ร้อยละ 80 ของผู้ที่หยุดสูบบุหรี่สามารถเลิกได้ด้วยตนเอง โดยใช้วิธีหยุดสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาดและต้องมีการเตรียมตัวที่ดี ดังนั้น เพื่อให้คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองได้ สำเร็จ 10 เคล็ดลับต่อไปนี้ คือ วิธีการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ที่คุณสามารถนำไปใช้เพื่อการเลิกบุหรี่



เคล็ดลับ 10 วิธีเลิกบุหรี่

1. หาที่ปรึกษา เพื่อให้คุณมีแนวทาง ในการเลิกสูบบุหรี่ คุณอาจโทรศัพท์ เพื่อขอคำแนะนำในการเลิกสูบบุหรี่ ได้ที่ คิวทไลน์ หมายเลข 1600 หรือ ขอคำปรึกษาจากหน่วยสุขศึกษา โทร 02-5347259 หรือ ขอคำปรึกษาจากคนที่คุณรู้จักที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ ได้สำเร็จมาแล้ว



2. หากำลังใจ คุณควรบอกให้ คนใกล้ชิดได้ทราบถึงความตั้งใจ ที่จะเลิกสูบบุหรี่ เพราะกำลังใจ จากคนรอบข้าง จะช่วยให้คุณมีความพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ ให้ได้เพื่อคนที่คุณรัก

3. หาเป้าหมาย คุณควรวางแผนการปฏิบัติตัวในระหว่าง การเลิกสูบบุหรี่ โดยกำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจ เลือกลงมือในวันสำคัญต่างๆของครอบครัว เช่น วันเกิดตัวเอง วันครบรอบแต่งงาน หรือวันเกิดลูก แต่ทั้งนี้ไม่ควรกำหนด วันที่ห่างไกลเกินไป เพราะคุณอาจหมดไฟเสียก่อน

4. ไม่รอช้า..ลงมือ

คุณควรเตรียมตัวให้พร้อม ด้วยการทิ้งอุปสรรคที่เกี่ยวข้อง กับการสูบบุหรี่ให้หมด เตรียมผลไม้หรือขนมขบเคี้ยว ที่ไม่หวานหรือไม่ทำให้อ้วนไว้ เพื่อช่วยในการลดความอยาก สูบบุหรี่ รวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่คุณมักทำร่วมกับการ สูบบุหรี่ เช่น อ่านหนังสือแทนการสูบบุหรี่ระหว่าง เข้าห้องน้ำ ดื่มน้ำ กินผลไม้ หรือลุกไปจากโต๊ะอาหารทันที ที่กินอาหารเสร็จ หรือแปรงฟันทุกครั้งหลังกินอาหาร เพื่อลด ความอยากสูบบุหรี่หลังอาหาร



5. ไม่หวั่นไหว

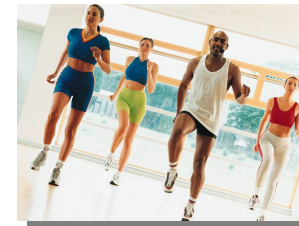
เมื่อถึงวันลงมือ ขอให้คุณตื่นนอนด้วยความสดชื่น บอกกับตัวเองว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเองและคนใกล้ชิด เมื่ออยากสูบบุหรี่ก็ขอให้คุณทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้คุณ ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ล้างหน้า ดื่มน้ำ อยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ หรือเล่นกับลูกให้มากขึ้น ก็จะช่วย ให้คุณผ่านพ้นความอยากสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น



6. ไม่กระตุ้น ในระหว่างนี้ ขอให้คุณ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้คุณอยากสูบบุหรี่ เช่น ถ้าเคยดื่มกาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ แล้วต้องสูบบุหรี่ด้วย ก็ควรงดดื่มในช่วงนี้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการอยู่ท่ามกลางคนสูบบุหรี่ด้วย

