

10 เคล็ดลับ

เลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า



1.หาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร.1600



2.หากำลังใจ

บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจเลิกสูบ เพื่อเป็นกำลังใจ



3.หาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป



4.ไม่รอช้า

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มีมักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่



5.ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบ



6.ไม่กระตุ้น

ระหว่างเลิกสูบ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้หอยากสูบบุหรี่ เช่น งดกาแฟ งดแอลกอฮอล์



7.ไม่หมกมุ่น

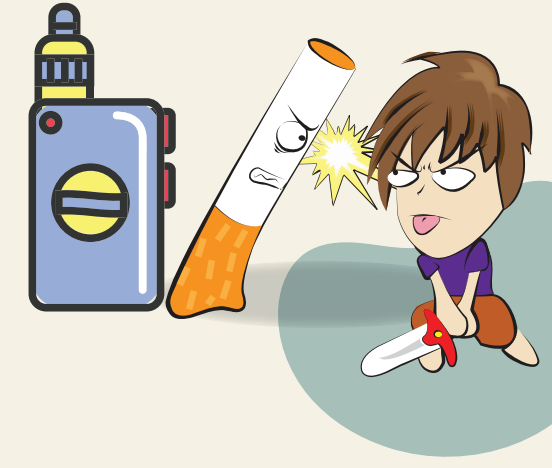
เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อน ระลึกถึงคนที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

Game Over



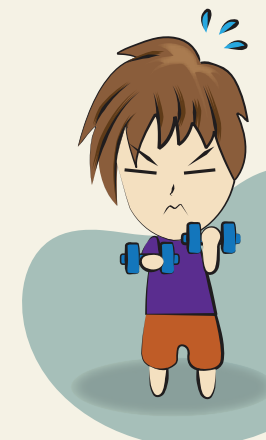
10.ไม่ท้อแท้

หากเผลอลงมือสูบบุหรี่ไม่ได้หมายถึงคุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบครั้งต่อไป สู้ สู้



9.ไม่ทำกาย

อย่าคิดว่าการกลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึง การหวนคืนไปสู่การสูบบุหรี่ต่อไปอีก



8.ไม่นิ่งเฉย

หากิจกรรมต่าง ๆ ทำ หรือ ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)
 36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
 โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
 www.ashthailand.or.th และ www.smokefreezone.or.th เผยแพร่เดือนมีนาคม 2566

ห้ามสูบบุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้า



ฝ่าฝืนมีโทษปรับตามกฎหมาย 5,000 บาท

No Smoking. It is against the law to smoke in these premises. Fine 5,000 Baht

กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ กรมควบคุมโรค โทร.0-2590-3852

ร้องเรียนโทร. 0-2590-3000 หรือ <https://tas.go.th>



กรมควบคุมโรค
กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (สนบ.)



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การวิจัย (สสส.)