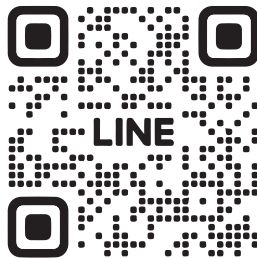




หักดิบ..มันใจ

เลิกได้ไว ไม่ยากอย่างที่คิด

สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 พร้อมช่วยคุณ





พิมพ์ครั้งที่ 2/2568

จำนวน : 5,000 เล่ม

แบบปก/รูปเล่ม : PaeOayz

เรียบเรียง : รศ.ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์

นางสาวส่องแสง ธรรมศักดิ์

นางสาววิสาลินี นุกันยา

จัดพิมพ์ : ศูนย์บริการเลขาบริหารทางโทรศัพท์แห่งชาติ

ชั้น 6-7 เลขที่ 21/12 ถนนรางน้ำ

แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี

กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์ : 02-298-0144

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟรี-วัน

50 อาคารเคยูอเนียว ชั้น 2 ถนนงามวงศ์วาน

แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ : 02-9405858-9

คำนำ

การเลิบบุหรี่เป็นเรื่องน่าท้าทาย เมื่อตั้งใจเลิก กำหนดเป้าหมายที่แน่ชัด มีแผนการเลิกที่รอบคอบ มีความเชื่อมั่น มีความมั่นใจในตนเองว่าสามารถจะทำเรื่องท้าทายได้ คุณอาจจะพยายามเลิกมาแล้วหลายต่อหลายครั้ง แต่สุดท้ายคุณจะสามารถเลิบบุหรี่ได้สำเร็จความตั้งใจที่จะเลิกคือจุดเริ่มต้นที่สำคัญ เมื่อคุณกำหนดวันเลิกได้แล้ว แสดงว่าคุณจะเลิบบุหรี่ให้ได้

ประสบการณ์ที่จะเล่าให้ฟังนี้เป็นประสบการณ์จริงจากผู้ที่เคยสูบบุหรี่แล้วเลิกได้



คุณเทห์

อาชีพค้าขายก๋วยเตี๋ยว อาหารตามสั่งที่บ้าน
สูบบุหรี่วันละ 13 มวน เวลาทำงานเครียดๆ
เหนื่อยๆก็สูบ รู้สึกว่าช่วยให้ผ่อนคลายขึ้น

“หลังเลิกบุหรี่ได้ รู้สึกชีวิตมีคุณค่ามาก เหมือนตายแล้วเกิดใหม่”

ทำไมจึงโทรมา 1600

เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย
ทานอาหารไม่ค่อยได้
ภรรยา ก็บอกลงสั้ยจากสูบบุหรี่
ภูมิต้านทานจึงไม่เหมือนเดิม



“ลูกสาวอายุ 24 ปี
ก็บอกลอยากให้พ่อเลิกบุหรี่”



วิธีการเลิกบุหรี่ที่ใช้

ตัดสินใจทิ้งบุหรี่และลงมือเลิกบุหรี่ทันที
หลังจากรับคำปรึกษาจาก 1600

อาการหลังเลิกบุหรี่และการดูแลตัวเอง



หลังหยุดสูบบุหรี่ใหม่ๆ ก็มีเครียด หงุดหงิด แก่ไขด้วยวิธีเดินไปเดินมา ร้องเพลง อยากสูบก็ไมสูบ จะจิบน้ำ อมมะนาว เคี้ยวเปลือกมะนาวไป ได้ผลดีมาก

เลิกบุหรี่แล้วดีอย่างไร

“มั่นใจในตัวเองมากขึ้นไม่มีกลิ่นปาก กลิ่นตัว พุดคุยสนิทกับลูกค้ามากขึ้น ภรรยาชมว่าคูมีน้ำมีนวลมากขึ้น สดใส และดูเป็นหนุ่มมากขึ้น ภรรยาพูดจาดีด้วย ให้กำลังใจ และทำอาหารที่ชอบให้ทาน ลูกๆก็ให้กำลังใจ”

