

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- ประเด็นคำถามที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) ของผู้สูบบุหรี่
- ประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เจาะลึก (Indepth interview) ของบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ประเด็นคำถามที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) ของผู้สูบบุหรี่
เพื่อนำไปพิจารณาในการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ
เพื่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

- 1.1 ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
 1.2 สถานภาพสมรส ☐ โสด ☐ คู่ ☐ หม้าย ☐ หย่าร้าง
 1.3 อาชีพ.....
 1.4 ที่อยู่ปัจจุบัน.....

 1.5 รายได้เฉลี่ยเดือนละ.....บาท

2. ประวัติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่

- 2.1 เคยสูบบุหรี่มาแล้ว.....ปี
 2.2 ขณะนี้สูบบุหรี่วันละ.....มวน
 2.3 เคยพยายามเลิกสูบบุหรี่มาแล้วหรือไม่ ☐ เคย ☐ ไม่เคย
 2.4 ท่านมีปัญหาอะไรบ้างที่ทำให้ท่านเลิกสูบบุหรี่ยังไม่สำเร็จ

3. ท่านทราบหรือไม่ว่าปัญหาด้านต่างๆ จากการสูบบุหรี่มีอะไรบ้าง ? และสาเหตุของปัญหาเหล่านี้มีอะไรบ้าง ?

.....

4. ในปัจจุบันท่านมีปัญหาของการขอรับบริการเพื่อที่จะเลิกสูบบุหรี่หรือไม่? อย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

5. ท่านต้องการให้มีการจัดกิจกรรมเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ รูปแบบใด?

.....

.....

.....

.....

.....

6. หากชุมชนของท่านจะจัดให้มีหน่วยให้บริการเพื่อเลิกสูบบุหรี่ ท่านจะเข้ารับบริการหรือไม่ ?
เพราะอะไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

ประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เจาะลึก (Indepth interview) ของบุคคลที่เกี่ยวข้อง
เพื่อนำไปพิจารณาในการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ
เพื่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

- 1.1 ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
1.2 อาชีพ.....บทบาทหน้าที่ในชุมชน.....
1.3 วุฒิการศึกษา.....

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการสูบบุหรี่

ท่านคิดว่าการสูบบุหรี่ ก่อให้เกิดปัญหาอย่างไรบ้าง ?

ต่อผู้สูบ

ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ

.....
.....
.....
.....
.....

ต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

.....
.....
.....
.....

3. ท่านมีความต้องการให้ชุมชนของท่านมีการจัดกิจกรรมเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ในรูปแบบใด ?

.....
.....
.....
.....

4. หากในชุมชนของท่านจะจัดให้มีหน่วยให้บริการเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ขึ้น ท่านจะมีส่วนช่วยเหลือในการดำเนินการหรือไม่ ? อย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

- แบบสอบถามสำหรับการวิจัย
- แบบบันทึกพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของตัวอย่าง

รายละเอียดแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาประสิทธิผลของการอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 4 ตอน 7 หน้ากระดาษ ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่

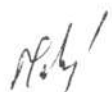
ส่วนที่ 3 ทักษะต่อการเลิกสูบบุหรี่

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่

คำตอบที่ได้รับจะเก็บเป็นความลับ ไม่มีผลเสียต่อตัวท่าน แต่จะเป็นประโยชน์ต่อตัวท่าน ตลอดจนจะเป็นผลดีต่อการจัดหากิจกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ต่อไป

เวลาที่ใช้ในการตอบแบบสอบถามนั้น ใช้เวลาไม่เกิน 20 นาที

ขอความกรุณาให้ทุกท่านตอบแบบสอบถามโดยให้ข้อมูลที่เป็นจริงและตอบแบบสอบถามให้ครบถ้วน ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย


(นางกาญจนา ศรี สิงห์)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างและเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน [] หน้าข้อที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

1. ปัจจุบันท่านมีอายุ.....ปี

2. ระดับการศึกษาสูงสุดของท่าน คือ

[] ไม่ได้เรียนหนังสือ

[] ประถมศึกษา

[] มัธยมศึกษา

[] อนุปริญญา หรือเทียบเท่า

[] ปริญญาตรี

[] สูงกว่าปริญญาตรี

3. อาชีพปัจจุบันของท่าน คือ

[] เกษตรกรรม

[] รับจ้าง

[] ค้าขาย

[] รับราชการ

[] อื่นๆ ระบุ.....

4. ท่านเริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรก เมื่ออายุ.....ปี

5. ท่านสูบบุหรี่ครั้งแรกเพราะ [] อยากลอง

[] เกเรียด

[] อยากเลียนแบบคนที่ชื่นชอบ

[] อยากเลียนแบบคนในครอบครัว

[] อยากเด่นในหมู่เพื่อนฝูง

[] อื่นๆ ระบุ.....

6. ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่วันละ.....มวน

7. ท่านสูบบุหรี่มากที่สุดในช่วงเวลา

[] เช้า

[] เย็น

[] บ่าย

[] เย็น

[] กลางคืน

8. ท่านสูบบุหรี่ในขณะที่ส่วนใหญ่ทำอะไร

- ☐ ก่อนเข้าห้องสุขา หรือขณะเข้าห้องสุขา
- ☐ ก่อนรับประทานอาหาร
- ☐ หลังรับประทานอาหาร
- ☐ นั่งเล่นคนเดียวและเหงา
- ☐ ทำงานที่ใช้สมาธิมาก
- ☐ ดื่มสุราหรือของมีแอลกอฮอล์
- ☐ กินเลี้ยงสังสรรค์
- ☐ อื่นๆ ระบุ.....

9. วิธีการสูบบุหรี่ของท่านเป็นแบบใด

- ☐ สูบแล้วอัดควันเข้าปอด
- ☐ สูบแล้วพ่นออกมาเฉยๆ

10. ท่านเคยพยายามเลิกสูบบุหรี่หรือไม่

- ☐ เคย เพราะ.....
- ☐ ไม่เคย ข้ามไปตอบข้อที่ 13

11. ท่านเคยพยายามเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีใด

- ☐ แจ้งใจหยุดสูบเองทันที
- ☐ ค่อยๆ ลดจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบลง
- ☐ หลีกเลี่ยงสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดการอยากสูบ
- ☐ ปรึกษาแพทย์
- ☐ สาบานกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์
- ☐ หาวิธีการช่วยให้ไม่อยากสูบบุหรี่ ได้แก่.....
- ☐ อื่นๆ ระบุ.....

12. ท่านเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้เพราะ.....
.....
.....

13. ท่านไม่เคยพยายามเลิกสูบบุหรี่ เพราะ.....
.....
.....
.....

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่

คำชี้แจง : ขอให้ท่านกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่เห็นว่าถูกต้องที่สุด
ของแต่ละข้อ

1. สารอะไรในบุหรี่ที่เป็นสาเหตุที่ทำให้ติดบุหรี่

- ☐ นิโคติน
- ☐ คาร์บอนมอนอกไซด์
- ☐ ทาร์
- ☐ ไฮโดรเจนไซยาไนด์

2. สารอะไรในบุหรี่ที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ

- ☐ นิโคติน
- ☐ คาร์บอนมอนอกไซด์
- ☐ ทาร์
- ☐ ไฮโดรเจนไซยาไนด์

3. ปอดของคนที่สูบบุหรี่จะมีลักษณะ

- ☐ เหมือนปอดของคนทั่วไป
- ☐ ปอดเป็นหนอง
- ☐ ปอดดำคล้ำเต็มไปด้วยถ่าน
- ☐ ปอดมีเลือดออกและซ้ำ

4. ข้อใดเป็น ภัย และอันตรายของบุหรืมากที่สุด

- ☐ เป็นสาเหตุของเพลิงไหม้
- ☐ ทำให้หงุดหงิด
- ☐ ทำให้สังคมไม่ยอมรับ
- ☐ ทำให้ผอมลง

5. โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ คือข้อใด

- ☐ โรคตับอักเสบ และโรคไตอักเสบ
- ☐ โรคปอดคิริษะเรื้อรัง
- ☐ โรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง และสมรรถภาพทางเพศลดลง
- ☐ โรคโลหิตจางและน้ำหนัลด

6. หากผู้ใดสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ซึ่งมีคนอยู่รวมกันมากๆ จะถูกดำเนินการทางกฎหมายอย่างไร
- ☐ ถูกปรับ 200 บาท
 - ☐ ถูกปรับ 500 บาท
 - ☐ ถูกปรับ 1,000 บาท
 - ☐ ถูกปรับ 2,000 บาท
7. ที่ใดที่ไม่ควรสูบบุหรี่เป็นอย่างยิ่ง
- ☐ โรงภาพยนตร์และรถยนต์ประจำทาง
 - ☐ ในบริเวณบ้านตัวเอง
 - ☐ ขณะเดินกลางถนน
 - ☐ ในตลาด
8. อะไรที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการสูบบุหรี่มากที่สุด
- ☐ มีปัญหาครอบครัวและปัญหาการงาน
 - ☐ อยากทดลองและเพื่อนชวน
 - ☐ อยากเลียนแบบคนดังหรือดารา
 - ☐ คิดว่าไม่มีผลเสียใดๆต่อร่างกาย
9. วิธีการและเทคนิคการเลิกสูบบุหรี่ที่ง่ายที่สุดและได้ผลที่สุด
- ☐ เปลี่ยนสูบบุหรี่ชนิดอื่นแทนชนิดเดิมที่สูบ
 - ☐ งดคิมน้ำชากาแฟ แล้วคิมน้ำผลไม้แทน
 - ☐ ใจแข็งตัดสินใจเลิกสูบทันที แล้วทิ้งอุปกรณ์ในการสูบด้วย
 - ☐ สาบานกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์
10. ข้อใดเป็นผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ ที่ท่านคิดว่าสำคัญที่สุด
- ☐ ประหยัดเงินได้มากขึ้น
 - ☐ ไม่เกิดเพลิงไหม้
 - ☐ สักคมไม่รังเกียจ
 - ☐ สุขภาพโดยทั่วๆ ไป แข็งแรงขึ้น

