



“**หัดดิบ**” เป็นการเลิกบุหรี่ให้สำเร็จด้วยตัวเอง  
 ซึ่งจะสามารถทำได้หรือไม่ขึ้น  
 สำคัญอยู่ที่ “ความตั้งใจจริง”  
 คุณจะติดมานานแค่ไหน  
 หรือสูบจัดมากเพียงใด  
 “**หัดดิบ**” พิสูจน์แล้วว่า... “**ใช้ได้**”  
 อีกทั้ง... “**แรงจูงใจ**” ที่สำคัญ  
 ช่วยเกื้อหนุนให้เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ  
 เพื่อสุขภาพและอยู่กับคนที่คุณรัก  
 トラบนานเท่านั้น



**หัดดิบ  
ใช้ได้**  
 เลิกได้ไว ไม่ยากอย่างที่คิด

**บุ** **ค** **ร** **ิ**  
**ร** **ิ**  
 เป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงต่างๆ  
 ได้แก่ มะเร็ง โรคหัวใจ อัมพฤกษ์  
 อัมพาต และโรคถุงลมโป่งพอง

**☎ 1600**

ศูนย์บริการ**เลิกบุหรี่**ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

**ฟรี** ทุกเครื่อง่าย

เพราะเรามีเรื่องดี ๆ ที่อยากบอกต่อ



## จากหลวงพ่อกุณ

### กุฏิกุบหรี่แล้ว

“จะเลิกบหรี่ต้องอยู่ที่ใจ  
เป็นคนใจไม่จริงก็จะละไม่ได้  
ต้องเป็นคนใจเด็ดขาด  
พูดคำไหนเป็นคำนั้น  
ถึงจะละได้ทำได้  
วิธีง่ายๆ ก็อย่าสูบ  
วางเลยทิ้งเลย ไม่ต้องสูบ  
ทั้งต่อหน้าและลับหลัง  
กุละแล้ว กูไม่สูบแล้ว”

หลวงพ่อกุณ ปรสฺสโกโร

22 เมษายน 2540



ขอขอบคุณ มูลนิธิธรรมรักษ์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ที่กรุณาเอื้อเพื่อข้อมูล

## หักดิบ....จากใจผู้เคยสูบบุหรี่

**หักดิบ....**ณ ที่นี้เพื่อสื่อความหมาย “ในการเลิกบุหรี่อย่างฉับพลันทันใดที่คิดและจิตสั่งเลิก” และอีกนัยหนึ่งซึ่งเป็นอากัปกิริยาว่ากันแบบนักเลง ตั้งคนที่มึนจิตใจเด็ดเดี่ยวพูดจริงทำจริง ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคนานัปการ มุ่งมั่นตั้งใจสู่เป้าหมาย

**ใช้ได้....**จริงหรือมั่ว ชัวร์หรือไม่?

นั่นคือคำถามที่ใครๆก็ต้องการคำตอบ เพราะจากหลากหลายประสบการณ์หรือหลายคำบอกเล่า บ้างก็สำเร็จ... บ้างก็ผิดหวังจรรันตีไม่ได้

**คุณ...**เท่านั้นที่จะสั่งและหยุดตัวเองได้

**โดย...**สั่งจิตและกำหนดใจในการเลิกอย่างแน่วแน่ แค่นี้ก็มีชัยไปกว่าครึ่ง

ดังคำบอกเล่าจาก...





ไม่ถึง 10 นาที  
3 มวนแล้ว

แบบนี้ไม่ได้อยู่ด้วยกันนานๆ แน่เลย

**แล้วหนูจะอยู่กับใคร**



## คุณพัตร

ไม่ถึง 10 นาที 3 มวนแล้ว แบบนี้ไม่ได้อยู่ด้วยกันนาน ๆ  
แน่เลย “แล้วหนูจะอยู่กับใคร”

แว่วเสียงพร่ำพรรณนาจากลูกสาวคนเล็ก เด็กน้อย  
วัย 9 ขวบ ที่ก้องอยู่ในหูผู้เป็นแม่ ซึ่งสูบบุหรี่มาตลอดระยะเวลา  
เวลา 19 ปี และไม่เคยมคิดที่จะเลิกด้วยซ้ำ แต่วันนี้ แม่ผู้เป็น  
ที่รักของลูกกลับกลับคำให้การพร้อมลั่นวาจาเพื่อบอกกล่าว  
กับสาธารณชนว่า

“ตอนนี้ฉันมั่นใจ ฉันเลิกบุหรี่ได้แน่” เพื่อที่จะอยู่กับ  
ลูกไปนาน ๆ แม้ต้องทนทุกข์ทรมานกับอาการขาดนิโคติน  
ก็ตาม

แหม!!!! ฟังแล้วทำให้ซาบซึ่งกินใจไปตาม ๆ กันเลย  
ทีเดียวเชียว ก่อนอื่นต้องชื่นชมคุณพัตร ที่กรุณาแบ่งปัน  
ประสบการณ์และความรู้สึกในห้วงลึกของจิตใจ คุณแม่บ้าน  
วัย 44 ปี พร้อมลูกสาวอีก 2 คน ที่เต็มเต็มชีวิต

คุณพัตรเล่าว่า...เธอสูบบุหรี่มาตั้งแต่อายุ 25 ปี แรกๆ ก็สูบไม่เยอะ แต่ต่อมาสูบหนักขึ้นราวๆ 20 มวนต่อวัน ซึ่งสามีก็สูบเช่นกัน แต่ไม่หนักเท่าเธอ

ทั้งที่รู้ว่าตัวเองเป็นโรคหัวใจ และเคยมีอาการเจ็บหน้าอกมาก่อน แต่หมอบอกไม่ต้องกินยา อย่าเครียด และไม่ควรทำงานหนัก แต่ด้วยความมั่นใจที่คิดว่าเป็นคนสุขภาพแข็งแรง ออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานเสมอ ทำงานบ้านได้ทุกอย่าง ไม่ดื่มกาแฟ แต่ดื่มเหล้าบ้างบางครั้ง

**หักkau....**ความรู้สึกตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา 19 ปี คุณพัตรไม่เคยคิดจะเลิกสูบบุหรี่ แม้ไม่ชอบภาพที่ซอง เพราะรู้สึกว่าเป็น "น่าเกลียด" เธอจะฉีกซองออก และแยก บุหรี่ใส่กล่องไว้ จนวันหนึ่ง รู้สึกเครียดๆ ก็เลยสูบติดกัน 2-3 มวน จากนั้นก็รู้ได้เลยว่าเจ็บหัวใจ แล้วก็วูบหมดสติ ไปเลย ลูกๆ ก็ช่วยกันปฐมพยาบาล พร้อมบีบนวด สักพัก ใหญ่ๆ ก็ค่อยๆ ดีขึ้น

ขณะผู้เป็นแม่ฟื้นคืนสติ ลูกสาวคนเล็กวัย 9 ขวบ เอ่ยขึ้นมาว่า...



ไม่ถึง 10 นาที 3 มวนแล้ว

แบบนี้จะไม่ได้อยู่ด้วยกันนานๆ แน่เลย

แล้วหนูจะอยู่กับใคร

ด้วยความสับสน ปนอ้างว้าง ที่เกาะกินใจเด็กน้อย  
ให้รู้สึกแหว่งคว้างอย่างเดี๋ยวเดียว ไรที่ฟุ้งฟิง และทันทีที่ผู้  
เป็นแม่ได้รับฟัง จึงตัดสินใจเด็ดขาด...

