10 เคล็ดลับเลิกบุหรี่

3 หา... 7 ไม่...

เคล็ดลับต่อไปนี้คือ
วิธีปฏิบัติอย่างง่ายๆ
ที่คุณสามารถนำไปใช้ได้

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

1. หาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาจากคนที่คุณรู้จัก
ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมาแล้ว
หรือโทรขอคำแนะนำในการเลิกบุหรี่
ได้ที่ โทร. 1600



2. หากำลังใจ

คุณควรบอกให้คนใกล้ชิดทราบถึงความ
ตั้งใจเลิกสูบบุหรี่เพราะกำลังใจ
จากคนรอบข้างจะช่วยให้คุณมี
ความพยายาม ที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้



3. หาเป้าหมาย

คุณควรวางแผนการปฏิบัติตัว โดยกำหนดวันที่จะลงมือ
เลิกบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญต่างๆ
ของครอบครัว เช่น วันเกิดตัวเอง
หรือของลูก วันครบรอบแต่งงาน
แต่ทั้งนี้ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป



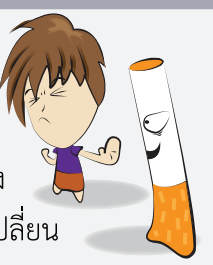
4. ไม่รอช้า

คุณควรเตรียมตัวให้พร้อม ด้วยการทิ้งอุปกรณ์
ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ให้หมด เตรียมผลไม้
รสเปรี้ยวหรือของขบเคี้ยว เพื่อช่วยลด
ความอยาก รวมทั้งปรับเปลี่ยนกิจกรรม
ที่คุณมักทำร่วมกับการสูบบุหรี่



5. ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความ
สดชื่นบอกตัวเองว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ดี
ที่สุดให้กับตัวเองและคนใกล้ชิด ทบทวนถึง
เหตุผลที่ทำให้คุณตัดสินใจเลิกบุหรี่ ปรับเปลี่ยน
อิริยาบถ ใกล้ชิดกับคนที่ไม่สูบบุหรี่



6. ไม่กระตุ้น

ในระหว่างนี้ขอให้คุณหลีกเลี่ยงกิจกรรม ที่จะทำให้คุณอยากสูบบุหรี่ เช่น ถ้าเคยดื่มกาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



7. ไม่หมกมุ่น

เมื่อรู้สึกเครียดให้หยุดพักสมองสักครู่ คลายเครียดโดยการพูดคุยกับคนอื่นๆ หรือหาหนังสือขำขันมาไว้อ่านบ้างก็ได้ ระลึกถึงเสมอว่า มีคนไม่สูบบุหรี่อีกมากที่คลายความเครียดได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่



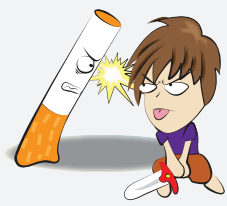
8. ไม่นิ่งเฉย

ควรจัดเวลาออกกำลังกายบ้างอย่างน้อยวันละ 15-20 นาทีเพราะนอกจากจะเป็นการควบคุมน้ำหนัก ยังช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด



9. ไม่ท้าทาย

อย่าคิดว่ากลับไปลองสูบบ้างเป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะการลองสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่ความเคยชินเก่าๆ อีก คุณมาไกลมากแล้ว



10. ไม่ท้อแท้

หากต้องหันกลับไปสูบอีก ไม่ได้หมายถึงคุณเป็นคนล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวเองในคราวต่อไป ขอเพียงพยายามต่อไปที่จะเตรียมตัวต่อสู้อีกจนหยุดบุหรี่ให้ได้



เลิกบุหรี่โทร Quitline 1600

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 Email : info@ashthailand.or.th เผยแพร่เดือนมีนาคม 2561