

เด็กบุหรื

คู่มือ

ชีวิตปลอดบุหรื
การเตรียมตัวและชีวิตใหม่



ศูนย์บริการเลิกบุหรืทางโทรศัพท์แห่งชาติ

คู่มือ เลิกบุหรี่



ชีวิตปลอดบุหรี่
การเตรียมตัวและชีวิตใหม่



ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ
356/10 ซอยศรีอยุธยา 3 ถนนศรีอยุธยา
แขวงพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

พิมพ์ครั้งที่ 2

ISBN 978-616-92339-0-9

พ.ศ. 2558

จำนวน 30,000 เล่ม

เรียบเรียงโดย

รศ.ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์ และคณะ

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟรี-วัน

50 อาคารเคยูอเนียว ชั้น 2 ถนนงามวงศ์วาน
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทร. 0-2940-5858-9

คำนำ



สังคมไทยปลอดบุหรี่ได้ด้วยความร่วมมือจากคุณ ขอแสดงความยินดีที่คุณตัดสินใจเลิกบุหรี่ คุณกำลังทำสิ่งที่ดีให้กับตัวเอง ครอบครัว คนที่คุณรักและรักคุณ รวมทั้งให้กับสังคม หากคุณตัดสินใจแน่วแน่ที่จะเลิกสูบบุหรี่ อุปสรรคต่างๆ จะกลายเป็นเรื่องเล็ก ความตั้งใจที่คุณจะเลิกบุหรี่เป็นหัวใจสำคัญที่จะช่วยให้คุณสมารถทำได้สำเร็จ

คู่มือเลิกบุหรี่ฉบับนี้ นำเสนอหนทางสู่ความสำเร็จในการเลิกบุหรี่ 5 ขั้นตอน มุ่งหวังให้คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างต่อเนื่อง โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความเคยชินประจำวันที่ผ่านมา จากการที่ต้องสูบบุหรี่ เป็นไม่สูบบุหรี่อีกต่อไป คำแนะนำแต่ละขั้นตอนจะบอกเคล็ดลับการปฏิบัติตัวที่จะทำให้คุณสามารถเผชิญกับอาการอยากสูบบุหรี่ได้ หลังจากที่คุณอ่านจบแล้วขอให้ปฏิบัติตามและอ่านบททวนซ้ำอีก โดยเฉพาะที่ขั้นตอนสุดท้ายคือการป้องกันการสูบซ้ำ ซึ่งจะช่วยให้คุณมีโอกาสประสบความสำเร็จในการเลิกบุหรี่

**ขอให้คุณโชคดีในการเริ่มต้นเลิกบุหรี่ให้ได้ ...
เพื่อชีวิตใหม่**



ถ้าคุณ

เคยพยายามเลิกบุหรี่

มาแล้ว คุณคงรู้ว่ามันไม่ง่ายเลย เพราะการสูบบุหรี่เป็นประจำ คือการเป็นโรคติดบุหรี่ เชื่อมโยงกับปัจจัย 3 ด้าน คือ

- 1) ด้านนิสัย
- 2) ด้านความคิด
- 3) ด้านร่างกาย (การติดนิโคติน)

การเลิกบุหรี่เป็นเรื่องยาก คุณอาจจะพยายามเลิกมาแล้ว 2-3 ครั้ง หรือมากกว่าจนสุดท้ายคุณจะไม่เลิกบุหรี่ได้ **ความตั้งใจเลิกบุหรี่ของคุณคือจุดเริ่มต้นที่สำคัญ** เมื่อคุณกำหนดวันเลิกบุหรี่แล้ว แสดงว่าคุณตั้งใจจะเลิกบุหรี่ให้ได้

ดังนั้น เรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งของการเลิกบุหรี่คือคุณจะต้องมั่นใจว่าจะเผชิญกับการละ เลิก นิสัย/พฤติกรรมซึ่งเป็นความเคยชินนั้นให้ได้ ในการพยายามเลิกบุหรือนั้น ขอให้คุณเรียนรู้ว่าอะไรเป็นตัวช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ได้

สิ่งที่พบได้บ่อยในคนที่กำลังพยายามเลิกบุหรี่ คือ
เลิกได้แล้วแต่กลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ ขอให้คุณเรียนรู้ และเพิ่มเวลา
มากขึ้นเรื่อยๆ เพราะผู้ที่เลิกบุหรี่ได้แม้เพียง 1 วัน มีโอกาส
สูงที่จะเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

**“การเลิกบุหรี่เป็นเรื่องน่าท้าทาย
เมื่อตั้งใจเลิก กำหนดเป้าหมายที่แน่ชัด
มีแผนการเลิกที่รอบคอบ
มีความเชื่อมั่น มีความมั่นใจในตนเอง
ว่าสามารถจะทำเรื่องยากและท้าทายได้”**



เหตุผลดีๆ ที่ทำให้คุณควรเลิกบุหรี่



การเลิกบุหรี่ ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไป

ชีวิตมีพลังมากขึ้น

การเลิกบุหรี่ทำให้มีแรงที่จะออกกำลังกาย(ปอดแข็งแรง)
ลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง คุณจะมี
สุขภาพดี และมีอายุยืนยาว

ภาพลักษณ์ดีขึ้น

การเลิกสูบบุหรี่ทำให้ผิวหนังได้รับออกซิเจนเต็มที่
ผิวหนังไม่เหี่ยวก่อนวัย คราบสีเหลืองที่ฟันและนิ้วมือ
ลดลง

การเงินดีขึ้น

การเลิกบุหรี่ (วันละ 1ซอง) คือ การมีรายได้หรือ
มีเงินเหลือเพิ่มขึ้นทุกวัน ทุกเดือน ตลอดปีเก็บได้มากกว่า
20,000 บาท เพื่อการใช้จ่ายที่จำเป็น

หยุดทำร้ายคนใกล้ชิด

ควันบุหรี่ทำร้ายคนใกล้ชิดโดยเฉพาะเด็กและหญิง
ตั้งครรภ์ รวมถึงผู้ใหญ่ด้วย ทุกคนที่ได้รับควันบุหรี่จะได้รับ
สารพิษร้ายแรงเหมือนเป็นผู้สูบเอง



คนที่ควรเลิกบุหรี่

กลุ่มคนเหล่านี้ ถือว่ามีเหตุผลดีๆ ที่ควรเลิกบุหรี่

 ผู้หญิงตั้งครรภ์ การเลิกบุหรี่จะทำให้คุณมีสุขภาพดี และลูกในท้องจะแข็งแรงสมบูรณ์

 ผู้ป่วยโรคหัวใจ การเลิกบุหรี่จะทำให้คุณมีโอกาสหัวใจเต้นผิดปกติ หรือเจ็บหน้าอกลดลง

 ผู้ป่วยมะเร็งที่คอ ปอด และศีรษะ การเลิกบุหรี่จะทำให้การเกิดมะเร็งที่อวัยวะอื่นลดลง

 ผู้ปกครองที่มีบุตรหลาน เมื่อคุณเลิกบุหรี่ลูกหลานของคุณจะไม่ได้รับพิษภัยจากบุหรี่มือสอง

 ผู้ป่วยที่รักษาตัวในโรงพยาบาล เมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่ คุณจะหายป่วยเร็วขึ้น





หนทาง สู่ความสำเร็จ ในการเลิกบุหรี่

5 ขั้นตอน ต่อไปนี้ เป็นแนวทางช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ได้
และมีโอกาสประสบความสำเร็จได้อย่างมาก

ขั้นที่ 1 เตรียมพร้อมสำหรับวันเลิกบุหรี่ (วันเลิกบุหรี่
เด็ดขาด)

ขั้นที่ 2 สร้างความเชื่อมั่นว่าคุณทำได้ พิชิตได้เมื่อมั่นใจ

ขั้นที่ 3 เรียนรู้-ลองทำกิจกรรมใหม่ๆ เพื่อชนะ
อาการถอนนิโคติน

ขั้นที่ 4 กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญ หากำลังใจจากคนใกล้ชิด

