

# โยซื้อข้อยใจ

ที่คนสูบบุหรี่ถามบ่อยที่สุด

โดย ผศ.กรองจิต วาทีสาธกกิจ



บุหรี่...  
เป็นสิ่งเสพติด

ที่มีอำนาจการเสพติดสูงมาก  
จึงเป็นเหตุที่ผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่  
แม้รู้ว่าบุหรี่ไม่ดีและอยากเลิก  
แต่ผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่ก็ไม่สามารถ  
ที่จะเลิกได้

# ไขข้อข้องใจ

ที่คนสูบบุหรี่ถามบ่อยที่สุด

โดย ผศ.กรองจิต วาทีสารภกิจ



บุหรี่...  
เป็นสิ่งเสพติด

ที่มีอำนาจการเสพติดสูงมาก  
จึงเป็นเหตุที่ผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่  
แม้รู้ว่าบุหรี่ไม่ดีและอยากเลิก  
แต่ผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่ก็ไม่สามารถ  
ที่จะเลิกได้

# ไขข้อข้องใจที่คนสูบบุหรี่ถามบ่อยที่สุด

ผศ.กรองจิต วาทีสารกกิจ

ISBN : 978-616-7230-33-7

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2561 จำนวน 10,000 เล่ม

พิสูจน์อักษร : นางสาวกนกวรรณ ชมเชย

ฝ่ายศิลปกรรม : นางสาวเพ็ญประภา ชีระกุล

จัดทำ / เผยแพร่ โดย

มูลนิธิธรรมรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

<http://www.ashthailand.or.th>

สนับสนุนการจัดพิมพ์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

พิมพ์ที่

บริษัท ทิรกานต์ กราฟฟิค จำกัด

33/12 หมู่ 6 ถนนนครินทร์ ตำบลบางขุนทอง อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

# สารบัญ

ทำไมจึงเขียนหนังสือเล่มนี้	4
ไขข้อข้องใจ...	6
ตัวอย่างที่คนสูบบุหรี่ตอบบ่อย	11
ในความเป็นจริงคนสูบบุหรี่มีสิ่งที่เหมือนกันและแตกต่างกัน	36
วิธีง่ายๆ ในการเลิกบุหรี่และป้องกันไม่ให้เกิดกลับไปสูบบุหรี่อีก	39
แต่ปัญหาใหญ่คือ ทำอย่างไรไม่ให้สูบ	40
การวางแผนเลิกบุหรี่	41
สรุปคือ 5 ใจสู้บุหรี่	44
สู้บุหรี่ด้วย 5น (5D) เลิกบุหรี่เด็ดขาด	45
คาถาเลิกบุหรี่	46

# ทำไมจึงเขียนหนังสือเล่มนี้

ตลอดระยะเวลากว่า 25 ปีที่ทำหน้าที่คำแนะนำให้คำปรึกษา แก่ผู้  
สูบบุหรี่เพื่อให้เลิกสูบ ผู้เขียนได้รับคำถามมากมายในแง่มุมต่าง ๆ  
จากผู้สูบบุหรี่ ทั้งความเข้าใจผิดถึงอันตรายจากการสูบบุหรี่ ทั้งความพยายาม  
ของผู้สูบบุหรี่ ที่จะหาเหตุผลที่สนับสนุนความชอบธรรมเพื่อที่จะได้คงพฤติกรรม  
การสูบบุหรี่ต่อไป จนกระทั่งถึงเมื่ออยากที่จะเลิกสูบแล้ว แต่ก็กังวลว่าจะทำไม่  
ได้ หรือระหว่างเลิกสูบบุหรี่จะแก้ปัญหอาการอยากบุหรี่ยที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

ผู้เขียนได้รวบรวมคำถามที่คนสูบบุหรี่ถามบ่อยที่สุด คำถามเหล่านี้มา  
จากผู้สูบบุหรี่ที่ผู้เขียนมีโอกาสได้พูดคุยด้วย และชวนให้เลิกบุหรี่

บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดที่มีอำนาจการเสพติดสูงมาก จึงเป็นเหตุที่ผู้สูบบุหรี่  
ส่วนใหญ่ แม้รู้ว่าบุหรี่ไม่ดีและอยากเลิก แต่ผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่ก็ไม่สามารถที่จะ  
เลิกได้

สิ่งที่จะช่วยให้เขาเลิกสูบได้อย่างถาวร คือความรู้ถึงพิษภัยของบุหรี่ย  
ประโยชน์ที่จะได้รับการเลิกสูบบุหรี่ และขั้นตอนในการเอาชนะอุปสรรค  
ต่างๆ ตั้งแต่การเริ่มต้นที่จะเลิกสูบบุหรี่ จนตลอดเส้นทางที่นำไปสู่การเลิกได้สำเร็จ  
ซึ่งความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในประเด็นต่างๆ ที่นำไปสู่การเลิกได้สำเร็จ จะไป  
เสริมพลัง กำลังใจและความมุ่งมั่นที่จะช่วยให้เลิกสูบได้

---

ผู้เขียนจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ เพื่อที่ผู้สนใจจะนำไปใช้ ในการให้คำปรึกษา แนะนำผู้สูบบุหรี่ในการเลิกสูบบุหรี่

การเลิกสูบบุหรี่ได้ เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะทำให้ผู้สูบบุหรี่รอดพ้นจากการเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายต่างๆ หลายครั้งเป็นการรักษาชีวิตไว้เลยก็ว่าได้

ผศ.กรองจิต วาทีสาธกกิจ

พฤศจิกายน 2561



# ไขข้อข้อใจ...

**ผู้สูบบุหรี่** : สูบแบบไม่อัดควันไม่เป็นไร อมไว้แล้วพ่นควันออก

**ความจริง** : สารพิษและสารก่อมะเร็งในควันบุหรี่ ถูกดูดซึมผ่านเยื่อบุช่องปาก เข้าสู่ร่างกายได้

สารก่อมะเร็งอยู่ในน้ำลาย ทำให้เสี่ยงเป็นมะเร็งช่องปาก และเมื่อถูกกลืนลงสู่กระเพาะอาหาร ทำให้เสี่ยงเป็นมะเร็งหลอดอาหารและกระเพาะอาหารได้



**ผู้สูบบุหรี่** : สูบวันละมวนสองมวน ไม่น่าจะมีอันตราย

**ความจริง** : สูบเพียงวันละมวน ก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหัวใจถึงครึ่งหนึ่งของคนที่สูบวันละ 20 มวน

สูบเพียงวันละมวน ก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคมะเร็งปอดเพิ่มขึ้นถึง 2 เท่า สารพิษในควันบุหรี่มีอยู่ที่ทุกมวนที่สูบ สารพิษอันตราย 250 ชนิด สารก่อมะเร็ง 70 ชนิด อยู่ในควันบุหรี่ 1 มวนที่สูบ ร่างกายจะขจัดออกตามธรรมชาติ แต่ที่ตกค้างสะสมจะทำอันตรายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

**ผู้สูบบุหรี่** : ใช้กันกรองในการสูบบุหรี่ / สูบบุหรี่ที่มีกันกรอง  
อันตรายน้อย

**ความจริง** : กันกรอง กรองได้แต่เขม่า และควันละอองขนาดใหญ่ ไม่  
สามารถกรองสารพิษและสารก่อมะเร็งที่เป็นไอระเหยได้



**ผู้สูบบุหรี่** : สูบบุหรี่มวนเอง ไม่เป็นอันตราย

**ความจริง** : บุหรี่มวนเองมีอันตรายไม่แตกต่างจากบุหรี่โรงงาน  
มีควันมากและต้องสูดลึกต่อเนื่องไม่ให้ไฟดับ มีนิโคตินและ  
น้ำมันดินจากการเผาไหม้ใบยาสูบเหมือนกัน

**ผู้สูบบุหรี่** : ปลุกยาสูบเอง ปลุกต้นกล้วย ใช้ใบตองมาห่อยาสูบ ทั้งหมด  
ปลอดภัย

**ความจริง** : อันตรายอยู่ที่ใบยาสูบที่ถูกเผาไหม้ จะมีนิโคตินและน้ำมันดิน  
อยู่ในนั้น และใบตองแห้ง เมื่อถูกเผาไหม้ก็จะมีสารเคมีต่างๆ  
ทำปฏิกิริยาที่ก่อให้เกิดความระคายเคืองเกิดการอักเสบต่อ  
ทางเดินหายใจได้  
ไม่มีบุหรี่ยชนิดใดปลอดภัยเมื่อถูกจุดไฟ



**ผู้สูบบุหรี่** : เห็นเพื่อนหลายคนที่สูบมานาน  
หรือผู้สูงอายุที่สูบมานาน/  
หรือเห็น คนในครอบครัวที่สูบมาตั้งแต่ผู้สูบบุหรี่ยังเป็นเด็ก  
พอเลิกสูบก็น่าป่วยและไม่นานก็ตาย

**ความจริง** : ความจริงคือ เขาเลิกเข้าไป เขาเป็นโรคแล้ว แต่ไม่รู้ตัวในระยะ  
แรกเริ่ม มารู้เมื่อมีอาการไม่สบาย เขาจึงเลิกบุหรี่ หรือไป  
พบหมอ จึงพบว่า เป็นโรค เช่น มะเร็ง เส้นเลือดหัวใจตีบตัน  
และระยะของโรคมักจะรุนแรงแล้ว หมอจะสั่งให้เลิกบุหรี่  
จึงทำให้คนอื่นคิดว่า เลิกแล้วเป็นโรคและเสียชีวิต

**ผู้สูบบุหรี่** : สูบลดลงแล้วเหลือไม่กี่มวน ไม่เป็นไร

**ความจริง** : มวนเดียวก็เป็นไร เพราะในควันบุหรี่แต่ละมวนมีสารเคมี  
มากกว่า 7,000 ชนิด มีสารก่อมะเร็งมากกว่า 70 ชนิด มีสารพิษ  
250 ชนิด ไม่รู้ว่าจะทำให้ เป็นไร เมื่อไร

