

你知道嗎？

要紓解壓力，吸菸是沒用的！

吸菸雖然能夠「暫時」紓解壓力，但很快就需要再吸菸才能讓情緒回復正常，吸菸量反而變更大，況且尼古丁不只會讓人成癮，更會增加壓力！

紓解壓力，
你可以這樣做：

- 👍 三餐均衡飲食
- 👍 適度的休閒娛樂
- 👍 保持充足睡眠
- 👍 建立運動好習慣
- 👍 跟家人朋友聊天



提醒您，吸菸有害健康，免費戒菸諮詢專線「0800-636363」，如需通譯服務可洽1955專線尋求協助！



คุณทราบไหม?

ลดความเครียดด้วยการสูบบุหรี่ **ไม่เกิดประโยชน์**แต่อย่างใด!

การสูบบุหรี่ช่วยคลายเครียดได้ “ชั่วคราว”
แต่เพียงครู่เดียวก็ต้องสูบต่ออารมณ์จึงจะปกติ ทำให้สูบบุหรี่จัดขึ้น
และนิโคตินยังทำให้เกิดการเสพติด ทำให้เครียดมากขึ้น!



 กินอาหารที่มีโภชนาการครบถ้วนทั้ง 3 มื้อ

 พักผ่อนและทำกิจกรรมนันทนาการอย่างพอเหมาะ

 นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

 สร้างนิสัยการออกกำลังกายเป็นประจำ

 หมั่นสนทนากับคนในครอบครัว

ขอเตือนว่า บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ สายด่วนโทรฟรีปรึกษาการเลิกบุหรี่ 0800-636363
หากต้องการใช้บริการล่ามแปลภาษา โทรขอความช่วยเหลือได้ที่สายด่วน 1955!

Tahukah Anda

Ingin menghilangkan stress, merokok **tidak ada** gunanya

Meskipun merokok dapat “sementara” menghilangkan stress, tetapi segera akan perlu merokok lagi baru dapat menormalkan kembali emosi, dengan demikian malah membuat kebutuhan merokok semakin besar, selain itu nikotin tidak saja bisa membuat orang kecanduan, melainkan semakin menambah stress!

Untuk menghilangkan stress, Anda dapat melakukan hal berikut ini:

- 👍 Tiga kali makan makanan yang seimbang
- 👍 Waktu luang dan hiburan yang memadai
- 👍 Tidur yang mencukupi
- 👍 Membangun kebiasaan berolahraga yang baik
- 👍 Berbincang santai dengan keluarga dan kerabat








Mengingatkan Anda, merokok dapat merusak kesehatan, saluran konsultasi gratis 0800-636363 untuk konsultasi berhenti merokok, jika memerlukan layanan penerjemah, silakan menghubungi saluran khusus 1955 untuk mendapatkan bantuan!

Bạn có biết không?

Muốn giảm bớt căng thẳng, hút thuốc là **vô ích!**

Mặc dù hút thuốc có thể “tạm thời” giảm bớt căng thẳng, nhưng rất nhanh bạn sẽ cần phải hút lại để tâm trạng được trở lại bình thường, như vậy lượng hút thuốc sẽ tăng lên, hơn nữa, nicotine không chỉ gây nghiện mà còn làm tăng căng thẳng.

Để giảm bớt căng thẳng, bạn có thể làm những điều này:

-  Ăn ba bữa cân bằng
-  Giải trí và thư giãn vừa phải
-  Ngủ đủ giấc
-  Tạo thói quen tập thể dục
-  Trò chuyện với gia đình và bạn bè

Nhắc nhở bạn, hút thuốc có hại cho sức khỏe. Đường dây nóng tư vấn cai thuốc lá miễn phí là 0800-636363. Nếu bạn cần dịch vụ phiên dịch, vui lòng liên hệ với đường dây nóng 1955 để được hỗ trợ.



