

ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการเลิกสูบบุหรี่....จริงหรือไม่

การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดมะเร็ง และมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และหลอดเลือดในสมอง ภาวะหลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง การอักเสบของเนื้อเยื่อ ภายในปอด และโรคทางระบบประสาท ซึ่งพบว่า ในบุหรี่มีสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด และเป็น สารพิษมากกว่า 250 ชนิด อีกทั้งสารก่อมะเร็งมากกว่า 70 ชนิด



เหตุจูงใจที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการสูบบุหรี่

1. เพื่อกระตุ้น บุคคลจะใช้บุหรี่เพื่อกระตุ้นให้สามารถทำงานอย่างกระฉับกระเฉง ไม่เฉื่อยชา มีประสิทธิภาพ ไม่เหนื่อยง่าย หรือมีอาการอ่อนเพลีย
2. เพื่อเป็นสิ่งยึดเหนี่ยว เพราะบางคนชอบดูดควันบุหรี่ลอยขึ้นในอากาศ หรือชอบกลิ่น บุหรี่ นอกจากนั้นยังพอใจในความสัมพันธ์กันระหว่างปาก และขณะสูบบุหรี่ พวกนี้ไม่ชอบให้มีมือ อยู่ว่าง จะทำให้เกิดความประหม่า ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
3. เพื่อผ่อนคลาย พวกนี้เชื่อว่า บุหรี่สามารถช่วยผ่อนคลายได้ เนื่องจากเขาสูบบุหรี่ในช่วง ที่สบายใจ เช่น หลังรับประทานอาหาร
4. เพื่อการระบาย พวกนี้จะสูบบุหรี่เพื่อลด หรือขจัดความรู้สึกในทางลบต่างๆที่เกิดขึ้น ขณะมีความเครียดหรือไม่สบายใจ
5. จากความยาก นิโคตินที่สะสมในร่างกาย จะทำให้กลุ่มนี้เกิดความอยากสูบบุหรี่อยู่ เรื่อยๆ
6. จากนิสัย เป็นประเพณีที่จืดอย่างลึ้มตัว เป็นการกระทำที่เรียกว่า นิสัย ทั้งนี้เกิด จากความเคยชินกับการที่ใช้ริมฝีปากสัมผัสกับบุหรี่ตลอดเวลา

การศึกษาการรับรู้อิทธิพลของครอบครัวต่อการเลิกสูบบุหรี่ของผู้สูบบุหรี่ในครอบครัว โดยศึกษาในผู้สูบบุหรี่จำนวน 239 คน เป็นชาย 179 คน หญิง 60 คน ผลวิจัยสรุปได้ว่า

“ครอบครัวเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้การเลิกสูบบุหรี่ของคนในครอบครัวประสบผลสำเร็จ”

ทั้งนี้ อิทธิพลของครอบครัวต่อการเลิกสูบบุหรี่ด้านบวกได้แก่

การชักชวน : โดยมีการขอร้องให้เลิกสูบบุหรี่เพื่อสุขภาพและประโยชน์ของตัวผู้สูบบุหรี่ รวมทั้งทุกคนในครอบครัว มีความเชื่อว่าจะเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ และบอกความรู้สึกดีที่คนในครอบครัวจะเลิกสูบบุหรี่

การให้ความช่วยเหลือ : ครอบครัวแนะนำให้ทำกิจกรรมอย่างอื่นเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากการสูบบุหรี่ กระตุ้นให้คิดถึงผลเสียของการสูบบุหรี่ แสดงให้เห็นว่าพวกเขาเข้าใจว่าฉันจะผ่านเหตุการณ์อะไรบ้างเมื่อพยายามเลิกสูบบุหรี่ สนับสนุนทุกอย่างเพื่อการเลิกสูบบุหรี่ เตือนไม่ให้ยอมแพ้ต่อการเลิกสูบบุหรี่ รวมทั้งให้กำลังใจในความพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่

อิทธิพลของครอบครัวต่อการเลิกสูบบุหรี่ด้านลบ ได้แก่

การปฏิเสธพฤติกรรมสูบบุหรี่ โดยมีการต่อว่าที่สูบบุหรี่ บอกให้ออกไปสูบบุหรี่นอกบ้าน ไม่ให้อยู่ใกล้เพราะเหม็นกลิ่นบุหรี่ อาจเมื่อเห็นสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ และรู้สึกผิดหวังเมื่อคนในครอบครัวจุดบุหรี่สูบ

แต่อย่างไรก็ตามปัจจัยสาเหตุสำคัญที่ทำให้เลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ได้แก่

ความรัก ความห่วงใยต่อสุขภาพตนเอง และครอบครัว



สรุปจากงานวิจัย เรื่อง การรับรู้อิทธิพลของครอบครัวต่อการเลิกสูบบุหรี่ของผู้สูบบุหรี่ในครอบครัว (Family Influence on Smoking Cessation: Smokers' Perception)

โดย กรรณิการ์ กาศสมบุรณ์, ถาวร ล่อกา, อีรารัตน์ บุญกุนะ, และวีระชัย เชื้อนแก้ว

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง