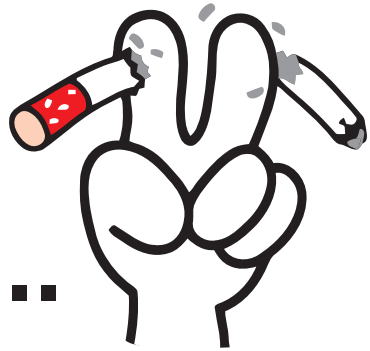


สนับสนุนการจัดพิมพ์



คู่มือ



คุณทำได้...

เลิก
บุหรี่

ประเทศไทยมี

คนเสพติดบุหรี่

กว่า 10.5 ล้านคน

มีคนจำนวนมากที่อยาก เลิก

แต่ไม่มีโอกาสพบคู่มือนี้ นับว่าคุณเป็นคนโชคดี

อย่าปล่อยให้โอกาสนี้ผ่านพ้นไป



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



คู่มือเลิกบุหรี่



พิมพ์ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2557 จำนวน 6,000 เล่ม

บรรณาธิการ : ผศ.กรองจิต วาที่สาธกกิจ

เรียบเรียง : ผศ.ดร.มณฑา เก่งการพานิช

แก้ว วิฑูรย์เขียร

ศิลปกรรม : เพ็ญประภา ชีระกุล

พิสูจน์อักษร : กนกวรรณ ชมเชย

สนับสนุนการจัดพิมพ์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

ลิขสิทธิ์จัดพิมพ์

มูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828

โทรสาร. 0-2278-1830

e-mail : info@ashthailand.or.th

เว็บไซต์ : www.ashthailand.or.th, www.smokefreezone.or.th

ก่อนที่จะ**เลิกสูบบุหรี่**

คุณต้องถามตัวเองว่า

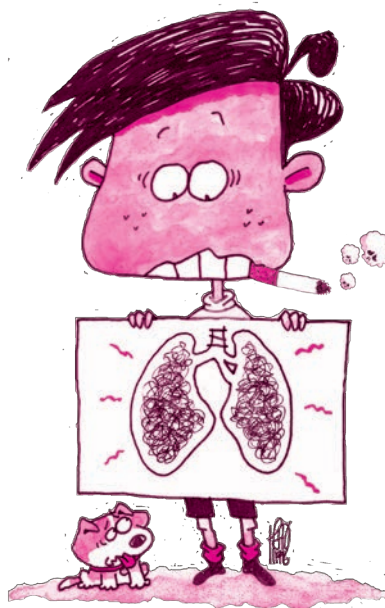
“คุณอยากเลิกจริงไหม”

เพราะความตั้งใจ

คือ **กุญแจสำคัญ**

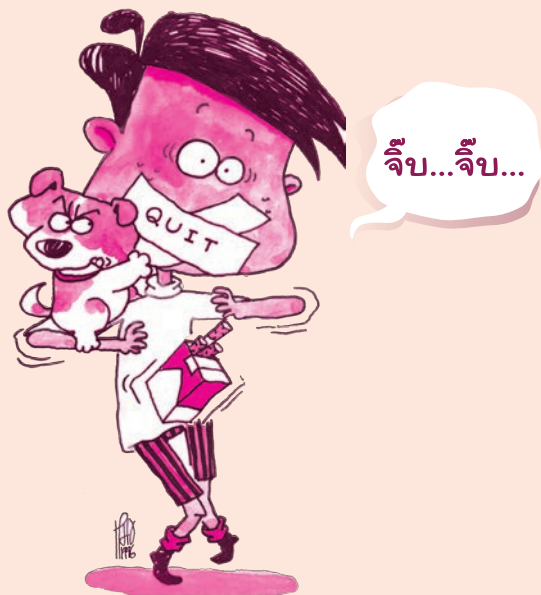
ต้องตอบตัวเองให้ได้

“อุปสรรคของคุณ
คือ
รู้ว่าบุหรี่ไม่ดี
แต่ก็ยัง
ไม่คิดจะเลิก”



หาก คุณตัดสินใจเลิก

อุปสรรคต่าง ๆ
ก็กลายเป็นเรื่องเล็ก



ถึงเวลา
ที่คุณจะต้อง
ตอบคำถาม

ตัวคุณเองก่อนว่า

- ทำไมถึงสูบบุหรี่
- ทำไมคิดเลิกสูบบุหรี่



ทำไมคุณสูบบุหรี่?