If you are looking to relieve stress

smoking cigarettes **will not help**

Although smoking cigarettes can relieve stress “short-term,” it soon becomes necessary to smoke more for one’s emotions to return to normal and as a result the number of cigarettes smoked increases. In the long term, nicotine is not only addictive it also increase stress levels



**Best ways to
relieve stress:**



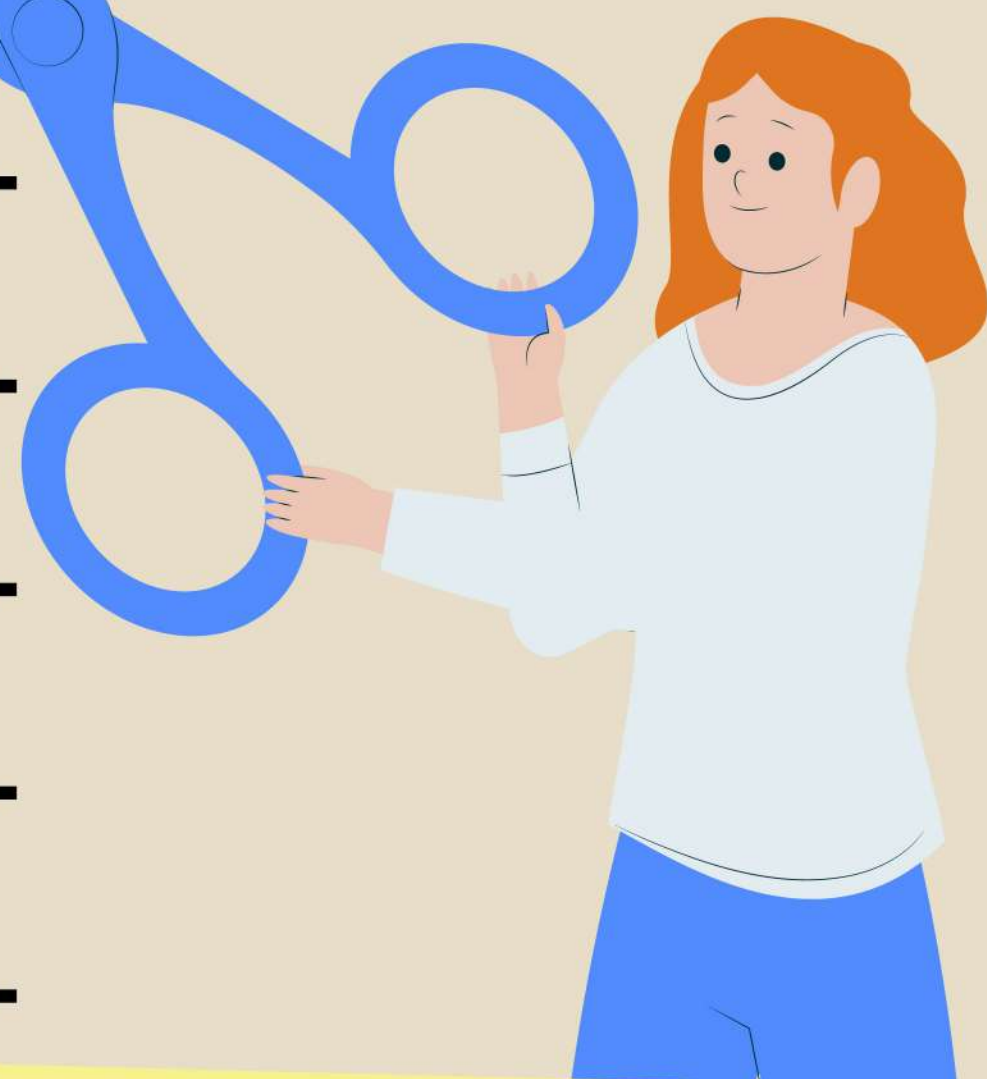
 **Three meals a day and a balanced diet**

 **Engage in a reasonable amount of leisure and recreation**

 **Make sure you get enough sleep**

 **Exercise regularly**

 **Talk to friends and family**



Remember, smoking is bad for your health. The smoking cessation hotline is 0800-636363. If you require an interpretation service, call the 1955 Hotline and ask for assistance

