

การเลิกบุหรี่จะไม่ใช้เรื่องยากอีกต่อไป คุณอาจไม่รู้ว่ ร้อยละ 80 ของผู้ที่หยุดสูบบุหรี่สามารถเลิกได้ด้วยตนเอง โดยใช้วิธีหยุดสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาดและต้องมีการเตรียม- ตัวที่ดี ดังนั้น เพื่อให้คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองได้ สำเร็จ 10 เคล็ดลับต่อไปนี้ คือ วิธีการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ที่คุณสามารถนำไปใช้เพื่อการเลิกบุหรี่



เคล็ดลับ 10 วิธีเลิกบุหรี่

1. **หาที่ปรึกษา** เพื่อให้คุณมีแนวทาง ในการเลิกสูบบุหรี่ คุณอาจโทรศัพท์ เพื่อขอคำแนะนำในการเลิกสูบบุหรี่ ได้ที่ คิวทไลน์ หมายเลข 1600 หรือ ขอคำปรึกษาจากหน่วยสุศึกษา โทร 02-5347259 หรือ ขอคำปรึกษาจากคนที่คุณรู้จักที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ ได้สำเร็จมาแล้ว



2. **หากำลังใจ** คุณควรบอกให้ คนใกล้ชิดได้ทราบถึงความตั้งใจ ที่จะเลิกสูบบุหรี่ เพราะกำลังใจ จากคนรอบข้าง จะช่วยให้คุณมีความพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ ให้ได้เพื่อคนที่คุณรัก

3. **หาเป้าหมาย** คุณควรวางแผนการปฏิบัติตัวในระหว่าง การเลิกสูบบุหรี่ โดยกำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจ เลือกเอาวันสำคัญต่างๆของครอบครัว เช่น วันเกิดตัวเอง วันครบรอบแต่งงาน หรือวันเกิดลูก แต่ทั้งนี้ไม่ควรกำหนด วันที่ห่างไกลเกินไป เพราะคุณอาจหมดไฟเสียก่อน

4. **ไม่รอช้า...ลงมือ** คุณควรเตรียมตัวให้พร้อม ด้วยการทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง กับการสูบบุหรี่ให้หมด เตรียมผลไม้หรือขนมขบเคี้ยว ที่ไม่หวานหรือไม่ทำให้อ้วนไว้ เพื่อช่วยในการลดความอยาก สูบบุหรี่ รวมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่คุณมักทำร่วมกับการ สูบบุหรี่ เช่น อ่านหนังสือแทนการสูบบุหรี่ระหว่าง เข้าห้องน้ำ ดื่มน้ำ กินผลไม้ หรือลุกไปจากโต๊ะอาหารทันที ที่กินอาหารเสร็จ หรือแปรงฟันทุกครั้งหลังกินอาหาร เพื่อลด ความอยากสูบบุหรี่หลังอาหาร



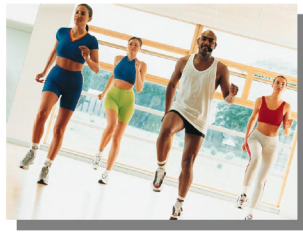
5. **ไม่หวนไหว** เมื่อถึงวันลงมือ ขอให้คุณตื่นนอนด้วยความสดชื่น บอกกับ

ตัวเองว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเองและคนใกล้ชิด เมื่ออยากสูบบุหรี่ก็ขอให้คุณทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้คุณ ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ เปลี่ยนนิสัยการสูบบุหรี่ ล้างหน้า ดื่มน้ำ อยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ หรือเล่นกับลูกให้มากขึ้น ก็จะ ช่วยให้คุณผ่านพ้นความอยากสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น



6. **ไม่กระตุ้น** ในระหว่างนี้ ขอให้คุณ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้คุณอยากสูบบุหรี่ เช่น ถ้าเคยดื่มกาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ แล้วต้องสูบบุหรี่ด้วย ก็ควรงดดื่มในช่วงนี้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงการอยู่ท่ามกลางคนสูบบุหรี่ด้วย

