



การสร้างแรงจูงใจและพฤติกรรมบำบัด เพื่อการเลิกสูบบุหรี่

กรองจิต วาทีสาธกกิจ

นาวาโทหญิง พรทิพย์ ไตรภักตร์

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

สงวนลิขสิทธิ์ : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2551



สังเขป

ความรู้ที่ควรมี

หลักพื้นฐานของการช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่

การสร้างแรงจูงใจในกลุ่มที่แตกต่าง



ความรู้ที่ควรมี

พิษภัยของบุหรี่

กฎหมายที่เกี่ยวข้อง

การเสพติดบุหรี่

วิธีเลิกสูบบุหรี่

เป็นความเสี่ยง

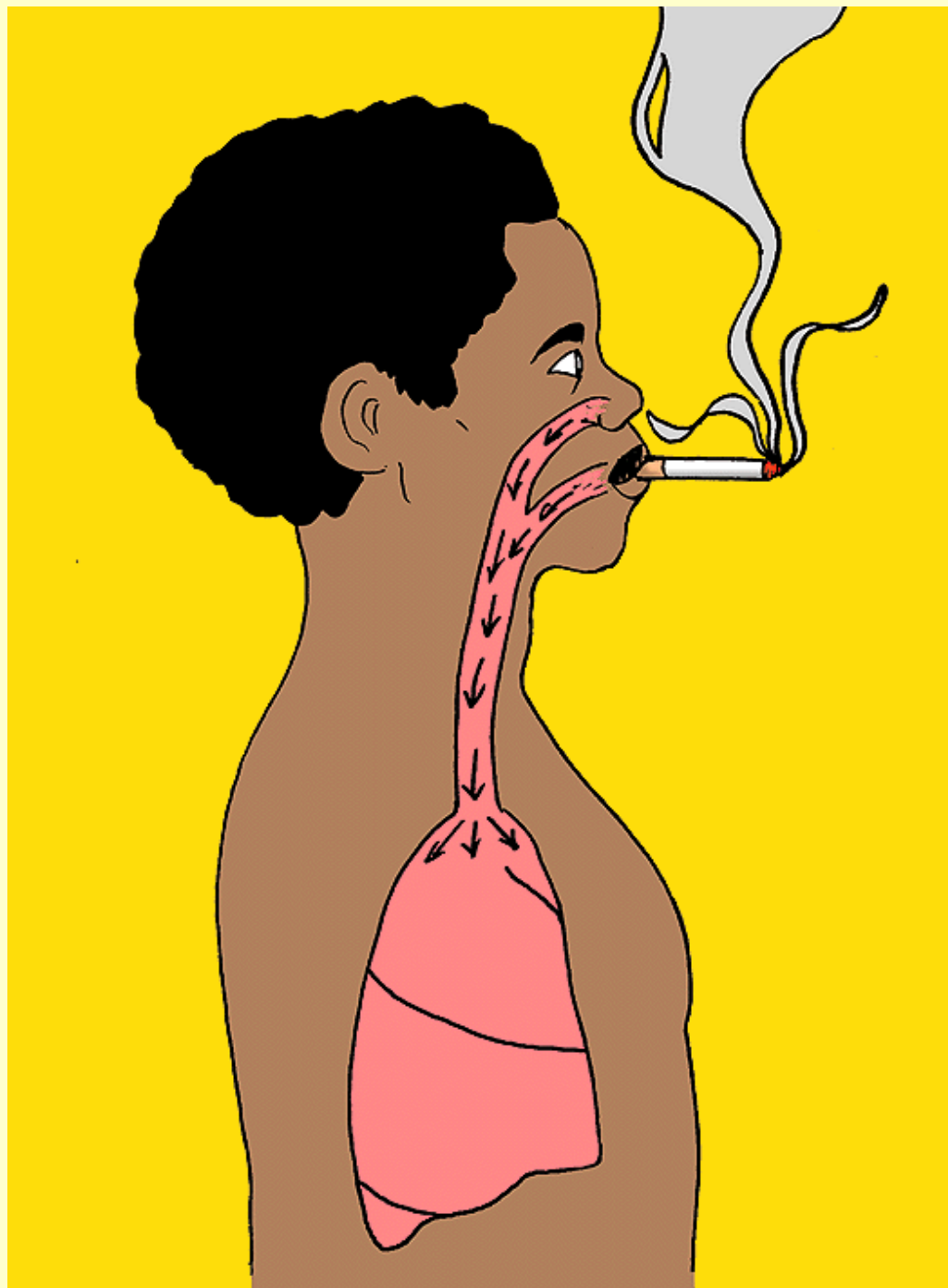
ครึ่งหนึ่งของผู้ที่เสพติดยาแล้วเลิกไม่ได้ จะป่วยและเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

ผู้ที่สูบตั้งแต่วัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง ประมาณ 25% จะตายก่อนวัยอันควรในช่วงวัยกลางคน และอีก 25% จะตายก่อนเวลาอันควรในวัยชรา

ผู้ที่ไม่เป็นโรค โดยเฉลี่ยอายุจะสั้นลง 8 ปี แต่สุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมก่อนหน้าเสียชีวิต 10 – 20 ปี



ทางเดิน ของ ควันบุหรี่





โรค ที่เกิดจากการ สูบบุหรี่

แก้ก่อนวัย

พิษของบุหรี่ ทำให้เกิดโรคและความทรุดโทรม
กับ อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย

- ทำให้เสียชีวิต**
ปีละมีผู้เสียชีวิตจากการเสพติดสูบบุหรี่กว่า ๕ ล้านคน
- เกิดรอยย่น**
ควันบุหรี่และการไหลเวียนของเลือดไปยังผิวหนังส่วนต่างๆ
ซึ่งทำให้เกิดริ้วรอยแก่และเกิดรอยย่นที่ตา ขากรรไกร และบนใบหน้า
- ต้อกระจก**
ยิ่งสูบบุหรี่มากเท่าไร โอกาสที่จะเกิดต้อกระจกยิ่งมากขึ้น
- มะเร็งในปาก**
บุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของมะเร็งที่ลิ้นและในปาก บุหรี่
ยังทำให้ริมฝีปากเขียวคล้ำ ปลาย นิ้วมือนิ้วเท้า และมือปูดบวม
แม้จะยังไม่ป่วย
- นิ้วและเล็บเหลือง**
การสูบบุหรี่เป็นประจำจะทำให้ผิวหนังและกำไลเล็บ
เสีย
- มะเร็งกล่องเสียง**
4 ใน 5 ของคนที่ป่วยมะเร็งกล่องเสียงเกิดจากการสูบบุหรี่
- โรคหัวใจ**
ภายใน 1 นาทีที่คนสูบบุหรี่เข้าไป หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น
ความดันเลือดจะสูงขึ้น และทำให้หลอดเลือดตีตัน
- มะเร็งปอดและถุงลมโป่งพอง**
ถ้าคนสูบบุหรี่ ทุกๆปีโอกาสเสียชีวิตจากมะเร็งปอดถึง
20 เท่าของคนไม่สูบบุหรี่ แต่ก่อนหน้านั้น สมรรถภาพปอด
ของคนจะลดลง จะเป็นถุงลมโป่งพอง ซึ่งร้อยละ 90 ของ
คนเป็นโรคนี้ก็ตายจากบุหรี่
- แผลในกระเพาะอาหาร**
ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเกิดโรคแผลในกระเพาะอาหารมากกว่าผู้
ไม่สูบบุหรี่ และมีอัตราการเกิดแผลในกระเพาะอาหารมากกว่า
กว่า และทำให้แผลหายช้ากว่าปกติ
- สมรรถภาพทางเพศเสื่อม**
ผู้ชายที่สูบบุหรี่จะมีฮอร์โมนของ ปริมาณคือสูงลดลงและ
เคลื่อนไหวได้น้อยลง และมีโอกาสเกิดสมรรถภาพทางเพศ
เสื่อม

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
โทร. 278-1828-9 Quitline โทร. 1600





ผลการวิจัยพบว่า

สารพิษในควันบุหรี่สามารถดูดซึมเข้ากระแสเลือดไปทั่วร่างกาย

การสูบบุหรี่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งที่อวัยวะต่าง ๆ มากกว่า 1 แห่ง

การสูบบุหรี่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร หลอดคอ หลอดอาหาร โดยเฉพาะผู้ที่ดื่มสุราด้วย

