

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กรรณิการ์ อัสวตรเดชา. "อารมณณ์กลั้วที่นำมาใช้ในการจูงใจ." นิตยสาร 8 (พฤศจิกายน 2522) : 74-77

กรุงเทพมหานคร, ศาลาว่าการ. "การรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ของข้าราชการและลูกจ้างในศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร." รายงานการประเมินผลโครงการ. กรุงเทพมหานคร: 2530. (อัดสำเนา)

กาญจณี หวังถิรอำนาจ. "การเปิดรับข่าวสารกับความรู้และการป้องกันโรคเอดส์ในหญิงอาชีพพิเศษและชายรักร่วมเพศ ในเขตกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิตสาขานิเทศศาสตร์พัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

เกษม ศิริสัมพันธ์, อมร รักษาสิทธิ์ และ ชัดติยา กรรณสูตร. "สื่อมวลชนกับการพัฒนาทางการเมือง." ทฤษฎีและแนวความคิดในการพัฒนาประเทศ. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2515.

โครงการคำสอนเพื่อชีวิต. การสูบบุหรี่กับศาสนา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ข่าวประเสริฐ.

โครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. คู่มือร่วมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. 2529.

_____. "บุหรี่ : ภัยเงียบที่กัดกร่อนสังคม." รายงานการสัมมนา. 2529.

_____. รายงานสรุปผลการดำเนินงานที่ผ่านมา. 2529.

_____. สรุปกิจกรรมความเคลื่อนไหวและมาตรการต่างๆ เรื่องบุหรี่.

_____. เอกสารแผ่นพับ.

โครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. "สูบบุหรี่นอกถึงนายก." หมอชาวบ้าน 9 (พฤษภาคม 2530) : 94

____. "ยิ่งสูบบุหรี่ยิ่งแห้งลง." หมอชาวบ้าน 10 (สิงหาคม 2531) : 74

____. "คนกับบุหรี่." หมอชาวบ้าน 10 (มีนาคม 2532) : 98

____. "องค์การอนามัยโลกประกาศ โรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะเกิดจากบุหรี่." หมอชาวบ้าน 10 (เมษายน 2532) : 75

____. "คนกับบุหรี่." หมอชาวบ้าน 11 (กรกฎาคม 2532) : 94

____. "การสูบบุหรี่ทางอ้อม." หมอชาวบ้าน 11 (พฤศจิกายน 2532) : 94

จุมพล รอดคำดี. "การสูบบุหรี่." ในผลศาสตร์ของการสูบบุหรี่, หน้า 62-63, 260-277 เอกสารการสอน, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, สาขาวิชาศาสตร์สุขภาพ. 2 เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: คราฟแมนเนอส์, 2527.

ชะนวนทอง สีสวรรณ. "ทฤษฎีความเชื่อทางสุขภาพ." ข่าวสารสหศึกษา 2 (มกราคม-กุมภาพันธ์ 2530) : 42-44

ธีระ ลิมศิลา. "อันตรายจากบุหรี่." วารสารสุขภาพ 11 (1) 2530: 18-19

นันทวัน ปราชญ์โอบิน. "ทำอย่างไรจึงจะเลิกสูบบุหรี่ได้โดยน้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น." กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ข่าวประเสริฐ.

นิตยา ภาสนันท์. "ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพและความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง กับความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด." วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.

นิภา มนุญปิฎุ. การวิจัยทางสหศึกษา. กรุงเทพมหานคร: อักษรบัณฑิต, 2531.

นกุล ตะบูนพงศ์. "รางวัลจากการสูบบุหรี่." วารสารสมชลาณครินทร์ 1 (มกราคม-มีนาคม 2525) : 47-48

บุญเลิศ ศุกคิลิก. "สื่อมวลชนและการพัฒนาประเทศ: วิเคราะห์เชิงทฤษฎีและวิจัย." วารสารธรรมศาสตร์ 7 (กรกฎาคม-กันยายน 2520) : 2-35

แผนกสุขศึกษา, โรงเรียนบาลมิชชัน. "โครงการเลิกสูบบุหรี่ใน 5 วัน." สุขภาพและครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ข่าวประเสริฐ, 2524.

_____. "เหตุใดจึงควรเลิกสูบบุหรี่." เอกสารแผ่นพับ.

พนมพร เลอะเจริญ. "ประสิทธิผลของโปรแกรมการงดสูบบุหรี่ต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของคนในโรงงานอุตสาหกรรม เขตกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.

