

คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง

คุณก็เลิก (บุหรี่) ได้



กลุ่มควบคุมการบริโภคยาสูบ

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โทร. 0-2590-3032 , 0-2590-3035

โทรสาร 0-2591-2400

<http://ncd.ddc.moph.go.th>



กลุ่มควบคุมการบริโภคยาสูบ

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

คุณเล็ก (บุหรี) ได้

คุณก็เป็นคนหนึ่งที่สามารถเลิกบุหรีได้ด้วยตนเอง
คุณอาจต้องใช้เวลาและแรงกายแรงใจอย่างมาก
แต่ผลสำเร็จที่ได้นับว่าคุ้มค่า

มีคนสูบบุหรี่มากมายที่สามารถเลิกบุหรีได้ถาวร
คุณก็สามารถเป็นหนึ่งในจำนวนนั้น



ทำไมคุณถึงเลิกบุหรี

การติดบุหรีเป็นคลิกที่ซับซ้อนของจิตใจ พฤติกรรม
ความเคยชิน โดยมีนิโคตินเป็นตัวกระตุ้นประสาทในสมอง
ทำให้คุณรู้สึกเป็นสุข อิ่มเอิบใจ มีแรงจูงใจ ทำให้คุณเสพติด
และต้องสูบบุหรี่เพื่อให้ได้นิโคตินอยู่เรื่อย ๆ เป็นระยะ ๆ
และสุดท้ายบุหรีจะทำให้ลายซีวิตคุณและคนข้างเคียง

ขั้นตอนในการเลิกบุหรี่

1. ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่
2. เตรียมพร้อมจะเลิก
3. เลิกบุหรี่เลย
4. เลิกอย่างถาวร

การเลิกบุหรี่ ไม่ว่าจะเลิกเมื่ออายุเท่าไร ก็ล้วนมีผลดีต่อร่างกายอย่างมากและให้ผลโดยทันที ไม่ว่าผู้ที่เลิกสูบบุหรี่นั้นจะมีโรคภัยไข้เจ็บอันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่แล้วหรือไม่ก็ตาม สิ่งที่สำคัญที่สุดในการเลิกบุหรี่ คือ คุณต้องมีความตั้งใจจริงที่จะเลิก ซึ่งจะเป็นบันไดก้าวแรกของคุณที่จะก้าวสู่ความสำเร็จ



เมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่แล้ว จะเกิดอะไรขึ้น

1. บุคลิกภาพจะดีขึ้น
ผิวพรรณจะค่อย ๆ ดีขึ้น เนื่องจากร่างกายไม่ทำ
ผิวหนังแห้งกร้านและเหี่ยวย่น เพราะขาดออกซิเจน

2. ร่างกายแข็งแรงขึ้น
การสูบบุหรี่ทำให้ร่างกายอ่อนแอ มีโอกาสเป็นโรคหัด
ภูมิแพ้ จมูกอักเสบ และโรคทางเดินหายใจได้มากกว่าคนที่ไม่
สูบบุหรี่ทั่วไป เหมือนง่ายเมื่อต้องออกกำลังกายใช้กำลังมาก ๆ

3. การเงินดีขึ้น
เมื่อหยุดสูบบุหรี่ คุณเหมือนมีรายได้เพิ่มขึ้นเดือนละ
ประมาณ 1,000 บาท (ถ้าคุณสูบบุหรี่วันละซอง)

4. ความมั่นใจเพิ่มขึ้น
เพราะการเลิกบุหรี่เป็นสิ่งที่ท้าทาย ถ้าคุณสามารถเลิก
ได้ คุณจะมีความมั่นใจว่า สามารถทำสิ่งที่ยาก ๆ ให้สำเร็จ
ได้ การเลิกสูบบุหรี่ทำให้คุณมีความมั่นใจในตนเองและทำให้
คุณมั่นใจในสิ่งท้าทายอื่น ๆ



1. ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่

คุณทราบหรือไม่ว่า “ทำไมคุณต้องการเลิกบุหรี่”

ผู้ที่เลิกบุหรี่สำเร็จได้กล่าวว่า การรู้เหตุผลที่แน่ชัดในการเลิกสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่สำคัญ และสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ คุณต้องการเลิกบุหรี่จริง ๆ

ประโยชน์ที่เกี่วข้องกับคุณทันทีทันใด

1. ภายใน 2 ชม. นิโคตินจะถูกขับออกจากร่างกาย และในสองวันสารเคมีอื่น ๆ ก็จะหมดไป
2. กลิ่นปากและกลิ่นเหม็นติดเสื้อผ้าของคุณจะหายไป