ขั้นที่ 5 เตรียมวิธีการป้องกันการสูบบุหรี่ซ้ำ

ขั้นที่ 1

เตรียมพร้อมสำหรับวันเลิกบุหรี่

-  เลือกรวันสำคัญของคุณที่ต้องการเลิกบุหรี่อย่าง
แน่นอน
-  เขียนวันเลิกบุหรี่ไว้ในปฏิทิน
-  ไม่อนุญาตให้ใครสูบบุหรี่ในบ้านของคุณ
-  ทบทวนถึงประสบการณ์การเลิกบุหรี่ที่ผ่านมา อะไร
คือที่สิ่งช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ได้ และอะไรคืออุปสรรค
-  เมื่อคุณเริ่มต้นเลิกบุหรี่แล้ว ไม่แม้แต่ที่จะกลับไป
สูบ สูด หรือ เคี้ยว บุหรี่อีก



หนึ่งสัปดาห์ ก่อนวันเลิกบุหรี่

- ทิ้งที่เขี่ยบุหรี่และอุปกรณ์ทุกชนิดในการสูบบุหรี่
- เตรียมหาผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว มาไว้รับประทานแทนการสูบบุหรี่
- เริ่มทำกิจกรรมยามว่าง เช่น ทำสวน ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา
- บอกคนในครอบครัว เพื่อนบ้านและเพื่อนร่วมงาน ว่า คุณกำลังตั้งใจเลิกบุหรี่

หนึ่งวัน ก่อนวันเลิกบุหรี่

- ทิ้งที่เขี่ยบุหรี่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการสูบบุหรี่
- หาซองขบเคี้ยว และผลไม้รสเปรี้ยวมาติดตัวไว้





ขั้นที่ 2

สร้างความเชื่อมั่น.....ว่า你能ทำได้

ความมั่นใจเผชิญความองคาบุนหรี
ดื้อ กุญแจนำคุณสู่ชีวิตใหม่

“ภาวะขาดนิโคติน เกิดขึ้นในสัปดาห์แรกและคงอยู่
ในระยะสั้น สามารถเผชิญได้หลากหลายวิธี”

เคล็ดลับที่ช่วยให้คุณเลิกบุนหรีได้ ได้แก่ เลือกเวลาและ
สถานที่ที่จะเลิกบุนหรี แล้วทดลองเลิกบุนหรีด้วยตนเอง ดังนี้

1. หลังอาหารอย่างน้อย 1 มื้อ ในแต่ละวันลุกจากโต๊ะ
อาหารทันที เพื่อไปทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น เดินเล่น แปรงฟัน
โทรศัพท์

2. วันต่อมา เลือกเวลาหรือสถานที่อื่นเพิ่มขึ้น แล้ว
ทดลองทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อการเลิกสูบบุนหรีในช่วงเวลานั้น
เพิ่มจากข้อ 1

เมื่อคุณทดลองทำเป็นเวลา 3-5 วัน จะช่วยให้คุณเกิด
ความมั่นใจมากขึ้น เมื่อถึงวันที่คุณกำหนดว่าจะเลิกบุนหรี
คุณจะสามารถทำได้ว่าจะต้องทำอย่างไร จึงจะไม่แตะต้องบุนหรี
อย่างเด็ดขาด

เพื่อให้คุณพร้อม ที่จะเลิกบุหรี่ได้จริง ต้องฝึกปรับเปลี่ยน พฤติกรรม



เช่น

- เบี่ยงเบนความสนใจของคุณจาก
บุหรี่ โดยหางานทำไม่ปล่อยให้ว่าง
พูดคุยกับเพื่อน ออกกำลังกาย



- หลังตื่นนอนลุกขึ้นแปรงฟันทันที
อาบน้ำ ออกไปเดินดูต้นไม้ ออก
กำลังกาย

- เมื่อเกิดความเครียดให้หยุดพัก
หากิจกรรมอื่นทำ เช่น ออกกำลังกาย
อ่านหนังสือ อาบน้ำ