มานิจ โมณีชาติ, บรรณาธิการ. "สำรวจความนิยมทั่ว." มีเดีย 3 (กรกฎาคม 2530) : 22-29

มังกร ชัยชนะดารา. ลักษณะของการสื่อสารและสื่อมวลชน. กรุงเทพมหานคร: คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.

เมตตา กฤตวิทย์, นัชณี เชษฐรรธา และ ถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์. แนวคิดหลักนิเทศศาสตร์. คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: เจริญผลการพิมพ์, 2530.

มูลนิธิปราบวัณโรค. สุขภาพหรือบุหรืหรือก่้านจะเลือก. เอกสาร.

สุภาพ ไบแก้ว. "การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง." วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.

ภาษาอังกฤษ

- Bandura, Albert. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice-Hall, 1977.
- Becker, Marshall, and Maiman, Lois. "Socio behavioral Determinants of Compliance with Health and Medical Care Recommendations." Medical Care 13 (January 1975) : 11
- Berlo, David K. The Process of Communication: An Introduction to Theory and Practice. New York: Holt, Rinehart and Winston Inc., 1960.
- Janz, Nancy K., and Becker, Marshall H. "The Health Belief Model: A Decade Later." Health Education Quarterly 11 (Spring 1984) : 1-47
- Lasswell, Harold D. "The Structure and Function of Communication in Society." in Reader in Public Opinion and Communication, Bernard Berelson and Morris Junowitz. New York: Holt, Rinehart and Winston Inc., 1969.
- Leventhal, Howard and Cleary Paul D. "The Smoking Problem: A Review of the Research and Theory in Behavioral Risk Modification." Psychological Bulletin Vol 88 2 (1980): 370-405
- McAlister, Alfred. "Antismoking Campaigns: Progress in Developing Effective Communications." in Public Communication Campaigns. ed. Ronald E. Rice and William J. Paisley. Beverly Hills London: Sage Publications, Inc., 1981.

Newcomb, Theodore. "An Approach to the Study of Communication Acts. Psychological Review 60, 1953.

Rogers, Everette M. Communication Strategies for Family Planning. New York: The Free Press, 1973.

Schramm, Wilbur. Men Messages and Media: A look at Human Communication. New York: Harper and Row Publishers, 1973.

Wright, Charles R. Mass Communication. New York: Randon House, Inc., 1959.

ภาคผนวก ก

ส่วนที่ 1

ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

โปรดเขียนเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบหมายเลขคำตอบที่เลือก และกรอกข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดไว้

1. เพศ

1. ชาย

2. หญิง

2. อายุ.....ปี

3. อาชีพ

1. เจ้าหน้าที่ระดับบริหาร

2. เจ้าหน้าที่ระดับพนักงาน, เสมียน, ลูกจ้าง

3. ค้าขาย

4. เกษตรกร, กรรมกร, รับจ้างทั่วไป

5. นักเรียน, นักศึกษา

6. ไม่ได้ทำงาน

7. อื่น ๆ (ระบุ).....

4. ระดับการศึกษาที่จบ

1. ประถมศึกษา

2. มัธยมศึกษา, อาชีวศึกษา

3. อนุปริญญา

4. ปริญญาตรี

5. สูงกว่าปริญญาตรี

6. กำลังศึกษา

7. ไม่เคยเรียน

5. ท่านสูบบุหรี่ประมาณวันละ.....มวน หรือ.....ซอง

6. ท่านเริ่มสูบบุหรี่จนติดเป็นนิสัยตั้งแต่อายุ.....ปี

7. ในครอบครัวของท่านมีผู้สูบบุหรี่จำนวน.....คน (ระบุความสัมพันธ์)

1.

2.

3.

4.

8. ท่านเคยพยายามเลิกสูบบุหรี่มาแล้วหรือไม่
1. เคย 2. ไม่เคย (ข้ามไปข้อ 10)
9. ท่านเคยพยายามเลิกสูบบุหรี่โดยใช้วิธีใด.....
10. ทำไมท่านจึงอยากเลิกสูบบุหรี่
-
11. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่โดยใช้หมากฝรั่งนี้
-
-
12. ท่านคิดว่าในครั้งนี้นักจะสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จหรือไม่
1. สำเร็จ
2. ไม่แน่ใจ
3. ไม่สำเร็จ
13. ในการมาครั้งนี้ท่านได้รับข่าวสารจากที่ใด.....

