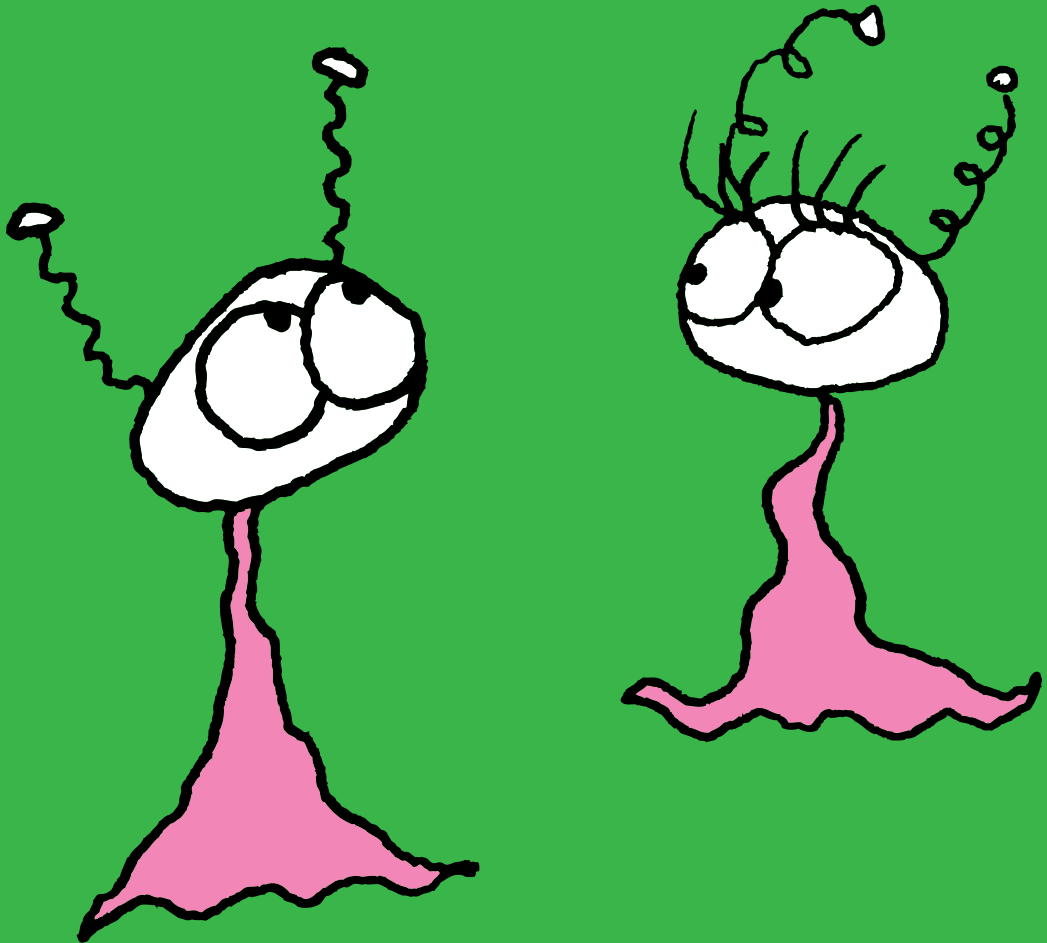
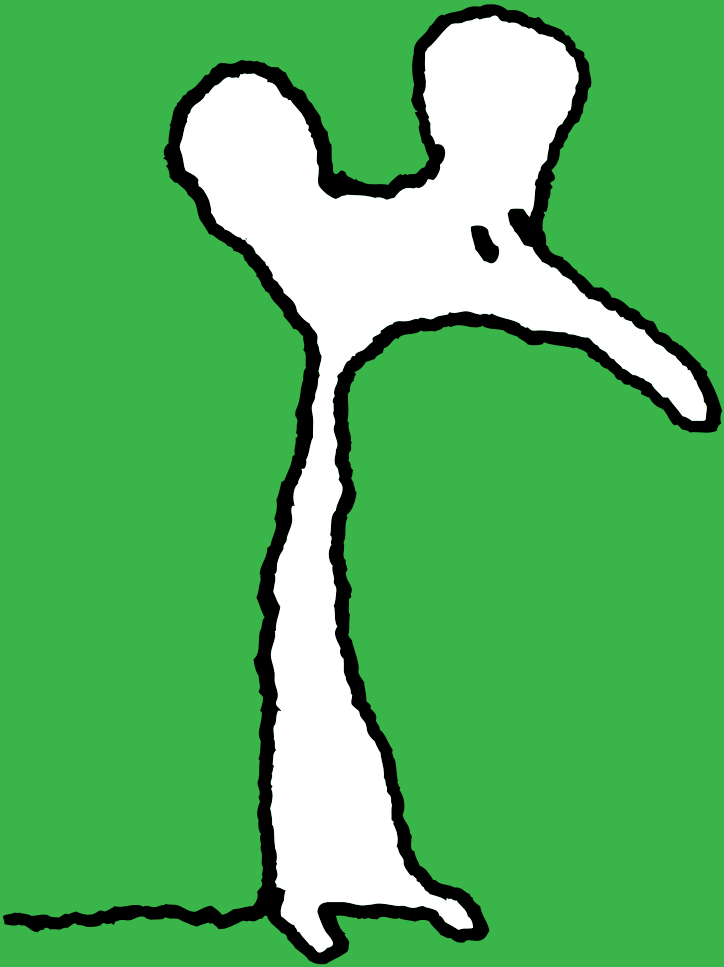