- ดื่มน้ำให้มาก และรับประทาน
ผลไม้รสเปรี้ยว เคี้ยวข้าวเมล็ดแห้ง อม
ลูกอมที่รสไม่หวาน

- เปลี่ยนมาทำกิจกรรมที่ทำให้มือ
และปากไม่ว่าง เช่น ทำงานฝีมือ
อมมะนาว แปร่งฟัน ดื่มน้ำ อมลูกอม



- หลังเวลาอาหาร ให้แปร่งฟัน เดินเล่น
ล้างจาน

- สองสัปดาห์หลังวันเลิกบุหรี่หยุด
ดื่มเหล้า เบียร์ ไม่ไปในที่ที่เคยสูบบุหรี่
และไม่พบกับผู้ที่สูบบุหรี่

ขั้นที่ 3

เรียนรู้-ลองทำ กิจกรรมใหม่ๆ

เพื่อชนะอาการถอนนิโคติน

NO!
SMOKE



อาการถอนนิโคติน เป็นอาการทางกายและจิตใจที่พบในผู้ที่พยายามเลิกบุหรี่ มักเป็นรุนแรงในช่วง 3-5 วันหลังการหยุดสูบ แต่อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นเพียงช่วงระยะสั้นๆเท่านั้น เมื่อเวลาผ่านไป อาการจะดีขึ้นจนหายไป อาการที่อาจพบ ได้แก่ รู้สึกอยากบุหรี่ยาอย่างรุนแรง หงุดหงิด โกรธง่าย เครียด เศร้าหดหู่ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เป็นต้น

มีหลากหลายวิธีที่จะเผชิญและต่อสู้กับอาการถอนนิโคติน ให้เลือกวิธีแก้ไขที่เหมาะสมกับตนเอง ทดลองได้หลายวิธีพร้อมๆ กัน

เรียนรู้-ลองทำ กิจกรรมต่างๆ ได้แก่

1. ทำกิจกรรมอย่างอื่นแทน เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่อย่าให้มือว่าง

2. อดน้ำไว้ในปากสักครู่แล้วจึงกลืน อย่างช้าๆ ดื่มน้ำ
เปล่ามากๆ

3. อดมะนาวที่หั่นชิ้นเล็กๆ ทั้งเปลือก นาน 3-5 นาที
จากนั้นเคี้ยวแล้วค่อยๆ กลืน

4. เดินเล่น ทำงานบ้าน ออกกำลังกายเบาๆ เขียน
บันทึก

5. งดการดื่มชา กาแฟและเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

6. รับประทานผักและผลไม้ให้มาก เลือกรับประทาน
อาหารไขมันน้อย แคลอรีต่ำ

7. ทำสมาธิ หายใจเข้าออกลึกๆ

8. พุดคุยเพื่อระบายความหงุดหงิด

9. ขอกำลังใจจากผู้อื่นใกล้ชิด





ขั้นที่ 4

กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญ

คุณจะมีโอกาสในการเลิกบุหรี่ได้สำเร็จมาก
ขึ้น หากคุณสามารถรับสนับสนุนที่ดี คุณสามารถ
หาแหล่งสนับสนุนได้หลายทาง

 **เริ่มต้น** คุณต้องประกาศเจตนา **“เลิกบุหรี่”** ให้ผู้ใกล้ชิดทราบและขอให้ช่วยเป็นกำลังใจให้ด้วย เมื่อลงมือเลิกบุหรี่ คุณควรให้คนใกล้ชิดรู้วิธีช่วยเหลือคุณได้ ดังนี้