3. คุณจะมีเงินเก็บเพื่อใช้จ่ายได้มากขึ้น

4. คุณจะมีกินอาหารได้อร่อยขึ้น เพราะต่อมรับรสและการรับรู้กลิ่นดีขึ้น

5. คุณเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกหลานและเยาวชนคนอื่น ๆ

6. คุณจะมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้นจากการเอาชนะใจตนเองโดยเลิกบุหรี่ได้

ประโยชน์ที่เกี่วข้องกับคุณในอนาคต

1. ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจลดลงร้อยละ 50 ถ้าคุณหยุดสูบบุหรี่ได้ 1 ปี

2. คุณลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งปอด เมื่อเทียบกับผู้ที่ยังสูบบุหรี่ต่อไป โดยพบว่าหลังจากหยุดสูบ 10 ปี ความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งปอดจะเท่ากับร้อยละ 30-50 ของผู้ที่ยังคงสูบบุหรี่ต่อไป อัตราเสี่ยงยังคงลดลงอย่างต่อเนื่องหลังจากหยุดสูบกิน 10 ปี

3. คุณรู้สึกแข็งแรงขึ้น และผิวพรรณเปล่งปลั่งอ่อนเยาว์ขึ้น

4. ปอดของคุณจะได้รับการซ่อมแซม และสารทาร์ที่สะสมอยู่จะถูกกำจัดออกไป

5. สุขภาพฟันและเหงือกคุณจะดีขึ้น
6. คุณออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือวิ่งได้มากขึ้น
7. สมรรถภาพทางเพศของคุณจะดีขึ้น

ประโยชน์ต่อครอบครัว

1. สมาชิกในครอบครัวได้รับอากาศสดใสรื่น รื่นรมย์
2. ลดความเสี่ยงต่อโรคภูมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะเด็กและคนในครอบครัวที่รับควันบุหรี่
3. สตรีมีครรภ์ลดความเสี่ยงที่จะคลอดบุตรน้ำหนักตัวน้อย คายคลอด คลอดก่อนกำหนด
4. สุขภาพร่างกายของคุณแข็งแรงขึ้น คุณภาพชีวิตดีขึ้น เป็นที่พึงปรารถนาของครอบครัวได้ยาวนาน



2. เครียมพร้อมที่จะเลิก

ผู้สูบบุหรี่ที่วางแผนล่วงหน้าก่อนลงมือเลิกบุหรี่จริง จะมีโอกาสสำเร็จมากกว่าผู้ที่ไม่ได้วางแผน

การวางแผนและเครียมความพร้อม

ขั้นตอนการเตรียมตัว 4 ขั้นตอน

1. ทำความเข้าใจการติดบุหรี่ของคุณเอง มีคติในใจว่า บุหรี่จะกระตุ้นร่างกายของคุณให้รู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข มีสมองปลอดโปร่ง และเมื่อคุณสูบบุหรี่นั้นเรื่อย ๆ คุณจะติดบุหรี่ในที่สุด

บุหรี

2. เข้าใจสาเหตุและตัวกระตุ้นให้ “ลืต” และ “อยาก”

สาเหตุของการสูบบุหรี่ของคุณคืออะไร เช่น

- ความรู้สึกทางอารมณ์ เช่น โกรธ เครียด ผิดหวัง
ห้อยเห่ ห้อยย เศร้า เหงาหงอย มีความสุข
- ความกดดันทางสังคม เพื่อให้เข้ากับพรรคพวกได้
- อยากรลอง
- เพิ่มความเท่



รู้จักตัวกระตุ้นที่ทำให้คุณอยากสูบบุหรี่ เช่น

- งานเลี้ยง สังสรรค์ เข้าสังคมที่สูบบุหรี่

- ก่อนหรือหลังอาหาร
 - อยู่หรือพบปะกับเพื่อนที่สูบบุหรี่
 - ดื่มสุรา ชา/กาแฟ
 - ความเบื่อ
 - ขาดความเชื่อมั่น ในแน่ใจ ไม่มีหนทางอารมณ์
 - โดดเดี่ยว
 - ถูกทอดทิ้ง
- ฯลฯ

3. วางแผนการเลิก

- หาเพื่อนร่วมเลิก กำหนดวันที่จะเลิกสูบบุหรี่ร่วมกัน
- กับเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงาน วางแผนร่วมกันและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
- ให้เพื่อนฝูงและครอบครัวช่วยเหลือ บอกเพื่อน ๆ และครอบครัวว่าจะเลิกสูบบุหรี่ ให้สนับสนุนเป็นกำลังใจให้คุณและอดทนต่ออาการหงุดหงิดของคุณ เมื่อมีอาการอยากสูบบุหรี่

