

# 10 เคล็ดลับเลิกสูบบุหรี่



## 1) หาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร. 1600



## 6) ไม่กระตุ้น

ระหว่างเลิกสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้ห้อยากสูบบุหรี่ เช่น งดคาเฟ่ งดแอลกอฮอล์



## 2) หากำลังใจ

บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ เพื่อเป็นกำลังใจ



## 7) ไม่หมกมุ่น

เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อน ระวังถึงคนที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ



## 3) หาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป



## 8) ไม่หึงหอย

ทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำ หรือออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด



## 4) ไม่รอช้า

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่



## 9) ไม่ทำกาย

อย่าคิดว่า การที่กลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราว คงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่การสูบบุหรี่ต่อไปอีก



## 10) ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันเลิกสูบบุหรี่ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น หวังว่าเหตุการณ์จะทำให้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่



## 10) ไม่ท้อแท้

หากผลกลับไปสูบบุหรี่ ไม่ได้หมายความว่า คุณจะไม่ประสบความสำเร็จอีกต่อไป อย่าน้อยใจคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ต่อไป สู้ สู้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มส.)

38/2 ซอยประดิษฐ์ 10 ถนนประดิษฐ์ แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10400  
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th  
www.ashthailand.or.th ไซต์ : www.smoketfreezone.or.th