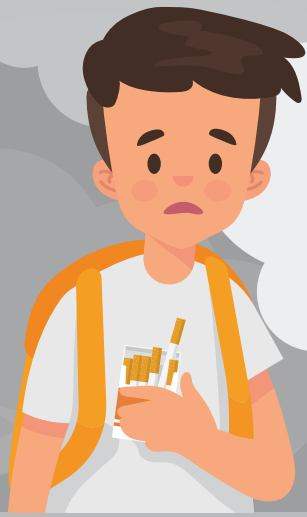




เรื่องลับ ควัน พิษ?



“อย่าให้มี
บุหรี่ปวงแรก
เข้ามาในชีวิต”



thaihealth  
www.thaihealth.or.th

ต้องรู้จัก เทคนิคการปฏิเสธ การชักชวนให้สูบบุหรี่

3 ขั้นตอน ง่าย ๆ ดังนี้

หยุด เพื่อคิดต่อ
หลังจากถูกชักชวนให้สูบบุหรี่
ยังไม่ต้องรีบตอบปฏิเสธ
โดยทันทีก็ได้

คิด

เพื่อทบทวน การตัดสินใจ
วิเคราะห์ผลดี-ผลเสียให้ได้

ตัดสินใจ

เลือกและบอกเหตุผลว่าเพราะอะไร
ซึ่งแน่นอนว่าทางเลือกที่ดี
คือ ปฏิเสธการไม่สูบบุหรี่



ขั้นตอนการปฏิเสธที่ดี



ปฏิเสธอย่างจริงจัง

ทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง
เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ



บอกความรู้สึกและเหตุผล

เพราะการใช้เหตุผลเพียงอย่างเดียว
มักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น ๆ ของผู้ชักชวน



ต้องไม่หวั่นไหว

หากถูกซ้ำชีหรือสบบประมาท
ควรยืนยันการปฏิเสธ



5 เคล็ดลับ เลิกบุหรี่

ชวนยับ

จัดเวลาออกกำลังกาย
อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที
เพราะนอกจากจะเป็นการควบคุมน้ำหนัก
ยังช่วยให้สมองปลอดโปร่ง
เพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจและปอด

3



2

ไม่หวั่นไหว

เมื่อถึงวันลงมือ ตื่นนอนขึ้นมาด้วยความสดชื่น
บอกตัวเองว่ากำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดใน
ให้กับตนเองและคนใกล้ชิด
คิดถึงเหตุผลที่ทำให้ตัดสินใจเลิกบุหรี่
ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ
ใกล้ชิดกับคนที่ไม่สูบบุหรี่

1



กำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่
อาจจะเลือกวันสำคัญต่าง ๆ
เช่น วันปีใหม่ หรือวันเกิดตัวเอง
แต่ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป
เพราะจะไม่ได้เริ่มซะที

ขอคำปรึกษาจากคนรู้จัก
ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมาแล้ว
หรือ ขอคำแนะนำการเลิกบุหรี่
โทรฟรี 1600



4

5



หากต้องหันกลับไปสูบบุหรี่
ไม่ได้หมายความว่าเราเป็นคนล้มเหลว
อย่างน้อยเราก็ได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวเอง
ในคราวต่อไป พอเพียงพยายามต่อไป
ที่จะเตรียมตัวต่อสู้กับงูเห่าบุหรี่ให้ได้

เรื่องลับ ควัน พิษ?

เด็กทุก ๆ 10 คน ที่ติดบุหรี่
มีเพียง 3 คน เท่านั้นที่เลิกได้
และ 7 คน ที่จะติดบุหรี่
ไปตลอดชีวิต



เส้นทาง ประวัติศาสตร์ นิกสูบ

ชีวิตมีความสุข
ร่างกายแข็งแรง
มีอายุยืนยาวขึ้น



เปลี่ยนพฤติกรรม
หันมาดูแลสุขภาพ



ยังสูบบุหรี่
มีพฤติกรรมเดิม ๆ

พบจุดจบ
กลับไปป่วยอีกครั้ง
และเสียชีวิตในที่สุด



เลิกสูบ **จะสูบบุหรี่ต่อไปหรือไม่ ?** กลับไปสูบ

ตรวจโรค
พบความผิดปกติ
ที่เกิดจาก
การสูบบุหรี่



ป่วยหนัก
รับการรักษา

เจ็บป่วย
ไอบ่อย เหนื่อยง่าย
หายใจไม่เต็มปอด



นิกสูบ
สูบทุกวัน
เสพติด



เริ่มสูบบุหรี่
ลองสูบบวนแรก
ในชีวิต

จุดเริ่มต้น
ประวัติศาสตร์นิกสูบ



เด็กทุก ๆ 10 คน ที่ติดบุหรี่
มี 7 คน ที่จะติดบุหรี่ ไปตลอดชีวิต...

เชื่อสิ...ว่าคุณเลิกได้ เลิกบุหรี่ โทรฟรี 1600

ยังสูบ ยังเสี่ยง หลีกเสี่ยง ไม่ลอง

**เรื่องลับ
ควัน
พิษ?**

สิ่งที่ได้เรียนรู้ จากนิทรรศการนี้ คือ

แบ่งปันเรื่องลับ “ห่างไกลการเริ่มสูบบุหรี่”

.....
.....

.....
.....