

Tupakoitsijan kootut selitykset TOP 5

Olen tupakoinut niin kauan, ettei lopettamisesta ole enää hyötyä.

Lihon, jos lopetan.

Lopetan tupakoinnin, kun...

Lopetan huomenna.

Poltan vain yhden.

Entä jos sittenkin lopettaisit?

Tietoa, neuvontaa ja tukea lopettamiseen saat Stumppi-palveluista.

Puhelinneuvonta on maksutonta.
Soittoajat ma & ti klo 10–18 ja to klo 13–16.
Vastaajina terveydenhuollon ammattilaiset.
Soita 0800 148 484.

Muista myös: Stumppi.fi verkkopalvelu ja sen keskustelufoorumi.



Hae sosiaalisesta mediasta tunnisteella @stumppi.fi

Stumppi.fi

Hengitysliitto



Lopettaisinko tupakoinnin?

Tupakointi on kallista.
Savu vaikuttaa myös läheisiin.
Tupakantumpit ovat ongelmajätettä.
Tupakointi ja nikotiini vahingoittavat terveyttä.

Tupakasta pääsee irti.
Elämä ilman nikotiinia on pidempi,
terveempi ja maistuvampi.

Poimintoja Stumppi.fi -keskustelufoorumilta:

Lopettaminen ei ole vaikeaa vaan päätöksessä pysyminen.

Kukaan ei ole kuollut tupakan puutteeseen.

Stumppi.fi

Päätitkö lopettaa tupakoinnin?



- » Lopetan kertaheitolla
- » Lopetan tupakointia vähentäen
- » Käytän nikotiinikorvaushoitoa
- » Vieroituslääke avuksi (reseptilääke)
- » Muu menetelmä (esim. akupunktio, hypnoosi)
- » Tuki (ryhmä, vertaistuki, perhe, ystävä)

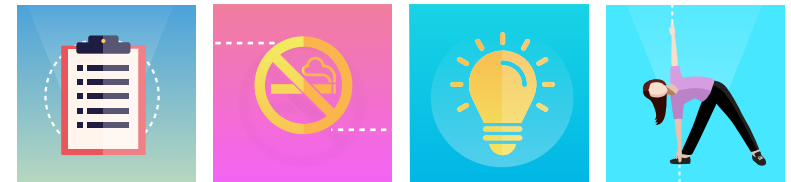
Tupakoimattomuus arkipäiväistyy +/-

- » Tätäkö pitää jaksaa?
- » Tapariippuvuus ja totumuksen voima voivat vaikuttaa kuukausia lopettamisen jälkeen. Repsahdukset eivät estä onnistumista.
- » Jos päätöksessä pysyminen tekee tiukkaa, kertaa tupakoinnin haittoja ja tupakoimattomuuden hyötyjä.
- » Ole rehellinen itsellesi. Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina.

VAIHE 1

Muutokseen ryhtyminen

- » Alku innostaa.
- » Tupakoinnin lopettaminen on kokeilua, totuttelua, toistoa ja sinnikkyyttä. Tuki ja vertaistuki ovat usein tarpeen.
- » Olo voi olla epämukava, mutta fyysiset vieroitusoireet eivät jatku ikuisesti.
- » Tutusta rutiinista ei ole helppo luopua. Keksi itsellesi uutta ajankulua, tekemistä ja ajateltavaa. Liikunta auttaa jaksamaan.



VAIHE 2

VAIHE 3

Tupakoimaton elämä

- » Tavoite saavutettu!
- » Elämäntapamuutos on vanhasta pois oppimista ja uuden opettelua. Se vie aikaa.
- » Huomaat itsessäsi myönteisiä muutoksia.