



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

**การให้คำปรึกษาในการบำบัดโรคเสพยาสูบ
ในผู้ป่วยที่ไม่พร้อมและพร้อมเลิกเสพยาสูบ**

**Pre-contemplation, Contemplation
Preparation**

ผศ.กรองจิต วาทีสารกกิจ

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

นำเข้าสู่บทเรียน

- ทำความรู้จักกัน เป็นใคร มาจากไหนบ้าง
- วันนี้มาทำอะไร
- คาดหวังว่าจะได้ทำอะไร
- คิดว่าจะกลับไปทำหน้าที่กับใคร
- คิดว่าทำได้ไหม
- จะทำไหม



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

หัวใจสำคัญของการช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่

๑. มองเชิงบวกไว้เสมอ หาเรื่องชื่นชม
๒. มีความหวัง ไม่แสดงความคาดหวัง
๓. รู้เขารู้เรา กระตุ้นให้คิด ค้นหาแรงจูงใจ
๔. แยกหน้าที่ให้ชัดเจน การช่วยเป็นหน้าที่ของเรา
การเลิกบุหรี่เป็นหน้าที่ของเขา



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ปัญหาหลักของการเลิกสิ่งเสพติดไม่ใช่การเลิก

แต่เป็นการกลับมาเสพติดใหม่

ดังนั้นเมื่อช่วยเขาให้สร้างพลังทางจิตผ่านแรงบันดาลใจ เขาลงมือเลิกได้ ยังไม่จบงาน ต้องสามารถกระตุ้นให้เขามีแนวทาง มี willpower ที่จะไม่กลับไปเสพติดอีก มี Mindfulness

จากสถิติของอเมริกา พบว่า 60-90% ของคนที่เลิกบุหรี่ จะกลับไปสูบอีกภายใน 1 ปี

การติดตามโดย อสม. จึงเป็นวิธีการที่ช่วยได้เป็นอย่างดี



มูลนิธิธรรมรักษ์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

Mindfulness

การจูงใจเชิงบวก กระตุ้นให้คิด ให้เกิด Mindfulness

- สติ = พลัง = Energy
- สัมปชัญญะ = ความพยายาม = Persistence
- ปัญญา = การเปลี่ยนแปลง = Variability



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

The Positive Thinker

**sees the invisible,
feels the intangible,
and achieves the
impossible**





มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

เมื่อ หัสนคติ **เปลี่ยน**

เมื่อ ความคิด **เปลี่ยน**

เมื่อ พฤติกรรม **เปลี่ยน**

เมื่อ การกระทำ **เปลี่ยน**

ความคิด **ก็จะเปลี่ยน**

พฤติกรรม **ก็จะเปลี่ยน**

การกระทำ **ก็จะเปลี่ยน**

ผลลัพธ์ **ก็จะเปลี่ยน**



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

เมื่อทำงานกับคน (สูบบุหรี่)

- ต้องใช้ความเป็นคน มองคน
- รักคน เห็นคนเป็นคน เข้าใจคน
- ต้องใช้ใจดู ต้องใช้ใจฟัง
- คิดว่าเป็นการทำบุญ ๑ คนสูบ ๑๐๐ คนเจ็บ
ช่วยชีวิตทั่วไปช่วยได้ ๑ ชีวิต ช่วยคนเลิกบุหรี่ได้
๑ คน ช่วยได้นับร้อยชีวิต



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

คนสูบบุหรี่

- ไม่ใช่คนบ้า คนขี้ยา คนไม่ดี แต่เป็นคนคนหนึ่ง ที่มีเกียรติ มีศักดิ์ศรีของความเป็นคนเช่นเดียวกับเรา
- เพียงแค่มีพฤติกรรมเสี่ยง เป็นโรคเรื้อรังที่ติดต่อได้ และ
เป็นโรคเรื้อรังที่บำบัดให้หายขาดได้
- ไม่ใช่เพียงคน ๑ คน แต่เป็นคนที่มีอีกหลายคนหลายชีวิตร้อยเรียงเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับเขา
- หน้าทีของเรา เพียงดูแลบำบัดเขา เช่นเดียวกับผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆ พุดซำๆ เตือนซำๆ



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

อย่าตัดสินหนังสือจากหน้าปก

- การ ดู อย่างเดียวไม่พอ ต้องมองให้เห็น
- เห็นคนที่หลากหลาย มีความคิดความเชื่อของเขาเอง มีความเป็นตัวตนของเขา
- สิ่งที่ไม่ได้เป็นอย่างที่เห็นเสมอไป ต้องมองด้วยใจ See / Look
- สิ่งที่ได้ยิน ไม่ใช่อย่างที่ได้ยินเสมอไป ต้องฟังด้วยใจ Hear / Listen



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ครูศุภลักษณ์ ทัดศรี บ้านพินทุ บราห์มาภูมารี

งานของเราคือให้กำลังใจ เพื่อปลุกเรียกพลังใจของคนสูบบุหรี่

เราทำให้เขาเลิกไม่ได้ แต่เราจะปลุกพลังให้เขาลุกขึ้นสู้และลงมือเลิกด้วยตัวเอง

ให้เขาเข้าใจถึงการเป็นนายของตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเอง มีความรักในตนเอง เป็นที่รักของคนอื่น

เขานึกได้เขาจะฮึดสู้



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

การช่วยคนเลิกบุหรี่

มีหลากหลายวิธี เหมือนการตกปลา

- การใช้โครงสร้าง 5A หรือ สบม. เหมือนใช้แห อวน
- การใช้ตัวช่วย ยา สมุนไพร ต่างๆ เหมือนใช้ ลှุ่ม
- การใช้วิธีเฉพาะตัว เช่น นวด เหมือน ตกเบ็ด

หากเรารู้จักสถานที่และชนิดของปลา เราจะเลือกวิธีได้
ปลาตามชนิดและจำนวนที่ต้องการ



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

คนจะเลิกบุหรี่ หากคิดได้ก็เลิกได้

- เสนอทางเลือก กระตุ้นให้คิด ให้เขาเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวเขา เขาจะลงมือทำอย่างเต็มใจ ตัวอย่างเช่น
- ออกกำลังกาย
- เค้กหลายรส



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

สิ่งที่มีในการคุยกับคนสูบบุหรี่

รู้เขา

รู้เรา

รู้หลักการ



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

คิดถึงคนสูบบุหรี่

- คิดว่าเขาสูบบุหรี่เพราะอะไร?
- คิดว่าเขาสูบบุหรี่เพื่ออะไร?
- จริงๆแล้วเขาอยากเลิกไหม?
- แล้วทำไมจึงยังไม่เลิก?
- เราจะช่วยเขาได้หรือไม่ อย่างไร?