คนสูบบุหรี่มีแนวโน้มเกิดแผลในกระเพาะอาหารมากกว่าคนไม่สูบ 4 เท่า



นิโคตินทำให้เส้นเลือดตีบ

การสูบบุหรี่ ทำให้เส้นเลือดเสื่อมและเกิดการตีบตันเร็วกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 10-15 ปี

ถ้าเป็นทั้งโรคความดันเลือดสูงและมีไขมันในเลือดสูง จะเสี่ยงต่อโรคหัวใจถึง 8 เท่า ของคนทั่วไป

มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจวายจากกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ 10 เท่า



ระบบทางเดินหายใจ

เป็นหวัดบ่อย หายช้า

หอบหืด

หลอดลมอักเสบเรื้อรัง

ถุงลมปอดโป่งพอง



ภาพลักษณ์

คนสูบบุหรี่...





บุหรี่ปั้วทำร้ายเศรษฐกิจ

สูบวันละ 1 ซอง จะเสียเงินเดือนละ
1,050 - 1,800 บาท ปีละ 12,600 -
21,600 บาท

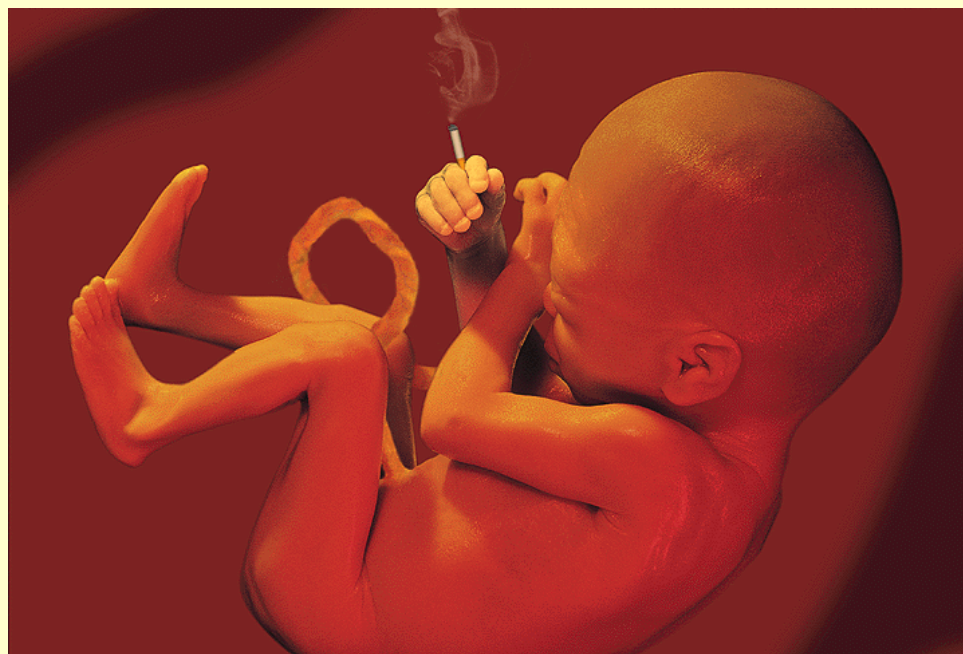
ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล
สูญเสียรายได้เมื่อต้องขาดงาน





พิษภัยของบุหรี่ต่อคนข้างเคียง

พ่อ/แม่สูบ
ลูกในท้องได้รับพิษ





กฎหมายคุ้มครอง
สุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่

กลไกการติดยาสูบ

■ ทางพฤติกรรม

- ความเคยชิน
- ทำทางการสูบบุหรี่

■ ภาวะจิตใจ/อารมณ์/สังคม

- ความเครียด
- ความสุขที่ได้จากการสูบบุหรี่

■ ทางร่างกาย (ตินิโคติน)





อาการถอนนิโคติน

- อารมณ์ซึมเศร้า
- นอนไม่หลับ
- หงุดหงิด ผิดหวัง หรือโกรธเคือง อารมณ์เสื่อง่าย
- วิตกกังวล
- สมาธิลดลง
- กระวนกระวาย
- หัวใจเต้นช้าลง
- อยากอาหารมากขึ้นหรือน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น



อาการอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้น

ปวดท้อง มวนท้อง ท้องเสีย คลื่นไส้

เป็นไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว

ชาปลายมือ

ไอ

ปากเป็นแผล



เกิดอะไรขึ้นเมื่อหยุดสูบบุหรี่?