**หักดิบ...**พร้อมบอกให้ลูกเอาบุญหนีไปทิ้ง และย้ำว่า  
ไม่อยากเห็น

ก็ต้องขอปรบมือดั่งๆ อีกครั้ง ให้กับคุณพัตร เพราะ  
อย่างที่บอกตอนต้นว่า เธอไม่เคยแม้แต่จะคิดเลิกสูบมาก่อน  
เพราะกลัวทนความทุกข์ทรมานจากการขาดนิโคตินไม่ได้  
แต่เมื่อบางคำพูดจากใจลูกกระทบใจแม่ เสมือนหนึ่งดอกยี่  
ข้าวร้อยเต็มย้อมความรู้สึกปลุกความกล้าทำความกล้า  
ให้หายจนหมดสิ้น และพร้อมที่จะผจญ

หลังจากลั่นวาจาหักดิบอย่างไร้เยื่อใย แม่เงาก็ไม่  
อยากเห็น ดั่งคนนอกหักรักคุณเลยที่เดียว เพราะจากวินาที  
ที่บอกเลิก ตลอดยามค่ำคืน และตราบจนวันรุ่งขึ้น





เธอบอกว่า...

“มันสุดแสนจะทรมานมาก ๆ ๆ ๆ หงุดหงิด วิงเวียน  
ศีรษะ จะอาเจียน ไปไหนไม่ได้ ยิ่งช่วงสายๆ อยู่คนเดียว  
ยังมีอาการมากขึ้น

คนข้างบ้านบอกให้สูบลูกอมก่อน เกรงจะช็อคหรือ  
อาจถึงตายได้”

ด้วยความสัตย์จริงของหญิงแกร่งคนนี้ แม้จะทรมาน  
อย่างแสนสาหัสที่สุดจะบรรยายเพียงใด เธอก็ไม่ทำตามที่  
เพื่อนบ้านบอก แต่กลับหาทางออกด้วยการโทรฯหาลูกสาว  
คนโต นับเป็นจุดเปลี่ยนอีกครั้งที่ลูกได้จัดสรรไว้ให้แม่

ทันทีที่ลูกสาวได้รับสาย ก็บอกให้แม่โทรฯไปขอ  
คำปรึกษาจาก **1600**

คุณพัตรเล่าต่อว่า...ขณะคุยกับเจ้าหน้าที่ **1600** ถึง  
ขนาดต้องมานั่งหน้าห้องน้ำ ด้วยความรู้สึกเศร้าเคล้าน้ำตา  
ทรมานเหลือเกิน ปวดศีรษะ คล้ายจะเป็นลม และจะล้ม  
ในยามก้าวเดิน

และนับว่าโชคดีที่ลูกสาวคนโตกลับมา ทำให้อาการ  
คลี่คลาย อาเจียน หงุดหงิด กระวนกระวายดูจะลดลง







ในระหว่างการสนทนากับ **1600**

“ฉันไม่ซีอิคแน่นะ” คุณพัตรถามเพื่อความมั่นใจ แม้เธอจะบอกว่า

“ไม่ไหว” แต่ก็ยืนยันว่า “จะสู้ จะทำเพื่อลูก” พร้อมรับปาก “เลิกแน่ๆ เต็มร้อย”

“ต้องสู้ ถ้าสู้ไปมันตายแน่ มันเจ็บหัวใจ”

หลังตัดขาดจากบุหรี แต่สามีเธอก็ยังสู้บอยู่ ทุกครั้งต้องบอกให้ไปสูบไกลๆ อย่ามาให้เห็น และสามเดือนแรก คุณพัตรเองยอมรับเลยว่า ก็มีบ้างที่คิดอยากกลับไปสูบอีก แต่โชคดีที่ **1600** คอยโทรฯไปให้คำแนะนำและให้กำลังใจเป็นระยะๆ อย่างน้อยๆ ทำให้เธอได้มีจิตใจเข้มแข็ง อดทนสู้เพื่อลูก จะได้อยู่กับเขาไปนานๆ แม้บางครั้งต้องทนทุกข์ทรมานกับอาการขาดนิโคตินก็ตาม

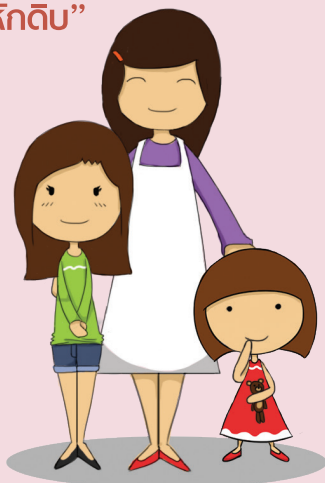
ด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจ คุณพัตรย้ำอีกครั้งว่า.....