ส่วนที่ 3 ทักษะคิดต่อการเลิกสูบบุหรี่

คำชี้แจง : ขอให้ท่านกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างเพียงช่องเดียวของแต่ละข้อคำถามให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ทักษะคิดต่อการเลิกสูบบุหรี่	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วย (4)	ไม่แน่ใจ (3)	ไม่เห็นด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
1. ท่านเห็นด้วยหรือไม่ว่าการเลิกสูบบุหรี่จะช่วยทำให้เกิดผลดังนี้					
1.1 ท่านไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ					
1.2 สมาชิกในครอบครัวไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ					
1.3 บุคคลิกภาพของท่านจะดีขึ้น					
1.4 ไม่มีกลิ่นบุหรี่ติดตามเสื้อผ้า					
1.5 ทำให้อากาศบริสุทธิ์ขึ้น					
1.6 เป็นที่ยอมรับในสังคมมากขึ้น					
1.7 ประหยัดค่าใช้จ่ายและมีเงินเก็บมากขึ้น					
2. ท่านคิดว่าการเลิกสูบบุหรี่เป็นเรื่องทำได้ง่าย					
3. ท่านคิดว่าบุหรี่ยามีโทษและอันตรายหลายประการ ควรที่จะเลิกสูบบุหรี่เป็นอย่างยิ่ง					
4. บุหรี่ไม่ได้ช่วยให้หายเครียด					
5. สูบบุหรี่ไม่ได้แสดงความเป็นชาย					
6. เลิกบุหรี่ทันทีไม่ทำให้ลงแดงตาย					
7. บุหรี่คร่าชีวิตเป็นพิษต่อสุขภาพ					

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมของท่านในการเลิกสูบบุหรี่ ใน 4 สัปดาห์ ที่ผ่านมา

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับกรกระทำของท่านเพียงช่องเดียว

พฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่	ปฏิบัติ (1)	ไม่ปฏิบัติ (0)
1. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 - 10 แก้ว		
2. รับประทานอาหารผักและผลไม้มากขึ้น		
3. ออกกำลังกายทุกวัน		
4. ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นหรือน้ำเย็นเช็ดตัวเมื่อรู้สึกง่วงนอนในช่วงที่งดสูบบุหรี่		
5. บอกคนใกล้ชิดว่าท่านจะเลิกสูบบุหรี่ต่อไป		
6. ทิ้งอุปกรณ์ทุกอย่างที่เกี่ยวกับการสูบบุหรี่		
7. ไม่ขอรับบุหรี่จากผู้อื่นมาสูบ		

แบบบันทึกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ประจำวัน

ของ นาย.....

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	การสูบบุหรี่		จำนวน มวนที่สูบ	หมายเหตุ
		สูบ	ไม่สูบ		
1	30 มกราคม 2541				
2	31 มกราคม 2541				
3	1 กุมภาพันธ์ 2541				
4	2 กุมภาพันธ์ 2541				
5	3 กุมภาพันธ์ 2541				
6	4 กุมภาพันธ์ 2541				
7	5 กุมภาพันธ์ 2541				
8	6 กุมภาพันธ์ 2541				
9	7 กุมภาพันธ์ 2541				
10	8 กุมภาพันธ์ 2541				
11	9 กุมภาพันธ์ 2541				
12	10 กุมภาพันธ์ 2541				
13	11 กุมภาพันธ์ 2541				
14	12 กุมภาพันธ์ 2541				
15	13 กุมภาพันธ์ 2541				
16	14 กุมภาพันธ์ 2541				
17	15 กุมภาพันธ์ 2541				
18	16 กุมภาพันธ์ 2541				
19	17 กุมภาพันธ์ 2541				
20	18 กุมภาพันธ์ 2541				
21	19 กุมภาพันธ์ 2541				
22	20 กุมภาพันธ์ 2541				
23	21 กุมภาพันธ์ 2541				
24	22 กุมภาพันธ์ 2541				
25	23 กุมภาพันธ์ 2541				
26	24 กุมภาพันธ์ - 2 มีนาคม 2541				
27	3 มีนาคม - 30 มีนาคม 2541				

ผู้บันทึก.....

ภาคผนวก ก

- คำชี้แจงเพื่อขอเชิญเข้าร่วมโครงการวิจัย
- แผนหลักการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะและพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่
- แผนการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่
- แผนการดำเนินงานการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะและพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่
- กิจกรรม กลุ่มชี้แจงโครงการวิจัย
- กิจกรรมการสอนโดยการบรรยายครั้งที่ 1
- กิจกรรมการสอนโดยการบรรยายครั้งที่ 2
- กิจกรรมการสอนโดยการจัดกิจกรรมกลุ่ม วันที่ 1
- กิจกรรมการสอนโดยการจัดกิจกรรมกลุ่ม วันที่ 2
- กิจกรรมการสอนโดยการจัดกิจกรรมกลุ่ม วันที่ 3
- การแนะนำให้ฝึกปฏิบัติเพื่อการเลิกสูบบุหรี่
- กิจกรรมการกระตุ้นเตือน
- กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่
- บัญชีรายชื่อผู้เข้าอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่
- คำมั่นสัญญา
- วุฒิบัตรแสดงผลสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ได้

คำชี้แจงเพื่อขอเชิญเข้าร่วมโครงการศึกษาวิจัย

เรื่อง

“ การศึกษาประสิทธิผลของการอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ ”

เรียน ประชาชนในหมู่บ้านโนนม่วง ต.ศิลา ที่สูบบุหรี่ทุกท่าน

ด้วยข้าพเจ้า นางกาญจนา ศรีสิงห์ภู ตำแหน่ง พยาบาลชำนาญการ ระดับ 8 หัวหน้างาน
เวชกรรมสังคม โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังจะทำการ
ศึกษาวิจัย เรื่อง “การศึกษาประสิทธิผลของการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ
และพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่” วัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาว่าการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการเลิก
สูบบุหรี่ในชุมชนที่ข้าพเจ้าจะนำมาใช้นั้นมีประสิทธิผลหรือไม่เพียงใด ซึ่งจะได้นำผลที่ได้ไปใช้
สำหรับผู้สูบบุหรี่ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่หรือเป็นตัวอย่างแก่ชุมชนอื่นๆ ได้ด้วย

ในการนี้ ข้าพเจ้าขอเชิญผู้สนใจที่ขณะนี้มีการสูบบุหรี่อยู่ทุกท่าน สมัครเพื่อเข้าร่วม
โครงการโดยการกรอกรายละเอียดลงในแบบฟอร์มที่แนบมาพร้อมนี้แล้วข้าพเจ้าจะทำการคัดเลือก
ตามกฎเกณฑ์ที่ได้กำหนดในระบบวิจัย โดยลักษณะของท่านควรมีลักษณะดังนี้

1. เป็นผู้ที่สูบบุหรี่ที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านโนนม่วง หมู่ที่ 3 ต. ศิลา อ. เมือง จ. ขอนแก่น
2. เป็นผู้ที่ไม่มีโรคในระบบหายใจหรือโรคอื่นๆ ที่รุนแรงจนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้
3. สามารถอ่านออกเขียนได้และรับฟังได้ดี
4. สามารถเดินทางมาร่วมกิจกรรมนี้ได้ทุกครั้ง จำนวน 15 ครั้งๆ ละไม่เกิน 2 ชั่วโมง
5. สมัครใจและให้ความร่วมมือดี โดยไม่ได้รับการบังคับจากผู้อื่น

อนึ่ง เมื่อท่านลงชื่อเพื่อเข้าร่วมโครงการแล้ว ข้าพเจ้าจะจัดให้มีการประชุมเพื่อชี้แจงรายละเอียดโครงการต่อไปและการเข้าร่วมโครงการนี้จะไม่มีรับการบังคับให้กระทำการใดๆ ทั้งสิ้น ตลอด
จนไม่มีผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านเลย แต่กลับจะเกิดผลดีต่อสุขภาพท่านต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักขอบคุณยิ่ง



(นางกาญจนา ศรีสิงห์ภู)

ผู้ศึกษาวิจัย

แผนหลัก

การอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่

วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ในด้านต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมยอมรับว่าการเลิกสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่ดี เกิดความคาดหวังในความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ และคาดหวังในผลประโยชน์ที่จะได้รับภายหลังจากการเลิกสูบบุหรี่มากขึ้น
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

กิจกรรม

1. การสอนโดยการบรรยายที่ใช้สื่อการสอนสุขศึกษา 2 วัน และการจัดกิจกรรมกลุ่ม 3 วัน
ในสัปดาห์ที่ 1
ระหว่างวันที่ 2 - 6 กุมภาพันธ์ 2541 เวลา 13.00-15.00 น.
รวม 5 วัน
2. การแนะนำการจัดทำแผนเพื่อการเลิกสูบบุหรี่
ในสัปดาห์ที่ 2
ระหว่างวันที่ 9 - 13 กุมภาพันธ์ 2541
รวม 5 วัน
3. การติดตามผลและให้การเสริมแรง
ในสัปดาห์ที่ 3-4 สัปดาห์ละ 1 วัน
วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2541 เวลา 13.00-14.00 น.
วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2541 เวลา 13.00-14.00 น.
รวม 2 วัน

การตอบรับเพื่อเข้าร่วมโครงการ

1. ท่านยินดีที่จะเข้าร่วมโครงการหรือไม่
[] ยินดี [] ไม่ยินดี
 2. ท่านคิดว่าจะเข้าร่วมโครงการได้ครบทุกครั้งหรือไม่
[] ครบทุกครั้ง [] ไม่ครบ เพราะ.....
-

แผนการอบรมเชิงปฏิบัติการ

เพื่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่

ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 22 ชั่วโมง ใน 12 วัน ระยะเวลา 4 สัปดาห์

