

ทำไมต้องเลิกสูบ

บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ หรือ โรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ นอกจากนี้อันตรายที่เกิดกับผู้ที่สูบบุหรี่โดยตรงแล้ว ผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ก็มีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้นด้วย

ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

สุขภาพกายทรุดโทรม

สุขภาพจิตเสีย

เสียเงินไปกับบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ไม่เป็นที่ยอมรับ



เลิกสูบแล้วดีอย่างไร

สุขภาพกาย



- ✔ สุขภาพแข็งแรง
- ✔ สุขภาพไม่ทรุดโทรม
- ✔ ไม่มีกลิ่นปาก ไม่เหม็นกลิ่นบุหรี่ในคอ ลมหายใจสะอาดขึ้น
- ✔ ไม่มีกลิ่นติดตัว ชัดเสื้อผ้า
- ✔ หายใจได้สะดวกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
- ✔ ไม่เสี่ยงกับโรคภัย เช่น มะเร็ง หัวใจ อัมพาต หายใจลำบาก ฯลฯ
- ✔ ฟันไม่ดำ ฟันไม่เหลือง จิมฝีปากไม่ดำ เหวอกไม่ดำ

เศรษฐกิจและสังคม

- ✔ ไม่เสียเงิน ประหยัดเงิน มีเงินเหลือมากขึ้น
- ✔ ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม ของเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่
- ✔ สังคมยอมรับเข้าสู่สังคมด้วยความมั่นใจ
- ✔ ติดอสังหาริมทรัพย์ ไม่มีมลพิษ สภาพแวดล้อมดีขึ้น อากาศดี
- ✔ ไม่รบกวนผู้อื่น ไม่ทำให้คนอื่นรำคาญ
- ✔ มีเวลาไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ได้มากขึ้น
- ✔ เพื่อนยกย่องถ้าเลิกสูบได้

สุขภาพจิต

- ✔ จิตใจเบิกบานแจ่มใส สุขภาพจิตดีขึ้น
- ✔ ไม่ทำให้คนในครอบครัวรำคาญเหมือนควันบุหรี่
- ✔ คนที่รักเราปลอดภัยจากควันบุหรี่
- ✔ ไม่ต้องหาที่สูบบุหรี่
- ✔ ไม่ต้องทรมานที่ต้องดิ้นรนหาบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้ามาสูบ
- ✔ ไม่ต้องคอยหลบๆ ซ่อนๆ เพื่อจะสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

หากต้องกลับไปสูบบุหรี่ใหม่
ไม่ได้แปลว่า คุณเป็นคนล้มเหลว
แต่
เป็นบทเรียนของการต่อสู้ครั้งใหญ่
เพื่อ
เอาชนะให้ได้
เพื่อสุขภาพของตัวคุณเอง
และคนที่คุณรัก