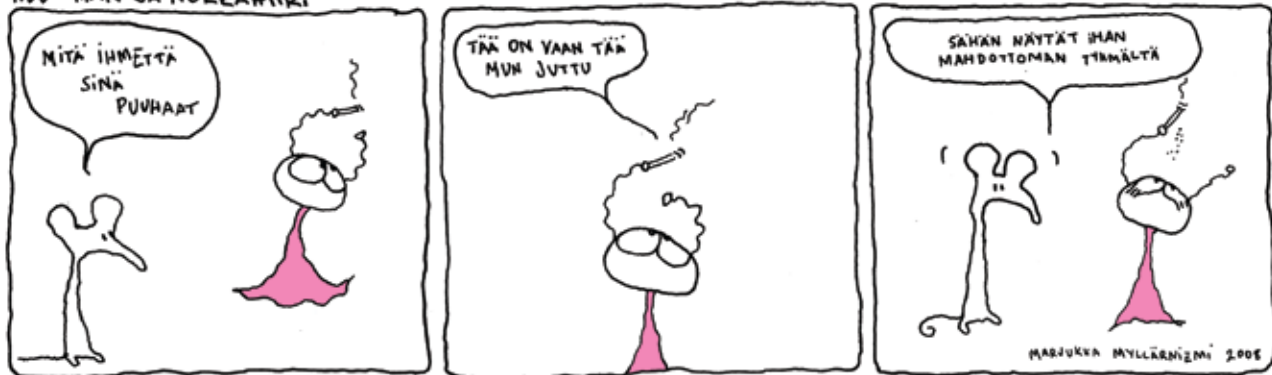
Mitä olet aina halunnut tietää
tupakoinnin lopettamisesta

