

8. ใจจดเวลาออกกำลังกาย

คุณควรจัดเวลาออกกำลังกายบ้าง อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที เพราะนอกจากจะเป็นการควบคุมน้ำหนักที่อาจเพิ่มขึ้นแล้วยังทำให้สมองปลอดโปร่ง เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจและปอด

9. ไม่หักท่างนบุรี

อย่าคิดว่า ลองสูบบุหรี่บ้างเป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะการทดลองสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่ความเคยชินเก่าๆอีก คุณมาไกลมากแล้ว อย่าปล่อยให้ตัวเองถอยหลังลงคลองอีกเลย

10. หากต้องเริ่มใหม่อีกก็อย่าท้อ

ถ้าคุณหันกลับไปสูบบุหรี่อีก นั่นไม่ได้หมายถึงโลกได้ล่มสลายแล้ว ไม่ได้แปลว่าคุณเป็นคนล้มเหลว อย่างน้อยคุณก็ได้เรียนรู้ ที่จะปรับปรุงตัวเองในคราวต่อไป ขอให้ถือว่าคุณอาจพ่ายแพ้ในบางสมรภูมิแต่คุณจะเป็นผู้ชนะสงครามในที่สุด ขอเพียงพยายามต่อไป จงเตรียมตัวให้พร้อม กำหนดวันที่จะหยุดและหยุดต่อไปตลอดกาล



เมื่อรู้สึกหงุดหงิดจากสูบบุหรี่ คุณควรจะ...

1. อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบบุหรี่ คุณควรประวิงเวลาของการสูบบุหรี่ออกไปเรื่อย ๆ
2. ดื่มน้ำหรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย
3. สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ และช้า ๆ ทำเช่นนี้ 2-3 ครั้ง คุณจะผ่อนคลายขึ้น
4. หันไปทำกิจกรรมอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจไปจากความอยากสูบบุหรี่

- ความสุขรอคุณอยู่ข้างหน้าแล้ว เพียงคุณทิ้งบุหรี่และไม่คิดถึงมันอีกต่อไป
- ถ้าคุณเอาชนะบุหรี่ได้ ก็ไม่มีอะไรลำบากที่จะทำไม่ได้อีกต่อไป
- คุณก็เหมือนคนอื่นที่เลิกได้ ถ้าตั้งใจจริง
- ขอให้ทุกคนโชคดีและประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจ



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

การเลิกสูบบุหรี่ ไม่ใช่เรื่องยาก

เมื่อคุณมี 10 เคล็ดลับ และการเตรียมตัวที่ดี



โรงพยาบาลท่าตูม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM

10 เคล็ดลับ เพื่อการเลิกสูบบุหรี่ สำหรับผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่

คุณอาจไม่รู้ว่ในแต่ละปีคนไทยเลิกสูบบุหรี่ได้กว่า 200,000 คน หรือโดยเฉลี่ยมีผู้เลิกสูบบุหรี่วันละ 600 คน จากสถิติพบว่าร้อยละ 80 ของผู้ที่หยุดสูบบุหรี่สามารถเลิกได้ด้วยตนเอง โดยใช้วิธีหยุดสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด และต้องมีการเตรียมตัวที่ดี ดังนั้นเพื่อให้คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองได้สำเร็จ 10 เคล็ดลับต่อไปนี้ คือวิธีการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ที่คุณสามารถนำไปใช้เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

1. ขอคำปรึกษา

เพื่อให้คุณมีแนวทางในการเลิกสูบบุหรี่ คุณอาจโทรศัพท์ เพื่อขอคำแนะนำในการเลิกสูบบุหรี่ได้ที่ ทนที คิวไลน์ หมายเลข 1600 หรือขอคำปรึกษาจากคนที่ คุณรู้จักที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมาแล้ว



2. นึกกำลังใจ

คุณควรบอกให้คนใกล้ชิดได้ทราบถึงความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ เพราะกำลังใจจากคนรอบข้าง จะช่วยให้คุณมีความพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ เพื่อคนที่คุณรัก

3. เป้าหมายมุ่งข้างหน้า

คุณควรวางแผนการปฏิบัติตัว ในระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ โดยกำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกเอาวันสำคัญต่าง ๆ ของครอบครัว เช่น วันเกิดตัวเอง วันครบรอบแต่งงาน หรือวันเกิดลูก แต่ทั้งนี้ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป เพราะคุณอาจหมดไฟเสียก่อน



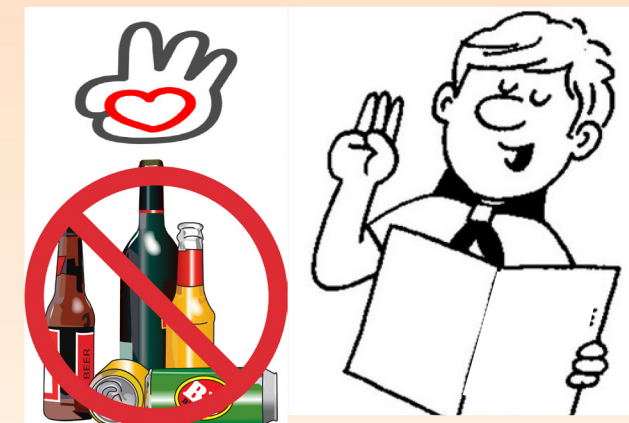
4. ไม่รอช้า ... ลงมือ

คุณควรเตรียมตัวให้พร้อม ด้วยการทิ้งอุปกรณ์ ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมด เตรียมผลไม้ หรือขนมขบเคี้ยวที่ไม่หวาน หรือไม่ทำให้อ้วนไว้ เพื่อช่วยในการลดความอยากสูบบุหรี่ รวมทั้งปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่คุณมักทำร่วมกับการสูบบุหรี่ เช่น อ่านหนังสือแทนการสูบบุหรี่ระหว่างเข้าห้องน้ำ ดื่มน้ำ กินผลไม้ หรือลูกโป่งจากโต๊ะอาหารทันทีที่กินอาหารเสร็จ หรือแปรงฟันทุกครั้งหลังกินอาหารเพื่อลดความอยากสูบบุหรี่หลังอาหาร



5. ถอดอารมณ์ ... ไม่วันไหน

เมื่อถึงวันลงมือ ขอให้คุณตื่นนอนด้วยความสดชื่น บอกกับตัวเองว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเองและคนใกล้ชิด เมื่ออยากสูบบุหรี่ก็ขอให้คุณทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้คุณตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ล้างหน้า ดื่มน้ำ อยู่ใกล้ชิดกับคนที่ไม่สูบบุหรี่ หรือเล่นกับลูกให้มากขึ้น ก็จะช่วยให้คุณผ่านพ้นความอยากสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น



6. ห่างไกลสิ่งกระตุ้น

ในระหว่างนี้ ขอให้หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้คุณอยากสูบบุหรี่ เช่น ถ้าเคยดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แล้ว ต้องสูบบุหรี่ด้วย ก็ควรงดดื่มในช่วงนี้รวมทั้งหลีกเลี่ยง การอยู่ท่ามกลางคนสูบบุหรี่ด้วย

7. ไม่หมกมุ่นความเครียด

เมื่อรู้สึกเครียด ให้หยุดพักสมองสักครู่ คลายความเครียดด้วยการพูดคุยกับคนอื่น ๆ หรือหาหนังสือการ์ตูนขำขันมาไว้อ่านบ้างก็ได้ ฟังเพลงที่ฟังแล้วมีความสุขไม่ว่าจะฟังเพลงหรือฟังวิทยุก็ได้ โดยไม่ต้องสูบบุหรี่