

Hei opiskelijat,

Haluamme muistuttaa teitä tupakka- ja nikotiinituotteiden vaikutuksista terveyteen ja opiskeluun. Tupakka, sähkösavuke, nuuska ja nikotiinipussit sisältävät nikotiinia, joka aiheuttaa voimakasta riippuvuutta ja vaikuttaa sekä keskittymiskykyyn että opiskelusuorituksiin. Pitkällä aikavälillä valinta olla ilman nikotiinia vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiin ja tukee terveyttä monin tavoin.

Miksi nikotiinittomuus on paras valinta sinulle?

1. **Paremmat tulokset opinnoissa** – Ilman nikotiinia keskittymiskykyysi paranee, mikä auttaa sinua menestymään opinnoissa ja elämässä.
2. **Parempi unenlaatu ja vähemmän stressiä** – Nikotiini voi heikentää unen laatua ja lisätä stressiä. Kun olet nikotiiniton, nukut levollisemmin ja jaksat paremmin.
3. **Hyvä fyysinen kunto** – Nikotiinituotteet kuormittavat elimistöä ja heikentävät jaksamista. Ilman niitä pysyt energisenä sekä arjessa että liikunnassa.
4. **Vahvempi vastustuskyky** – Nikotiinittomuus tukee kehosi puolustusjärjestelmää ja auttaa sinua pysymään terveenä.
5. **Rahan säästö ja riippumattomuus** – Kun et käytä nikotiinia, säästät rahaa ja olet vapaa tekemään valintoja ilman riippuvuuden rajoitteita.

Lisäksi olet esimerkkinä lähipiirillesi, rohkaisten myös muita pysymään nikotiinittomana.

Laki kieltää tupakoinnin ja nikotiinituotteiden käytön oppilaitosten sisätiloissa ja oppilasasuntoloissa sekä niiden käytössä olevilla ulkoalueilla. Me haluamme oppilaitoksena tukea teitä terveellisten elämäntapojen valinnassa ja rohkaista valintoihin, jotka edistävät terveyttä ja hyvinvointianne.

Jos tarvitset apua lopettamisessa, terveydenhoitaja ja erilaiset tukipalvelut ovat apunasi – ota rohkeasti yhteyttä!

Pidetään yhdessä huolta hyvinvoinnistamme ja opiskeluympäristöstämme.

Ystävällisin terveisin,

[Oppilaitoksen nimi]

Lisätietoa tupakka- ja nikotiinituotteista:

[Uudet nikotiinituotteet - THL](#)

[Nikotiinituotteet - Fressis](#)

Tietoa lopettamisen tueksi:

[Tupakoinnin lopettaminen - THL](#)

[Näin lopetat - Fressis](#)

Tukea lopettamiseen:

[Erovirasto-app](#)

[Stumppi neuvontapuhelin](#)
[28 päivää ilman tukipalvelu](#)