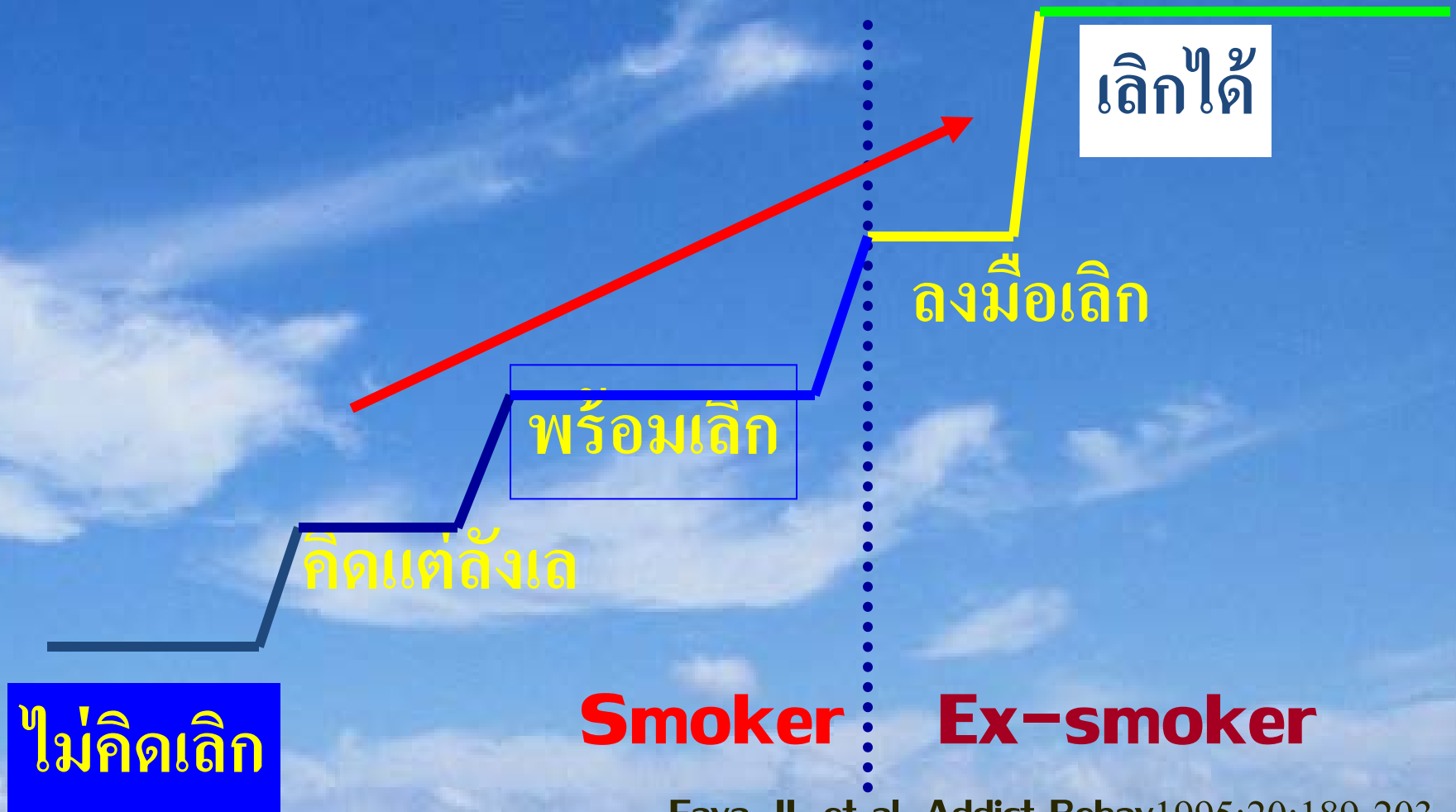


มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

รู้เขา
รู้เรา

อยู่ระยะไหนของความต้องการเลิก

ระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม





มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ระยะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

- เป็นตายนึกไม่เลิก ระบุวันเลิกเกิน ๖ เดือนข้างหน้า (pre-contemplation) - จิตสำนึก ระทึกใจ
- อยากเลิกนะ แต่...ระบุวันเลิกเกิน ๑ เดือน แต่ไม่เกิน ๖ เดือนข้างหน้า (Contemplation) - จูงใจ คอยเหตุผล
- อยากเลิกพอดี ..เคยลงมือเลิก ภายใน ๑ เดือนที่ผ่านมา หรือระบุวันเลิกไม่เกิน ๑ เดือน (Preparation) - บอกวิธีเลิก
- ลงมือเลิกได้ไม่เกิน ๖ เดือน (Action) - ระวังประคอง เสริมแรงจูงใจ
- เลิกได้เกิน ๖ เดือน – ๑ ปี (maintenance) – ระวังประคอง เสริมการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้อยากสูบ/ ประมาท
- เลิกได้เกิน ๕ ปี (Terminate)