4. กำหนดวันเลิกบุหรี

พยายามกำหนดวันภายใน 2 หรือ 3 สัปดาห์ จากวันที่เริ่มต้น หากวันที่คุณไม่เครียดเรื่องงาน และวันที่คุณมีเวลาเป็นของตัวเองเต็มที่ และต้องเลิกให้สำเร็จตามกำหนดเวลาให้ได้

ก่อนวันเลิกจริง ให้กำจัดบุหรี และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรีทั้งหมด เช่น ที่เขียนบุหรี ไฟแช็ค เป็นต้น

เครื่องมือความพร้อม

1. คุณรู้แล้วว่าบุหรี

เป็นสิ่งเสพติด



2. คุณรู้แล้วว่า เวลาใด สถานที่ใด และเหตุการณ์อะไรทำให้อยากสูบบุหรี

3. คุณวางแผนล่วงหน้าแล้วหรือยัง ถ้าเกิดอาการอยากสูบบุหรี

4. ขอให้คุณรู้ว่าถ้าคุณมีปัญหาสุขภาพก่อนจะเลิกบุหรีสามารถพูดคุยกับแพทย์ เพื่อรับคำปรึกษาได้

5. เพื่อน ๆ และครอบครัวสามารถช่วยให้คุณเลิกบุหรีได้

6. คุณอาจหาเพื่อนมาร่วมเลิกบุหรีด้วยกัน เพื่อร่วมต่อสู้กับความยากลำบาก เมื่อมีความอยากบุหรี

7. วันที่คุณกำหนดที่จะเริ่มต้นเลิกสูบบุหรี เป็นวันที่จะทำให้คุณเลิกสูบบุหรีได้สำเร็จและตลอดไป

3. เลิกเลย

วันนี้มาถึงแล้ว 90% ของผู้ที่เลิกสูบบุหรีได้สำเร็จ (เลิกได้ไม่ต่ำกว่า 1 ปี) เลิกได้ด้วยตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องไปปรึกษาหรือสารนิโคตินทดแทน

คุณมีสิทธิที่จะรู้สึกกลัวหรือไม่แน่ใจ แต่ขอให้คุณมั่นใจได้ว่า คุณกำลังทำในสิ่งที่ถูกต้องแล้ว

ความตั้งใจของคุณจะทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ของคุณเอง

กรรมวิธีในการเลิก คุณสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมกับ

ตัวคุณ

เลิกทันที เป็นวิธีที่ได้ผลที่สุดสำหรับส่วนใหญ่ที่ได้

ลดจำนวน เป็นวิธีค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป โดยลด
จำนวนลงเหลือ 5 มวนต่อวัน หรือลดจำนวนลงครึ่งหนึ่งของ
ที่คุ้นเคยสูบ หรือเริ่มสูบบุหรี่จำนวนแรกของวันให้ช้าลง 1 ชม.
ทุก ๆ วัน ถ้าคุณเลือกวิธีลดจำนวนต้องกำหนดวันเลิกเด็ด
ขาดภายในสองสัปดาห์หลังจากวันเริ่มต้น

เข้าใจอาการอยากบุหรี หรืออาการถอนยา

เมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่ร่างกายของคุณจะขาดสารนิโคติน
และสารเคมีอื่น ๆ ในควันบุหรีที่คุณเคยได้รับเป็นประจำ
ทำให้เกิดอาการหงุดหงิด ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ กระสับ
กระส่าย ปั่นป่วนในท้อง ใจมากวน เป็นต้น อาการเหล่านี้
จะเกิดขึ้นเมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่ภายใน 1-2 วันแรก อาการ
บางอย่างจะหายไปภายใน 7 วัน และส่วนใหญ่จะหายไ้ไปภายใน
4 สัปดาห์

ที่ใจของคุณให้สบาย เพราะอาการเหล่านี้ แสดงว่า
ร่างกายของคุณกำลังปรับตัวสู่การมีสุขภาพที่ดีกว่าเดิม และ
อาการต่าง ๆ ของคุณก็จะหายไปหมดในไม่ช้า