งานวิจัยพบว่า แม้แต่สูบวันละไม่เกิน  
4 มวน ความเสี่ยงที่จะเกิดมะเร็ง  
โรคหัวใจ และโรคเส้นเลือดสมอง  
ก็เพิ่มขึ้นหลายเท่า



**ผู้สูบบุหรี่** : พยายามคุมเบาหวาน สูบบุหรี่ไม่มากคงจะไม่เป็นไร

**ความจริง** : การสูบบุหรี่ทุกครั้ง นิโคตินจะเข้าสู่ร่างกายและไปยับยั้งการทำงานของอินซูลิน เกิดการคั่งของน้ำตาลในกระแสเลือด คนที่เป็นเบาหวานที่ยังสูบบุหรี่ ร่างกายจะคุมเบาหวานได้ไม่ดีเท่าคนไม่สูบบุหรี่ และยังทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนสูงกว่าอีกด้วย ทั้งเรื่องหัวใจวาย เส้นเลือดสมองตีบ ไตเสื่อม เบาหวานขึ้นตา (ตาบอด) และหากทำเป็นแผลจะหายยากกว่าถึงขั้นเสี่ยงต่อการถูกตัดเท้า

**ผู้สูบบุหรี่** : สูบมานานแล้ว อวัยวะภายในของผมนคงเสียไปแล้ว  
มันคงซ่าเกินไปที่จะเลิกสูบ

**ความจริง** : ไม่ว่าจะสูบมานานเท่าไร ทันทีที่คุณเลิกสูบ ร่างกายจะเริ่มซ่อมแซมอวัยวะต่างๆ ที่ได้รับผลเสียจากการสูบบุหรี่จริงอยู่ที่อวัยวะส่วนที่เสื่อมไปแล้ว จะไม่สามารถกลับคืนสู่ปกติ แต่การหยุดสูบบุหรี่ อวัยวะคุณจะหยุดเสื่อม เมื่อส่วนที่ยังไม่เสื่อมได้รับการซ่อมแซมก็จะช่วยให้การทำงานของอวัยวะร่างกายดีขึ้นได้

*สรุปคือ ไม่ว่าจะสูบมานานเท่าไร ร่างกายคุณจะดีขึ้นเมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่*

**ผู้สูบบุหรี่** : คิดว่าไม่ติด จะเลิกเมื่อไรก็ได้

**ความจริง** : ยิ่งเลิกสูบเร็ว ยิ่งดีต่อสุขภาพ  
ยิ่งเลิกสูบช้า ยิ่งเลิกยาก และยังมีโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ เพิ่มขึ้น  
ในงานวิจัยจากประเทศอังกฤษ พบว่า โดยเฉลี่ย

ถ้าเลิกสูบก่อนอายุ 30 ปี จะมีอายุยืนขึ้น 10 ปี และมีโอกาส  
น้อยมากที่จะเกิดโรคจากการสูบบุหรี่

ถ้าเลิกสูบก่อนอายุ 40 ปี จะมีอายุยืนขึ้น 9 ปี

ถ้าเลิกสูบก่อนอายุ 50 ปี จะมีอายุยืนขึ้น 6 ปี

ถ้าเลิกสูบก่อนอายุ 60 ปี จะมีอายุยืนขึ้น 3 ปี

หากคิดว่าไม่ติดลองเลิกดู จะเลิกง่ายกว่าคนที่ติด และผลดี  
ต่างๆ ก็จะตามมาเมื่อเลิกได้

**ผู้สูบบุหรี่** : ปิดโรงงานยาสูบก่อนจึงจะเลิก

**ความจริง** : ถึงปิดโรงงานยาสูบ ก็ยังคงมีบุหรี่ขายอยู่ดี เพราะห้ามบุหรี่ต่าง  
ประเทศเข้ามาขายไม่ได้ โรงงานผลิตบุหรี่ในประเทศที่พัฒนา  
แล้ว ททยอยปิดตัวลง เนื่องจากคนสูบบุหรี่เลิกสูบก้นมากขึ้นมาก  
ขึ้น เพราะถ้าคนไม่สูบเสียอย่าง ผลิตออกมาขายไม่หมด ไม่นาน  
บุหรี่ก็จะเสีย หรือขึ้นรา

อนาคตของโรงงานยาสูบจึงอยู่ที่คนสูบบุหรี่ ถ้าไม่สูบ เขาก็  
ต้องปิดโรงงานเอง

**ผู้สูบบุหรี่** : พุดกันแต่บุหรี่ปุ่มดี ที่ดีทำไม่ไม่พุด

**ความจริง** : สะท้อนความจริง ก็เพราะบุหรี่ปุ่มดีไม่มีข้อดีให้พุดถึง ทั้งเสพติด ทำร้ายคนสูบ คนรอบข้าง ทำลายสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจของครอบครัว และเศรษฐกิจของส่วนรวม

**สะท้อนความคิดของคนสูบ** ด้วยการให้ผู้สูบบุหรี่บอกว่าสูบแล้วดีอย่างไรบ้าง

## ตัวอย่างที่คนสูบบุหรี่ตอบบ่อย คือ

1. **ผู้สูบบุหรี่** : สูบแล้วสบายใจ คลายเครียด คิดงานออก คลายเหงา

**ความจริง** : ความรู้สึกนั้นเป็นฤทธิ์กระตุ้นของสารเสพติดนิโคตินซึ่งจะอยู่เพียงชั่วขณะ เมื่อนิโคตินสลายออกจากร่างกายตามธรรมชาติ ก็จะกลับมาเครียดอีก งานวิจัยพบว่า คนสูบบุหรี่จะเครียดง่าย และเครียดบ่อยกว่าคนไม่สูบ

วัยรุ่นสหรัฐอเมริกาที่สูบบุหรี่จะเกิดภาวะซึมเศร้า และไปพบจิตแพทย์มากกว่าวัยรุ่นที่ไม่สูบบุหรี่

2. **ผู้สูบบุหรี่** : สูบแล้วถ่ายอุจจาระสะดวก

**ความจริง** : คนสูบบุหรี่มากมายที่ไม่ต้องสูบเพื่อถ่ายอุจจาระ การที่ต้องสูบบุหรี่เพื่อให้ถ่ายอุจจาระเป็นการผูกติดความเคยชิน “จะถ่ายออกต้องสูบบุหรี่” เหมือนหลายคนจะผูกการถ่ายอุจจาระกับกาแฟหรือน้ำเปล่า บางคนต้องสูบบุหรี่เมื่อถ่ายอุจจาระ เพราะ “ดับกลิ่นเหม็น”

การขับถ่ายอุจจาระเป็นธรรมชาติของมนุษย์มาตั้งแต่เกิด หากจะให้ขับถ่ายอุจจาระเอง โดยไม่ต้องสูบบุหรี่ ลอง ปฏิบัติดังนี้

1. ดื่มน้ำวันละอย่างน้อย 8 แก้ว
2. รับประทานผักให้มากขึ้น
3. รับประทานกล้วยน้ำว้าสุก / มะละกอสุก / ผลไม้ที่มีกาก
4. นิ่งถ่ายอุจจาระในเวลาเดิม แม้จะอุจจาระไม่ออกในวันนั้น ให้ทำต่อเนื่องไปอีก 1 - 2 วัน อุจจาระจะออกมาได้เอง



**ผู้สูบบุหรี่** : ลงทุนสูบมานานแล้วไม่อยากถอนทุน

**ความจริง** : การลงทุนส่วนใหญ่ล้วนแต่ต้องการทุนคืนและต้องการให้มีกำไร แต่การลงทุนด้วยการสูบบุหรี่ นอกจากจะไม่ได้กำไรที่เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ต้นทุนก็ไม่ได้คืนและยังขาดทุน มีของแถมที่ทำอันตรายต่อสุขภาพของผู้ลงทุนสูบและครอบครัวของเขาที่ได้รับควันมือสองอีกด้วย

**ผู้สูบบุหรี่** : เลิกบุหรี่ เลิกกับเมียดีกว่า

**ความจริง** : มีงานวิจัยสอบถามความคิดเห็นของผู้ชายสูบบุหรี่ จำนวน 1 ล้านคนจาก 25 ประเทศ ถามว่า บุหรี่กับเมียเลิกอะไรง่ายกว่า คำตอบร้อยละกว่า 90 คือ เลิกกับเมียง่ายกว่า เป็นเรื่องที่สะท้อนให้เห็นถึงฤทธิ์เสพติดนิโคตินที่ทำให้ผู้เสพรู้สึกสบาย คลายเครียด มีความสุขถึงจะเป็นระยะเวลาสั้นๆ ก็ตาม หากมองอีกมุมให้ลึกกว่า เมีย คือผู้หญิงที่รักคุณเป็นที่สองรองจากแม่ เขาจะเป็นคนที่คอยอยู่เคียงข้าง ดูแลบ้าน ดูแลคุณยามทุกข์และป่วยไข้ และดูแลลูกๆ ของคุณ ไปตลอดชีวิต หากคนสูบบุหรี่หมองว่าเลิกเมียง่ายกว่าเลิกบุหรี่เท่ากับตีค่าเมียต่ำกว่า บุหรี่ 1 มวน เป็นเรื่องที่สะท้อนให้เห็นถึงความรับผิดชอบต่อครอบครัว

**ผู้สูบบุหรี่** : สูบไม่สูบกก็ตายเหมือนกัน

**ความจริง** : การตายจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ไม่เคยที่จะรวดเร็ว ไม่เจ็บปวด และไม่ทรมาน

คนไทยที่ตายจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ปีละ 5 หมื่นกว่าคน โดยเฉลี่ยแต่ละคนจะป่วยหนักต้องทรมานมากกว่า 3 ปีก่อนตาย และเป็นภาระแก่ครอบครัวในการดูแล

**ผู้สูบบุหรี่** : คุณตาข้างบ้านสูบมานานไม่เห็นเป็นอะไรเลย ยังแข็งแรง เอ็กเซอร์ไซส์ปอดทุกปีไม่เป็นอะไร

**ความจริง** : อันตรายที่เกิดขึ้นกับอวัยวะภายในของคนสูบบุหรี่ ไม่สามารถที่จะตรวจพบได้จากการเอ็กเซอร์ไซส์ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งปอดระยะแรก หรือถุงลมปอดโป่งพองระยะแรก หรือหลอดเลือดหัวใจ และสมองที่ยังตีบตันไม่มาก

คนสูบบุหรี่ทุกหนึ่งในสองคน จะป่วยและเสียชีวิตก่อนเวลาด้วยโรคจากการสูบบุหรี่ จึงไม่ควรเอาตัวเองไปเสี่ยง



**ผู้สูบบุหรี่** : เพื่อนผมที่ไม่สูบบุหรี่ ตายไปหลายคนแล้ว

**ความจริง** : ครึ่งหนึ่งของคนที่สูบบุหรี่จะป่วยและตายด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ อีกครึ่งหนึ่งที่ไม่ป่วยด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่จะมีสุขภาพเสื่อมโทรมกว่าคนไม่สูบบุหรี่ อวัยวะภายใน โดยเฉพาะหลอดเลือดและปอดจะเสื่อมเร็วกว่าคนไม่สูบบุหรี่ และการเจ็บป่วยที่เกิดจากการสูบบุหรี่ (มะเร็ง, ถุงลมปอดโป่งพอง) จะมีความทรมาณและเป็นภาระแก่ครอบครัว ก่อนจะเสียชีวิต

คุณโชคดียังไม่ป่วย ไม่ตาย แต่ก็เสี่ยง 50/50 ที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมาณก่อนตายได้ หากเลิกบุหรี่ได้เร็วความเสี่ยงก็จะลดลงทันที

**ผู้สูบบุหรี่** : เป็นเรื่องของผมที่จะสูบ

**ความจริง** : เรามีหน้าที่บอกความจริงเรื่องพิษภัยของยาสูบ แก่ทั้งคนที่สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ งานวิจัยพบว่า คนสูบบุหรี่ที่รู้ถึงพิษภัยของยาสูบยิ่งมากเท่าไร จะยิ่งเลิกสูบได้ง่ายขึ้น

*คนสูบบุหรี่ทุกคนที่เลิกสูบได้ จะดีใจที่ได้ตัดสินใจเลิกสูบ*



**ผู้สูบบุหรี่** : ยังมีความสุขกับการสูบ

**ความจริง** : ความสุขที่เกิดจากการสูบบุหรี่มาจากสารนิโคตินในบุหรี่ที่ออกฤทธิ์ต่อสมองชั่วคราว ที่ฤทธิ์สารเสพติดนิโคตินเข้าไปกระตุ้น แต่ความสุขทางจิตใจนี้แถมด้วยความเครียดต่อร่างกายที่สารพิษต่างๆ ในควันบุหรี่เข้าไปทำร้ายทุกอวัยวะของร่างกายที่เลือดไหลผ่าน จนสุดท้ายเกิดความอ่อนแอและเกิดโรคร้ายแรงที่ทำให้ครึ่งหนึ่งของคนที่สูบบุหรี่ป่วยและเสียชีวิตก่อนเวลาอันควรจะเป็น

*“ความรุนแรงที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ไม่ใช่ความสุขถาวร และเป็นความสุขที่คนรอบข้างเป็นทุกข์อีกด้วย”*

**ผู้สูบบุหรี่** : สูบมานานแล้ว แก่แล้ว ไม่มีประโยชน์ที่จะเลิก

**ความจริง** : ไม่มีคำว่าสายเกินไปที่จะเลิกบุหรี่ ยิ่งสูบมานานแล้ว อายุมากแล้ว ยิ่งต้องเลิกให้เร็ว ก่อนที่จะเจ็บป่วยและเป็นภาระแก่ลูกหลาน ผู้สูงอายุหากเลิกบุหรี่ได้จะเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกหลานได้

*สถิติพบว่า คนที่มีอายุมากเลิกสูบได้ง่ายกว่าคนสูบบุหรี่ที่อายุน้อย*

**ผู้สูบบุหรี่** : คิดว่าเลิกไม่ได้

**ความจริง** : การเลิกสูบบุหรี่เป็นเรื่องยากแต่เลิกได้ถ้ามีความตั้งใจจริงที่จะเลิก รายงานการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ.2560 พบว่า มีคนไทย 4.75 ล้านคนที่เคยสูบบุหรี่แต่เลิกสูบได้แล้ว และ 9 ใน 10 เลิกสูบได้ด้วยตัวเอง

ดังนั้นหากคนสูบบุหรี่ที่พยายามเลิกด้วยตัวเองแล้วไม่สำเร็จสามารถที่จะขอความช่วยเหลือจากสถานบริการเลิกบุหรี่ต่าง ๆ เช่น คลินิกเลิกบุหรี่ของโรงพยาบาลศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชน ร้านยาคุณภาพที่มีเภสัชกรประจำ หรือโทรไปที่ 1600 จะช่วยให้มีโอกาสที่จะเลิกบุหรี่ได้สำเร็จมากขึ้น

**ผู้สูบบุหรี่** : เลิกตั้งหลายครั้งแล้วไม่สำเร็จสักที ผมคงเลิกไม่ได้แล้ว

**ความจริง** : คนสูบบุหรี่ส่วนใหญ่ใช้ความพยายามหลายครั้งกว่าจะเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ ขอให้พยายามอย่ายอมแพ้ ใช้ประสบการณ์เลิกบุหรี่ที่เคยแก้ไขอาการไม่สุขสบายได้ มาพัฒนาแก้ไขและต่อสู้ให้ชนะบุหรี่ให้ได้ ที่สำคัญคือขอให้ตั้งใจจริงและลงมือทันทีอย่ารอช้า วันหนึ่งจะประสบความสำเร็จแน่

**ผู้สูบบุหรี่** : ไม่ได้สูบเอง ไม่เป็นไร (อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่สูบ)

**ความจริง** : ไม่ได้สูบเอง และไม่ได้สูดควันที่คนอื่นสูบ จึงจะไม่เป็นไร หากจะให้ปลอดภัยจริงๆ ชวนเพื่อนๆ เลิกบุหรี่ด้วย

**ผู้สูบบุหรี่ :** เป็นอะไรไม่รู้ พอเห็นคนสูบบุหรี่ต้องสูบด้วยทุกที

**ความจริง :** ลองมาคิดกันดูว่าจะแก้ไขหรือป้องกันอย่างไรให้ไม่ไปสูบ เมื่อเห็นคนสูบอีก เช่น คิดถึงความตั้งใจที่เลิกได้แล้ว ไม่มองหรือเข้ากลุ่มคนสูบบุหรี่ ไปทำอย่างอื่นแทนการสูบบุหรี่ เป็นต้น อย่างหนึ่งคือพยายามทำสิ่งแวดลอมรอบตัวคุณให้ไม่มีคนสูบบุหรี่ โดยเฉพาะตั้งกติกาให้ไม่มีการสูบบุหรี่ในบ้าน จะช่วยป้องกันความรู้สึกอยากสูบได้

**ผู้สูบบุหรี่ :** ทำไมกินเหล้า แล้วต้องอยากสูบบุหรี่

**ความจริง :** เหล้ามีสารที่กดสมอง (แอลกอฮอล์) ทำให้ความรู้สึกข้างลาง ตอบสนองข้างลาง บุหรี่มีสารที่กระตุ้นสมอง (นิโคติน) คนที่กินเหล้าจึงอยากสูบบุหรี่เพื่อกระตุ้นสมอง คนที่นั้งอมยืมนับเงินกำไรคือบริษัทบุหรี่และบริษัทขายเหล้า จะสังเกตว่าเมื่อดื่มเหล้าจะสูบบุหรี่มากกว่าปกติโดยไม่รู้สึกลับื่นศีรชะ แต่หากลองสูบเหมือนขณะดื่มเหล้าโดยไม่ดื่มเหล้า บางคนมีนศีรชะถึงขั้นอาเจียน

**ผู้สูบบุหรี่ :** ต้องเข้าสังคัมเป็นประจำ ต้องดื่มแอลกอฮอล์มากมาย หากการเลิกบุหรี่ต้องตีม่น้ำมากๆ กลัวจะไตวาย

**ความจริง :** เมื่อตรวจร่างกายประจำปี ให้ตรวจการทำงานของไตด้วย หากเป็นปกติ การตีม่น้ำทุกชนิด หากมากเกินไปร่างกายจะขับ

ออกทางปัสสาวะ และขับสารเสียที่ร่างกายไม่ต้องการออกไปด้วย การดื่มน้ำเมื่อเลิกบุหรี่จะช่วยบรรเทาอาการหงุดหงิด กระวนกระวายใจได้อย่างมาก

หากการทำงานของไตผิดปกติ ยิ่งต้องรีบเลิกบุหรี่ เพราะไตทำหน้าที่ขับสารพิษ รวมถึงสารก่อมะเร็งออกทางปัสสาวะ ในควันบุหรี่มีสารก่อมะเร็งมากถึง 70 ชนิด

องค์การอนามัยโลกพิสูจน์แล้วว่าการสูบบุหรี่ก่อให้เกิดมะเร็งไต และมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

**ผู้สูบบุหรี่** : คิดว่าจะเลิกแต่ขอเวลาหน่อย

**ความจริง** : อย่ารอเวลาเลย เพราะทุก ๆ มวนที่คุณสูบ ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคโรคร้ายก็จะมากขึ้น ที่สำคัญคือคุณจะติดมากขึ้น เมื่อไรที่คุณว่าถึงเวลาแล้ว เวลานั้นอาจมาไม่ถึงก็ได้

**ผู้สูบบุหรี่** : คงเลิกบุหรี่ไม่ได้หรอก

**ความจริง** : คุณทำได้ เหมือนคนไทยกว่า 4 ล้านคนที่เลิกได้แล้ว แต่ละปีมีคนไทยเลิกสูบบุหรี่ได้ประมาณ 300,000 คน โดยเฉลี่ยมีคนเลิกบุหรี่ได้วันละ 600 คน ร้อยละ 90 ของคนที่เลิกบุหรี่ สามารถเลิกได้ด้วยตนเอง โดยใช้วิธีหยุดสูบอย่างเด็ดขาด “ตั้งใจลงมือทิ้งเลย” คุณเป็นคนหนึ่งที่ทำได้ขอเพียงให้มีความพยายาม