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

คำถาม – คำตอบ ประเมินได้

- ✓ อยากรเลิกไหม
- ✓ ลองเลิกดูไหม
- ✓ สูบมานานแล้วนะ สนใจจะเลิกไหม
- ✓ จะลงมือเลิกวันไหนดี
- ✓ ลองกำหนดวันที่จะเลิกบุหรี่ไหม
- ✓ สมมุติว่าวันหนึ่งจะหยุดสูบ คิดว่าจะเป็นวันไหนดี



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ประเมินให้แน่ใจมากขึ้น

จะบอกได้อย่างไรว่า ผู้ป่วยพร้อมที่จะเลิกสูบบุหรี่ จาก
ระยะต้องการเลิก (ซึ่งเปลี่ยนแปลงได้เสมอ)

- ประเมินเพิ่ม 1 จากประวัติทั่วไป
- และ 2 จากแรงจูงใจ
- และ 3 ภาวะการเสพติด



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

1 ประวัติทั่วไป

- อายุ เพศ อาชีพ ศาสนา
- สูบวันละกี่มวน สูบมานานกี่ปี
- เคยเลิกมาแล้วกี่ครั้ง เลิกได้นานที่สุดเท่าไร
- เลิกวิธีไหน มีอาการอย่างไร แก้อย่างไร
- เลิกครั้งสุดท้ายเมื่อไร / เหตุผลที่เลิก
- กลับไปสูบเพราะอะไร
- สูบตอนไหนบ้าง
- โรคประจำตัว

