

## ไม่ถามหรือพูด วนๆซ้ำๆ

การพูดถึงการเลิกสูบบุหรี่ตลอดเวลา พวกเขาอาจรำคาญใจ เครียด แล้วผ่อนคลายด้วยบุหรี่สักมวนหนึ่งแทน การพูดถึงบุหรี่ซ้ำๆ ก็เป็นการย้ำเตือนว่าบุหรี่ไม่ได้หายไปไหน และทำให้ผู้ที่เลิกบุหรี่หัวเสียได้ คุณควรพูดแต่เรื่องดี ๆ ให้กำลังใจ และหากิจกรรมใหม่ๆ ทำร่วมกันมากกว่า

## ให้รางวัลเขาทีละก้าว

การให้กำลังใจถือเป็นกุญแจสำคัญในการเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ โดยอาจลองวางเป้าหมายความสำเร็จแบบขั้นบันได แล้วเพิ่มรางวัลขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อคนที่คุณรักทำได้ตามเป้าหมายในแต่ละขั้น เช่น หากเขาเลิกบุหรี่ได้ 1 สัปดาห์ก็พาไปดูหนังสักรอบหนึ่ง หากเลิกได้ 1 เดือน ก็พาไปนวด เมื่อเลิกสูบบุหรี่ครบปีก็พาไปร้านอาหารพิเศษที่เขาอยากไป เพราะการให้กำลังใจถือเป็นกุญแจสำคัญในการเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ คุณอาจลองพาผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ออกไปผ่อนคลายนอกบ้านบ้างเพื่อให้พวกเขามีความสุขกับสิ่งใหม่ๆ โดยอาจเลือกสิ่งที่คุณเขาสนใจควบคู่ไปกับไลฟ์สไตล์ที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งก็มีแนวโน้มที่จะทำให้พวกเขารู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น และเพิ่มโอกาสเลิกบุหรี่ให้สำเร็จได้มากขึ้น

เข้าใจสถานการณ์ของพวกเขาได้ดียิ่งขึ้น และยังทำให้พวกเขาารู้สึกดีและมีแนวโน้มที่จะอยากสูบบุหรี่น้อยลงได้อีกด้วยเพราะการฟังคือสิ่งที่สำคัญ หากคุณรับฟังอย่างเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ ก็จะทำให้พวกเขารู้สึกดีและอยากสูบบุหรี่น้อยลง

## เบี่ยงประเด็นจากบุหรี่

การไม่คิดถึงบุหรี่อาจเป็นหนึ่งในทริคที่มีประโยชน์มากสำหรับผู้ที่เลิกบุหรี่ เพราะทำให้พวกเขาไม่คิดและหลุดจากอาการอยากสูบบุหรี่ได้ ซึ่งเท่ากับเป็นการช่วยเหลืออย่างแท้จริง และเป็นวิธีที่

ทำได้ง่าย เช่น แนะนำให้เขาดูซีรีส์ด้วย ขวณกันอ่านหนังสือที่ชอบ เล่นกับสัตว์เลี้ยงวิธีเหล่านี้จะทำให้พวกเขาหลุดพ้นจากอาการอยากสูบบุหรี่ได้ไม่ยาก

## สร้างสภาพแวดล้อมใหม่ๆ

หากคนที่คุณรักมักสูบบุหรี่ในผับ คุณอาจแนะนำหรือชวนกันไปในพื้นที่ที่ปลอดบุหรี่แทน และอาจเสนอกิจกรรมทางเลือกที่ไม่ทำให้พวกเขาคิดถึงการสูบบุหรี่อีก เช่น พาไปร้านอาหาร ไปทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่เคยทำเพื่อหลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการคิดถึงบุหรี่ได้อีก



จากนั้นอาการจะค่อยๆ บรรเทาลง แม้ว่าจะฟังดูเป็นช่วงเวลาที่น่าเบื่อ แต่หากว่าคุณเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมรับมือในสถานการณ์นี้ คุณก็จะผ่านมันไปได้อย่างแน่นอน และเราก็มีวิธีที่จะช่วยให้คุณแก้อาการหงุดหงิดจากการเลิกบุหรี่ได้ง่ายๆ ด้วยวิธีดังนี้