**ผู้สูบบุหรี่** : กลัวว่าจะทนอาการไม่ได้

**ความจริง** : อาการเครียด หงุดหงิด อารมณ์เสีง่าย ไม่สบายตัว มีไข้ ปวดท้อง หรือซึมเศร้า นอนไม่หลับ อาจเกิดขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ไม่ใช่ทุกอาการ จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับแรงจูงใจที่อยากเลิกของคนสูบแต่ละคน คนที่ความตั้งใจเข้มแข็งจะไม่มีอาการเลย หรือมีนิดๆ หน่อยๆ ไม่กี่วันหากมีอาการอยากบุหรี่ใช้วิธีทำอย่างอื่นแทนการสูบ ความอดทนไม่กี่วันแลกกับความภาคภูมิใจชั่วชีวิต ย่อมดีกว่าแน่นอน อย่ากลัวความล้มเหลว เพราะนั่นคือประสบการณ์ที่จะทำให้คุณประสบความสำเร็จในครั้งต่อไป

**ผู้สูบบุหรี่** : เขาว่าสูบมานาน เลิกโดยหักดิบแล้วจะตาย

**ความจริง** : ไม่เคยมีคนที่ตายจากการเลิกสูบบุหรี่ทันที หรือที่เรียกว่า “หักดิบ” คนสูบบุหรี่ทุกคนที่ป่วยเข้าโรงพยาบาล แพทย์จะให้เลิกสูบทันที (หักดิบ) และให้เลิกสูบหลังจากออกจากโรงพยาบาล ทุกคนที่เลิกทันที สุขภาพจะดีขึ้นทันที

**ผู้สูบบุหรี่** : สูบมานานแล้วเลิกสูบ ปอดจะขึ้น

**ความจริง** : ไม่ว่าสูบมานานเท่าไร เลิกสูบแล้วปอดจะดีขึ้นทันที ปอดจะเริ่มทำงานแทนเนื้อปอดที่เสียหายไปแล้ว สมรรถภาพของปอดจะเริ่มดีขึ้น เหนื่อยน้อยลง หายใจสะดวกขึ้น

**ผู้สูบบุหรี่** : เลิกได้หลายเดือน เพื่อนชวน / เครียด จึงกลับมาสูบอีก

**ความจริง** : คุณเคยเลิกได้แสดงว่าคุณจะเลิกได้อีก เพียงแต่อย่ากลับไปสูบเพราะเพื่อนชวน บอกเพื่อนตรง ๆ ว่า ขอบคุณไม่สูบแล้ว และหากกลับไปสูบอีกเพราะเครียด จากอะไรก็ตามค่อย ๆ ให้ความคิดหาวิธีคลายเครียดทางอื่น ดีที่สุดคือการออกกำลังกาย นอกจากทำให้คลายเครียดแล้วยังทำให้ร่างกายแข็งแรง และสมองทำงานได้ดีขึ้นอีกด้วย

**ผู้สูบบุหรี่** : อยากเลิกแต่คิดว่าเลิกไม่ได้

**ความจริง** : ปรับความคิดใหม่ คิดถึงสิ่งดีๆ ที่รออยู่เมื่อคุณเลิกบุหรี่ได้ ไม่มีคำว่าแพ้ถ้ามีความพยายาม และอดทน มีคำกล่าวที่ว่า “**ไม่มีอะไรที่คนเราทำไม่ได้ หากตั้งใจจริงที่จะทำ**” ลองหาแรงจูงใจใครหรืออะไร ที่จะยึดเหนี่ยวจิตใจให้เข้มแข็งและอดทน กำหนดวันที่จะลงมือเลิกให้เร็วที่สุด แล้วลงมือทำอย่างแน่วแน่ แก้อาการอยากสูบ หงุดหงิดกระวนกระวายใจด้วยน้ำและความตั้งใจ แล้วเมื่อเวลาผ่านไปคุณเลิกบุหรี่ได้แล้ว คุณและคนรอบข้างจะภูมิใจในตัวคุณอย่างมาก ไม่ลองก็ไม่รู้ คนที่จะประสบความสำเร็จ จะไม่คิดอย่างเดียวแต่จะลงมือทำด้วย

**ผู้สูบบุหรี่** : เคยอมลูกอมแทนการสูบบุหรี่ เลิกไม่ได้เสบปาก / เลิกได้ไม่นานก็กลับมาสูบอีก

**ความจริง** : ลูกอมทั่วไปที่มีรสหวาน รสซ่า ไม่แนะนำให้ใช้ เพราะนอกจากจะมีน้ำตาล และทำให้เสบปากแล้ว คนส่วนใหญ่ที่ใช้จะเลิกไม่ได้ อย่างถาวร ลูกอมที่ใช้เลิกบุหรี่ที่มีนิโคตินหรือลูกอมสมุนไพร หญ้าดอกขาว จะช่วยลดอาการอยากบุหรี่ทำให้เลิกได้ง่ายขึ้น หากใช้ผลไม้รสเปรี้ยวหรือสมุนไพรอื่น ๆ จะมีประโยชน์ต่อร่างกายและช่วยทดแทนความอยากบุหรี่ได้ แต่สิ่งที่จะทำให้เลิกบุหรี่ได้อย่างถาวรคือความตั้งใจจริงที่จะเลิก และตั้งใจจริงที่จะไม่กลับไปสูบอีก



**ผู้สูบบุหรี่** : เคยพยายามเลิกบุหรี่แล้วไม่สำเร็จ คราวหน้าจะเลิก  
ยากขึ้นเรื่อยๆ

**ความจริง** : ไม่จริงเสมอไป หากนำประสบการณ์มาปรับปรุงและมีความ  
ตั้งใจจริง จะเลิกง่ายขึ้น หากคิดแต่ว่าจะล้มเหลว ก็จะขาดความ  
มั่นใจ ขาดความอดทน ทำให้รู้สึกว่ายากขึ้นเรื่อยๆ เพราะ  
คิดถึงแต่ความล้มเหลวของตน แต่บางคนที่กลับมาสูบบากขึ้น  
ติดมากขึ้นก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เลิกยากขึ้นจึงควรพยายาม  
เลิกให้เร็วที่สุด และหากต้องการความช่วยเหลือควรขอคำ  
แนะนำการเลิกสูบบุหรี่จากสถานบริการเลิกบุหรี่ต่าง ๆ เช่น  
คลินิกเลิกบุหรี่ของโรงพยาบาล ศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชน  
ร้านยาคุณภาพที่มีเภสัชกรประจำ หรือโทรไปที่ 1600 จะช่วย  
ให้มีโอกาสที่จะเลิกบุหรี่ได้สำเร็จมากขึ้น

**ผู้สูบบุหรี่** : เลิกได้ไม่พันทันเลย ทนอาการไม่ได้

**ความจริง** : หากตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่จริงๆ ต้องอดทน อาการไม่สุขสบาย  
ในช่วง 3 วันแรกที่เลิกบุหรี่ เกิดจากฤทธิ์นิโคตินที่พยายามดึง  
คุณให้กลับไปสูบบอก เพราะร่างกายจะขจัดนิโคตินออกหมด  
ใน 3 วัน คุณต้องไม่ยอมแพ้ คนไทยหลายล้านคนสามารถสู้  
กับอาการไม่สบายจากการอยากบุหรี่ได้ คุณก็เป็นคนหนึ่ง  
ทำได้ ขอเพียงทนสู้ประมาณ 3-5 วัน อาการอยากบุหรี่ยิ่งจะ  
ค่อยๆ ลดลง และอาการนั้นจะลดลงไปเรื่อยๆ จนไม่มีอาการ  
เลย ใน 2-4 สัปดาห์



**ผู้สูบบุหรี่** : ถ้าพยายามเลิกแล้วไม่สำเร็จในครั้งแรก ก็จะไม่สามารถเลิก  
ได้ตลอดไป

**ความจริง** : การเลิกบุหรี่ไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับบางคน บางคนอาจเลิกได้ใน  
ความพยายามเพียงครั้งเดียว บางคนต้องใช้ความพยายามหลาย  
ครั้งจึงจะเลิกได้ แต่ยิ่งพยายามก็จะมีประสบการณ์ และจะ  
เลิกได้ในที่สุด หากเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เลิกได้ตั้งหลาย  
มวน ทำไม่ได้ เพียงผลอใจไปมวนเดียว ทำไมต้องกลับไป  
สูบเหมือนเดิมอีก เหตุใดจึงสู้ใจตนเองไม่ได้ เหตุใดต้องพ่าย  
แพ้บุหรี่ทุกที แล้วนำประสบการณ์ที่ทำให้กลับไปสูบอีกมา  
วางแผนหากต้องอยู่ในสถานการณ์นั้นอีก จะทำอะไรแทนการ  
สูบบุหรี่ เช่น อยู่ในวงเหล้า “ฉันจะกินแต่กับแกล้ม” เป็นต้น

**ผู้สูบบุหรี่** : เป็นคนตึมน้ำน้อย หากเลิกบุหรี่ต้องตึมน้ำมาก ๆ คงทำไม่ได้

**ความจริง** : น้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของร่างกาย ถึงจะไม่เลิกบุหรีก็  
ควรตึมน้ำวันละ 6-8 แก้ว

ขณะเลิกบุหรีการตึมน้ำวันละ 2-3 ลิตร จะช่วยบรรเทาอาการ  
หงุดหงิดได้มาก น้ำจะขับสารพิษออกจากร่างกายได้เร็ว หาก  
ไม่ตึมน้ำเพราะเกรงจะต้องปัสสาวะบ่อย จะใช้วิธีจิบน้ำ อมน้ำไว้  
ก็ได้