เหตุผลที่คุณสูบบุหรี่ / เลิกสูบบุหรี่ไม่ได้
(ใส่ให้มากที่สุดตามจริง)

ติด

ไม่สูบแล้วหงุดหงิด

ยังดีมีสุรา

ไล่แมลง

เพื่อนฝูง

เครียด

อื่น ๆ

.....

.....

.....



ทำไมคุณคิดเลิกสูบบุหรี่

เหตุผลที่คุณคิดเลิกสูบบุหรี่
(ใส่ให้มากที่สุดตามจริง)

ห่วงใยสุขภาพ/
กลัวป่วย

ตั้งใจเลิกเอง
อยากเลิก

หาที่สูบยาก/
ยุ่งยาก

ครอบครัวยอรั้ง

มีคนแนะนำ

อื่น ๆ

.....
.....

(เหตุผลเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่คอยเตือนคุณ
เมื่อจะกลับไปสูบบุหรี่อีกครั้ง)



บุหรี = สิ่งเสพติด

การสูบบุหรี

จนเป็นนิสัย

ที่เชื่อมโยงกับ

ความเคยชินในชีวิตประจำวัน

เมื่อสูบนานเข้า นานเข้า

บุหรีก็เป็นสิ่งเสพติด

ที่คุณยากจะถอนตัวออกได้



เป็นที่เชื่อว่า
การสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมที่เกิดจาก
ความเคยชินที่สามารถเลิกได้

โดยอาศัยกำลังใจ

**แต่สารนิโคตินในบุหรี่
เป็นสารเสพติดที่มีฤทธิ์แรง**

อาจทำให้เกิด

การเสพติดได้เทียบเท่า

สารเสพติดเฮโรอีน

จะทำให้เลิกได้ยาก

ต่อไปนี้เป็น

แบบทดสอบ

ประเมิน

ระดับการรู้ของคุณ

ว่าเป็นอย่างไร

เพื่อรู้ว่าเลิกด้วยตัวเองได้

หรือ

จำเป็นต้องพึ่งบุคลากรสาธารณสุข

เพื่อรับคำปรึกษา

แบบทดสอบ

เพื่อวัดระดับการติดยาโคติน

(Fagerstrom's Test for Nicotine Dependence)

- โดยปกติคุณสูบบุหรี่กี่มวนต่อวัน**
 - 10 มวน หรือน้อยกว่า (0 คะแนน)
 - 11 - 20 มวน (1 คะแนน)
 - 21 - 30 มวน (2 คะแนน)
 - 31 มวน ขึ้นไป (3 คะแนน)
- หลังตื่นนอนตอนเช้า
คุณสูบบุหรี่มวนแรกเมื่อไร**
 - ภายใน 5 นาทีหลังตื่นนอน (3 คะแนน)
 - 6 - 30 นาทีหลังตื่น (2 คะแนน)
 - 31 - 60 นาทีหลังตื่น (1 คะแนน)
 - มากกว่า 60 นาทีหลังตื่นนอน (0 คะแนน)
- คุณสูบบุหรี่จัดในช่วงเวลาแรกหลังตื่นนอน
(สูบบุหรี่มากกว่าในช่วงเวลาอื่น ๆ ของวัน)**
 - ใช่ (1 คะแนน)
 - ไม่ใช่ (0 คะแนน)

4. บุหรี่มวนไหน

ที่คุณไม่อยากเลิกมากที่สุด

- มวนแรกในตอนเช้า (1 คะแนน)
- มวนอื่น ๆ (0 คะแนน)

5. คุณรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากใจไหม

ที่ต้องอยู่ในเขตปลอดบุหรี่

เช่น ที่ทำงาน ร้านอาหาร รถโดยสาร ฯลฯ

- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)

6. คุณยังต้องสูบบุหรี่

แม้จะต้องนอนเจ็บป่วยบนที่นอนทั้งวัน




- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)

คะแนนรวม คะแนนเต็ม

ดูความหมายคะแนนในหน้าถัดไป

* แบบทดสอบฟ้าเกอรัสต์รวมอย่างย่อ

ความหมายคะแนน

<p>0 - 2</p> 	<p>ไม่นับว่าคุณติดสารนิโคติน คุณสามารถเลิกได้ด้วยตัวคุณเอง</p>
<p>3 - 4</p> 	<p>คุณติดสารนิโคตินในระดับต่ำ คุณสามารถเลิกได้ด้วยตัวคุณเอง หากเคยล้มเหลวลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เข้าช่วย</p>
<p>5</p> 	<p>คุณติดสารนิโคตินในระดับปานกลาง มีแนวโน้มติดสารนิโคตินในระดับสูง และจะเลิกยากขึ้น ควรตั้งใจให้มากกว่านี้</p>

6 - 7



คุณติดสารนิโคตินในระดับสูง

การเลิกด้วยตนเองอาจไม่เพียงพอ
ควรพบบุคลากรสาธารณสุข
เพื่อรับคำปรึกษา

8 - 10



คุณติดสารนิโคตินในระดับสูงมาก

คุณควรไปพบบุคลากรสาธารณสุข
เพื่อรับคำปรึกษา
ในการเลิกบุหรี่



คุณทำได้
เลิกบุหรี่
ด้วยตนเอง



เริ่มเลิกสูบบุหรี่

...../...../.....

สิ่งที่ควรทำ



- ประกาศวันที่คุณจะเลิก

บอกคนใกล้ชิด เช่น คู่ชีวิต ลูกหลาน และเพื่อน ให้เป็นสักขีพยานและกำลังใจ สำหรับความตั้งใจ ของคุณ และอดทนกับความหงุดหงิดของคุณ ที่อาจเกิดขึ้นชั่วระยะหนึ่ง

- จัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ (ที่เชื่อมบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่) ให้พ้นจากคุณ

- ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบบุหรี่ เป็นประจำใหม่ ไม่ว่าจะ เป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น

- ทบทวน หน้า 7 ทำไมคุณสูบบุหรี่

- ทบทวน หน้า 8 ทำไมคุณคิดเลิกสูบบุหรี่

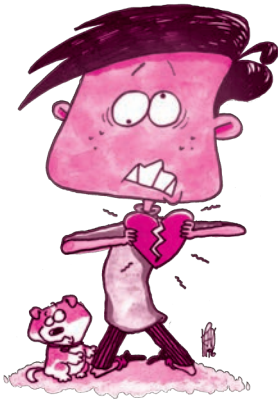
วันสำคัญ

สำหรับการเริ่มต้นชีวิตใหม่
ที่ปราศจากบุหรืมาถึงแล้ว

คุณจะต้องอดทนกับ

อาการหงุดหงิดและอารมณ์เสีย

อารมณ์หิวหว่า ท้องไส้ปั่นป่วน



หนาว ๆ ร้อน ๆ

หรือไอ มากขึ้น

(เพราะระบบทำความสะอาด

ของหลอดเลือดกำลังฟื้นตัว)

อย่าวิตก
กับสิ่งที่เกิดขึ้น
เพราะมันคือ
สัญญาณ
ของ
การเริ่มต้นชีวิตใหม่
ที่ดีกว่า



เมื่อคุณต้องเผชิญกับ
เวลาที่ยากบูหรื

คุณต้องหา

วิธีเปลี่ยนความเคยชิน

ไปสู่สิ่งที่ดีกว่า

ถึงเวลาเริ่มต้นแล้ว



1

เวลาที่อยากสูบ

หลังตื่นนอน



คุณใช้วิธีการใดแทนการสูบบุหรี่

ลุกจากที่นอนทันที

แปรงฟัน

ดื่มน้ำช้า ๆ

ตื่นเช้ากว่าปกติ

รีบล้างหน้า

อื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(ช่องว่างที่เหลือสำหรับการบันทึกเพิ่มเติม)

2

เวลาที่อยากสูบ

เข้าห้องน้ำ



คุณใช้วิธีการใดแทนการสูบบุหรี่

อาบน้ำให้นานขึ้น
ซึมซับความชุ่มฉ่ำ

ขณะขับถ่ายทำใจ
ให้สบายไม่เครียด

ทำอย่างอื่นแทน
การสูบ (อ่านหนังสือ
ถือปากกา)

