

สนับสนุนการ
จัดพิมพ์



คู่มือ เลิก บุหรี่

ประเทศไทยมี
คนเสพติดบุหรี่
กว่า 10.5 ล้านคน
มีคนจำนวนมากที่อยาก เลิก
แต่ไม่มีโอกาสพบหนังสือนี้ นับว่าคุณเป็นคน
โชคดี อย่าปล่อยให้โอกาสนี้ผ่านพ้นไป

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

คู่มือเลิกบุหรี่



พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2552 จำนวน 5,000 เล่ม

บรรณาธิการ : ผศ.กรองจิต วาทีสาธกกิจ

เรียบเรียง : แก้ว วิฑูรย์เชียร

ศิลปกรรม : เพ็ญประภา ชีระกุล

พิสูจน์อักษร : กนกวรรณ ชมชัย

สนับสนุนการจัดพิมพ์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

979 ชั้น 34 อาคารเอส เอ็ม ทาวเวอร์

ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

ลิขสิทธิ์จัดพิมพ์

มูลนิธิธรรมาภรณ์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2 278-1828

โทรสาร. 0-2 278-1830

e-mail: info@ashthailand.or.th

www.ashthailand.or.th, www.smokefreezone.or.th

ก่อนที่จะ

เลิกสูบบุหรี่

คุณต้องถามตัวเองว่า

“คุณอยากเลิกจริงไหม”

เพราะนี่คือ

กุญแจสำคัญ

ต้องตอบตัวเองให้ได้

“

อุปสรรค
ที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์
คือ
กลัว แต่ ไม่ทำ

”

เมื่อคุณ
ตัดสินใจว่า

เลิก

อุปสรรคต่าง ๆ
ก็กลายเป็นเรื่อง

เล็ก

ถึงเวลา

ที่คุณจะต้อง

ตอบคำถาม

ตัวคุณเองก่อนว่า

... **ทำไมถึงสูบบุหรี่ ?**

... **ทำไมคิดเลิกสูบบุหรี่ ?**

ทำไมคุณสูบ?

เหตุผลที่คุณสูบบุหรี่
(ใส่ให้มากที่สุด)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(เหตุผลเหล่านี้ที่ทำให้คุณเลิกบุหรี่ไม่ได้)

ทำไมคุณคิดเล็กสูบ?

เหตุผลที่คุณคิดเล็กสูบบูหรี
(ใส่ให้มากที่สุด)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(เหตุผลเหล่านี้จะเป็นสิ่งสำคัญที่คอยเตือนคุณ
เมื่อจะกลับไปสูบบูหรีอีกครั้ง)

การสูบบุหรี่
เป็นนิสัย
ที่เชื่อมโยงกับ
ความเคยชินบางอย่าง
ในชีวิตประจำวัน
แต่
เมื่อสูบนานเข้า นานเข้า
บุหรี่ก็เป็นสิ่งเสพติด
ที่คุณยากจะถอนตัวออกได้

ในอดีตมีความเชื่อว่า
การสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมที่เกิดจาก
ความเคยชินที่สามารถเลิกได้
โดยอาศัยกำลังใจ
อย่างไรก็ตามเมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา
พบว่า

สารนิโคตินในบุหรี่
เป็นสารเสพติดที่มีฤทธิ์แรง
ในบางคนอาจทำให้เกิด
การเสพติดได้เทียบเท่า
สารเสพติดเฮโรอีน

ต่อไปนี้เป็น
แบบทดสอบ
ที่จะช่วยให้
คุณสามารถประเมิน
ระดับการติดของคุณ
ว่า
เลิกด้วยตนเองได้
หรือ
จำเป็นต้องพึ่งบุคลากรสาธารณสุข
เพื่อรับคำปรึกษา

แบบทดสอบฟาเกอร์สตรอม

เพื่อวัดระดับการติดนิโคติน

(Fagerstrom's Test for Nicotine Dependence)

1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่กี่มวนต่อวัน

- 10 มวนหรือน้อยกว่า (0 คะแนน)
- 11 - 20 มวน (1 คะแนน)
- 21 - 30 มวน (2 คะแนน)
- 31 มวนขึ้นไป (3 คะแนน)

2. หลังตื่นนอนตอนเช้า คุณสูบบุหรี่มวนแรกเมื่อไร

- ภายใน 5 นาทีหลังตื่นนอน (3 คะแนน)
- 6 - 30 นาทีหลังตื่น (2 คะแนน)
- 31 - 60 นาทีหลังตื่น (1 คะแนน)
- มากกว่า 60 นาทีหลังตื่นนอน (0 คะแนน)

3. คุณสูบบุหรี่จัดในช่วงเวลาใดหลังตื่นนอน (สูบบุหรี่มากกว่าในช่วงเวลาอื่น ๆ ของวัน)

