เลิกบุหรี่

เลิกบุหรี่อย่างตั้งใจ
สร้างชีวิตใหม่ด้วยตัวเอง

อาการที่เกิดขึ้นจากการอดบุหรี่ และวิธีแก้ไข

1. หงุดหงิด จุ้นจ้าน อยากสูบบุหรี่อีกจนแทบไม่อาจควบคุมได้ เพราะร่างกายคุณติดนิโคติน ซึ่งเป็นสาเหตุให้คุณอยากสูบบุหรี่

การแก้ไข

★ ดื่มน้ำให้มากที่สุด ดื่มบ่อยๆ และออกกำลังกาย การขับถ่ายและเหงื่อจะช่วยชำระนิโคตินออกจากร่างกายให้หมดไปเร็วที่สุด

★ อาบน้ำอุ่น และถูตัวด้วยผ้าขนหนูให้ทั่วตัวจะทำให้ผ่อนคลายได้ดี

2. ง่วง กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิในการใช้ความคิด

การแก้ไข

★ นอนหลับ หรือผ่อนคลายอริยาบถในห้องที่เงียบๆ ฟังเพลงเบาๆ

★ พักร้อน หรือลางานครึ่งวันเพื่อพักผ่อน

3. โกรธ ขุ่นเคืองง่าย

การแก้ไข

★ อดทนกับอารมณ์ของตัวเอง บอกคนข้างเคียงให้ทราบ และขอร้องให้อดทน เข้าใจคุณ

★ แสดงออกในทางสร้างสรรค์ เช่น เต้นรำ เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย

4. หมดแรง ปวดศีรษะ ไอมีเสมหะ เจ็บคอ หายใจผิดปกติ

การแก้ไข

★ หากิจกรรมที่กระตุ้นความรู้สึกมีชีวิตชีวาขึ้น เช่น ออกกำลังกาย

★ นอน หรือออกไปสูดอากาศในธรรมชาติ

★ ดื่มน้ำอุ่น หรือน้ำผลไม้จะช่วยให้ชุ่มคอ

"อาการทางกายเหล่านี้ เป็นการเปลี่ยนแปลงทางเคมีเพื่อปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติเท่านั้น อย่าตกใจ อาการจะเป็นเพียงชั่วคราวประมาณ 72 ชั่วโมงเท่านั้น"

1 มวนทำลายชีวิต คิดสักนิดก่อนลองบุหรี่

วิธีการ

กลุ่มควบคุมการบริโภยาสูบ
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข โทร. 0-2590-3035
ตู้ปณ.224 ปณจ. นนทบุรี 11000

ทำไมคนเราถึงติดบุหรี่ง่าย

ที่เป็นเช่นนั้น

เพราะในบุหรี่มีสารนิโคตินซึ่งมีฤทธิ์เสพย์ติดสูงมาก และมีผลโดยตรงต่อระบบประสาท-สมอง เมื่อสูบบุหรี่ ระบบประสาทส่วนกลาง จะได้รับสารนิโคตินอย่างรวดเร็ว ซึ่งใช้เวลาเพียง 6 วินาทีเท่านั้น เร็วกว่าการฉีดเฮโรอีนเข้าเส้นเสียอีก และเนื่องจากสมองและระบบประสาทส่วนกลางได้รับสารนิโคตินอย่างรวดเร็วและง่าย ฤทธิ์เสพย์ติดของบุหรี่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และจะอยากบุหรี่ เมื่อระดับนิโคตินในเลือดต่ำลง การสูบบุหรี่เป็นส่วนหนึ่งเกิดจากความเคยชิน จึงทำให้ยากต่อการละ-เลิก แต่ก็ไม่ยากเกินไป หากเราชนะจิตใจตนเองได้

ผู้ที่ติดบุหรี่ส่วนใหญ่ ถึง **90%** ที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ ในเวลาเพียง ไม่ถึง 1 ปี ด้วยตนเอง และไม่ต้องใช้ยา หรือสารนิโคตินแทนบุหรี่ การใช้สารนิโคตินทดแทน ไม่ได้หมายความว่าจะทำให้เลิกบุหรี่ได้ทุกคน แต่**ความตั้งใจจริง**การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเบี่ยงเบนความสนใจรวมถึงอยากบุหรี่จะสามารถช่วยให้เลิกบุหรี่ได้

วิธีการเลิกบุหรี่

ที่ผู้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จแนะนำ คือ

1. เตรียมตัว ตั้งใจ ตัดสินใจแน่วแน่ ว่าต้องการเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง

2. กำหนดวัน "ปลอดบุหรี่" ของตนเอง เช่น วันสำคัญทางศาสนา วันเกิดของคนในครอบครัว ไม่ควรเลือกช่วงเวลาที่งานเครียด เมื่อถึงวันที่กำหนดแล้วว่า "วันปลอดบุหรี่" ให้หยุดเลย

3. ทิ้งบุหรี่และอุปกรณ์ทั้งหมด เพื่อมิให้สิ่งเหล่านี้มากระตุ้นความอยากบุหรี่อีก

4. แจ้งคนรอบข้างทั้งในครอบครัว เพื่อนสนิท และที่ทำงาน เพื่อให้เป็นกำลังใจ เป็นแรงสนับสนุนให้เลิกได้สำเร็จ

5. ให้งดสุรา กาแฟ อาหารรสจัด ละเว้นการรับประทานอาหารให้อิ่มจนเกินไป ไม่ควรนั่งที่โต๊ะอาหารนาน เพราะอาจอยากบุหรี่ หลังอาหาร ควรดื่มน้ำผลไม้ เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว เพราะความเป็นกรดจะชะล้างนิโคตินออกไป

6. ในช่วงแรกที่อดบุหรี่ จะรู้สึกหงุดหงิด ให้สูดหายใจเข้า-ออกลึกๆ ดื่มน้ำมากๆ เพื่อลดความอยากหรืออาจอาบน้ำ ถ้าเป็นไปได้

7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หางานอดิเรก ทำเพื่อคลายเครียด เพราะส่วนใหญ่ หลังเลิกบุหรี่น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น การออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร อดอาหารหวาน ลดอาหารไขมัน จะเป็นการควบคุมน้ำหนักได้ทางหนึ่ง

8. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำประจำ ตอนสูบบุหรี่ เลี่ยงสถานการณ์ สถานที่ที่เคยสูบบุหรี่อยู่เป็นประจำ

9. มีกฎเหล็ก ข้อหนึ่งกับตัวเอง เพื่อนสูง "ไม่ครับ" "ผมไม่สูบครับ" "นายแน่มาก ที่เลิกสูบบุหรี่ได้"