อาการถอนยา ประกอบด้วย

1. อาการอยากสูบบุหรี แต่ละครั้งก็วนล้ามนาน แต่
ความรู้สึกจะรุนแรงในช่วงแรก ๆ เมื่อผ่านพ้นไปได้แล้ว
ความอยากจะลดลง
2. ปวดศีรษะเป็นบางครั้ง ให้คุณผ่อนคลาย ทำใจให้
สบาย หรือฟังเพลงเบา ๆ ก็ได้
3. การย่อยอาหารไม่เหมือนเดิม มีท้องผูกสลับท้องเสีย
ในบางครั้ง ส่วนใหญ่อาการมักไม่เกิน 4 วัน
4. พฤติกรรมการนอนเปลี่ยนแปลง ผื่นคันบ่อย แต่คน
ส่วนใหญ่จะหลับได้สบายขึ้น คุณเองก็เช่นกัน
5. อาการไอ แสดงถึง การทำงานของเส้นขนนับได้ในทาง
ดีแทนที่ใจของคุณกำลังฟื้นตัวใหม่อีกครั้ง เพื่อกำจัดมันขึ้น
จากบุหรีและขี้เถ้า
6. อาการหงุดหงิด เครียด หดหู่ จะค่อย ๆ หมดไปใน
1-4 สัปดาห์

7. น้ำหนักตัวอาจเพิ่มขึ้นจากการที่คุณแม่เลิกเบียร์ เนื่อง
จากนิโคตินในเบียร์จะไปกระตุ้นสมองทำให้คุณไม่ยอมกินอาหาร
และรู้สึกอิ่ม เมื่อคุณแม่เลิกเบียร์ ต่อมารับรสที่ลิ้นของคุณจะ
ทำงานได้ดีขึ้นกว่าเดิม คุณจึงรู้สึกเจริญอาหารเพิ่มขึ้น

บางคนไม่กล้าเลิกเบียร์ เพราะกลัวน้ำหนักเพิ่ม แต่ ขอให้คุณรู้ว่า

- ไม่ใช่ทุกคนที่น้ำหนักตัวเพิ่ม
- ถ้าน้ำหนักตัวคุณเพิ่มขึ้นเกิน 2 กิโลกรัม แต่ยังคงอยู่
ในเกณฑ์ปกติเมื่อเทียบกับความสูงและอายุ ถือว่า
ยอมรับได้ดี
- วางแผนการกินให้ดี อย่านั่งเฝ้าปาก จะลำบากได้
ในภายหลัง
- ออกกำลังกายมาก ๆ
- กินอาหารที่มีประโยชน์ อย่านึกหนักใจ สดของหวาน
น้ำตาลลม อาหารทอด แต่อย่าลืมให้รางวัลกับตัวคุณ
เองบ้าง
- ตั้งเป้าหมาย “เลิกเบียร์” ให้ได้ก่อน หลังจากนั้น
จึงค่อยจัดการกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น

สิ่งที่คุณต้องจำและนำมาปฏิบัติเมื่อคุณแม่เลิกเบียร์ กับความอยากเบียร์

1. ต่างเวลาเอาไว้ให้นานที่สุด เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ
5 นาที ความอยากจะลดลงและความตั้งใจจริงของคุณที่จะ
เลิกเบียร์จะกลับคืนมา
2. หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ สัก 3-4 ครั้ง จะทำให้คุณ
รู้สึกดีขึ้น
3. ดื่มน้ำ โดยค่อย ๆ จิบน้ำ แล้วอมไว้สักครู่ ให้ได้รส
ของน้ำแล้วค่อยกลืนลงคอ หรืออาน้ำอุ่นแล้วสูดด้วยฝ่ามือ
เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย
4. ทำอะไรทำ
เพื่อให้ไม่คิดถึงเบียร์
เช่น ฟังเพลง ไป
เดินเล่นออกกำลังกาย
เป็นต้น





ข้อเตือนใจ

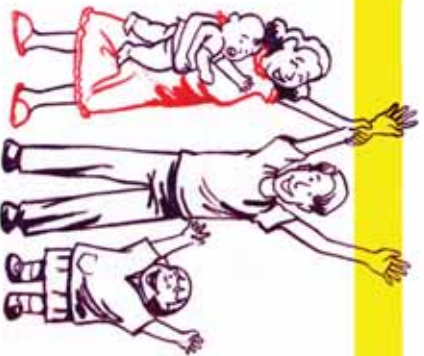
- ให้คิดเสมอว่า บุหรี่เพียงมวนเดียวก็มีผลร้ายอาจทำให้คุณกลับไปสูบบุหรี่ใหม่ได้ เพราะฉะนั้นจะต้องทำใจแข็งเข้าไว้ ค่อยสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว และจิตใจของคุณเอง
- ตั้งใจให้แต่ละวันของคุณผ่านไปโดยไม่มีสูบบุหรี่