ส่วนที่ 2

ข้อมูลเกี่ยวกับการรับสาร

โปรดเขียนเครื่องหมาย / ในช่องคำตอบที่ท่านเลือกและกรอกข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดไว้

คำถาม	เคย	ไม่เคย
14. ท่านเคยอ่านพบข่าวเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ในหนังสือพิมพ์หรือไม่
15. ท่านเคยอ่านพบข้อความที่เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ในนิตยสารหรือไม่
16. ท่านเคยอ่านหนังสือวิชาการที่เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่หรือไม่
17. ท่านเคยดูรายการโทรทัศน์ที่เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่หรือไม่
18. ท่านเคยฟังรายการวิทยุที่เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่หรือไม่
19. ท่านเคยเห็นโปสเตอร์ที่เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่หรือไม่
20. ท่านเคยดูนิตยสารการณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่หรือไม่
21. เคยมีใครบอกท่านเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่หรือไม่

คำถาม	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ค่อยบ่อย	ค่อนข้างบ่อย	บ่อยมาก
22. ในช่วง 3 เดือนนี้ท่านเคยอ่านข่าวที่เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ในหนังสือพิมพ์บ่อยเพียงใด
23. ในช่วง 3 เดือนนี้ท่านเคยอ่านพบข้อความที่เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ในนิตยสารบ่อยเพียงใด
24. ในช่วง 3 เดือนนี้ท่านอ่านหนังสือวิชาการที่เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่บ่อยเพียงใด
25. ในช่วง 3 เดือนนี้ท่านดูรายการโทรทัศน์ที่เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่บ่อยเพียงใด

คำถาม	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ค่อยบ่อย	ค่อนข้างบ่อย	บ่อยมาก
26. ในช่วง 3 เดือนที่ท่านได้ฟังรายการวิทยุที่เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่บ่อยเพียงใด
27. ในช่วง 3 เดือนที่ท่านได้เห็นโปสเตอร์ที่เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่บ่อยเพียงใด
28. ในช่วง 3 เดือนที่ท่านได้ดูนิทรรศการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่บ่อยเพียงใด
29. ในช่วง 3 เดือนที่ท่านได้ฟังคำบอกเล่าจากบุคคลต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่บ่อยเพียงใด

โปรดกรอกข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดไว้

30. ท่านเคยอ่านข่าวเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่จากหนังสือพิมพ์ใดบ้าง (ระบุชื่อหนังสือพิมพ์, ระบุได้มากกว่า 1 ชื่อ)
.....
31. ท่านเคยอ่านข้อความเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่จากนิตยสารใดบ้าง (ระบุชื่อนิตยสาร, ระบุได้มากกว่า 1 ชื่อ)
.....
32. ท่านเคยอ่านเรื่องเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่จากหนังสือวิชาการใดบ้าง (ระบุชื่อหนังสือ, ระบุได้มากกว่า 1 ชื่อ)
.....
33. ท่านเคยดูโทรทัศน์เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่จากรายการใดบ้าง (ระบุชื่อรายการ, ระบุได้มากกว่า 1 ชื่อ)
.....
34. ท่านเคยฟังวิทยุเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่จากรายการใดบ้าง (ระบุชื่อรายการ, ระบุได้มากกว่า 1 ชื่อ)
.....

35. ท่านเคยเห็นโปสเตอร์เกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่จากที่ใดบ้าง (ระบุชื่อสถานที่, ระบุได้มากกว่า 1 ชื่อ)
.....
36. ท่านเคยดูนิทรรศการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่จากที่ใดบ้าง (ระบุชื่อสถานที่แสดง นิทรรศการ, ระบุได้มากกว่า 1 ชื่อ)
.....
37. ท่านเคยนั่งคำบอกเล่าเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่จากใครบ้าง (ระบุความสัมพันธ์, ระบุได้มากกว่า 1 บุคคล)
.....
38. ท่านเคยเห็นบุคคลอื่นที่สูบบุหรี่ป่วยเป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่หรือไม่
1. เคย 2. ไม่เคย
39. บุคคลผู้นั้นป่วยเป็นโรค.....
40. บุคคลผู้นั้นมีความสัมพันธ์กับท่านในฐานะที่เป็น.....
41. ท่านเคยป่วยเป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่หรือไม่
1. เคย 2. ไม่เคย
42. ท่านป่วยเป็นโรคอะไร.....

โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

เมื่อท่านได้อ่านข้อความต่อไปนี้ท่านคิดว่าท่านเกิดความรู้สึกกลัวหรือไม่

ข้อความ	กลัวมาก	กลัว	ไม่ค้อสกลัว	ไม่กลัวเลย
43. แพทย์ระบุว่า การสูบบุหรี่ เป็นสาเหตุที่สำคัญของโรคมะเร็งปอด
44. ผู้ที่สูบบุหรี่จัดจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดสูงกว่าผู้ที่ไม่สูบบถึง 20 เท่า
45. ผู้ที่สูบบุหรี่อาจเกิดอาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศได้
46. ถ้าพ่อแม่สูบบุหรี่มาก ๆ จะมีผลต่อกรรมพันธุ์ เป็นผลร้ายต่อเด็กที่าะคลอดออกมา ทำให้พิการได้

ข้อความ	กลัวมาก	กลัว	ไม่ค่อยกลัว	ไม่กลัวเลย
47. การสูบบุหรี่จะทำให้ท่านอายุสั้นลง วันละ 2-6 ชั่วโมง
48. การสูบบุหรี่จะทำให้ฟันดำและมีกลิ่น ปากเป็นการทำลายบุคลิกภาพ ของท่าน
49. การสูบบุหรี่มีผลทำให้เส้นเลือดใน สมองแตก สมองเสื่อมสมรรถภาพ
50. การสูบบุหรี่จะทำให้เป็นโรคถุงลมโป่ง พองไม่มีโอกาสหายต้องทรมาณไป ตลอดชีวิต
51. การสูบบุหรี่จะทำให้หัวใจขาดเลือด หัวใจวายตายในที่สุด
52. การสูบบุหรี่จะทำให้ท้องแน่นอึด เบื่ออาหาร
53. การสูบบุหรี่จะทำให้หลอดเลือดตีบตัน น้ำเป็นแผล เรือรัง นิ้วกุด
54. การสูบบุหรี่จะทำให้ใบหน้าเหี่ยว แก่เร็วกว่าวัย
55. การสูบบุหรี่อาจทำให้เป็นมะเร็งที่ กระเพาะปัสสาวะ ไม่สามารถกลืน ปัสสาวะไว้ได้
56. คนสูบบุหรี่ระวัง ชีวิตจะสั้นเพราะควัน บุหรี่
57. อ้อทำให้บุหรี่เป็นสาเหตุจบชีวิตของ คุณและครอบครัว

ส่วนที่ 3

ข้อมูลเกี่ยวกับความเชื่อทางสุขภาพ

โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับโรคที่อาจเกิดขึ้นจากการสูบบุหรี่

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
58. การสูบบุหรี่ของท่านอาจทำให้ท่านป่วยเป็นโรคมะเร็งปอด
59. การสูบบุหรี่ของท่านอาจทำให้ท่านป่วยเป็นโรคถุงลมโป่งพอง
60. การสูบบุหรี่ของท่านอาจทำให้ท่านป่วยเป็นโรคหัวใจ
61. การสูบบุหรี่ของท่านอาจทำให้ท่านเป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดิน หายใจ
62. การสูบบุหรี่ของท่านอาจทำให้ท่าน ท่านป่วยเป็นโรคมะเร็งในช่อง ปากและลำคอ
63. การสูบบุหรี่ของท่านอาจทำให้ท่าน เกิดอาการไอเรื้อรังอยู่เป็น ประจำ
64. หากท่านสูบบุหรี่มากท่านจะมี โอกาสป่วยเป็นโรคต่าง ๆ มาก ขึ้นด้วย

โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
 ท่านเห็นด้วยหรือไม่ว่าโรคที่เกิดขึ้นจากการสูบบุหรี่ เช่น โรคมะเร็งปอด
 โรคถุงลมโป่งพอง และโรคหัวใจ จะทำให้เกิดผลต่อไปนี้

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
65. โรคเหล่านี้เมื่อเป็นแล้วมีโอกาส ตายมากกว่าหยา
66. โรคเหล่านี้เป็นโรคเรื้อรังมี อาการเจ็บป่วยทรมาณอยู่เป็น เวลานานกว่าที่จะตาย
67. โรคเหล่านี้เมื่อเป็นแล้ว ไม่สามารถปฏิบัติภารกิจประจำวัน ได้อย่างคนปกติ
68. โรคเหล่านี้เมื่อเป็นแล้วมีผลเสีย หาญต่อหน้าที่การงาน
69. โรคเหล่านี้ต้องเสียค่าใช้จ่ายใน การรักษาสูง
70. โรคเหล่านี้เมื่อเป็นแล้ว ไม่สามารถทำกิจกรรมในสังคม ได้อย่างเคย
71. โรคเหล่านี้เมื่อเป็นแล้วจะทำให้ ครอบครัวเดือดร้อน

โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับประโยชน์ต่าง ๆ ของการเลิกสูบบุหรี่