“ได้เพื่อนมากขึ้นไปเตะฟุตบอล กับเพื่อนทุกวัน เพื่อนบ้านที่เห็น ถามว่าไปทำอะไรมาดูดีขึ้น ภูมิใจมาก จึงได้ชวนเพื่อน ให้เลิกบุหรี่ตามและเลิกได้ สำเร็จไป 3 คนแล้ว”

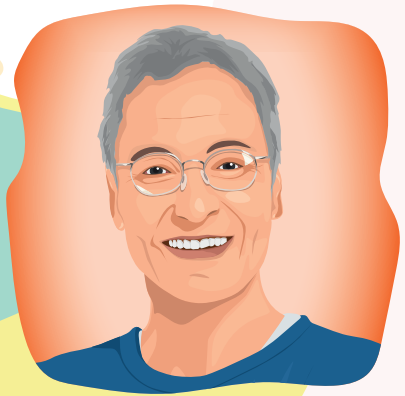


อยากให้ 1600 โทรมาบ่อยๆ เพราะอยากจะได้พุดคุยและได้คำแนะนำดีๆ เวลา 1600 โทรมาเยี่ยม รู้สึกเหมือนมีคนให้กำลังใจอยู่ข้างหลัง ผมขอขอบคุณจากหัวใจครับ



คุณอมร

อายุ 67 ปี สูบบุหรี่วันละ 20 มวน
มานาน 42 ปี เคยเลิกบุหรี่มา 3 ครั้ง
แต่สุดท้ายก็กลับไปสูบบุหรี่ใหม่อีก



ทำไมจึงโทรมา 1600

หลานชาย อายุ 2 ปีกว่าป่วยเป็นภูมิแพ้
หมอบอกว่า ที่หลานป่วยนั้น สาเหตุหนึ่ง
เป็นเพราะบุหรี่ และสังเกตว่าตัวเอง
เริ่มเหนื่อยง่ายขึ้น

วิธีการเลิกบุหรี่ที่ใช่

หักดิบตั้งแต่วันที่โทรเข้า 1600



อาการหลังเลิกบุหรี่และการดูแลตัวเอง

หลังเลิกสูบบุหรี่จะมีอาการอยากสูบบุหรี่
ก็ใช้วิธีพกน้ำ 1 ขวดติดกระเป๋า
ไว้ตลอดเวลาอยากสูบบุหรี่ก็จิบน้ำ
หยุดหงิดก็ไปอาบน้ำ



เลิกบุหรี่แล้วดีอย่างไร



แน่ใจ 100% ว่ามีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับร่างกาย
ทำอะไรก็ไม่เหนื่อยง่ายเหมือนแต่ก่อน
อาการภูมิแพ้ของหลอดลมดีขึ้น ไม่ต้องหาหมอบ่อยๆ
เหมือนแต่ ก่อนสมาชิกในครอบครัวทั้งภรรยา
ลูกสาว ลูกชายดีใจมากที่เลิกได้



“เลิกบุหรี่มาได้ต่อเนื่อง 1 ปีกว่าแล้ว
ตอนเลิกบุหรี่ใหม่ๆ 1600 จะโทรหา
ให้กำลังใจถี่หน่อยก็จะคอยรับสาย
ไม่ให้พลาด ค่อยครั้งละ 3-5 นาที
การให้คำปรึกษาและการโทร
ให้กำลังใจของ 1600 เป็นสิ่งที่ดีมาก
ช่วยให้ผมเลิกบุหรี่ได้มากเลยครับ”

1600





คุณยิ้ม

“กำลังใจจาก 1600 ทำให้เลิกได้สำเร็จ
ทั้งๆที่ไม่ได้คิดว่าจะเลิกได้”

