

10

เคล็ดลับเลิกบุหรี่

1. หาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร. 1600



2. หากำลังใจ

บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจเลิกสูบเพื่อเป็นกำลังใจ



3. หาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญแต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป



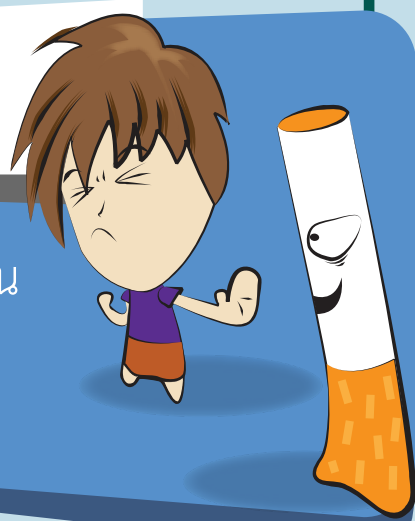
4. ไม่รอช้า

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่



5. ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบ



6. ไม่กระตุ้น

ระหว่างเลิกสูบ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อยากสูบ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์



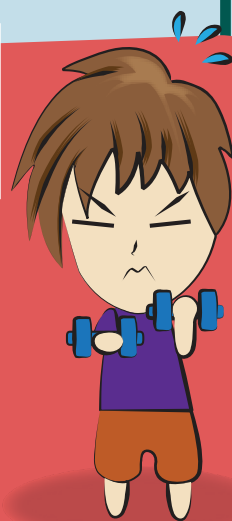
7. ไม่หมกมุ่น

เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบ ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียด โดยการพูดคุยกับเพื่อน ระลึกถึงคนที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ



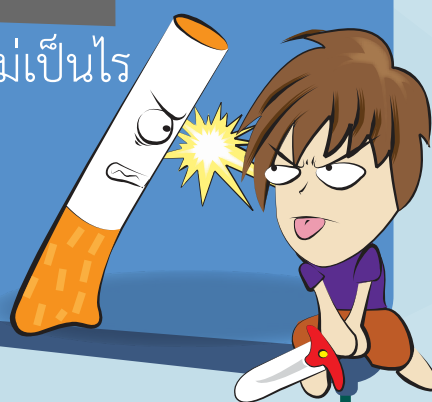
8. ไม่นิ่งเฉย

หากิจกรรมต่าง ๆ ทำ หรือออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด



9. ไม่ทำทนาย

อย่าคิดว่าการที่กลับไปสูบเป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึงการวนคืนไปสู่การสูบต่อไปอีก



10. ไม่ท้อแท้

หากเผลอกลับไปสูบ ไม่ได้หมายถึงคุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบครั้งต่อไป สู้ สู้

