

# แนวทางในการส่งเสริม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

# 5D



**5**  
**D**estination

การให้คิดถึงพลังของการเลิกสูบบุหรี่ เช่น ใจอาสาเป็นแม่เลี้ยงปอด หรือโรคถุงลมโป่งพอง บัวยาลงมาก มีเงินเหลือเก็บและสามารถที่จะซื้อสิ่งของอื่น ๆ เช่น ซื้อขนมให้ลูก ซื้อของให้คนที่เรารักได้ด้กมากมาย

**3**  
**D**rink water

มรดม่น้ำเข้า ๆ หรือการจับน้ำ หรือ อดน้ำบ่อย ๆ สลับกับมรดม่น้ำให้ทีละทีละขุ่

**4**  
**D**O something else

มรดมสิ่งอื่นแทนการสูบบุหรี่ เช่น เล่นกีฬา ปุ่กต้นไม้ ทำกิจกรรม

**2**  
**D**eep Breath

มรดมหายใจเข้า-ออกลึก ๆ และทำบ่อย ๆ จำนวน 5-10 ครั้ง คล้าย ๆ กับทำสมาธิเพื่อเอาชนะใจตนเอง และเอาใจช่วยตนเอง (ชนะใจตนเอง)

**1**  
**D**elay

อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่ออกสูบบุหรี่ โดยให้ นับ 1-10 และ นับ 11-20 นับไปเรื่อยเป็นวิธี Delay ให้ตัวเองไม่มีทีงสูบบุหรี่



กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ  
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
โทร. 0 2590 3852

เลิกบุรี่ โทร. 1600