ตอนนี้ฉันมั่นใจ ฉันเลิกบุหรีได้แน่ เพราะมีลูกเป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการ “หักดิบ”



ด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจ  
คุณพัตรย่าอีกครั้งว่า...

ตอนนี้ฉันมั่นใจ ฉันเลิกบุหรี่ได้แน่  
เพราะมีลูกเป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการ  
“หักดิบ”



ไม่กลับไปสูบ  
อีกแล้วเลิกแล้ว  
เลิกแล้วครับ ผมเลิกบุรี่แล้วครับ



## คุณสันต์

“ไม่กลับไปสูบอีกแล้ว เลิกแล้ว” ประหนึ่งว่า “เลิกแล้วครับ ผมเลิกบุหรี่แล้วครับ”

จากปากคนเคยสูบอีกคนหนึ่ง ที่กรุณาบอกเล่าเรื่องราวเพื่อเป็นประโยชน์แก่สังคม

คุณสันต์ ชายไทยวัย 59 ปี เริ่มสูบบุหรี่มาตั้งแต่อายุ 20 นับว่ากำลังเป็นหนุ่มเต็มตัว แถมยังเป็นนักกีฬาอีกด้วย ส่วนใหญ่รุ่นนี้ไม่ค่อยมีปัญหาอะไรมากนัก แต่เมื่อกาลเวลาพาอายุล่วงเลยเข้าสู่อีกรวัยหนึ่ง ซึ่งทำให้สังขารที่เคยแข็งแรงสมบูรณ์ กลับอ่อนล้าตาโคมด้วยปัญหาสุขภาพ อาทิ ตับอักเสบแม้ทุกวันนี้จะรักษาหายแล้วก็ตามแต่โรคเบาหวาน และไขมันในเลือดสูง ยังคงอยู่กับเขา

จากใจความตามที่คุณสันต์เล่า.....

“ดื่มกาแฟวันละ 4-5 แก้ว ดื่มเหล้าบ้าง แต่ส่วนใหญ่จะดื่มเบียร์ เคยโทรฯ ไปที่ **1600** และพยายามเลิกแล้ว

แต่กลับไปสูบอีก เมื่อคำนวณระยะเวลาที่สูบ กับอายุที่  
เหลืออยู่ ทำให้ต้องตัดใจเลิก...”

## หักดิบ

ก่อนกลับหลังหันให้กับบุหรี คุณสันต์บอกว่า คิด  
ทบทวนอยู่นาน แต่ด้วยอายุเยอะแล้ว ก็เลยต้องเลิก

“ช่วง 3-4 วันแรก ทรมานมากไม่อยากเจอใครเลย”

“เหมือนมันหิวบุหรี”

“กระวนกระวาย เหงื่อออกมาก เวียนศีรษะ ปั่นป่วน  
มวนท้อง ขณะนอนรู้สึกเนื้อตัวระตุก”

“ไม่ไหวจริงๆ”

การที่จะหลุดพ้นจากบ่วงทุกข์ทรมานได้ บางครั้งก็  
ไม่ใช่ง่ายอย่างที่คิด แต่เชื่อว่าไม่มีทางออกเอาเสียเลย

**1600** อีกหนึ่งความหวังที่คุณสันต์โทรฯ เพื่อขอ  
คำแนะนำ

“เขาก็แนะนำให้หอมและเคี้ยวมะนาว ตีมน้ำ บางครั้ง  
เหมือนจะหิวข้าว ก็กิน หรือหาอะไรมาเคี้ยวอยู่ตลอดเวลา  
อาบน้ำเอาน้ำรดหัวให้รู้สึกเย็น ๆ ซักตัวเองอยู่คนเดียว





