

เลิกบุหรี่ ด้วยตนเอง STOP SMOKING

ทำไมถึงต้องเลิกบุหรี่?

บุหรี่ เป็นอันตรายต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ หรือโรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่

บุหรี่มือสอง นอกจากอันตรายกับผู้สูบบุหรี่โดยตรงแล้ว ผู้ที่ไม่ได้สูบแต่ได้รับควันบุหรี่ก็มี ความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเหล่านี้เพิ่มด้วย



เลิกบุหรี่ด้วยตัวเองอย่างไร?

1. หาเหตุผลให้ตนเองว่าเลิกเพราะอะไร? บุหรี่เป็นสารเสพติดที่เลิกยากชนิดหนึ่ง ดังนั้น ผู้ที่จะเลิกได้สำเร็จส่วนใหญ่ ต้องมีความมุ่งมั่นที่จะเลิก วิธีสร้างความมุ่งมั่น คือหาเหตุผลว่าทำไมต้องเลิก เช่น

- เหตุผลด้านสุขภาพของตนเอง หรือสมาชิกครอบครัว
- เหตุผลด้านการเงิน

2. กำหนดวันที่จะเลิกให้ชัดเจน เมื่อตัดสินใจที่จะเลิกแล้ว ควรที่จะกำหนดวันที่จะเลิกสูบให้ชัดเจน แต่ควรเริ่มภายใน 2 สัปดาห์ ถ้าใกล้วันสำคัญ เช่น วันปีใหม่ วันเกิด ก็อาจใช้วันเหล่านี้เป็นวันเริ่มต้นของการเลิกสูบบุหรี่ได้

3. บอกคนรอบข้างให้ทราบว่าเราได้ตัดสินใจที่จะเลิกบุหรี่ คนในครอบครัว เพื่อน หรือผู้ร่วมงาน คนเหล่านี้ส่วนใหญ่จะคอยเป็นกำลังใจหรือเตือนเราเมื่อเราจะสูบบุหรี่ และยังทำให้เราไม่กล้าสูบบุหรี่ต่อหน้าคนเหล่านี้

4. ทิ้งบุหรี่ และอุปกรณ์เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ โดยคืนก่อนวันเริ่มต้นเลิกบุหรี่ให้ทิ้งบุหรี่และอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้หมด เพราะถ้าไม่มีบุหรี่เราก็ไม่สามารถสูบบุหรี่ได้ นอกจากนี้ ถ้ามีการซื้อบุหรี่และน้ำได้ให้ทิ้งบุหรี่ที่เหลือให้หมด ไม่ให้เก็บไว้สูบบุหรี่ต่อ

5. ใช้หมากฝรั่งเลิกบุหรี่ nicotine gum หรือแผ่นแปะ nicotine patch ระหว่างเลิกบุหรี่ อาจมีอาการอยากสูบบุหรี่ บางคนมีอาการหงุดหงิด กระวนกระวายร่วมด้วย การใช้หมากฝรั่งหรือแผ่นแปะเลิกบุหรี่สามารถช่วยลดอาการต่าง ๆ ได้

6. ห้ามท้อแท้ ผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จส่วนใหญ่ ไม่เลิกได้สำเร็จในการพยายามเลิกครั้งแรก หลายคนต้องพยายามหลายครั้งถึงจะสำเร็จได้ ดังนั้น ถ้าเลิกไม่ได้ในครั้งแรก อย่าท้อแท้ ให้เริ่มต้นใหม่

7. ถ้าพยายามแล้วไม่สำเร็จให้ปรึกษาแพทย์ หรือคลินิกเลิกบุหรี่ เพื่อรับความช่วยเหลือเพิ่มเติม

8. ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่ เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินในปริมาณที่สูงอาจเป็นอันตรายได้ และมีรายงานว่าผู้เสียชีวิตจากบุหรี่ไฟฟ้า นอกจากนี้ น้ำยาที่ใช้สำหรับบุหรี่ไฟฟ้า เมื่อโดนความร้อนแล้วจะมีปฏิกิริยาทำให้เปลี่ยนเป็นสารก่อมะเร็ง เป็นอันตรายกับผู้สูบบุหรี่