



10 ขั้นตอน



สู่การเลิกสูบบุหรี่

1



สร้างแรงจูงใจให้ชัดเจน

3



กำหนดเวลา
เลิกบุหรี่ที่แน่นอน

4



ทิ้งอุปกรณ์
ในการสูบบุหรี่ให้หมด

2



ขอคำปรึกษาจากแหล่งข้อมูล
ที่น่าเชื่อถือได้ หรือ สายด่วน 1600

5



ไม่อยู่ใกล้ผู้สูบบุหรี่



6

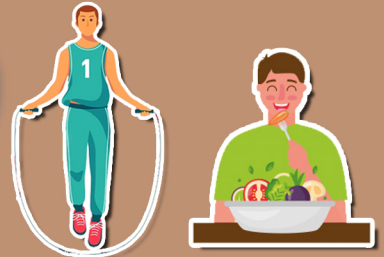
ไม่เคร่งเครียดจนเกินไป

7



หากิจกรรมอื่นๆ
ทำทดแทน เช่น
อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ฯลฯ

8



ดูแลสุขภาพ ทานอาหารที่มีประโยชน์
ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ

9



ใจแข็งให้ถึงที่สุด ห้ามหยิบบุหรี่
ขึ้นมาสูบโดยเด็ดขาด

10



ทุกครั้งที่รู้สึกท้อ
สู้ไม่ไหว ให้กลับไปดู
"แรงจูงใจ" อีกครั้ง