mutta et ole uskaltanut kysyä





HUU-MAN JA NOKKAHIIRI



Tuumasta toimeen

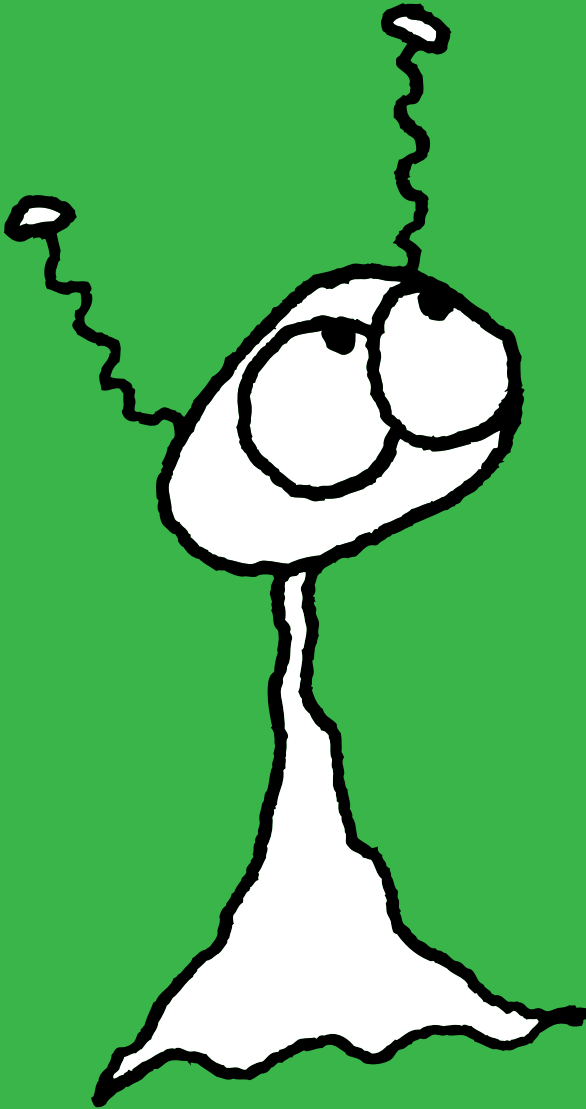


Mielessäsi on ehkä käynyt tupakoinnin lopettaminen. Lopettamisprosessiin ja omiin tupakointitapoihisi tutustumalla sinun on helpompi ryhtyä toimeen. Tärkeää on löytää oma motivaatiosi ja valmistautua huolella.

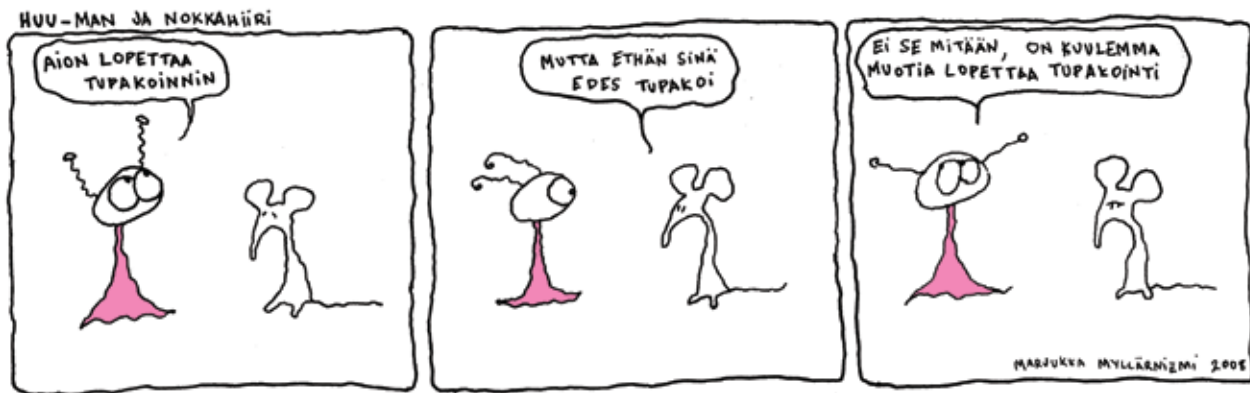
Tässä oppaassa on pieniä, mutta toimivaksi osoittautuneita käytännön vinkkejä tupakoinnin lopettamiseen. Opas tarjoaa mahdollisuuden kurkistaa, mitä vaiheita lopettamisprosessi pitää sisällään.

Toivomme, että opas auttaa sinua lopettamaan tupakoinnin.

Testaa lopettamishalusi oppaan sivulla 14!

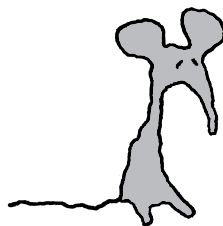


- Tee päätös siitä, minä päivänä lopetat tupakoinnin
- Vahvista päätöstäsi käytännön toimenpitein: Pohdi tilanteita ja asioita, jotka sitovat sinut tupakkaan
- Mieti lopettamisen etuja
- Kerro ystävillesi, että aiot lopettaa ja että tarvitset heidän tukeaan päätöksessäsi



Valmistautuminen

Hyvin valmisteltu on puoliaksi tehty - pätee myös tupakoinnin lopettamiseen



Tupakka kietoutuu arkipäivän elämäntilanteisiin huomaamattomasti. Siksi tupakasta luopuminen voi tuntua siltä, kuin joutuisi luopumaan parhaasta kaverista.