- แจ้งกำหนด “วันเลิกบุหรี่” ให้ทราบ และจดไว้ในปฏิทินให้คนใกล้ชิดเห็นได้ชัดเจน
- ให้ความรู้คนใกล้ชิดเกี่ยวกับโรคติดบุหรี่ ขั้นตอนวิธีการในการเลิกบุหรี่
- บอกคนใกล้ชิดว่าคุณจะต้องสู้งกับอาการถอนนิโคตินในช่วง 1-2 สัปดาห์ หลัง “วันเลิกบุหรี่”
- ขอให้คนใกล้ชิดเป็นพยานในความตั้งใจเลิกบุหรี่ และให้กำลังใจ

🚫 พูดคุย ขอคำปรึกษาในการเลิกบุหรี่ จากผู้ให้บริการวิชาชีพสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาลผู้ให้คำปรึกษา ทันตแพทย์ เภสัชกร นักจิตวิทยา เป็นต้น

🚫 เข้ากลุ่ม เพื่อขอคำแนะนำและให้กำลังใจซึ่งกัน และกันกับกลุ่มที่ต้องการเลิกบุหรี่หรือโทรขอคำปรึกษา เลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์ที่1600 ฟรีทุกเครือข่าย

🚫 อาจจะมีการใช้ยาเลิกบุหรี่ ร่วมด้วย เช่น นิโคติน ทดแทน โดยควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ เภสัชกร หรือร้านเภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่





ขั้นที่ 5

เตรียมวิธีการ ป้องกันการสูบบุหรี่

การเลิกบุหรี่ให้ได้จริง ต้องผ่านเวลาสำคัญ คือ สองสัปดาห์แรก หลังวันเลิกบุหรี่ เพราะคุณต้องเผชิญกับความอยากบุหรี่ คือการที่ร่างกายต้องต่อสู้กับอาการขาดนิโคติน

วิธีที่จะช่วยให้คุณผ่านพ้นสองสัปดาห์แรกหลังวันเลิกบุหรี่ ได้แก่

- คุณต้องหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะทำให้คุณกลับไปสูบบุหรี่ได้อีก
- หลีกเลี่ยงการพบปะกับผู้ที่สูบบุหรี่ งดไปในสถานที่ที่มีผู้สูบบุหรี่ ยืนหยัดไม่สูบบุหรี่ ไม่รับบุหรี่ ไม่ทดลองสูบบุหรี่แม้แต่มวนเดียว
- เขียนเหตุผลดีของการเลิกบุหรี่ไว้ในที่ๆ คุณเห็นได้ชัดเจน

- งดดื่มเหล้า เพราะเหล้าจะทำให้โอกาสในการเลิกบุหรี่ได้สำเร็จของคุณลดลง
- หาคู่คิด มิตรคู่ใจ ขอกำลังใจจากผู้เป็นที่รัก ระบายความรู้สึกไม่สุขสบายให้ผู้ใกล้ชิดฟัง
- เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายความเครียดความหงุดหงิด หรืออารมณ์เศร้า ด้วยการออกกำลังกาย เดินเล่น จัดบ้าน ให้ปลอดบุหรี่ ใช้เวลาพักผ่อนกับเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่
- ใส่ใจสุขภาพ ด้วยการรับประทานอาหารเช้า ดื่มน้ำ รับประทานผักและผลไม้

**ระหว่างที่คุณพยายามเลิกบุหรี่ หากคุณ
กำลังเผชิญกับสถานการณ์ที่ลำบากใจ ลองเล
ว่าจะกลับไปสูบบุหรี่ คุณสามารถโทรมาพูดคุย
ปรึกษาที่ 1600 ได้เสมอ**



ผู้ที่เลิกบุหรี่ได้ อาจจะมีโอกาสกลับไปสูบบุหรี่ภายใน 3 เดือนแรกของการเลิกบุหรี่ ถ้าคุณเผลอกลับกลับไปสูบบุหรี่แล้ว อย่าสิ้นหวัง มันไม่ใช่ความผิดคุณเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ **ให้ระลึกไว้เสมอว่า ผู้ที่เลิกบุหรี่ได้ อาจต้องพยายามหลายครั้งกว่าจะประสบความสำเร็จ**



