



# *Tupakkatarinoita*

Ajatuksia tupakasta,  
tupakanpoltosta ja  
tupakoinnin lopettamisesta.

**Stumppi.fi**



# Sisällys

## Osa 1: Ajatuksia tupakoinnista ja sen lopettamisesta

Tupakointia ennen vanhaan .....	7
Kun poltettiin autossa ja kotona .....	9
Miten kaikki alkoi .....	11
Salatupakointia .....	13
Miksi tupakoin? .....	15
Sytä lopettaa .....	17
Terveyshuolia .....	19
Rahaa säästyy .....	21
Haluan eroon! .....	23
Riippuvuus raastaa .....	25
Repsahdanko? .....	28
Tupakanhimoa .....	30
Konstit on monet .....	32
Eron haikeus .....	34
Häpeää ja muita tunteita .....	37
Yllättävän helppoa .....	40
Minä onnistuin! .....	41
Savutonta elämää .....	43
Ajatuksia lopettamisesta .....	45

## Osa 2: Tupakka ja minä

Minun tarinani .....	49
Isän sairaus havahdutti .....	50
Apu uskosta .....	51
Kärsimys läheisen vaikeuksista .....	51
Aski puolen vuoden välein riittää .....	52
Tupakkamuistoja .....	54
Kestää, kestää .....	56
Tupakointihistoriani .....	57
Elämä kantaa .....	58
Stumpin avulla irti tupakasta .....	60





# *Osa 1: Ajatuksia tupakoinnista ja sen lopettamisesta*

Koottu Stumpin keskustelupalstalta 2019.



## *Tupakointia ennen vanhaan*

**MUISTAN, KUN ÄITINI** oli töissä pienen firman konttoristina 90-luvulla. Siellä poltettiin surutta sisällä, siis toimistossa! Äitini ei polttanut, mutta kaikki vaatteet haisivat tupakalle, kun haju tarttui. Jännä, että siitä ei kuitenkaan ole aikaa kuin 30 vuotta. Millainenhan tupakoitsijan Suomi on tästä 30 vuotta eteenpäin? Ollaanko silloin jo saavutettu savuton Suomi, eli alle 5 % väestöstä polttaisi?

**HIEMAN OUDOT FIILIKSET**, kun näkee lapsuudesta kuvia, siis 80- ja 90-luvuilta. Hämmäntävä esim. semmoinen jouluna otettu otos, jossa on meitä muutaman vuoden ikäisiä kakruja, taustalla näkyy kuusi lahjoineen, kynttilöitä ja kiva tunnelma. Sitten siinä poseeraa meidän vieressä tätejä ja setiä, kaikki röökki huulella siellä mummolassa sisätiloissa.

**MUMMU POLTTI TULISIJAN** edessä, puhalteli savut siis sinne tulipesään. Jos mummu kävi meillä kylässä, hän poltti liesituulettimen alla. Nykyään en tunne ketään, kuka polttaisi autossaan tai sisällä. Niin ne ajat muuttuu, ja hyvä niin. Lapsena muistan, kun kaverin isä poltti piippua autossaan. Se oli ainoa paikka, jossa hän sai polttaa. Siellä me sitten istuskeltiin takapenkillä ja haisteltiin piipunsavua. Se tuoksui hyvälle, ihan erilaiselle kuin tupakka.

**OLIN TARJOILIJA JA myyjä** 80-luvulla. Huoltiksen tai baarin tiskin takana ja edessä oltiin käprä hampaissa, tupakointi tiskin takana kiellettiin ehkä -84. Bussien takaosassa sai polttaa, myös lentokoneen takaosa oli tupakointialuetta. Sisällä poltettiin ihan surutta, eikä kukaan sauhunnut sisäilman ongelmista. Urheilun

ulkolajien katsomoissa poltettiin, ainakin raveissa, myös tallialue oli röökialuetta.

**KATSELIN TÄSSÄ VÄHÄN** aikaa sitten suomalaista elokuvaa, olisiko ollut 50-luvulta. Siinä mies meni lääkäriin, ja lääkäri ojensi miehelle tupakka-askia ja kysyi: ”Palaako?”. Onkohan ollut oikeasti tapana moinen?

**ENSIMMÄINEN IKÄRAJA OLI** 16 vuotta, se tuli voimaan vuonna -78. Olin juuri silloin sen ikäinen ja tuli kiire hankkia henkkari. Rööki oli halpaa ja kaikki polttivat kaikkialla, tupakan vastustajat olivat pieni vähemmistö. Ravintoloissa polttaminen taisi loppua 10–15 vuotta sitten. Rippileirillä sai polttaa vanhempien luvalla, kolmasosa teineistä poltti, lukioissa ja ammattikouluissa oli tupakkapaikat, opettajat ja oppilaat olivat hyvin edustettuina. Opettajat tulivat huvikseen teinien kanssa röökille, polttivat he sateella opettajainhuoneessakin.

