

การออกกำลังกาย ช่วยให้คุณห่างไกลจากบุหรี

โดย Barbara Robb | Medically reviewed by Rosalyn Carson-Dewitt, MD

คุณต้องผ่านช่วงเวลาของความอยากบุหรี และเอาชนะจิตใจของคุณให้ได้ หากต้องการหยุดการสูบบุหรี่ มาดูกันเถอะว่าการออกกำลังกาย จะช่วยให้คุณผ่านพ้นมันไปได้อย่างไร

หากว่าการเลิกบุหรี ไม่ใช่สิ่งที่ยากที่สุด เท่าที่คุณเคยลองทำ แน่แน่นอนว่า มันก็ต้องถูกจัดอยู่ในลำดับต้นๆ เพราะเจ้าสารนิโคตินนั้นส่งผลต่อการเสพติด แล้วไหนจะการติดทางจิตใจอีกต่างหาก เช่นคุณมักจะจุดบุหรี เมื่อคุณรู้สึกกระสับกระส่าย กระจวนกระจายใจ เมื่อดื่มสังสรรค์กับเพื่อน หรือการทำกิจกรรมใดๆที่ต้องใช้ความคิด แล้วคุณรู้สึกว่ เกรียจจนต้องหยุดมาสูบบุหรี่

ตามที่ ศูนย์ป้องกันและควบคุมโรค ประเทศสหรัฐอเมริกา เผยว่า ราวร้อยละ 70 ของผู้สูบบุหรี่มีความต้องการเลิกบุหรีจริงๆ เป็นที่แน่นอนว่า การเลิกบุหรีนั้นยาก สมาคมโรคปอดอเมริกัน รายงานว่า การเลิกบุหรี อาจต้องใช้หลายตัวช่วย และการเลิกโดยรับคำปรึกษา และใช้ยาร่วมกันนั้น มักจะได้ผลดี แต่ตัวช่วยที่จะเป็นอาวุธสำคัญอย่างง่าย ๆ ที่ช่วยให้คุณหยุดบุหรีได้ คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ประโยชน์ของการเลิกบุหรีเมื่อคุณหยุดบุหรี

ความดีงามของการออกกำลังกาย คือ การช่วยให้คุณจัดการกับอาการที่เกิดขึ้น ทั้งร่างกายและทางจิตใจในแง่ของการเสพติดของนิโคติน

- การออกกำลังกาย ช่วยจำกัดการเพิ่มน้ำหนัก และช่วยให้คุณผ่านพ้นช่วงเวลาอยากบุหรีได้ด้วย (ZNorman H.Edelman, MD, ที่ปรึกษาทางการแพทย์อาวุโส สมาคมโรคปอดอเมริกัน) การศึกษาพบว่า การออกกำลังกายแบบปานกลาง โดยเฉพาะการแอโรบิก ช่วยลดการอยากสูบบุหรี่ได้
- อาการถอนบุหรีและอยากบุหรีนั้น จะลดลงได้ถึง 50 นาที หลังการออกกำลังกาย

นอกเหนือจากช่วยจำกัดการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักแล้ว การออกกำลังกายยัง :

- ลดความอยากบุหรี
- ลดระดับอาการถอนนิโคติน หลังเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่มวนแรก

- ช่วยเบี่ยงเบนความคิดที่จะสูบบุหรี่
- ช่วยให้คุณอารมณ์ดีขึ้น
- ช่วยให้คุณจัดการกับความเครียดและรู้สึกมีพลังมากขึ้น

แล้วจะเริ่มออกกำลังกายเมื่อไหร่ดีล่ะ

ลองทำตามขั้นตอนเหล่านี้สิ

- ✓ จะเป็นการดี ถ้าคุณกำหนดเวลาไว้เพื่อการออกกำลังกายเป็นประจำ หาเวลาที่คุณสะดวกที่สุด
- ✓ ตั้งเป้าไว้ว่า อย่างน้อย 30 นาที ทั้งการออกกำลังกายแบบปานกลาง และเต็มรูปแบบ ในวันที่สะดวกของสัปดาห์
- ✓ การออกกำลังกายต้องมาก่อน ให้ลงตารางไว้เลย และถ้าเวลาไม่ถึง 30 นาที ก็ออกกำลังกายแค่ 10 นาทีก็ได้
- ✓ เลือกกิจกรรมที่คุณมั่นใจว่า จะทำมันจริงๆ เริ่มอย่างช้าๆ และเพิ่มความถี่ให้มากขึ้นเรื่อยๆ หรือเพิ่มระดับขึ้นเรื่อยๆ
- ✓ การออกกำลังกายแบบวางแผนให้มีเพื่อนร่วมออกกำลังกายไปด้วย ก็จะช่วยให้คุณออกนอกกรอบทางได้น้อยลง

