

# 10 เคล็ดลับเลิกบุหรี่

3 นาน...  
7 ไม่...

เคล็ดลับต่อไปนี้คือ  
วิธีปฏิบัติอย่างง่าย ๆ  
ที่คุณสามารถนำไปใช้ได้

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

## 1. นานที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาจากคนที่คุณรู้จัก  
ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมาแล้ว  
หรือโทรขอคำแนะนำในการเลิกบุหรี่  
ได้ที่ โทร. 1600



## 2. นานกำลังใจ

คุณควรบอกให้คนใกล้ชิดทราบถึงความ  
ตั้งใจเลิกสูบบุหรี่เพราะกำลังใจ  
จากคนรอบข้างจะช่วยให้คุณมีความ  
พยายาม ที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้



## 3. นานเป้าหมาย

คุณควรวางแผนการปฏิบัติตัว โดยกำหนดวันที่จะลงมือ  
เลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญต่าง ๆ  
ของครอบครัว เช่น วันเกิดตัวเอง  
หรือของลูก วันครบรอบแต่งงาน  
แต่ทั้งนี้ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป



## 4. ไม่รอช้า

คุณควรเตรียมตัวให้พร้อม ด้วยการทิ้งอุปกรณ์  
ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ให้หมด เตรียมผลไม้  
รสเปรี้ยวหรือของขบเคี้ยว เพื่อช่วยลด  
ความอยาก รวมทั้งปรับเปลี่ยนกิจกรรม  
ที่คุณมักทำร่วมกับการสูบบุหรี่



## 5. ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ควรเตือนตนเองด้วยความ  
สดชื่นบอกตัวเองว่าคุณกำลังทำสิ่งที่  
ดีที่สุดให้กับตัวเองและคนใกล้ชิด ทบทวนถึง  
เหตุผลที่ทำให้คุณตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ เปลี่ยน  
อิริยาบถ ใกล้ชิดกับคนที่ไม่สูบบุหรี่



## 6. ไม่กระตุ้น

ในระหว่างนี้ขอให้คุณหลีกเลี่ยงกิจกรรม ที่จะ  
ทำให้คุณอยากสูบบุหรี่ เช่น ถ้าเคยดื่ม  
กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



## 7. ไม่หมกมุ่น

เมื่อรู้สึกเครียดให้หยุดพักสมองสักครู่  
คลายเครียดโดยการพูดคุยกับคนอื่น ๆ  
หรือหาหนังสือเข้ามาอ่านบ้างก็ได้  
ระลึกถึงเสมอว่า มีคนไม่สูบบุหรี่อีกมาก  
ที่คลายความเครียดได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่



## 8. ไม่นั่งเฉย

ควรจัดเวลาออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ  
15-20 นาทีเพราะนอกจากจะเป็นการ  
ควบคุมน้ำหนัก ยังช่วยให้สมองปลอดโปร่ง  
เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด



## 9. ไม่ทำทนาย

อย่าคิดว่ากลับไปลองสูบบ้างเป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร  
เพราะการลองสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว  
อาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่ความ  
เคยชินเก่า ๆ อีก คุณมาไกลมากแล้ว



## 10. ไม่ท้อแท้

หากต้องหันกลับไปสูบบ้าง ไม่ได้หมายถึง  
คุณเป็นคนล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้  
เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวเองในคราวต่อไป  
ขอเพียงพยายามต่อไปที่จะเตรียมตัวต่อสู้  
จนหยุดบุหรี่ให้ได้



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