สัปดาห์ที่	จำนวนวัน	กิจกรรม	เป้าหมาย
1	2 วันละ 2 ชม. 3 วันละ 2 ชม.	<u>การสอน</u> 1. การบรรยายโดยใช้สื่อการสอน สุศึกษาเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ สาเหตุที่ทำให้เกิดการสูบบุหรี่ และ วิธีการเลิกสูบบุหรี่ โดยการใช้สื่อการ สอนและให้มีการถาม-ตอบ 2. การจัดกิจกรรมกลุ่ม โดยมีการจัด กลุ่มสัมพันธ์ การอภิปรายกลุ่ม โดย ใช้ตัวแบบจริง สนับสนุนการเลิกสูบ บุหรี่และวิเคราะห์สถานการณ์ที่ทำให้ สูบบุหรี่กันมาก เพื่อหลีกเลี่ยงการสูบ บุหรี่	- เกิดการรับรู้และปรับเปลี่ยนการ รับรู้ให้ถูกต้องมากขึ้น - เกิดการยอมรับในการลดสูบบุหรี่ และเพิ่มความคาดหวังในความ สามารถของตนเองในการเลิก สูบบุหรี่
2	5 วันละ 2 ชม.	การแนะนำการจัดทำแผนเพื่อการเลิก สูบบุหรี่	-เพิ่มความคาดหวัง ในความ สามารถของตนเองในการเลิก สูบบุหรี่ -เพิ่มความคาดหวัง ในผลประ- โยชน์ที่จะได้รับการเลิกสูบ บุหรี่ - มีพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ ได้สำเร็จ
3	1 วันละ 1 ชม.	การติดตามและให้การเสริมแรง	-เพิ่มความคาดหวัง ในผลประ- โยชน์ที่จะได้รับการเลิกสูบ สูบบุหรี่
4	1 วันละ 1 ชม.	การติดตามและให้การเสริมแรง	- มีพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้ สำเร็จอย่างต่อเนื่องตลอดไป

แผนการดำเนินงานการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่

สัปดาห์ที่	จำนวนวันที่ดำเนินการ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	หัวข้อของเนื้อหาของกิจกรรม	หมายเหตุ
1	1 วัน ใช้เวลา 2 ชั่วโมง	- เพื่อให้มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับบุหรี่	- การบรรยายให้ความรู้โดยการ ใช้สื่อการสอนสูงศึกษา ได้แก่ วีดีโอ เทป โปสเตอร์ และ ภาพพลิก - การถามและตอบ	- สารประกอบในบุหรี่ - โทษ / พิษภัย / อันตรายของบุหรี่ - โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ อันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ - กฎหมายเกี่ยวกับบุหรี่ และการ คุ้มครองผู้ไม่สูบบุหรี่	
	1 วัน ใช้เวลา 2 ชั่วโมง	- เพื่อให้มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุ ที่ทำให้เกิดการสูบบุหรี่ และวิธีการเลิกสูบบุหรี่	- การบรรยายให้ความรู้โดยการ ใช้สื่อการสอนสูงศึกษา ได้แก่ โปสเตอร์ และภาพพลิก - การถามและตอบ	- สาเหตุที่ทำให้เกิดการสูบบุหรี่ - วิธีการและเทคนิคการเลิกสูบบุหรี่	
	1 วัน ใช้เวลา 2 ชั่วโมง	- ให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักกัน และมีความสัมพันธ์อันดี ต่อกัน	- การบรรยายวัตถุประสงค์และ วิธีการดำเนินกิจกรรม - การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และนันทนาการ	- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อการรู้จัก กัน - นันทนาการที่ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลินและคลายเครียด	

สัปดาห์ที่	จำนวนวันที่ดำเนินการ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	หัวข้อของเนื้อหาของกิจกรรม	หมายเหตุ
	1 วัน ใช้เวลา 2 ชั่วโมง	- ให้เห็นตัวอย่างจริงที่มี ความสำเร็จมาแล้ว	- การบรรยายวัตถุประสงค์และ วิธีการดำเนินงานกิจกรรม - การอภิปรายหมู่โดยใช้ตัวแบบ จริง	- อภิปรายหมู่โดยใช้ตัวแบบจริงที่เป็น บุคคลสำคัญ เช่น บุคลากรทางการ แพทย์หรือผู้ป่วยที่เคยป่วยจากการสูบ บุหรี่ และขณะนั้นเลิกสูบบุหรี่แล้วหรือ บุคคลที่น่าเชื่อถือ และเป็นพี่เลี้ยง นับถือ เป็นต้น โดยให้บุคคลเหล่านี้ มาเล่าประสบการณ์วิธีการในการเลิก สูบบุหรี่ ได้สำเร็จ พร้อมทั้งปัญหา อุปสรรคต่างๆ ในระหว่างเลิกสูบ บุหรี่ และวิธีการแก้ไขปัญหานั้นๆ ตลอดจนผลดีของการเลิกสูบบุหรี่	
	1 วัน ใช้เวลา 2 ชั่วโมง	- เพื่อระดมความคิดเห็น ร่วมกันในการวิเคราะห์ สถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อ ให้เกิดการสูบบุหรี่	- การบรรยายวัตถุประสงค์และ วิธีการดำเนินงานกิจกรรม - การประชุมกลุ่มแล้วให้ตัวแทน กลุ่มนำเสนอผลการประชุมกลุ่ม - การอภิปรายกลุ่มร่วมกันเพื่อหา ข้อสรุป	- ประชุมกลุ่ม วิเคราะห์สถานการณ์ ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดการสูบบุหรี่ - หลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่างๆ ที่จะนำ ไปสู่การสูบบุหรี่ - การปฏิเสธที่จะสูบบุหรี่ - การหาวิธีการและแนวทางแก้ปัญหา อุปสรรค ที่มีผลทำให้เกิดการสูบบุหรี่	

ลำดับที่	จำนวนวันที่ดำเนินการ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	หัวข้อของเนื้อหาของกิจกรรม	หมายเหตุ
2	5 วัน ใช้เวลา 2 ชั่วโมง / วัน	เพื่อแนะนำการจัดทำแผน เพื่อการเลิกสูบบุหรี่	- การบรรยายแนะนำวิธีการจัดทำแผนปฏิบัติ - การแจกคู่มือในการปฏิบัติตัว - การรับใบประกาศเกียรติคุณ ในความสำเร็จของการเลิกสูบบุหรี่	- วิธีการปฏิบัติตัวในการลดและเลิกสูบบุหรี่ - วางแผน กำหนดวันพร้อมในการเลิกสูบบุหรี่ - ผู้ที่มีอิทธิพลที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจในการเลิกสูบบุหรี่ - แบบบันทึกประจำวันในการเลิกสูบบุหรี่	
3 และ 4	1 วัน 1 วัน ใช้เวลา 1 ชั่วโมง / วัน	- เพื่อกระตุ้นและให้การเสริมแรง ครั้งที่ 1 ครั้งที่ 2	- การประชุมกลุ่ม เพื่อพูดคุยและซักถามปัญหา ครั้งที่ 1 ครั้งที่ 2	- การปฏิบัติตัวตามคำแนะนำในการเลิกสูบบุหรี่ - ความยากง่ายในการเลิกสูบบุหรี่ - วิธีกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการตัดสินใจ - ใ้การเสริมแรง	

กิจกรรมกลุ่มชี้แจงโครงการวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยฉบับนี้ ได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ รวมทั้งรายละเอียดของโครงการและสร้างความสัมพันธ์ ความ เป็นกันเองตลอดจนการไว้วางใจกัน ระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วม โครงการทุกคน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถ :

1. บอกวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการดำเนินงานนี้ได้ อย่างถูกต้อง
2. สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ซึ่งจะเป็จุดเริ่มต้นของการ รวมความคิดเป็นอย่างดีร่วมกัน เพื่อที่จะเลิกสูบบุหรี่

เนื้อหา

1. วัตถุประสงค์ของโครงการ
2. รายละเอียดการดำเนินงานตามแผนการดำเนินงาน ที่กำหนด ไว้ในโครงการ

วิธีการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการและรายละเอียดของแผน การดำเนินงาน
2. ผู้นำชุมชนและผู้เกี่ยวข้องในการจัดโครงการให้กำลังใจและขอ เสนอแนะในการดำเนินงาน เพื่อให้มีความตั้งใจในการเลิกสูบ บุหรี่
3. จัดให้มีการพูดคุยกันเป็นส่วนตัว ระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการ
4. ให้ผู้เข้าร่วมโครงการทุกคน ซึ่งมีความพร้อมและความตั้งใจ ที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ลงนาม ทำสัญญาร่วมกันระหว่าง ผู้วิจัยและผู้ที่เกี่ยวข้องในข้อ 2 ซึ่งเป็นสัญญาที่เรียกว่า “สัญญาร่วมใจกันปลอดบุหรี่”

อุปกรณ์

1. เทปบันทึกเสียง
2. อุปกรณ์อื่นๆ ที่ใช้จัดกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบบันทึก “สัญญาร่วมใจกันปลอดบุหรี่”

การประเมินผล

1. การสังเกตจากความสนใจและซักถามปัญหา
2. การสังเกตจากการมีปฏิกิริยาสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วมโครงการ
3. การลงนามในสัญญาร่วมใจกันปลอดบุหรี่

กิจกรรมการสอนโดยการบรรยาย วันที่ 1

ในสัปดาห์ที่ 1

การบรรยายโดยใช้สื่อการสอนสุขศึกษา

วัตถุประสงค์ทั่วไป	เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ บุหรี่ คือ สารประกอบในบุหรี่ เกิดความรู้เกี่ยวกับโอกาสเสี่ยง ของการเกิดโรคและอันตรายอันเนื่องจากการสูบบุหรี่ ตลอดจน กฎหมายเกี่ยวกับบุหรี่และการคุ้มครองผู้ที่ไม่สูบบุหรี่
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถ : 1. บอกถึงสารพิษในบุหรี่และอันตราย / โทษ / พิษภัย ของบุหรี่ ที่มีผลต่อผู้สูบและผู้ที่อยู่ข้างเคียง ได้ 2. บอกถึงโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค และอันตรายของโรคอื่น เนื่องจากการสูบบุหรี่ ได้ 3. บอกถึงกฎหมายเกี่ยวกับบุหรี่และการคุ้มครองผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ได้ 4. บอกถึงผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ ได้
เนื้อหา	ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ ได้แก่ สารประกอบในบุหรี่ โทษ / พิษภัย / อันตรายของบุหรี่ โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ อันเนื่องมา จากการสูบบุหรี่ กฎหมายเกี่ยวกับบุหรี่ และการคุ้มครองผู้ที่ไม่ สูบบุหรี่
วิธีการ	1. การบรรยายโดยใช้สื่อการสอนสุขศึกษา ได้แก่ โปสเตอร์ วิดีโอเทป และเอกสารอื่นๆ 2. การถาม - ตอบ ปัญหา ข้อข้องใจ 3. สรุปร่วมกัน
อุปกรณ์	1. แผ่นโปสเตอร์ 2. วิดีโอเทป 3. เอกสารต่างๆ ได้แก่ เอกสารการจัดกิจกรรมการสอนโดยการ บรรยาย วันที่ 1 และเอกสารประกอบการบรรยายตามเนื้อหา ต่างๆ ที่สอนความรู้เกี่ยวกับบุหรี่
ระยะเวลา	2 ชั่วโมง