ทำไมจึงโทรมา 1600

เคยสัญญากับแฟนและยายมานานแล้วว่า
จะเลิกสูบ ที่สำคัญยายเพิ่งเสียไป
จึงตัดสินใจจะเลิกบุหรี่ให้ได้
ประกอบกับเริ่มรู้สึกวุ่นวายง่าย



วิธีการเลิกบุหรี่ที่ใช้

ใช้วิธีการหักดิบ

อาการหลังเลิกบุหรี่และการดูแลตัวเอง

หยุดสูบบุหรี่ได้ 2 วัน มีหงุดหงิด
อยากสูบบุหรี่มาก ก็คุยกับแฟน หางาน
ทำเพลินๆไป ปากแห้งก็ดื่มน้ำ
ว่างๆก็อมและเคี้ยวเปลือกมะนาว
หลังวันที่ 4 อาการก็เบาลงมากแล้ว
ออกกำลังกายด้วยการเดินและ
วิ่งขึ้นเขาทุกเช้า



เลิกบุหรี่แล้วได้อย่างไร



ได้รูปร่างที่พอใจ



ผิวหนังที่หมองคล้ำ
สดใสขึ้นมาก

ทานอาหารอร่อยขึ้น



ไม่มีอาการ
เหนื่อยง่าย



เลิกมาได้ 1 ปี
เก็บเงินได้ 50,000 บาท



อาการนอนกรน
หายไป

“คนรอบข้างไม่มีใครเชื่อเลยว่าผมจะเลิกบุหรี่ได้
แต่ผมทำได้เพราะกำลังใจจาก 1600
ทำให้ผมรู้สึกว่าได้เลิกบุหรี่อยู่คนเดียว”

ครอบครัวปลอดบุหรี่



เลือกบุหรืง่ายดาย

คุณทำได้

แน่นอน
มันคง

สร้างแรงจูงใจ
ให้ตนเอง

หลีกเลี่ยง
สิ่งกระตุ้น

ไม่หมกมุ่น
ไม่เครียด

ขอคำปรึกษา
จากผู้เชี่ยวชาญ

ไม่คิด
กลับไปสูบ

ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ

ตั้งเป้าหมาย
ให้ตนเอง





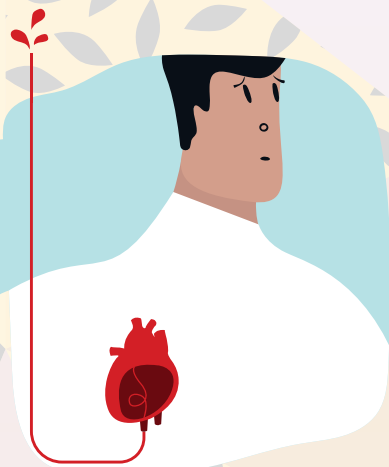
คุณบุญมี

อายุ 80 ปี เคยเลิกบุหรี่มากกว่า 20 ครั้ง
เลิกได้นานสุด 1 สัปดาห์แล้วก็กลับไปสูบใหม่
ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาไม่ได้ลงมือเลิกบุหรี่เลย

“อายุมาก สูบบุหรี่มานาน ก็สามารเลิกบุหรี่ได้ ด้วยวิธีหักดิบ”

ทำไมจึงโทรมา 1600

เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน
มีอาการแน่นหน้าอก เหนื่อย
ต้องเข้ารักษาที่โรงพยาบาลด้วยการ
ใส่บอลลูนขยายหลอดเลือดหัวใจ
และเข้าๆออกๆโรงพยาบาลหลายครั้ง
ประกอบกับลูกๆรบเร้าบอกให้เลิกบุหรี่



วิธีการเลิกบุหรี่ที่ใช้

“ใช้วิธีการหักดิบ”

อาการหลังเลิกบุหรี่และการดูแลตัวเอง

ช่วงสัปดาห์แรกมีน้ำลายเหนียวมาก
ใช้การอมมะนาวชิ้นเล็กๆอมมะม่วง
เปรี้ยว ดื่มน้ำเปล่าช้าๆหยุดหงิด
ก็เดินเล่นรอบๆบ้าน เวลาผ่านไป
1 เดือนไม่หงุดหงิดแล้ว ยังนึก
ถึงบุหรี่ แต่ก็ไม่ได้หยิบมาสูบ



