

เคล็ดลับการเลิกบุหรี่ในวัยรุ่น

1) วางแผนล่วงหน้า

- **ระบุสาเหตุที่ต้องการเลิก :** เหตุผลที่ดีสามารถช่วยให้มีแรงจูงใจในการเลิก เช่น ความเสี่ยงต่อสุขภาพ ความเสี่ยงเสพติดโคโคตินตลอดชีพ เพื่อการออมเงิน หรือต้องการเป็นอิสระจากนิโคติน
- **ตั้งเป้าหมายจับที่ละเล็กละน้อย :** การกำหนดวันให้ชัดเจนสามารถช่วยให้ (ช่วงก่อนการสอบใหญ่อาจไม่ใช่เวลาที่ดีที่สุด เพราะอาจเครียดและกังวล) แต่ไม่ควรขยับเกินไป เพราะอาจยากขึ้นเมื่อใช้นิโคตินนานขึ้น
- **การลดจำนวน หรือ หักดิบเล็กละเล็กละเล็ :** การลดลงอาจเป็นประโยชน์ หากการหยุดกะทันหันฟังดูยากเกินไป หรือหากได้ลองแล้วแต่ยังไม่ประสบความสำเร็จ
- **ปฏิเสธการรับบุหรี่ไฟฟ้าจากคนอื่น :** ถ้าเพื่อนยื่นให้หรือชวนสูบบุหรี่ ให้พูดว่า "ไม่" หรือถ้าหากรู้สึกไม่สบายใจที่จะบอกเพื่อนว่าเลิกแล้ว การบอกรู้จักตัวที่เตรียมไว้สามารถช่วยได้ เช่น "ฉันเลิกแล้ว" "ฉันไม่ชอบนิโคตินอีกต่อไป" "มันทำให้ฉันปวดหัว" หรือ "ฉันไม่ต้องการเปลี่ยน"
- **วางแผนให้รางวัลเล็กๆ กับตัวเอง** หากเลิกได้ 1 สัปดาห์ หรือ 1 เดือน
- **พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ** หากจำเป็นต้องรับคำปรึกษา หรือ โทร. QUITLINE 1600 สายด่วนเลิกบุหรี่

(ที่มา : <https://adf.org.au/talking-about-drugs/vaping/helping-young-people-quit-vaping/>)



2) การจัดการความอยากสูบบุหรี่ :

- **เตือนตัวเองถึงเหตุผลที่จะเลิกและความอยากจะผ่านพ้นไป** (โดยปกติไม่ต่ำกว่า 1 ปี)
- **เบี่ยงเบนความสนใจของสมอง** โดยการทำงานอดิเรก, การออกกำลังกาย หรือพูดคุยกับเพื่อน
- **เคี้ยวหมากฝรั่ง กัมเมล่อน หรือของว่างเพื่อสุขภาพ**
- **ทำให้อุ่นใจ** เช่น บีบลูกบอลคลายเครียด ของเล่น หรือปากกาเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ

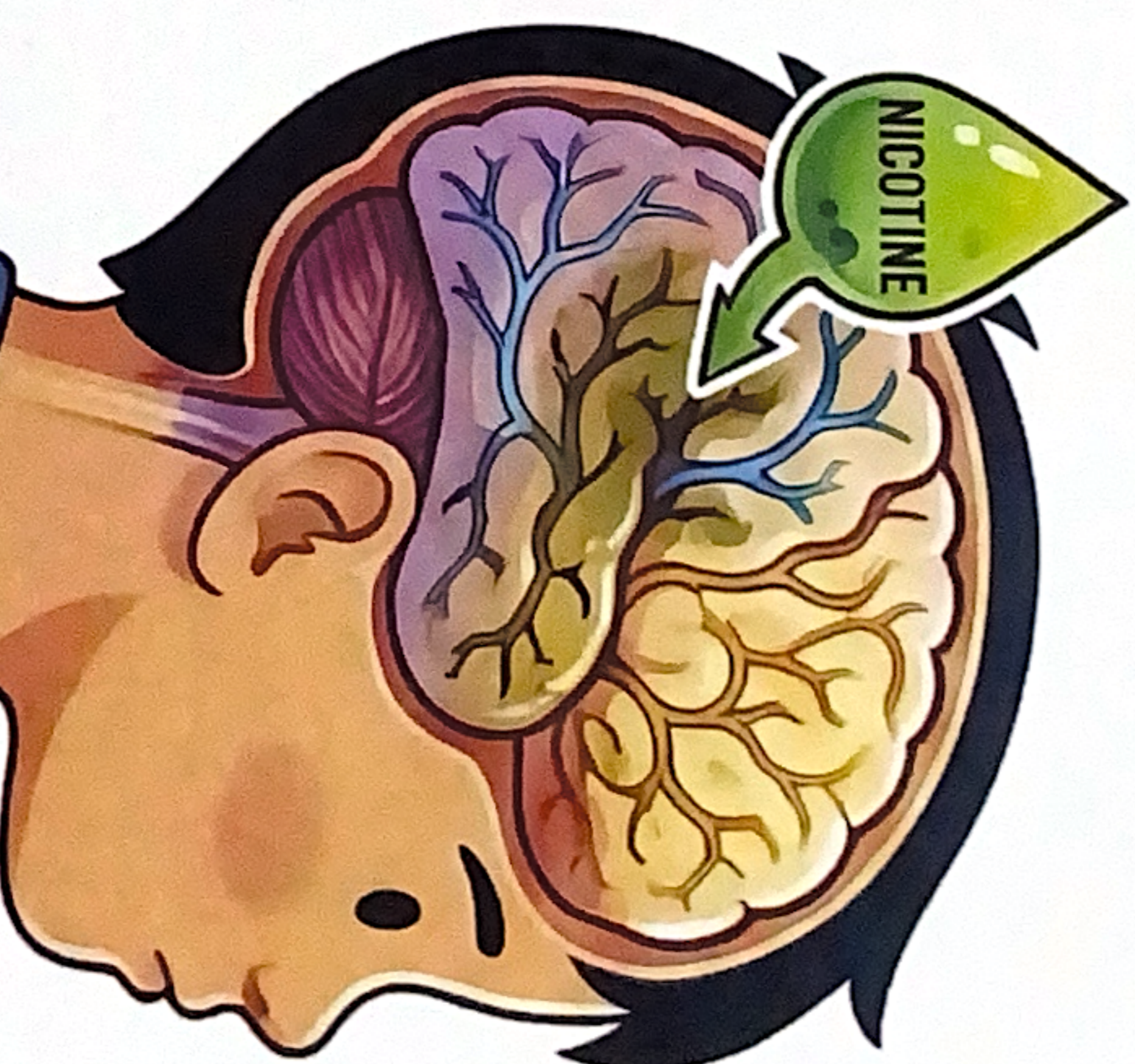
3) เตรียมความพร้อมหากยังเลิกไม่สำเร็จ

พยายามทำความเข้าใจและทำให้กลับเข้าสู่เส้นทางการเลิกบุหรี่ โดยสร้างกำลังใจและเตือนตนเองถึงเหตุผลที่ต้องการเลิก และปรึกษาผู้เคยเลิกบุหรี่ได้ เพื่อแก้ไขกลยุทธ์การเลิกบุหรี่ของตนเอง

หากวัยรุ่นที่ติดบุหรี่ไม่เลิกใจที่จะหยุดสูบบุหรี่ไฟฟ้า พวกคุณสามารถช่วยได้ ดังนี้

