

สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

✔ ประกาศวันที่คุณจะเลิก

บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ

✔ ขจัดอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ที่ขายบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าให้พ้นจากคุณ

✔ ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบเป็นประจำใหม่

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น

✔ ถ้าหยุดหงิด

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
- จิบน้ำบ่อยๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด



✔ หลีกเลี้ยงสิ่งกระตุ้น

งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ลองกินผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะขม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

✔ หากิจกรรมทำ

หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

✔ ไม่ทำทนาย

อย่าคิดกลับไปรีลอง เพียงฆวนเดียวก็กลับไปติดได้

✔ ไม่ท้อแท้

ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบ อย่าหมดหวัง

✔ ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่

เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้

เพื่อคนที่ **คุณรัก**



เลิกสูบ

คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

คุณต้องถามตัวเองว่า

"คุณอยากเลิกจริงไหม"

เพราะความตั้งใจ คือ

กุญแจสำคัญ

ต้องตอบตัวเองให้ได้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสย.)

36/2 ซอยประติมากรรม 10 ถนนประดิษฐ์ แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th โทร. www.smokefreezone.or.th
อาสาสมัครสุขภาพ 2564



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสย.)

ทำไมต้องเลิกสูบบุหรี่

บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ หรือ โรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ นอกจากนี้อันตรายที่เกิดกับผู้ที่สูบบุหรี่โดยตรงแล้ว ผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ก็มีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้นด้วย

ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

สุขภาพกายทรุดโทรม

สุขภาพจิตเสีย

เสียเงินไปกับบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ไม่เป็นที่ยอมรับ



เลิกสูบบุหรี่ได้อย่างไร

สุขภาพกาย



- ✔ สุขภาพแข็งแรง
- ✔ สุขภาพไม่ทรุดโทรม
- ✔ ไม่มีกลิ่นปาก ไม่เหม็นกลิ่นบุหรี่ในคอ ลมหายใจสะอาดขึ้น
- ✔ ไม่มีกลิ่นติดตัว ชัดเสื้อผ้า
- ✔ หายใจได้สะดวกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
- ✔ ไม่เสี่ยงกับโรคภัย เช่น มะเร็ง หัวใจ อัมพาต หายใจลำบาก ฯลฯ
- ✔ ฟันไม่ดำ ฟันไม่เหลือง ริมฝีปากไม่ดำ เจริญไม่ดำ

สุขภาพจิต

- ✔ จิตใจเบิกบานแจ่มใส สุขภาพจิตดีขึ้น
- ✔ ไม่ทำให้คนในครอบครัวรำคาญเหม็นควันบุหรี่
- ✔ คนที่รักเราปลอดภัยจากควันบุหรี่
- ✔ ไม่ต้องหาที่สูบบุหรี่
- ✔ ไม่ต้องทรมานที่ต้องดิ้นรนหาบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้ามาสูบ
- ✔ ไม่ต้องคอยหลบๆ ซ่อนๆ เพื่อจะสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

เศรษฐกิจและสังคม

- ✔ ไม่เสียเงิน ประหยัดเงิน มีเงินเหลือมากขึ้น
- ✔ ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม ของเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่
- ✔ สังคมยอมรับเข้าสู่สังคมด้วยความมั่นใจ
- ✔ ติดอสังหาริมทรัพย์ ไม่มีมลพิษ สภาพแวดล้อมดีขึ้น อากาศดี
- ✔ ไม่รบกวนผู้อื่น ไม่ทำให้คนอื่นรำคาญ
- ✔ มีเวลาไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ได้มากขึ้น
- ✔ เพื่อนยกย่องถ้าเลิกสูบได้

หากต้องกลับไปสูบบุหรี่ใหม่
ไม่ได้แปลว่า คุณเป็นคนล้มเหลว
แต่
เป็นบทเรียนของการต่อสู้ครั้งใหญ่
เพื่อ
เอาชนะให้ได้
เพื่อสุขภาพของตัวเอง
และคนที่คุณรัก