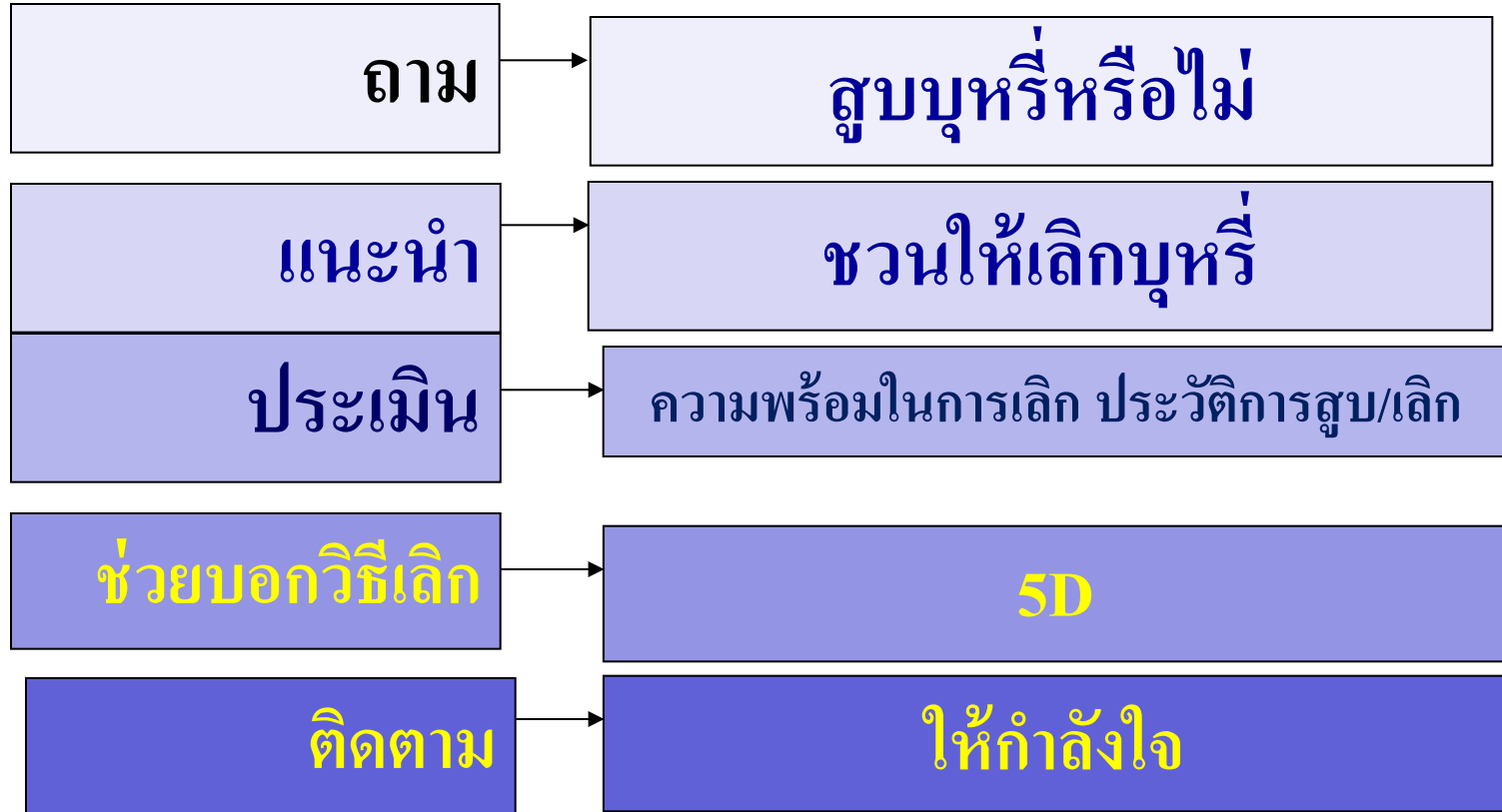


มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

2 จากแรงจูงใจ



The 5 A ถนนปชต

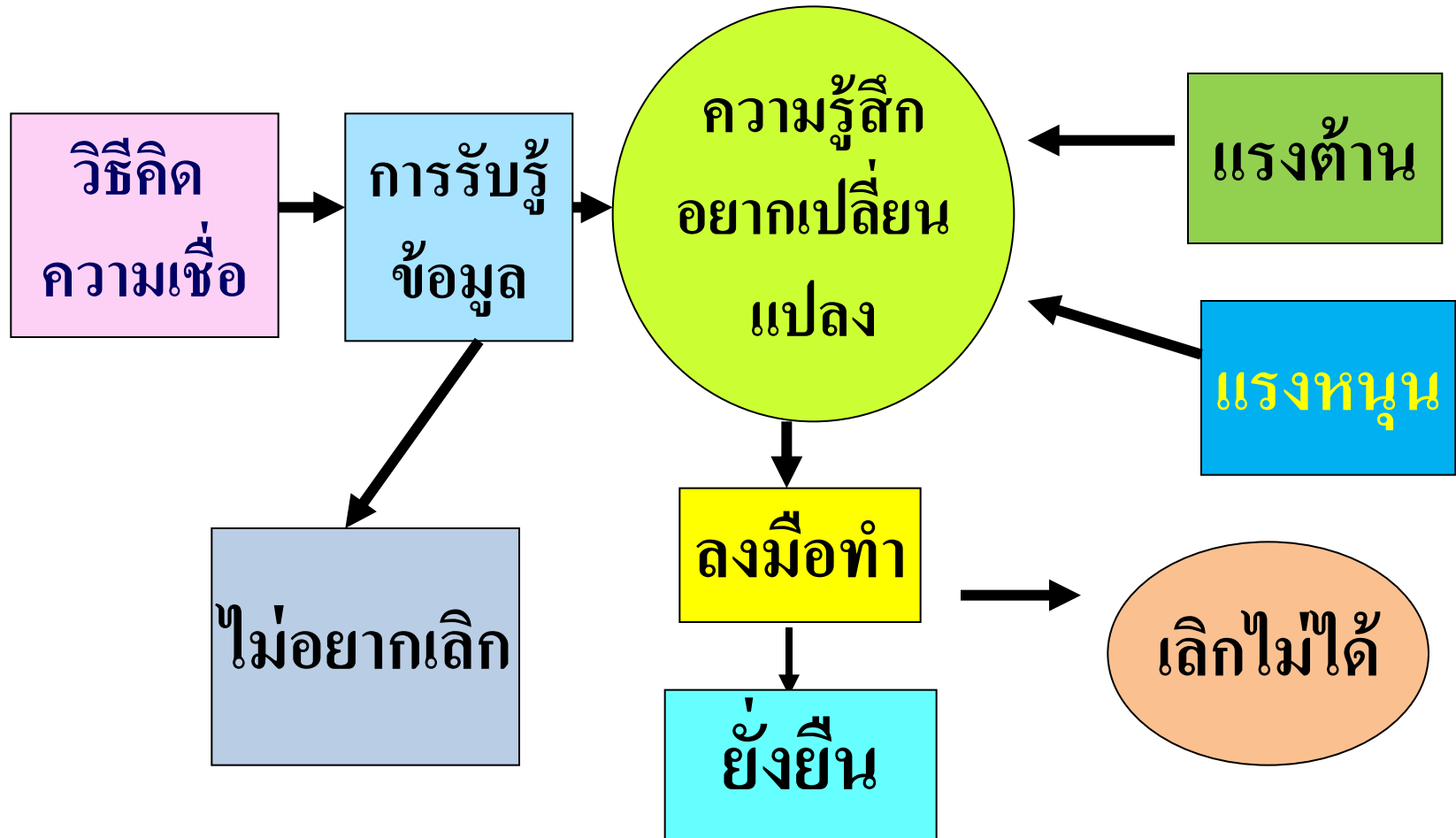


www.surgeongeneral.gov/tobacco/



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

Behavioral Change Circle





มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

อะไรบ้างที่จะนำมาสร้างแรงจูงใจ

1. ครอบครั้ว
2. สุขภาพ กาย/จิต
3. เศรษฐกิจ
4. สังคม
5. ภาพลักษณ์
6. ประสบการณ์



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

หลักในการหาแรงจูงใจ

- แรงจูงใจที่เข้มแข็งจะแตกต่างกันไปในเพศ วัย อาชีพ ศาสนา ความเชื่อ
- แรงจูงใจที่เข้มแข็งคือสิ่งที่ทำให้คนสูบเกิด ความรู้สึกรัก หรือ กลัว มากที่สุด



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ไม่มีใครทำให้คนเลิกสูบบุหรี่ได้หาก เขา

ไม่อยากเลิก

แต่หากเขามีแรงจูงใจมากพอ จนเกิดเป็น

แรงบันดาลใจ เขาจะเลิกได้อย่างง่ายดาย



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ไม่บังคับให้คนเลิกบุหรี่

- ไม่มองคนสูบบุหรี่ว่าทำผิด น่ารังเกียจ แต่คิดว่ามาทำบุญ ช่วยชีวิตคน
- คนสูบบุหรี่เป็นคนดี ๆ คนหนึ่ง ที่มีชีวิตและศักดิ์ศรี มีคนที่เขารักและรักเขา เป็นเพื่อนร่วมงาน ร่วมหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ ของเรา
- ต้องรักเขา แต่เป็นศัตรูกับบุหรี่ และชวนเขาให้เลิกรักบุหรี่ด้วย



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

รู้เรา

คิดบวก Positive Thinking

มองบวก Optimistic

รู้คุณค่าของตน/คน Value, Trust

Responsible



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

รู้หลักการ

- ชวนเลิกบุหรี่แบบเชื่อมโยงเข้าเฉพาะตัวคนสูบ/ครอบครัว
- รู้จักการเสพติดยาสูบ/บุหรี่
- รู้ตัวช่วยหลากหลายเสนอให้คนสูบเลือก
- การสร้างเครือข่ายติดตามให้กำลังใจ 5A
- ใช้หลักการให้คำปรึกษา กระตุ้นให้คิด 5 ใจเลิกบุหรี่ ด้วย
พฤติกรรมบำบัด 5 น.



