

# เคล็ดลับการเลิกบุหรี่ในวัยรุ่น

## 1) วางแผนล่วงหน้า

- **ระบุสาเหตุที่ต้องการเลิก :** เหตุผลที่ดีสามารถช่วยให้มีแรงจูงใจในการเลิก เช่น ความเสี่ยงต่อสุขภาพ ความเสี่ยงเสพติดนิโคตินตลอดชีพ เพื่อการออมเงิน หรือต้องการเป็นอิสระจากนิโคติน
- **ตั้งเป้าหมายวันที่จะเลิก :** การกำหนดวันที่ชัดเจนสามารถช่วยได้ (วันก่อนการสอบใหญ่อาจไม่ใช่เวลาที่ดีที่สุด เพราะอาจเครียดและกังวล) แต่ไม่ควรนานเกินไป เพราะอาจยากขึ้นเมื่อใช้นิโคตินนานขึ้น
- **การลดจำนวน หรือ หักดิบเลิกกะทันหัน :** การลดลงอาจเป็นประโยชน์ หากการหยุดกะทันหันฟังดูยากเกินไป หรือหากได้ลองแล้วแต่ยังไม่ประสบความสำเร็จ
- **ปฏิเสธรถรับบุหรี่ไฟฟ้าจากคนอื่น :** ถ้าเพื่อนยื่นให้หรือชวนสูบให้พูดว่า “ไม่” หรือถ้าหากรู้สึกไม่สบายใจที่จะบอกเพื่อนว่าเลิกแล้ว การมีข้อแก้ตัวที่เตรียมไว้สามารถช่วยได้ เช่น “ฉันเลิกแล้ว” “ฉันไม่ชอบมันอีกต่อไป” “มันทำให้ฉันปวดหัว” หรือ “ฉันไม่ต้องการเสียเงิน”
- **วางแผนให้รางวัลเล็กๆ กับตัวเอง** หากเลิกได้ 1 สัปดาห์ หรือ 1 เดือน
- **พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ** หากจำเป็นต้องรับคำปรึกษา หรือ โทร. QUITLINE 1600 สายด่วนเลิกบุหรี่

(ที่มา : <https://adf.org.au/talking-about-drugs/vaping/helping-young-people-quit-vaping/>)



## 2) การจัดการความอยากสูบบุหรี่ :

- เตือนตัวเองถึงเหตุผลที่จะเลิกและความอยากจะผ่านพ้นไปในไม่ช้า (โดยปกติในไม่กี่นาที)
- เบี่ยงเบนความสนใจของสมอง โดยการทำงานอดิเรก, การออกกำลังกาย หรือพูดคุยกับเพื่อน
- เคี้ยวหมากฝรั่ง กินผลไม้ หรือจิบน้ำเพื่อสุขภาพ
- ทำให้มือไม่ว่าง เช่น บีบลูกบอลคลายเครียด ของเล่น หรือปากกาเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ

## 3) เตรียมความพร้อมหากยังเลิกไม่สำเร็จ

พยายามทำความเข้าใจและทำให้กลับมาสู่เส้นทางการเลิกบุหรี่ โดยสร้างกำลังใจและเตือนตนเองถึงเหตุผลที่ต้องการเลิก และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเลิกบุหรี่ได้ เพื่อแก้ไขกลยุทธ์การเลิกบุหรี่ของตนเอง

## หากวัยรุ่นที่ติดบุหรี่ไม่ปิดใจที่จะหยุดสูบบุหรี่ไฟฟ้า พวกคุณสามารถช่วยได้ ดังนี้

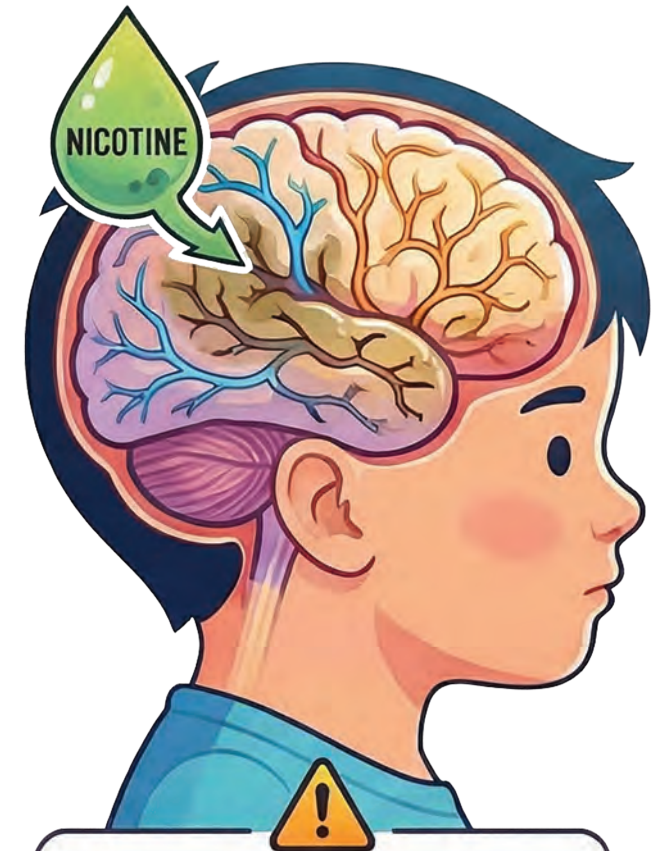
- เตือนพวกเขาถึงข้อเท็จจริงอย่างเข้าใจ ไม่ตำหนิ
- ให้พวกเขารู้ว่าคุณห่วงใย พูดคุยกับพวกเขาเกี่ยวกับผลดีของการลดการสูบบุหรี่ไฟฟ้า หากพวกเขายังไม่พร้อมที่จะหยุดอย่างสมบูรณ์
- กำหนดกติกาการสูบบุหรี่ไฟฟ้าและแจ้งให้พวกเขารับถึงความคาดหวังของคุณที่จะให้พวกเขาเลิกบุหรี่
- พยายามหลีกเลี่ยงการคั่นห้องหรือข้าวของของพวกเขา เนื่องจากสามารถกระตุ้นความไว้วางใจระหว่างเด็กและผู้ปกครอง / ผู้ดูแล
- แจ้งให้พวกเขารับว่าเมื่อพวกเขาพร้อมที่จะเลิกหรือต้องการพูดคุย คุณจะอยู่เคียงข้างพวกเขา