**ผู้สูบบุหรี่** : อยากรเลิกแต่กลัวอ้วน

**ความจริง** : ไม่มีอะไรยากไปกว่าการเลิกสูบบุหรี่ หากเลิกสูบบุหรี่ได้ การลดน้ำหนักจะง่ายมาก หากปฏิบัติตามที่แนะนำน้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย

1. รับประทานอาหารเท่าเดิม ทำอาหารให้รสจืดลง เลี่ยงอาหารรสจัด (เผ็ด หวาน เค็ม) รับประทานอาหารผักให้มากขึ้น ใช้เวลารับประทานอาหารให้นานขึ้น เคี้ยวอาหารช้าๆ รับประทานอาหารเป็นเวลาหรือย่อยมื้ออาหาร เป็น 5 มื้อ ที่มีปริมาณอาหารน้อยลง รับประทานอาหารผลไม้รสเปรี้ยว
2. ดื่มน้ำก่อนมื้ออาหารครึ่งชั่วโมง 1-2 แก้ว
3. ออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง สม่่าเสมออย่างน้อยวันละ 15-30 นาที การออกกำลังกายจะทำให้อาการอยากบุหรี่หายไปเร็วขึ้น

**ผู้สูบบุหรี่** : เลิกได้ไม่สูบแล้ว เวลาเข้ากลุ่มเพื่อนที่กินเหล้าเขาสูบกันทุกคน แต่ผมไม่สูบ มันเป็นสังคม จะเป็นอันตรายไหม

**ความจริง** : การอยู่ในกลุ่มคนสูบบุหรี่ จะได้รับควันบุหรี่มือสองซึ่งมีอันตรายมากเช่นกัน หากเลิกบุหรี่ได้คุณประสบการณ์เลิกบุหรี่ให้เพื่อนฟังและชวนเพื่อนเลิกจะดีที่สุดในกรณีที่ เป็นกลุ่มทำงานหรือเพื่อนไม่ต้องการเลิก ให้หาเวลาออกมาสูดอากาศบริสุทธิ์ และขอกลับบ้านเร็วขึ้น อย่าอายหรือกลัวที่จะทำสิ่งดีๆ ให้กับตนเอง และครอบครัว เพราะการเลิกบุหรี่ได้ไม่เป็นการเสียเปรียบใคร

**ผู้สูบบุหรี่** : เลิกแล้วยังจะเป็นโรคอีกไหม

**ความจริง** : ถ้าเลิกก่อนอายุ 30 ปี แทบจะไม่มีโอกาสเกิดโรคจากการสูบบุหรี่ แต่ถ้าเลิกเมื่ออายุมากกว่า 30 ปีขึ้นไป ก็จะมีโอกาสเกิดโรคร้ายเลิกลุบล้ำโอกาสที่จะเกิดโรคลหลังเลิกสูบก็ยังมีมากขึ้น ที่สำคัญที่สุดคือเลิกสูบเมื่อไรโอกาสที่จะเกิดโรคจะลดลงเมื่อนั้น

**ผู้สูบบุหรี่** : เลิกแล้วปลอดภัยจากโรคไซ้ไหม

**ความจริง** : ถ้ายังเลิกเร็ว โอกาสที่จะปลอดภัยจากโรคจะยังมีมากขึ้น หรือหากจะเป็นโรคภายหลัง บางโรค เช่น โรคถุงลมปอดพอง โรคเส้นเลือดหัวใจ เส้นเลือดสมอง หากเป็นโรคเหล่านี้ ความรุนแรงของโรคก็จะน้อยกว่าคนที่เลิกช้าหรือคนที่ยังสูบบุหรี่ต่อไป

**ผู้สูบบุหรี่** : มียาทำให้เลิกบุหรี่ไหม

**ความจริง** : ยาที่ทำให้เลิกบุหรี่ไม่มี มีแต่ยาที่ช่วยให้การเลิกบุหรี่ย่างขึ้น โดยยาจะช่วยให้อาการอยากบุหรี่ยลดลง บรรเทาอาการไม่สุขสบายต่าง ๆ โอกาสเลิกบุหรี่ยได้จะมากขึ้น แต่ถึงแม้จะมียาช่วย หากไม่ได้ตั้งใจแน่วแน่มากก็ไม่สามารถจะเลิกสูบได้ ปรึกษาเรื่องยาช่วยเลิกบุหรี่ยกับเภสัชกรร้านยา หรือ คลินิกเลิกบุหรี่ยในโรงพยาบาล

อย่าลืมนว่าคนไทยที่เลิกสูบบุหรี่ยได้ 9 ใน 10 เลิกได้ด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องใช้ยาอาศัยเพียงความตั้งใจเด็ดขาดที่จะเลิกเท่านั้น ก็เลิกได้สำเร็จ

**ผู้สูบบุหรี่** : เลิกแล้วทุกอย่างจะดีขึ้นเลยหรือ

**ความจริง** : เลิกแล้วทุกอย่างจะดีขึ้นอย่างแน่นอน และดีขึ้นอย่างรวดเร็ว

- แค่ 20 นาที ซีพจรและความดันจะกลับคืนสู่ปกติ
- หลังจาก 12 ชั่วโมง ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ ซึ่งเป็นก๊าซพิษจะถูกขับออกจากร่างกายจนหมด
- หลังเลิกสูบบุหรี่ได้เพียงวันเดียว โอกาสหัวใจวายกะทันหันจะเริ่มลดลง
- หลังจาก 2 วัน ประสาทรับรู้ กลิ่นและรสจะเริ่มดีขึ้น
- หลังจาก 3 วัน สารพิษนิโคตินจะถูกขับออกจากร่างกายจนหมด
- หลังจาก 1 เดือน การทำงานของปอดจะเริ่มดีขึ้น
- หลังจาก 9 เดือน ปอดจะซ่อมแซมตัวเองจนดีขึ้นมาก การติดเชื้อทางเดินหายใจจะลดลง
- หลังจาก 1 ปี โอกาสเกิดหัวใจวายกะทันหันจะลดลงครึ่งหนึ่ง
- หลังจาก 5 ปี โอกาสเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต จากเส้นเลือดสมองอุดตันจะลดลง
- หลังจาก 10 ปี โอกาสเป็นมะเร็งปอดจะลดลงครึ่งหนึ่ง
- หลังจาก 15 ปี โอกาสเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจจะเท่ากับคนที่ไม่เคยสูบบุหรี่
- หลังจาก 20 ปี โอกาสเสียชีวิตจากโรคต่างๆ จะเท่ากับคนที่ไม่เคยสูบบุหรี่

**ที่สำคัญ คือ สุขภาพจิตของคุณเองและครอบครัวจะดีขึ้น มีความสุขขึ้น และมีเงินเหลือเก็บมากขึ้น**

**ผู้สูบบุหรี่** : เห็นเขาว่ามี สิ่งนี้สิ่งนั้นช่วยเลิกบุหรี่ได้ จริงไหม

**ความจริง** : สิ่งสำคัญที่สุดที่จะช่วยเลิกบุหรี่ได้สำเร็จคือ ความตั้งใจที่แน่วแน่ว่าจะมีสิ่งอื่นช่วยหรือไม่ เนื่องจากการสูบบุหรี่มีอันตรายมาก ดังนั้น ไม่ว่าจะใช้วิธีใด ตัวช่วยใดที่จะช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ได้ ก็เป็นวิธีที่ดีที่สุด

คนไทย 4 ล้านกว่าคนที่เลิกบุหรี่ได้ 9 ใน 10 เลิกได้ด้วยตนเอง ด้วยวิธีการหรือตัวช่วยต่าง ๆ แต่มีแผนปัจจุบันเพียงไม่กี่ชนิด ที่ได้รับการพิสูจน์ว่า เมื่อใช้พร้อมกับคำแนะนำปรับพฤติกรรมและความตั้งใจจริง ที่จะเลิกของผู้สูบสามารถทำให้เลิกสูบได้มากขึ้น ตัวช่วยอื่น เช่น หล้าดอกขาว ยาวันปากหรือแม่แต่มะนาว ก็เพิ่มโอกาสในการเลิกสูบได้ สรุปคือ ไม่ว่าจะใช้ตัวช่วยอะไร ความตั้งใจจริงที่จะเลิกสูบ เป็นสิ่งสำคัญที่สุด

**ผู้สูบบุหรี่** : มีโฆษณากำไลแม่เหล็กเลิกบุหรี่ในอินเทอร์เน็ต ช่วยได้จริงหรือไม่

**ความจริง** : หากใช้เป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่ง “ราคาสองพันกว่าน่าจะช่วยให้เลิกได้” ก็ช่วยได้ เพราะอะไรก็ตามที่ทำให้คิดก่อนจุดบุหรี่หรือทำให้สามารถเลื่อนเวลาสูบออกไปได้ ก็ช่วยได้ทั้งนั้น “ผมใช้ไม้จิ้มฟันเมื่อรู้สึกอยากสูบ จิ้มฟันเพลินๆ ก็หายอยากสูบแล้ว” เป็นคำพูดและทางเลือกของคนเลิกได้แล้ว

**ผู้สูบบุหรี่** : ก็วันจึงจะเลิกได้

**ความจริง** : ถ้าวอดทนไม่สูบบุหรี่ได้เกิน 1-2 สัปดาห์ โอกาสที่จะเลิกได้จะมีสูง คนที่เลิกสูบบุหรี่แล้วกลับไปสูบบุหรี่ส่วนใหญ่เกิดขึ้นภายใน 3 เดือนแรก หากเลิกสูบบุหรี่ได้เกิน 6 เดือน หรือหนึ่งปี โอกาสที่จะเลิกได้เด็ดขาดจะมีมากขึ้น

