



อำนวยการ สุทธิโต



สมศรี ไพธิประสิทธิ์



มงคล เงินแจ้

‘หักดิบ-ขอใจ-ดี’!!!

วันสุข

“เลิกบุหรี่” ไม่ยากเกินใจที่เข้มแข็ง ตั้งใจจริงและมุ่งมั่น!!!

พิสุทธิโตได้จากผลงานปีแรกของ “โครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรี่ทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชัน” มีผู้เข้าร่วมโครงการ สามารถเลิกบุหรี่ได้จำนวนไม่น้อย เป็นบทพิสูจน์ให้เห็นว่า “เลิกบุหรี่” ทุกคนทำได้ ผ่านหลากหลายรูปแบบวิธีที่มีการนำมาใช้เพื่อบรรลุเป้าหมาย คือ “หักดิบ” “ดีเท่าที่ใครของโลก”

มงคล เงินแจ้ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) บ้านวังมะดัน อ.พรหมพิราม จ.พิษณุโลก และนายกสมาคมหมออนามัย กล่าวอย่างภาคภูมิใจว่า ตั้งแต่วันแรกที่ประกาศเลิกและหักดิบไม่สูบ จนตอนนี้ผ่านมาแล้ว 1 ปี ไม่เคยสูบบุหรี่อีกเลย แม้แต่มวนเดียว

หลังสูบบุหรี่มาเป็นเวลา 36 ปี ตั้งแต่อายุ 19 ปี แม้ในใจนึกอยากจะทำสำเร็จ เพราะบังคับตัวเองให้ละจากความเคยชินไม่ได้ เมื่อตื่นขึ้นมาก็สูบล้างรับประทานอาหารก็ต้องสูบ

กระทั่ง หมออนามัยได้ริเริ่มโครงการ 3 ล้าน 3 ปี ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) และกระทรวงสาธารณสุข(สธ.) เพื่อต้องการให้คนไทยเลิกบุหรี่ได้ครบ 3 ล้านคน ภายใน 3 ปี นับตั้งแต่ปี 2559 ตนจึงลุกขึ้นประกาศต่อหน้าสาธารณชนเป็นคนแรกของโครงการ นับจากนั้นก็เลิกด้วยวิธีการ “หักดิบ”

”

มีกรณีหนึ่งที่เข้าร่วม เพราะรำคาญหลังจากที่เจ้าหน้าที่ไปหาที่บ้านถึง 3 ครั้ง เป็นสิ่งที่สะท้อนว่า เราต้องหักใจเขาก่อน

การหักดิบในช่วงแรก มงคล บอกว่า จะทรมานในช่วง 2 สัปดาห์แรกที่หยุดสูบ จะรู้สึกเหมือนลงแดง ปากขม ก็ต้องกลืนใจ ต้องไม่ไปคิดว่าเคยชินในการต้องสูบ หลังจากนั้นก็จะเลิกได้ โดยส่วนตัวคิดว่า หากจะเลิกต้องใช้วิธีหักดิบเลย เลิกทันที เพราะหากใช้วิธีค่อยๆ ลดจำนวนที่สูบลง ก็ยังเคยชินกับการสูบก็จะยากที่จะเลิกได้เด็ดขาด

“เมื่อเราประกาศตัวแล้วก็ต้องทำให้ได้ มิฉะนั้นจะเสียหน้ามาก ตรงนี้เป็นสิ่งที่บังคับใจเราว่าต้องเลิกให้ได้ เพราะหากเราเลิกไม่ได้ ก็คงยากที่จะทำให้โครงการนี้ประสบความสำเร็จ เพราะแม้แต่คนที่ในกลุ่มริเริ่มยังไม่เลิกได้เลย จึงเกิดแรงฮึดอย่างมาก และก็ทำสำเร็จ”

1 ปีหลังจากเลิกบุหรี่เขาบอกมีความสุขมาก ไปไหนในสังคมก็มีความมั่นใจ ไม่ต้องกังวลว่าจะมีคนรังเกียจ สุขภาพดีขึ้นมาก ไม่ไอเรื้อรัง คนในครอบครัวก็มีความสุขคอยเป็นกำลังใจให้อย่างมาก

เพราะลูกเคยขอให้เลิกมาหลายครั้ง แต่พ่อไม่เคยทำสำเร็จ

ขณะที่การทำงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.)

