

1 ส. งดสูบบุหรี่

เคล็ดลับในการเลิกบุหรี่

- ❖ ตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่
- ❖ ตั้งเป้าว่าจะเลิกเพื่อใคร เพราะอะไร
- ❖ เลือกวันที่จะเลิกสูบบุหรี่
- ❖ ทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ให้หมด เช่น บุหรี่ และไฟแช็ค
- ❖ ตั้งสติให้มั่น เข้มแข็งเมื่อมีอาการหงุดหงิด
- ❖ ตัดความเคยชินหรือกิจกรรมว่างที่มักจะทำ ร่วมกับการสูบบุหรี่
- ❖ คุมอาหารด้วยการเลือกกินอาหารจำพวกผัก ผลไม้ให้มากกว่าเดิม
- ❖ หาที่พึ่งทางใจกำลังใจจากคนรอบข้าง หรือให้รางวัลตนเองเมื่อสามารถทำได้
- ❖ เตือนตนเองอยู่เสมอว่า “คุณไม่สูบบุหรี่แล้ว”
- ❖ ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ เช่น ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ ทางโทรศัพท์ 1600



2 ส. งดดื่มสุรา

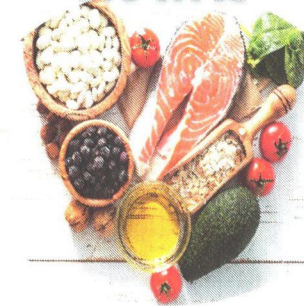
หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ หรือจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม

เคล็ดลับในการลด ละ เลิกสุรา

- ❖ ตั้งใจจริงที่จะเลิกสุรา
- ❖ ตั้งใจว่าจะเลิกเพื่อใครเพราะอะไร
- ❖ ลดปริมาณการดื่มทีละน้อย โดยตั้งเป้าลดการดื่มลงให้น้อยลง
- ❖ เลือกวันที่จะลดหรือเลิกสุรา
- ❖ หลีกเลี่ยงจากสถานที่ที่เคยดื่ม และเพื่อนๆที่ร่วมดื่ม
- ❖ ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือดนตรี
- ❖ ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ เช่น สายด่วนเลิกเหล้า โทร 1413



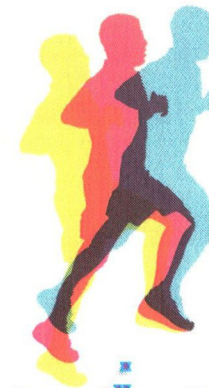
อ.อาหาร



อ.อารมณ์



อ.ออกกำลังกาย



ส.งดสูบบุหรี่



ส.งดดื่มสุรา



แนวทาง

การดูแลสุขภาพ

ตามหลัก 3 อ. 2 ส.



ฝ่ายสาธารณสุข กองส่งเสริมคุณภาพชีวิต

1 อ. อาหาร

- ❖ กินอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม
- ❖ เพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมสูง โปรตีน และเน้นอาหารที่ย่อยง่าย โดยเฉพาะเนื้อปลาและถั่วชนิดต่าง ๆ ส่วน
- ❖ ผลไม้ควรเป็นผลไม้ที่เนื้อนุ่มเคี้ยวง่าย ได้แก่ มะละกอ กัลยาลูก ส้ม
- ❖ หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารเค็มจัด หวานจัด ฝืนนิสัย “ชิมก่อนเติม กินอาหารรสชาติพอดี”
- ❖ ปรุงอาหารด้วยวิธีการต้ม ตุ่น นึ่ง อบ ยำ และผัดที่ไม่มัน มากกว่าอาหารทอด
- ❖ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง
- ❖ ลดการใช้น้ำปลา เกลือ และเครื่องปรุงรส หันมาใช้เครื่องเทศและสมุนไพรแทน
- ❖ เลือกซื้อผัก ผลไม้ที่รสไม่หวาน และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ที่สดใหม่ มาปรุงอาหารเอง
- ❖ อ่านฉลากอาหารทุกครั้ง que เลือกซื้ออาหารกระป๋อง หรืออาหารสำเร็จรูป
- ❖ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย วันละ 8 แก้ว

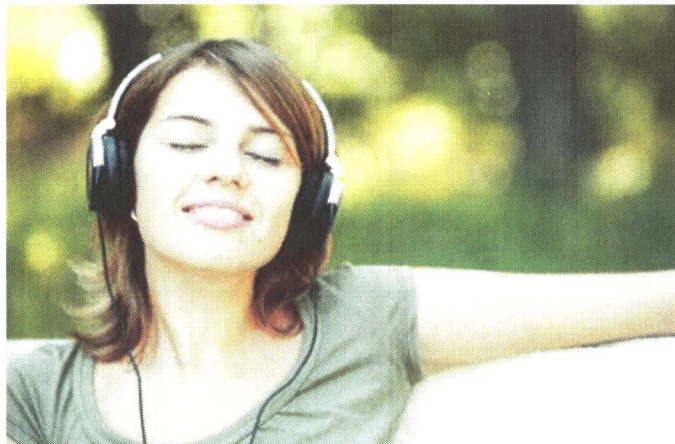


2 อ. อารมณ์



7 เทคนิคการจัดการอารมณ์และความคิด

- ❖ ความรู้สึกตัว เมื่อไรก็ตามที่เกิดความรู้สึกด้านอารมณ์ขึ้น จะส่งผลให้อารมณ์ดังกล่าวลดความรุนแรงลง
- ❖ การหายใจ การมีสติรับรู้ลมหายใจเข้าออกถือว่าเป็นการทำสมาธิให้อารมณ์และจิตใจกลับเข้าสู่ภาวะสงบ
- ❖ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สามารถทำได้กับกล้ามเนื้อทุกส่วนที่รู้สึกเครียด
- ❖ การฝึกควบคุมประสาทอัตโนมัติ
- ❖ การจินตนาการ การเผชิญหน้ากับความทุกข์ในสภาพผ่อนคลายช่วยทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกและความสงบในที่สุด
- ❖ คิดในทางที่ถูก ความคิดสัมพันธ์กับสมอง เมื่อคิดอย่างไร สมองก็จะตอบสนองไปตามนั้น
- ❖ คิดเชิงบวก ความคิดทางลบของเรา ย่อมเป็นบ่อเกิดของความเครียด ความเครียดกับความคิดทางลบจะสะสมกลายเป็นความวิตกกังวล หรือนานไปก็กลายเป็นความท้อแท้สิ้นหวังและซึมเศร้าในที่สุด



3 อ. ออกกำลังกาย



- ❖ เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย ในชีวิตประจำวัน เช่น การขึ้น-ลงบันได แทนการใช้ลิฟต์
- ❖ ออกกำลังกายแบบแอโรบิก ระดับปานกลาง อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน เป็นต้น ทำให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง
- ❖ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ในระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 40 นาทีต่อครั้ง 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ช่วยลดระดับความดันโลหิต และคอเลสเตอรอล