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
72. ถ้าท่านเลิกสูบบุหรี่จะเป็นการ ประหยัดทำให้มีเงินเหลือมากขึ้น
73. ถ้าท่านเลิกสูบบุหรี่จะทำให้สุขภาพ ดีขึ้นและมีชีวิตยืนยาวขึ้น
74. ถ้าท่านเลิกสูบบุหรี่จะทำให้ ร่างกายสดชื่นแจ่มใสขึ้น
75. ถ้าท่านเลิกสูบบุหรี่จะทำให้ไม่มี กลิ่นปาก
76. ถ้าท่านเลิกสูบบุหรี่จะเป็นที่พอใจ ของคนในครอบครัวท่าน
77. ถ้าท่านเลิกสูบบุหรี่จะทำให้ รับประทานอาหารได้ร่อยรื่น
78. ถ้าท่านเลิกสูบบุหรี่ท่านจะมีโอกาส เป็นมะเร็งน้อยลง

โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับอุปสรรคของการนพชาวมเล็กสบบหรี

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
79. เมื่อท่านนพชาวมเล็กสบบหรี ท่านจะเกิดความเครียด
80. เมื่อท่านนพชาวมเล็กสบบหรี ท่านจะมีอารมณ์หงุดหงิด
81. เมื่อท่านนพชาวมเล็กสบบหรี ท่านจะเกิดความทรมานทางจิตใจ
82. เมื่อท่านนพชาวมเล็กสบบหรี ท่านต้องใช้กำลังใจที่เข้มแข็ง อย่างมาก
83. เมื่อท่านนพชาวมเล็กสบบหรี ท่านจะเกิดอาการกระวนกระวาย
84. เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่สบบหรีท่าน จะเกิดความอยากสบบหรีขึ้น
85. เมื่อท่านเล็กสบบหรีน้ำหนักตัวของ ท่านจะเพิ่มมากขึ้นเกินไป

ภาคผนวก ข

วิธีการเลิกสูบบุหรี่

การเลิกสูบบุหรี่ มิใช่เรื่องยากเลย เมื่อท่านตัดสินใจแล้วอย่างจริงจัง ก่อนอื่น เพื่อที่จะไม่ให้เกิดการตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ ต้องล้มเลิกลงกลางคัน ท่านควรจะต้อง

1. ทำบันทึกเหตุผลที่เลิกสูบบุหรี่ หรือแรงจูงใจที่ชักชวนให้เลิก และหมั่นระลึกอยู่เสมอโดยอาจจะพุดตาคำไว้เตือนตนตลอดเวลาก็ได้
2. ประกาศหรือบอกเล่าแก่ภรรยาหรือสามี ญาติสนิทมิตรสหาย ถึงการตัดสินใจดังกล่าวเพราะคนเหล่านั้นจะเป็นกำลังใจที่สำคัญในการสนับสนุนท่านให้เลิกสูบบุหรี่
3. ต้องมีขั้นตอนหรือแผนการในการเลิกสูบบุหรี่

ขั้นตอนหรือแผนการดังกล่าว อาจจะเริ่มจาก

1. เลือกวันที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ โดยใช้วันสำคัญหรือวันที่มีความหมายสำหรับตัวท่าน เช่น วันเกิดลูก, วันแต่งงาน เป็นต้น
2. เก็บบุหรี่และอุปกรณ์การสูบให้ห่างตัวอยู่เสมอ
3. เปลี่ยนจากการคั้นน้ำชา กาแฟ ในขณะที่สูบบุหรี่มาเป็นคั้นนมหรือน้ำผลไม้คั้นแทน
4. พึงระลึกอยู่เสมอว่า งดบุหรี่ได้ 5 นาที นั่นคือ นิมิตหมายที่ดีของการเลิกสูบบุหรี่

หากรู้สึกหงุดหงิดไม่สบายใจ ควรปฏิบัติตัวดังนี้

1. อาบน้ำทันที
2. หายใจเข้า-ออกลึกๆ 10 ทีชว และกลืนไอน้ำนานๆ
3. ทำตัวให้สบายไม่เครียด
4. อ้อออ่อนไหว อ้ออคิดว่า สูบเพียงนิคหน่อหรือนานๆครั้ง ไม่เป็นไร
5. กินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ครบถ้วน
6. งดเครื่องคั้นแอลกอฮอล์ น้ำชา กาแฟ หรือ อาหารรสจัด
7. ไม่นั่งเล่นต่อหลังจากกินอาหารเสร็จเพราะอาจจะเกิดความอยากสูบบุหรี่ได้

โครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



ประวัติผู้เขียน

นางสาวอุลิษา ชุตบุญธรรม เกิดเมื่อวันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ. 2502 ที่จังหวัด กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีวารสารศาสตร์บัณฑิต สาขาโทรทัศน์ จาก คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีการศึกษา 2524
งานปัจจุบันรับจ้างผลิตรายการโทรทัศน์