Miljoonat ihmiset ovat kuitenkin halunneet ja päässeet tupakasta eroon. Jokaisen on vain löydettävä oma motivaatio ja omat keinot.

Testaa oppaan sivulla 15, miksi poltat ja mitä tupakointi sinulle merkitsee.



- Vieroitusoireet voivat vaihdella lievistä tuntemuksista voimakkaisiin
- Mieti, mitä voit tehdä pahimman himon taltuttamiseksi:
Jauha purkkaa, mutustele terveellistä syötävää, lue lehteä tai näpertele jotain käsilläsi. Mitä muuta?
- Kirjoita apukeinot etukäteen ylös ja kaiva lappu taskustasi jos yhtään keinoa ei muistu mieleen
- Pysy lopettamis- päätöksessäsi

HUU-MAN JA NOKKAHIIRI



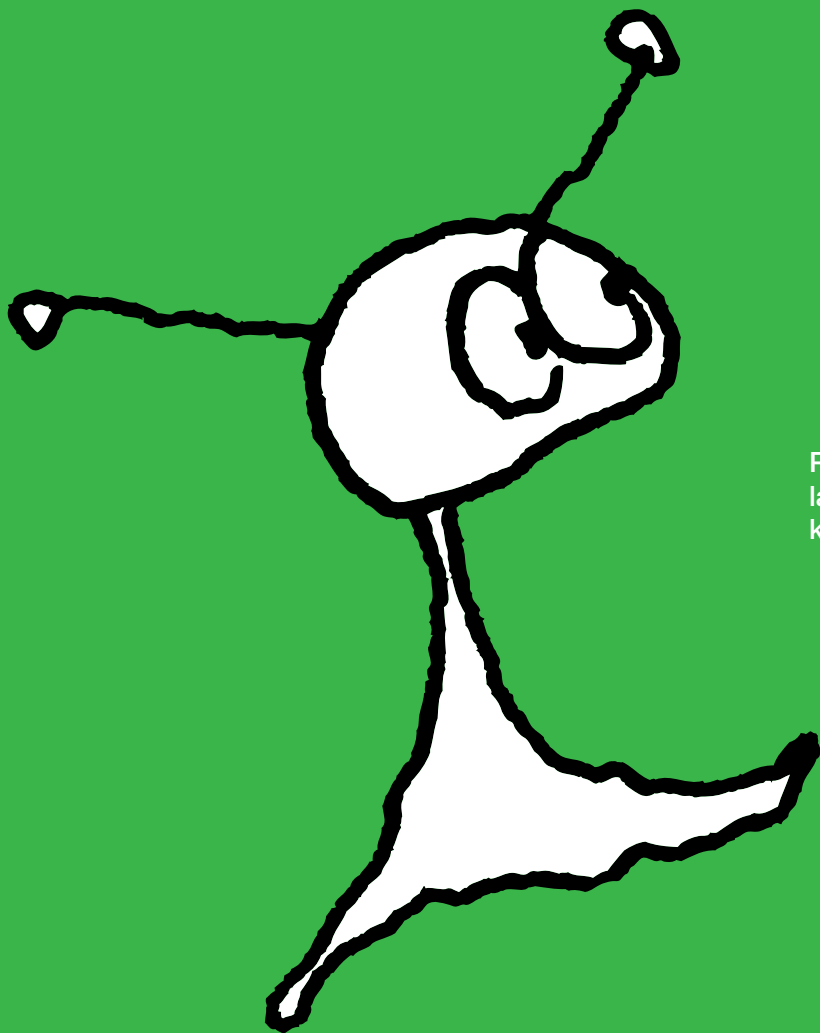
Himo

Pahin himo kestää muutaman minuutin



Fyysinen riippuvuus tupakasta voi olla voimakasta ja saatat tuntea vieroitusoireita tupakoinnin lopettamisen jälkeen. Oireet voivat ilmetä monella tavalla, kuten hermostuneisuutena, hikoiluna tai päänsärkynä. Muista, että oireet mene-

vät aikanaan, ja ehkä piankin, ohi. Nikotiinikorvaushoito voi olla tarpeen. Pyydä neuvoa terveydenhoitajaltasi tai apteekista saadaksesi tietoa juuri sinulle sopivasta annostuksesta ja käyttösuunnitelmasta.



