



สิ่งที่คุณควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

☑ ประกาศวันที่คุณจะเลิก

บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ

☑ ขจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ที่เขี่ยบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าให้พ้นจากคุณ

☑ ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบบุหรี่เป็นประจำใหม่

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น

☑ ถ้าหงุดหงิด

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
- จิบน้ำบ่อยๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด



☑ หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น

งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ลองกินผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

☑ หากิจกรรมทำ

หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

☑ ไม่ทำกาย

อย่าคิดกลับไปรีลอง เพียงมวนเดียวก็กลับไปติดได้

☑ ไม่ท้อแท้

ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบบุหรี่ อย่าหมดหวัง

☑ ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่

เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้

เพื่อคนที่**คุณรัก**



เลิกสูบบุหรี่

คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
คุณต้องถามตัวเองว่า
"คุณอยากเลิกจริงไหม"
เพราะความตั้งใจ คือ
กุญแจสำคัญ
ต้องตอบตัวเองให้ได้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)
36/2 ถนนประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th site : www.smokefreezone.or.th
เผยแพร่ครั้งแรกเมื่อ 2564



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

ทำไมต้องเลิกสูบ

บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ หรือ โรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ นอกจากนี้อันตรายที่เกิดกับผู้ที่สูบบุหรี่โดยตรงแล้ว ผู้ที่ไม่ได้สูบแต่ได้รับควันบุหรี่ก็มีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้นด้วย

ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

สุขภาพกายทรุดโทรม

สุขภาพจิตเสีย

เสียเงินไปกับบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ไม่เป็นที่ยอมรับ



เลิกสูบแล้วดีอย่างไร

สุขภาพกาย



- ✓ สุขภาพแข็งแรง
- ✓ สุขภาพไม่ทรุดโทรม
- ✓ ไม่มีกลิ่นปาก ไม่เหม็นกลิ่นบุหรี่ในคอ ลมหายใจสะอาดขึ้น
- ✓ ไม่มีกลิ่นติดตัว จัดเสื้อผ้า
- ✓ หายใจได้สะดวกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
- ✓ ไม่เสี่ยงกับโรคภัย เช่น มะเร็ง หัวใจ อัมพาต หายใจลำบาก ฯลฯ
- ✓ ฟันไม่ดำ ฟันไม่เหลือง ริมฝีปากไม่ดำ เหงือกไม่ดำ

สุขภาพจิต

- ✓ จิตใจเบิกบานแจ่มใส สุขภาพจิตดีขึ้น
- ✓ ไม่ทำให้คนในครอบครัวรำคาญเหม็นควันบุหรี่
- ✓ คนที่รักเราปลอดภัยจากควันบุหรี่
- ✓ ไม่ต้องหาที่สูบบุหรี่
- ✓ ไม่ต้องทรมานที่ต้องค้นหาบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้ามาสูบ
- ✓ ไม่ต้องคอยหลบๆ ซ่อนๆ เพื่อจะสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

เศรษฐกิจและสังคม

- ✓ ไม่เสียเงิน ประหยัดเงิน มีเงินเหลือมากขึ้น
- ✓ ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม ของเพื่อนที่ไม่สูบ
- ✓ สังคมยอมรับเข้าสู่สังคมด้วยความมั่นใจ
- ✓ ติดต่อกับแวดลอม ไม่มีมลพิษ สภาพแวดล้อมดีขึ้น อากาศดี
- ✓ ไม่รบกวนผู้อื่น ไม่ทำให้คนอื่นรำคาญ
- ✓ มีเวลาไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ได้มากขึ้น
- ✓ เพื่อนยกย่องถ้าเลิกสูบได้

หากต้องกลับไปสูบบุหรี่ใหม่
ไม่ได้แปลว่า คุณเป็นคนล้มเหลว
แต่
เป็นบทเรียนของการต่อสู้ครั้งใหญ่
เพื่อ
เอาชนะให้ได้
เพื่อสุขภาพของตัวเอง
และคนที่คุณรัก