

Polku savuttomuuteen

Lopeta tupakointi.
Se on hyvä päätös.



1. Valmistaudu hyvin.

Mieti, miksi haluat lopettaa tupakoinnin.
Tarkkaile, milloin ja miksi tupakoit.
Pidä päiväkirjaa tupakoinnista.

► Käytä apuna: **Tupakointipäiväkirja**



2. Selvitä, kuinka riippuvainen olet nikotiinista.

Tee testi, kuinka riippuvainen olet nikotiinista.

► Käytä apuna: **Nikotiinitesti**

Selvitä, mikä nikotiinin korvaustuote sopii sinulle.

► Käytä apuna: **Nikotiinikorvausohje**



3. Mieti, mitä tupakointi merkitsee sinulle.

Mieti, mitä hyvää ja huonoa on tupakoinnissa.
Mitä hyvää ja huonoa seuraa, jos et tupakoi?
Tee päätös päivästä, jolloin lopetat tupakoinnin.

► Käytä apuna: **Hyöty-haittaerittely**



4. Mieti, milloin sinun tekee mieli tupakkaa eniten.

Mieti, miten selviät tilanteesta, kun tekee mieli tupakkaa.

► Käytä apuna: **Riskitilanteiden kartoituslomake**



5. Älä korvaa tupakkaa ruoalla.

Ilman tupakkaa makuaisti toimii paremmin.
Tarkkaile, että et syö liikaa.



6. Liikunta tuo hyvän mielen.

Lisää liikuntaa arjen toimissa.
Käytä arkiliikunta hyödyksi.



7. Nauti elämästä ilman tupakkaa.

► Löydät kaikki kortissa mainitut testit ja lomakkeet:
www.filha.fi/materiaalit



Askeleet omalle polulle

1. Tupakoinnin lopettaminen voi olla vaikeaa. Siihen pitää valmistautua hyvin.

Selvitä, millainen tupakoitsija olet. Miksi ja millaisissa tilanteissa tupakoit?
Selvitä, miksi haluat lopettaa. Tee päätös siitä, että lopetat.
Oletko aikaisemmin yrittänyt lopettaa? Mieti, mitä olet niiltä kerroilta oppinut.

► **Käytä apuna: Tupakointipäiväkirja**

2. Tupakan nikotiini aiheuttaa riippuvuutta. Selvitä, kuinka riippuvainen olet nikotiinista.

Milloin poltat päivän ensimmäisen tupakan?
Tee testi, kuinka riippuvainen olet nikotiinista. ► **Käytä apuna: Nikotiinitesti**
Kun lopetat tupakoinnin, siitä voi seurata vieroitusoireita.
Oireita voivat olla levottomuus, tupakanhimo, vaikeus keskittyä, univaikeudet, päänsärky.
Voit hoitaa oireita nikotiinin korvaustuotteilla tai reseptilääkkeillä.

Käytä korvaustuotteita oikein. ► **Käytä apuna: Nikotiinikorvausohje**

3. Tupakointi voi liittyä aina samoihin tilanteisiin, paikkoihin tai tunteisiin.

Se voi olla myös keino kuluttaa aikaa, paeta ikäviä asioita tai palkita itseään.
Mieti, mitä hyviä ja huonoja puolia on tupakoinnissa.
Mieti, mitä hyvää tai huonoa seuraa, jos lopetat tupakoinnin.
Tee päätös päivästä, jolloin lopetat tupakoinnin. ► **Käytä apuna: Hyöty-haittaerittely**

4. Tupakoinnin lopettaminen vaatii sitkeyttä.

Mieti tilanteita, joissa tekee mieli tupakkaa. Mieti keinoja, joilla selviät tilanteista.
Jos retkahdat ja alat polttaa, lopeta tupakointi heti uudestaan.
Muista päätöksesi. Lopettaminen on edelleen mahdollista.

► **Käytä apuna: Riskitilanteiden kartoituslomake**

5. Kun lopetat tupakoinnin, ruoka maistuu paremmalta.

Tupakan sijasta tekee ehkä mieli syödä jotain. Siksi paino voi nousta.
Tarkkaile, mitä syöt. Pidä ruoka-annosten koko samana kuin silloin, kun tupakoit.
Älä napostele.

6. Liikunta auttaa. Liikunta tuo hyvän mielen ja vie ajatukset pois tupakasta.

Mieti, millainen liikunta sopii sinulle.
Nauti liikkumisesta. Lisää arkiliikuntaa.

7. Elämä ilman tupakkaa on erilaista. Voi kulua aikaa, että totut siihen.

Mieti, mitä hyviä asioita olet saanut sen jälkeen, kun lopetit tupakoinnin.
Tupakkaa tekee mieli ehkä vielä pitkään lopettamisen jälkeen.
Varaudu niihin hetkiin.