- 2 ชั่วโมงหลังเลิกบุหรี่ นิโคตินถูกขจัดออกจากกระแสเลือดครึ่งหนึ่ง ทำให้รู้สึกหงุดหงิด เครียด ถ้าอดทน อาการจะหายไปในระยะเวลา 2-10 วัน ขึ้นอยู่กับระดับการเสพติดของแต่ละคน
- 8 ชั่วโมงหลังเลิกสูบบุหรี่ คาร์บอนมอนอกไซด์ถูกขจัดออกจากร่างกาย ออกซิเจนกลับสู่ระดับปกติ อาจรู้สึกมีนิโคตินระงวบนอน อาการจะหายไปเร็วถ้าออกกำลังกาย



2 วันหลังเลิกบุหรี่ ความรู้สึกรับรู้รสและ
กลิ่นดีขึ้นอย่างมาก นิโคตินถูกขจัดออก
หมด

3 สัปดาห์หลังเลิกสูบบุหรี่ ปอดทำงานได้ดี
ขึ้น ออกกำลังกายได้ดีขึ้น เหนื่อย
น้อยลง รู้สึกหายใจโล่งขึ้น



2 เดือนหลังเลิกสูบบุหรี่ เลือดไหลเวียนไปยังส่วนมือ และเท้าได้ดีขึ้น อาจรู้สึกชาเหมือนเข็มแทงที่ปลายมือปลายเท้าระยะหนึ่ง เป็นอาการปกติจากการฟื้นตัวของหลอดเลือด

3 เดือนหลังเลิกสูบบุหรี่ ขนอ่อนพัดโบกของเยื่อบุทางเดินหายใจทำงานดีขึ้น เริ่มขจัดสารทาร์ออกจากร่างกาย อาจทำให้มีอาการไออยู่ระยะหนึ่ง เชื้ออสุจิจะเคลื่อนไหวได้ดีเหมือนปกติ และจำนวนเชื้ออสุจิก็กเพิ่มขึ้นด้วย



1 ปี หลังเลิกสูบบุหรี่ ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจลงครึ่งหนึ่ง

5 ปีหลังเลิกสูบบุหรี่ ความเสี่ยงของการเป็นโรคที่เกิดจากควันบุหรี่ ลดลงเหลือเท่าคนไม่เคยสูบบุหรี่

10 ปี หลังเลิกสูบบุหรี่ ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งปอดลดลงครึ่งหนึ่งของคนที่ยังสูบบุหรี่ต่อไป

15 ปี หลังเลิกสูบบุหรี่ ความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจลดลงเหลือเท่าคนไม่เคยสูบบุหรี่



หลักการเลิกที่แนะนำ

หาแรงจูงใจ / กำลังใจ (ปัจจัยที่ทำให้อยากเลิก)

กำหนดวัน

หักดิบ / ค่อย ๆ ลด

วิธีบรรเทา/ต่อสู้กับอาการขาดนิโคติน/ยา

ออกกำลังกาย

ไม่ทำทนายบุรี



ไม่ทำทนายบหรี่

อย่าประมาท คิดว่าเลิกได้แล้วลองมวนเดี๋ยวกองไม่
เป็นไร

คิดถึงความตั้งใจ ที่จะทำให้สำเร็จ

คิดถึงความลำบาก กว่าที่จะเลิกสูบได้

กล้าปฏิเสธ “ไม่สูบแล้ว” “เลิกสูบแล้ว”



คำแนะนำพื้นฐานในการปรับเปลี่ยน

พฤติกรรม

ทิ้งยาสูบ/บุหรี่ ทิ้งหัวใจที่รักยาสูบ/บุหรี่

ตื่นนอนเข้าให้ตมน้ำอย่างน้อย 2 แก้ว

ก่อนเข้าห้องน้ำ แปรงฟันให้แปรงลิ้น

ทั้งวันให้ตมอีกอย่างน้อย 10 แก้ว

(ปรับเปลี่ยนตามอาชีพ)