**KUN MINÄ OLIN** nuori, pistettiin jopa lapsia hakemaan vanhemmilleen tupakkaa.

**AIHE HERÄTTÄÄ MUISTOJA.** Tupakkaa käytettiin runsaasti flirttailun välineenä. Yöelämässä päheimpien lyylien ei tarvinnut sytyttää tupakoitaan itse, vaan piti olla coolisti paikallaan rööki kädessä. Valppaat kundit olivat jotakuinkin sytkäri kourassa startti-valmiina. Sillä kerrottiin, että seura kelpaisi. Välillä sai valita tulet useiden sytkärien ja kundien väliltä. Valitsin sen, jolla oli kultainen Zippo.

**SAAN KYLLÄ KIINNI** tuosta entisajan romantisoidusta kuvasta tupakointiin liittyen, olenhan itsekin tupakoinut ja pidin siitä. Vähän semmoinen femme fatale -meininki. Mutta ajattelen kyllä, että yleisellä tasolla tupakkasääntelyllä on saatu pelkästään hyvää aikaan. Erityisen mielissäni olen siitä, että nuorten tupakointi on merkittävästi laskenut. Säästävät terveytensä ja rahansa. Nykypäivänä nuoret suhtautuvat varmaan eri tavoin



tupakointiin kuin miten nuoret 10, 20, 30 tai 40 vuotta sitten siihen suhtautuivat. Ne on niitä sukupolvikokemuksia myös.

ERON ENTISAJOISTA TÄHÄN päivään saa kiteytettyä parhaiten siten, että muinoin kammattiin hiukset ja laitettiin huulipunaa, kun mentiin röökille, eli näyttäytymään. Nykyisin kärvistellään nurkan takana poissa näkyvistä röökillä ryhti lypsyssä ja jalkaterät sisäänpäin seisten, ja hiukset kammataan sekä huulipunat laitetaan, kun tullaan röökiltä.

LUULEN, ETTÄ IKÄRAJOJA tarkkaillaan nykyään vähän tarkemmin kuin kaksikymmentä vuotta sitten. Silloin oli aika helppoa käydä 15–16-vuotiaana ostamassa röökii kyläkaupalta tai ärrältä. Nyt ainakin tuntuu siltä, että ikärajoja vahdataan tarkemmin, ja aikuisilta alle kolmekymppisen näköisiltäkin kysytään paperit.



## *Kun poltettiin autossa ja kotona*

ULKONA TUPAKOINTI ON suhteellisen uusi juttu, maksimissaan 25 vuotta. Sitä ennen ei todellakaan poltettu ulkona mistään syystä – ellei savutettu kotona, niin sitten autossa. Teinit ajelivat röökinhajuisilla autoilla, joissa oli keltainen sisäkatto ja reikiä palanut penkkeihin.

ON SITÄ AUTOSSA poltettu. Varsinkin kostealla säällä jämähti muutakin kuin hajut, ikkunoista juoksi keltaista tavaraa noroina. Laseja piti puitsata kaikennäköisillä linimenteillä. Rehvastelin, että auto pitää vaihtaa uuteen, kun tuhkakupit ovat täynnä! Se oli sitä aikaa. Nyt ei ole tupakansytytintäkään, liitäntä on digilaitteita varten.

**MINÄKIN POLTIN AUTOSSA.** Kerran poltin reiän istuimeenkin. Mutta kun ostin upouuden auton vuosituhannen vaihteessa, en enää polttanut siinä. Tiesin, että polttaminen vaikuttaa auton jälleennyntiarvoon, joten yritin olla fiksu. Mutta 80- ja 90-luvulla huristeltiin tupakki suussa, toinen käsi kasettia vaihtamassa pitkin Suomen teitä. Ei ollut onneksi kännyköitä, missä kädessä sitäkin...

**OPISKELUAIKOINA TEIN SIIVOUSKEIKKOJA.** Asunnot, joissa oli poltettu vuosikymmeniä, olivat vähintään jännittäviä. Joka pinta oli ruskeassa tervassa, ja niistä sitten väännettiin, mitä maalataan ja mikä kuntoutuu pesemällä. Niiden kunnostus tuli kalliiksi, ja siksi useat vuokratyöyhtiöt kielsivät tupakoinnin kaikissa sisätiloissa 90-luvun alkupuolella.

**ENNEN MUINOIN KODEISSA** oli nättejä tuhkakuppejakin, vaikkei kukaan perheestä polttanut – ihan vain sitä varten, että jos tulee vieraita, jotka polttavat. Poltettiin siis myös toisten ihmisten kodeissa.

**HARMI, ETTEI NIITÄ** tuhkiksia tullut säilytettyä, romukauppias maksoi aika hyvin muutamasta, kun selvitin jäämistöä. Itselläni on parvekkeella minikokoinen peltiämpäri. Siinä kököttää nyt kaktus.

**MUISTAN ENON, JOKA** poltti autossa. Poltti silloinkin, kun kyyditsi lapsia mökille. Kukaan ei ennen valittanut tupakansavusta tai että vaatteet haisee tupakalle.

**VIELÄ 90-LUVULLA KAVERINI** isä poltti piippua autossa. Ajatus siitä, että nyt joku polttaisi autossa, kun lapset ovat kyydissä, on todella vieras – taitaapa olla nykyään laitontakin.

