

ทำไมต้องเลิกสูบบุหรี่

บุหรี่ยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ หรือ โรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ นอกจากนี้อันตรายที่เกิดกับผู้ที่สูบบุหรี่โดยตรงแล้ว ผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ก็มีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้นด้วย

ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

สุขภาพกายทรุดโทรม

สุขภาพจิตเสีย

เสียเงินไปกับบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ไม่เป็นที่ยอมรับ



สุขภาพกาย



- ✓ สุขภาพแข็งแรง
- ✓ สุขภาพไม่ทรุดโทรม
- ✓ ไม่มีกลิ่นปาก ไม่เหม็นกลิ่นบุหรี่ในคอ ลมหายใจสะอาดขึ้น
- ✓ ไม่มีกลิ่นติดตัว ติดเสื้อผ้า
- ✓ หายใจได้สะดวกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
- ✓ ไม่เสี่ยงกับโรคภัย เช่น มะเร็ง หัวใจ อัมพาต หายใจลำบาก ฯลฯ
- ✓ ฟันไม่ดำ ฟันไม่เหลือง ริมฝีปากไม่ดำ เหงือกไม่ดำ

สุขภาพจิต

- ✓ จิตใจเบิกบานแจ่มใส สุขภาพจิตดีขึ้น
- ✓ ไม่ทำให้คนในครอบครัวรำคาญเหม็นควันบุหรี่
- ✓ คนที่รักเราปลอดภัยจากควันบุหรี่
- ✓ ไม่ต้องหาที่สูบบุหรี่
- ✓ ไม่ต้องทรมานที่ต้องตื่นนอนหายใจ/บุหรี่ไฟฟ้ามาสูบบุหรี่
- ✓ ไม่ต้องคอยหลบๆ ซ่อนๆ เพื่อจะสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

เลิกสูบลแล้วได้อย่างไร

เศรษฐกิจและสังคม

- ✓ ไม่เสียเงิน ประหยัดเงิน มีเงินเหลือมากขึ้น
- ✓ ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม ของเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่
- ✓ สังคมยอมรับเข้าสู่สังคมด้วยความมั่นใจ
- ✓ ตีต่อสิ่งแวดล้อม ไม่มีมลพิษ สภาพแวดล้อมดีขึ้น อากาศดี
- ✓ ไม่รบกวนผู้อื่น ไม่ทำให้คนอื่นรำคาญ
- ✓ มีเวลาไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ได้มากขึ้น
- ✓ เพื่อนยกย่องถ้าเลิกสูบบุหรี่ได้

หากต้องกลับไปสูบบุหรี่ใหม่
ไม่ได้แปลว่า คุณเป็นคนล้มเหลว

แต่

เป็นบทเรียนของการต่อสู้ครั้งใหญ่

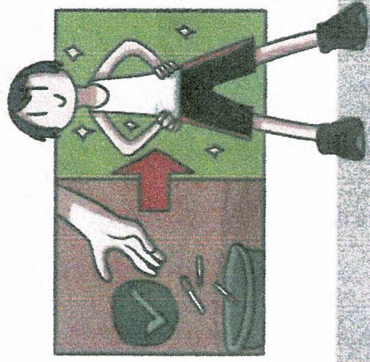
เพื่อ

เอาชนะให้ได้

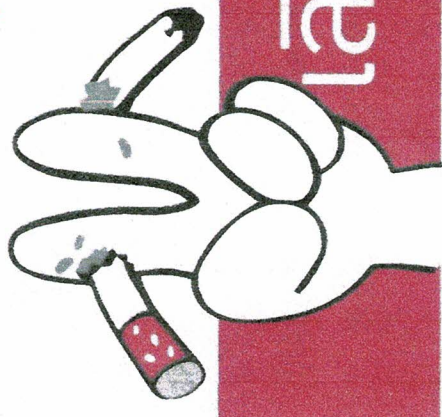
เพื่อสุขภาพของตัวเอง
และคนที่คุณรัก

สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

- ✔ **ประกาศว่าที่คุณจะเลิก**
บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ
- ✔ **ขจัดอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า**
ที่เชิยบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้าให้พ้นจากคุณ
- ✔ **ถ้าความสะดวกหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบบุหรี่เป็นประจำใหม่**
ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น
- ✔ **ถ้าหงุดหงิด**
 - หายใจเข้า-ออก อย่างช้า ๆ
 - จิบน้ำบ่อย ๆ
 - พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด



เพื่อคนที่คุณรัก



เลิกสูบบุหรี่

คุณสามารถทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
คุณต้องถามตัวเองว่า
"คุณอยากเลิกจริงไหม"
เพราะความตั้งใจ คือ
กุญแจสำคัญ
ต้องตอบตัวเองให้ได้

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนรัง
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด