

คาถา 4a สำหรับเลิกบุหรี่



1. เลือกวันเวลา
เริ่มต้นการเลิกสูบ
ให้เป็นวันที่
รู้สึกที่สำคัญ
มีความหมาย



2. ล้นวาจา
ออกมาให้คนรัก
ครอบครัวรับรู้
เพื่อให้ได้กำลังใจ



3. ลาอุปกรณ์
ทิ้งอุปกรณ์
ในการสูบ
ไม่ให้อยู่ใกล้ตัว



4. ลงมือ ทำทันที
เมื่อทำไม่ได้
ไม่ท้อ
ให้เริ่มต้นใหม่เสมอ

หากสามารถทำ **4a** ร่วมกับการเข้ารับคำปรึกษา หากจำเป็นจะมีการพิจารณา
ให้ยาเลิกบุหรี่ และได้รับการติดตามอย่างต่อเนื่อง โอกาสเลิกบุหรี่สำเร็จจะสูงมาก

ที่มา : รศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา
เลขาธิการเครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