

NÄIN ONNISTUT

tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamisessa



TEE LOPETTAMISPÄÄTÖS

Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä? Viekö tupakka- tai nikotiinituotteiden käyttö näitä tavoitteita kohti? Mikä sinua motivoi lopettamaan? Pohdi, mitä voisivat olla kohdallasi lopettamisen hyödyt. On tärkeä kirkastaa itselle syyt, miksi haluaa opettaa tupakka- tai nikotiinituotteiden käytön.



VALMISTAUDU LOPETTAMISEEN

Täytä lopettamissuunnitelmaa ja aseta itsellesi lopuksi sopiva lopettamispäivämäärä. Tiedosta etukäteen mahdolliset vieroitusoireet, jotka liittyvät fyysisen riippuvuuden lisäksi myös psyykkiseen ja sosiaaliseen riippuvuuteen. Miten pääset yli näistä? Ketkä ovat tukenasi lopettamisessa? Palauta mieleesi aiemmin pohtimasi syyt siitä, miksi haluat lopettaa.



Ota avuksesi myös Erovirasto-sovellus!

LOPETA NIKOTIINITUOTTEEN KÄYTTÖ

Muistathan, että vieroitusoireet eivät kestä ikuisesti, vaan pahimmat oireet helpottavat jo parissa viikossa. Pysy lopettamissuunnitelmassa ja panosta terveellisiin elintapoihin ja muuhun mieluiseen tekemiseen sekä lopettamisessa tukevien läheisten kanssa vietettyyn aikaan. Mitä korvaavaa tekemistä kehität tuotteiden käytön tilalle? Sinä pystyt tähän!



PYSY EROSSA NIKOTIINISTA

Muistuta tasaisin väliajoin itsellesi, miksi halusit lopettaa ja pysyä päätöksessäsi olla nikotiiniton. Mitä korvaavaa tekemistä olet kehittänyt tuotteiden käytön tilalle? Mitä terveyshyötyjä olet huomannut lopettaessasi? On tärkeä olla armollinen itselleen - repsahdus ei tarkoita, että kaikki työ olisi mennyt hukkaan, vaan on jatkettava sinnikkäästi eteenpäin.