การประเมินผล

- การสังเกตจาก
1. การพูดคุย ชักถามปัญหา
 2. ปฏิบัติได้ตอบ
 3. ความสนใจ

กิจกรรมการสอนโดยการบรรยาย วันที่ 2

ในสัปดาห์ที่ 1

การบรรยายโดยใช้สื่อการสอนสุขศึกษา

วัตถุประสงค์ทั่วไป	เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้และความเข้าใจ สาเหตุที่ทำให้เกิดการสูบบุหรี่ และวิธีการเลิกสูบบุหรี่
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว ผู้เข้าร่วมโครงการ สามารถ : 1. บอกถึงสาเหตุของการสูบบุหรี่ ได้ 2. บอกถึงวิธีการลดและเลิกสูบบุหรี่ ได้
เนื้อหา	ความรู้เรื่องสาเหตุที่ทำให้เกิดการสูบบุหรี่ และวิธีการเลิกสูบบุหรี่
วิธีการ	1. การบรรยายโดยใช้สื่อการสอนสุขศึกษา ได้แก่ โปสเตอร์ วิดีโอเทป และเอกสารอื่นๆ 2. การถาม - ตอบ ปัญหา ข้อข้องใจ 3. สรุปร่วมกัน
อุปกรณ์	1. แผ่นโปสเตอร์ 2. วิดีโอเทป 3. เอกสารต่างๆ ได้แก่ เอกสารการจัดกิจกรรมการสอนโดยการบรรยายวันที่ 2 และ เอกสารประกอบการบรรยายตามเนื้อหาต่างๆ ที่สอน
ระยะเวลา	2 ชั่วโมง
การประเมินผล	การสังเกตจาก 1. การพูดคุย ชักถามปัญหา 2. การมีปฏิกิริยาโต้ตอบ 3. ความสนใจ

กิจกรรมการสอนโดยการจัดกิจกรรมกลุ่ม วันที่ 1

ในสัปดาห์ที่ 1

การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และนันทนาการ

วัตถุประสงค์ทั่วไป	เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการด้วยกันและระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการกับผู้วิจัย
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว ผู้เข้าร่วมโครงการ สามารถ : 1. สร้างสามัคคี และความอบอุ่นร่วมกันได้ 2. สร้างความคุ้นเคย และไว้วางใจผู้วิจัยได้ 3. บอกชื่อและที่อยู่ ผู้เข้าร่วมโครงการด้วยกันได้อย่างน้อย 5 คน
เนื้อหา	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และนันทนาการ
วิธีการ	1. จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยใช้เกมส์ที่ให้ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม 2. จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ประเภทที่ทำให้รู้จัก ชื่อ - นามสกุล ที่อยู่
อุปกรณ์	1. เทปบันทึกเสียง 2. อุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
การประเมินผล	1. การสังเกตจากความสนใจ 2. การมีปฏิกิริยาโต้ตอบ

กิจกรรมการสอนโดยการจัดกิจกรรมกลุ่ม วันที่ 2

ในสัปดาห์ที่ 1

การจัดกิจกรรมกลุ่มโดยใช้ตัวแบบสนับสนุนเพื่อการเลิกสูบบุหรี่

วัตถุประสงค์ทั่วไป	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับข้อมูล เพื่อนำมาพิจารณาความสามารถของตนเอง และทำให้เกิดความคาดหวังในความสามารถของตนเอง และเกิดความคาดหวังในผลประโยชน์ที่จะได้รับการเลิกสูบบุหรี่จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่าตัวเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติในการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ตามบุคคลที่นำมาเป็นตัวแบบ ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมาแล้ว
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว ผู้เข้าร่วมโครงการ สามารถ : 1. บอกวิธีการเลิกสูบบุหรี่ด้วยวิธีการต่างๆ ได้ 2. อธิบายเหตุผลที่จะสนใจ ที่จะเลียนแบบพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ จากตัวแบบจริง ได้ 3. บอกถึงปัญหาอุปสรรคที่ทำให้เลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ ในเวลาที่ผ่านมา 4. ประยุกต์วิธีการเลิกสูบบุหรี่ จากตัวแบบจริงมาใช้ให้เหมาะสมกับ ตัวเองได้ 5. เกิดการยอมรับในการที่จะเลิกสูบบุหรี่ต่อไป
เนื้อหา	ประเด็นในการประชุมกลุ่ม มีดังนี้ 1. เหตุผลที่จูงใจทำให้เกิดอยากลดและเลิกสูบบุหรี่ 2. วิธีการและขั้นตอนที่กำลังเลิกสูบบุหรี่ ปัญหาอุปสรรคที่พบในระหว่างที่กำลังจะลดและเลิกสูบบุหรี่ และวิธีการแก้ไข ปัญหาอุปสรรคนั้นๆ จนทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้ในที่สุด ตามประสบการณ์ของบุคคลที่นำมาเป็นตัวแบบจริง 3. ผลดีที่ได้รับจากการเลิกสูบบุหรี่ในทุกๆ ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมของตัวแบบจริง 4. พุดและเกื้อหนุนให้ผู้เข้าร่วมโครงการเลิกสูบบุหรี่
วิธีการ	1. มีการประชุมกลุ่ม และอภิปรายหมู่ ในประเด็นเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเลิกสูบบุหรี่ พร้อมทั้งปัญหาอุปสรรคและ

วิธีการแก้ไขปัญหานั้นสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ โดยใช้
 ตัวแบบจริงประกอบด้วยบุคลากรทางการแพทย์ คนมีชื่อเสียง
 คนที่เป็นที่ชื่นชอบ ฯลฯ

2. ผู้ดำเนินการอภิปราย สรุปลงถึงวิธีการเลิกสูบบุหรี่ที่ประสบ
 ความสำเร็จของตัวแบบจริง ตลอดจนวิธีการแก้ไขปัญห
 อุปสรรคที่จะทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้ไม่สำเร็จ
3. ผู้อภิปรายและผู้ดำเนินการอภิปรายพุดชัชจน และกระตุ้นให้ผู้
 เข้าร่วมโครงการ เกิดความคิดที่จะเลิกสูบบุหรี่ และเชื่อมั่นใน
 ตนเองว่าจะเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ
4. ให้ผู้เข้าร่วมโครงการร่วมกันแสดงความคิดเห็น และซักถาม
 ปัญหา - ข้อข้องใจ

อุปกรณ์

1. ตัวแบบจริง ได้แก่ บุคลากรทางการแพทย์ ผู้มีชื่อเสียง ผู้ที่
 เป็นที่ชื่นชอบที่เคยสูบบุหรี่ ซึ่งขณะนี้เลิกสูบแล้ว หรือผู้ป่วยที่
 ป่วยด้วยโรคอื่นเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ ฯลฯ

2. เอกสารการจัดกิจกรรมการสอนโดยการจัดกิจกรรมกลุ่มวันที่ 2
 2 ชั่วโมง

ระยะเวลา

การประเมินผล

1. การสังเกตจากความสนใจ
2. การมีปฏิกิริยาโต้ตอบ
3. การซักถามปัญหา

กิจกรรมการสอนโดยการจัดกิจกรรมกลุ่ม วันที่ 3

ในสัปดาห์ที่ 1

โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มวิเคราะห์สถานการณ์ที่สูบบุหรี่กันมากเพื่อหลีกเลี่ยงการเลิกสูบบุหรี่

วัตถุประสงค์ทั่วไป	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมสูบบุหรี่ และได้เรียนรู้ถึงวิธีการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะทำให้สูบบุหรี่ และวิธีการปฏิเสธที่จะไม่สูบบุหรี่ด้วยวิธีการต่างๆ ตลอดจนให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีการแสดงออกด้านความคิดและร่วมกันอภิปรายตามสถานการณ์ที่กำหนดให้
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว ผู้เข้าร่วมโครงการ สามารถ : 1. บอกถึงสถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นสาเหตุให้ตนเองต้องสูบบุหรี่ 2. บอกถึงวิธีการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ และการปฏิเสธที่จะไม่สูบบุหรี่ ด้วยวิธีการต่างๆ 3. ได้รับประสบการณ์จากการประชุมกลุ่ม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ของตนเองที่อาจจะเกิดขึ้น
เนื้อหา	1. สถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นเหตุทำให้มีการสูบบุหรี่กันมาก ได้แก่ 1.1 ขณะเครียดจากการทำงาน / จากสภาวะต่างๆ 1.2 หลังเล่นกีฬา 1.3 ในงานเลี้ยงสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อนฝูง 1.4 หลังรับประทานอาหาร แล้วมีเวลาว่างๆ นั่งที่โต๊ะอาหารนานๆ ฯลฯ 2. วิธีการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้สูบบุหรี่และวิธีการปฏิเสธการสูบบุหรี่ ด้วยวิธีการต่างๆ
วิธีการ	1. แบ่งผู้เข้าร่วมโครงการออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน และให้จับสลากสถานการณ์ต่างๆ ที่กำหนดแล้วแจ้งให้ทราบล่วงหน้า 2. ให้แต่ละกลุ่มจัดประชุมกลุ่ม ระดมความคิดตามสถานการณ์ต่างๆ ที่จับสลากได้ 3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเสนอผลงาน โดยใช้เวลากลุ่มละ 10 นาที 4. ให้ผู้เข้าร่วมโครงการ สรุปถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดการสูบบุหรี่

