NIKOTIINIPÄIVÄKIRJA

Nikotiinipäiväkirja auttaa tunnistamaan tilanteita, paikkoja ja rutiineja, jotka liittyvät nikotiinituotteen käyttöön. Kirjaamalla käyttötilanteet voit saada paremman käsityksen siitä, milloin ja miksi käytät nikotiinia.

1. **Kirjaa ylös käytön ajankohta** – milloin käytit jotakin nikotiinituotetta.
2. **Kirjaa käyttötapahtuman tilanne ja tunnetila** – missä olit, mitä teit ja millainen oli tunnetilasi tuona hetkenä.
3. **Arvioi käyttökerran tarpeellisuus asteikolla 1–3:**
    - 1 = Välttämätön
    - 2 = Tarpeeseen, mutta ei välttämätön
    - 3 = Olisi voinut jättää väliin

	Käytön ajankohta (klo)	Tilanne	Tunnetila	Arvio (1–3)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Co-funded by the European Union