**ผู้สูบบุหรี่** : กำลังเลิกอยู่มีอาการไม่สบายหลายอย่างทั้งกายและใจ จะทำอย่างไร

**ความจริง** : อาการที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่เป็นมากภายใน 2-3 วันแรกที่เลิก บุหรี่ เป็นอาการขาดสารเสพติดนิโคติน หากอดทนและใช้หลัก ป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่อีก คือ ยึดเวลาออกไปเรื่อยๆ ทำอย่างอื่นที่สบายใจ เพลินใจ ตื่นน้ำเยอะ ๆ หรือจิบน้ำบ่อย ๆ หรืออม น้ำไว้ในปาก 2-3 นาที หรืออาบน้ำ หรือเช็ดตัว หรือ ออกแรง ทำงานต่าง ๆ ให้เหงื่อออก หรือทำจิตใจให้นิ่งสุดลมหายใจเข้า ลึก ปลดปล่อยลมหายใจออกทางปากยาว ๆ 2-3 ครั้ง คิดถึงความ ตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ให้ได้ คิดถึงแรงจูงใจ บางคนเพียงดูนาฬิกา อ่านข้อความในมือถือจนเพลินก็ลืมความไม่สบายนั้นไปได้

## ตัวอย่างการแก้อาการ

### รู้สึกเครียด

เมื่อรู้สึกเครียดให้หยุดพักสมองชั่วคราวหายใจเข้าออกลึกๆ 2-3 ครั้ง กำมือ คลายมือ กางนิ้ว เติมนสติ นวดขมับ ให้ผ่อนคลาย ทำสิ่งอื่นที่สบายใจ และเพลิดเพลิน อ่านความตั้งใจที่เขียนไว้ คิดเชิงบวกว่าคนไม่สุขุบบุหรี่ก็มีความเครียดเช่นกัน

### หงุดหงิด

ดื่มน้ำ / อาบน้ำ / เช็ดตัว / ล้างหน้า

ออกกำลังกาย อบซาวน่า ฟังเพลงช้าๆ

เลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้รู้สึกหงุดหงิด

บอกตนเองว่าเป็นอาการขาดนิโคติน ทนอีกไม่นานอาการก็จะหายไป

### ปวดหัว มีนหัว ซึม ง่วงนอน ไม่มีแรง

อาการนี้จะเกิดกับคนที่ร่างกายอ่อนแอ จะเกิดในสัปดาห์แรกที่เลิกบุหรี่

วิธีแก้คือ (วางแผนหยุดสูบบุหรี่วันศุกร์ เพื่อวันเสาร์อาทิตย์จะได้พักผ่อน) ล้างหน้า เช็ดตัว อาบน้ำ ผ้าเย็น ยาดม นอนพัก ออกกำลังกาย สม่่าเสมอ

### เข้าวังเหล้า

ตั้งใจไว้ว่าเมื่อเข้าไปวังเหล้าจะกินแต่กับแกล้ม จะจิบน้ำเย็น จะขอกลับบ้านเร็วขึ้น

## เพื่อนชวนสูบ

บอกเพื่อนว่าชอบใจ เลิกสูบแล้ว

## ตัวช่วยเลิกบุหรี่

ผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ส้ม หรืออื่นๆ เช่น ขิงแก่ มะขาม เปียก เม็ดมะขามคั่ว ใบมะขามอ่อน ยาอมชุ่มคอ กานพลู ดัดตัวไว้เคี้ยวหรืออมเมื่ออยากสูบบุหรี่ หรือดมยาดมส้มโอมีโอ

มะนาวช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ รับประทานเหมือนยารักษาอาการ คือใช้เมื่อมีอาการอยากสูบบุหรี่

ตัวช่วยเลิกบุหรี่ทุกชนิด จะช่วยได้ในคนที่มีความตั้งใจจริง ที่จะเลิกเท่านั้น



วิธีเตรียม เลือกมะนาวเปลือกเขียว ล้างน้ำให้สะอาด ผานตามยาว แล้วหั่นตามขวางเป็นชิ้นเล็ก ใส่ถุงพลาสติกปิดตัว



**วิธีใช้** ทุกครั้งที่อยากยาสูบ อยากสูบบุหรี่ให้นำมะนาว 1-2 ชิ้น มาอม ดูด จนรสเปรี้ยวหมด แล้วเคี้ยวเปลือกช้าๆ จนละเอียด จิ้งกลืน (ลิ้นจะขมไประยะหนึ่ง ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่)  
ระยะเวลา 14 วัน หรือเมื่อไม่อยากสูบบุหรี่อีกต่อไป

**ผู้สูบบุหรี่** : มีคนบอกว่าหากสูบบุหรี่ไม่ควรอุ้มเด็ก

**ความจริง** : เป็นความจริงที่หมอ/พยาบาลไม่แนะนำให้คนสูบบุหรี่อุ้มเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กทารก เพราะคนสูบบุหรี่จะมีสารเคมีที่เป็นพิษจากควันบุหรี่ติดตามตัว เสื้อผ้า ที่เรียกว่า “ควันบุหรี่มือสาม” มีงานวิจัย ชูตผิวหนึ่งคนสูบบุหรี่หลังสูบบุหรี่แล้วสาม ชั่วโมง ยังตรวจพบสารก่อมะเร็งที่ผิวหนึ่งคนสูบบุหรี่นั้น ซึ่งเมื่อไปอุ้มเด็กจะทำให้เด็กได้รับสารพิษและสารก่อมะเร็งนั้นได้ แม้แต่ลมหายใจหลังสูบบุหรี่ยังมีพิษและมีกลิ่นที่ไม่สะอาด เด็กจะจดจำกลิ่นนั้นไว้ เด็กที่มีพ่อ/แม่หรือคนในบ้านสูบบุหรี่เมื่อเขาโตขึ้นเป็นวัยรุ่นเขาจะคบเพื่อนที่สูบบุหรี่ และมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่สูงเป็นสองเท่าของเด็กในครอบครัวที่ไม่มีการสูบบุหรี่

**ผู้สูบบุหรี่** : การไม่สูบบุหรี่ในบ้านจะช่วยให้เลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้นจริงหรือ

**ความจริง** : เป็นความจริงที่สรุปจากงานวิจัยหลายงานวิจัย ที่พบว่า คนที่กำหนดงดติดกากับคนในบ้านว่าจะไม่สูบบุหรี่ในบ้าน จะทำให้เขาสูบบุหรี่น้อยลง และทำให้โอกาสเลิกบุหรี่ได้สูงขึ้น

รายงานวิจัยยังพบว่า การไม่สูบบุหรี่ในบ้าน / กำหนดให้บ้านปลอดบุหรี่ ทำให้ลูกที่เป็นวัยรุ่นมีสถิติการติดบุหรี่ลดลงถึง 1 ใน 3

**ผู้สูบบุหรี่** : จะใช้บุหรี่ไฟฟ้าแทนการสูบบุหรี่ได้ไหม เพื่อนใช้แล้วเลิกบุหรี่ได้

**ความจริง** : บุหรี่ไฟฟ้าเป็นอุปกรณ์ส่งนิโคตินเช่นเดียวกับบุหรี่ทั่วไป นิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสารเสพติดที่สกัดจากใบยาสูบ

งานวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพของบุหรี่ไฟฟ้าในการช่วยเลิกบุหรี่ไม่ได้สูงกว่าการรักษาการเลิกสูบบุหรี่ ด้วยวิธีการต่างๆ ที่มีอยู่แล้ว คนที่เปลี่ยนไปสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อจะเลิกสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่จะเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ หลายคนกลับไปสูบบุหรี่ธรรมดาอีกและทำให้เลิกยากขึ้น

ข้อแนะนำคือ ถ้าเลิกสูบบุหรี่ด้วยตัวเองไม่ได้ ควรขอคำแนะนำการเลิกสูบบุหรี่จากสถานบริการเลิกบุหรี่ต่างๆ เช่น คลินิกเลิกบุหรี่ของโรงพยาบาล ศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชน ร้านยาคุณภาพที่มีเภสัชกรประจำ หรือโทรไปที่ 1600 จะช่วยให้มีโอกาสที่จะเลิกบุหรี่ได้สำเร็จมากกว่าที่จะหันไปใช้บุหรี่ไฟฟ้าเพื่อช่วยเลิกบุหรี่

ความรู้พื้นฐาน  
พฤติกรรมบำบัด  
สำหรับผู้สูบบุหรี่  
ที่จะช่วยให้เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

## เลิกบุหรี่ ง่ายนิดเดียว

เป็นหัวข้อเรื่องที่เสริมพลังใจเชิงบวกที่ดีมาก  
ทำให้ท่านทั้งหลาย ทั้งที่สูบบุหรี่หรือมีคนใกล้ชิดสูบ  
รู้สึกเบาใจว่า จะได้เทคนิควิธีเลิกบุหรี่อย่างง่ายๆ ไปแน่ๆ  
แต่จะนำไปใช้แล้วเลิกได้ง่ายๆ จริงหรือ?

# ในความเป็นจริง

## คนสูบบุหรี่มีสิ่งๆที่เหมือนกันและแตกต่างกัน

สิ่งๆที่เหมือนกันคือ “ติด” หากไม่ติด จะเลิกได้ไปนานแล้ว เพราะการสำรวจความรู้ของประชาชนไทย พบว่า ร้อยละ 95 รู้ว่าบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ร้อยละ 80 อยากรเลิก เพียงร้อยละ 30 ที่ลงมือพยายามเลิก และน้อยกว่าร้อยละ 7 ที่เลิกสูบได้สำเร็จ แต่หากมีความรู้พฤติกรรมบำบัดจะช่วยให้เลิกได้มากขึ้น

## คุณเป็นคนหนึ่งที่จะเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ ขอเพียงตั้งใจจริง

การติดบุหรี่เป็นการติดสารเสพติดนิโคติน และติดพฤติกรรมและความเชื่อ เชื่อมโยงจนเป็นความเคยชิน เช่น ต้องสูบจึงจะถ่ายออก หลังอาหารเป็นมวนที่อร่อยที่สุด ต้มเหล้าต้องสูบบุหรี่เป็นของคู่กัน เป็นต้น

สิ่งๆที่แตกต่างกันคือ “อาการ” ที่เกิดจากการเลิกบุหรี่ และ “วิธีเลิก” ทั้ๆๆ ที่สูบเหมือนกันก็มีความแตกต่างในอาการเลิกบุหรี่ ดังนั้นประสบการณ์เลิกบุหรี่ของบางคนจะนำมาชี้ว่ายากหรือง่าย หรือใช้วิธีนี้แล้วเลิกได้กับคนอื่นๆ นั้น ไม่ได้เสมอไป เพราะความคิด การรับรู้ และความยึดของแต่ละคนแตกต่างกัน