	บุหรี วิธีการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ และวิธีการปฏิเสธการสูบบุหรี
อุปกรณ์	5. เปิดโอกาสให้มีการแสดงความคิดเห็น และการซักถามปัญหา 1. เอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดการสูบบุหรี และวิธีการปฏิเสธไม่สูบบุหรี 2. เอกสารการจัดกิจกรรมการสอนโดยการจัดกิจกรรมกลุ่มวันที่ 3
ระยะเวลา	2 ชั่วโมง
การประเมินผล	1. การสังเกตจากพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม และการเข้าประชุมกลุ่ม 2. ความสนใจ 3. การแสดงความคิดเห็นและซักถามปัญหา

การแนะนำการจัดทำแผนปฏิบัติเพื่อการเลิกสูบบุหรี่

ในสัปดาห์ที่ 2

โดยการแนะนำการจัดทำแผนปฏิบัติ

วัตถุประสงค์ทั่วไป	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบถึงวิธีการ ขั้นตอนและการวางแผนการจัดทำแผนปฏิบัติในการเลิกสูบบุหรี่ จนสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว ผู้เข้าร่วมโครงการ สามารถ : 1. บอกถึงวิธีการและขั้นตอนในการเลิกสูบบุหรี่ ได้ 2. วางแผนในการจัดทำแผนปฏิบัติในการเลิกสูบบุหรี่ 3. บอกวิธีการในการเอาชนะใจตนเองเพื่อเลิกสูบบุหรี่ได้ 4. ปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายทำต่างๆ ได้ และปฏิบัติวิธีการผ่อนคลายความเครียดโดยใช้วิธีต่างๆ ได้
เนื้อหา	1. วิธีการและขั้นตอนในการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ 2. ความสำเร็จและความล้มเหลวในการเลิกสูบบุหรี่ 3. การออกกำลังกายและการผ่อนคลายความเครียดวิธีต่างๆ
วิธีการ	1. วิทยากรสอน และให้คำแนะนำ ถึงวิธีการและขั้นตอนในการจัดทำแผนปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ 2. ให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิเคราะห์สาเหตุของการสูบบุหรี่ ของตัวเอง สถานการณ์ ที่ทำให้สูบบุหรี่ และมีการวางแผนกำหนดวันที่พร้อมจะเลิกสูบบุหรี่ บุคคลที่มีอิทธิพลที่จะช่วยเหลือหรือให้กำลังใจในการเลิกสูบบุหรี่ 3. สาธิตวิธีการออกกำลังกาย และการผ่อนคลายความเครียด 4. แจกคู่มือการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ เปิดโอกาสให้ซักถาม และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน พร้อมทั้งแจกแบบบันทึกประจำวันในการเลิกสูบบุหรี่ 5. ให้ผู้เข้าร่วมโครงการที่มีความพร้อมที่จะเริ่มปฏิบัติตัวทิ้งบุหรี่ รวมทั้งอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการสูบบุหรี่ทั้งหมด แล้วให้ฝึกปฏิบัติตนเอง ดังนี้

วันที่ 1 ให้ฝึกปฏิบัติดังนี้

1. ดื่มน้ำผลไม้และรับประทานผลไม้แทนอาหารประจำวัน
 2. เดินเร็วๆ และหายใจลึก
 3. ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว หรือ 2,000 ซีซี
 4. อาบน้ำก่อนเข้านอน
 5. เข้านอนก่อนเวลาปกติเล็กน้อย
 6. ให้ระลึกไว้เสมอว่า ตัวท่านได้ตัดสินใจและพร้อมแล้วที่จะเลิกสูบบุหรี่ และเมื่อตื่นนอนให้คิดถึงการตัดสินใจของท่าน ท่านได้เลิกสูบบุหรี่เพื่อสุขภาพของท่าน และบุคคลข้างเคียง โดยพูดด้วยเสียงดังๆ ว่า “ฉันจะไม่สูบบุหรี่อีกต่อไป” เพื่อเพิ่มกำลังใจให้กับตนเอง
- * เมื่อเริ่มวันใหม่ ให้ปฏิบัติดังนี้ *
1. ดื่มน้ำเปล่า 2 แก้ว
 2. อาบน้ำให้สบาย
 3. รับประทานผลไม้ทุกเวลาของอาหารเช้า
 4. ห้ามดื่มน้ำชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มอื่นๆ ที่มีคาเฟอีน
 5. ไม่ควรดื่มสุราหรือของมึนเมาทุกชนิด
 6. เดินเล่นและหายใจลึกๆ
 7. 08.00-12.00 นาฬิกา ดื่มน้ำอย่างน้อย 3 แก้ว และ 14.00-16.00 นาฬิกา ดื่มน้ำอีก 3 แก้ว
 8. หลีกเลี่ยงอาหารทันทีที่รับประทานเสร็จ เพื่อช่วยไม่ให้คิดถึงบุหรี่
 9. เมื่อเพื่อนชวนให้สูบบุหรี่ บอกเขาให้ทราบว่าท่านได้เลิกสูบบุหรี่แล้ว และบอกให้เพื่อนทราบทำให้ท่านมีกำลังใจมากยิ่งขึ้น ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ อย่าคลุกคลีกับเพื่อนๆ ที่สูบบุหรี่
 10. ทุกครั้งที่คิดถึงบุหรี่จึงพูดกับตัวเองว่า “ฉันจะไม่สูบบุหรี่อีก”

วันที่ 2 ให้ฝึกปฏิบัติดังนี้

1. รวบรวมกำลังใจของท่าน เพื่อเริ่มต้นวันที่ 2 ที่ท่านได้เลิกสูบบุหรี่แล้ว
2. หลังอาบน้ำเสร็จแล้วใช้ผ้าเช็ดตัวแรงเพื่อกระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต
3. ห้ามรับประทานอาหารไขมันมาก และรสจัดมาก
4. รับประทานผลไม้มากเช่นเดิม
5. เปลี่ยนพฤติกรรมเดิมที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น การดูทีวี การอ่านหนังสือพิมพ์ หลังรับประทานอาหารเช้า หรือนั่งโต๊ะอาหารนานๆ หลังรับประทานอาหารเช้า เป็นต้น
6. ปฏิบัติตามคำแนะนำของวันที่ 1 คือ หายใจลึกๆ เดินหลังแข็งๆ ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หรือ 2,000 ซีซี

- วันที่ 3 วันนี้เป็นวันสำคัญมาก ท่านอาจจะรู้สึกว่าได้เลิกสูบบุหรี่แล้วแต่อย่าประมาท เมื่อตื่นนอนจงปฏิบัติตามข้อแนะนำที่ให้ไว้ในวันที่ 1 และวันที่ 2 กุญแจชัยชนะในวันนี้ คือ
1. ความตั้งใจที่แน่วแน่ว่าจะไม่สูบบุหรี่เด็ดขาด ไม่ว่ากรณีใดๆ ก็ ตาม และจงพูดด้วยเสียงดังๆ ว่า “ฉันจะไม่สูบบุหรี่ต่อไป”
 2. จงภาวนา ขอความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์ทั้งหลายที่ท่านเคารพนับถือ
 3. ควรมีผลไม้และน้ำผลไม้ในอาหารทุกมื้อ จงรับประทานอาหารที่มีวิตามิน บี 1 ให้มากขึ้น เช่น ข้าวซ้อมมือ, ขนมนึ่งแป้งสาตี, ถั่วลิสง, งา, ถั่วเหลือง และถั่วต่างๆ อย่ามีความเครียดมากเกินไป พยายามอย่าเผชิญปัญหาต่างๆ ที่ทำให้ยุ่งยากใจ แล้วเกิดความเครียด
- วันที่ 4 ท่านจะปฏิบัติเช่นเดียวกับวันที่ 1, 2 และ 3 ให้คิดว่า “วันนี้ท่านเป็นเจ้านายของตัวเองแล้ว”
1. พินทุรีได้ออกจากร่างกายของท่านเป็นส่วนใหญ่อแล้ว
 2. ท่านได้รับประทานอาหารที่ถูกต้องแล้ว
 3. ทำให้ตัวเองมีกำลังใจที่เข้มแข็ง
 4. ให้ยึดถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านเชื่อถือ
 5. ทำให้รู้สึกว่า ท่านสามารถดำเนินชีวิตต่อไปโดยปราศจากบุหรี่และสิ่งที่ท่านได้ปฏิบัติเป็นการสร้างกำแพงขวางกั้นระหว่างท่านกับบุหรี่
- วันที่ 5 ปฏิบัติเช่นเดียวกับวันที่ 1, 2, 3 และ 4 วันนี้เป็นการปฏิบัติทั้งในด้านการรักษาน้ำหนักของท่านด้วย โดยปฏิบัติดังนี้
1. รับประทานอาหารหนักในมือเช้า และอาหารเบาในมือเย็น
 2. เพิ่มจำนวนผักและผลไม้ในอาหารของท่านร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และหลีกเลี่ยงอาหารที่หวานเกินไป
- เนื้อหา 1. วิธีการและขั้นตอนในการจัดทำแผนปฏิบัติในการเลิกสูบบุหรี่
2. วิธีการเอาชนะใจตนเอง เพื่อให้ลดและเลิกสูบบุหรี่ได้
- อุปกรณ์ 1. คู่มือการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ วันที่ 1-5
2. เอกสารกิจกรรมการแนะนำและให้ฝึกปฏิบัติ เพื่อการลดและเลิกสูบบุหรี่
- ระยะเวลา วันละ 2 ชั่วโมง
- การประเมินผล 1. การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การพูดคุยและซักถามปัญหา
3. ความสนใจและการตั้งใจฟัง

4. พฤติกรรมการปฏิบัติตนในช่วงวันแรก ถึงวันที่ 5
5. จากแบบบันทึกประจำวัน ในการเลิกสูบบุหรี่

