

๑๐ วิธีเพื่อการเลิกบุหรี่ด้วยตัวเอง



๑. สร้างแรงจูงใจให้กับตัวเอง เพราะแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญ เช่น ทำเพื่อสุขภาพ เพื่อคนที่คุณรัก หรือประหยัดเงินจากค่าบุหรี่ก็ตาม
๒. ขอคำปรึกษาใครสักคนเพื่อเป็นแนวทางการเลิกบุหรี่อย่างถูกวิธี ซึ่งปัจจุบันก็มีองค์กรให้คำปรึกษาการเลิกบุหรี่มากมาย อาทิ Quit Line ๑๖๐๐ สถาบันธัญญารักษ์ และคลินิกเลิกบุหรี่ตามสถานพยาบาลทั่วไป
๓. ตั้งเป้าหมายให้ตัวเอง คุณควรวางแผนในการเลิกบุหรี่ โดยกำหนดวันที่จะลงมือเลิกบุหรี่ เพื่อไม่ให้เกิดการผัดวันประกันพรุ่ง...แต่เอ๊ะ !! อย่ากำหนดวันเป็นปีหน้าเชียวนะ ทางที่ดีเริ่มตั้งแต่สัปดาห์นี้เลยยิ่งดี
๔. ออย่ารอช้าลงมือทันที เพียงเตรียมตัวให้พร้อม ทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทั้งหมด และหาตัวช่วยลดความอยากบุหรี่ไว้ใกล้ๆ ตัว เช่น ขนมขบเคี้ยว ลูกอม หมากฝรั่ง ผลไม้รสเปรี้ยว
๕. ห่างไกลสิ่งกระตุ้น ระหว่างที่คุณกำลังอยู่ในช่วงเลิกบุหรี่ ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรม หรือสถานที่ที่เป็นเขตสูบบุหรี่ รวมถึงสภาพแวดล้อมที่มีคนสูบบุหรี่ เพราะมีเช่นนั้นคุณอาจจะอยากกลับมาสูบบุหรี่อีกก็ได้
๖. ไม่หมกมุ่น ไม่ทำให้ตัวเองเครียด เพราะยิ่งคุณเครียดคุณก็จะยิ่งเลิกบุหรี่ได้ยาก เพราะ ๑ ในสาเหตุการติดบุหรี่เพราะความเชื่อที่ผิดที่คิดว่าสูบบุหรี่แล้วทำให้คลายเครียด เช่นนั้นถ้ารู้สึกเครียดคุณควรหากิจกรรมทำ เช่น พูดคุยกับคนรอบข้าง หรืออ่านหนังสือที่ชอบ
๗. ไม่หวั่นไหว ทำจิตใจให้มั่นคง เมื่อคุณรู้สึกอยากสูบบุหรี่ ขอให้ทบทวนถึงแรงจูงใจ หรือเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกบุหรี่ เพราะจะทำให้คุณมีกำลังใจ และเกิดความมุ่งมั่นในการเลิกบุหรี่อีกครั้ง
๘. หมั่นออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายนอกจากจะช่วยควบคุมน้ำหนักที่มาหลังจากการเลิกบุหรี่แล้ว ยังช่วยให้สมองปลอดโปร่ง คลายความตึงเครียด
๙. ไม่ทำทนายบุหรี่ด้วยการกลับไปสูบบุหรี่อีกหลายๆ คนกลับไปสูบบุหรี่อีกเป็นครั้งคราว เพราะเชื่อว่าคงไม่เป็นไร ซึ่งจริงๆ แล้วการกลับไปสูบบุหรี่อีก แม้จะนานๆ ครั้ง นั่นก็คือสาเหตุของการเลิกบุหรี่ไม่ได้เช่นกัน
๑๐. อย่าท้อกับการต้องเริ่มต้นใหม่ ควรให้กำลังใจตัวเองและพยายามท่องดั่งๆ ไว้เสมอว่า "ฉันจะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ในปีนี้"

ด้วยความปรารถนาดี...จากองค์การบริหารส่วนตำบลดินแดง (๓ สิงหาคม ๒๕๖๖)