



หลักการจูงใจให้เลิกสูบบุหรี่

ผศ.กรองจิต วาทีสาธกกิจ

ผู้ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



หลักพื้นฐานของการช่วยให้คนเล็ก

สบบุหรื

1. การจูงใจ

เป้าหมาย

ให้เกิดความต้องการเลิกสบบุหรื

- ภาพรวม(การรณรงค์ ภาพข้างซอง กฎหมาย ความรู้)
- บุคคล (สุขภาพ เศรษฐกิจ ครอบครัว สังคม ตัวช่วย-ยา)
- สำคัญมากต้องให้เกิดความเชื่อมั่น



2. การให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยน

พฤติกรรม

- เป้าหมาย ให้เกิดความเชื่อมั่นในตน การควบคุมตนเองและลงมือเลิกสูบบุหรี่อย่างถาวร
- ประเมินระยะความต้องการเลิก ระดับการเสพติด
 - ให้ความรู้ที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลในแต่ละระยะ



ระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

- ไม่คิดจะเลิกสูบ (pre-contemplation) - จิตสำนึก ระทึกใจ
- เริ่มคิดถึงการเลิกสูบ แต่ยังไม่พร้อมที่จะเลิก
(Contemplation) – จูงใจ ค่อยเหตุผล
- ตั้งใจว่าจะเลิกและพร้อมที่จะเลิกสูบ (Preparation) -
บอกวิธีเลิก
- ลงมือเลิกสูบ (Action) – ควบคุมระครอง เสริมแรงจูงใจ
- เลิกได้และไม่คิดจะกลับไปสูบอีก (maintenance) –
ควบคุมระครอง หลีกเลียงพฤติกรรมที่ทำให้อยากสูบ



CAGE (2/4 items)

- Cut down เคยรู้สึกว่าจะต้องอดบุหรี่ แต่ทำไม่ได้หรือไม่?
- Annoyed เคยรู้สึกรำคาญเมื่อมีคนมาบอกให้เลิกสูบบุหรี่หรือไม่?
- Guilty เคยรู้สึกผิดที่สูบบุหรี่หรือไม่?
- Eye-opener ต้องสูบบุหรี่ภายในครึ่งชั่วโมงหลังตื่นนอนหรือไม่?



มูลนิธินรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ใช้เกณฑ์ว่า ติดมาก เลิกยาก คือ

- สูบเกิน ๒ ซอง/วัน
- สูบมานานกว่า ๒๐ ปี
- เลิกหลายทีเลิกไม่ได้
- แม่เจ็บป่วยก็ยังสูบ