## Miten kaikki alkoi

**ENSIMMÄINEN KÄRY POLTTAMISESTA** kävi jo ysiluokan jälkeisenä kesänä, bestikseni äiti oli ollut Kiljavan keuhkotautisairaalassa töissä ja tunnisti tupakkayskän heti. No, tienasimme kessurahat jo itse, joten olimme ”aikuisia” kaikilla oikeuksilla ja velvoitteilla. Se tarkoitti käytännössä lupaa poltella rauhassa.

**OPETTELIN 14-VUOTIAANA POLTTAMAAN** ystävättäreni kanssa. Isäni ja äitini olivat vihaisia, kun kärysin asiasta. Isälläni oli ollut piipunpoltosta johtuva kurkunpääsyöpä, mutta niinpä vaan hänkin poltti edelleen. Ystävättäreni polttelee yhä, vaikka on vähentänyt paljon. Hänen miehensä lopetti, kun suonet menivät tukkoon – sepelvaltimotauti perintönä ja siihen tupakointi päälle. Katkokävelyä. Suonia operoitiin pakaroista ja reisistä. Lopetti, kun lääkäri ei enää antanut paljon toivoa.

**SILLOIN 25 VUOTTA** sitten, kun rupesin polttamaan, poikaystäväni sanoi, ettei kannattaisi aloittaa, kun siitä on niin vaikea päästä eroon. Ja minä nauroin, että enhän minä tähän aio koukkuun jäädä! Just just – niinhän sitä luuli.

**TUNTUU TÄNÄ PÄIVÄNÄ** aika hullulta, että ennen 16-vuotias sai ostaa tupakkaa. Suurin osa tuon ikäisistä käy koulua. Varmaan itsekin olisin aloittanut polttamisen myöhemmin, jos ikäraja olisi ollut korkeampi.

**TUPAKOINNIN ALOITIN TÄYSI-IKÄISENÄ**, ja ensimmäinen 1,5 vuoden lakko oli ensimmäisen lapsen syntymän aikoihin. Yhdestä sikarista lähti silloin polttaminen, ja tuli savustettua taas vuosia enemmän ja vähemmän. Seuraava pitempi savuton aika oli toisen raskauden aikana. Jostain syystä taas rupesin polttamaan sitä yhtä

silloin tällöin, ja tietenkin se koko ajan lisääntyi. Nyt olen kausittain polttanut pari kuukautta ja taas ollut polttamatta muutaman kuukauden. Salassa poltin, koska inhoan sitä, enkä halua lapsien näkevän.



# Salatupakointia

**EN OLE KOSKAAN** polttanut sukulaisteni nähden. Näin ollen kylään mennessä on aina ollut melkoiset valmistelut: auton siivoaminen, ettei vaan mistään löydy sytkäreitä tai tupakkeja, ja varmistelu siitä, että kaikki vaatteet ovat suoraan pesukoneesta, ettei ne vaan haise tupakalle. Takit, pipot, huivit, kaikki pesuun, ennen kun lähtee viettämään isänpäivää. Uskomatonta puuhaa!

**LAPSUUDENKODISSANI OLI VARSIN** negatiivinen suhtautuminen tupakointiin. Mummoni poltti ja kuoli keuhkosityöpään 64-vuotiaana. En halua tuottaa vanhemmilleni sitä pettymystä, että he saavat tietää, että olen alkanut polttaa ja tehnyt sitä vuosikaudet. Järjellä ajatellen tiedän, että he tietävät kyllä, paniikinomaiset vaatteidenpesut eivät kuitenkaan ole voineet kaikkea hajua peittää.

**OLIN YLI KAKSIKYMPPIINEN**, kun aloin polttaa. Salasin tupakoinnin pitkään perheeltäni, koska minusta oli varsin noloa alkaa polttaa aikuisena, huolimatta siis siitä, että koko perhe polttaa. Muutenkin on aina vähän noloa sanoa uusille ihmisille, että menen tupakalle, noloa kertoa asia lääkärissä (varsinkin kun olen astmaatikko ja tämä on ehkä typerintä, mitä astmaatikkona voi tehdä), noloa kun joku tuttu, joka ei tiedä että poltan, näkee minut polttamassa.

**SALAA POLTTAMISESTA TULI** mieleen oma tarinani. Elettiin aikaa, kun vielä sai joka paikassa polttaa. Minulla oli tupakkalakkoja usein, mutta ne päättyivät aina parin päivän päästä. Kerran olin työpaikallani oikein julistanut, että lopetin. Luulin sen auttavan, kun kaikki tietää. Minulla oli oma huone, ja siellä sain poltella ihan rauhassa. No, kun lakko sortui, piilottelin asiaa ja livahdin

vessaan polttamaan. Työpaikalla oli suuret äänieristetyt eriöt, joissa isot peilit jokaisessa. Sinne piilouduin. Katsoin peilistä, kun salapolttelin, kauhea morkkis päällä. Ajattelin, että jos sammutan valot, en itsekään näe polttamistani, poltan salaa itseltänikin. Huomasin asian naurettavuuden ja poltin taas julkisesti.

## Miksi tupakoin?

**SE HETKI, KUN** vain voi tuijotella tyhjää ja antaa aivoilleen lepo hetken, on ollut se juttu. Jos ilman röökiä menee nurkan taakse tyhjää tuijottamaan tunnin välein, niin joku voi aika nopeasti soittaa ambulanssin hätiin.