Parhaat jutut voi
laukoa muullakin
kuin tupakkapaikalla

HUU-MAN JA NOKKAHIIRI



Pakko

Pakko mennä kun kaikki muutkin menee



Kun päätät lopettaa tupakoinnin, on se sinun oikeutesi, jota muiden tulee kunnioittaa. Älä pelkää sosiaalisia tilanteita. Valmistaudu mahdollisiin riskitilanteisiin, kuten tupakoivien kavereiden tapaamiseen tai bileisiin, jo ennakolta.

Monille ihmisille ja useissa tilanteissa tupakointi on vain tapa, jonka voi korvata muulla tekemisellä. Jos olet kertonut kavereillesi tupakoinnin lopettamisesta, voivat he kannustaa sinua pysymään päätöksessäsi.



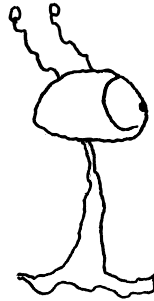
Tupakoinnin
ei tarvitse jatkua
repsahduksen
jälkeen

HUU-MAN JA NOKKAHIIRI



Repsahdus

Se oli repsahdus, karmea öinen...



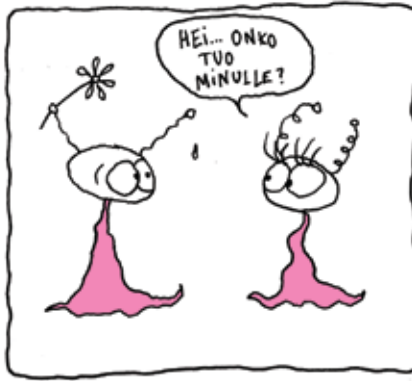
...ja niin voi käydä. Käytä tilannetta hyväksesi sen sijaan, että moittisit itseäsi. Repsahduksen tapahtuessa on hyvä hetki palata syihin, miksi päätit lopettaa tupakoinnin. Mieti lisää keinoja, miten voit jatkossa ohittaa 'heikot hetkesi'.

Mieti jo saavuttamiasi onnistumisia prosessin aikana ja ryhdy hankkimaan lisää hyviä kokemuksia. Nikotiinikorvaushoitoa käyttäessäsi tarkista, noudatko sinulle sopivaa annostusta.



Älä unohda, että
tukea on jatkossakin
tarjolla, sillä saatat
tarvita sitä aika ajoin

HUU-MAN JA WUU-MAN



Ylpeys

Lopettaja ja ylpee siitä!



Tupakoinnin lopettaminen on vain yksi vaihe elämässä. Vähitellen muut asiat täyttävät ajatuksesi tupakan himon sijaan. Et tupakoi enää, mutta tiedostat mahdolliset riskitilanteet.

Ole ylpeä itsestäsi ja saavutuksestasi!

Tukilinkkejä kaikkiin tupakoinnin lopettamiseen liittyviin tilanteisiin ja vaiheisiin:

- Nuorten tupakoimattomuuskilpailut ja linkejä asian ympäriltä: www.lopettaja.fi ja www.smokefree.fi
- Maksuton Stumppi-puhelin 0800-148 484 sekä Stumpin internet-sivut www.stumppi.fi
- Keskusteluja, tietoa ja tukea tupakoinnin lopettamisesta: www.fressis.fi

Testaa lopettamishalusi

1. Miksi haluat lopettaa tupakoinnin?

(voit valita niin monta vaihtoehtoa kun haluat)

- Olen kyllästynyt olemaan riippuvainen tupakasta. 1 p.
- Haluan kohottaa kuntoani. 1 p.
- Pelkään tupakasta aiheuttavia sairauksia. 1 p.
- En halua tuhлата rahojani tupakkaan. 1 p.
- Haluan olla raikkaampi ja terveemmän näköinen. 1 p.
- Olen kyllästynyt tupakointiin. 1 p.
- Tupakka tuhoaa maapallon luontoa. 1 p.
- Tupakkayhtiöt eivät käytä enää minua hyväkseen. 1 p.

