



บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษ
เสพติด อันตราย



บุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษ
เสพติด อันตราย

31 พ.ค.
วันงดสูบบุหรี่โลก



เลิกบุหรี่ โทร. ฟรี 1600

10 เคล็ดลับ

• เลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า •



1. ทาที่ปรึกษา

พยายามจดจำปรึกษาคนที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ
หรือโทรขอคำแนะนำได้ที่ โทร.1600



2. ทากำลังใจ

บอกคนใกล้ตัวเรื่องการเลิกสูบบุหรี่
เพื่อเป็นกำลังใจ



3. ทาเป้าหมาย

วางแผนและกำหนดวันเลิกสูบบุหรี่
หากเลิกวันสำคัญ แต่ไม่ควรกำหนด
วันที่ห่างไกลเกินไป



4. ไม่รอช้า

ควรเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งอุปกรณ์
ที่บ่งชี้ถึงกับบุหรี่ที่กินที่ หรือเตรียม
กิจกรรมที่มีส่วนร่วมกับคนสูบบุหรี่



5. ไม่ทรมานใจ

เมื่อถึงวันเลิกมือ ควรผ่อนคลายความเครียด
ทดแทนสิ่งเหล่านั้นที่ทำได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่



6. ไม่กระตุ้น

ระหว่างเลิกสูบบุหรี่ ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรม
ที่จะทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น อดอาหาร
จนหมดรสชาติ

GAME OVER



10. ไม่ท้อแท้

หากเลิกสูบบุหรี่ไปสูบนานไม่ได้หมายความว่า
คุณล้มเหลว อย่างน้อยคุณได้เรียนรู้
จุดอ่อนที่จะปรับปรุง การตั้งใจเลิกสูบบุหรี่
ครั้งต่อไป ดีขึ้น



9. ไม่ทำกาย

อย่าคิดว่าการกลับไปสูบบุหรี่เป็นเรื่อง
คงไม่เป็นไร เพราะสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยง
จากหลายเรื่อง การทรมานใจไปสูบบุหรี่
ต่อไปอีก



8. ไม่นิ่งเฉย

หากิจกรรมต่าง ๆ ทำ หรือ
ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้สมอง
ปลอดโปร่ง เพื่อประสิทธิภาพ
ของหัวใจและปอด



7. ไม่ทรมานใจ

เมื่อรู้สึกเครียดอยากสูบบุหรี่ ให้หยุดพัก
คลายเครียดโดยการพูดคุยกับเพื่อน
หรือคิดถึงคนที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มรท.)

35-7 ถนนสีลม 10 ถนนสีลม แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10430
โทร. 0-2218-1838 โทรสาร 0-2218-1830 E-mail: info@anti-smoke.or.th
www.anti-smoke.or.th www.prolifecon.or.th www.thelife1600.com