7. ไม่หมกมุ่นความเครียด

เมื่อรู้สึกเครียดให้หยุดพักสมอง สักครู่ คลายเครียดด้วยการพูดคุย กับคนอื่นๆ หรือหาหนังสือการ์ตูนซ้ำขึ้นมาให้อ่านบ้าง พึงระลึกไว้เสมอว่ายังมีคนไม่สูบบุหรี่อีกมากมายที่คลายเครียด ได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่



8. ไม่นิ่งเฉย

คุณควรจัดเวลา ออกกำลังกายบ้าง อย่างน้อย วันละ 15 - 20 นาที เพราะ นอกจากจะเป็นการควบคุม น้ำหนักที่จะเพิ่มขึ้นแล้ว ยังทำให้สมองปลอดโปร่ง เพิ่ม ประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจและปอด ถ้าไม่มีเวลาก็ควรหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องทุ่นแรงต่างๆ เช่น กดลิฟต์ให้ต่ำกว่าชั้นที่ต้องการ 1 ชั้น เพื่อที่คุณจะได้เดินออกกำลังกายบ้าง



9. **ไม่ทำท่ายบุหรี่ยี่** อย่าคิดว่าลองสูบบุหรี่บ้างเป็นครั้งคราว คงไม่เป็นไร เพราะการทดลองสูบบุหรี่มีวนเดียว อาจหมายถึง การหวนคืนไปสู่ความเคยชินเก่าๆอีก คุณมาไกลมากแล้ว อย่าปล่อยให้ตัวเองถอยหลังลงคลองอีกเลย



10. **ไม่ท้อแท้** หากต้องการเริ่มต้นใหม่อีกที ก็อย่าท้อ ถ้าคุณหันหลังกลับไปสูบบุหรี่อีก นั่นไม่ได้แปลว่าคุณเป็นคนล้มเหลว อย่างน้อยคุณก็ได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวเอง ในคราวต่อไป ขอให้ถือว่า คุณอาจพ่ายแพ้ในบางสมรภูมิ แต่คุณจะเป็นผู้ชนะในที่สุด ขอเพียงพยายามต่อไป จงเตรียมตัวให้พร้อม กำหนดวันที่จะหยุดและหยุดต่อไป จนตลอดกาล



17 วิธีพิชิตความอยากบุหรี่

1. ย้ำกับตัวเองเสมอว่า “เราไม่ใช่ทาสของบุหรี่”
2. หายใจเข้าออกลึกๆ ติดต่อกันอย่างช้าๆ
3. นับตัวเลขจาก 100 ลงไปจนถึง 1
4. มองนาฬิกาแล้วนับให้ครบ 1 นาที นับต่ออีก 1 นาที จนกระทั่งครบ 5 นาที
5. แปรงฟันและลื่นทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
6. ล้างหน้าและอาบน้ำบ่อยๆ โดยใช้ผ้าขนหนูเล็กๆถูตัวแรงๆ
7. ต้มน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวทุกครั้งที่ยากสูบบุหรี่ และควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
8. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
9. เมื่อรับประทานอาหารเสร็จ ให้รีบลุกจากโต๊ะอาหารทันที
10. แทะเมล็ดพืชทอง เมล็ดทานตะวันหรือเคี้ยวผลไม้ เช่น ฝรั่งหรือมันแกว
11. เคี้ยวมะนาวทั้งเปลือก ขึ้นพอคำจวนรู้สึกขมคอแล้วกลืน
12. เคี้ยวหมากฝรั่งชนิดที่ไม่มีน้ำตาล
13. ออกกำลังกายหรือกิจกรรมที่ต้องออกแรง
14. ออกให้ห่างจากสถานที่หรือบริเวณที่เคยสูบบุหรี่เป็นประจำ
15. ทำงานอดิเรกที่ชอบ
16. โทรศัพท์หาเพื่อนที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว
17. ขอกำลังใจจากครอบครัวและคนที่เรารัก



10 **เคล็ดลับ**
3ท้าวไม่ เลิกบุหรี่

17 **และ**
วิธีพิชิตความอยากบุหรี่



จัดทำโดย
หน่วยสุขภาพ
กองการพยาบาล รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.
ข้อมูลจาก : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่