7. **ไม่หมกมุ่นความเครียด** เมื่อรู้สึกเครียดให้หยุดพักสมอง สักครู่ คลายเครียดด้วยการพูดคุย กับคนอื่น ๆ หรือหาหนังสือการ์ตูนขำขันมาไว้อ่านบ้าง ฟังเพลงที่ฟังแล้วสบายใจ ฟังเพลงที่ไม่เกี่ยวกับบุหรี่หรือมากมายที่คลายเครียด ได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่



8. **ไม่นั่งเฉย** คุณควรจัดเวลา ออกกำลังกายบ้าง อย่างน้อย วันละ 15 - 20 นาที เพราะ นอกจากจะเป็นการควบคุม น้ำหนักที่จะเพิ่มขึ้นแล้ว ยังทำให้สมองปลอดโปร่ง เพิ่ม ประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจและปอด ถ้าไม่มีเวลา ก็ควรหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องทุ่นแรงต่างๆ เช่น กดลิฟต์ให้ต่ำกว่าชั้นที่ต้องการ 1 ชั้น เพื่อที่คุณจะได้เดินออกกำลังกายบ้าง



9. **ไม่ทำทาบหรี่** อย่าคิดว่าลองสูบบุหรี่บ้างเป็นครั้งคราว
คงไม่เป็นไร เพราะการทดลองสูบบุหรี่ห่มวนเดียว อาจหมายถึง
การหวนคืนไปสู่ความเคยชินเก่าๆอีก คุณมาไกลมากแล้ว
อย่าปล่อยให้ตัวเองถอยหลังลงคลองอีกเลย



10. **ไม่ท้อแท้** หากต้องการเริ่มต้นใหม่อีกที ก็อย่าท้อ
ถ้าคุณหันหลังกลับไปสูบบุหรี่อีก นั่นไม่ได้แปลว่าคุณเป็น
คนล้มเหลว อย่างน้อยคุณก็ได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวเอง
ในคราวต่อไป ขอให้ถือว่าคุณอาจพ่ายแพ้ในบางสมรภูมิ
แต่คุณจะเป็นผู้ชนะในที่สุด ขอเพียงพยายามต่อไป
จนเตรียมตัวให้พร้อม กำหนดวันที่จะหยุดและหยุดต่อไป
จนตลอดกาล



17 วิธีพิชิตความอยากบุหรี่

1. ย้ำกับตัวเองเสมอว่า “เราไม่ใช่ทาสของบุหรี่”
2. หายใจเข้าออกลึกๆ ติดต่อกันอย่างช้าๆ
3. นับตัวเลขจาก 100 ลงไปจนถึง 1
4. มองนาฬิกาแล้วนับให้ครบ 1 นาที นับต่ออีก 1 นาที
จนกระทั่งครบ 5 นาที
5. แปรงฟันและล้างทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
6. ล้างหน้าและอาบน้ำบ่อยๆ โดยใช้ผ้าขนหนูเล็กๆถูตัวแรงๆ
7. ดื่มน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวทุกครั้งที่ยากสูบบุหรี่ และควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
8. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
9. เมื่อรับประทานอาหารเสร็จ ให้รีบลุกจากโต๊ะอาหารทันที
10. ทะเมลิ็ดฟักทอง เมลิ็ดทานตะวันหรือเคี้ยวผลไม้ เช่น
ฝรั่งหรือมันแกว
11. เคี้ยวมะนาวทั้งเปลือก ชื่นพอคำจนรู้สึกรสขมคอแล้วกลืน
12. เคี้ยวหมากฝรั่งชนิดที่ไม่มีน้ำตาล
13. ออกกำลังกายหรือกิจกรรมที่ต้องออกแรง
14. ออกให้ห่างจากสถานที่หรือบริเวณที่เคยสูบบุหรี่เป็นประจำ
15. ทำงานอดิเรกที่ชอบ
16. โทรศัพท์หาเพื่อนที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว
17. ขอกำลังใจจากครอบครัวและคนที่เรารัก

10 เคล็ดลับ
3ท 7ไม่ เลิกบุหรี่

และ
17 วิธีพิชิตความอยากบุหรี่

