

## ชีวิตปลอดบุหรี่ ๑ ปี

จินตนา ยูนิพันธ์ และคณะ

### บทนำ



ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ (Quitline) ดำเนินการให้บริการเลิกบุหรี่ตั้งแต่มกราคม ๒๕๕๒ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาที่เป็นผู้ประกอบวิชาชีพสุขภาพ ซึ่งผ่านการอบรมจนมีสมรรถนะสูง ใช้กระบวนการให้คำปรึกษาตาม Evidence-based protocol ดำเนินการช่วยเหลือผู้สูบบุหรี่ทั่วประเทศ

ประเทศมาแล้วเป็นเวลา ๒ ปี มีผู้เลิกบุหรี่ได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลาหนึ่งปีจำนวนหนึ่ง การศึกษาข้อมูลประสบการณ์เชิงลึกของบุคคลกลุ่มนี้จึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ในบริบทสังคมไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาประสบการณ์การเป็นผู้เลิกบุหรี่ได้ ๑ ปี

วิธีการศึกษา ใช้รูปแบบการศึกษารายกรณี มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน ๑๐ ราย รวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม



**ผลการศึกษา** หลังจากได้รับบริการให้คำปรึกษาจากผู้ให้คำปรึกษาของ Quitline ผู้สูบลมมีอเลิกบุหรี่ในวันที่ได้รับคำปรึกษาโดย

- แรงจูงใจคือ ตนเอง ครอบครัว บุคคลใกล้ชิด การได้รับข้อมูลและกำลังใจจาก Quitline และความสิ้นเปลืองจากบุหรี่
- อุปสรรคของการเป็นผู้เลิกบุหรี่คือ อาการที่เกิดขึ้นในระยะแรกของการเลิก (อาการขาดนิโคติน)
- สิ่งทีกระตุ้นให้อยากสูบบุหรี่ได้แก่ เห็นเพื่อนสูบบุหรี่ วงเหล้า การเข้าสังคม เครียด เมื่อเข้าห้องน้ำ อาหารรสจัดและหาซื้อได้ง่าย
- เทคนิคสำคัญที่ทำให้การเลิกสูบบุหรี่เป็นผลสำเร็จคือ เทคนิค ๗ ส. ได้แก่ สัจจะ สื่อสาระ สร้างสมาธิ คิดเรื่องสุขภาพ อยู่ในสิ่งแวดล้อมปลอดบุหรี่ หาผู้สนับสนุนและคิดถึงสตางค์
- ผลที่เกิดขึ้นจากการเลิกบุหรี่ที่พบมากที่สุดคือ สุขภาพดี หายใจสะดวก ไม่มีกลิ่นปากและเป็นตัวอย่างที่ดี

**อภิปรายผล** จากการศึกษาพบว่าประสบการณ์ของผู้ที่เลิกบุหรี่ได้จริง นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ให้บริการเลิกบุหรี่แล้วยังเป็นประโยชน์ต่อประชาชนทั้งผู้สูบบุหรี่ที่ต้องการเลิก กำลังคิดจะเลิก หรือผู้ใกล้ชิดที่จะเป็นกำลังใจให้ผู้สูบบุหรี่อีกด้วย