- **เตือนพวกเขาถึงข้อเท็จจริงอย่างใจ ไม่ตำหนิ**
- **ให้พวกเขาทราบว่าทุกหน่วยไทย** พยายามช่วยพวกเขาเกี่ยวกับผลดีของการสูบบุหรี่ไฟฟ้า หากพวกเขายังไม่พร้อมที่จะหยุดอย่างสมบูรณ์
- **กำหนดกติกาการสูบบุหรี่ไฟฟ้าและแจ้งให้พวกเขาทราบถึงความปลอดภัย** ของทุกที่จะให้พวกเขาเลิกบุหรี่
- **พยายามหลีกเลี่ยงการค้นห้วงหรือช่วงของพวกเขาก่อน** เนื่องจากสามารถเกิดร่องรอยใจกว้างระหว่างติดยาเสพติด / ผู้ดูแล
- **แจ้งให้พวกเขาทราบว่าเมื่อพวกเขาพร้อมที่จะเลิกหรือต้องการพูดคุย** คุณจะช่วยเคียงข้างพวกเขา

บุหรี่ไฟฟ้า กับดัก "นิโคติน" ภัยคุกคามของเด็ก



นิโคตินเป็นสารพิษ
ต่อระบบประสาท (Neurotoxin)
 ในผู้ใหญ่หากได้รับเพียง 60 มิลลิกรัม ในครั้งเดียวเท่ากับบุหรี่ 3 ซอง สามารถทำให้เสียชีวิตได้ทันที



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มส.)
 36/2 ถนนประดิษฐ์ 10 ถนนประดิษฐ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 104100
 โทร. 0-2278-1828 E-mail: info@asfthailand.or.th
 www.asfthailand.or.th หรือ www.smokefreezone.or.th หมายเลขฉุกเฉินสายด่วน 2569

นิโคติน ภัยคุกคามเด็ก



สสส

บุหรี่ไฟฟ้า : กับดักนิโคตินและภัยร้ายที่ซ่อนเร้นต่อเยาวชน

เปิดโปงความจริงอันตรายของนิโคตินต่อสมองและกลยุทธ์การตลาดที่หลอกลวง

นิโคตินและอันตรายต่อสมองเยาวชน

สารพิษต่อระบบประสาท (Neurotoxin)

นิโคตินทำลายสมองส่วนหน้าของเด็กที่กำลังเติบโต
กระทบการเรียนรู้ สบาริ
และการควบคุมอารมณ์

เสพติดมากกว่า บุหรี่จริง

1 ใน 4 ของวัยรุ่นที่
สูบบุหรี่ไฟฟ้าต้องสูบบุหรี่ที่
ภายใน 5 นาทีหลังตื่นนอน



ปรากฏการณ์

Brain Priming Effect

การได้รับนิโคตินแต่เด็ก
ทำให้สมองมีความ
พร้อมและไวต่อ
การเสพติดยาเสพติด
ชนิดอื่นมากขึ้น



กลยุทธ์ "หยิ่ง" และมายากลของบริษัทบุหรี่

ตีชอย์เข้าวงและรสชาติที่หลากหลาย



มีรสชาติมากกว่า
17,000 ชนิด
และออกแบบให้เหมือน
ของเล่น หรืออุปกรณ์
การเตรียมเพื่อเข้าหาเด็ก

ไม่ได้ช่วยเลิกบุหรี่อย่างที่อ้าง



ผู้ใช้งานใหญ่จะกลายเป็น
"Dual User" หรือสูบกึ่งสองอย่าง
ซึ่งเป็นอันตรายมากกว่าเดิม

เสี่ยงพัฒนาเสพติดรุนแรง

บุหรี่ไฟฟ้าเป็นช่องทางที่ถูกใช้
พัฒนาเสพติดชนิดอื่น เช่น
"พอด-ค" (บุหรี่ไฟฟ้าชอปปี้)

ความจริงที่ถูกบิดเบือน : บุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ "ปลอดภัย" อย่างที่คิด

สมองส่วนหน้า



ทำลายการเรียนรู้ สบาริ
อารมณ์ และเสียงต่อ
ภาวะซึมเศร้า

ปอด



เสี่ยงปอดอักเสบ
เฉียบพลัน และมะเร็งปอด
(พบในหนูทดลอง 1 ใน 4)

ระบบหัวใจ



ก่อให้เกิดโรคหัวใจ
หลอดเลือด และกลุ่ม
อาการเมตาบอลิก