- ใช่ (1 คะแนน)
- ไม่ใช่ (0 คะแนน)

4. บุหรีมีนวนไหน
ที่คุณไม่เอากเล็กมากที่สุด
- มวนแรกในตอนเช้า (1 คะแนน)
 - มวนอื่น ๆ (0 คะแนน)

5. คุณรู้สึกลำบากหรือยุ่งยากใจไหม
ที่ต้องอยู่ในเขตปลอดบุหรี
เช่น ที่ทำงาน ร้านอาหาร รถโดยสาร ฯลฯ
- ใช่ (1 คะแนน)
 - ไม่ใช่ (0 คะแนน)

6. คุณยังต้องสูบบุหรี
แม้จะต้องนอนเจ็บป่วยบนที่นอนทั้งวัน
- ใช่ (1 คะแนน)
 - ไม่ใช่ (0 คะแนน)

คะแนนรวม

ดูการแปลผลคะแนน หน้าต่อไป

แปลผลคะแนน

คะแนน

0 – 2 ไม่นับว่าคุณติดสารนิโคติน

คุณสามารถเลิกได้ด้วยตัวคุณเอง
ขอเป็นกำลังใจให้สำเร็จ

3 – 4 คุณติดสารนิโคตินในระดับต่ำ

คุณสามารถเลิกได้ด้วยตัวคุณเอง
หากเคยล้มเหลวจากความพยายามในการเลิก
ด้วยตนเอง ให้ลองเลิกโดยการปรับพฤติกรรม
เข้าช่วย

5 คุณติดสารนิโคตินในระดับปานกลาง

มีแนวโน้มอย่างมากในการพัฒนาไปเป็นการ
ติดสารนิโคตินในระดับสูงและจะเลิกยากขึ้น
การเลิกบุหรี่เสียตั้งแต่วันนี้จะทำได้ง่ายกว่า

6 – 7 คุณติดสารนิโคตินในระดับสูง

คุณต้องเอาจริงเอาจังในการเลิกบุหรี่
การเลิกบุหรี่ด้วยตนเองหรือการใช้กำลังใจ
อาจไม่เพียงพอ

หากคุณเคยล้มเหลวจากการพยายามเลิก
บุหรี่ด้วยตนเอง หรือการใช้พฤติกรรมบำบัด
หรือวิธีอื่น ๆ รวมทั้งการใช้แผ่นแปะหรือ
หมากฝรั่งนิโคตินมาแล้ว

คุณควรไปพบบุคลากรสาธารณสุขเพื่อรับคำ
ปรึกษาเพื่อช่วยในการเลิก

8 – 10 คุณติดสารนิโคตินในระดับสูงมาก

คุณควรไปพบบุคลากรสาธารณสุขเพื่อรับคำ
ปรึกษาเพื่อช่วยในการเลิกบุหรี่ เพื่อให้มีผล
สำเร็จที่ดี

เลิกบุหรี่
ด้วยตนเอง

เริ่มวันที่
...../...../.....

เตรียมตัวเลิกบุหรี่

- ประกาศวันที่คุณจะเลิกสูบบุหรี่
บอกคนใกล้ชิดที่อาจเป็นคู่ชีวิต ลูกหลาน
และเพื่อน ให้เป็นสักขีพยานและกำลังใจ
สำหรับความตั้งใจของคุณและอดทนกับ
ความหงุดหงิดของคุณที่อาจเกิดขึ้นชั่วระยะ
หนึ่ง
- จัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ (ที่เขี่ยบุหรี่
ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่) ให้พ้นจากคุณ
- ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบบุหรี่เป็นประจำใหม่ ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน
ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น
- ทบทวน หน้า 8 ทำไมจึงสูบบุหรี่
- ทบทวน หน้า 9 ทำไมจึงคิดเลิกสูบบุหรี่

วันสำคัญ

สำหรับการเริ่มต้นชีวิตใหม่
ที่ปราศจากบุหรืมาถึงแล้ว

คุณจะต้องอดทนกับ

อาการหงุดหงิดและอารมณ์เสีย

อารมณ์หิวหว่า ท้องไส้ปั่นป่วน

หนาว ๆ ร้อน ๆ

หรือไอ มากขึ้น

(เพราะระบบทำความสะอาดของ
หลอดลมกำลังฟื้นตัว)

อย่าวิตก
กับสิ่งที่เกิดขึ้น
เพราะมันคือ
สัญญาณ
ของ
การเริ่มต้นชีวิตใหม่
ที่ดีกว่า