หลังจากแฟ้ให้บ้วนปาก

หลังอาหารทุกมื้อให้รับประทาน
ผลไม้(รสเปรี้ยว) หรือลูกอมออกจาก
โต๊ะหรือไปบ้วนปากหรือแปรงฟัน
หรือทำอย่างอื่น



รับประทานผักให้มาก และเลี่ยง
อาหารรสเผ็ดจัด (หวาน เค็ม)

รับประทานอาหารเท่าเดิม เคี้ยวช้า ๆ

เมื่อรู้สึกหิวให้ดื่มน้ำหรือรับประทาน
ผลไม้รสเปรี้ยว หรือของขบเคี้ยวที่ไม่
หวาน



ฝึกวิธีคลายเครียด

เลียขมสิ่งเร้าปาก เช่น ลูกอม

เลียขมเหงื่อ / คนสูบ

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่

อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบ

สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ และช้า ๆ ทำเช่นนี้ 2-3 ครั้ง จะช่วยให้ผ่อนคลาย

ดื่มน้ำหรือล้างหน้าทันที เมื่อรู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย ทำกิจกรรมอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ ยืดเวลาออกไป 3-5 นาที

บอกตัวเอง เสมอว่าตั้งใจเลิกสูบแน่นอนแล้ว



5D

Delay

Deep breath

Drink water

Do something else

Destination/Discuss with family or a friend



หลักพื้นฐานของการช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่

การจูงใจ

เป้าหมาย

ให้เกิดความต้องการเลิกสูบบุหรี่

สำคัญมากต้องให้เกิดความเชื่อมั่น

การสร้างแรงจูงใจ

หัวใจสำคัญของการเลิกสูบบุหรี่

ไม่มีใครทำให้คนสูบบุหรี่เลิกได้หากเขาไม่
ต้องการเลิก

แต่เราสามารถช่วยเขาได้โดยการสร้างแรงจูงใจ
ให้เขาเกิดแรงบันดาลใจที่จะเลิก

เมื่อมีแรงบันดาลใจ เขาจะเลิกได้ง่ายมาก

หลักการสร้างแรงจูงใจ

ต้องสอดคล้องกับประวัติ

ต้องหนักแน่น มีเหตุผล

ต้องเชื่อมโยงเข้าสู่สภาพของบุคคลนั้น

ต้องเป็นความจริง



2. การให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เป้าหมาย

ให้เกิดความเชื่อมั่นในตน การควบคุม
ตนเองและลงมือเลิกสูบบุหรี่อย่างถาวร

ให้ความรู้ที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลในแต่ละ

ระยะ



ระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

เป็นตายก็ไม่เลิก (pre-contemplation) - จิตสำนึก ระวังใจ

อยากเลิกอยู่หรอก แต่....(Contemplation) - จูงใจ ค่อยเหตุผล

พร้อมแน่ละคราวนี้ (Preparation) - บอกวิธีเลิก

ถึงที่ต้องเลิกได้ (Action) - ควบคุมตัวเอง เสริมแรงจูงใจ

ยังงี้ ยังงี้ ก็ไม่สูบ (maintenance) - ควบคุมตัวเอง หลีกเลี้ยง
พฤติกรรมที่ทำให้อยากสูบ



3. การแสดงบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา

เป้าหมาย

เสริมแรงจิตใจให้
อยากเลิกและให้
การระคับระคอง
เพื่อให้เลิกสูบได้
อย่างถาวร



รู้สึกสบายใจ
ไม่เครียด
มีมิตร มีเพื่อนรู้ใจ
มีกำลังใจ



เพียงแค'

รู้เรา

รู้เขา



รู้เรา...แค่ไหนดี?

มีความพร้อมเพียงใด ? — ความรู้

ความสามารถ เวลา

มีหัวใจระดับใด ?- ความรัก ความเอาใจใส่

มีโอกาสหรือไม่ ? — เชิงรับ/เชิงรุก

คุณสมบัติที่จำเป็นของผู้ให้คำปรึกษา

ทำทีอบอุน เป็นมิตร

การยอมรับนับถือ

ความจริงใจ

การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข รับฟังไม่ตำหนิ

การเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ โดยเฉพาะคนที่
พยายามหลายครั้ง

