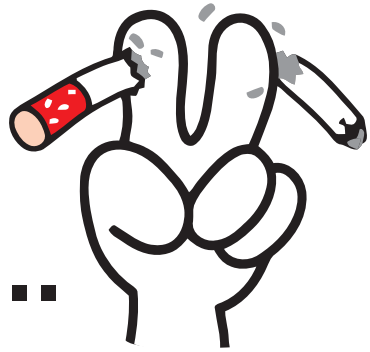


สนับสนุนการจัดพิมพ์



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 วาทีสาธกกิจ

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](mailto:info@ashthailand.or.th)

เว็บไซต์ : [www.ashthailand.or.th](http://www.ashthailand.or.th), [www.smokefreezone.or.th](http://www.smokefreezone.or.th)

ก่อนที่จะ**เลิกสูบบุหรี่**

คุณต้องถามตัวเองว่า

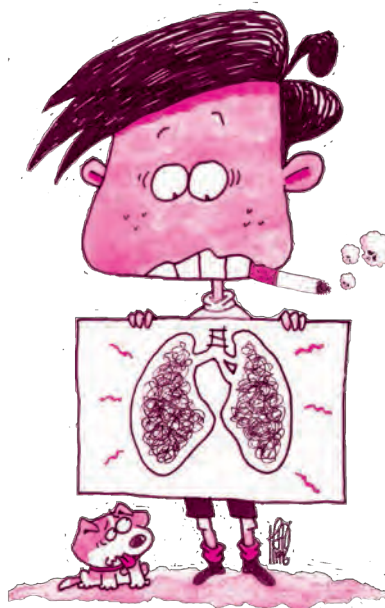
**“คุณอยากเลิกจริงไหม”**

**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

ครอบครัวยุติ

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><b>ไม่นับว่าคุณติดสารนิโคติน</b> คุณสามารถเลิกได้ด้วยตัวคุณเอง</p>
<p>3 - 4</p> 	<p><b>คุณติดสารนิโคตินในระดับต่ำ</b> คุณสามารถเลิกได้ด้วยตัวคุณเอง หากเคยล้มเหลวลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เข้าช่วย</p>
<p>5</p> 	<p><b>คุณติดสารนิโคตินในระดับปานกลาง</b> 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  
ของหลอดเลือดกำลังฟื้นฟู)

อย่าวิตก  
กับสิ่งที่เกิดขึ้น  
เพราะมันคือ  
สัญญาณ  
ของ  
การเริ่มต้นชีวิตใหม่  
ที่ดีกว่า



เมื่อคุณต้องเผชิญกับ  
เวลาที่ยากบริหาร

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

แปร่งฟัน

งด อาหารรสจัด /  
กาแฟ / แอลกอฮอล์

ทำกิจกรรมอื่น ๆ ทำ  
เช่น ล้างจาน ฯลฯ

อื่น ๆ

.....  
.....

(ช่องว่างที่เหลือสำหรับการบันทึกเพิ่มเติม)



# 4

## เวลาที่อยากสูบ

เมื่อรู้สึกเหงา / อยู่คนเดียว

### คุณใช้วิธีการใดแทนการสูบบุหรี่

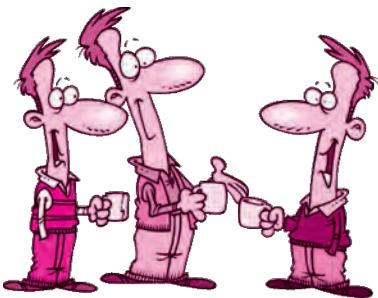
ออกเดินเล่น  
พบปะผู้คน  
ไปที่สาธารณะ

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

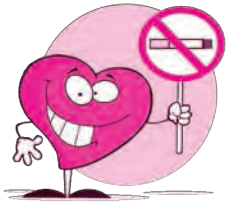
เพื่อ

**เอาชนะให้ได้**

เพื่อสุขภาพของตัวเอง

และคนที่คุณรัก





# บันทึกสัญญาใจ

ถึง.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# เลิกบุหรี่แล้ว...

## คุณทำได้



**หากคุณเลิกบุหรี่ได้**

และหวังใยเพื่อน ๆ ที่ยังติดบุหรี่อยู่  
ต้องการเผยแพร่วิธีการเลิกบุหรี่ของคุณ  
โปรดส่งข้อมูลได้ที่

**มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่**

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

ปรึกษาและขอคำแนะนำเลิกบุหรี่ โทร.1600