



12 ชั้นบันได เลิกสูบบุหรี่

ค เภ.ประทีป วท.ธารกกิจ เตชะอิ
• การมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ชานรับ 12 ชั้นบันไดของการเลิกสูบบุหรี่ที่เสนอโดย ดร.โรนัลด์ ลินน์ จากสมาคมต่อต้านมะเร็ง สหรัฐอเมริกา ในที่ประชุมเครือข่ายบริการช่วยคนให้เลิกสูบบุหรี่ระดับโลก ที่กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีซ เมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายนที่ผ่านมาว่า การพยายามช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่ต้องผ่านขั้นตอนระดับต่างๆ ที่อาจจัดได้ถึง 12 ระดับด้วยกัน

เริ่มตั้งแต่ 1.การที่ผู้สูบบุหรี่เริ่มคิดที่จะเลิกสูบ 2.บันทึกเหตุผลใจที่จะเลิก 3.คิดถึงถึงการกำหนดวันที่จะเลิก 4.กำหนดวันที่จะเลิก 5.ยังไม่เลิกแต่สูบน้อยลง 6.เลิกสูบได้ไม่กี่ชั่วโมง 7.เลิกสูบได้ 1 วัน 8.เปลี่ยนจากการสูบทุกวันเป็นสูบบ้างครั้งคราว 9.เลิกได้ 1 อาทิตย์ 10.เลิกได้ 1 เดือน 11.เลิกได้ 1 ปี และ 12.เลิกได้ 5 ปี ดังนั้น การช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่ หากสามารถช่วยผู้สูบบุหรี่ไปสู่ระดับที่สูงขึ้นในแต่ละขั้น ก็ควรจะถือว่าประสบความสำเร็จแล้ว และจะทำให้การช่วยให้ผู้สูบบุหรี่ที่ก้าวบันไดขั้นที่สูงขึ้นเป็นไปได้ง่ายขึ้น จนถึงขั้นสุดท้ายคือการเลิกสูบบุหรี่อย่างถาวร ผู้ที่จะช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่ รวมทั้งผู้ที่พยายามเลิกสูบบุหรี่เองจึงต้องพยายามไต่บันไดขึ้นไปทีละขั้น และแม้ยังเลิกไม่ได้เด็ดขาดก็ไม่ควรที่จะท้อถอยที่จะพยายามต่อไปจนเลิกได้สำเร็จ

ทั้งนี้ จากการศึกษาวิจัยของกรมการสุขภาพบุรีระดมใจของคนไทยค้นพบว่า พบว่าในจำนวนคนไทย 12 ล้านคนที่สูบบุหรี่ ร้อยละ 80 คิดที่จะเลิกและในจำนวนคนที่คิดจะเลิกครึ่งหนึ่งได้พยายามงดมิถิ่เลิกสูบบน 12 เดือนก่อนการสำรวจ ทั้งนี้ มีคนไทยเลิกสูบบุหรี่ไปแล้ว 4.6 ล้านคน และ 9 ใน 10 เลิกได้ด้วยตนเอง ผู้สูบบุหรี่ทุกคนจึงควรมีชื่อเสียงและพยายามต่อไปจนสำเร็จ หากต้องการข้อมูลหรือความช่วยเหลือ สามารถติดต่อหมายเลข 1600 สายด่วนช่วยคนเลิกบุหรี่