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

หลักการเลิกที่คนสูบต้องรู้

- หลัก 6 ประการ หาแรงจูงใจ กำหนดวัน
เลือกวิธีเลิก รู้วิธีแก้ไขอาการ ขยับการรีดเหงื่อ
ป้องกัน relapse
- 4 ด



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

หลักการให้คำปรึกษา กระตุ้นให้คิด

CBT

MI



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

CBT

Cognitive-behavioral therapy,

เป็นการบำบัดที่ใช้เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับบริการคิดเชิง

บวกในการปรับพฤติกรรม

เน้นที่ความคิดความรู้ (cognitive) และ

การกระทำ (behavioral)



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

CBT

1. **Stop** เมื่อคิดเชิงลบ หยุด และเขียนออกมา
2. **Ask** มองกลับเข้าไปในความคิดนั้นแล้วถามตนเองว่ามีประโยชน์หรือไม่
3. **Choose** คิดใหม่ให้เป็นเชิงบวก/ที่มีประโยชน์



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

หลักMI Motivational Interviewing

1. **Express Empathy** เข้าใจและรับรู้ มองผ่านดวงตา
2. **Support Self-Efficacy** เสริมความเชื่อมั่นใน
ความสามารถในตนเองของเขา
3. **Roll with Resistance** เลี่ยงการโต้เถียงตรงๆ คุยเหตุผล
4. **Develop Discrepancy** ให้เกิดความตระหนักในเป้าหมาย
ค่านิยม กับพฤติกรรมของตน/ เขาต้องการให้ชีวิตเป็นอย่างไร



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

OARS

Motivational Interviewing Skills and Strategies

- **Open-ended questions** ปลายเปิด
- **Affirmations** รับรู้ ยืนยัน
- **Reflections** สะท้อนกลับ
- **Summaries** สรุป



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

Pre contemplation 07.40



Dr. Marilyn Herie - MI Skills - Tobacco Cessation - Pre-contemplative Stage www.teachproject.ca.mp4



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

Preparation 08.54



Dr. Peter Selby - MI Skills - Tobacco Cessation - Ambivalent Client www.teachproject.ca.mp4



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

5 ใจเลิกบุหรี่ ด้วยพฤติกรรมบำบัด 5 น.
หรือ 5D



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

๕ ใจเลิกบุหรี่

1. หาแรงจูงใจ หากำลังใจ
2. ตั้งใจ (กำหนดวัน)
3. ตัดใจ (ทิ้งบุหรี่ อุปกรณ์)
4. แข็งใจ (หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น วางแผนสู้ รู้วิธี
บรรเทาอาการ หาตัวช่วย) ไม่กลับไปสูบบอก
5. ภูมิใจ (ให้รางวัล/ชื่นชม ตนเอง)



เค็ด็ดคดัดบ

- เล็ดกท็ดลละมวณ สู้ท็ดลละวัน
- มวณแรกไม่วับ มวณน็ดไม่วุด
- ไม่วบในเวลาที่เคยบ
- ไม่วบในที่ที่เคยบ



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

บุหรี่ที่ปลอดภัยมีชนิดเดียว คือ

บุหรี่ที่ยังไม่ได้จุดไฟ





มูลนิธิธรรมรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

๕ น. เลิก/ป้องกัน เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่

- นึกนาน Delay อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่ที่อยากสูบ ยืดเวลาออกไป 3-5 นาที
- นิ่ง Deep breath สูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ และช้าๆ 2-3 ครั้ง จะช่วยให้ผ่อนคลาย
- น้ำ Drink water ดื่มน้ำ อาบน้ำ อดน้ำหรือล้างหน้า เช็ดตัว เมื่อรู้สึกหงุดหงิด กระทบกระชวย
- โน้มน้ำว Do something else ทำกิจกรรมอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ ออกกำลังกาย
- แน่วแน่ Destination บอกตัวเอง เสมอว่าตั้งใจเลิกสูบบุหรี่แน่นอนแล้ว คิดถึงแรงจูงใจ คิดถึงเงินที่สามารถประหยัดได้

๕น.จากเครือข่ายเภสัชกรฯ รายละเอียดจากมูลนิธิธรรมรงค์ฯ



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ทำอย่างอื่นแทนการสูบบุหรี่

- ตื่นนอนเข้าคิมน้ำ หรือ อาบน้ำทันที ทั้งวันคิมน้ำ >10 แก้ว
- หลังคาแฟให้บ้วนปาก
- หลังอาหารทุกมื้อให้นั่งต่อ หรือลุกออกจากโต๊ะหรือ
รับประทานผลไม้(รสเปรี้ยว) หรือไปบ้วนปากหรือแปรง
ฟัน หรือทำอย่างอื่นแทน



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่



- รับประทานผักให้มาก และเลี่ยงอาหารรสเผ็ดจัด (หวาน เค็ม)
- รับประทานอาหารเท่าเดิม เคี้ยวช้าๆ
- เมื่อรู้สึกหิวให้ดื่มน้ำหรือรับประทานผลไม้รสเปรี้ยว หรือของขบเคี้ยวที่ไม่หวาน พระสงฆ์แนะนำมะขามป้อม ลูกสมอ
- (จึงแก่ กานพลู มะนาว ยาอม ใบมะขามอ่อน เม็ดมะขามคั่ว มะขามเปียก ฯลฯ)

ไม่แนะนำลูกอมทั่วไป



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

มะนาว



เตรียมมะนาว

- เลือกมะนาวเปลือกเขียว ล้างน้ำให้สะอาด
- ฝานตามยาว แล้วหั่นตามขวางเป็นชิ้นเล็ก พกติดตัว
- วิธีใช้ ทุกครั้งที่อยากยาสูบ ให้นำมะนาวมา อม คูด จนรสเปรี้ยวหมดแล้วเคี้ยวเปลือกซ่าๆจนละเอียด จิบน้ำเล็กน้อย หลังกลืน
- ระยะเวลา 14 วัน หรือเมื่อไม่อยากยาสูบอีกต่อไป



