

อยากเลิกสูบบุหรี่ ทำอย่างไรจะเลิกได้



บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอันดับ ๑ ทั้งสุขภาพของผู้สูบและ
ของผู้ไม่สูบที่สูดเอาควันบุหรี่เข้าไปด้วย

โรคถุงลมปอดโป่งพองกับมะเร็งปอดเป็นที่รู้จักกันดี แต่ผู้สูบบุหรี่ก็ยังมี
ความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งของอวัยวะอื่นๆ เพิ่มขึ้นด้วย

เลิกสูบบุหรี่ได้อายุนขึ้น

นี้พูดโดยเจลีย์ อย่าไปดูเฉพาะกรณีที่ว่าทำไมคนไหนคนนี้สูบบุหรี่
แต่ยังอยู่มาได้จนแก่ชรา เพราะอายุขัยขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง แต่การ
สูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงทางสุขภาพเป็นอันดับ ๑

คนสูบบุหรี่ร้อยละ ๘๐ ต้องการเลิกสูบ แต่มันเลิกไม่ได้ ต่อไปนี้
เป็นข้อเสนอที่จะทำให้เลิกได้

๑. **สร้างพลังจิตให้เข้มแข็ง** ว่าเราจะเลิกให้ได้ พลังจิตที่เข้มแข็ง
จะให้ประโยชน์อย่างอื่น ๆ ด้วย นอกจากอดบุหรี่ได้

๒. **ออกกำลังกายให้มาก** การออกกำลังกายมากทำให้มีการหลั่ง
สารเอ็นดอร์ฟินส์ออกมามาก ทำให้เกิดความสุขแผ่ซ่านท่วมทับทั้งตัว
ทำให้ความต้องการความสุขจากสารนิโคตินในบุหรี่ลดลง

๓. **การรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ มีความเป็นชุมชน หรือสังคม
เข้มแข็ง** ทำให้มีความสุขและทำอะไรสำเร็จได้ง่าย รวมทั้งการอดบุหรี่

๔. **การใช้ยาช่วย** ในหมอชาวบ้านฉบับนี้ พูดถึง “หญ้า
ดอกขาว” ว่าช่วยให้อดบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

๕. **การเจริญสติ** ทำให้ทุกอย่างดีขึ้นหมด เกิดความ
สมบูรณในตัวเอง ไม่มีความต้องการอะไรมาเติมอีก เช่น สาร-
เสพติดทั้งปวง

ปฏิบัติ ๕ ประการนี้ นอก
จากจะทำให้อดบุหรี่ได้แล้ว อะไร
อื่นๆ ทั้งหมดก็จะดีขึ้นด้วย รวมทั้ง
ความมีโชคดีและอายุยืน

ประเวศ วะสี

ที่มาภาพ : www.cccthai.org



ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

- บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสาร หมอชาวบ้าน อินดีที่จะนำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชน แต่ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า
- ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป