

ประชาสัมพันธสนับสนุนให้ผู้สูบบุหรี่ส่วนใหญ่มีความต้องการเลิกบุหรี่มากกว่าร้อยละ 80 ซึ่งมีเหตุผลที่ต้องการเลิกแตกต่างกันไป จากสถิติพบว่า ร้อยละ 80 ของผู้ที่สามารถเลิกได้ด้วยตนเองจะใช้วิธีการหยุดสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด การเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองนั้น สามารถทำได้ด้วยวิธีการง่าย ๆ ดังนี้

1.สร้างแรงจูงใจให้กับตัวเอง

แรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญขั้นพื้นฐานที่ช่วยให้สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ซึ่งอาจเกิดจากบุคคลที่เรารัก หรือเกิดจากสุขภาพของตัวเอง ราคาบุหรี่ที่แพงขึ้น กระแสสังคม หรือสภาพแวดล้อมที่ผู้คนหันมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น

2.ขอคำปรึกษา

เพื่อให้มีแนวทางในการเลิกบุหรี่อย่างถูกต้อง สามารถขอคำปรึกษาจากคนใกล้ชิดที่มีประสบการณ์ในการเลิกบุหรี่ หรือจากผู้เชี่ยวชาญโดยตรง ซึ่งในปัจจุบันมีหน่วยงานต่าง ๆ ที่ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับแนวทางการเลิกบุหรี่ เช่น QuitLine 1600 สถาบันธัญรักษ์ และคลินิกเลิกบุหรี่ตามสถานพยาบาลทั่วไป

3.ตั้งเป้าหมายให้ตัวเอง

ควรวางแผนในการเลิกสูบบุหรี่ของตัวเอง โดยต้องกำหนดวันที่จะลงมือเลิกบุหรี่ ทั้งนี้ เพื่อไม่ให้เกิดการผลัดวันประกันพรุ่ง

4.อย่ารอช้า ลงมือทันที

ควรเตรียมตัวเองให้พร้อม เริ่มต้นด้วยการทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ทั้งหมด และหาสิ่งที่สามารถช่วยลดความอยากบุหรี่ไว้ใกล้ตัว เช่น ขนมขบเคี้ยว ลูกอม หมากฝรั่ง ผลไม้รสเปรี้ยว

5.ห่างไกลสิ่งกระตุ้น

ระหว่างที่อยู่ในช่วงของการเลิกบุหรี่ ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมหรือการไปในสถานที่ที่เป็นเขตสูบบุหรี่และสภาพแวดล้อมที่มีคนสูบบุหรี่ เพราะอาจทำให้อยากสูบบุหรี่ขึ้นอีก

6.ไม่หมกมุ่น ไม่ทำให้ตัวเองเครียด

ความเครียดเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนที่ตั้งใจเลิกบุหรี่ย้อนกลับไปสูบบุหรี่อีก เนื่องจากความเชื่อผิด ๆ ที่ว่าบุหรี่ช่วยทำให้คลายเครียดได้ เมื่อรู้สึกเครียด ควรหยุดพักสมองสักครู่ แล้วคลายความเครียดด้วยวิธีอื่น เช่น พูดคุยกับคนรอบข้าง หรืออ่านหนังสือที่ชอบ

7.ไม่หวั่นไหว ทำจิตใจให้มั่นคง

เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่ ขอให้ทบทวนถึงแรงจูงใจ หรือเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกบุหรี่ ซึ่งจะช่วยให้มีกำลังใจและเกิดความมุ่งมั่นในการเลิกบุหรี่ต่อไป

8.หมั่นออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยควบคุมน้ำหนักที่อาจเพิ่มขึ้นจากการเลิกสูบบุหรี่แล้ว ยังช่วยทำให้สมองปลอดโปร่ง คลายความตึงเครียด เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอดได้อีกด้วย

9.ไม่ทำทนายบุรีด้วยการกลับไปสู่อีกเป็นครั้งคราว

หลายคนหวนกลับไปสู่อีกเป็นครั้งคราวด้วยความคิดที่ว่าคงไม่เป็นไร ซึ่งการหวนกลับไปสู่อีก แม้ว่าจะนาน ๆ ครั้ง ก็ทำให้ไม่สามารถเลิกบุรีได้ในที่สุด

10.อย่าท้อกับการต้องเริ่มต้นใหม่

ควรให้กำลังใจตัวเองและพยายามท่องไว้เสมอว่า “ฉันจะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ในปีนี้”