2. Aiotko lopettaa tupakoinnin kokonaan?

- Kyllä, haluan olla kokonaan savuton. 5 p.
- Haluaisin vähentää päivittäistä tupakointiani. 1 p.
- Haluaisin polttaa silloin tällöin. 0 p.

3. Kuinka paljon aikaa ja vaivaa olet valmis uhraamaan tupakoinnin lopettamisen onnistumiseksi?

- Todella paljon. 5 p.
- Melko paljon. 3 p.
- Melko vähän. 1 p.
- En ollenkaan. 0 p.

4. Uskotko pystyväsi lopettamaan tupakoinnin?

- Kyllä, uskon todella vahvasti. 5 p.
- Olen melko varma onnistumisestani. 3 p.
- Kyllä, jonkin verran. 1 p.
- En usko onnistuvani. 0 p.

5. Kuka haluaa Sinun lopettavan tupakoinnin?

- Minä itse. 5 p.
- Läheiset ihmiseni. 1 p.
- Minä ja myös läheiseni. 6 p.

6. Koska aiot lopettaa?

- Seuraavan kahden viikon aikana. 5 p.
- Seuraavan kuukauden aikana. 3 p.
- Seuraavan puolen vuoden aikana. 2 p.
- Sitten kun saan omia lapsia. 1 p.
- Joskus myöhemmin. 0 p.

7. Miksi olet polttanut tähän asti?

- Kaikki ystäväni polttavat. 0 p.
- Olen siirtänyt lopettamispäätöstä. 0 p.
- Tupakoinnin lopettaminen tuntuu vaikealta. 0 p.
- En tiedä, miten pääsisin alkuun lopettamisessani. 3 p.

20 - 37 pistettä: Olet motivoitunut lopettamaan. Pistä toimeksi!

Vähemmän kuin 20 pistettä: Yritä vahvistaa motivaatiotasi. Lue tämä opas – olet jo oikeilla jäljillä.

Testaa: Miksi poltan? Mitä tupakointi minulle merkitsee?

Jokaisesta usein-vastauksesta saat 2 pistettä.
Jokaisesta harvoin-vastauksesta saat 1 pisteen.

- 1. Poltan tupakkaa pitääkseni itseni tarmokkaana kesken raskaan päivän.**
2 usein
1 harvoin
- 2. Poltan aina tietyissä tilanteissa; se luo oikeaa tunnelmaa.**
2 usein
1 harvoin
- 3. Kun jokin asia suututtaa minua, sytytän tupakan.**
2 usein
1 harvoin
- 4. Sytytän tupakan saadakseni itseni aamuisin käyntiin.**
2 usein
1 harvoin
- 5. Saan mielihyvää jo pelkästä tupakan sytyttämiseen liittyvistä toiminnoista.**
2 usein
1 harvoin
- 6. Poltan vähentääkseni hermostuneisuutta ja jännitystä.**
2 usein
1 harvoin
- 7. Poltan kerätäkseni ajatukseni.**
2 usein
1 harvoin
- 8. Tunnen jääväni ulkopuoliseksi tärkeistä tilanteista ellen polta.**
2 usein
1 harvoin
- 9. Poltan, koska pääsen sen avulla hetkeksi pois arjesta.**
2 usein
1 harvoin

Laske pisteesi näin:

Jos sait eniten pisteitä kysymyksistä 1, 4 ja 7

Tupakointi on tapa, josta tunnet saavasi stimulaatiota.

Yhteensä pistettä: _____

Jos sait eniten pisteitä kysymyksistä 2, 5 ja 8

Tupakointi on osa päivittäisiä sosiaalisia tilanteita.

Yhteensä pistettä: _____

Jos sait eniten pisteitä kysymyksistä 3, 6 ja 9

Tupakointi tuntuu helpottavan tukalaa oloa.

Yhteensä pistettä: _____

(Lähteenä käytetty:
Nieminen, R. 1999.
Vapaaksi tupakasta.)



www.terveysry.fi



Aineisto on tuotettu Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Euroopan unionin komission tuella. Euroopan unionin komissio ei ole vastuussa aineiston sisällöstä eikä sisältö välttämättä edusta komission kantaa.