**YSTÄVÄNI MUISTELI SAVULLISTA** aikaansa 70-luvulla, kun joka paikassa sai polttaa. Silloin hän poltteli kahviröökin, ruokaröökin, urakkaröökin, lähtöröökin ja tulo röökin, aamuröökin, iltaröökin, väliröökin ja vararöökin. Kaikkiin tekemisiin, aloittamisiin ja lopettamisiin liittyi tupakka. Hän lopetti, koska mikään määrä tupakkaa ei enää tuonut ”kiksejä”. Tunnistan tässä itseni. Nyt on ollut outoa tehdä asioita ilman näitä välitupakoita, jotka ovat muka olleet rentouttava hetkinen itselle.

**OMALTA KOHDALTANI MUISTELEN**, että kun pienikin asia meni pieleen, olisi pitänyt lohtusavut vetäistä. Ja sitäkin pahempi oli palkkio. Minkä tahansa askareen jälkeen palkitsemistupakka olisi pitänyt polttaa. Minulla meni jossain kohtaa ihan ällistyttävän ”hyvin”, kun voitto- ja palkkiosavuja olisi pitänyt vähän väliä vetää. Luulen, että olin herkempi noille palkkioille kuin ikäville asioille. Nuo esimerkkinä, jos haluaa analysoida mikä koukuttaa ja houkuttaa.

**TUPAKKA OLI YLEISLÄÄKE** joka asiaan. Auton rengasta sillä ei saanut paikattua, mutta neuvoa antavana se toimi hyvin muutamalla ärräpäällä höystettynä. Käytin sitä myös pohjoisessa mäkärien torjuntaan naamasta – röökiä piti pitää hampaissa niin että savu meni silmälasien alle.

**JO MUINOIN SANOTTIIN**, että joutilaisuus saattaa paheisiin. Tyhjät hetket täytettiin tupakoimalla, bussipysäkillä ja jotain odottaessa.

**OLIN KAHVILLA TUTTUNI** kanssa. Hän tupakoi terassilla, ja jotenkin siitä koko tilanteesta tuli sellainen Marlboro-mies -fiba. Tupakointi näytti seksikkäältä, vaikka en häntä muuten sillä silmällä katselekaan. Mitä ihmettä?!

**TUPAKKATAUKO ON OLLUT** sellainen henkireikä – kun hermot meinasivat mennä lasten kanssa, kävin ulkona. Nyt vaan täytyy keksiä jotain muuta. Se helpottaa päätöstä, että ystäväpiirissä ja perheessä kukaan muu ei polta ja kaikki ovat tukena. Mutta on tämä kyllä vaikeata.

**TUPAKKAHAAVEET OVAT NIIN** valhetta kuin vain voi. Moni on huomannut, ettei se saunailta tai ravintolailta todellakaan muutu nautinnollisemmaksi tupakan myötä.

**NYT KUN AJATTELEE** asiaa nikotiinihimottomin aivoin, tajuaa, ettei myrkyllisen savun sisäänhengittämisellä ole mitään tekemistä lohdun kanssa.



# Syitä lopettaa

**MINUA ÄRSYTTÄÄ JA** vaivaa kaikki tupakointiin liittyvä ja haluan kovasti siitä eroon. Terveyshuolet ovat päälimmäisinä pinnassa. Tunnen myös häpeää savuttavasta imagostani, joudun piilottelemaan polttamistani. Tahdon noudattaa kaikin puolin terveellisiä elämäntapoja, eikä tupakka sovi siihen kuvioon. Alkon olen jo jättänyt, siistinyt ruokavalion ja lisännyt liikuntaa, mutta sitten on tämä yksi musta sektori...

**POLTIN ÄSKEN VIIMEISEN** tupakan, kastelin loput askista ja heitin roskiin. Tupakointi ei ole enää aikoihin antanut mitään. Joka kerta tuprutellessani mietin, miksi teen tätä, kun se vaan lykkää lopettamista yhden savukkeen verran kauemmas. Olen siis saanut tarpeekseni tupakasta, todellakin.

**OMAA JÄRKEILYÄNI: TUPAKKATEOLLISUUS** vie rahat, terveyden ja pahimmassa tapauksessa hengen. Se orjuuttaa ilman minkäänlaista palkkaa, aiheuttaa addiktion, vie itsetunnon ja saattaa pilata mielenterveyden. Se aivopesee luulemaan, että tupakka on hyvä asia tai että kuuluu polttaa. Heität natsoja maahan ja nämä natsat saattavat päätyä eläinten mahaan tappaen nämä hitaasti mutta varmasti. Lisäksi saastutat ilmaa. Olisiko mukavaa tuoksua hyvälle? Olla itsensä herra tai rouva? Säästää rahaa? Suojella luontoa? Parempi itsetunto? Saat kaiken tämän ja ylimääräistä elinikää jättämällä tupakan NYT.

**VALTAVA KYLLÄSTYMINEN NÄIHIN** huonoihin elintapoihin, tupakkaan ja myös alkoholiin, jonka määrät ovat nousseet viime aikoina liikaa. Olen 35-vuotias, vielä ikäistäni nuoremman näköinen ja sellaisena haluan myös pysyä. Tämä toki on pinnallista, mutta on myönnettävä itseeni kohdistuva ulkonäkö-

keskeisyys. Ja tietenkin terveys. Pelottaa syöpä ja muut sairaudet. On itsekästä myrkyttää itseään, kun lapsi tarvitsee äitiään vielä hyvin pitkään. Omalla äidilläni on nyt keuhkohtauma ja suusta löytyi huolestuttava solumuutos. Hän lopetti. Minunkin on pystyttävä, jos kerran se vanha korsteeni pystyy.

