

คุยกับผู้อ่าน

นพ.ประเวศ วะสี

อยากเลิกสูบบุหรี่ ทำอย่างไรจะเลิกได้

บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอันดับ ๑ ทั้งสุขภาพของผู้สูบและของผู้ไม่สูบที่สูดเอาควันบุหรี่เข้าไปด้วย

โรคถุงลมปอดโป่งพองกับมะเร็งปอดเป็นที่รู้จักกันดี แต่ผู้สูบบุหรี่ก็ยังมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งของอวัยวะอื่นๆ เพิ่มขึ้นด้วย

เลิกสูบบุหรี่ได้อายุยืนขึ้น

นี่พูดโดยเจตนา อย่าไปดูเฉพาะกรณีที่ทำไมคนไหนคนนี้สูบบุหรี่แต่ยังอยู่มาได้จนแก่ชรา เพราะอายุขัยขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง แต่การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงทางสุขภาพเป็นอันดับ ๑

คนสูบบุหรี่ร้อยละ ๘๐ ต้องการเลิกสูบ แต่มันเลิกไม่ได้ ต่อไปนี้เป็นข้อเสนอที่จะทำให้เลิกได้

๑. สร้างพลังจิตให้เข้มแข็ง ว่าเราจะเลิกให้ได้ พลังจิตที่เข้มแข็งจะให้ประโยชน์อย่างอื่น ๆ ด้วย นอกจากอดบุหรี่ได้

๒. ออกกำลังกายให้มาก การออกกำลังกายมากทำให้มีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินส์ ออกมามาก ทำให้เกิดความสุขแผ่ซ่านท่วมท้นทั้งตัว ทำให้ความต้องการความสุขจากสารนิโคตินในบุหรีลดลง

๓. การรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ มีความเป็นชุมชน หรือสังคมเข้มแข็ง ทำให้มีความสุขและทำอะไรสำเร็จได้ง่าย รวมทั้งการอดบุหรี่

๔. การใช้ยาช่วย ในหมอลาวบ้านฉบับนี้ พูดถึง “หญ้าดอกขาว” ว่าช่วยให้อดบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

๕. การเจริญสติ ทำให้ทุกอย่างดีขึ้นหมด เกิดความสมบูรณ์ในตัวเอง ไม่มีความต้องการอะไรมาเติมอีก เช่น สารเสพติดทั้งปวง

ปฏิปทา ๕ ประการนี้ นอกจากจะทำให้อดบุหรี่ได้แล้ว อะไรอื่นๆ ทั้งหมดก็จะดีขึ้นด้วย รวมทั้งความมีโชคดีและอายุยืน

ประเวศ วะสี