

10 เคล็ดลับเลิกบุหรี่

นำเสนอเมื่อ : 3 ม.ค. 2551

สำหรับผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ คุณอาจจะไม่รู้ว่ามีคนไทยเลิกสูบบุหรี่ได้มากกว่า 200,000 คน หรือโดยเฉลี่ยมีผู้เลิกสูบบุหรี่วันละ 600 คน จากสถิติพบว่า ร้อยละ 80 ของผู้ที่หยุดสูบบุหรี่สามารถเลิกได้ด้วยตนเองดังนั้นเพื่อให้คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองสำเร็จ 10 เคล็ดลับต่อไปนี้ คือวิธีการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ที่คุณสามารถนำไปใช้เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

1. ขอคำปรึกษา

เพื่อให้คุณมีแนวทางในการเลิกสูบบุหรี่ คุณอาจโทรศัพท์เพื่อขอคำแนะนำในการเลิกสูบบุหรี่ได้ที่ คูวิทไลน์ หมายเลข 1600 หรือขอคำปรึกษาจากคนที่คุณรู้จักที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมาแล้ว

2. หากำลังใจ

คุณควรบอกให้คนใกล้ชิดได้ทราบถึงความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ เพราะกำลังใจจากคนรอบข้างจะช่วยให้คุณมีความพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้เพื่อคนที่คุณรัก

3. เป้าหมายอยู่ข้างหน้า

คุณควรวางแผนการปฏิบัติตัวในระหว่างการเลิกสูบบุหรี่โดยกำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกเอาวันสำคัญต่างๆของครอบครัว เช่น วันเกิดตัวเอง วันครบรอบวันแต่งงาน หรือวันเกิดลูก แต่ทั้งนี้ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไปเพราะคุณอาจหมดไฟเสียก่อน

4. ไม่รอช้า...ลงมือ

คุณควรเตรียมตัวให้พร้อม ด้วยการทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมด เตรียมผลไม้หรือขนมขบเคี้ยวที่ไม่หวานหรือไม่ทำให้อ้วนไว้มาก่อนเพื่อช่วยในการลดความอยากสูบบุหรี่ รวมทั้งปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่คุณมักทำรวมกับการสูบบุหรี่ เช่น อ่านหนังสือแทนการสูบบุหรี่ระหว่างเข้าห้องน้ำ ดื่มน้ำ กินผลไม้หรือลูกไปจากโต๊ะอาหารทันทีที่กินอาหารเสร็จ หรือแปรงฟันทุกครั้งหลังกินอาหาร เพื่อลดความอยากสูบบุหรี่หลังอาหาร

5. ถือคำมั่น ... ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ขอให้คุณตื่นนอนด้วยความสดชื่น บอกตัวเองว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเองและคนใกล้ชิดเมื่ออยากสูบบุหรี่ก็ขอให้คุณทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้คุณตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ล้างหน้า ดื่มน้ำ อยู่ใกล้ชิดกับคนที่ไม่สูบบุหรี่ หรือเล่นกับลูกให้มากขึ้น

6. ห่างไกล สิ่งกระตุ้น

ในระหว่างนี้ ขอให้คุณหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้คุณอยากสูบบุหรี่ เช่น ถ้าเคยดื่มกาแฟก็ควรงด เป็นต้น

7. ไม่หมกมุ่น ความเครียด

เมื่อรู้สึกเครียดให้หยุดพักสมองสักครู่ คลายความเครียดด้วยการพูดคุยกับคนอื่น ๆ หรือหาหนังสือการ์ตูนเข้าชั้นมาไว้อ่านบ้างก็ได้ ฟังระลีกเสมอว่า มีคนไม่สูบบุหรี่อีกมากที่คลายเครียดได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่

8. เจียดเวลา ออกกำลังกาย

คุณควรจัดเวลาออกกำลังกายบ้างอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที เพราะนอกจากจะเป็นการควบคุมน้ำหนักที่อาจเพิ่มขึ้นแล้วยังทำให้สมองปลอดโปร่ง เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจและปอด ถ้าไม่มีเวลาก็ควรหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องทุ่นแรงต่างๆ เช่น กดลิฟต์ให้ต่ำกว่าชั้นที่ต้องการ 1 ชั้นเพื่อที่คุณจะได้เดินออกกำลังกายบ้าง

9. ไม้ทำทาย บุหรี่

อย่าคิดว่าลองสูบบุหรี่บ้างเป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไรเพราะการทดลองสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่ความเคยชินเก่าๆ อีก คุณมาได้ไกลมาแล้ว อย่าปล่อยให้ตัวเองถอยหลังลงคลองอีกเลย

10. หากต้องเริ่มใหม่อีก อย่าท้อแท้

หากต้องการเริ่มต้นใหม่อีกที่ ก็อย่าท้อ ถ้าคุณหันกลับไปสูบบุหรี่อีกนั้นไม่ได้หมายถึงโลกได้ล่มสลายแล้ว ไม่ได้แปลว่าคุณเป็นคนล้มเหลวอย่างน้อยคุณก็ได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวเองในคราวต่อไป ขอให้ถือว่าคุณอาจพ่ายแพ้ในบางสมรภูมิ แต่คุณจะเป็นผู้ชนะสงครามในที่สุด ขอเพียงพยายามต่อไป จงเตรียมตัวให้พร้อม กำหนดวันที่จะหยุดและหยุดต่อไปจนตลอดกาล