

NÄIN ONNISTUT

tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamisessa



TEE LOPETTAMISPÄÄTÖS

- Mikä motivoi sinua lopettamaan?
- Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?
- Viekö tupakka- tai nikotiinituotteiden käyttö kohti näitä tavoitteita?



VALMISTAUDU LOPETTAMISEEN

- Täytä lopettamissuunnitelma ja päättä lopettamispäivämäärä.
- Tiedosta etukäteen mahdolliset vieroitusoireet ja varaudu niihin
- Kuka voisi olla tukenasi lopettamisessa?



LOPETA TUOTTEEN KÄYTTÖ

- Pysy lopettamissuunnitelmassa
- Panosta terveellisiin elintapoihin, mieluisaan tekemiseen ja tukea antavien läheisten kanssa vietettyyn aikaan.
- Sinä pystyt tähän!



PYSY EROSSA NIKOTIINISTA

- Palauta mieleen lopettamisen syyt ja siitä tulleet hyödyt.
- Muista: repsahdus ei tarkoita, että kaikki työ olisi mennyt hukkaan, vaan on jatkettava sinnikkäästi eteenpäin.

Ota avuksi myös Erovirasto-sovellus.

FRESSIS.FI

**LOPETTAMISEN
TUKI**

