สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ประกาศวันที่คุณจะเลิก

บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ

ขจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ที่เขี่ยบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ให้พ้นจากคุณ

ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบเป็นประจำใหม่

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น

ถ้าหงุดหงิด

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้า ๆ
- จิบน้ำบ่อย ๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด

หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น

งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ลองกินผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

หากิจกรรมทำ

หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

ไม่ท้าทาย

อย่าคิดกลับไปริลอง เพียงมวนเดียวก็กลับไปติดได้

ไม่ท้อแท้

ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบ อย่าหมดหวัง

ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่

เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูง ๆ อาจเป็นอันตรายได้

เพื่อคนที่คุณรัก

เลิกสูบ

คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
คุณต้องถามตัวเองว่า
"คุณอยากเลิกจริงไหม"
เพราะความตั้งใจ คือ
กุญแจสำคัญ
ต้องตอบตัวเองให้ได้

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)
36/2 ซอยประดิษฐ์ 10 ถนนประดิษฐ์ แขวงสามเสนใน 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
เผยแพร่ พ.ศ. 2564