

NUUSKAAMISEN HYÖDYT JA HAITAT

NUUSKAAMINEN	NUUSKAAMISEN LOPETTAMINEN
+	+
-	-

Pohdi nuuskaamisen ja tupakoimattomuuden hyviä ja huonoja puolia itsesi ja läheistesi näkökulmasta. Voit käyttää pohdinnan tukena seuraavia kysymyksiä:

Mitä myönteistä nuuskaaminen minulle antaa?
Mitä haittaa nuuskaamisesta on minulle?

Mitä hyvää nuuskaamisen lopettaminen minulle tuo?
Mitä menetän, kun lopetan nuuskaamisen?