ประเมินการติดอารมณ์ สังคม

ท่านชอบสูบบุหรี่ในช่วงเวลาใด

() หลังรับประทานอาหารเสร็จ

() ขณะเข้าห้องน้ำ

() หลังตื่นนอนตอนเช้า

() ขณะดื่มสุรา

() เมื่ออยู่ในงานเลี้ยง หรือกลุ่มเพื่อน
แอลกอฮอล์

() เวลาเครียด ใช้ความคิด

() หงุดหงิดหรืออารมณ์เสีย

() ขณะขับรถ

() ก่อนเข้านอน

() ขณะ / หลังดื่มกาแฟ

() เหงาๆ / อยู่ว่างๆ / เมื่อรู้สึกผ่อนคลาย

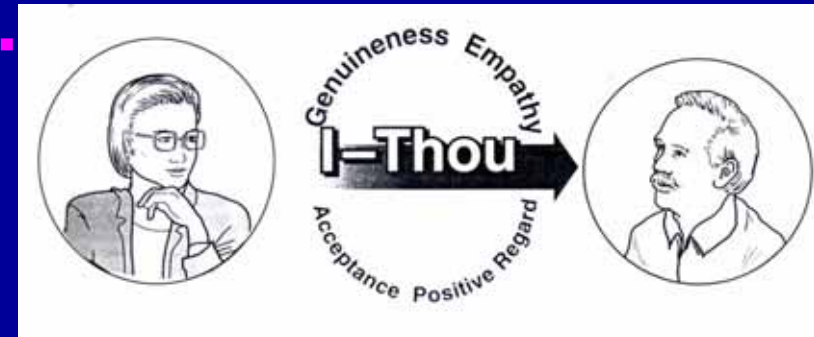
() อื่นๆ



3. การแสดงบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา

เป้าหมาย

เสริมแรงจิตใจให้ยาก
เลิกและให้การ
ระคับระคอง
เพื่อให้เลิกสูบได้
อย่างถาวร



รู้สึกสบายใจ
ไม่เครียด
มีมิตร มีเพื่อนรู้ใจ
มีกำลังใจ



เทคนิคให้คำปรึกษา

- นั่ง – ไม่กอดอก มีระยะห่าง 1 ฟุตขึ้นไป
- มอง – ไม่จ้องตา สบตาเป็นระยะ ฝึกการส่งสายตา
- พูด ตั้งคำถาม– ภาษาง่ายๆ เหมาะกับประวัติคนสูบ
- ฟัง – ด้วยความตั้งใจ
- ให้กำลังใจ – ไม่แสดงความเบื่อหน่าย
 - แสดงความเห็นใจ



ไม่คิดจะเลิกสูบ จิตสำนึก ระทึกใจ

- ทำไมพุดกันแต่บุหรี่ไม่ดีที่ดีทำไมไม่พุด
- สูบแล้วสบายใจคลายเหงา
- สูบแล้วคลายเครียด การเลิกทำให้มีอาการ
หงุดหงิด
- สูบแล้วทำให้ทำงานได้, คิดออก, มีสมาธิ
- สูบบุหรี่ไม่ทำให้ถึงตาย
- ทำไมรัฐบาลไม่ปิดโรงงานยาสูบ



- ได้รับควันที่คนอื่นสูบก็เป็นอันตรายสุขภาพเองดีกว่า
- ให้เลิกบุหรี่ เลิกกับเมียดีกว่า
- คนไม่เคยสูบไม่รู้หรอกว่าลำบากเพียงใดในการเลิกสูบ
- จะสูบไม่สูบก็เรื่องของคนสูบอย่ามายุ่ง
- เป็นสิทธิของคนสูบ
- ยังมีความสุขกับการสูบ



- สายไปแล้วสูบมาตั้งนานแล้วแก้แล้ว
- สูบไต่ยุง สูบแก้งวง ไม่สูบตกงานแน่
- คนมากมายที่สูบแล้วไม่เห็นเป็นอะไร
- พ่อผมสูบตั้งแต่ผมเกิดไม่เห็นเป็นอะไร
แข็งแรงดี



เริ่มคิดถึงการเลิกสูบบุหรี่ แต่ยังไม่พร้อมที่จะเลิก

—จงใจ คอยเหตุผล

- เลิกตั้งหลายครั้งแล้วไม่สำเร็จสักที
- คิดว่าจะเลิกแต่ขอเวลาหน่อย
- กลัวว่าจะทนอาการไม่ได้
- คุณคิดว่าผมจะเลิกได้ไหม
- เลิกเองไม่ได้แน่ต้องให้ยา
- ปัญหาผมหลายอย่างยังเลิกตอนนี้ไม่ได้



- ผมสูบบุหรี่ที่มีทาร์ และนิโคตินต่ำไม่อันตราย
- ใช้กันกรอง/อุปกรณ์กรองมันกรองคราบเหลืองเลย
- ผมสูบบุหรี่มวนเองไม่เป็นอันตราย
- เห็นเขาว่าเลิกแล้วจะไม่มีอาหารให้มะเร็ง
- อยากเลิกแต่จะอ้วนไหม / กลัวอ้วน
- เขาบอกว่าเลิกแล้วจะปอดบวมตาย

ตั้งใจว่าจะเลิกและพร้อมที่จะเลิกสูบ –

บอกวิธีเลิก พร้อมเสริมแรงจูงใจ

- จะเลิกอย่างไร
- มียาเลิกบุหรี่ไหม
- ผมว่าจะค่อย ๆ ลดลง
- อยากเลิกเคยลองแล้วไม่สำเร็จคุณมีวิธีไหนให้เลิกได้

- เคยเลิกสูบได้ 14 วันแล้วรู้สึกขาดความมั่นใจจะแก้อย่างไร
- อยากเลิกเพราะลูกขอ
- อยากเลิกเพราะกลัวแม่เสียใจ
- สูบแล้วตัวเตี้ยใช้ไหม
- เลิกแล้วปากจะหายดำไหม