## ดื่มน้ำให้มากๆ

คุณควรดื่มน้ำบ่อยๆ เพื่อที่จะได้ขับสารพิษรวมถึงนิโคตินออกจากร่างกาย

## ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้นถือเป็นการแก้เครียด และยังเป็น การขับสารพิษออกไปทางเหงื่ออีกด้วย

## หาที่เบี่ยงไปไว้อ่อนคลาย

ถ้าต้องอยู่ในที่ ๆ มีเสียงรบกวนอยู่ตลอดเวลาในช่วงนี้ คงจะยากที่จะควบคุมอารมณ์ให้ปกติได้ตลอด ดังนั้นคุณควรหาที่เบี่ยงไปไว้นั่งพัก หรือนอนหลับเพื่อให้อารมณ์ของคุณกลับมากปกติ

## หาที่ระบาย

แม้ว่าจะพยายามควบคุมอารมณ์อย่างเต็มที่แล้ว แต่มันก็ต้องมีบ้างที่เกินจะคุมไหว เพราะฉะนั้น คุณก็ควรจะมีที่ไว้คอยระบายอารมณ์หงุดหงิดของคุณ เพื่อที่จะได้ไม่ประบิดอารมณ์ใส่คนอื่น ๆ เช่น ดาดฟ้าเพื่อตะโกนออกมาดังๆ ให้สุดเสียง หรือจะเป็นการชกหมอน ทุบหมอนก็ได้

## หายใจเข้า-ออก ลึกๆ ซ้ำๆ

หากอาหารหงุดหงิดของคุณถูกกระตุ้นขึ้นมาโดยที่คุณมาได้คาดคิดล่ะก็ คุณก็ต้องตั้งสติดีๆ แล้วค่อยๆ หายใจเข้า และออก ซ้ำๆ อย่างน้อย 3 ครั้ง เพื่อให้สมองได้รับออกซิเจน เมื่อสมองได้รับออกซิเจนเพียงพอ คุณก็จะรู้สึกผ่อนคลายขึ้น

## มีความตั้งใจและแน่วแน่

ถึงแม้ว่าเมื่อเลิกบุหรี่แล้วจะทำให้มีอาการหงุดหงิด โกรธง่าย และอื่นๆ ตามมา แต่ถ้าคุณตั้งใจให้เข้มแข็ง แน่วแน่ มีสติ และพยายามควบคุมอารมณ์ตัวเองอยู่ตลอดเวลาแล้วล่ะก็ ในช่วงเวลาที่ร่างกายขาดนิโคตินอยู่นี้ จะไม่ก่อให้เกิดปัญหากับการใช้ชีวิตของคุณอย่างแน่นอน

## ข้อดีของการเลิกบุหรี่

ช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้นเพียงหยุดสูบบุหรี่แค่ 20 นาที ก็ทำให้ระบบการไหลเวียนเลือดภายในร่างกายทำงานได้อย่างราบรื่นขึ้นแล้ว แถมยังไหลเวียนได้อย่างทั่วถึงกันตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าอีกด้วย

## อัตราการเต้นของจังหวะหัวใจเป็นไปอย่างปกติ

หลังจากที่คุณหยุดสูบบุหรี่ไปประมาณ 2 ชั่วโมง สามารถสังเกตได้เลยค่ะว่าอัตราการเต้นของชีพจรและหัวใจเริ่มกลับมาเข้าสู่ภาวะปกติ โดยมีสาเหตุมาจากระบบการไหลเวียนเลือดที่เริ่มทำงานอย่างสะดวกดีแล้วนั่นเอง

## หายจากอาการไอแบบเรื้อรัง

เพราะการสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมที่ทำร้ายปอดอย่างร้ายแรง หลายคนที่ยังสูบบุหรี่มากๆ จึงมักเป็นโรคไอเรื้อรัง และหากคุณอยากหายจากอาการดังกล่าว แนะนำให้หยุดสูบบุหรี่อย่างน้อยเป็นเวลา 3-9 เดือนค่ะ รับรองเลยว่าอาการไอเรื้อรังจะหายไป และยังทำให้สุขภาพผิวพรรณดูดีขึ้นได้ด้วย

## เลิกสูบ 2 วัน ทำให้ไร้สารพิษตกค้างในร่างกายได้

เชื่อกันกันว่าเพียงคุณเลิกบุหรี่ได้ 2 วันเต็ม ปริมาณสารนิโคตินที่อยู่ในร่างกายย่อมสามารถถูกกำจัดออกไปได้อย่างหมดจด ทำให้ไร้สารพิษตกค้าง สุขภาพก็ย่อมแข็งแรงกระปรี้กระเปร่าขึ้น

## ทำให้มีออกซิเจนในเลือดเพิ่มมากขึ้น

แค่คุณหยุดสูบบุหรี่เป็นเวลาอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ก็สามารถช่วยลดปริมาณของคาร์บอนมอนอกไซด์ในกระแสเลือดลงได้อย่างมากทีเดียว ส่งผลให้มีออกซิเจนในเลือดเพิ่มขึ้น เพียงพอที่จะเคลื่อนไปสู่เซลล์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี และยังทำให้กระบวนการทำงานต่างๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างปกติขึ้นอีกด้วย โดยเฉพาะกับผู้หญิงตั้งครรภ์ด้วยแล้ว ยิ่งคุณหยุดสูบบุหรี่ก็เปรียบดังการเพิ่มออกซิเจนให้ทารกในครรภ์ได้หายใจสะดวกขึ้นตามด้วยนั่นเอง

## ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ

ภายหลังจากที่คุณหยุดสูบบุหรี่ เมื่อระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้อย่างคล่องตัวตามปกติแล้ว ก็จะทำให้มีเลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ได้อย่างราบรื่น ซึ่งหัวใจก็เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น หากคุณหยุดสูบบุหรี่ได้อย่างน้อย 24 ชั่วโมง ก็ถือเป็นการช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจได้แล้ว

## หลังจากหนึ่งปีผ่านไป

ภายใน 5 ปีความเสี่ยงในการมีภาวะสมองขาดเลือดไปเลี้ยงเนื่องจากหลอดเลือดตีบ อุดตัน หรือหลอดเลือดในสมองแตก จะลดลงอย่างเป็นนัยสำคัญจนเท่ากับคนที่ไม่สูบบุหรี่ หลังจากคุณหยุดสูบบุหรี่ได้สิบปี ความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งช่องปาก มะเร็งลำคอ มะเร็งหลอดอาหารและมะเร็งปอดลดลงครึ่งหนึ่ง และเมื่อถึง 15 ปี ความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจและภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะจะเทียบเท่ากับคนที่ไม่สูบบุหรี่ เนื่องจากผลการวิจัยได้แสดงให้เห็นว่าผู้ที่สูบบุหรี่มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคมะเร็งปอดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่สูงถึง 30-50% แต่หลังจากเลิกสูบบุหรี่ได้ 10 ปีแล้วความเสี่ยงดังกล่าวจะลดลงครึ่งหนึ่ง จากข้อมูลข้างต้นดังกล่าว จะเห็นว่าการหยุดสูบบุหรี่คุ้มค่าเพียงใด หลังจากคุณเลิกสูบบุหรี่ และนี่ก็คือ ข้อดีจากการเลิกสูบบุหรี่ มีหนุ่มสาวคนไหนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นชีวิตจิตใจ หันมาเลิกสูบกันเถอะ เพื่อสุขภาพชีวิตที่ดีของเราในระยะยาว



## เลิกบุหรี่อย่างไร ให้สำเร็จ ?



เพราะการเลิกบุหรี่ไม่ใช่เรื่องง่ายหากมีใครสักคนจับมือร่วมกันเดินไปบนเส้นทางที่ ยากลำบาก จะทำให้การเดินทางนั้นน่าเดินและง่ายมากขึ้น วันนี้มีเคล็ดลับการเลิกบุหรี่มาฝาก

### รับรู้ข้อเท็จจริง

ก่อนอื่นคุณควรทำความเข้าใจว่าการเลิกบุหรี่สำคัญกับคนที่ คุณรักอย่างไร และการให้คำแนะนำรวมถึงวิธีเลิกบุหรี่ที่ถูกต้องมีประโยชน์อย่างไร โทษของบุหรี่คืออะไรโดยอาจเริ่มต้นจากเว็บไซต์ของเราก็ได้เพราะเราได้รวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่จะช่วยให้คุณเข้าใจเกี่ยวกับการเลิกบุหรี่มากขึ้น

### ฟังพวกเขา

เพราะการฟังคือสิ่งที่สำคัญ หากคุณรับฟังอย่างเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจต่อความวิตกกังวล อาการอยากบุหรี่และความเครียดในระหว่างเลิกบุหรี่ คุณก็จะเข้าใจ