**TIESIN LÖYHKÄÄVÄNI TUNKKAISELLE**, varsinkin aina juuri poltettuani. Töissä aina heti purkkaa suuhun ja käsien pesulle, kun menin sisään. Muistan, kun pidätin ihmisten lähellä aina hieman hengitystä juuri poltettuani, etten päästäisi niin pahasti löyhkää ulos. Kyllä on vapautus tuoltakin osin suotu!

**VARMAAN TÄMÄ TILANNE**, eli savuton talo + asunto kolmannessa kerroksessa eikä hissiä, on helpottanut lopettamista. Olen pakostakin polttanut vähemmän, kun joka kerta piti laittaa kunnon ulkovaatteet päälle ja kävellä rappuset, jos halusi tupakkaa. Varsinkin aamutupakka siirtyi paljon myöhemmäksi.

**LOPETTAMISPÄÄTÖS ON VIRINNYT** hiljalleen ajatuksena, että jos sairastun, ei minun pienellä lapsella ole ketään. Lisämotivaatiota tuli siitä, kun hän illalla haisteli nukkumaan mennessä minua ja sanoi ihmetellen: ”Äiti sä tuoksut hyvälle”.

**LOPPUPELEISSÄ TEEN TÄMÄN** oman terveyteni takia, siksi että haluan olla vanhainkodissa rakkaani kanssa enkä päätyä hautaan alle 50-vuotiaana niin kuin isäni.

# *Terveyshuolia*

**MEIDÄN SUVUSSA ON** paljon sydänsairauksia. Useampi on kuollut sydänkohtaukseen. Kaikilla yli 40-vuotiailla on määrätty jotain sydän- tai verenpainelääkettä. On selvää, että en elä kovin vanhaksi, jos tupakoin.

**KEHOTUS LOPETTAA TULI** sekä keuhko- että sydänlääkäriltä, spirometriatutkijakin pudisteli päätään. Oikeassa olivat, itse olin viimeinen, joka tilanteen vakavuuden myönsi.

**TEHTIIN KAVERIN KANSSA** ruokaa ja kuuntelin hänen hengitystään. Kuulosti kyllä tosi epäterveelliseltä ja raskaalta. Huohottava hengitys johtui vaan huonosta kunnosta ja tupakoinnista. Melkoista. Olen varmaan itse kuulostanut ihan samalta. Ei ole minun tehtäväni sanoa kenellekään tupakoinnista, mutta niin kauan, kun hän ei itse tunnusta itselleen olevansa riippuvainen, hän ei pääse tupakasta eroon.

**TUNSIN YHDEN KAVERIN**, joka poltti kolme askia päivässä. Siinä edellinen vielä kärysi tuhkakupissa, kun uusi jo paloi. Keuhkot loppui hänelläkin, sellaista se.

**ÄITI SAI JOKU** vuosi sitten ahtaumadiagnoosin ja kärsi oireista. Ukki ja hänen äitinsäkin vanhalla iällä sairastuivat siihen. Ja ukkia lukuun ottamatta muut eivät edes röökänneet. Passiivista tupakointia tietty oli, kun joka paikassa poltettiin sisällä. On siis mahdollista, että meillä on perimässä alttiutta siihen. Muutenkaan en halua huolestuttaa mutsia. Ihanaa, että olen päässyt nyt näyttämään isomummollenikin, että en enää polta, hän kun on siitä huolta kantanut ja ollut kunnan röökin vastustaja astmaatikkona ja muutenkin.

**TÄMÄ LOPETTAMISHETKI TULI** vähän puskasta. Puhuin puolison kanssa painonhallinnasta, ja hän siihen, että astmani ei oireilisi niin paljon, jos lopettaisin polttamisen. Oikeassahan hän on. Viime aikoina myös tunkkainen haju, karhea kurkku ja paha maku suussa ovat alkaneet häiritä. Säälin myös puolisoa, joka kaikesta huolimatta pussaa minua.

**SAIRASTUIN PAHAAN FLUNSSAAN**, ja tupakalla tuli käytyä korkeintaan viisi kertaa päivässä. Viikonloppuna kuitenkin kunto huononi entisestään ja keuhkoputkentulehdus päälle. Poltin vielä muutaman, vaikka olo oli kamala, mutta pakko vaan oli. Ex tempore päätin, ettei tässä ole mitään järkeä, ja lopetin! Ajattelin, että nyt on oikeasti paras aika lopettaa, kun keuhkot ovat niin tukossa ettei edes tee mieli polttaa.

**OLEN POLTTANUT 13-VUOTIAASTA.** Useita lopetusyrityksiä, mutta psyykkiset oireet ”pakottivat” jatkamaan. Masensi ja ahdisti, kuin olisi parhaan ystävän menettänyt. Nyt on terveys suurin motivaattori. Pelkään hirveästi keuhkosyöpää.

