

10 เด็ดดกม, เลิกมณร

3 หา + 7 ไม

1. หาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร. 1600



6. ไม่กระตุ้น

ระหว่างเลิกสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น งดคาเฟ่ งดแอลกอฮอล์



2. หากำลังใจ

บอกคนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ เพื่อเป็นกำลังใจ

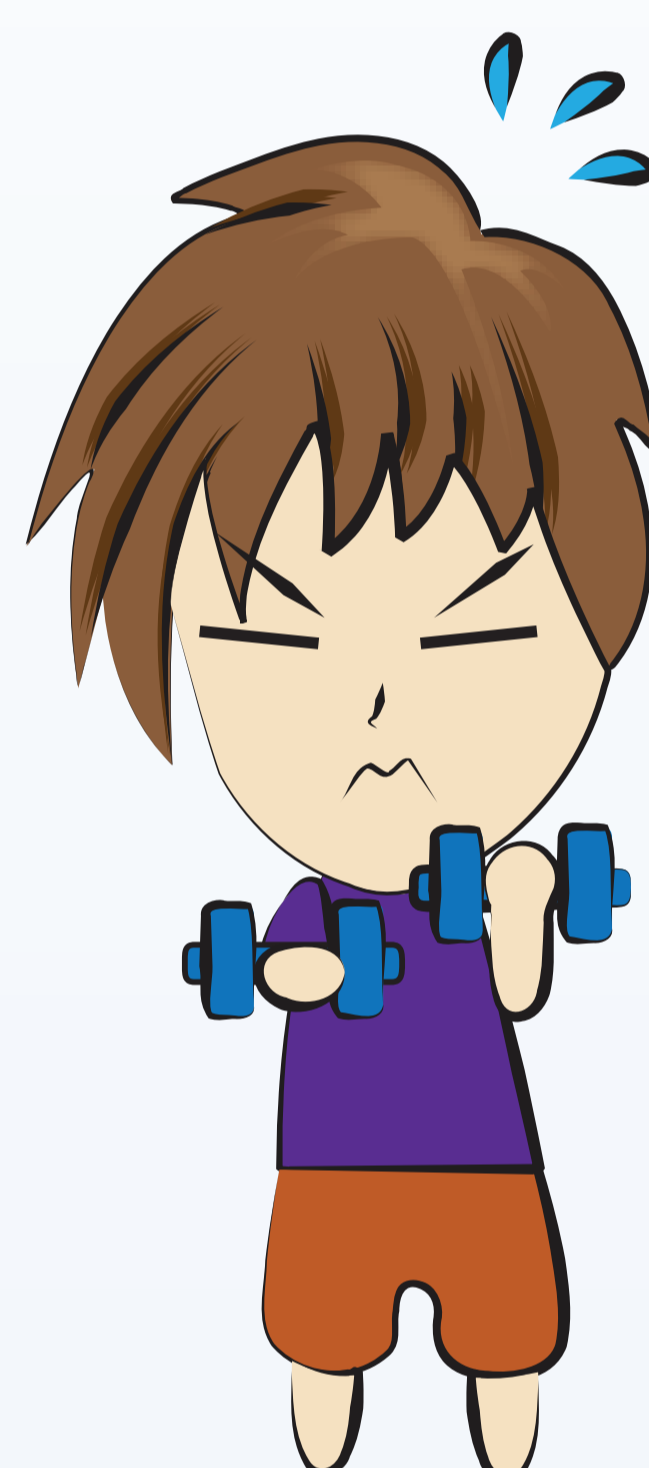
7. ไม่หมกมุ่น

เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ ให้หยุดพักผ่อนคลายเครียด โดยการพูดคุยกับเพื่อน ระลึกถึงคนที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ



3. หาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจเลือกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป



8. ไม่นิ่งเฉย

หากิจกรรมต่าง ๆ ทำหรือออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพของหัวใจและปอด



4. ไม่รอช้า

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทันที พร้อมเปลี่ยนกิจกรรมที่มักทำร่วมกับคนสูบบุหรี่

9. ไม่ทำทนาย

อย่าคิดว่าการที่กลับไปสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพียงมวนเดียว อาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่การสูบบุหรี่ต่อไปอีก