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

รู้หลักการพูดคุยกับคนสูบบุหรี่

- คำนึงถึง อาการสำคัญ CC ก่อน เรื่องบุหรี่
ตัวอย่างแรกพบ/ติดตาม
- ใช้ภาษาเข้าใจง่าย เหมาะสมกับผู้สูบ
- ไม่โต้แย้ง ให้เหตุผล เสริมข้อมูล กระตุ้นให้คิด จูงใจต่อเนื่อง
- ตอบคำถาม ให้เหตุผล ชมเชย อย่างพอเหมาะ
- มีมาดแต่อย่ามั่ว



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

เทคนิคการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ 10 ประการ

1. ยิ้มสບสายตา
2. พูดจาปราศรัย
3. ใส่ใจจำชื่อ
4. เชื่อถือยกย่อง
5. มองโลกในแง่ดี
6. มีจิตการให้
7. เข้าใจผู้อื่น
8. เพียบพูนปิยะวาจา
9. รู้ค่าการฟัง
10. จริงจังและจริงใจ





มูลนิธิธรรมรักษ์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

อุปสรรคของการฟังที่ดี (Roadblock to listening)

1. ให้คำแนะนำ บอกให้ทำ
2. สอน ยัดเยียดความคิด
3. เทศนา
4. โต้แย้ง ตัดสิน ตำหนิ ประณาม
5. ต่อด้าน เยาะเย้ย ทำให้อาย
6. แปลความ วิเคราะห์
7. ถามแบบชักไซ้
8. ไม่แสดงความสนใจ พุดแทรก หัวเราะhumoring



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

คำพูดสุดท้ายหลังจบการสนทนา

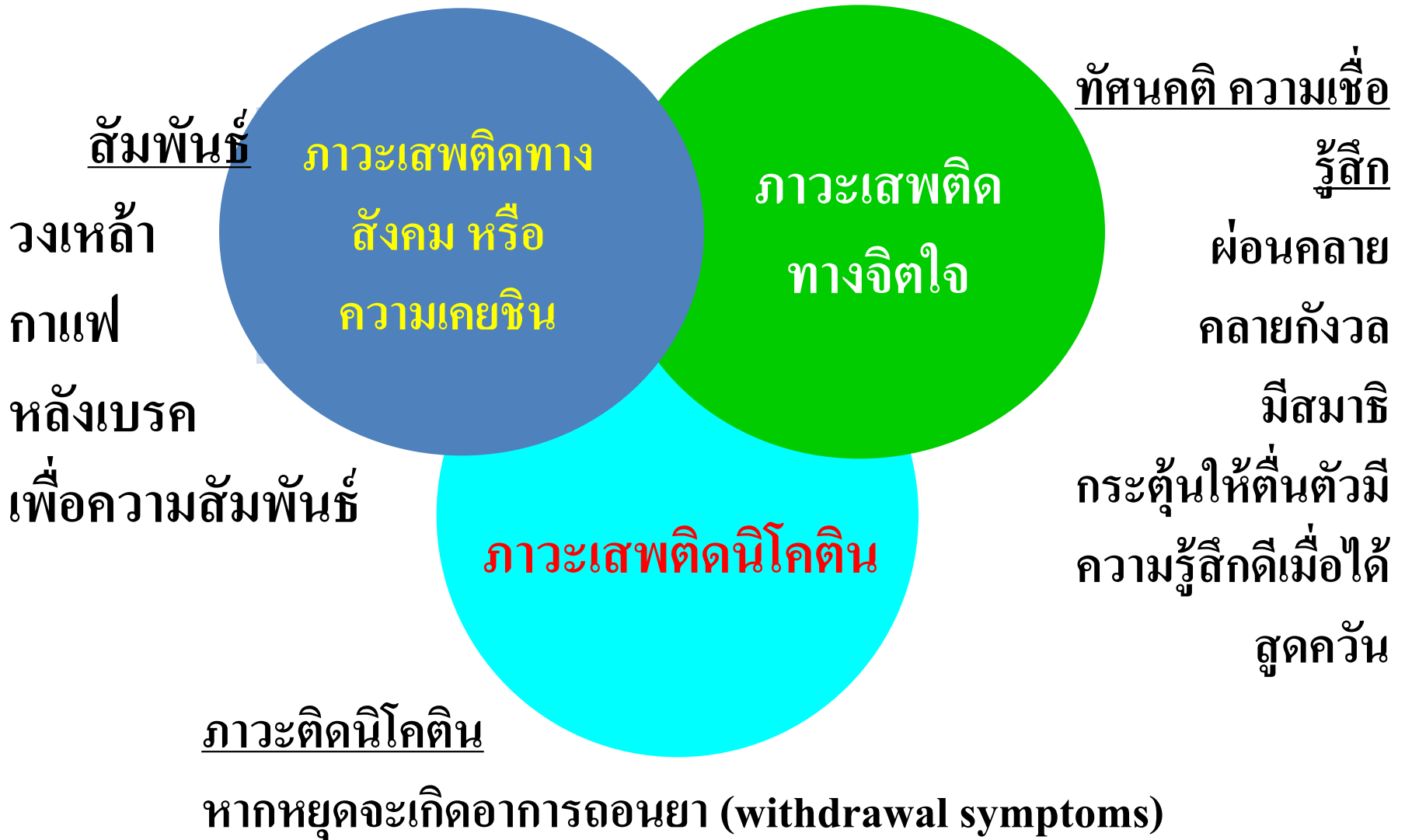
- มีอะไรสงสัยอีกไหม ถ้ายังมีข้อสงสัยให้ตอบ
- ที่คุยกันมาทั้งหมดคิดว่าทำได้ไหม
- ตอบว่า ได้
- ขอเป็นกำลังใจให้ พร้อมจะลงมือวันนี้เลยไหม
- ขอติดตามให้กำลังใจได้ไหม / คราวหน้านัดวันที่ ..