กิจกรรมการติดตามและให้การเสริมแรง
ในสัปดาห์ที่ 3 และ 4
การติดตามและให้การเสริมแรงโดยใช้กระบวนการกลุ่ม

วัตถุประสงค์ทั่วไป	เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโครงการ เกิดพฤติกรรมการปฏิบัติตัวซ้ำ ในการเลิกสูบบุหรี่ ตลอดระยะเวลาติดตามผล 2 สัปดาห์ และตลอดไป
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว ผู้เข้าร่วมโครงการ สามารถ : 1. เลือกตัดสินใจที่จะไม่สูบบุหรี่ตลอดไป 2. เปรียบเทียบผลดีและผลเสียของการสูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ได้ 3. เลิกสูบบุหรี่ได้ตลอดช่วงที่เข้าร่วมโครงการและเลิกได้ตลอดไป
เนื้อหา	1. คำแนะนำเพิ่มเติม เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตนในการเลิกสูบบุหรี่ ในประเด็นเฉพาะที่สงสัยหรือข้องใจ 2. ผลดีของการเลิกสูบบุหรี่ และผลเสียของการสูบบุหรี่
วิธีการ	1. แบ่งผู้เข้าร่วมโครงการออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ให้มีการติดตาม โดยการใช้กระบวนการกลุ่มสัปดาห์ละ 1 วันๆ ละ 1 ชั่วโมง ระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ติดตามถึง ปัญหาอุปสรรคในการเลิกสูบบุหรี่และสนทนากลุ่มร่วมกัน ว่า เลิกสูบบุหรี่ได้หรือไม่อย่างไร พร้อมกันนี้ผู้วิจัยให้คำแนะนำ และให้กำลังใจด้วย หากเลิกสูบบุหรี่มีความรู้สึกอย่างไร จะแก้ไขโดยวิธีใดบ้าง 2. เมื่อมีการเลิกสูบบุหรี่ได้ก็มีการยกย่องชมเชย และให้รางวัล และให้เป็นตัวอย่างแก่ผู้ยังเลิกสูบบุหรี่ หรือเป็นผู้ให้กำลังใจ แก่ผู้เลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ต่อไป
เอกสาร	1. เอกสารการติดตามและให้การเสริมแรง 2. เอกสารกิจกรรมกลุ่มการเสริมแรง
ระยะเวลา	1 ชั่วโมง
การประเมินผล	1. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม 2. การแสดงความคิดเห็น 3. ความสนใจและความตั้งใจ

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่
(หมู่บ้านโนนม่วง หมู่ที่ 3 ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น)

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	หัวข้อการอบรมเชิงปฏิบัติการ	สถานที่อบรม
	เวลา		
1	สัปดาห์ก่อนการ ทดลอง 30 ม.ค. 41 (18.00 - 20.00 น.)	1. ชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของวิธีการ ดำเนินงาน 2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง	ห้องเรียนพุทธศาสนา วัดม่วงศรี
2	สัปดาห์ทดลอง สัปดาห์ที่ 1 2 ก.พ. 41 (18.00 - 20.00 น.)	1. สอน โดยการบรรยาย	วัดม่วงศรี
3	3 ก.พ. 41 (18.00 - 20.00 น.)	2. สอน โดยการบรรยาย	
4	4 ก.พ. 41 (18.00 - 20.00 น.)	3. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	
5	5 ก.พ. 41 (18.00 - 20.00 น.)	4. กิจกรรมอภิปรายกลุ่ม	
6	6 ก.พ. 41 (18.00 - 20.00 น.)	5. กิจกรรมอภิปรายกลุ่ม	
7	สัปดาห์ที่ 2 9 ก.พ. 41 (18.00 - 20.00 น.)	1. การแนะนำการจัดทำแผนฝึกปฏิบัติในการเลิกสูบบุหรี่ วันที่ 1	วัดม่วงศรี
8	10 ก.พ. 41 (18.00 - 20.00 น.)	2. การแนะนำการจัดทำแผนฝึกปฏิบัติในการเลิกสูบบุหรี่ วันที่ 2	
9	11 ก.พ. 41 (18.00 - 20.00 น.)	3. การแนะนำการจัดทำแผนฝึกปฏิบัติในการเลิกสูบบุหรี่ วันที่ 3	
10	12 ก.พ. 41 (18.00 - 20.00 น.)	4. การแนะนำการจัดทำแผนฝึกปฏิบัติในการเลิกสูบบุหรี่ วันที่ 4	
11	13 ก.พ. 41 (18.00 - 20.00 น.)	5. การแนะนำการจัดทำแผนฝึกปฏิบัติในการเลิกสูบบุหรี่ วันที่ 5	

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่
(หมู่บ้านโนนม่วง หมู่ที่ 3 ต.ศิลา อ.เมือง จ.ขอนแก่น) (ต่อ)

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	หัวข้อการอบรมเชิงปฏิบัติการ	สถานที่อบรม
	เวลา		
12	<u>สัปดาห์ที่ 3</u> 16 ก.พ. 41 (18.00 - 20.00 น.)	1. การติดตามและให้การเสริมแรง	วัดม่วงศรี
13	<u>สัปดาห์ที่ 4</u> 23 ก.พ. 41 (18.00 - 20.00 น.)	1. การติดตามและให้การเสริมแรง	วัดม่วงศรี
14	<u>สัปดาห์หลังการทดลอง</u> <u>สัปดาห์ที่ 5</u> 2 มี.ค. 41 (18.00 - 20.00)	1. เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลองจากแบบ สอบถามและแบบบันทึกต่างๆ	วัดม่วงศรี
15	<u>สัปดาห์ที่ 9</u> 30 มี.ค. 41 (18.00 - 20.00)	1. เก็บรวบรวมข้อมูลในระยะติดตามผล หลัง 4 สัปดาห์	วัดม่วงศรี

คำมั่นสัญญา

พวกเราทุกคน ที่เข้าร่วมโครงการ
ขอสัญญาว่า จะรักษาชีวิตและทรัพย์สิน
ด้วยการเลิกสูบบุหรี่

ข้าพเจ้า.....

ขอสัญญาว่าจะพยายามและตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่

วันที่.....

ภาคผนวก ง
คู่มือเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง

ถ่มมือเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง

นายแพทย์ไพบุตย์ สุริยะวงศ์ไพศาล และทีมงาน Quitline 1600 ของโครงการณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ มูลนิธิหมอชาวบ้าน ได้กล่าวถึงวิธีการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเองว่า การที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ต้องการเวลาสักช่วงหนึ่ง ซึ่งสามารถทำได้โดยพึ่งตัวของคุณเองเพียงแต่ปฏิบัติตาม 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. นึกถึงเหตุจูงใจที่จะเลิกสูบบุหรี่
2. เตรียมตัวให้พร้อมที่จะเลิก
3. ลงมือ...หยุดเลย
4. ยืนหยัดที่จะไม่สูบบุหรี่ต่อไป

ขั้นแรกอาจกินเวลาไม่กี่วันจนถึงไม่กี่ปี ขั้นที่ 2 และ 3 อาจกินเวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมง หรือ นานหลายสัปดาห์ ขั้นที่ 4 สำคัญมาก กว่าที่จะรู้สึกมั่นใจว่าเลิกได้เด็ดขาด คงต้องใช้เวลาหลายเดือนทีเดียว ที่สำคัญ ขอเพียงตั้งใจให้มั่นว่าทำได้

1. นึกถึงเหตุจูงใจ

ก่อนที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ให้ถามตัวเองว่าอยากเลิกจริงมั๊ย ? เพราะนี่คือกุญแจของความสำเร็จ จงตอบตัวเองให้ได้ ตัดสินใจให้แน่วแน่และลงมือเลยแล้วจะประสบความสำเร็จ มีคนจำนวนมากที่ประหลาดใจ เมื่อพบว่าช่างเป็นเรื่องง่ายเสียเหลือเกินที่จะเลิกสูบบุหรี่ เมื่อเขาคัดสินใจว่าจะเลิก เพื่อช่วยให้ตัดสินใจได้ดีขึ้น ลองมาดูถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเลิกสูบบุหรี่ดังนี้

ประโยชน์ทันตาเห็น

1. จะเป็นอิสระจากนิสัยที่ทำให้สิ้นเปลืองเงินทอง และบั่นทอนสุขภาพ
2. จะมีเงินเหลือไว้ใช้จ่ายอีกสัปดาห์ละ 150-300 บาท
3. ลมหายใจจะสดชื่นขึ้น กลิ่นเหม็นของลมหายใจและกลิ่นปากจะหายไป นิ้วมือจะหายเหลือง และฟันจะไม่ดำอีกต่อไป

4. จะมีสุขภาพดีขึ้น หายใจโล่งขึ้น โดยเฉพาะเมื่อกำลังเดินขึ้นบันไดหรือไล่กวาดรถเมล์
5. จะรู้สึกชอบใจตัวเอง ที่ไม่ต้องกังวลว่ากำลังพยายามฆ่าตัวตายผ่อนส่ง

ประโยชน์ในอนาคต

1. จะหายจากการไอเรื้อรังเพราะบุหรี่
2. จะป่วยเป็นไข้หวัด หรือโรคติดเชื้อทางเดินหายใจอื่นๆ น้อยลง
3. จะหลุดพ้นจากอันตรายที่คนสูบบุหรี่จำต้องเผชิญ

- คนจำนวนมากที่ตายเพราะโรคร้ายจากการสูบบุหรี่จะมีชีวิตยืนยาวอีก 10 20 หรือ 30 ปี ถ้าเขาไม่สูบบุหรี่หรือเลิกเสียได้ โดยเฉลี่ยคนที่เสียชีวิตเพราะการสูบบุหรี่จะขาดทุนชีวิตของตนไป 10-20 ปี

- ในบรรดาผู้สูบบุหรี่ที่ยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว 1,000 คน ประมาณ 6 คน จะเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุบนถนน แต่ประมาณ 250 คน จะตายก่อนเวลาอันควรด้วยโรคอื่นเนื่องจากการสูบบุหรี่