ลงมือเลิกสูบ

– ประคับประคอง เสริมแรงจูงใจ

- กำลังเลิกได้ 3 วัน....เครียดหงุดหงิด....
- เลิกได้ 1 เดือนยังรู้สึกอยากยังหอมอยู่
- ตั้งแต่เข้ายังไม่ได้สูบเลย 3 มวนแล้วรู้สึกอยากสูบ
- กำลังเลิกได้ 2 วันมีเหงื่อมาก ง่วงนอน เปลี่ยนไปหมด ไม่มีแรงเลยไปซื้อยาสูบกำลังมาดื่ม



เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่

- อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ ประวิงเวลาออกไปเรื่อย ๆ (อม น้ำ บ้วนปาก แปรงฟัน ทานผลไม้รสเปรี้ยว ทะแอมัดทานตะวัน ฯลฯ)
- ดื่มน้ำหรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย
- สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ และช้า ๆ ทำเช่นนี้ 2-3 ครั้ง จะช่วยให้ผ่อนคลาย
- ทำกิจกรรมอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ ยึดเวลาออกไป 3-5 นาที
- บอกตัวเอง เสมอว่าตั้งใจเลิกสูบแน่นอนแล้ว

4'Ds

- Delay
- Deep breath
- Drink water
- Do something else

เลิกได้และไม่คิดจะกลับไปสูบบุหรี่

- ชมเชย
- บอกเขาว่าอย่าประมาท



ปฏิเสธเมื่อมีผู้อื่นยื่นบุหรี่ให้

เมื่อมีคนถามว่าทำไมจึงไม่สูบบุหรี่

ให้ตอบว่าไม่สูบบุหรี่ ไม่มี

เหตุผล

จะได้ไม่มีการโต้แย้ง

บอกเขาว่า

อย่าประมาท

อย่าลอง

อย่าพนัน

ซัดเดียวก็ไม่ได้



เทคนิคในการจูงใจ

- รู้เรา
- รู้เขา



เราทำได้

- เราดี
- เราเก่ง
- เราทำได้



หลักทั่วไปในการช่วยให้คนเลิกบุหรี่

อย่า

- อย่า...เหน็บแนม เยาะเย้ย ถากถาง พูดให้เขาารู้สึกผิด
- อย่า...ถกเถียง ในความเชื่อของเขา
- อย่า...สั่งสอน



- อย่า...ให้สินบน หรือคำสัญญา
- อย่า...บอกว่าการเลิบบุหรี่เป็นเรื่องง่าย ๆ
- อย่า...แสดงท่าหงุดหงิด รำคาญ กับคนที่เลิกไม่ได้
- อย่าคาดหวังว่าเขาต้องเลิกได้
- ระวังความสัมพันธ์ส่วนตัว



หลักทั่วไปในการช่วยให้คนเลิกบุหรี่

ต้อง

- ต้อง...มีความรู้ และมีไหวพริบ
- ต้อง...ให้ความเป็นมิตร มีเจตคติที่ดีต่อคนสูบบุหรี่
- ต้อง...สร้างความไว้วางใจ ความเชื่อมั่นให้คนสูบบุหรี่
- ต้อง...สุภาพ อ่อนโยน เข้าใจ เต็มใจ ให้ความสนใจ
- ต้อง...ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย



- ต้อง...รับฟัง ประคับประคอง อดทน เห็นใจเข้าใจ ว่าการเลิกสูบบุหรี่ไม่ใช่เพียงหยุดสูบ แต่เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สะสมมานาน
- ต้อง...ให้โอกาสแต่ละคนหาทางเลิกที่เหมาะสมกับตนเอง อย่าขัดแย้งวิธีใดวิธีหนึ่งให้ อย่าหัวเราะเยาะวิธีการที่คนสูบเลือก



- ต้อง...กระตุ้นและให้โอกาสในการขอคำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง ยังไม่อยากเลิกไม่เป็นไรอยากเลิกเมื่อไรมาหาได้
- ควร...ให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับระยะความต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูบ
- ต้องให้เกียรติ เมื่อทักทายต่อหน้าคนอื่น ไม่ควรพูดเรื่องบุหรี่ก่อน ต้องถือเป็นความลับระหว่างสองคน ยกเว้นเขาพูดก่อน



รู้เขา

คนสูบบุหรี่คือใคร ?



สิ่งที่คนสูบบุหรี่ต้องการอะไร?