**SAIN LÄÄKÄRILTÄ TUPLAPEUKUT**, kun kävin kolme päivää lopettamiseni jälkeen vastaanotolla ja sanoin lopettaneeni. Tällä viikolla oli puhelinaika ja sain kehut lääkäriltä, kun lopetuspäätös oli pitänyt. Että kyllä ne lääkärit voivat olla kannustaviakin.

**ESIMERKKI POSITIIVISESTA VAIKUTTAMISESTA** on minusta se, että terveydenhuoltohenkilökuntaa on ohjeistettu kysymään tupakanpolton lopettamisesta. Minulta ovat ihan ystävällisesti kysäisseet, eivätkä ole edes tuhahtaneet, kun olen sanonut, että en ole lopettanut. Mutta se on pitänyt lopettamisaikomukset mielessä, kunnes se nyt sitten lopulta tapahtui, juurikin kun lääkäri sitä taas kysäisi. Kerroin vähän vähentäneeni, ja hän oli ilahtunut.

## Rahaa säästyä

**JOTKUT SÄÄSTÄVÄT TUPAKKARAHAN** tilisiirtona tai panevat purkkiin. Se on konkreettista ja sillä rahalla on kiva vaikka matkustella. ”Mr Marlboro sponssaa”, sanoi eräs aikalaiseni lopettaja, joka alkoi matkustella.

**KUN RAHAPUOLTA AJATTELEE**, niin minullakin meni pari sataa kuukaudessa röökiin. Tajutonta. Keskituloiselle palkansaajalle tuo pari sataa kuussa olisi ihan mojova palkankorotus.

**PARAS MOTIVAATTORINI ON** sovellus, joka seuraa rahankulutusta. Aina, kun tekee mieli polttaa, tuijotan tupakkaan mennyttä 300 euroa (ruokaan meni 158 euroa, työmatkoihin 300 euroa, ihan vain vertailuksi) ja mietin sen menevän säästöön minulle ja lapselle.

**RAHANKÄYTÖSSÄ ON TULLUT** iso muutos. Huomaan, että myös muunlainen rahankäyttö on muuttanut muotoaan. En käy jatkuvasti tupakkaostoksilla enkä osta siinä samassa takeaway-kahvia, namia, eväitä töihin jne. Eli rahaa säästää enemmän kuin tupakka-askin verran.

**NYKYÄÄN EI OLE** enää rahasta tiukkaa, mutta kyllä röökin hinnan kauppalaskussa aina huomaa, varsinkin kun asun yksin enkä paljoa kokkaile kotona. Jännityksellä odotan, miten päivittäistavarapalkki pankin appissa pienenee, kun ei mene enää röökiin rahaa.

**MEINAAN KYLLÄ ENSIMMÄISET** kuukaudet humputella rahat ihan turhuuteen, olen käynyt haistelemassa yhtä hajuvettä, mutta se on tuntunut perkuleen kalliilta. Parin viikon päästä se on 20

prosentin tarjouksessa, siihen mennessä minulle on jo melkein kertynyt niin paljon rahaa säästöön lopettamisesta, että aion todellakin ostaa sen. Kun en haise enää tupakille, voin aivan hyvin tuoksua hyvälle!

**JOS OLISIN POLTTANUT**, tili olisi nyt nollilla. Suunnittelin, että en törsää säästyneitä rahoja mihinkään kulutustavaraan, vaan säästän tilille ja ostan osakkeita. Käänän menoerän pääomaksi ja nikotiinipiru saa etsiä muualta kiusattavansa.

# Haluan eroon!

**HALUAN IHAN OIKEASTI** eroon tästä turmiollisesta tavasta. Enää ei tahdo aski päivässä riittää, ja olen alkanut vetää 2–3 Mallua putkeen siinä missä ennen yhden. Myös lopettamisyritysten väli on alkanut pidentyä. Kaikki muutkin terveelliset elämäntavat ovat jääneet taustalle, kun ajattelen, että mitä väliä niillä on, kun vedän kuitenkin tupakkia. Piru kuiskuttaa tupakan ostamisen puolesta ja takaraivossa on pelko uudesta epäonnistumisesta. Koetan selviytyä päivän ja hetken kerrallansa.

**OLEN KOLMATTÄ PÄIVÄÄ** polttamatta ollut supersauhuttelija. Tai siis entinen sellainen! Tupakkaa olen poltellut enemmän ja vähemmän 35 vuotta. Joitain yrityksiä on ollut lopettaa, ja raskausaikana melkein tupakatta olinkin. Ajattelen tupakkaa vähintään puolen tunnin välein. Tuntuu, että aika on muuttunut, tai siis ajan käsitys. Ennen aikaa rytmittivät tupakkatauot. Nyt ei oikein ole mitään vastaavia taukoja.

**RÖÖKITOPPA ON LOPUSSA**, enkä millään haluttaisi ostaa enää uutta.

**SAVUTON SYYSKUU KUULOSTAA** niin kivalta, että toivon sen pitävän motivaatiota yllä.

**KYLLÄ NIKOTIINITON ELÄMÄ** on mahdollista, ihan kaikille. Olen nyt alkanut suhtautua siihen myrkkynä. Tupakoinnista voi olla vaikeaa päästä irti, mutta muita mahdollisuuksia ei ole, koska siinä menee henki.

