



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

เลิกบุหรี่อย่างง่ายด้วยตนเอง



2 กำหนดวันที่จะเลิกให้ชัดเจน

3 บอกคนรอบข้าง เช่น คนในครอบครัว เพื่อน หรือ เพื่อนร่วมงานให้ทราบว่าเราได้ตัดสินใจที่จะเลิกบุหรี่

4 ทิ้งบุหรี่และอุปกรณ์เกี่ยวกับการสูบบุหรี่



5 หลีกเลี่ยงสถานที่ที่หรือช่วงระยะเวลาที่เคยสูบบุหรี่อยู่เป็นประจำ



1 หาเหตุผลให้ตนเองว่าเลิกบุหรี่เพราะอะไร



6 การดื่มน้ำ และการเลือกรับประทานอาหาร



9 ย้ำเตือนตนเอง



8 ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการช่วยเลิกบุหรี่



7 การนำมะนาวมาเป็นตัวช่วย

การประเมินการติดบุหรี่เบื้องต้นด้วยตนเอง

แบบทดสอบง่ายๆ ว่าผู้ประเมินติดสารนิโคตินมากน้อยแค่ไหน สามารถตรวจสอบด้วยตัวเองได้ดังนี้



1. คุณสูบบุหรี่มวนแรกสุด ภายในเวลาเท่าไร หลังตื่นนอนตอนเช้า

ก. ภายใน 5 นาทีหลังตื่น ข. 6-30 นาทีหลังตื่น
ค. มากกว่า 30 นาที หลังตื่น

2. โดยเฉลี่ยคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน

ก. มากกว่า 30 มวนต่อวัน ข. 21-30 มวนต่อวัน
ค. 11-20 มวนต่อวัน

การให้คะแนน ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้ แล้วรวมคะแนนทุกข้อ

ข้อ 1) ก.3 คะแนน ข. 2 คะแนน ค. 1 คะแนน
ข้อ 2) ก.3 คะแนน ข. 2 คะแนน ค. 1 คะแนน

เฉลยการแปลผล

5 - 6 คะแนน = ติดนิโคตินรุนแรง 3 - 4 คะแนน = ติดปานกลาง
0 - 2 คะแนน = ติดเล็กน้อย

