

สนับสนุนและส่งเสริมการคัดกรอง บำบัด พื้นฟู และส่งต่อผู้สูบบุหรี่ที่ต้องการเลิกบุหรี่

การสนับสนุนให้เกิดการลด ละ เลิกบุหรี่สามารถทำได้หลายวิธี ทั้งการให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของบุหรี่ การสร้างแรงจูงใจ การให้คำปรึกษาและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง รวมถึงการมีมาตรการและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเลิกบุหรี่

วิธีการสนับสนุนการเลิกบุหรี่ : ให้ความรู้และสร้างความตระหนัก

ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ รวมถึงประโยชน์ของการไม่สูบบุหรี่ เพื่อให้ผู้สูบเห็นถึงความจำเป็นในการเลิกบุหรี่.

1. **สร้างแรงจูงใจ** : ช่วยให้ผู้สูบบุหรี่หาแรงจูงใจในการเลิกบุหรี่ เช่น การดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว หรือเป้าหมายอื่นๆ ที่ต้องการ
2. **ให้คำปรึกษาและสนับสนุน** : แนะนำวิธีการเลิกบุหรี่ที่ถูกต้อง เช่น การไต่ยา การบำบัด หรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และให้กำลังใจระหว่างการเลิกบุหรี่.
3. **สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเลิกบุหรี่** : สนับสนุนให้มีพื้นที่ปลอดบุหรี่ การรณรงค์ให้เลิกบุหรี่ และการปรับเปลี่ยนทัศนคติของคนในสังคม.
4. **ใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อลดความอยากบุหรี่** : เช่น การเคี้ยวหมากฝรั่ง การดื่มน้ำ การออกกำลังกาย หรือการหากิจกรรมอื่นๆ ทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ.
5. **หาทางเลือกอื่น** : เช่น การใช้ผลิตภัณฑ์ทดแทนนิโคติน หรือการใช้สมุนไพรเพื่อช่วยลดความอยาก.
6. **อย่าท้อถอย** : การเลิกบุหรี่อาจต้องใช้เวลาและความพยายาม และอาจมีการล้มเหลวบ้าง แต่ไม่ควรท้อแท้ ให้กำลังใจตัวเองและกลับมาเริ่มต้นใหม่
7. **ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ** : หากไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้ด้วยตนเอง สามารถขอคำปรึกษาจากคลินิกเลิกบุหรี่ หรือสายด่วนเลิกบุหรี่ได้

การสนับสนุนจากคนรอบข้าง

คนในครอบครัว : ควรให้กำลังใจและให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของบุหรี่ รวมถึงช่วยหาแรงจูงใจในการเลิกบุหรี่.

เพื่อน : ควรตักเตือนและให้คำแนะนำ รวมถึงชักชวนให้เลิกบุหรี่ด้วยกัน.

อาจารย์และสถาบันการศึกษา : ควรให้ความรู้และคำปรึกษาแก่นักเรียนที่สูบบุหรี่ รวมถึงจัดกิจกรรมส่งเสริมการเลิกบุหรี่

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข : ควรให้ความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับโทษของบุหรี่ และให้ความช่วยเหลือในการเลิกบุหรี่

การสนับสนุนให้เกิดการลด ละ เลิกบุหรี่เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีขึ้น และลดปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ได้

เลิกบุหรี่ อย่างไรให้ได้ผล



หาเหตุผลในการเลิก

เช่น เหตุผลด้านการเงิน
เหตุผลด้านสุขภาพ



กำหนดวันที่จะเลิกให้ชัดเจน

เช่น วันเกิด วันปีใหม่ หรือจะเลิก
ภายในวันจันทร์ที่จะถึง



เปลี่ยนปัจจัยแวดล้อม

เช่น หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม
ที่มีคนสูบบุหรี่



หาตัวช่วยลดความอยากบุหรี่

เช่น ขนมหอมเคี้ยว ลูกอม
หมากฝรั่ง ผลไม้รสเปรี้ยวหรือมะนาว



หมั่นออกกำลังกาย



ดื่มน้ำให้มาก

ช่วยบรรเทาความทรมาน
และความหงุดหงิดลงได้บ้าง



อย่ากลับมาสูบเพราะคิดว่า สูบแค่เป็นครั้งคราว



ถึงอุปกรณ์การสูบ



หลีกเลี่ยงความเครียด



ขอคำปรึกษา

จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

- Quit Line 1600
- สถาบันธัญญารักษ์
- คลินิกเลิกบุหรี่
ตามโรงพยาบาลทั่วไป



อย่าท้อกับการ ต้องเริ่มต้นใหม่

ขอบคุณข้อมูลจาก
<https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/5-5ร-พร้อมเลิกบุหรี่-2>
<https://www.siphospital.com/th/news/article/share/stop-smoking>
<https://www.thaihealth.or.th/10-5รช่วยเลิกบุหรี่>
<https://allwellhealthcare.com/cigarette/>