**MENIN YSTÄVÄTTÄRENI LUO**, joka on salapolttaja, eli on käynyt tähän mennessä minun askilla, kun mies ei ole kotona. Pyysi kahville ja minähän menin. 20 minuuttia siinä höpöteltiin, ja kun en tehnyt

elettäkään tupakalle menosta, jo tuli kysymys: ”Onko sulla tupakkaa mukana?”. Se ilme, kun vastasin, että en polta enää!  
Nyt tulee se makein ja suolaisin pala: ”No minä en tuommoiseen ehdottomuuteen lähtis, aion polttaa henkoset, kun sille tuntuu.”  
Siihen mielessäni mietin, että juu et enää minun askista. Olikohan tupakointi se syy, että pyysi kahville? Enkö minä kelpaakaan tupakatta?



## Riippuvuus raastaa

**KYMMENIÄ VUOSIA SE** tupakka on kuulunut aamuun ja iltaan, ollut ensimmäinen aatoksissa, miete myös viimeinen. Näin laulun sanoin. Lopetettuaan on vähän kuin eksyksissä itseltäänkin. Pyörii ympyröissään ja yrittää päästä irti. Mutta kaikki tasaantuu, sitä nopeammin mitä enemmän lakkaa kaipaamasta ja kehittää uusia toimintatapoja. Psyyskinen puoli ratkaisee viime kädessä.

**VAIKEA SANOJA, ONKO** nyt yhtään parempi tai huonompi tilanne. Aina niitä ylä- ja alamäkiä on, elämä on sellaista. Se vaan on pidettävä mielessä, että ei se tupakka auta yhtään mihinkään ongelmaan. Ehkä on itselle helpompi selittää, että repsahelin nyt siitä ja siitä syystä. Addiktiiviset aivot kyllä kehittävät vaikka mitä tupakointia tukevia ajatuksia.

**TUPAKKARIIPPUVUUS ON KUIN** mikä muukin riippuvuus. Mietti, mistä sitä saa, missä voi seuraavan kerran polttaa.

**NYT VASTA ALAN** tajuta, miten riippuvainen sitä on ollut tupakasta ja miten se on vaikuttanut elämään. Nyt voin sanoa, että vihdoinkin vapaa tupakasta! Tupakka pitää kyllä aikamoisessa koukussa ja määrittelee elämää.

**OLIN KUVITELLUT, ETTÄ** kun tarpeeksi aikaa kuluu, olisin jo turvassa. Mutta sitten kuulee jostakusta, joka useamman vuoden savuttomuuden jälkeen on sortunut. Pitääkö koko loppuikä joka päivä taistella?

**ON NIITÄ ”VIIMEISIÄ”** tullut eräänkin kerran... Olen ollut välillä vuosiakin savuton, viimeisin oli kolmen vuoden savuttomuus, joka päättyi viime kesänä yhden ainoan illan aikana. Olin

vanhojen luokkakavereiden kanssa iltaa viettämässä ja kaikki muut polttivat. Miten tyhmä voi ihminen olla, piti muka vaan seuraksi tuprutella, mutta hainpa sitten oman askin ja koko ilta meni siihen, että tottui makuun. Piti siis oikeasti opetella tämä ihastuttava tapa uudelleen!

**MINÄ OLEN TOSI** addiktoituvaa sorttia, joten tiedän, miten syvässä koukussa olin tupakan kanssa, ja sitä en kyllä enää haluaisi kokea. Paljon on positiivista tuonut tämä savuttomuus.

**NYT ON ENEMMÄN** keinoja ja ohjeita lopettajille kuin 70- ja 80-luvulla. 90-luvulla oli jopa nikotiinipurkat reseptin takana, jota ei aina kehdannut uusiakaan, ja niin sitä taas poltti.

**KAI SITÄ VAIN** pitää olla niin aikuinen, että hyväksyy, ettei mitään palkintoja ole jaossa. Onhan se silti mukavaa, että tupakka ei enää juoksuta, vaan on vähän enemmän itse itsensä herra. Kauhean kivaa olisi kyllä löytää tilalle joku muu pahe, joka olisi mukava hetken ajanviete, ei lihottaisi eikä haisisi kamalan pahalle, mutta ei myöskään addiktoisi!

**VOI KUNPA OLISIN** kuunnellut sukua, kun ne sanoi, ettei kannata aloittaa. Mutta nuori aikuinen ajatteli, että kyllä voi lopettaa koska vain. Nii-in, kuinkas sitten kävikään.

**15 VUOTTA TUPAKOINUT** ihminen. Hänen kroppaansa ja mieltänsä on ohjannut tupakka. Kun hän lopettaa polttamisen, täytyy mielen ja kropan sopeutua uusiin tapoihin ja asenteisiin. Tämä ei käy hetkessä, vaan jo fyysisellä koneistolla ottaa aikansa sopeutua vilkastuvaan verenkiertoon ja aineenvaihdunnan temmon vaihteluun. Puhumattakaan henkisestä puolesta.