- คำแนะนำที่เข้าใจง่าย
- กำลังใจ
- ตัวช่วยให้เลิกง่ายขึ้น



สิ่งที่คนสูบบุหรี่ไม่ชอบ

- คำสอน
- คำประนาม
- การดูถูก
- ไม่บอกความจริง - ข้อดีของบุหรี่



คำที่คนสูบบุหรี่ไม่อยากได้ยิน

- น้ำหน้าอย่าง....หรือจะเลิกได้
- ยังไม่เลิกสูบอีกหรือ / ยังเลิกไม่ได้หรือ
- เมื่อไรจะเลิกเสียที / เลิกเสียทีเถอะเดี๋ยวก็เป็นมะเร็งรอก
- การทักทายต่อหน้าคนอื่น ..เลิกได้หรือยัง / ยังไม่เริ่มเลยหรือ ..อ้าวกลับไปสูบอีกหรือ



ประวัติที่ต้องทราบ

- เพศ
- เพศหญิงจะมีความวิตกกังวลมากกว่าเพศชาย ติดบุหรี่ง่ายกว่าและเลิกยากกว่า



อายุ

- วัยรุ่นส่วนใหญ่ติดบุหรี่เพราะเพื่อนชวน คิดว่าเท่ เห็นแบบอย่างจากคนที่เขาชื่นชอบ และเหงา กลุ่มนี้ยังไม่เห็นความสำคัญของพิษภัยของบุหรี่แต่จะกลัวเรื่องแรงกดดันทางสังคม
- ช่วงอายุ 31-35 เป็นช่วงที่เลิกยากที่สุด เพราะติดมากขึ้น และมักจะอ้างเรื่องความเครียดจากหน้าที่การงานและภาวะเศรษฐกิจ
- อายุ 41 ขึ้นไป การงานและเศรษฐกิจเริ่มเข้าที่ สุขภาพเริ่มเสื่อมลง เขาจะกังวลเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ



อาชีพ

- บางอาชีพจำเป็นต้องอยู่กับกลุ่มคนสูบบุหรี่ เช่น ไกด์ หรือที่ทำงานที่มีคนสูบบุหรี่มาก เช่น ผับ บาร์ บางอาชีพต้องมีการเดินทางตลอดเวลา เช่น ขับ แท็กซี่ หรือรถบรรทุก หรือทำงานกลางคืน เช่น ยาม คนงานโรงงาน
- การให้คำปรึกษาต้องเหมาะกับอาชีพ ต้องนำไป ปฏิบัติได้จริง



- จำนวนมวนที่สูบ และ
- ระยะเวลาที่สูบ จะบอกว่าติดมากหรือน้อย
- ประวัติความพยายามเลิกสูบในอดีต จำนวนครั้งที่
พยายาม จะบอกถึงความตั้งใจ หรือภาวะติดบุหรี่
- วิธีเลิก จะนำมาวิเคราะห์เพื่อหาวิธีที่เหมาะสมที่สุด
- ระยะเวลาที่เลิกได้ จะบอกถึงระดับการติดบุหรี่ และ
ความตั้งใจ



- อาการที่เกิดขึ้น จะถูกนำมาวิเคราะห์และให้ข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสมกับแต่ละบุคคล
- สาเหตุที่กลับไปสูบบุหรี่ จะบอกถึงอุปสรรค ซึ่งควรนำมาเป็นบทเรียน หรือตัวกระตุ้นที่ควรป้องกัน
- เลิกครั้งสุดท้ายเมื่อใด จะบอกถึงความตั้งใจที่จะเลิก
- เหตุผลที่อยากเลิกในครั้งนี้ จะบอกถึงแรงบันดาลใจ



ความกลัวหรือข้อสงสัยจากอาการที่จะ
เกิดขึ้น หรือรู้สึกท้อแท้ที่พยายามหลาย
ครั้งแล้วไม่สำเร็จ – ให้ข้อมูล และใช้
เทคนิคการให้คำปรึกษา



การบอกวิธีเลิกสูบบุหรี่ จะสอดคล้องไปกับการ
ให้ความรู้ หรือตอบคำถามและเพิ่มเติม
จากที่ถาม หรือบอกทั้งหมดเป็นขั้นตอน
ขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้ขอคำปรึกษาแต่
ละคน



หลักการเลิกที่แนะนำ

- หาแรงจูงใจ
- กำหนดวัน
- หักดิบ / ค่อย ๆ ลด
- วิธีบรรเทา/ต่อสู้กับอาการขาดนิโคติน
- ออกกำลังกาย
- ไม่ทำท่ายบู้หรี