ให้กำลังใจเสมอ



เทคนิคให้คำปรึกษา

นั่ง – ไม่กอดอก มีระยะห่าง 1 – 1½ ฟุต

มอง – ไม่จ้องตา สบตาเป็นระยะ ฝึกการส่งสายตา

พูด ตั้งคำถาม– ภาษาง่ายๆ เหมาะกับประวัติคนสูบ

ฟัง – ด้วยความตั้งใจ

ให้กำลังใจ – ไม่แสดงความเบื่อหน่าย

- แสดงความเห็นใจ

6 step protocol for communicating bad news

ของ Robert Buckman

(How to break bad news ?- A guide to Health care professionals)

Getting Start.....เตรียมตัวเจรจา

What does the patient know?.....สำรวจว่ารู้แค่ไหน

How much the patient want to know?..ประเมินใจอยากรู้แน่

Sharing information.....เผยแพร่ข้อมูลให้ตรงจริง

Responding to patient and family.....ไม่ทอดทิ้ง หนึ่งดูตาย

Planning and follow-up.....นัดหมายไว้ล่วงหน้า



Sympathy

Information

Support

Counseling

ใช้ความรู้

นั่งอยู่ในใจ

- ใช้ประสบการณ์
- สถานความจริง
- อิงความตั้งใจ
- ใ้ได้วันหยุดสุด
- ปฏิรูปตนเอง
- เฟื่องถึงหาจุดดีที่ได้รับ
- ร่วมกับทีมเป็น | Doll





หลักการพูดคุยกับคนสูบบุหรี่

ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย สุกภาพ

ใช้ประสบการณ์เดิมเป็นฐาน

กระตุ้นให้คิด/เป็นเหตุเป็นผล

บอกวิธีที่เขาปฏิบัติได้

เสริมแรงจูงใจต่อตัวเอง



ข้อมูลสำคัญ

อายุ เพศ อาชีพ

ประวัติสูบ (กี่มวน กี่ปี)

ประวัติเลิก (กี่ครั้ง นานเท่าใด วิธีใด อาการอย่างไร แก้
อย่างไร เพราะอะไรจึงเลิก เพราะอะไรจึงกลับไปสูบอีก)

แรงจูงใจ

ความเชื่อ / ความรู้

โรคประจำตัว / ยา



บทเรียนสำคัญในการให้คำปรึกษา

ใช้ถ้อยคำง่าย ๆ

สังเกตว่าคนนั้นกลัวอะไรหรือรักอะไรมากที่สุด เพื่อจับสิ่ง
นั้นมาตอกย้ำ เช่นห่วงลูกก็เน้นถึงอันตรายของคว้นบุหรีที่
จะเกิดกับลูก

ให้กำลังใจอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะคนที่เข้ามาขอคำปรึกษา
เอง สามารถบอกได้ว่าเขาเลิกได้ ๕๐% แล้ว

คนที่ต้องการยา ประเมิน/ให้เหตุผล หรือส่งต่อ/ให้ยา ตาม
ขอบเขตของตน



บทเรียนสำคัญ (ต่อ)

ระมัดระวังเรื่องความสัมพันธ์ส่วนตัว

ให้ข้อมูล ข้อเท็จจริงทางสถิติ เพื่อชี้ให้เห็น

ความสำคัญของการเลิกสูบบุหรี่

ใช้คำพูดที่เหมาะสมกับวัย เชื่อมโยงกับสิ่งที่ เป็น

ปัจจุบัน เห็นภาพชัดเจน

ให้กำลังใจ โดยอธิบายถึงข้อดีของการเลิกสูบบุหรี่ต่อ

สุขภาพในทุกช่วงอายุ

รู้เขา

คนดูบบนหรือคือใคร?

ต้องการอะไร?



สิ่งที่คนสูบบุหรี่ต้องการ

คำแนะนำที่เข้าใจง่าย

กำลังใจ

ตัวช่วยให้เลิกง่ายขึ้น



สิ่งที่คนสูบบุหรี่ไม่ชอบ

คำสอน

คำประนาม

การดูถูก

ไม่บอกความจริง



การใช้แรงจูงใจในกลุ่มคนสุขภาพที่ แตกต่างกัน

กลุ่มอายุที่แตกต่าง
เด็กและวัยรุ่น



วัยรุ่นส่วนใหญ่ติดบุหรี่เพราะเพื่อนชวน คิดว่า
เท่ เห็นแบบอย่างจากคนที่เขาชื่นชอบ และ
เหงา

