

10 เคล็ดลับ

• เลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า •



1.หาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร.1600



2.หากำลังใจ

บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจ เลิกสูบ เพื่อเป็นกำลังใจ



3.หาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนด วันที่ห่างไกลเกินไป



4.ไม่รอช้า

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยน กิจกรรมที่มีกัทำร่วมกับคนสูบบุหรี่



5.ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบ



6.ไม่กระตุ้น

ระหว่างเลิกสูบ หลีกเลี่ยงกิจกรรม ที่จะทำให้อยากสูบ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์

Game Over



10.ไม่ท้อแท้

หากเผลอกลับไปสูบ ไม่ได้หมายถึง คุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้ จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบ ครั้งต่อไป สู้ สู้



9.ไม่ทำกาย

อย่าคิดว่าการกลับไปสูบเป็นครั้งคราว คงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึง การหวนคืนไปสู่การสูบ ต่อไปอีก



8.ไม่นิ่งเฉย

หากิจกรรมต่าง ๆ ทำ หรือ ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้สมอง ปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพ ของหัวใจและปอด



7.ไม่หมกมุ่น

เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบ ให้หยุดพักผ่อนคลาย เครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อน ระลึกถึงคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

36/2 ซอยประติมาฯ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th & www.smokefreezone.or.th แคมเปญเตือนภัย 2566