## สำคัญคือ “ใจ” ของคน คนนั้น

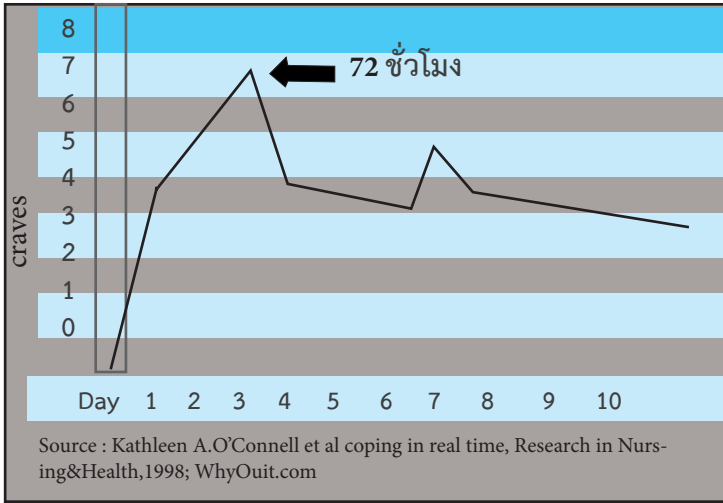
หากใจไม่นิ่ง หากใจไม่แน่ว หากแรงจูงใจไม่เข้มแข็ง ก็จะเลืกยากกว่าคนที่ใจแน่วแน่ที่จะสู้ทุกอุปสรรค ให้ชนะให้ได้ ไม่ว่า สภาพแวดล้อมจะเป็นอย่างไร

### ติดนิโคติน

นิโคตินมีอยู่ในใบยาสูบ เป็นสารเสพติดที่ทำให้รู้สึกสบายใจคลายเครียด ซึ่งการติดนิโคตินนี้ใช้เวลาไม่นานก็ชนะได้ เพราะนิโคตินในควันบุหรี่เมื่อเข้าสู่ร่างกาย จะสลายออกจากร่างกายตลอดเวลา หากไม่สูบบุหรี่เลย 3 วัน นิโคตินจะออกจากร่างกายหมด ความรู้สึกเครียดกระวนกระวายไม่สบายตัวจะสูงมากในวันที่ 3 นี้

ทั้งนี้ อาการไม่สุขสบายทั้งหลายจะค่อยๆ ลดลงไปเรื่อยๆ พ้นวันที่ 7 วันที่ 14 หลังหยุดสูบ อาการจะน้อยลงจนหายไป หลังจากนั้นหากยังมีอาการก็จะไม่รุนแรง และเป็นอาการทางใจจากความเคยชิน เคยสูบเวลานั้นเวลานี้แล้วไม่ได้สูบ ทำให้คิดถึง เพราะไม่ได้ทำในสิ่งที่เคยผูกพันกันมา จิตใจก็จะหงุดหงิดได้ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ออกหักหรือผิดหวัง ไม่ได้ในสิ่งที่ชอบจะรู้สึกเสิร์้า กินไม่ได้นอนไม่หลับ กระวนกระวายใจ ทั้งๆ ที่สุขภาพกายเป็นปกติ เช่นเดียวกันกับเลิกบุหรี่ จะรู้สึกกระวนกระวาย หงุดหงิด เบี้ยวปาก อยากรสูบ แต่หลายคนไม่มีอาการเลย หากใจเด็ดจริง ตั้งใจจริง ลืมไปเลยว่าเคยสูบบุหรี่

## ความรู้สึกอยากสูบบุหรี่หลังเลิกบุหรี่



อาการที่หลายคนยังมีอยู่ไปเป็นเดือน มาจากติดความเคยชิน ไม่ได้คิบบุหรี่ เสพบุหรี่ยหลังอาหาร พักเบรก ว่างๆ คิดงาน แม้แต่บางคนผูกติดกับการขับถ่าย การมีบุหรี่ยอยู่ติดตัวและชินกับพฤติกรรมดังกล่าว ทำให้เมื่อเลิกบุหรี่ยจะทำให้รู้สึกเหมือนอะไรบางอย่างขาดหายไปจากชีวิต ตื่นนอนมากี่ไม่มีเฮอ หลังอาหาร ต้มกาแฟ เข้าวางเหล้า พักเบรก รอรถเมล์ เข้าห้องน้ำ ทำงาน ว่าง ๆ เห่ง ๆ เคยคิบบุหรี่ยไว้ที่นิ้ว ความรู้สึกคิดถึงของที่รักและคุ่นเคยที่หายไปนี้แหละทำให้เกิดอาการหิวบุหรี่ยได้อีก “เหมือนเลิกกับแฟน ทิ้งได้แต่ลืมไม่ลง ตื่นนอนเช้ากี่ยคิดถึง หลังอาหารกี่ยคิดถึง ผ่านร้านเคยซื้อกี่ยคิดถึง เห็นคนสูบกี่ยคิดถึง” เป็นคำบอกเล่าของคนเคยสูบบุหรี่ยคนหนึ่ง ที่เลิกบุหรี่ยได้แล้ว

อาการติดความเคยชินนี้ต้องใช้เวลาจนถึง 6 เดือน จึงจะเรียกว่า “ตัดได้” เป็นเวลาที่ดูเหมือนนานแต่เป็นเวลาที่ทำลายความใจเด็ดของคนคนหนึ่งที่ต้องการชนะใจตนเอง ต้องการหลุดพ้นจากความเป็นทาสบุหรี่ ต้องการศักดิ์ศรีของตนคืนมา ไม่ต้องให้บุหรี่มาทำร้ายทั้งสุขภาพ เงิน ความรู้สึกดีๆ ของคนในครอบครัวและศักดิ์ศรีของเขา

แต่จากประสบการณ์พบว่าอาการไม่สุขสบายตัว หงุดหงิด เครียด หลังหยุดสูบบุหรี่จะแตกต่างกัน หากมีแรงจูงใจที่เข้มแข็ง ตั้งใจเด็ดเดี่ยว จะรู้สึกหิว บุหรี่เล็กน้อย 2-3 วัน แล้วก็ไม่มีอาการอะไรเลย คุณเป็นคนหนึ่งที่จะเข้มแข็ง ตั้งใจเด็ดเดี่ยวหรือเปล่า?

## วิธีง่ายๆ ในการเลิกบุหรี่ และป้องกันไม่ให้เกิดกลับไปสูบอีก

การเลิกบุหรี่จะว่าง่ายก็ง่ายเพียง “ไม่หยิบบุหรี่มาจุดไฟแล้วสูบ” ก็เลิกมวนนั้นได้แล้ว “เลิกทีละมวน สู้ทีละวัน” เป็นคาถาเลิกบุหรี่บทหนึ่งของคนที่ใช้แล้วเลิกได้ นั่นคือคิดง่ายๆ จากที่ว่าเมื่อสูบก็สูบทีละมวน ฉะนั้นเมื่อเลิกก็เลิกทีละมวน อยากรสูบมวนไหนก็ไม่สูบมวนนั้น คิดเฉพาะปัจจุบันเท่านั้น และสู้ให้ผ่านไปทีละวัน ผ่านวันนี้ให้ได้ทุกวันที่ชนะบุหรี่แล้ว



# แต่ปัญหาใหญ่คือทำอย่างไรไม่ให้สูบ ซึ่งต้องการกำลังใจและเทคนิค

จะชนะบุหรี่ต้องมีการวางแผน เพราะเป็นงานที่ต้องเอาชนะใจตนเอง ดร.ซุนยัดเซน กล่าวว่า หากใจคิดจะทำ ต่อให้ทลายภูเขา ถมทะเล ก็ทำได้ แต่หากใจไม่ยอมทำ เพียงพลิกฝ่ามือยังทำไม่ได้เลย

บุหรี่ที่ปลอดภัยมีชนิดเดียว คือ บุหรี่ที่ไม่จุดไฟ



# การวางแผนเลิกบุหรี่

## 1. หาแรงจูงใจ

เพื่อเกิดพลังใจที่จะลงมือ ใครหรืออะไรที่จะยึดเหนี่ยวใจให้คิดถึงมากกว่า การสูบบุหรี่ สุขภาพ ยังดีอยู่ หรือเริ่มเสื่อมเริ่มเสีย สังเกตให้ดีๆ ลมหายใจจะบอกได้สำหรับคนที่ยังไม่เจ็บป่วย บุหรี่ทำลายสุขภาพ คนสูบบุหรี่ทุกคนทราบดี “ผมยังแข็งแรงดี” หากเลิกบุหรี่จะดีกว่านี้หรือไม่?

**ครอบครัว** รู้สึกอย่างไร? หรือปิดบังเขา เพราะอะไรจึงต้องปิดบัง พูดเท็จว่า ไม่ได้สูบแล้ว เลิกแล้ว หรือจะเลิก จะเลิก แต่ไม่เลิกสักที สุขภาพจิต คุณภาพชีวิตของคนใกล้ชิด ของครอบครัวน่าจะมีคุณค่าแก่การนึกถึงมากกว่าบุหรี่หรือไม่?

**เศรษฐกิจ** เสียเงินซื้อบุหรี่ไปเท่าไรแล้ว หากเลิกบุหรี่แล้วเก็บเงินไปทำอย่างอื่นที่ก่อให้เกิดความสุขกับครอบครัว และตนเองจะดีกว่าไหม?