ข้อเสนอแนะสำหรับการออกกำลังกาย

คุณไม่จำเป็นต้องเริ่มการออกกำลังกายในครั้งแรก เช่น ชกมวย , กิจกรรมแบบจัดเต็ม แต่ให้เริ่มแบบเล็กน้อยก่อน

- การเดิน ถือเป็นกิจกรรมเริ่มต้นที่ดี เพื่อการเพิ่มระดับของการออกกำลังกาย หาเวลาเดินช่วงพักกลางวัน หรือหลังมื้อเย็น คุณอาจหาเพื่อนร่วมกิจกรรม แต่ต้องมั่นใจว่า เขาเป็นคนที่ไม่สูบบุหรี่ และเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป และเพิ่มระดับขึ้นเรื่อยๆ
- ลองคิดถึงกิจกรรมที่คุณจะสนุกไปกับมัน เช่น ว่ายน้ำ, เต้น, โยคะหรือกีฬาใดๆ ที่จะเป็นประโยชน์กับคุณ
- งานบ้าน งานทำสวน ก็เป็นการออกกำลังกายและงานพวกนี้ มักจะมีให้เราทำอยู่บ่อยๆ เช่น ทำความสะอาดห้องเก็บของ เล่นดนตรีที่คุณชอบ ก็จะช่วยให้การออกกำลังกายของคุณเพิ่มระดับขึ้น
- วางแผนพาครอบครัว ไปทำกิจกรรมหรือพบปะเข้าสังคม โดยการเข้าร่วมกิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวออกแรง เช่น ปีนเขา, วอลเลย์บอล หรือจัดทริปไปเที่ยวชายหาด

การออกกำลังกายในที่ทำงาน เมื่อความอยากบุหรี่เกิดขึ้น

เมื่อความอยากบุหรี่ในที่ทำงานทำให้คุณแทบบ้า แล้วการออกกำลังกายแบบไหนล่ะ ที่คุณสามารถทำได้ ในชุดทำงาน มีลิเยอะแยะด้วย

- ยืด – งอเข้า
- เดินขึ้น – ลงบันไดสัก 1 เทียว หรือขึ้นลงทีละ 2 ชั้น
- ในขณะที่นั่งที่โต๊ะ ให้ลองเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยทำสลับกัน
- ปิดประตูและหามุมส่วนตัวและลองวิดพื้น คุณอาจลองทำในท่ายืนกับกำแพง ถ้าไม่สะดวกทำกับพื้น

ให้ยึดการออกกำลังกายเอาไว้

ผู้สูบที่ออกกำลังกาย มักเจออาการหายใจได้สั้น (หายใจไม่ทัน) ในขณะที่ออกกำลังกาย แต่หลังจากที่คุณลงมือเลิก คุณจะสังเกตเห็นว่า การออกกำลังกายจะเป็นไปได้ง่ายขึ้น ที่เป็นเช่นนั้นเพราะปอดของคุณทำงานได้ดีขึ้น เมื่อคุณไม่ได้สูบบุหรี่แล้ว

บางคนพบว่า การออกกำลังกายนั้น น่าสนใจมาก แต่บางคนอาจคิดว่า มันไม่ง่ายเลยที่จะทำมันเป็นประจำ แต่ ถึงกระนั้น การเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกายอาจช่วยคุณได้ ลองสมัครคลาสการออกกำลังกายหรือหากีฬานิดใหม่ ๆ ไม่ก็ตั้งเป้าหมายไว้ เช่น วันนึงจะเข้าร่วมการแข่งขัน ในกีฬานิดใดชนิดหนึ่ง บางทีการได้เอาชนะอาจเป็นอะไรที่คุณต้องการก็เป็นได้

ผู้แปลบทความ : นางสาวรัชก หงสวินตกุล