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400  
โทร. 0-2278-1828 E-mail : info@ashthailand.or.th  
www.ashthailand.or.th และ www.smokefreezone.or.th เมฆแพร่เดือนเมษายน 2569

# บุหรี่ไฟฟ้า กับดัก "นิโคติน" ภัยคุกคามสมองเด็ก



**นิโคตินเป็นสารพิษต่อระบบประสาท (Neurotoxin)**

ในผู้ใหญ่หากได้รับเพียง 60 มิลลิกรัม ในครั้งเดียวเท่ากับบุหรี่ 3 ซอง สามารถทำให้เสียชีวิตได้ทันที

นิโคติน เสพติด จนตาย  
#TobaccoFreeGeneration



สสส  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

# บุหรี่ไฟฟ้า: กบดักนิโคตินและภัยร้ายที่ซ่อนเร้นต่อเยาวชน

## เปิดโปงความจริงอันตรายของนิโคตินต่อสมองและกลยุทธ์การตลาดที่หลอกลวง

### นิโคตินและอันตรายต่อสมองเยาวชน

**สารพิษต่อระบบประสาท (Neurotoxin)**  
 นิโคตินทำลายสมองส่วนหน้าของเด็กที่กำลังเติบโต  
 กระบวนการเรียนรู้ สมาธิ  
 และการควบคุมอารมณ์

**1 ใน 4** ของวัยรุ่นที่  
 สูบบุหรี่ไฟฟ้าต้องสูบกันทันที  
 ภายใน 5 นาทีหลังตื่นนอน



**ปรากฏการณ์ Brain Priming Effect**  
 การได้รับนิโคตินแต่เด็ก  
 ทำให้สมองมีความ  
 พร้อมและไวต่อ  
 การเสพติดยาเสพติด  
 ชนิดอื่นมากขึ้น



**เสพติดหนักกว่า บุหรี่มวน**



### กลยุทธ์ล่า "เหยื่อ" และมายาคติจากบริษัทบุหรี่

**ดีไซน์เข้ายวนและรสชาติที่หลากหลาย**



มีรสชาติมากกว่า  
**17,000 ชนิด**  
 และออกแบบให้เหมือน  
 ของเล่น หรืออุปกรณ์  
 การเรียนเพื่อเข้าหาเด็ก




**เสี่ยงผสมยาเสพติดรุนแรง**  
 บุหรี่ไฟฟ้าเป็นช่องทางที่ถูกใช้  
 ผสมยาเสพติดชนิดอื่น เช่น  
 "พอต-เค" (บุหรี่ไฟฟ้าซอมบี้)

**ไม่ได้ช่วยเลิกบุหรี่อย่างที่อ้าง**



ผู้ใช้ส่วนใหญ่จะกลายเป็น  
 "Dual User" หรือสูบกทั้งสองอย่าง  
 ซึ่งเป็นอันตรายมากกว่าเดิม

### ความจริงที่ถูกบิดเบือน : บุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ "ปลอดภัย" อย่างที่คิด

<p><b>สมองส่วนหน้า</b></p>  <p>ทำลายการเรียนรู้ สมาธิ          อารมณ์ และเสี่ยงต่อ          ก้าวเซียง</p>	<p><b>ปอด</b></p>  <p>เสี่ยงปอดอักเสบ          เยื่อหุ้มปอด และมะเร็งปอด          (พบในหนูทดลอง 1 ใน 4)</p>	<p><b>ระบบหัวใจ</b></p>  <p>ก่อให้เกิดโรคหัวใจ          หลอดเลือด และกลุ่ม          อาการเมตาบอลิก</p>
---	--	---

**นิโคติน  
 เสพติด  
 จนตาย**