**สังคม** ส่วนใหญ่ที่ไม่สูบบุหรี่ มองคนสูบบุหรี่อย่างไร? เหตุใดจึงต้องมีกฎหมายคุ้มครองสุขภาพคนไม่สูบบุหรี่? “ที่ไหนๆ ก็ห้ามสูบ ผมรู้สึกเหมือนเป็นพลเมืองชั้นสอง” “พอจุดบุหรี่คนก็มองมาด้วยสายตารังเกียจ” เป็นคำพูดของคนที่ไม่สูบบุหรี่ได้แล้ว คนสูบบุหรี่เป็นชนกลุ่มน้อยที่สังคมรังเกียจหรือ? ในความเป็นจริงสังคมรังเกียจคนสูบบุหรี่ไม่ได้รังเกียจคนสูบบุหรี่ หากเลิกสูบบุหรี่ก็จะอยู่ที่ไหนๆ ได้ไม่มีใครรังเกียจจริงหรือไหม ลองเลิกบุหรี่พิสูจน์ดู

**ภาพลักษณ์** ปากเหม็น ตัวเหม็น ทราบไหมว่าคนที่อยู่ใกล้เขาเหม็นมาก เป็นทุกข์เพราะเลี่ยงไม่ได้เมื่อต้องอยู่ใกล้คนสูบบุหรี่ ต้องอดทน บางคนไม่ทน

ก็จะแสดงกิริยาหรือบอกให้รู้ว่า همینจริงๆ ไม่ชอบเลยกลิ่นนี้และบางคนถึงขั้นแพ้ หายใจไม่สะดวกเลยก็มี ทำตัวให้ไม่เหม็น จะดีกว่าไหม?

## 2. กำหนดวัน

แสดงว่าคุณรู้เป้าหมายของชีวิต วันนี้แหละฉันจะเป็นไทแก่ตัว ไม่พึ่งพาบุหรืออีกต่อไป เมื่อคิดเลิกบุหรือต้องลงมือทันทีจะดีที่สุด เลิกได้หรือไม่ได้ค่อยพิสูจน์กัน วันนี้เลิกได้เลิกต่อไปอีกวัน หากเลิกไม่ได้ มวนไหนที่เลิกไม่ได้ให้คิดว่าเพราะอะไร และแก้ไขที่สาเหตุนั้น มวนที่เลิกได้เลิกต่อไป แก้ปัญหาไปที่ละมวน

## 3. เลือกวิธีเลิก

**ทั้งหมดเลยดีที่สุด** หากค่อยๆ ลดลงต้องให้หมดภายใน 1 เดือน จึงจะดีที่สุด ไม่ควรเกิน 3 เดือน จะทำให้กลับไปสูบบุหรือหรือลดลงได้แต่ไม่ขาด นานๆ เข้าก็จะกลับไปสูบบุหรือเหมือนเดิมได้ เมื่อคิดจะเลิกแล้ว เหตุใดจึงไม่ลองทำวิธีที่ดีที่สุดก่อน?



## 4. รู้วิธีสู้กับอาการขาดสารเสพติดนิโคติน และอาการทางใจ และรู้จักวางแผนสู้ในสถานการณ์เสี่ยง เพื่อป้องกันการกลับไปสูบอีก

เช่น เข้าวงเหล้า ฉันจะกินแต่กับแกล้ม ฉันจะออกจากวงเหล้าให้เร็วขึ้น เพื่อนชวนหรือยืมบุหรี่ให้ ให้ขอบคุณและบอกว่าไม่สูบแล้ว (แต่ยังเป็นเพื่อนกันได้อยู่นะ) หรือรับมาถือไว้ไม่จุด เป็นต้น

การใช้หลัก 5D (5 น.) เลิกบุหรี่ (หน้า 45)

## 5. ภูมิใจ

ที่ชนะใจตนเองแล้ว สู้บุหรี่ชนะแล้ว เลิกได้แล้ว เก็บเงินไปทำสิ่งดี ๆ ใช้เวลาไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ ฯลฯ วางแผนใช้เงินที่เก็บได้จากการเลิกบุหรี่ ฯลฯ

**“ชนะอะไรก็ไม่ยิ่งใหญ่กว่าการชนะใจตนเอง”**

(พระพุทธวจนะ)

# สรุปคือ 5 ใจสู้บุหรี

หาแรงจูงใจ ตั้งใจกำหนดวัน ตัดใจทิ้งเลย แข็งใจสู้อาการหิวบุหรี และภูมิใจไม่กลับไปสูบบุหรี่อีก เลิกได้แล้ว

“ไม่มีใครทำให้คนสูบบุหรี่เลิกได้หากเขาไม่อยากเลิก แต่หากเขามีแรงจูงใจมากพอจนเกิดเป็นแรงบันดาลใจเขาจะเลิกได้อย่างง่ายดาย” เป็นคำกล่าวของคนที่เลิกได้เพื่อลูกสาวของเขา

แรงบันดาลใจที่เข้มแข็งคือ สิ่งที่รักหรือกลัวมากที่สุด กระตุกใจเมื่อไร เลิกบุหรีก็ง่ายนิดเดียว เช่น ลองคิดดูเวลาพ้นควันบุหรีจะไม่ให้เข้าตาเพราะจะแสบตาน้ำตาไหล แต่สุดเข้าไปในปอดผ่านทางเดินหายใจที่มีเยื่อเหมือนดวงตาทุกครั้งที่คุณสูดควันเข้าไปในปอดและรู้สึกสบายใจเหลือเกิน ปอดของคุณก็หลังน้ำตาเพราะระคายเคือง นานๆ เข้าก็กลายเป็นเสมหะที่จะทำให้ทางเดินหายใจไม่โล่งอย่างที่ควรจะเป็น

ที่จริงปอดรักคุณมากเขาเป็นอวัยวะที่เริ่มต้นชีวิตที่สอง ชีวิตนอกท้องแม่ของคุณ เมื่อคลอดออกมาทุกคนต้องร้องไห้เพื่อสูดลมหายใจแรกเข้าไปและเริ่มต้นชีวิตใหม่ของตน หากปอดไม่ขยาย ไม่ทำงาน ไม่หายใจ ชีวิตก็ไม่เริ่มต้น แม้จะสูบบุหรี่รมควันปอดอย่างไร ปอดก็ยังอดทนทำงานรักษาชีวิตของคุณอย่างซื่อสัตย์ อย่างสุดกำลัง จนวันหนึ่งที่ปอดทนไม่ได้อีกต่อไป ก็จะเริ่มจากอาการเหนื่อยง่าย จนถึงเหนื่อยหอบสุดทรมาน

รักปอดไหมคะ เลิกบุหรีกันเถอะ

ขอให้จำไว้ว่า ไม่มีคำว่าล้มเหลวหากคุณไม่ล้มเลิกความพยายาม  
ความล้มเหลวคือบทเรียนให้เริ่มต้นสู้ใหม่

# สูบบุหรี่ด้วย 5น (5D) เลิกบุหรี่เด็ดขาด

**เนิ่นนาน (Delay)** ยืดเวลาออกไป 3-5 นาที ความรู้สึกอยากสูบบุหรี่จะหายไป หยิบบุหรี่มาได้แต่อย่าจุด เพราะตัวที่ทำร้ายคุณคือควันบุหรี่ คีบไว้ได้ ตมได้ ดูดได้ แต่อย่าจุด ดีที่สุด ทิ้งไปเลย

**นิ่ง (Deep Breath)** อยู่กับลมหายใจของตนเอง หายใจเข้าทางจมุก ยาวลึก หายใจออกทางปากยาวเป็นสองเท่าของหายใจเข้า จะช่วยคลายเครียด ทำเพียง 3 ครั้งต่อรอบ

**น้ำ (Drink Water)** ดื่มน้ำมากขึ้นกว่าเดิม จิบน้ำซ้าๆ เมื่อตื่นนอน ทุกครั้งที่เครียด หงุดหงิด น้ำจะช่วยคลายความหงุดหงิด อดน้ำไว้นาน 2-3 นาที อาบน้ำ เช็ดหน้าเช็ดตัวคลายง่วง

**โน้มน้าว (Do Something Else)** ทำอย่างอื่นแทนการสูบ หรือทานผลไม้รสเปรี้ยว ทานผักมากๆ สิ่งที่คุณมีติดตัวไว้ เอาเข้าปากแทนบุหรี่ได้ เช่น มะนาว มะยม เม็ดมะขามคว่ำ กานพลู ยาอม ใบมะขามอ่อน ชিংแก่ ไม้จิ้มฟัน เป็นต้น

**แนวแน่ (Destination)** คิดถึงแรงจูงใจ คิดถึงความตั้งใจ จะไม่สูบบุหรี่แล้ว

(ขอบคุณ BK.ศุภลักษณ์ ทัดศรี ครูทางจิต บ้านพิษณุ ผู้แปลความหมายจาก 5D เป็น 5 น.)

# คาถาเลิกบุหรี่

มวนแรกไม่จับ มวนนี้ไม่จุด ไม่สูบในเวลาที่เคยสูบ ไม่สูบในที่ที่เคยสูบ เลิกทีละมวน สู้ทีละวัน

หน่วยงานที่พร้อมจะเป็นกำลังใจให้คุณ คลินิกฟ้าใส คลินิกเลิกบุหรี่ของโรงพยาบาลใกล้บ้านคุณ ศูนย์บริการสาธารณสุขสุขชุมชน ร้านยาคุณภาพ ร้านยาที่มีป้ายเภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่ หรือมีป้ายบริการให้คำปรึกษาเลิกบุหรี่ และ โทร 1600 สายปลอดภัย



หากยังเลิกไม่ได้อย่ายอมแพ้  
สู้ๆ วันหนึ่งต้องชนะแน่  
และวันนั้นจะเป็นวันที่คุณภูมิใจในตนเองที่สุด  
ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน



# เลิกบุหรี่ไม่ใช่เรื่องยาก



หากมีความตั้งใจ

เราเชื่อว่า...**คุณทำได้**



ต้องการเลิกบุหรี่ โทร.1600

“ไม่มีใครทำให้คนสูบบุหรี่เลิกได้  
หากเขาไม่อยากเลิก  
แต่หากเขามีแรงจูงใจมากพอ  
จนเกิดเป็นแรงบันดาลใจ  
เขาจะเลิกได้อย่างง่ายดาย”



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

Action on Smoking and Health Foundation

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

<http://www.ashthailand.or.th> Email : [info@ashthailand.or.th](mailto:info@ashthailand.or.th)

สนับสนุนโดย