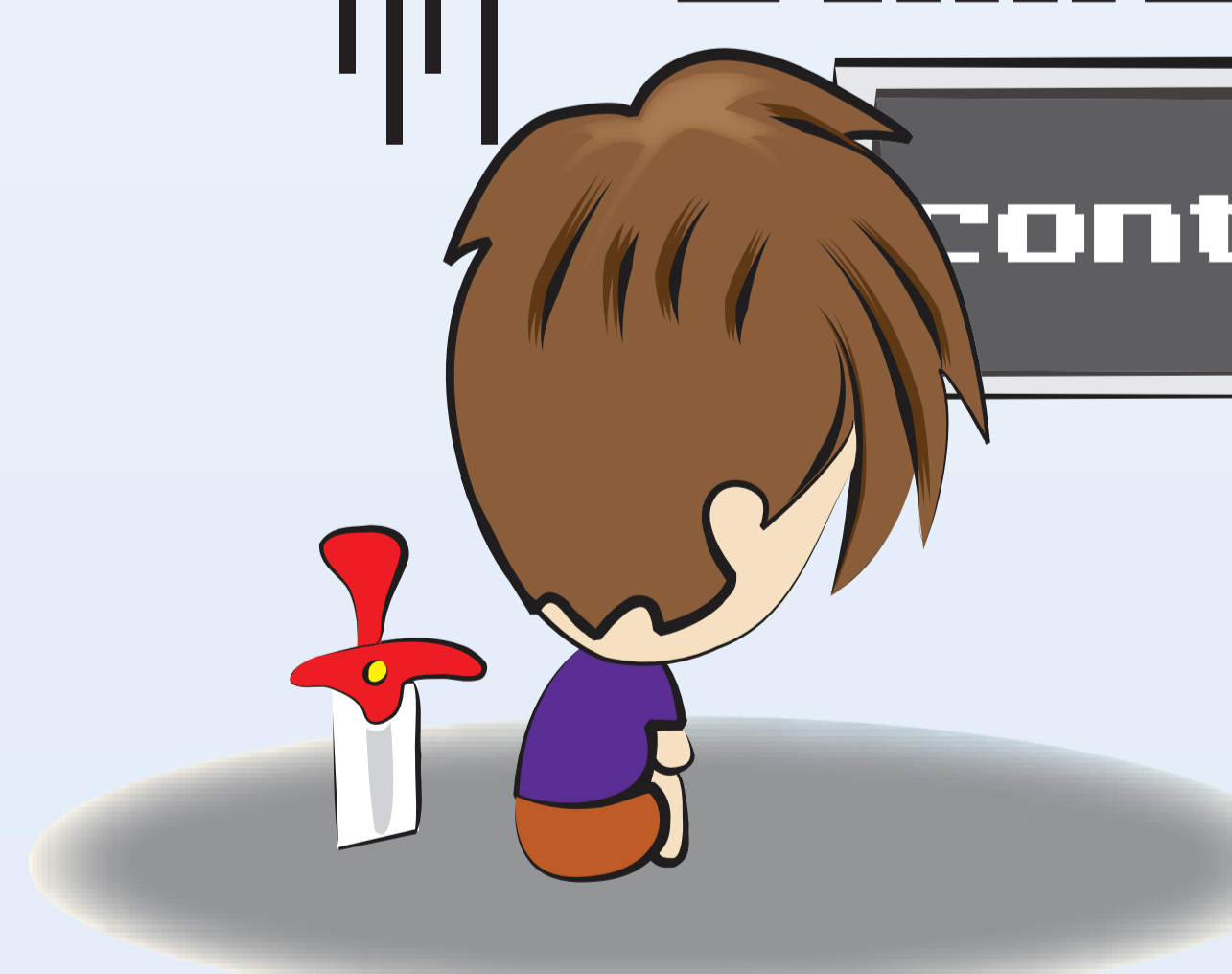


5. ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่



Game Over Continue



10. ไม่ท้อแท้

หากเผลอกลับไปสูบบุหรี่ ไม่ได้หมายถึงคุณล้มเหลวอย่างน้อยคุณได้เรียนรู้จุดอ่อนที่จะปรับปรุงการตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ครั้งต่อไป สู้ สู้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1830
www.ashthailand.or.th Email : info@ashthailand.or.th

