

5 วิธี พร้อมเลิกบุหรี่

5 วิธี พร้อมเลิกบุหรี่



มี 5 วิธีในการเลิกบุหรี่อย่างมีประสิทธิภาพ คือ



1. ค้นหาแรงจูงใจให้ตนเอง

การเลิกบุหรี่จะทำให้ชีวิตตนเองดีขึ้นอย่างไรบ้างจะเป็นผลดีต่อคนรอบข้างอย่างไรบ้างเมื่อตนเองเลิกได้



2. หาวันที่เหมาะสมในการเริ่มต้น

อาจเป็นวันที่มีความหมายต่อตนเอง เช่น วันเกิด วันเกิดของลูก หรือฤกษ์ดีอื่น ๆ เช่น วันพระ วันปีใหม่ วันสำคัญทางศาสนา



3. หักดิบดีกว่าค่อย ๆ หยุด

โดยทั่วไป การเลิกบุหรี่โดยการหักดิบจะมีโอกาสเลิกได้สำเร็จในระยะยาวมากกว่าการค่อย ๆ หยุด



4. ปรึกษาช่วยเลิกในกรณีที่สูง ตั้งแต่ 10 มวนต่อวัน

ปัจจุบันมียาหลากหลายที่ให้ผลดีมาก เช่น ยาวาเรนิคลีน (Varenicline) ยาบูโพรพ็อน (Bupropion) และนิโคตินทดแทน



5. หลีกเลี่ยงและกำจัดสิ่งกระตุ้นให้สูบบุหรี่

ใช้สเปรย์ดับกลิ่นบุหรี่ที่ยังตกค้างตามที่ต่าง ๆ กิ่งไฟแช็ค และที่เขี่ยบุหรี่ รวมถึงรู้จักปฏิเสธผู้ที่ชักชวนให้สูบบุหรี่



ที่มา : อ. นพ.ธีรยุทธ รุ่งนิรันดส



มี 5 วิธีในการเลิกบุหรี่อย่างมีประสิทธิภาพ คือ

1. ค้นหาแรงจูงใจให้ตนเอง การเลิกบุหรี่จะทำให้ชีวิตตนเองดีขึ้นอย่างไรบ้างจะเป็นผลดีต่อคนรอบข้างอย่างไรบ้างเมื่อตนเองเลิกได้
2. หาวันที่เหมาะสมในการเริ่มต้นอาจเป็นวันที่มีความหมายต่อตนเอง เช่น วันเกิด วันเกิดของลูก หรือฤกษ์ดีอื่น ๆ เช่น วันพระ วันปีใหม่ วันสำคัญทางศาสนา
3. หักดิบดีกว่าค่อย ๆ หยุด โดยทั่วไป การเลิกบุหรี่โดยการหักดิบจะมีโอกาสเลิกได้สำเร็จในระยะยาวมากกว่าการค่อย ๆ หยุด
4. ใช้ยาช่วยเลิกในกรณีที่สูบ ตั้งแต่ 10 มวนต่อวัน ปัจจุบันมียาหลากหลายที่ให้ผลดีมาก เช่น ยา วาเรนิคลิน (Varenicline) ยาบูโพรพิออน (Bupropion) และนิโคตินทดแทน
5. หลีกเลี้ยงและกำจัดสิ่งกระตุ้นให้สูบบุหรี่ ใช้สเปรย์ดับกลิ่นบุหรี่ที่ยังตกค้างตามที่ต่าง ๆ ทั้งไฟแช็ค และที่เขี่ยบุหรี่ รวมถึงรู้จักปฏิเสธผู้ที่ชักชวนให้สูบ

ที่มา : อ.นพ.ธีรยุทธ รุ่งนรินทร์