

10 วิธีเพื่อการเลิกบุหรี่ด้วยตัวเอง



1. สร้างแรงจูงใจให้กับตัวเอง เพราะแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญ เช่น ทำเพื่อสุขภาพ เพื่อคนที่คุณรัก หรือประหยัดเงินจากค่าบุหรี่ก็ตาม

2. ขอคำปรึกษาใครสักคนเพื่อเป็นแนวทางการเลิกบุหรี่อย่างถูกวิธี ซึ่งปัจจุบันก็มีองค์กรให้คำปรึกษาการเลิกบุหรี่ปากมาย อาทิ Quit Line 1600 สถาบันธัญญารักษ์ และคลินิกเลิกบุหรี่ตามสถานพยาบาลทั่วไป

3. ตั้งเป้าหมายให้ตัวเอง คุณควรวางแผนในการเลิกบุหรี่ โดยกำหนดวันที่จะลงมือเลิกบุหรี่ เพื่อไม่ให้เกิดการผัดวันประกันพรุ่ง...แต่เอ๊ะ !! อย่ากำหนดวันเป็นปีหน้าเชียวนะ ทางที่ดีเริ่มตั้งแต่วินาทีนี้เลยยิ่งดี

4. อย่ารอช้าลงมือทันที เพียงเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทั้งหมด และหาตัวช่วยลดความอยากบุหรี่ไว้ใกล้ๆ ตัว เช่น ขนมขบเคี้ยว ลูกอม หมากฝรั่ง ผลไม้รสเปรี้ยว

5. ห่างไกลสิ่งกระตุ้น ระหว่างที่คุณกำลังอยู่ในช่วงเลิกบุหรี่ ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรม หรือสถานที่ที่เป็นเขตสูบบุหรี่ รวมถึงสภาพแวดล้อมที่มีคนสูบบุหรี่ เพราะมีเช่นนั้นคุณอาจจะอยากกลับมาสูบบุหรี่อีกก็ได้

6. ไม่หมกมุ่น ไม่ทำให้ตัวเองเครียด เพราะยิ่งคุณเครียดคุณก็จะยิ่งเลิกบุหรี่ได้ยาก เพราะ 1 ในสาเหตุการติดบุหรี่เพราะความเชื่อที่ผิดที่คิดว่าสูบบุหรี่แล้วทำให้คลายเครียด เช่นนั้นถ้ารู้สึกเครียดคุณควรหากิจกรรมทำ เช่น พูดคุยกับคนรอบข้าง หรืออ่านหนังสือที่ชอบ

7. ไม่หวั่นไหว ทำจิตใจให้มั่นคง เมื่อคุณรู้สึกอยากสูบบุหรี่ ขอให้ทบทวนถึงแรงจูงใจ หรือ เหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกบุหรี่ เพราะจะทำให้คุณมีกำลังใจ และเกิดความมุ่งมั่นในการเลิกบุหรี่อีกครั้ง

8. หมั่นออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายนอกจากจะช่วยควบคุมน้ำหนักที่มาหลังจาก การเลิกบุหรี่แล้ว ยังช่วยให้สมองปลอดโปร่ง คลายความตึงเครียด

9. ไม่ทำทนายบุหรี่ด้วยการกลับไปสูบบุหรี่อีกครั้ง หลากๆ คนกลับไปสูบบุหรี่อีกเป็นครั้งคราว เพราะ เชื่อว่าคงไม่เป็นไร ซึ่งจริงๆ แล้วการกลับไปสูบบุหรี่อีก แม้จะนานๆ ครั้ง นั่นก็คือสาเหตุของการเลิก บุหรี่ไม่ได้เช่นกัน

10. อย่าท้อกับการต้องเริ่มต้นใหม่ ควรให้กำลังใจตัวเองและพยายามท่องดังๆ ไว้เสมอว่า "ฉัน จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ในปีนี้"

การเลิกบุหรี่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง ขอเพียงมีความตั้งใจแน่วแน่ การเลิกบุหรี่ไม่ยากเกิน ความสามารถ เพราะ "เลิกบุหรี่คุณทำได้..ง่ายนิดเดียว แค่อยุติคิบบ"...เปิดใจให้กว้าง จิตใจเข้มแข็ง รับประกันว่าคุณจะได้พบกับชีวิตใหม่อย่างแน่นอน ถ้าคุณเลิกบุหรี่ได้

ที่มา : เว็บไซต์เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพ เพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่