4 วิธี

ที่ต้องทำ ใจอ่อน-สุข

1. ย้ำเตือนตนเอง “ครั้งนี้เพราะใจอ่อนครั้งต่อไปจะไม่มี เพราะเรียนรู้เลือกวิธีใหม่ ต้องทำได้แน่ๆ”
2. เร่งรัดเรียนรู้ “ค้นหาสาเหตุ ปัจจัยที่ทำให้ใจอ่อน เตรียมเลือกวิธีแก้ไขสถานการณ์ใหม่”
3. สู้ด้วยวิธีใหม่ “อย่าใช้วิธีเดิม เพิ่มความเชื่อมั่น ด้วยการทดลองวิธีใหม่ๆ”
4. ขอกำลังใจผู้ใกล้ชิด มิตรคูใจ “สุข-ใจอ่อน ไม่ใช่ความผิด ชีวิตเริ่มต้นใหม่ได้เสมอไม่มีคำว่าสายเกินไป”

สรุป

การจะเลิกบุหรี่ได้สำเร็จหรือไม่นั้น คุณเป็นคนบุคคลสำคัญที่สุดที่ต้องมีความตั้งใจจริง เชื่อมั่นในตัวเองว่าคุณทำได้ และเชื่อมั่นว่า “คู่มือเลิกบุหรี่” ฉบับนี้มีแนวปฏิบัติที่ทำให้คุณสามารถเลิกบุหรี่ได้จริง แม้ว่าคุณอาจกลับไปสูบบุหรี่อีกแต่หากคุณตั้งใจจริงๆ แล้วคุณสามารถเลิกบุหรี่ได้อย่างแน่นอน เมื่อคุณเริ่มต้นปฏิบัติตามขั้นตอนในคู่มือเท่ากับคุณกำลังจะเลิกบุหรี่ได้แล้ว

ระหว่างที่คุณกำลังพยายามเลิกบุหรี่อยู่นี้ หากคุณรู้สึกว่ายากลำบากหรือล้าใจว่าจะหวนกลับไปสูบบุหรี่อีก คุณสามารถโทรศัพท์มาพูดคุยหรือปรึกษาได้ที่หมายเลข 1600 ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ในวันราชการ ตั้งแต่เวลา 7:30 ถึง 20:00 น.

ขอให้คุณโชคดี มีชีวิตใหม่ที่ดีและมีความสุข
ขอขอบคุณที่คุณเป็นผู้หนึ่งที่ช่วยกันสังคมไทยปลอดบุหรี่

ด้วยความปรารถนาดี จาก

ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

ช่วยบอกต่อ

“เลิกบุหรี่ทำได้
เลิกบุหรี่วันนี้”

ขอเพียงมุ่งมั่นใจ
เพื่อชีวิตที่ดีในวันต่อไป”



ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ

356/10 ซอยศรีอยุธยา 3 ถนนศรีอยุธยา

แขวงพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

Thailand National Quitline :

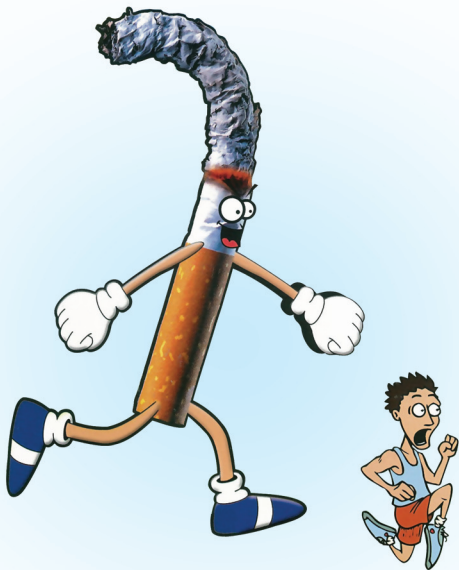
356/10 Sri-Ayudhya Rd., Soi Sri-Ayudhya 3

Rajthevee, Bangkok 10400

Tel: (66) 2 245 4150

Fax: (66) 2 245 4153

www.thailandquitline.or.th



ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