คำแนะนำพื้นฐาน

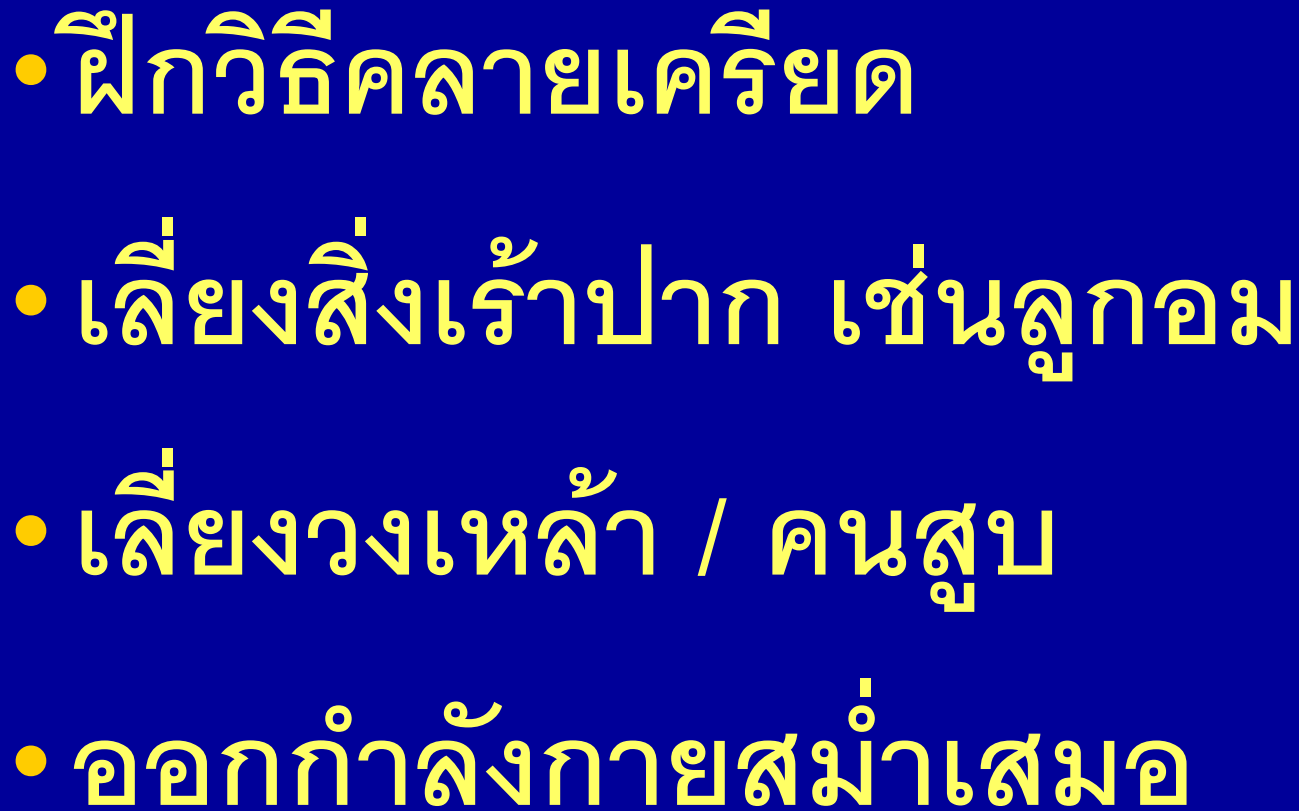
- ทิ้งบุหรี่ ทิ้งหัวใจที่รักบุหรี่ (หักดิบ)
- ตื่นนอนเช้าให้ดื่มน้ำอย่างน้อย 2 แก้ว
ก่อนเข้าห้องน้ำ แปร่งฟันให้แปร่งลิ้น
- ท้องวันให้ดื่มอีกอย่างน้อย 10 แก้ว
(ปรับเปลี่ยนตามอาชีพ)



- หลังกาแฟให้บ้วนปาก
- หลังอาหารทุกมื้อให้รับประทาน
ผลไม้(รสเปรี้ยว) หรือลูกอมออกจากโต๊ะ
หรือไปบ้วนปากหรือแปรงฟัน