ต่อไปนี่คือ
สิ่งที่คุณต้องเผชิญ
เวลาที่ยากลำบากหรือ
และคุณต้องหา
วิธีต่าง ๆ
เพื่อหลีกหนีความเคยชิน
ให้เปลี่ยนไป
สู่สิ่งที่ดีกว่า
ถึงเวลาเริ่มต้นแล้ว

1

เวลาที่อยากสูบ

หลังตื่นนอน

บันทึก

ใช้วิธีใดแทนการสูบ

- ลุกจากที่นอนทันที
- ดื่มน้ำช้า ๆ
- รีบล้างหน้า
- แปรงฟัน
- ตื่นช้ากว่าปกติ

-
-
-
-

(ช่องว่างที่เหลือสำหรับการบันทึกเพิ่มเติม)

2

เวลาที่ยากลำบาก เข้าห้องน้ำ

บันทึก

ใช้วิธีใดแทนการสูบ

- อาบน้ำให้นานขึ้นซึมซับความชุ่มฉ่ำ
- ขณะขับถ่ายทำให้สบายไม่เครียด
- ทำอย่างอื่นแทนการสูบ (อ่านหนังสือ
ถือปากกา)
- หาวิธีช่วยการขับถ่ายตามธรรมชาติ
-
-
-
-

(ช่องว่างที่เหลือสำหรับการบันทึกเพิ่มเติม)

3

เวลาที่ยากลำบาก

หลังรับประทานอาหาร

บันทึก

ใช้วิธีใดแทนการสูบบุหรี่

- กินผลไม้ นั่งเล่นที่โต๊ะอาหารต่อ
- ดื่มน้ำผลไม้/กินผลไม้ รสเปรี้ยว
- งด อาหารรสจัด/กาแฟ/แอลกอฮอล์
- แปรงฟัน
- หากิจกรรมอื่น ๆ ทำ เช่น ล้างจาน ฯลฯ
-
-
-
-

(ช่องว่างที่เหลือสำหรับการบันทึกเพิ่มเติม)

4

เวลาที่ยากลำบาก

รู้สึกเหงา อยู่คนเดียว

บันทึก

ใช้วิธีใดแทนการสูบบุหรี่

- ออกเดินเล่นพบปะผู้คน/ที่สาธารณะ
- โทรศัพท์คุยกับพ่อแม่ เพื่อน ฯลฯ
- หากิจกรรมทำ เช่น ทำความสะอาดบ้าน
ล้างห้องน้ำ ล้างรถ ฯลฯ

-
-
-
-
-

(ช่องว่างที่เหลือสำหรับการบันทึกเพิ่มเติม)

5

เวลาที่อยากสูบ

รู้สึกเครียด หงุดหงิด

บันทึก

ใช้วิธีใดแทนการสูบ

- จิบน้ำหรือดื่มน้ำบ่อย ๆ
- หายใจเข้าออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ
- ออกกำลังกาย
- ล้างหน้า/อาบน้ำ/เช็ดตัว
- คิดถึงความตั้งใจที่จะเลิกให้สำเร็จ
- บอกตัวเองว่าอีกไม่นานอาการจะหายไป
-
-

(ช่องว่างที่เหลือสำหรับการบันทึกเพิ่มเติม)

6

เวลาที่ยากสุด

บันทึก

ใช้วิธีใดแทนการลบ

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

(ช่องว่างที่เหลือสำหรับการบันทึกเพิ่มเติม)

7

เวลาที่ยากลำบาก

บันทึก

ใช้วิธีใดแทนการสู้

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

(ช่องว่างที่เหลือสำหรับการบันทึกเพิ่มเติม)

บันทึก

ความสำเร็จในการเลิก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การจะเอาชนะ

การสู้รบหรือที่เคยชินนั้น
ก็เหมือนกับ
การเปลี่ยนนิสัยอื่น ๆ
ทุกอย่างต้องการ

เวลา

ขอให้อดทน

ไม่มีใครช่วยคุณได้
นอกจากตัวคุณเอง

หากต้องกลับไปสู่อะไรใหม่
ไม่ได้แปลว่า
คุณเป็นคนล้มเหลว
แต่
เป็นบทเรียนของ
การต่อสู้ที่คุณต้อง
ปรับปรุงใหม่
เพื่อ
เอาชนะให้ได้
เพื่อสุขภาพของ
ตัวคุณเองและคนที่คุณรัก

เลิกบุหรีแล้ว...

ว้าว... เยี่ยมจริง ๆ



หากคุณเลิกบุหรีได้

และห่วงใยเพื่อน ๆ ที่ยังติดบุหรีอยู่
ต้องการเผยแพร่วิธีการเลิกบุหรีของคุณ
โปรดส่งข้อมูลได้ที่

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน
เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828

ปรึกษาและขอคำแนะนำเลิกบุหรี โทร. 1600