มีส่วนสำคัญในการกระตุ้นให้คนเลิกบุหรี่ **นางอำนวยการ สุทธิโต อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) บ้านใหม่ อ.เมือง จ.ปทุมธานี และ อสม.ดีเด่น ระดับชาติ** บอกว่า ที่ผ่านมา อสม.เดินทางรณรงค์ให้คนเลิกบุหรี่แต่ไม่ประสบความสำเร็จ มีหน้าชาเวลาลงพื้นที่ ยังโดนสิ่งหอมควันบุหรี่ใส่หน้าอีกว่า “ถ้าพ่ออยากให้เลิกสูบ ก็ต้องไปปิดโรงงานยาสูบก่อน”

อสม.บ้านใหม่ร่วมกันคิดใหม่จนกลายเป็น “โครงการกระดาษแผ่นเดียว” โดยขอให้ผู้ที่สูบบุหรี่คิดและเขียนสโลแกนเกี่ยวกับการรณรงค์ให้เลิกบุหรี่ลงในแผ่นกระดาษแล้วนำมาให้อสม. และเจ้าหน้าที่รพ.สต. จากนั้นนำกระดาษดังกล่าวไปติดไว้ตรงจุดที่สูบบุหรี่ประจำ เป็นการดึงคนที่สูบบุหรี่เข้ามาหาเรา รวมถึง “โครงการหน้ากากอนามัย” ที่จะให้เด็กๆ ใส่หน้ากากอนามัยเมื่อเห็นพ่อแม่สูบบุหรี่แล้วพูด “พ่อแม่หนูเหม็นบุหรี่”

และหากพ่อแม่ต้องการเลิกก็ให้เด็กมาบอกครู เพื่อที่ครูจะได้ประสานเจ้าหน้าที่ต่อ

สำหรับคนที่เข้ามาแจ้งความประสงค์อยากจะทำเลิกบุหรี่ จะมีสิ่งช่วยเหลือ เช่น เมื่ออยากสูบบุหรี่ให้มวนน้ำยาวันปาก โดยเฉพาะหลังรับประทานข้าวเสร็จ อมลูกอม เคี้ยวหมากฝรั่ง กินของดองของเปรี้ยว เมื่อไปเจอคนที่สูบก็ให้หันหน้าหนี ส่วนคนในบ้านก็จะต้องมีส่วนช่วยเหลือ อดทนรองรับอารมณ์

กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij
Circulation: 200,000
Ad Rate: 2,400

Section: จุฬารายกาย/สุขไสไสดี

วันที่: ศุกร 8 ธันวาคม 2560

ปีที่: 31

ฉบับที่: 10669

Col.Inch: 63.41

Ad Value: 152,184

หน้า: 2(ล่าง)

PRValue (x3): 456,552

Clip: Full Color

คอลัมน์: วันสุข: 'หักดิบ-ขอใจ-ดี'!!!

ของคนที่ยากเลิก เพราะจะมีอารมณ์
ค่อนข้างหงุดหงิดง่าย

“หัวใจสำคัญของความสำเร็จ คือ
ต้องหาวิธีการเพื่อให้คนที่สูบเกิดความ
สมัครใจอยากที่จะเลิกด้วยตัวเองแล้ว
ก้าวเข้ามาขอความช่วยเหลือจากอสม.
หรือรพ.สต. หากเป็นการให้เลิกเพราะ
ถูกบังคับจะไม่สำเร็จ” นางอำนวยการกล่าว

นางสมศรี โพธิ์ประสิทธิ์

ผู้อำนวยการรพ.สต. ดอนทราย

จ.ราชบุรี กล่าวว่า “สิ่งที่คนทำงาน
ต้องใส่ใจในการเข้าไปหาคนสูบบุหรี่
คือ ต้องเท่าทันที่ครองโลก และ
ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จ
อยู่ที่นั่น อย่างเช่น มีกรณีหนึ่งที่เข้าร่วม
เพราะราคาถูกลงหลังจากที่เจ้าหน้าที่ไปหา
ที่บ้านถึง 3 ครั้ง เป็นสิ่งที่สะท้อนว่า
เราต้องให้ใจเขาก่อนแล้วเราจะได้ใจเขา
กลับมา” นางสมศรีกล่าว

แนวทางหนึ่งในการช่วยเลิกบุหรี่
ที่รพ.สต.ดอนทรายใช้ ได้แก่
การนัดจุดจุดสะท้อนเท้า ซึ่งเจ้าหน้าที่
ไปเรียนจากวิทยากรที่โครงการฯจัดมา
ถ่ายทอดให้ โดยจะกดจุด 5 จุด จะทำให้
รสชาติของบุหรี่เปลี่ยนเมื่อกลับไปสูบ
ส่งผลให้ไม่อยากสูบบุหรี่อีก