

## กลวิธีในการเลิกสูบ....

นำเสนอเมื่อ : 14 ธ.ค. 2552

**การเลิกบุหรี่** ด้วยการใช้อนุพันธ์ต่าง ๆ หรือด้วยกระบวนการทางการแพทย์ สามารถช่วยอาการติดแบบ Physical Addiction ได้ แต่สำหรับ Habit แล้ว ต้องอาศัยกำลังใจ ความเข้มแข็ง และความตั้งใจจริง ถ้าหากคุณเป็นหนึ่ง ที่คิดจะเลิกบุหรี่ ลองมาปฏิบัติตามขอแนะนำต่อไปนี้ เพราะมันจะช่วยให้คุณ ไม่วอกกลับมาหาบุหรี่อีกเลย

1. ทิ้งบุหรี่ที่คุณมีอยู่ให้หมด ทำให้คิดว่าคุณอาจจะชุกช่อนุหรี่ของคุณเอาไว้ที่ไหน ในกระเป๋าเสื้อ กระเป๋ากางเกง เสื้อแจ็กเก็ต ลินชักโต๊ะทำงาน

โยนทิ้งไม่ให้เหลือแม้กระทั่งมวนเดียว ไม่ว่ามันจะมีราคาแพงแค่ไหนก็อย่าเสียดายเป็นอันขาด

2. ที่เขียนุหรี่ก็ทิ้งไปเสียด้วย กรณีที่เสียดายเพราะมันเป็นเครื่องตกแต่งราคาแพง อาจจะยกให้คนอื่นไปเสีย หรือนำไปเก็บไว้ในที่ ๆ คุณแน่ใจว่า จะไม่มองเห็นหรือหยิบออกมาได้โดยง่าย

3. เปลี่ยนทรงผม จะได้ว่า เรากำลังจะเป็นคนใหม่

4. ทำความสะอาดบ้านและเครื่องเรือนทั้งหมด รวมทั้งเสื้อผ้าก็นำมาซักให้สะอาด ให้กลิ่นบุหรี่ปริมาณไปจริงอยู่คนสูบบุหรี่จะไม่ไดกลิ่นเหล่านี้หรือก เพราะความเคยชิน แต่เมื่อเลิกแล้ว คุณจะไดกลิ่นของมัน

5. ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ เพราะมันจะช่วยชำระล้าง Nicotine ออกจากร่างกาย และยังช่วยบรรเทาอาการอยากบุหรี่ได้ด้วย

6. ลดปริมาณสาร Caffeine ที่รับประทานในแต่ละวัน ไม่ว่าจะชาหรือกาแฟก็ตาม โดยก่อนการเลิกบุหรี่ ควรจะพยายามลดปริมาณสารนี้ให้ได้ประมาณครึ่งหนึ่งของที่เคยรับประทานในแต่ละวัน เพราะ Nicotine ทำให้ caffeine ซึมเขาร่างกายได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ถ้าหากคุณรับประทาน Caffeine ในปริมาณเท่าเดิม ขณะที่สูบบุหรี่ อาจจะทำให้ไปสู่ภาวะที่เรียกว่า Caffeine Toxicity โดยมีอาการ กระวนกระวายและเครียดได้ แล่นั้นอาจจะทำให้คุณหันกลับไปสูบบุหรี่อีกครั้ง

7. ออกกำลังกาย เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ยังช่วยให้เราเอาใจออกห่างจากบุหรี่ได้ด้วย

8. หาเพื่อนที่มีความต้องการจะเลิกบุหรี่ด้วยกันสักคน แล้วเลิกพร้อมกันเพื่อที่จะได้เป็นที่ปรึกษา คอยเตือนและคอยให้กำลังใจกัน หรืออาจจะเป็นการหาแรงบันดาลใจอื่น เช่น เลิกเพื่อลูก เลิกเพื่อบิดามารดา หรือคนรักก็ได้

หวังว่าทุกท่าน ที่ตั้งใจแน่วแน่ คงเลิกบุหรี่ได้แน่ครับ