ไม่อยากเจอใครแม่เพื่อนฝูง กลัวเขาชวนสูบบุหรี่ ที่สำคัญ  
ต้องอดทน และเมื่อสามวันผ่านไปก็โอเค จนครบสิบวัน  
รู้สึกว่าย่ำรอยเปอร์เซ็นต์”

อย่างไรก็ตาม คุณสันต์ยังบอกอีกว่า...หลังจากเลิก  
บุหรี่แล้ว บางครั้งใจก็ยังคอยคิดถึงบ้าง หกเดือนแรกก็ไม่  
เคยสูบเลย ก็มีทาง **1600** คอยโทรฯ ติดตามให้คำแนะนำ  
พร้อมให้กำลังใจเป็นระยะ ก็ถือว่าเขาเอาใจใส่เราด้วยดี  
ตลอดมา

จนทุกวันนี้คุณสันต์ย้ำชัดๆ อีกครั้งว่า...

“ไม่กลับไปสูบอีกแล้ว เลิกแล้ว”



# NO!!!

หลังหยุดสุดสัปดาห์...

20 นาที  
ระบบไหลเวียนของโลหิต  
ทำงานดีขึ้น

1 วัน  
ปวดทำงานดีขึ้น





**2 วัน**  
 ประสาทสัมผัสใน  
 การรับรสและกลิ่น  
 ทำงานดีขึ้น

**3 วัน**  
 ระบบการหายใจคล่องขึ้น

**3 เดือน**  
 ระบบการทำงานของปอด  
**เพิ่มขึ้น30%**

**6 เดือน**  
 อาการไอลดลง

**1 ปี** ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจลดลงครึ่งหนึ่ง  
 เมื่อเทียบกับผู้ที่ยังสูบบุหรี่อยู่







ไม่ซื้อบุหรี่  
เพิ่มเงินในกระเป๋า

1 วัน **66** บาท

1 สัปดาห์ **462** บาท

1 เดือน **1,980** บาท

1 ปี **23,760** บาท

\*คำนวณจากราคาขายปลีกเฉลี่ยบุหรี่ซิการ์เรต30 ตรก (2558) สูบ 20 มวน

\*[www.rd.go.th/publis/28026.0.html](http://www.rd.go.th/publis/28026.0.html) (09/07/2558)



16



## หัดคบ...ใช้ได้

สศ.ดร. จินตนา ยูนิพันธุ์ และคณะ

ISBN 978-616-92339-1-6

พิมพ์ครั้งที่ 1/2559

จำนวน 5,000 เล่ม

แบบปก/รูปเล่ม ART & SOUL

จัดพิมพ์โดย ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ  
356/10 ซอยศรีอยุธยา 3 ถนนศรีอยุธยา แขวงพญาไท

เขตราชเทวี กทม. 10400

โทรศัพท์ 0-2245-4150

โทรสาร 0-2245-4153

พิมพ์ที่ บริษัท ซีเอที โซลูชั่น จำกัด 75/79 ม.5

ต. บางพูด อ. ปากเกร็ด จ. นนทบุรี 11120



# ☎ 1600

ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

ให้บริการ

**1600**

โทรขฟรีทุกเครือข่าย  
หมายเลขเดียวทั่วประเทศ  
จันทร์-ศุกร์ เวลา 07.30-20.00 น.  
เสาร์-อาทิตย์ เวลา 09.00-17.00 น.  
ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์  
และนอกเวลาทำการ

**SMS**

ส่งข้อความมาที่หมายเลข  
089-814-1600  
และ 089-089-5100  
เพื่อให้ 1600 โทรขกลับ

**INTERNET**

[www.thailandquitline.or.th](http://www.thailandquitline.or.th)  
ที่ U-Refer สำหรับหน่วยงาน  
U-Quit สำหรับบุคคลทั่วไป

**Facebook**

1600 ไม่บอกรักแต่บอกเลิก