เลิกบุหรี่แล้วดีอย่างไร

ลูกสาวดีใจมาก ลูกชายก็เลิกบุหรี่ตามด้วย
สุขภาพแข็งแรงขึ้น หายใจคล่อง เดินออกกำลังกาย
ได้ต่อเนื่อง 20 นาทีโดยไม่ต้องพัก ต่างจากแต่ก่อน
เดินแค่ 10 นาทีก็เหนื่อยแล้ว ทานอาหารมีรสชาติขึ้น
ภาคภูมิใจในตัวเองมากๆ ที่อายุมาก สูบบุหรี่มานาน
ก็ยังสามารถเลิกบุหรี่ได้ และมีพลังใจที่จะเลิกบุหรี่
ให้ได้ตลอดไป





คุณณรงค์

พนักงานบริษัทเอกชน สูบบุหรี่
มานาน 20 ปี ตอนนี้อายุ 35 ปีแล้ว

“ผ่านประสบการณ์การใช้ยาเสพติดรุนแรง
แต่ก็ชนะได้ด้วยการหักดิบ แค่นุหรี่
จึงไม่ใช่เรื่องใหญ่สำหรับผม ใครมีข้อสงสัย
เรื่องเลิกบุหรี่ เข้ามาคุยที่ Facebook
ชื่อผม ณรงค์ สุดคะเณ ได้ครับ”



ทำไมจึงโทรมา 1600

บริษัทจัดอบรมพิษภัยบุหรี่ทำให้
รู้สึกกลัวว่าจะป่วยด้วยโรคจากวัน
บุหรือนี้ก็เป็นห่วงภรรยาและลูกสาว
ขณะนั้นเริ่มมีเจ็บแน่นหน้าอก
หายใจไม่ออก



วิธีการเลิกบุหรี่ที่ใช่

หักดิบทันที บอกตัวเองว่า “ฉันทำได้”
แม้ว่าจะสูบบุหรี่วันละ 10 มวน
และดื่มเหล้าเกือบทุกวันก็ตาม

“ภูมิใจมากที่สุดที่เลิกบุหรี่ได้
และได้เป็น 1 ใน 3 ล้านคน
ที่เลิกบุหรี่ถวายเป็นพระราชกุศล
แด่ในหลวง รัชกาลที่ 9”



๓ ล้านคนปี เลิกบุหรี่ ทั่วไทย
เทิดไท้องค์ราชัน

อาการหลังเลิกบุหรี่และการดูแลตัวเอง



ช่วงแรกก็มืออยากสูบ ไม่ชอบ
ทานของเปรี้ยว ก็ใช้วิธีดื่มน้ำเยอะๆ
เลี่ยงการไปอยู่จุดที่คนเขาสูบบุหรี่
ตัดตัวเองออกจากสังคมกลุ่มคนที่สูบ
บุหรี่ ดื่มเหล้า ประมาณ 1 สัปดาห์
ใช้เวลาอยู่กับภรรยาและลูกทำ
กิจกรรมร่วมกัน เริ่มออกกำลัง
สัปดาห์ละ 2 วัน

เลิกบุหรี่แล้วดีอย่างไร

หายใจโล่งขึ้น ไม่เจ็บหน้าอก
ภรรยากับลูกดีใจมาก โผเข้ามากอด
เขาเคยขอมาเป็น 10 ปีแล้ว
มีเงินเหลือเพิ่ม เดือนละ 1,300-1,400 บาท
พาครอบครัวไปเที่ยวพักผ่อนสังสรรค์
ซื้อมอเตอร์ไซค์ให้ลูกสาวขับไปโรงเรียน