- งดอาหารจากเนื้อสัตว์ อาหารไขมัน และอาหารรสจัดต่าง ๆ เพราะจะทำให้คุณมีความอยากสูบบุหรี่ได้
- ปฏิเสธบุหรี่จากผู้อื่น อย่างแรงใจถ้ามีใครยื่นบุหรี่ให้คุณ คุณมีสิทธิปฏิเสธบุหรี่ได้โดยไม่ให้ใครเดือดร้อน เช่น **“ผมเลิกบุหรี่แล้วครับ”** **“คุณหมอห้ามผมสูบบุหรี่แล้วครับ”** เป็นต้น
- พยายามทำโน่นทำนี่ไปเรื่อย ๆ อย่างสลับไปหือว่าง ขยับากุญแจหรือลูกประคำก็ได้
- เตือนสติตนเอง ให้นึกถึงเหตุผลที่ต้องการเลิกและประโยชน์มหาศาลเมื่อคุณเลิกได้สำเร็จ

อย่าลืมแผนปฏิบัติการที่ข้อมมา

เมื่อเจอสถานการณ์จริงของอาการอยากบุหรี่

คุณจะต้องทำอย่างไร ?



4. เลิกอย่างถาวร

เมื่อช่วงเวลาที่ยากได้ผ่านไปไปแล้ว คุณจะรู้สึกอยากบุหรีลดลง ความสุขตามรู้สึกตัวเองได้ดีขึ้น ขอให้คุณอย่าประมาทหรือหลงระเรีง เพราะความติดและอาการอยากบุหรีอาจกลับมาหาคุณได้โดยคุณไม่ทันตั้งตัว อย่านึกว่าถ้าสูบ “อีก” เดียวคงไม่เป็นไร และครึ่งต่อไปคงจะเลิกได้สัก เพราะครึ่งต่อไปอาจทำได้ยากกว่าครึ่งนี้

คุณต้องคิดเสมอว่า **คุณคือคนใหม่** และเป็นผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ปันตั้งแต่วันแรกที่เลิกสูบ

เมื่อคุณอยู่ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก จะทำอย่างไร

ขอให้คุณมองหาวิธีผ่อนคลายง่าย ๆ เช่น

1. ทายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ
2. ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจของคุณ เช่น
 - หางานอดิเรกทำเพื่อผ่อนคลายไม่ให้สมองว่างวันและมือไม่ว่าง
 - นอนลง หรือนั่งในท่าสบาย ๆ
 - หลับตา และหายใจลึก ๆ
 - เกร็งเท้าและนิ้วเท้าไว้แน่น ๆ 2-3 วินาที แล้วปล่อยตามสบาย ทำแบบนี้กับกล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อท้อง กล้ามเนื้อแขนและไหล่
3. ให้คนอื่นช่วยนวดหลังและไหล่
 - คิดถึงแต่สิ่งที่ทำให้รู้สึกสบาย ไม่เครียด
4. เปลี่ยนแปลงชีวิตประจำวันของคุณให้ต่างจากเดิม
 - เดินออกกำลังกายตอนเช้า และหลังอาหาร (ถ้าเป็นไปได้)
 - เลิกดื่มเหล้าสักระยะ โดยดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้แทน

- หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด และนั่งเล่นหลังอิมที่โต๊ะอาหาร เพราะจะกระตุ้น **“ความคิด”** ให้ออยากสูบบุหรี

5. ออกกำลังกาย อาจทำได้ง่าย ๆ เพียงลงรถเมล์ก่อนถึงป้าย 1 ป้าย และเดินให้ไ้ระยะทางมากขึ้น

เทคนิค **“การหยุดความนึก พหิตบุหรี”**

เมื่อคุณคิดถึงบุหรี หรือมีตัวกระตุ้นทั้งจากภายในและภายนอกที่ทำให้คุณคิดถึงบุหรี คุณต้องหยุดความคิดทันที ภายใน 60 วินาที ก่อนที่จะเกิดความอยากสูบบุหรี เพราะเมื่อเกิดความอยาก จะนำไปสู่การสูบต่อไป คุณสามารถเลือกวิธีต่อไปนี้ได้