- สตรีที่สูบบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์ จะเสี่ยงต่อการแท้งลูกหรือลูกจะเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนดหรือมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ

- ถ้าหยุดสูบบุหรี่ก่อนที่จะเป็นมะเร็งหรือโรคหัวใจหรือโรคปอด ก็จะหลุดพ้นจากความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตหรือพิการอันเนื่องจากการสูบบุหรี่

ประโยชน์ที่ครอบครัวและเพื่อนๆ จะได้รับ

เมื่อเลิกสูบบุหรี่ ครอบครัวและเพื่อนๆ จะได้ประโยชน์ด้วย ดังนี้

1. พวกเขาจะได้รับอากาศบริสุทธิ์มากขึ้น
2. จะเป็นคนที่รู้สึกว่าการใกล้ชิดมากขึ้น
3. เด็กๆ ที่อาศัยในบ้านที่ไม่มีควันบุหรี่ จะป่วยเป็นไข้หวัดและปอดบวมน้อยลง
4. ถ้าไม่สูบบุหรี่ ลูกๆ ก็ได้แบบอย่างที่ดี
5. คนที่อยู่ใกล้ชิดจะป่วยเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับปอดน้อยลง

ดังนั้น ทั้งตัวเราและคนที่เรารักจะได้รับประโยชน์ในทันทีที่เราเลิกสูบบุหรี่และเป็นเช่นนั้นตราบนานเท่านาน

อะไรทำให้ไม่ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่เสียที

ในชีวิตคนเรา การกระทำทุกอย่างล้วนมีอุปสรรค เพราะอุปสรรคหมายถึงความสำเร็จเมื่อคุณเอาชนะมันได้

อุปสรรคสำคัญของการเลิกสูบบุหรี่ คือ ขี้อ้างหรือข้อแก้ตัวต่างๆ คนที่สูบบุหรี่หลายคนมักมีข้ออ้างดังนี้

1. กลัวอาการขาดบุหรี่

เช่น หงุดหงิด เบื่อข้าวปาก ก่วงนอน ไม่ว่าอาการขาดบุหรี่จะรุนแรงสักเพียงใด ในที่สุดจะหายไป ขอเพียงแค่สามารถอดทนได้นานเกิน 3-4 วัน

2. ยังไม่มีจังหวะหรือโอกาสที่เหมาะสม

เป็นเรื่องจริงที่ว่า บางช่วงของชีวิตช่างไม่เหมาะที่จะพยายามเลิกสูบบุหรี่เสียเลย เช่น

เวลาที่กำลังประสบความวุ่นวายและเคร่งเครียด ดังนั้นจงเลือกจังหวะที่เหมาะสมแต่อย่าให้เข้าทำนองผลัดวันประกันพรุ่งเสียละ จงตระหนักว่ายิ่งเลิกสูบบุหรี่เร็วเท่าใดประโยชน์จะได้รับยิ่งมากกว่าเท่านั้น

3. กลัวไม่สำเร็จ

คนส่วนใหญ่ก็กลัวเช่นนี้เหมือนกัน แต่ถ้าไม่ลองก็ไม่รู้ทางที่จะรู้ความจริงแน่นอน ถ้าจะล้มเหลวก็ไม่เป็นไร ล้มแล้วลุกใหม่ ลองใหม่ แล้วชัยชนะจะเป็นของเรา

คนส่วนใหญ่ที่เลิกสูบบุหรี่สำเร็จ ล้วนเคยล้มเหลวมาแล้วหลายครั้ง

4. เกรงว่าจะสูญเสียความรื่นรมย์ หรือรสชาติที่เคยได้จากการสูบบุหรี่

ในโลกใบนี้มีอะไรที่น่าสนใจอีกมากมาย การสูบบุหรี่ทำให้ขาดโอกาสที่จะได้รับรู้ถึงความรู้สึกสดชื่นกระปรืออย่างที่คุณไม่สูบบุหรี่เขาได้รับกัน

5. เกรงว่าความรู้สึกหงุดหงิดหลังเลิกสูบบุหรี่จะสะท้อนความสัมพันธ์ในครอบครัว

การที่สูบบุหรี่ก็นับว่าเป็นการกระทบกระเทือนสุขภาพและความรู้สึกอันดีของคนใกล้ชิดมากพอแล้วหากจะหงุดหงิดสัก 1-2 สัปดาห์ เพื่อชีวิตที่ดีกว่าย่อมคุ้มค่านั่นเอง

6. ไม่มีบุหรี่แล้วจะปรับตัวได้อย่างไร

ไม่ได้สูบบุหรี่ตั้งแต่เกิดและก็เคยปรับตัวได้ (ตอนไม่มีบุหรี่) ดังนั้นจึงไม่มีปัญหาถ้าจะเลิกสูบบุหรี่

7. เลิกบุหรี่แล้วคงจะอ้วนแน่

แหม! อะไรจะปานนั้น เลิกบุหรี่แล้วจะดูสดใสมีน้ำมีนวลขึ้น เรื่องน้ำหนักตัวเพิ่มหลังเลิกสูบบุหรี่นั้นต้องเกิดขึ้นแน่ แต่ถ้าระวังปากเอาไว้บ้างรับรองว่าจะไม่ท่วมเกินงามแต่ที่แน่กว่า คือ หากยังขึ้นสูบบุหรี่ต่อไป อาจมีหวังแย่งเพราะมะเร็งหรืออีกสารพัดโรค

8. มีบางคนที่สูบบุหรี่ถึงกะโรงสี ยังอยู่ยัดเกิน 80 ปีด้วยซ้ำ

นั่นก็จริง และที่จริงพอๆ กัน คือ คนสูบบุหรี่เกือบทุกคนกลับบ้านเก่าก่อนเวลาอันควร เพราะพิษบุหรี่ซึ่งคนเขามักไม่พูดกัน

9. แต่สูบไม่มากเท่าไรหรอก

เสียใจด้วย แม้สูบเพียงไม่กี่มวนก็เป็นอันตรายซะแล้ว

10. สูบบุหรี่ชนิดมีพิษน้อย

อย่าไปหลงเชื่อคำโฆษณาที่ว่าซีฮ็อโน้นนิโคตินต่ำ ซีฮ็อนั้นทาร์น้อย บุหรี่ที่ปลอดภัยที่สุด คือ บุหรี่ไม่ได้จุดต่างหากละ

2. การเตรียมตัว

ต้องรู้จักแก้ไขสถานการณ์

การสูบบุหรี่เป็นนิสัยที่เชื่อมโยงกับความเคชินบางอย่างในชีวิตประจำวัน เช่น สูบบุหรี่หลังกินข้าว ดื่มเหล้าแล้วสูบ สูบเวลาอยู่คนเดียว เป็นต้น

การที่จะเลิกสูบบุหรี่ ก่อนอื่นต้องรู้ว่าเมื่อใด และที่ไหนที่ชอบสูบบุหรี่ แล้วลองคิดหากิจกรรมที่จะทำแทนการสูบบุหรี่ และทำให้ลืมการสูบบุหรี่ กิจกรรมนี้น่าจะเป็นสิ่งที่ทำให้มือไม่ว่างพร้อมๆ กับช่วยคลายเครียดด้วย เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เดินเล่น เป็นต้น

มีบางคนพบว่าการค่อยๆ ลดบุหรี่ลงจนเลิกได้หมดช่วยให้การเลิกสูบบุหรี่ราบรื่นขึ้น ซึ่งนับว่าเป็นวิธีหนึ่งแต่อย่าค่อยๆ ลดจนไม่มีกำหนดเลิกให้ได้ขาด โดยทั่วไประยะเวลาตั้งแต่ค่อยๆ ลดจนเลิกได้หมดไม่ควรเกิน 2-3 สัปดาห์ พึงเตือนตนเองไว้เสมอว่า อันตรายของวิธีค่อยๆ ลด คือการหันกลับไปสูบบุหรี่เท่าเดิมอีกก่อนที่จะเลิกได้เสียด้วยซ้ำ

หาใครบางคนไว้คอยช่วยเหลือ

กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเลิกสูบบุหรี่ คนที่อยู่ใกล้ชิดซึ่งอาจเป็นคู่ชีวิต ลูกหลาน หรือเพื่อนสามารถช่วยได้ โดยอาจขอให้เขา

- เป็นสักขีพยานสำหรับความพยายามที่คุณจะเลิกสูบบุหรี่
- รับรู้ความตั้งใจและอดทนกับความหงุดหงิดที่อาจเกิดขึ้นชั่วระยะหนึ่ง

กำหนดวันลงมือ

เมื่อตัดสินใจที่จะเลิก จงเลือกวันที่รู้สึกสบายตัวสบายใจพอสมควร โดยก่อนหน้าวันที่จะลงมือจงจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ (บุหรี่ ที่เขี่ยบุหรี่ ไฟแช็คหรือไม้ขีดไฟ) ไปให้พ้นจากตัว

ลงมือ...หยุดเลย

และแล้วก็ถึงวันสำคัญ

มีผู้กล่าวว่า การเริ่มต้นที่ดี คือ ครึ่งทางแห่งความสำเร็จ วันแรกของการเลิกสูบบุหรี่จึงเป็นวันสำคัญสำหรับการเริ่มต้นชีวิตใหม่ ในวันแรกนี้อาจเริ่มด้วยการตื่นนอนแต่เช้าสักหน่อย อาบน้ำให้สบาย โดยอาจใช้เวลาในการอาบให้นานขึ้นเพื่อร่างกายจะได้ซึมซับความชุ่มฉ่ำของน้ำ เริ่มอาหารเช้าโดยมีน้ำส้มหรือน้ำมะนาวสักแก้ว ความเป็นกรดของมันจะช่วยชะล้างนิโคตินออกไป

เผชิญกับอาการขาดบุหรี่อย่างมีสติ

การที่เคยสูบบุหรี่วันละหลายมวนเป็นประจำ ทำให้ร่างกายเคยชินกับการได้รับนิโคตินอยู่เสมอ เมื่อหยุดบุหรี่ในวันสองวันแรก อาจหงุดหงิดและครองสติไม่อยู่ อารมณ์จะหวิวหวิว

ท้องไส้อาจปั่นป่วนหรืออาจโอดมาขึ้น (เพราะระบบทำความสะอาดในหลอดลมกำลังฟื้นตัว) อย่าวิตกกังวลไป ถ้าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะมันคือสัญญาณของการเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่ดีกว่าเพราะในไม่ช้าอาการทั้งหมดนี้จะหายเป็นปกติทั้ง

ถ้ามีอาการหงุดหงิดให้ปฏิบัติดังนี้

1. ดื่มน้ำ ล้างหน้า หรืออาบน้ำที่บ้านให้อาบน้ำทันที
2. หายใจเข้า-ออกลึกๆ 5-10 ที
3. อย่าคิดว่าสูบบุหรี่นั้นดีหน่อยไม่เป็นไร คุณต้องทำให้ใจเข้มแข็งเข้าไป
4. ไปออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่งเหยาะๆ

ปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันที่ส่งเสริมให้คุณอยากสูบบุหรี่

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง งดดื่มกาแฟและเหล้าชั่วคราว งดอาหารรสจัด และหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่ทำให้คุณอยากสูบบุหรี่ การปรับเปลี่ยนนี้ให้คงไว้ จนกว่าคุณจะมั่นใจว่าคุณสามารถไม่สูบบุหรี่ในเงื่อนไขนั้นได้แล้ว คงต้องหาอะไรทำแทนการสูบบุหรี่ หาเพลงฟัง หรือออกกำลังกาย เป็นต้น

เมื่อเลิกได้แล้ว

1. จงรักษาความปัดป้องไว้ดังเกล็ดรักษาความเค็ม
2. หลังจากความปัดป้องจากการเลิกสูบบุหรี่ได้ค่อยๆ จางหายไป ต้องยึดมั่นอยู่กับความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ต่อไป
3. อาจชักซ้อมความตั้งใจด้วยการพูดกับตัวเองหน้ากระจกว่า “ไม่ครับ ขอขอบคุณ ผมไม่สูบบุหรี่” ด้วยวิธีเช่นนี้ ก็จะเกิดทักษะและความมั่นใจที่จะปฏิเสธการเชื้อเชิญให้สูบบุหรี่
4. อาจเก็บเงินที่คิดจะซื้อบุหรี่ไว้ต่างหาก แล้วฝากมันพอกพูนขึ้นทุกวัน
5. หากิจกรรมสร้างสรรค์ทำอยู่เสมอ เช่น ทำความสะอาดบ้าน ตกแต่งบ้าน เล่นกีฬา เดินออกกำลังกาย
6. เตือนตนเสมอถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเลิกสูบบุหรี่ เช่น ลมหายใจสดชื่นขึ้น มีเงินเหลือไว้ใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ไม่เป็นที่เพ่งเล็งของเพื่อนร่วมงาน และที่สำคัญที่สุด คือ คุณมีโอกาที่จะอยู่ชื่นชมกับชีวิตที่เปี่ยมสุขยาวนานขึ้น

4. ยืนหยัดต่อไป

ถ้าพบว่า เป็นเรื่องง่ายที่จะเลิกบุหรี่ อาจคิดว่าสามารถสูบบุหรี่แล้วค่อยเลิกใหม่ถ้าต้องการอย่าล้อเล่นอย่างนี้เชียว เพราะการเลิกครั้งต่อไปอาจไม่ง่ายอย่างที่คิดก็ได้ ความคิดที่จะหันกลับไป

สูบอีกอาจยังดำรงอยู่ตลอดไป โดยการมีข้ออ้างสารพัด เช่น คิดว่ายังไม่ถึงเวลาที่จะเลิกเค็ดขาด รอคอยจนกว่าจะมีวิธีเลิกที่สะดวกสบายกว่านี้ เพื่อนคนอื่นเขายังสูบอยู่เลย ฯลฯ ต้องหนักแน่น ไม่ยอมแพ้ต่อความโน้มน้าวใดๆ อย่างเด็ดขาด

ฝึกการกลายเครียด

ความเครียดเป็นเหตุจูงใจประการหนึ่งให้คนสูบบุหรี่ การรู้จักกลายเครียดอยู่เสมอจึงช่วย ขจัดเหตุจูงใจดังกล่าวได้ วิธีกลายเครียดทำได้ง่ายๆ คือ อาจนอนราบหรือนั่งให้สบายในที่เงียบๆ แล้วนับลมหายใจเข้า-ออก จนรู้สึกตัวเบาสบาย

ให้กำลังใจตัวเอง

ทุกครั้งที่เราสูบอยากสูบบุหรี่ จงเตือนตัวเองว่า ตั้งแต่เลิกสูบมาได้ถึงขณะนี้สุขภาพของคุณ ดีขึ้นมากเพียงใดและรวยขึ้นด้วยจริงมั๊ย จงให้กำลังใจตัวเองและครอบครัวด้วยเงินที่คุณสะสมไว้ จากการที่ไม่ต้องซื้อบุหรี่อีก ถ้ามีคนที่เลิกสูบบุหรี่มาพร้อมกันก็จงให้กำลังใจซึ่งกันและกันต่อไป

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การเดินเร็ว การว่ายน้ำ หรือการวิ่ง จะช่วยให้ปอดของคุณฟื้นตัวเร็วขึ้น พยายามหาเวลา ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอในตอนเช้าหรือเย็น จะทำให้สามารถสู้กับอาการขาดบุหรี่ได้ดีขึ้น

คอยระวังน้ำหนักตัว

ทันถึงเวลาที่ต้องจับตามองน้ำหนักตัวให้ดี ถ้าน้ำหนักเพิ่มมากเกินไป จงลดทอนอาหาร หวานหรืออาหารมันลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ กินผัก-ผลไม้ให้มาก อย่าให้การที่น้ำหนักเพิ่ม เป็นข้ออ้างที่จะกลับไปสูบบุหรี่อีก การเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จแปลว่าสามารถจัดการกับน้ำหนักตัว ได้แน่นอน ขอให้เข้มแข็งตลอดไป

คำถามสำคัญเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่

1. อาการที่ขาดบุหรี่จะอยู่นานเพียงใด ?

เป็นการยากที่จะชี้ชัดลงไปสำหรับแต่ละคน แต่ที่แน่ๆ คือ อาการขาดบุหรี่จะอยู่นานไม่เกิน 2-3 สัปดาห์ และลดลงเรื่อยๆ เมื่อเวลาผ่านไป

2. ทำไมการยื่นหยัดไม้สูบบุหรี่จึงยากนัก ?

เพราะจำต้องเอาชนะนิสัยที่เคยชินมานาน เหมือนกับการเปลี่ยนนิสัยอื่นๆ นั้นแหละ ทุกอย่างต้องการเวลาครับ

3. เลิกแล้วจะสูบบ้างเป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไรมั๊ย ?

สำหรับคนส่วนใหญ่ คำตอบคือ ไม่! การทดลองสูบเพียงมวนเดียว อาจหมายถึงการหวน

คืนไปสู่ความเคยชินเก่าๆ อีก คิดว่ามาไกลแล้ว อย่าปล่อยให้ตัวเองถอยหลังลงคลองอีกเลย

4. มีทางไหนที่จะช่วยลดความอยากสูบบุหรี่ได้บ้าง ?

“คนเป็นที่พึ่งแห่งตน” คตินี้ คือ การป้องกันตัวจากความอยากใดๆ ไม่มีใครหรือวิธีอะไรที่จะช่วยได้นอกจากตัวเอง จงพิจารณาให้เห็นชัดถึงคุณประโยชน์ของการไม่สูบบุหรี่ทุกครั้ง ที่ความอยากเกิดขึ้น และหาอะไรทำเพื่อดึงความสนใจออกไปจากความอยากนั้น

5. เลิกแล้วนานแค่ไหน ความสูญเสียที่ร่างกายได้รับจากการสูบบุหรี่จะกลับคืนมา ?

คำตอบนี้ขึ้นกับลักษณะความสูญเสียที่ได้เกิดขึ้น ที่แน่ๆ คือเมื่อเลิกสูบบุหรี่จะปลอดภัยจากมลพิษของทาร์หรือน้ำมันดิน คาร์บอนมอนอกไซด์ และสารเคมีอีกหลายชนิด (บุหรี่ 1 มวน มีสารเคมีเกิน 4,000 ชนิด) ลมหายใจจะสะอาดขึ้น ฟันจะขาวขึ้นภายในไม่กี่วัน การหายใจจะสะดวกขึ้นภายใน 1-2 สัปดาห์ ปัญหาบางประการของระบบไหลเวียนเลือดก็จะดีขึ้นภายใน 2-3 สัปดาห์ ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจจะลดลงอย่างรวดเร็ว โอกาสที่จะเป็นมะเร็งปอดและโรคอื่นๆ จะค่อยๆ ลดลง จนในที่สุดจะใกล้เคียงกับคนที่ไม่สูบ จะเห็นได้ชัดว่ายังความสูญเสียมีน้อย การฟื้นตัวยังเร็ว ดังนั้นยิ่งเลิกเร็วเท่าใดยิ่งดีเท่านั้น

6. แล้วถ้ากลับไปสูบบุหรี่อีกล่ะ อะไรจะเกิดขึ้น?

ถ้าหันกลับไปสูบบุหรี่นั้นไม่ได้หมายถึงโลกได้ล่มสลายแล้ว มันไม่ได้แปลว่าเป็นคนล้มเหลว แต่น่าเสียดายที่คนส่วนมากที่หันกลับไปสูบบุหรี่และสูบบ่อยๆ ที่เคยสูบเป็นอย่างน้อย ถ้ารู้ตัวทันทีอาจหลีกเลี่ยงได้ ถ้าไม่ทันรู้ตัวอย่างน้อยก็ได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวในคราวต่อไปครับ ขอให้ถือว่า อาจพ่ายแพ้ในบางสมรภูมิ แต่จะเป็นผู้ชนะสงครามในที่สุด ขอเพียงพยายามต่อไป จงเตรียมตัวให้พร้อม กำหนดวันที่จะหยุด และหยุดต่อไปตลอดกาล