- รับประทานผักให้มาก และเลี่ยงอาหารรสเผ็ดจัด (หวาน เค็ม)
- รับประทานอาหารเท่าเดิม
- เมื่อรู้สึกหิวให้ดื่มน้ำหรือรับประทานผลไม้รสเปรี้ยว หรือของขบเคี้ยวที่ไม่หวาน





หลักการออกกำลังกาย FITT

- F, Frequency ความถี่ในการออกกำลังกาย ๓-๕ ครั้ง/สัปดาห์
- I, Intensity ความหนักหรือความเหนื่อยในการออกกำลังกาย
- T, Time ความนานของการออกกำลังกาย ต้องติดต่อกันอย่างน้อย ๑๕ นาที
- T, Type ประเภทกิจกรรม ต้องให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ออกแรง เช่น วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน จะเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่กระดูก



การวิเคราะห์ประเด็นหลักในการให้คำปรึกษา

- ประเมินระยะของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- ปัจจัยอะไรที่จะนำมาสนใจ?
- จะตั้งคำถามอย่างไร?
- อุปสรรคอะไรที่ต้องให้เหตุผล?



นายมา อายุ 38 ปี อาชีพลูกจ้างบริษัท มาพบแพทย์ด้วยโรค
ความดันโลหิตสูง

สูบบุหรี่วันละ 15-20 มวน สูบมานาน 20 ปี

ดื่มกาแฟวันละ 2-3 แก้ว ดื่มแอลกอฮอล์กับกลุ่มเพื่อนเป็น
ครั้งคราว เพื่อนสนิททุกคนสูบบุหรี่

เคยเลิกสูบบุหรี่ได้ 1 เดือน เพราะบวช สึกแล้วเข้ากลุ่มเพื่อน
จึงกลับมาสูบอีก สูบมากขึ้น เป็น 30 มวนต่อวัน ดื่มเหล้า
จะสูบถึง 2 ซอง เคยพยายามเลิกอีก 2 ครั้งแต่เลิกไม่ได้

ที่ทำงานไม่ให้สูบบุหรี่และลูกสาวอายุ 6 ขวบ ก็ขอให้เลิกสูบ
ไม่ยอมให้อุ้ม บอกว่าตัวพ่อเหม็น



นายมี อายุ 59 ปี ยามกลางคืนประจำหน่วยงานรัฐ สูบบุหรี่
มานาน 42 ปี เคยเลิกมา 2 ครั้งนานมาแล้วจำไม่ได้

สูบวันละ 1 ซอง หยุดสูบได้ 7 เดือนเพราะรู้สึกนอนหงาย
หายใจไม่สะดวกและมีเสมหะมาก แต่เพียงกลับไปสูบเมื่อ
เดือนที่แล้วเพราะเครียดที่ลูกป่วยต้องผ่าตัด และสูบ
เพิ่มขึ้นเป็น 2 ซองต่อวัน ดื่มกาแฟวันละ 1 กระป๋องแก๊
ง่วงขณะอยู่เวร เลิกเหล้าได้ 10 ปีแล้ว

ที่ต้องสูบบุหรี่ในอดีตเพราะโล่งและเหงาบางที่ง่วงบุหรี่ทำ
ให้หายง่วงได้

ไม่กล้าเลิกบุหรี่อีกเพราะกลัวว่าถ้ากลับมาสูบอีกจะเป็น 3
ซองต่อวัน



นายกำ อายุ 25 ปี มาโรงพยาบาลด้วยอาการเจ็บหน้าอก ไอ

สูบบุหรี่มาตั้งแต่อายุ 17 ปี เริ่มต้นวันละ 4-5 มวน ต่อมา
เพิ่มขึ้นเป็นวันละซอง เมื่อเข้ามหาวิทยาลัยเรียนหนักยิ่ง
สูบจัดขึ้น หากดื่มเหล้าด้วยจะสูบ 3 ซองต่อวัน

ปากดำ ฟันเป็นคราบเหลือง นิวส์กับนิวกลางที่คิบบูหรี่
เป็นสีเนื้อใหม่

ไม่เคยเลิกเลย พอเจ็บหน้าอกจึงเลิกสูบได้ 1 วัน กลับไป
สูบอีกทนไม่ได้ ไอมากขึ้นจึงมาโรงพยาบาล

กลัวเป็นถุงลมปอดโป่งพอง



อาการที่พบบ่อย

- เครียด หงุดหงิด
- มีนิสัยระ ง่วงนอน เป่ลี้ย เพลี้ย ไม่มีแรง ขาดสมาธิ
- เศร้า เหงา เปื่อ
- หิวบ่อย