1. ผักผลไม้ที่อยู่ล้อมรอบใจเข้าและออก โดยไม่จำเป็นต้องหลับตาก็ได้ แต่ต้องทำในทันที
2. สร้างจินตนาการเพื่อหาสิ่งยึดเหนี่ยว เช่น นึกถึงหน้าลูก นึกถึงพระพุทธรูป เป็นต้น
3. หากหนึ่งสติกรดับบริเวณข้อมือไว้ เมื่อมีความคิดถึงบุหรี หรือมีตัวกระตุ้น ให้ตัดหนึ่งสติทันที ความเจ็บที่เกิดขึ้นจะต้องคุณออกจากความคิดถึงบุหรีวิธีนี้จับตัวข้าง แต่ก็ได้ผล
4. ผูกหายใจกลลวยเครียด เป็นการทำหายใจโดยใช้หน้าท้อง เมื่อคุณหายใจเข้า หน้าท้องจะปองออก เมื่อหายใจออกหน้าท้องจะแฟบลง การหายใจวิธีนี้ จะทำให้คุณมีสติ และได้รับออกซิเจนไปยังบริเวณสมองมากกว่าการหายใจโดยใช้ทรวงอกเหมือนปกติทั่วไป
5. คุยกับคนอื่น เพื่อเปลี่ยนความคิดถึงบุหรีที่เกิดขึ้นขณะนั้น

เส้นทางการเลิกบุหรี แบ่งเป็น 3 ระยะ

1. ระยะแรก : ระยะขาดสารนิโคตินในบุหรี (ระยะมีอาการถอนยา) ใช้เวลาประมาณ 4 สัปดาห์ ผู้หยุดสูบบุหรีมักจะผาน 2 สัปดาห์แรกได้ แต่มีโอกาสกลับมาสูบบุหรีอีก

ในลำดับที่ 3-4 เนื่องจากมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงว่าจะหยุดได้ อีก ถ้าสูบบุหรี่ และผลสุดท้ายก็ไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้ ดังนั้นคุณจะต้องรู้ตัวตลอดเวลา

2. ระยะเวลา : ระยะเวลาที่หยุดเมื่อ (ระยะผาอุปสรรค) ใช้เวลาตั้งแต่ 1-4 เดือน คุณอาจกลับไปสูบบุหรี่ได้อีกในเดือนที่ 3-4 เพราะฉะนั้น อย่างประมาณ

3. ระยะเวลา : ระยะเวลาปรับตัว (ระยะคลื่นสลาย) ใช้เวลาตั้งแต่ 4 เดือนจนถึง 1 ปี ระยะเวลาที่คุณมีโอกาสกลับไปสูบบุหรี่ได้น้อยลง สาเหตุที่ทำให้กลับไปสูบบุหรี่ในระยะนี้มาจากปัญหาเรื่องงานและครอบครัว คุณต้องหาทางแก้ไขให้ได้ ถ้าไม่สามารถทำได้ด้วยตนเอง คุณต้องหาผู้ให้คำปรึกษา



ข้อสงสัยเกี่ยวกับกระบวนการเลิกบุหรี่

1. เมื่อไหร่จึงถือว่าเลิกบุหรี่ได้แล้ว

โดยทั่วไป ถือว่าถ้าหยุดสูบบุหรี่ได้ไม่น้อยกว่า 1 ปี

ถือว่าเลิกบุหรี่ได้แล้ว

2. เมื่อมีอาการอยากสูบบุหรี่ จะทำอย่างไรดี

คุณต้องตั้งสติให้มั่นคง ลองวิธีต่อไปนี้ อาจช่วยให้

คุณรู้สึกดีขึ้น

- ถ่วงเวลาให้นานที่สุด (อาจดูจากเข็มนาฬิกาที่

เคลื่อนไป มีเวลาอยากสูบบุหรี่)

- หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ (อาจกำหนดลมหายใจ

เข้า-ออก)

- ดื่มน้ำอุ่น ๆ แทน

- หางานอย่างอื่นทำ หรือเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น

จากนั่งเปลี่ยนเป็นยืน เป็นการเบี่ยงเบนความ

สนใจจากบุหรี่

3. เลิกบุหรี่แล้ว ร่างกายจะกลับมาปกติเหมือนเดิมหรือไม่

หลังจากคุณหยุดสูบบุหรี่จนสุดท้าย

เพียง 20 นาที จะมีการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์

ต่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องในร่างกายของคุณ

- 20 นาที หลังหยุดสูบ ความดันโลหิตเริ่มลดลง คุณเหนื่อยของมือและเท้าเริ่มอุ่นขึ้นและกลับสู่ปรกติ
- 8 ชั่วโมง หลังหยุดสูบบุหรี่ ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดต่ำลง ระดับออกซิเจนในเลือดสูงขึ้น และกลับสู่ระดับปรกติ
- 24 ชั่วโมง หลังหยุดสูบบุหรี่ ความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจวายเฉียบพลันลดลง
- 48 ชั่วโมง หลังหยุดสูบบุหรี่ ปลายประสาทเริ่มเจริญเติบโตใหม่อีกครั้ง
- 2 สัปดาห์ หลังหยุดสูบบุหรี่ การไหลเวียนของโลหิตจะเริ่มดีขึ้น การทำหน้าที่ของปอดดีขึ้น 30%
- 1-9 เดือน หลังหยุดสูบบุหรี่ อากาศไอ ภูมิแพ้ โรคไซนัสอักเสบ เมื่อยตา และระบบหายใจจะดีขึ้น มีกาเกิดขึ้นใหม่ของขนปัดในเนื้อเยื่อทางเดินหายใจ ทำให้ประสิทธิภาพการทำความสะอาดอากาศของปอดเพิ่มขึ้น