คุณเจริญ

“อายุ 61 ปี สูบบุหรี่มาตั้งแต่อายุ 20 ปี
เคยโทรหา 1600 เลิกได้ 2 ปี
แต่กลับมาสูบใหม่
เพราะเห็นคนสูบบุหรี่แล้วอยากสูบ”

“การเลิกบุหรี่ไม่เคยทำให้คนตาย แต่กลับให้ชีวิตใหม่
อย่าเลิกบุหรี่เพียงลำพัง ควรมีผู้ช่วยเหลือโดยโทรหา 1600”

ทำไมจึงโทรมา 1600

เห็นโฆษณาในทีวี ที่ชวนให้เลิกบุหรี่
แล้วชีวิตเปลี่ยน



วิธีการเลิกบุหรี่ที่ใช้

“ใช้วิธีการหักดิบ”

อาการหลังเลิกบุหรี่และการดูแลตัวเอง

หลังเลิกบุหรี่ 1-2 สัปดาห์ โหมีเสลดมาก เป็นไข้ รู้สึกกระวนกระวาย หดหู่ใจ ไปหาแพทย์ ได้ยาแก้ไอแก้เสมหะมาทาน และนัดมาตรวจซ้ำอีก 3 วัน ได้ไปหาตามนัด และครั้งนี้ได้บอกว่ากำลังเลิกบุหรี่ แพทย์บอกว่าเป็นอาการขาดนิโคติน แล้วจะค่อยๆหายไปเอง

“หลังเลิกบุหรี่ได้ 2 เดือนกว่าๆ เกิดความคิดว่า ลองสูบบุหรี่ใหม่ดูซิ สักมวนคงไม่เป็นไร จึงทดลองสูบบุหรี่มาได้ 10 วัน วันละ 2-3 มวน”

มาอ่านคู่มือเลิกบุหรี่ สะดุดใจตรงข้อความ “...แม้แต่มวนเดียว ก็อย่าทำทนายบุรี แค่มวนเดียวก็มีโอกาสกลับไปสูบบุหรี่ใหม่ได้... ตัดสินใจโทรกลับไปหา 1600 เพื่อขอคำปรึกษาอีกครั้ง แล้วก็กลับมาอ่านคู่มือควบคู่กับการปฏิบัติตามที่ได้รับคำปรึกษามา และตัดข้อความที่ชอบ เช่น “คุณเดินมาไกลแล้ว อย่าไปทำทนายบุรีมวนเดียว คุณอย่าหวนกลับไปสูบบุหรี่อีก” ใช้ปากกาสีขีดทับตัวอักษรเพื่อเน้นให้สะดุดตา และแปะข้อความไว้ที่จุดที่ นั่งดื่มกาแฟไว้อ่านเตือนใจ



เลิกบุหรี่แล้วดีอย่างไร

บุคลิกดี การเงินการทองไม่เดือดร้อน
มีเก็บมากขึ้น





ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ
อาคารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยฯ
ชั้น 6-7 เลขที่ 21/12 ถนนรางน้ำ
แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400
โทรศัพท์ : 02-298-0144
อีเมล : quitline1600@thailandquitline.or.th



Quitline1600 : บริการฟรี 24 ชั่วโมง

ทุกวันไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

09.00 – 20.00 น.

รับสายและโทรออกทุกกรณี
รวมทั้งบริการอื่นทุกรูปแบบ

20.00 – 23.00 น.

รับสายเท่านั้น

23.00 – 09.00 น.

IVR-ระบบตอบอัตโนมัติ-ฝากข้อความ
เพื่อการโทรกลับในวันถัดไป
หรือตามเวลานัดหมาย

บริการของสายด่วนเลิกบุหรี่ 1600



ให้คำปรึกษาเลิกบุหรี่
ทางโทรศัพท์



เลิกบุหรี่ผ่าน
Line Chat



เลิกบุหรี่ด้วยข้อความสั้น
แบบ 2 ทาง
(Interactive SMS)



QuitlineAI.or.th
(ให้บริการได้เร็วนั้น)



ขอข้อมูลเพิ่มเติม

