เลิกสูบ
คุณทำได้

เพื่อคนที่คุณรัก
เลิกสูบ
คุณทำได้
ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
คุณต้องถามตัวเองว่า
"คุณอยากเลิกจริงไหม"
เพราะความตั้งใจ คือ
กุญแจสำคัญ
ต้องตอบตัวเองให้ได้

บุหรี่ทำลาย
สิ่งแวดล้อม
วันงดสูบบุหรี่โลก 2565

แนะนำ ๓ วิธีง่ายๆที่จะช่วยให้คุณเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

- ลองสังเกตดูซิว่าคุณมักจะสูบบุหรี่กับพฤติกรรมอะไรเช่นการทานกาแฟแก้วแรกในยามเช้าคุณมักจะสูบบุหรี่ไปด้วย หรือเป็นช่วงเวลาที่คุณมาประชุมบุหรี่อย่างเช่นหลังอาหารหรือในช่วงเช้าเวลาเข้าห้องน้ำ แนะนำให้พยายามเลี่ยงสถานการณ์ดังกล่าวเพื่อช่วยลดอัตราการสูบบุหรี่ หรือหากิจกรรมอื่นทำควบคู่แทนในขณะทำกิจกรรมที่จำเป็นต้องทำ

- หาสิ่งของทดแทนเมื่อต้องการสูบบุหรี่เราสังเกตดูซิว่าอะไรทำให้เรามีความสุขผ่อนคลายสงบนิ่งคล้ายกับการสูบบุหรี่ ลองมองหาสิ่งทดแทนการสูบบุหรี่และพยายามลดนิสัยหรือลักษณะการใช้บุหรี่ลง หรือลดการไปอยู่ในสถานที่ที่สามารถสูบบุหรี่ได้เพื่อเป็นการบังคับตัวเองให้สูบบุหรี่น้อยลง

- อาจปรับตัวได้ดีแล้วมีการอดทนที่ดีขึ้นลดการสูบบุหรี่ได้แนะนำให้ใช้วิธีการหักดิบไปเลย เพราะการจะเลิกสูบบุหรี่จริงๆคงไม่มีอะไรที่จะดีไปกว่าจิตใจที่เข้มแข็งมุ่งมั่นเพื่อดูแลสุขภาพของคุณจริงๆ เพราะการหยุดสูบบุหรี่ช่วยให้สุขภาพของคุณดีขึ้นได้ทั้งปอด เส้นเลือด สมอง ระบบสืบพันธุ์ และฮอร์โมนของคุณ

สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ประกาศวันที่คุณจะเลิก

บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ

ขจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ที่เขี่ยบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ให้พ้นจากคุณ

ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบเป็นประจำใหม่

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น

ถ้าหงุดหงิด

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
- จิบน้ำบ่อยๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่นๆ เพื่อลดความเครียด

หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น

งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ลองกินผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

หากิจกรรมทำ

หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

ไม่ท้าทาย

อย่าคิดกลับไปริลอง เพียงมวนเดียวก็กลับไปติดได้

ไม่ท้อแท้

ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบ อย่าหมดหวัง

ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่

เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)
36/2 ซอยประดิษฐ์ 10 ถนนประดิษฐ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th และ www.smokefreezone.or.th
ผลิตเมื่อเดือนมกราคม 2564

ทำไมต้องเลิกสูบ

บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ หรือ โรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ นอกจากอันตรายที่เกิดกับผู้ที่สูบบุหรี่โดยตรงแล้ว ผู้ที่ไม่ได้สูบแต่ได้รับควันบุหรี่ก็มีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้นด้วย

ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

สุขภาพกายทรุดโทรม

สุขภาพจิตเสีย

เสียเงินไปกับบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ไม่เป็นที่ยอมรับ

เลิกสูบแล้วดีอย่างไร

สุขภาพกาย

- สุขภาพแข็งแรง
- สุขภาพไม่ทรุดโทรม
- ไม่มีกลิ่นปาก ไม่เหม็นกลิ่นบุหรี่ในคอ ลมหายใจสะอาดขึ้น
- ไม่มีกลิ่นติดตัว ติดเสื้อผ้า
- หายใจได้สะดวกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
- ไม่เสี่ยงกับโรคภัย เช่น มะเร็ง หัวใจ อัมพาต หายใจลำบาก ฯลฯ
- ฟันไม่ดำ ฟันไม่เหลือง ริมฝีปากไม่ดำ เหงือกไม่ดำ

สุขภาพจิต

- จิตใจเบิกบานแจ่มใส สุขภาพจิตดีขึ้น
- ไม่ทำให้คนในครอบครัวรำคาญเหมือนควันบุหรี่
- คนที่รักเราปลอดภัยจากควันบุหรี่
- ไม่ต้องหาที่สูบบุหรี่
- ไม่ต้องทรมานที่ต้องดิ้นรนหาบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้ามาสูบ
- ไม่ต้องคอยหลบๆ ซ่อนๆ เพื่อจะสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

เศรษฐกิจและสังคม

- ไม่เสียเงิน ประหยัดเงิน มีเงินเหลือมากขึ้น
- ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม ของเพื่อนที่ไม่สูบ
- สังคมยอมรับเข้าสู่สังคมด้วยความมั่นใจ
- ดีต่อสิ่งแวดล้อม ไม่มีมลพิษ สภาพแวดล้อมดีขึ้น อากาศดี
- ไม่รบกวนผู้อื่น ไม่ทำให้คนอื่นรำคาญ
- มีเวลาไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ได้มากขึ้น
- เพื่อนยกย่องถ้าเลิกสูบได้

หากต้องกลับไปสูบใหม่
ไม่ได้แปลว่า คุณเป็นคนล้มเหลว
แต่
เป็นบทเรียนของการต่อสู้ครั้งใหญ่
เพื่อ
เอาชนะให้ได้
เพื่อสุขภาพของตัวคุณเอง
และคนที่คุณรัก