- 4. ทำให้หยุดสูบบุหรี่แล้วท้องผูก เกี่ยวกับหรือเบส่า มีโคตินในบุหรีที่กระตุ้นให้มีการหลั่งสารสื่อประสาท ซึ่งมีผลต่อการเคลื่อนไหวของลำไส้ เมื่อคุณหยุดบุหรี มีโคตินที่จะไปกระตุ้นลำไส้ให้เคลื่อนไหวลดลง ทำให้คุณถ่ายยากขึ้นในช่วงแรก อากาานี้ไม่ได้เป็นทุกคน ถ้าคุณมีอาการถ่ายลำบาก และตื้อนานมาก ๆ การขับถ่ายของคุณจะดีขึ้น
- 5. หยุดสูบบุหรี่แล้วอ้วนขึ้น เป็นเพราะอะไร มีโคตินในบุหรีไปกระตุ้นศูนย์อิ่มในสมองทำให้ไม่รู้สึกหิว และมีผลต่อการเผาผลาญอาหารของร่างกาย เมื่อคุณเลิกบุหรีหรือมบริบรศทางานติขึ้น ร่างกายทำงานเป็นปรกติ จึงทำให้รับประทานอาหารได้รศชชาติและอ้วนขึ้น น้ำหนักตัวจึงอาจสูงขึ้นได้ คุณสามารถแก้ไขได้โดย ออกกำลังกาย รับประทานอาหาร ผลไม้ ลดอาหารแป้ง อาหารรสหวาน และไขมันน้อยลง ในเดือนแรกขอให้ตั้งเป้าหมายที่เลิกบุหรีให้ได้ก่อน ปัญหาไขมัน น้ำหนักส่วนเกิน คุณจัดการแก้ไขภายหลัง 1 เดือนได้
- 6. ทำให้ไม่สูบบุหรี่แล้วมีสมาธิการทำงานดี เมื่อหยุดสูบสมองจะตื้อ ๆ คิดไม่ค่อยออก
ที่เป็นเช่นนั้นเพราะมีโคตินในบุหรีไปกระตุ้นสมองส่วนหน้าซึ่งเกี่ยวกับสมาธิและความจำ จึงทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง

และมีสารี เมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่ สองส่วนหนึ่งไม่ได้รับการกระตุ้นจากนิโคติน จึงทำให้คุณรู้สึกว่าการมองถือ ๆ คิดไม่ค่อยออก อากาศเหล่านี้จะเป็นในช่วงแรก ๆ ที่หยุดสูบบุหรี่ที่นั่นเมื่อร่างกายปรับตัวแล้วทุกอย่างจะเข้าสู่ภาวะปกติที่รู้สึก

7. หยุดสูบบุหรี่แล้ว ถ้ามีอาการอากาหรือยาบุหรี่เป็นบางครั้งจะสูบลักษณะเป็นครั้งคราวได้หรือไม่

อย่าสูบบุหรี่เลยแม้แต่สักเที่ยวหรือวันเดียว ถ้าคุณหยุดสูบลได้แล้ว เพราะถ้าคุณเริ่มสูบลีกแรกหรือวันแรกจะมีวันที่ 2 ที่ 3 ตามมาอีก อย่านำใจความตั้งใจและเวลาที่你能ได้หยุดสูบบุหรี่ตั้งแตแรกเลยเปล่าด้วยความคิดที่ว่าอีกเดี๋ยวคงไม่เป็นไร

8. ทำไมจึงควรงดเหล้า เมื่อต้องการเลิกสูบบุหรี่

เพราะแอลกอฮอล์ในเหล้าจะไปกระตุ้นสมองส่วนที่ควบคุมความคิดที่มีเหตุผล ทำให้ขาดความยับยั้งคิดและสติในการเตือนตนเอง และมีความเคยชินของคนที่ยึดมั่นแล้วมักสูบบุหรี่ไปด้วย เมื่อเลิกบุหรี่แต่ยังดื่มเหล้า อากากระตุ้นให้อยากสูบบุหรี่ขึ้นมาได้

