

10

เคล็ดลับ

3 ห้า...

7 ไม่...

เคล็ดลับต่อไปนี้เป็น
วิธีปฏิบัติอย่างง่าย ๆ
ที่คุณสามารถนำไปใช้ได้



มูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

เลิก
บุหรี่

1 **หาที่ปรึกษา**

พยายามขอคำปรึกษาจาก
คนที่คุณรู้จักที่สามารถ
เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมาแล้ว
หรือโทรศัพท์ ขอคำแนะนำ
ในการเลิกบุหรี่
ได้ที่ โทร.1600



2 **หาคำกำลังใจ**



คุณควรบอก
ให้คนใกล้ชิด

ทราบถึงความตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่
เพราะกำลังใจจากคนรอบข้าง
จะช่วยให้คุณมีความพยายาม
ที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้

3 ท้าเป้าหมาย

คุณควรวางแผนการปฏิบัติตัว
โดยกำหนดวันที่จะลงมือเลิกบุหรี่
อาจเลือกวันสำคัญต่างๆ ของ
ครอบครัวเช่น วันเกิดตัวเอง

หรือของลูก วันครบรอบ

แต่งงาน แต่ทั้งนี้

ไม่ควรกำหนด

วันที่ห่างไกล

เกินไป



4

ไม่รอช้า

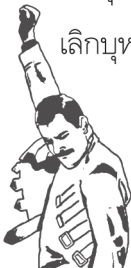


คุณควรเตรียมตัว
ให้พร้อม ด้วยการทิ้ง
อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง
กับบุหรี่ให้หมด

เตรียมผลไม้รสเปรี้ยวหรือ
ของขบเคี้ยว เพื่อช่วยลดความอยาก
รวมทั้งปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่คุณ
มักทำร่วมกับการสูบบุหรี่

5 *ไม* ห้วนไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอน
ด้วยความสดชื่นบอกตัวเองว่าคุณ
กำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเอง
และคนใกล้ชิดทบทวนถึงเหตุผล
ที่ทำให้คุณตัดสินใจ เลิกบุหรื
ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ
ใกล้ชิดกับคนที่ไม่สูบ
บุหรื



6 **ไม่** กระตุ้น



ในระหว่างนี้ขอให้คุณหลีกเลี่ยง
กิจกรรมที่จะทำให้คุณอยากสูบบุหรี่
เช่น ถ้าเคยดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์

7

ไม่หมดมุน

เมื่อรู้สึกเครียดให้หยุดพักสมอง



ซักครู๊ คลาย
ความเครียด

โดยการพูดคุยกับ
คนอื่น ๆ หรือ

หาหนังสืออ่านมาไว้อ่านบ้างก็ได้
ระลึกถึงเสมอว่า มีคนไม่สุขุมหรืออีก
มากที่คลายความเครียดได้โดย
ไม่ต้องสุขุมหรือ

8 *ไม*นิ่งเฉย

ควรจัดเวลาออกกำลังกาย
บ้างอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที
เพราะนอกจากจะเป็นการ
ควบคุมน้ำหนัก ยังช่วย
ให้สมองปลอดโปร่ง
เพิ่มประสิทธิภาพ
ของหัวใจและปอด



9

ไม่ทำทาย

อย่าคิดว่ากลับไป

ลองสูบบ้าง

เป็นครั้งคราว

คงไม่เป็นไร



เพราะการลองสูบบุหรี่เพียง

มวนเดียวอาจหมายถึงการ

หวนคืนไปสู่ความเคยชินเก่าๆ

อีกคุณมาไกลมากแล้ว

10 **ไม่** ท้อแท้

หากต้องหันกลับไปสูบบุหรี่อีก
ไม่ได้หมายความว่า คุณเป็นคนล้มเหลว
อย่างน้อยคุณก็ได้เรียนรู้ที่จะ
ปรับปรุงตัวเองในคราวต่อไป
ขอเพียงพยายามต่อไปที่จะ



เตรียมตัวต่อสู้กับ
จนหยุดบุหรี่ให้ได้

สนับสนุนโดย



จัดพิมพ์

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน

เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

Email : info@ashthailand.or.th