

## 10 วิธีเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ(เลิกจากใจ)

นำเสนอเมื่อ : 14 ต.ค. 2552

การเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ลองปฏิบัติตามวิธีง่ายๆ ที่มูลนิธิให้คำแนะนำไว้ ดังต่อไปนี้

1. ขอคำปรึกษา คุณอาจโทรศัพท์ขอคำแนะนำได้ที่หมายเลข 1600

หรือจากคนรู้จักที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมาแล้ว

2. หากำลังใจ ควรบอกให้ คนใกล้ชิดทราบความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ กำลังใจจากคนรอบข้างช่วยให้คุณได้

3. เป้าหมายอยู่ข้างหน้า ควรวางแผนโดยกำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญต่างๆ ของครอบครัว เช่น วันเกิดตัวเอง วันครบรอบแต่งงาน หรือวันเกิดลูก แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป เพราะอาจหมดไฟเสียก่อน

4. ไม่รอช้า...ลงมือ ด้วยการทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมด เตรียมผลไม้หรือขนมขบเคี้ยวที่ไม่หวานหรือไม่ทำให้อ้วนไว้ เพื่อช่วยในการลดความอยากสูบบุหรี่ รวมถึงปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่คุณมักทำรวมกับการสูบบุหรี่ เช่น อ่านหนังสือแทนการสูบบุหรี่ระหว่างเข้าห้องน้ำ ลุกจากโต๊ะทันทีที่กินอาหารเสร็จ หรือแปรงฟันทุกครั้งหลังกินอาหาร

5. ถือคำมั่นไม่หวั่นไหว เมื่อถึงวันลงมือ ขอให้คุณตื่นนอนด้วยความสดชื่น บอกตัวเองว่ากำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดในกับตัวเองและคนใกล้ชิด เมื่ออยากสูบกก็ขอให้ทบทวนเหตุผลที่ทำให้คุณตัดสินใจเลิกสูบ เปลี่ยนนิสัยรยาบถ ล้างหน้า ตีมน้ำ อยู่ใกล้ชิดกับคนที่ไม่สูบบุหรี่ หรือเล่นกับลูกหมามากขึ้นก็จะช่วยให้ผ่านพ้นความอยากสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

6. หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น ในระหว่างนี้ขอให้ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น ถ้าเคยตีหมาแพด้วย ก็ควรงดตีหมาในช่วงนี้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการอยู่ท่ามกลางคนสูบบุหรี่

7. ไม่หมกมุ่นความเครียด เมื่อรู้สึกเครียดให้หยุดพักสมอง คลายเครียดสักครู่ อาจพูดคุยกับคนอื่นหรืออ่านหนังสือการ์ตูนซ้ำขึ้น ฟังระลึกเสมอว่า มีคนไม่ สูบบุหรี่อีกมากที่คลายเครียดได้ โดยไม่ต้องสูบบุหรี่

8. เจียดเวลา ออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที เพราะนอกจากคุมน้ำหนักที่อาจเพิ่มขึ้นแล้ว ยังทำให้สมองปลอดโปร่ง เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจและปอด อาจเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ก็ได้

9. ไม่ทำทนายบุหรี่ อย่าคิดว่าลองสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะการลองสูบเพียงมวนเดียวอาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่ความเคยชินเก่าๆ

10. หากต้องเริ่มต้นใหม่อีกอย่าท้อแท้ ถ้าหันกลับไปสูบบุหรี่อีกนั้นไม่ได้หมายถึงว่าโลกได้ล่มสลาย หรือคุณเป็นคนล้มเหลว อย่างน้อยก็ได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวเองในคราวต่อไป เริ่มต้นใหม่ได้เสมอ

หากกำลังมองหาตัวช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ทันวันงดสูบบุหรี่โลก 31 พ.ค. ลองโทร.ไปที่ 1600 สายนี้ตลอดบุหรี่ ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00-17.30 น.