9. เคยได้ยินมาว่า คนที่สูบบุหรี่มีโอกาสนเป็นโรคระยะอาหารสูงกว่าคนที่ไม่สูบล เป็นความจริงหรือเปล่า

เป็นความจริง เพราะนิโคตินในบุหรี่กระตุ้นสารสื่อประสาทที่มีผลต่ออาการหลังการลดเพราะอาหาร ทำให้มีอาการหลังเพิ่มมากขึ้น

10. ถ้าบุหรี่มีอันตรายทำไมเปิดโรงงานยาสูบไปเลย บุหรี่มีอันตราย เป็นสิ่งเสพติด และทำลายสุขภาพของผู้สูบ ผู้ใกล้ชิดที่ได้รับควัน และสิ่งแวดล้อม อีกทั้งบุหรี่ยังเป็นสาเหตุของอหิวตภัยด้วย ถ้ามีการปิดโรงงานยาสูบผู้ติดบุหรี่จะไม่ได้เลิก หรือผู้ที่ยังเลิกไม่ได้ จะหันไปสูบบุหรี่นำเข้าจากต่างประเทศแทน ทำให้สูญเสียเงินตราออกนอกประเทศเป็นจำนวนมาก ดังนั้น การเลิกสูบบุหรี่จึงเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุด เพราะถ้าไม่มีคนสูบบุหรี่ ก็จะไม่มีการผลิตบุหรี่อีกต่อไป

11. เลิกบุหรี่แล้วหันมาใช้นานติณแทน จะดีหรือไม่

ไม่ดีแน่ ๆ เพราะในยานติณมีนิโคตินผสมอยู่ด้วยการสูดยานติณทำให้คุณได้นิโคตินเข้าไปในโพรงจมูกโดยตรง มีโอกาสเกิดมะเร็งโพรงจมูกได้

12. เตี้ยหมาก แทนการสูบบุหรี่ได้หรือไม่ มีผลเสียหรือเปล่า

หมากที่คั้นสมัยก่อนนำมาเคี้ยวกันเป็นประจำนั้น มีใบยาสูบรวมอยู่ด้วย นั่นหมายความว่า เมื่อเคี้ยวหมาก คุณจะได้รับสารนิโคตินและสารอื่นๆ ที่อยู่ในใบยาสูบ ซึ่งจะระคายเคืองบริเวณเยื่อช่องปาก ปุ่มแดงที่เป็นส่วนประกอบในหมากอาจทำให้เกิดแผลในปาก ซึ่งจะทำให้ยาสูบดูดซึมได้มากขึ้น จึงมีไอการสูบบุหรี่แรงช่องปากสูงขึ้น

13. เมื่อเลิกบุหรี่จำเป็นต้องหยุดดื่มชา/กาแฟหรือไม่

โดยความเป็นจริงแล้ว ชาและกาแฟ มีคาเฟอีนเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วย ซึ่งคาเฟอีนจะกระตุ้นให้ร่างกายผลิตฮิโมนะที่กระตุ้นประสาทส่วนกลาง เพราะฉะนั้นเมื่อคุณเลิกบุหรี่ ก็ไม่จำเป็นต้องหยุดดื่มชา/กาแฟก็ได้ แต่ถ้าการดื่มชา/กาแฟทุกครั้ง คุณมักสูบบุหรี่ไปด้วยจนเกิดความเคยชิน ดังนั้น เมื่อเลิกสูบบุหรี่ ก็ควรหยุดดื่มชา/กาแฟด้วยในระยะแรกเพื่อลดตัวกระตุ้น เมื่อคุณควบคุมตัวเองได้ดีแล้ว คุณสามารถดื่มชา/กาแฟ ได้เหมือนปกติ

14. ถ้าหยุดบุหรี่แล้วหาความอยากบุหรี่ไม่ไหวจริง ๆ ต้องกลับไปสูบบุหรี่ใหม่ จะทำอย่างไรดี

การที่คุณกลับไปสูบบุหรี่อีก ไม่ได้หมายความว่าในชีวิตของคุณจะเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ มีหลายคนที่ต้องใช้ความพยายามเลิกบุหรี่หลายครั้งจึงจะสำเร็จ มันไม่ใช่ความผิดของคุณหรอกที่จะเลิกบุหรี่ไม่ได้ในครั้งแรก เพราะว่านิโคตินในบุหรี่มีฤทธิ์เสพติด แต่คนส่วนใหญ่สามารถเลิกบุหรี่ได้ด้วยตนเอง และเรารู้ว่าคุณเลิก (บุหรี่) ใต้ด้วยตนเองเหมือนกัน

