

ผลดีจากการเลิกสูบบุหรี่

เกิดขึ้นเกือบจะทันทีหลังเลิกสูบ



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830
<http://www.ashthailand.or.th> เผยแพร่เดือนเมษายน 2564



เลิกบุหรี่ อย่างไรให้ได้ผล



หาเหตุผลในการเลิก

เช่น เหตุผลด้านการเงิน
เหตุผลด้านสุขภาพ

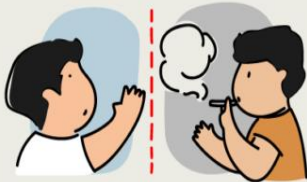


กำหนดวันที่จะเลิกให้ชัดเจน

เช่น วันเกิด วันปีใหม่ หรือจะเลิก
ภายในวันจันทร์ที่จะถึง



ทิ้งอุปกรณ์การสูบ



เปลี่ยนปัจจัยแวดล้อม

เช่น หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม
ที่มีคนสูบบุหรี่



หาตัวช่วยลดความอยากบุหรี่

เช่น ขนมหขเคี้ยว ลูกอม
หมากฝรั่ง ผลไม้รสเปรี้ยวหรือมะนาว



หลีกเลี่ยงความเครียด



หมั่นออกกำลังกาย



ขอคำปรึกษา

จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

- Quit Line 1600
- สถาบันรณรงค์รณรงค์
- คลินิกเลิกบุหรี่
ตามโรงพยาบาลทั่วไป



อย่ากลับมาสูบเพราะคิดว่า
สูบแค่เป็นครั้งคราว



ดื่มน้ำให้มาก

ช่วยบรรเทาความทรมาน
และความหงุดหงิดลงได้บ้าง



อย่าท้อกับการ
ต้องเริ่มต้นใหม่