เครียด

- เมื่อรู้สึกเครียด ให้หยุดพักสมองชั่วคราว
- เดินออกไปคุยกับคนอื่น รดน้ำต้นไม้ ฯลฯ
- โทรศัพท์หาคนที่สบายใจเมื่อได้พูดคุยด้วย
- อ่านหนังสือข้ามชั้น
- อ่านความตั้งใจที่เขียนไว้ และเขียนเพิ่ม
- ทำสมาธิ สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ ช้า ๆ ฯลฯ
- จำไว้ว่าคนไม่สูบบุหรี่ก็มีความเครียดเช่นกัน



หงุดหงิด

- ดื่มน้ำ
- อาบน้ำ เช็ดตัว
- ออกกำลังกาย ทำให้เหงื่อออก
- เลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้รู้สึกหงุดหงิด
- บอกตนเองว่าเป็นอาการขาดนิโคติน อีกไม่นาน
อาการก็จะหายไป



ปวดหัว มีนหัว ซึ่ม ง่วงนอน ไม่มีสมาธิ

- ล้างหน้า เช็ดตัว อาบน้ำ
- ผ่ำเย็น
- ยาดม ยา
- ออกกำลังกาย สม่่าเสมอ
- นอนพัก



เหงา ว่าง เบื่อ เศร้า

- ลุกออกจากที่นั่น
- ทำอะไรเพิลิดเพลิน ทำงานบ้าน
- ออกกำลังกาย
- ฟังเพลงคุยกับคนถูกใจ
- เป็นอาการเล็กนุหรืออย่างหนึ่งอีกไม่นานก็จะหายไป





หิวบ่อย ป้องกันความอ้วน

- รับประทานอาหารเป็นเวลา
- ก่อนรับประทานอาหารให้คิดเสมอ – มื้ออะไร รับประทานได้เท่าไร เกินแล้วหรือยัง (ดื่มน้ำก่อนมื้ออาหาร)
- ใช้เวลารับประทานอาหารให้นานขึ้น เคี้ยวอาหารช้าๆ
- รับประทานเสร็จจากโต๊ะทันที
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย



- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หากกิจกรรมที่ใช้พลังงานของร่างกายเช่นเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต อย่าท้อแท้
- หัดเป็นคนมีอารมณ์ขัน
- หัดฟังเพลง โดยเฉพาะเพลงช้าๆ



ห้องผูก

- ดื่มน้ำอย่างน้อย ๒ แก้ว ทันทีที่ตื่นนอน
- เข้าห้องน้ำเวลาเดิม
- ขณะขับถ่ายอ่านหนังสือที่ทำให้สบายใจ
- รับประทานผัก ผลไม้ มากๆ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



นอนไม่หลับ

- ทำสมาธิ น้บหายใจ
- จัดสภาพแวดล้อมให้สงบ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- บอกตนเองว่าการสูบบุหรี่ไม่ใช่วิธีที่ดีที่จะช่วยให้
ให้นอนหลับ



อยาก!!! น้ำลายเหนียว เปรี๊ยวปาก

- อมน้ำ หรือบ้วนปาก
- แปรงฟัน (หลังอาหาร กาแฟ)
- รับประทานผลไม้รสเปรี้ยว
- หลีกเลียงจากภาพ คนสูบ หรือสถานที่ที่ทำให้
อยากสูบ



เห็นคนอื่นสูบบุหรี่ก็อยากสูบบุ

- เลี่ยงจากคนสูบบุหรี่
- เลี่ยงสถานที่ที่มีการสูบบุหรี่
- เลี่ยงจากที่ที่เคยสูบบุหรี่ – หลังอาหาร เวลาพัก
- บ้วนปาก ล้างหน้า แปรงฟัน
- บอกตัวเองว่าได้ตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่แล้ว



อาการที่อาจเกิดขึ้น

- ท้องผูก
- นอนไม่หลับ
- ปวดท้อง มวนท้อง ท้องเสีย
- เป็นไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว
- ซาปลายมือ
- ไอ



ขออวยพรให้ท่านร่วมกันส่งเสริมสุขภาพและยืด
อายุของประชาชน
ให้พ้นจากควันบุหรี่
ด้วยความปรารถนาดีจาก
มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่