

NIKOTIINITUOTTEIDEN KÄYTÖN HYÖDYT JA HAITAT

TUPAKOINTI / NUUSKAAMINEN / SÄHKÖSAVUKKEEN KÄYTTÖ	TUPAKKA- JA NIKOTIINITUOTTEIDEN KÄYTÖN LOPETTAMINEN
+	+
-	-

Pohdi tupakka- ja nikotiinituotteiden hyviä ja huonoja puolia itsesi ja läheistesi näkökulmasta.
Voit käyttää pohdinnan tukena seuraavia kysymyksiä:

Mitä myönteistä tuotteiden käyttö minulle antaa?
Mitä haittaa käytöstä on minulle?

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