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

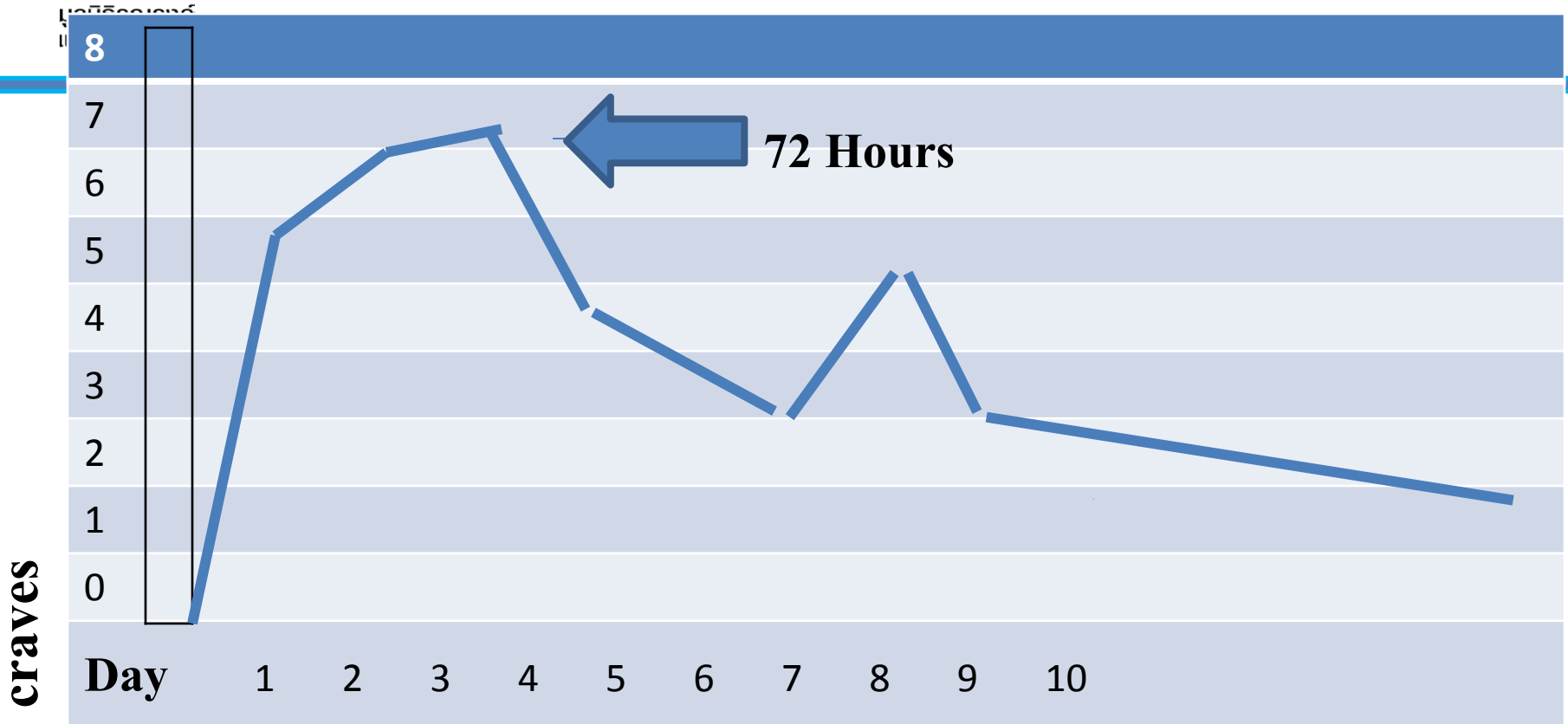
รู้จักโทษการเสพยาสูบ

สาเหตุของการติดยาสูบ





Average number of Craves Per Day



No crave episode will last longer than 3 mins but time disorientation is very real so keep a clock handy

Source: Kathleen A. O'Connell et al coping in real time, Research in Nursing&Health,1998

;WhyQuit.com



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

Kathleen A. O'Connell et al

ทำวิจัยติดตามดูความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ในคนที่กำลังเลิกสูบบุหรี่
จำนวน 36 คน โดยให้บันทึกความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ 3 วัน
ติดต่อกันในระยะ 10 วันแรกที่กำลังเลิกบุหรี่
พบว่า ความรู้สึกอยากสูบบุหรี่เกิดขึ้นเฉลี่ย 3.6 ครั้งต่อวัน
การอดทนเพื่อไม่สูบบุหรี่ พบว่า 67% ใช้การปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมทำอย่างอื่นแทนการสูบบุหรี่ และ 33% ใช้
ความคิดเตือนตนว่าไม่สูบบุหรี่





บุคลากรสาธารณสุขสามารถช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่ได้

วิธี

อัตราเลิกได้นาน 1 ปี

ให้เลิกเอง

7%

ให้คำปรึกษาปรับเปลี่ยน

10-30%

พฤติกรรม

ให้ยา

10-20%

ให้ยาและให้คำปรึกษา BC

30-40%





มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ประสบการณ์ช่วยเลิกบุหรี่ / กรณีศึกษา

- คนสูบบุหรี่ที่ไม่อยากเลิก
- คนสูบบุหรี่ที่เลิกยาก/เลิกหลายครั้งแล้วไม่สำเร็จ
- คนสูบบุหรี่ที่มีความเชื่อ ทำให้ลังเลใจที่จะเลิกบุหรี่
- คนสูบบุหรี่ที่ต้องการเลิกบุหรี่
- คนสูบบุหรี่ที่กำลังเลิกบุหรี่ แต่มีแนวโน้มจะกลับไปสูบบอก
- คนไม่สูบบุหรี่ที่มีคนใกล้ชิดสูบบุหรี่
- เด็กและวัยรุ่นสูบบุหรี่
- ผู้หญิงสูบบุหรี่
- กลุ่มอื่นๆ เช่น ผู้สูงอายุ พระสงฆ์ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เป็นต้น



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ฝึกให้ความรู้

- ▶ อยู่ระยะใดของความต้องการเลิก
- ▶ อะไรเป็นจุดแข็งที่จะนำมาสร้างแรงจูงใจ
- ▶ อะไรเป็นอุปสรรคที่ทำให้เลิกยาก จะแก้ได้อย่างไร
- ▶ ข้อมูลใดที่ต้องถามเพิ่ม
- ▶ จะให้ความรู้อะไรที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นและลงมือเลิกอย่างจริงจัง



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

5 ยักษ์ใจดี / ใจร้าย

ต้อง

ยิ้มแย้ม

ยกย่อง

ยื่นหยัด

ยึดหยุ่น

เยือกเย็น



ไม่

ยัดเยียด

เยาะเย้ย

หยามหยัน

ยุ่งเหยียง

เหยาะแหยะ



มูลนิธิณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

แรงจูงใจในเด็กและวัยรุ่น



- วัยรุ่นส่วนใหญ่ติดบุหรี่เพราะเพื่อนชวน คิดว่าเท่
เห็นแบบอย่างจากคนที่เขาชื่นชอบ และเหงา
- กลุ่มนี้ยังไม่เห็นความสำคัญของพิษภัยของบุหรี่แต่
จะกลัวเรื่องแรงกดดันทางสังคม/ครอบครัว
- ต้องกระตุ้นเรื่องภาพลักษณ์และอนาคต



มูลนิธิธรรมรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

จิตวิทยาของเด็กและวัยรุ่น

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



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ตัวอย่างที่ไม่อยากเลิก

- กลัวเพื่อนไม่คบ
- เลิกสูบแล้วขาดความมั่นใจ
- คิดว่าเท่ โก้วดสาว
- รุ่นพี่ให้ ไม่ต้องซื้อเอง
- พ่อก็สูบ / รู้ว่าลูกสูบ



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

เด็กชายอายุ 15 ปี ไม่เรียนหนังสือออกจาก
โรงเรียน ทำงานปั้มน้ำมันกับแม่ พ่อทิ้งไป มีพ่อ
ใหม่ น้องสาวลูกพ่อใหม่เรียนดี กลุ่มเพื่อน 6 คน
สูบบุหรี่ท่านจะพูดคุยชวนเลิกบุหรี่อย่างไร



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

เด็กชาย แกะอายุ 12 ปี อยู่กับยาย พ่อแม่มาทำงานที่
กรุงเทพส่งเงินมาให้ยาย เด็กมาที่โรงพยาบาลด้วยอาการ
เจ็บคอ ซักประวัติพบว่าเด็กสูบบุหรี่วันละ 8-10 มวน และ
มีเพื่อนเป็นกลุ่มสูบบุหรี่เหมือนกัน พยาบาลแนะนำให้เด็ก
เลิกบุหรี่ เด็กพูดว่า “ บุหรี่เป็นเครื่องมือเดียวที่ทำให้ผมมี
เพื่อน” พยาบาลจะสนทนากับเด็กคนนี้อย่างไรที่สะท้อน
ถึงการใช้หลักการให้คำปรึกษาเพื่อเลิกบุหรี่



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

เพศหญิง



ผู้หญิง จะมีความวิตกกังวลมากกว่า

- เน้นที่ภาพลักษณ์ ความสวยงาม สุขภาพ และ
สังคม
- ให้คำแนะนำเน้นการป้องกันน้ำหนักตัวเพิ่ม
- พังอย่างตั้งใจ จับประเด็นปัญหาให้คงที่
- ปรึกษาปรึกษาต่อเนื่อง



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ตัวอย่างที่ไม่อยากเลิก

- ไม่คิดจะเลิกแต่อยากรู้วิธีเลิก
- เลิกไม่ได้เพราะสามีสวบ
- กลัวอ้วน
- ปัญหารุมเร้า (อย่าชวนเลิกบุหรี่ขณะที่มีปัญหา รุมเร้า แต่อย่าตัดรอน)



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

- สูบมานานแล้วไม่เห็นเป็นอะไร
- สูบมานานแล้วไม่ยากถอนทุน
- ยังมีความสุขกับการสูบ
- เป็นเรื่องของฉันที่จะสูบ ไม่เป็นปัญหาใคร
- สูบมานานเลิกแล้วตาย
- เลิกแล้วกลับไปสูบมากกว่าเดิม
- เลิกหลายครั้งแล้วเลิกไม่ได้ คงเลิกไม่ได้หรอก



มูลนิธิธรรมรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

- ตาข้างบ้านไม่เห็นเป็นอะไรยังแข็งแรง
- เพื่อนเลิกแล้วเป็นมะเร็งตาย
- ปิดโรงงานยาสูบก่อนจึงเลิก
- ป่อ ตายจากไขเลือดออก ต้องสูบได้ยุง
- จะเลิกเมื่อไรก็ได้



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

- เขาว่าสูบมานานหักดิบแล้วตาย
- สูบมานานเลิกแล้วเลิกสูบปอดจะขึ้น
- เลิกแล้วเป็นมะเร็งเพราะไม่มีอาหารให้มะเร็ง
- คิดว่าไม่ติด
- ไปได้สูบเองไม่เป็นไร เข้าสูบ



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ตัวอย่าง

- สูบบุหรี่มวนเองไม่เป็นอันตราย
- ใช้ก้นกรองอันตรายน้อย
- สูบแบบไม่อัดควันไม่เป็นไร
- สูบไม่มากไม่เป็นอันตราย
- พุดกันแต่บุหรี่ไม่ดีกว่าดีทำไมไม่พุด
- คิดว่าเลิกไม่ได้
- เลิกง่ายมากอยู่ที่ใจแต่ทำไมไม่รู้เลิกไม่ได้



มูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่

เราดี เราเก่ง เราทำได้