หาวิธีช่วยการ
ขับถ่ายตามธรรมชาติ

รีบออกจากห้องน้ำ

อื่น ๆ

(ช่องว่างที่เหลือสำหรับการบันทึกเพิ่มเติม)

3

เวลาที่อยากสูบ

หลังรับประทานอาหาร

คุณใช้วิธีการใดแทนการสูบบุหรี่

กินอิม ไม่นั่งเล่น
ที่โต๊ะอาหารต่อ

ดื่มน้ำผลไม้ /
กินผลไม้รสเปรี้ยว

แปรงฟัน

งด อาหารรสจัด /
กาแฟ / แอลกอฮอล์

ทำกิจกรรมอื่น ๆ ทำ
เช่น ล้างจาน ฯลฯ

อื่น ๆ

.....
.....

(ช่องว่างที่เหลือสำหรับการบันทึกเพิ่มเติม)



4

เวลาที่อยากสูบ

เมื่อรู้สึกเหงา / อยู่คนเดียว

คุณใช้วิธีการใดแทนการสูบบุหรี่

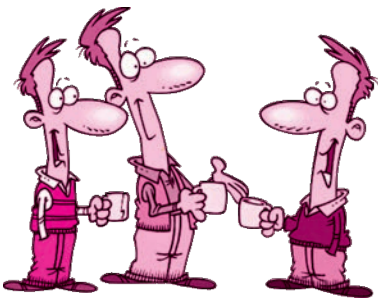
ออกเดินเล่น
พบปะผู้คน
ไปที่สาธารณะ

โทรศัพท์คุยกับ
พ่อแม่ เพื่อน ฯลฯ

ทำกิจกรรมทำ เช่น
ทำความสะอาดบ้าน
อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ
ดูทีวี ฯลฯ

อื่น ๆ

.....
.....
.....
.....



(ช่องว่างที่เหลือสำหรับการบันทึกเพิ่มเติม)

5

เวลาที่อยากสูบ

เมื่อรู้สึกเครียด หงุดหงิด

คุณใช้วิธีการใดแทนการสูบบุหรี่

จิบน้ำหรือดื่มน้ำ
บ่อย ๆ

หายใจเข้าออก
ลึก ๆ ช้า ๆ

ออกกำลังกาย

ล้างหน้า / อาบน้ำ /
เช็ดตัว

คิดถึงความตั้งใจ
ที่จะเลิกให้สำเร็จ

อื่น ๆ



(ช่องว่างที่เหลือสำหรับการบันทึกเพิ่มเติม)

.....
.....
.....

6

เวลาที่อยากสูบ



คุณใช้วิธีการใดแทนการสูบบุหรี่

-
-
-
-
-
-
-
-
-

(ช่องว่างที่เหลือสำหรับการบันทึกเพิ่มเติม)

7

เวลาที่อยากสูบ



คุณใช้วิธีการใดแทนการสูบบุหรี่

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

(ช่องว่างที่เหลือสำหรับการบันทึกเพิ่มเติม)

บันทึก

ความสำเร็จในการเลิก



ภูมิใจ ดีใจ

สุข

สบาย

สุขภาพดีขึ้น

ครอบครัวอบอุ่น

อื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

การจะเอาชนะ

การสู้รบหรือที่เคยชินนั้น

เหมือนกับ

การเปลี่ยนนิสัยอื่น ๆ

ที่ต้องการ

เวลา

ขอให้อดทน

และขอเป็นกำลังใจ

ทุกอย่างเอาชนะได้ด้วยตัวคุณ

หากต้องกลับไปสู่อะไรใหม่
ไม่ได้แปลว่าคุณเป็นคนล้มเหลว

แต่

เป็นบทเรียนของการต่อสู้ครั้งใหญ่

เพื่อ

เอาชนะให้ได้

เพื่อสุขภาพของตัวเอง

และคนที่คุณรัก





บ้านที่กัลยาณา

ถึง.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



เลิกบุหรีแล้ว...

คุณทำได้



หากคุณเลิกบุหรีได้

และหวังใยเพื่อน ๆ ที่ยังติดบุหรีอยู่
ต้องการเผยแพร่วิธีการเลิกบุหรีของคุณ
โปรดส่งข้อมูลได้ที่

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน
เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 - 2278 - 1828

ปรึกษาและขอคำแนะนำเลิกบุหรี โทร.1600