กลุ่มนี้มักจะมาขอคำปรึกษาเพราะพ่อแม่
บังคับ หรือส่งสารแม่ หรือแฟนขอร้อง หรือ
เล่นกีฬาแล้วเหนื่อยง่ายจึงกลัว หรือบุหรีมี
ราคาแพงขึ้น

กลุ่มนี้ยังไม่เห็นความสำคัญของพิษภัยของ
บุหรีแต่จะกลัวเรื่องแรงกดดันทางสังคม



จิตวิทยาของเด็กและวัยรุ่น

- ฟังอย่างตั้งใจ
- ให้ความเมตตา ความเข้าใจ เป็นพวก
- เชื่อมโยงภาพลักษณ์ เงิน อนาคต เป็นหลัก
- กระตุ้นสัญชาตญาณของการเอาชนะ



ตัวอย่าง

กลัวแม่เสียใจ

ไม่อยากให้ยายรู้

เลิกสูบแล้วขาดความมั่นใจ

กลัวสาวไม่รัก

แข่งเลิกกับแฟน



ผู้ใหญ่

ช่วงอายุ 31-35 เป็นช่วงที่เลิกยากที่สุด เพราะ
ติดมากขึ้น และมักจะอ้างเรื่องความเครียด
จากหน้าที่การงานและภาวะเศรษฐกิจ
อายุ 41 ขึ้นไป การงานและเศรษฐกิจเริ่มเข้า
ที่ สุขภาพเริ่มเสื่อมลง เขาจะกังวลเรื่อง
โรคภัยไข้เจ็บ (ส่วนใหญ่จะเลิกได้ในช่วงอายุ
นี้)



กลุ่มเพศที่แตกต่าง

ผู้หญิง จะมีความวิตกกังวลมากกว่า

- เน้นที่ภาพลักษณ์ ความสวยงาม สุขภาพ
- ให้คำแนะนำเน้นที่ป้องกันน้ำหนักตัวเพิ่ม
- ฟังอย่างตั้งใจ จับประเด็นปัญหาให้คงที่
- ปรึกษาตัวเอง



ตัวอย่าง

ไม่คิดจะเลิกแต่อยากรู้วิธีเลิก

เลิกไม่ได้เพราะสามีสูป

กลัวอ้วน

กลัวแก่

ปัญหา รุมเร้า



กลุ่มที่มีความเชื่อ

Precontemplation & Contemplation

ถามประสบการณ์

ไม่ได้แย่ง ให้เหตุผล

เสริมข้อมูล

กระตุ้นให้คิด

จงใจต่อตัวเอง



ตัวอย่าง

เขาว่าสุขมานานหักดิบแล้วตาย

สุขมานานเลิกแล้วเลิกสุขปอดจะขึ้น

เลิกแล้วเป็นมะเร็งเพราะไม่มีอาหารให้
มะเร็ง

คิดว่าไม่ติด

ไม่ได้สุขเองไม่เป็นไร



สุบบุหรี่มวณเองไม่เป็นอันตราย

ใช้กัันกรองอันตรายน้อย

สุบแบบไม่อัดควันไม่เป็นไร

สุบไม่มากไม่เป็นอันตราย



กลุ่มที่ไม่อยากเลิก

Pre-contemplation

สร้างจิตสำนึก

สร้างความระทึกใจ

กระตุ้นให้คิด

แนะทางเลือก

จงใจต่อเนือง

ตัวอย่าง

สูบไม่สูบก็ตายเหมือนกัน

ตาข้างบ้านไม่เห็นเป็นอะไรยังแข็งแรง

เป็นเรื่องของผมที่จะสูบ

ปิดโรงงานยาสูบก่อนจึงเลิก

พูดกันแต่บุหรี่ไม่ดีที่ดีทำไมไม่พูด

คิดว่าเลิกไม่ได้

เลิกง่ายมากอยู่ที่ใจแต่ทำไมไม่รู้เลิกไม่ได้

ไม่รู้จะเลิกไปทำไม



กลุ่มที่คิดจะเลิกแต่ไม่แน่ใจ

Contemplation

ค้นหาประสบการณ์

กระตุ้นให้คิด

เสริมแรงจูงใจ

ให้ความรู้เพิ่ม



ตัวอย่าง

“ไม่แน่ใจว่าจะทนอาการได้
คิดจะเลิกแต่ขอเวลาหน่อย
คุณคิดว่าผมจะเลิกได้ไหม
ถ้าอย่างนั้น 5 วันผมก็เลิกได้แล้ว
ใช่ไหม”



