

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. ใชยาช่วยเลิกในกรณีที่สูง
ตั้งแต่ 10 มวนต่อวัน
ปัจจุบันมียาหลากหลายที่ให้ผลดีมาก เช่น ยาวาเรนิคลิน (Varenicline) ยาบูโพรพ็อน (Bupropion) และนิโคตินทดแทน

5. หลีกเลี้ยงและกำจัดสิ่งกระตุ้นให้สูบบุหรี่
ใช้สเปรย์ดับกลิ่นบุหรี่ที่ยังตกค้างตามที่ต่าง ๆ ทั้งไฟแช็ค และที่เขี่ยบุหรี่ รวมถึงรู้จักปฏิเสธผู้ที่ชักชวนให้สูบบุหรี่



ที่มา : อ. นพ.ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร์