



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



การช่วยให้นักเรียน ให้เลิกสูบบุหรี่

เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่
สนับสนุนโดย มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สิ่งที่จะได้เรียนรู้

- ทำไมต้องช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่
- สิ่งที่เราควรรู้อีกก่อนที่จะช่วยให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่
- แนวทางและบทบาทของครูในกระบวนการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่

ทำไมต้องช่วยเหลือนักเรียน



....ให้เลิกสูบบุหรี่ !!!

บุหรี่ = ยาเสพติด



คำจำกัดความของ “ยาเสพติด”

- ต้องเสพติด ๓ ที่รู้ว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- เมื่อติดแล้วหากไม่เสพจะรู้สึกไม่สบาย
- อาการไม่สบายจะหายไปเมื่อได้เสพ
- เมื่อติดแล้วจะเสพได้ในปริมาณที่เพิ่มขึ้น

ฤทธิ์การเสพติดของ **นิโคติน**

เท่ากับเฮโรอีน

ผู้สูบบุหรี่ที่ติดบุหรี่เพราะสารนิโคตินจึงเลิกได้ยาก

ที่มา ศูนย์ข้อมูล มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

สถิติที่ผ่านมา...เลิกสูบบุหรี่ได้มากแค่ไหน

- กว่าร้อยละ 90 ของผู้สูบบุหรี่ รู้ว่าบุหรี่ไม่ดี
- ผู้สูบบุหรี่ ร้อยละ 80 อยากเลิกสูบบุหรี่
- แต่มีเพียงร้อยละ 30 เท่านั้น ที่พยายามเลิกสูบบุหรี่
- และน้อยกว่าร้อยละ 7 เท่านั้น
...ที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

เด็กวัยรุ่นที่เริ่มสูบบุหรี่ 10 คน
มีเพียง 3 คนเท่านั้นที่เลิกสูบได้
อีก 7 คน จะติดบุหรี่ไปอีก 20-30 ปี
หรือตลอดชีวิต

และยังเพิ่มความเสี่ยงการติดยาเสพติดที่ร้ายแรง
และพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ

ที่มา ศูนย์ข้อมูล มุขนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

นี่คือ **อำนาจการเสพติดของบุหรี**

ในบรรดามาตรการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี

(จัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดบุหรี / ให้ความรู้ / ขึ้นภาษี

/ เปลี่ยนค่านิยม / บังคับใช้กฎหมาย / ฯลฯ)

การช่วยให้เลิกสูบบุหรี เป็นสิ่งที่ยากที่สุด

ก่อนจะเริ่มช่วยเหลือให้นักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ ... โปรดจำไว้ว่า...

การเลิกสูบบุหรี่จนสำเร็จ มาจากหลายปัจจัย เช่น

- ระดับการเสพติดที่มากน้อยต่างกัน
- การตัดสินใจเลิกสูบอย่างแน่วแน่
- ไม่ยอมแพ้ระหว่างทาง
- คนรอบข้างชี้แนะแนวทางและให้กำลังใจ

แต่ “การบังคับโดยไม่สมัครใจเลิก” แทบไม่มีโอกาสสำเร็จ

แนวทางและบทบาทของครู ในกระบวนการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ (1/2)

- คัดกรอง ให้รู้ว่าใครสูบบุหรี่ สูบมากน้อยเพียงใด
- ชี้ให้เห็นผลเสียของการสูบบุหรี่
และผลดีจากการเลิกสูบบุหรี่
- โหม่ง้าวให้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่
ด้วยทัศนคติทางบวก

แนวทางและบทบาทของครู ในกระบวนการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ (2/2)

- ชี้แนะแนวทางการเลิกสูบบุหรี่
ตามระดับการเสพติด
- ติดตามผล และให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอ
- ชื่นชมเมื่อเลิกได้สำเร็จ และส่งเสริมมีส่วนร่วม
ในการช่วยเหลือเพื่อนให้เลิกสูบบุหรี่ต่อไป

สร้างความรู้ความเข้าใจ ...และขอความร่วมมือกับครูที่เกี่ยวข้อง



คัดกรองนักเรียนที่สูบบุหรี่

สัมภาษณ์ให้ได้ข้อมูลพื้นฐาน/ระดับการติดบุหรี่



จำแนกให้ได้ว่านักเรียนติดบุหรี่แค่ไหน



ติดสารนิโคติน

หากไม่สูบจะเกิดอาการไม่สบาย
กระสับกระส่าย (ลงแดง)

ติดที่อารมณ์

สูบเมื่อรู้สึกเครียด เสียใจ กลุ้มใจ
คิดอะไรไม่ออก เบื่อ

ติดที่ความเคยชิน

เช่น ต้องสูบทุกครั้งหลังอาหาร

ให้นักเรียนรู้จักกลไกการเสพติด ...ของนิโคตินในวันพุธ



- การเข้าสู่สมองของนิโคติน
- ความรู้สึก / การแสดงออก
เมื่อสมองได้รับนิโคติน
- สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อสมองไม่ได้รับ
นิโคติน
- สุขบุหรืหนานแค้ไหนสมองถึงจะ
ติดนิโคติน
- ฯลฯ

ทดลองให้เห็นภาพที่ชัดเจน

สารทาร์ในควันบุหรี่...แค่ฆวนเดียวเปลี่ยนสีสำลีได้



สร้างแรงจูงใจให้เลิกสูบบุหรี่ ชี้ให้เห็นผลเสียจากการสูบบุหรี่ ผลดีจากการเลิก



ผู้ไร้กล่องเสียง
ผลจากการสูบบุหรี่

ปัจจัยที่ทำให้หนักเรียนไม่อยากเลิกสูบบุหรี่

...ครูใช้เป็นแนวทางในการซักถาม

- พ่อ แม่ แฟน คนที่รักขอร้องให้เลิกสูบ
- สังคมรังเกียจ ไม่ยอมรับการสูบบุหรี่
- เสียบุคลิกภาพ (ปากเหม็น ฟันเหลือง กลิ่นเหม็นติดตามตัว)
- บุหรี่แพง เอาเงินไปใช้ทำอย่างอื่นดีกว่า
- หาที่สูบลำบาก ที่ไหน ๆ ก็ห้ามสูบ (บ้าน/โรงเรียน/สถานที่
สาธารณะต่าง ๆ)
- กลัวเป็นโรค
- เห็นแล้วว่าบุหรี่ไม่ใช่สิ่งจำเป็น

โหม่งข่าวให้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่



การหักดิบ (หยุดสูบทันที) คือวิธีการที่ดีที่สุด

บอกกับนักเรียนว่า...

เลิกบุหรี่ยากหรืออง่าย อยู่ที่ใจ



แต่ถ้าหนักเรียนที่สุขุมบุหรื...

ไม่มีใจอยากจะทำ

(ฟังพอใจที่จะสุขต่อไป / ติดนิโคตินอย่างรุนแรง)

หรือเลิกสุขแล้ว แต่กลับมาสุขใหม่

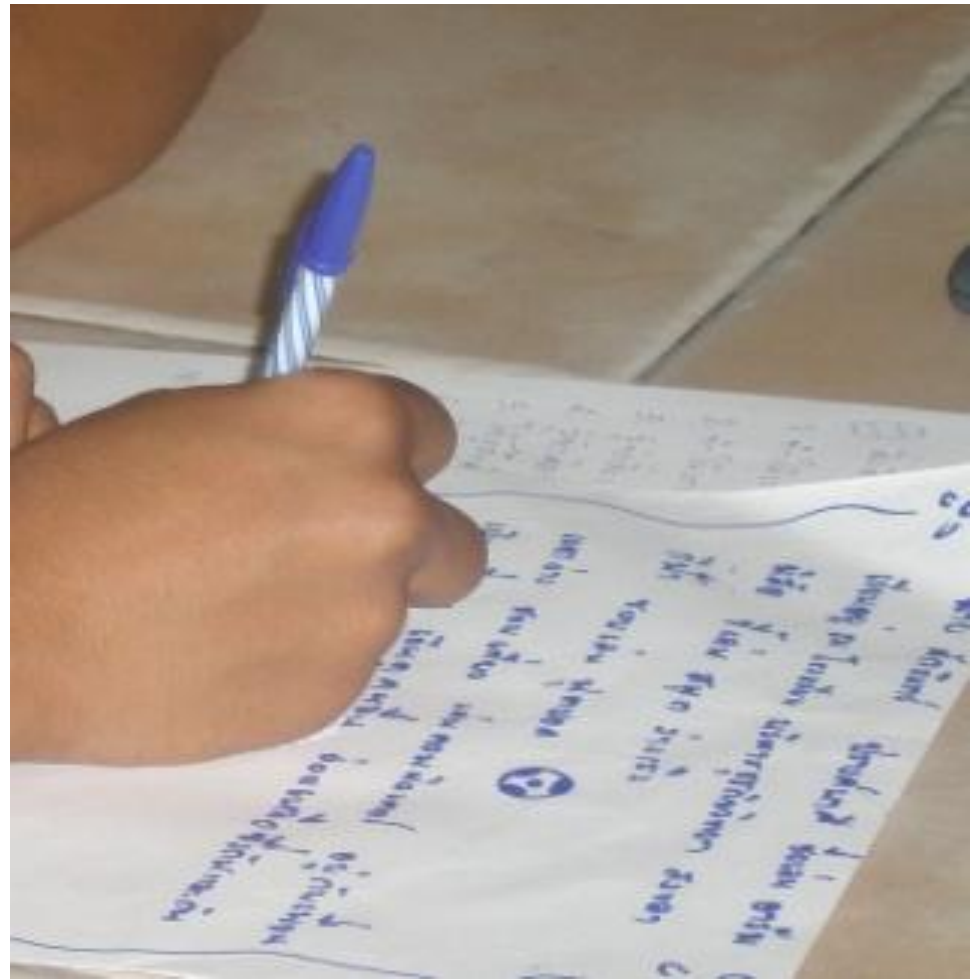
แม้จะบังคับอย่างไร ก็เลิกไม่สำเร็จ

ชี้แนะแนวทางในการเลิกสูบบุหรี่ ...ตามระดับการติดบุหรี่



ให้นักเรียนที่สูบบุหรี่วางแผน ...การเลิกสูบบุหรี่ของตนเอง

- วิเคราะห์ตนเอง สาเหตุ การสูบบุหรี่ ปริมาณการสูบบุหรี่
- แจงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่
- เป้าหมาย ระยะเวลาการเลิก รางวัลที่จะให้ตนเอง ถ้าเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ
- ฯลฯ



ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม...สำเร็จไปด้วยกัน



ประสบการณ์จากบุคคลต้นแบบ ...ที่เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ



ตัวช่วย...ถ้าหนักเรียนหรือรู้สึกอยากสูบบุหรี่



มะนาวหรือผลไม้รสเปรี้ยว

ติดตามผลและให้กำลังใจ ...สร้างการมีส่วนร่วมกับผู้ปกครอง



ให้กำลังใจและชื่นชม
...ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ



สอนนักเรียนให้รู้จักการปฏิเสธ ...เพื่อไม่ให้กลับไปสูบบุหรี่อีก



1. อย่างจริงจัง ถ้ามีใครยื่นบุหรี่
2. ปฏิเสธอย่างจริงจัง
3. ใช้ความรู้สึกลบปีนข้ออ้าง
4. ไม่หวั่นไหวกับคำสยบประมาท

ให้โอกาส...ช่วยเพื่อนที่ยังเล็กสับสนไม่ได้



สรุปแนวทางและบทบาทของครู ในกระบวนการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่

- คัดกรอง “ให้รู้” ประวัติการสูบบุหรี่
- ชี้ให้เห็น “ผลเสีย” จากการสูบบุหรี่ และ “ผลดี” จากการเลิก
- โหม่งข่าวให้ “ตัดสินใจ” ด้วยทัศนคติทางบวก
- ชี้แนะ “แนวทาง” ตามระดับการเสพติด
- หมั่น “ติดตามผล” และให้กำลังใจ
- “ชื่นชม” เมื่อเลิกได้ และให้โอกาสช่วยเหลือเพื่อน

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

www.smokefreeschool.net



[Facebook.com/SmokeFreeSchool](https://www.facebook.com/SmokeFreeSchool)

มีหัวใจ คชทไทยต่อต้านการ 66โรครังรีษขปลอดบุษรี๑๑