ตย. มีปัญหามาก

เลิกแล้วอ้วนขึ้น 10 กก

กลับไปบ้านมีพ่อสูบ

กลุ่มเพื่อนสูบ

เครียดงาน



กลุ่มที่อยากเลิก

Preparation

ค้นหาประสบการณ์

เสริมแรงจิตใจ

แนะวิธีเลิก



ตัวอย่าง

อยากเลิกบุหรี่จะทำอย่างไร

มียาใหม่



กลุ่มที่กำลังลงมือเล็ก (Action)

ให้กำลังใจ

ถามอาการและความรู้สึกปัจจุบัน

เสริมแรงจิตใจ

ช่วยกันค้นหาทางเลือก ให้ความรู้เพิ่ม

ระดับประคองต่อเนือง



ตัวอย่าง

กำลังเลิกได้ ...วัน รู้สึก

(ให้แก้ไขอาการทันที

ให้ความรู้เพิ่ม ค้นหาวิธีที่เหมาะสมกับ
เขาในการต่อสู้กับความอยากสูบ)



แนวการพูดคุยกับผู้ใกล้ชิดคนสูบบุหรี่

ให้ความเห็นใจ

รับฟังปัญหา

ค้นหาประสบการณ์

แนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่

ของคนใกล้ชิด

กระตุ้นให้คิด เสริมกำลังใจ



หลักทั่วไปในการช่วยให้คนเลิกบุหรี่

อย่า

- อย่า...เหน็บแนม เยาะเย้ย ถากถาง พูดให้

เขารู้สึกผิด

อย่า...ถกเถียง ในความเชื่อของเขา

อย่า...สั่งสอน



อย่า...ให้สินบน หรือคำสัญญา

- อย่า...บอกว่าการเลิบบุหรี่เป็นเรื่องง่าย ๆ

อย่า...แสดงท่าหงุดหงิด รำคาญ กับคนที่
เลิกไม่ได้

อย่าคาดหวังว่าเขาต้องเลิกได้

ระวังความสัมพันธ์ส่วนตัว



หลักทั่วไปในการช่วยให้คนเลิกบุหรี่

ต้อง

ต้อง...มีความรู้ และมีไหวพริบ

ต้อง...ให้ความเป็นมิตร มีเจตคติที่ดีต่อคนสูบ

ต้อง...สร้างความไว้วางใจ ความเชื่อมั่นให้คนสูบ

ต้อง...สุภาพ อ่อนโยน เข้าใจ เต็มใจ ใช้เวลา

ต้อง...ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย



ต้อง...รับฟัง ประคับประคอง อดทน เห็นใจ
เข้าใจว่าการเลิกสูบบุหรี่ไม่ใช่เพียงหยุดสูบ
แต่เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สะสมมา
นาน

ต้อง...ให้โอกาสแต่ละคนหาทางเลิกที่
เหมาะสมกับตนเอง อย่ายึดเยียดวิธีใดวิธี
หนึ่งให้ อย่าหัวเราะเยาะวิธีการที่คนสูบเลิก



ต้อง...กระตุ้นและให้โอกาสในการขอ
คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง ยังไม่อยากเลิกไม่
เป็นไรอยากเลิกเมื่อไรมาหาได้

ควร...ให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับระยะเวลา
ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูบ

ต้องให้เกียรติ เมื่อทักทายต่อหน้าคนอื่น ไม่
ควรพูดเรื่องบุหรี่ก่อน ต้องถือเป็นการลับ
ระหว่างสองคน ยกเว้นเขาพูดก่อน



5 ยักษ์ใจดี



- ยิ้มแย้ม - ทักทาย
- ยกย่อง - เป็นคนดี
- ยื่นหยัด - หลีกเลี่ยง
- ยืดหยุ่น - ทางเลือก
- ยกยอ - ให้กำลังใจ

■ mamporntip@gmail.com



ด้วยความปราถนาดี จากมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่