**TAISTELUA ON TÄSTÄ** päivästä selviäminen. En halua tätä ryssiä, kiskon nikkissumutetta maksimiannoksella, istun vaan ja koetaan kestää. Muistelen sitä, miten paljon potutti, kun viimeksi

ryssin yhdeksän päivän savuttomuuden ihan samanlaisessa tilanteessa.

**SAVUTTOMAT YSTÄVÄT EIVÄT** tosiaan ymmärrä, missä tässä mennään. Juuri yksi ystävä pyysi parille kaljalle. Ihmetteli, kun sanoin, että vaikka muuten huvittaisikin, niin en nyt voi. Ajattelin olla ilman alkoholia ainakin ekan savuttoman kuukauden. ”No et kai sä nyt kahden kaljan jälkeen lähde tupakkaa ostamaan?” Kuka tietää vaikka lähtisinkin... ja sitä riskiä en nyt halua ottaa.

**JOS VANHANA SAIRASTUU** dementiaan, niin parhaassa tapauksessa unohtaa koskaan polttaneensa.

**ADDIKTION SELÄTTÄMINEN ON** upea juttu meille jokaiselle. Se on eteenpäin menoa elämässä, itseluottamus kasvaa, on oikeasti saavuttanut jotakin merkittävää. Olemme myös esimerkkinä niin monelle.

# Repsahdanko?

**TÄNÄÄN KERROIN TYÖPAIKALLA**, että olen lopettanut. On niin kiva, kuinka kannustavasti kaikki suhtautuivat, mutta nyt rupesi kaduttamaan – mitäs jos käykin hullusti, ja kaikki muutkin pettyvät, enkä vain minä itse? Ei siis yhtään tunnu siltä, että sortuisin, mutta kun niin monelle käy niin, niin miten minä olisin vahvempi?

**HUOMINEN AIHEUTTAA JO** nyt stressiä. Palaan töihin loman jälkeen ja toisin kuin toivoisin, niin meillä ei ole savuton työpaikka. Kollega ravaa tupakalla, ja itsekin varmasti haluaisin mennä, mutta olen päättänyt lopettaa. Suihke vain taskuun ja puristetaan sitä kuin hengen hädässä.

**LESSON LEARNED: MINULLA** on vain joko–tai -vaihtoehto. Yksikin savuke vie väärille poluille. Sain paljon tsempejä työkavereilta, missään vaiheessa en sitten enää polttanut töissä, vaikka vapaa-ajalla poltinkin. En halunnut tuottaa heille pettymystä, tai olin liian ylpeä myöntääkseni, etten onnistunut.

**ON SE VAAN** jännä, miten tuo myrkky sekoittaa psyykettä ja koko ajan tukkii ajatuksia, että miksi pitäisi polttaa ja miten se olisi ns. sallittua. Ja kuinka se addiktio siellä pään sisällä vaan odotti sen pari vuotta, että saa itsensä hinattua esille. Mutta ensi kerralla muistan, että ei kannata kokeilla kepillä jäätä, vaikka pitkään olisinkin ollut polttamatta!

**NIIN NE ADDIKTIIVISET** aivot toimivat – kaikin keinoin pedataan itselle repsahdamisen paikkaa: En selviä tästä päivästä ilman tupakkaa, baarissa voi olla vaikeaa olla polttamatta, sukulaisen luona/mökillä/kalassa/anywhere olen tottunut polttamaan,

selviänsiköhän nyt. Polkekaa ystävät hyvät maan rakoon tuollaiset ajatuskuviot!

**TUPAKKA KUN ON** ollut tiivis osa arkeani ja erityisen rakas niinä ”omina hetkinä”. Luojan kiitos ne muutamat henkoset maistuivat niin pahalle reilun kolmen viikon savuttomuuden jälkeen, ettei tehnyt mieli lisää. En silti väitä, etteikö mielitekoja yhä olisi tupakoinnin suhteen. Tällä hetkellä olo on kuitenkin aika varma, että savuton linja jatkuu, näillä mennään.

**NIKOTINISTILLE SATUNNAISET POLTTELUT** on kuin löyhässä hirressä olemista. Siitä yleensä pikkuhiljaa ajaudutaan normipoltteluun. Parempi kertarutina kuin ainainen kitinä.

**VAIHDOIN EILEN ILLALLA** laukkua, ja kas vain, kesälaukun taskusta löytyi lähes täysi tupakka-aski. Hetken kävi mielessä, että pitäisiköhän polttaa yksi ja hävittää loput. Tupakka-askin näkeminen yllättäen nosti kyllä nikkiksen hetkeksi ihan yllättävälle tasolle. En polttanut tupakkaa, koska ei sitä yhtäkään kannata polttaa. Mutta en myöskään heittänyt askia ros kiin vaan jemmasin kaapin pohjalle.

**MINÄ HÄVITIN SAMAN** tien kaikki tupakointivälineet – tai niin luulin. Löysin kaapista yllättäen sytkärin, ja sepäs olikin ainoa hetki, kun olen repsahtanut. En ostanut tupakkaa, mutta pummasin yhden. Olin heti erittäin pettynyt itseeni. Se oli ankeaa, pahanmakuista ja ihan turhaa.

**HUOMASIN VAAN, MITEN** seitinohut se savuttomuuden raja on.

# Tupakanhimoa

**TÄLLÄ HETKELLÄ** ”savuton imago” tuntuu kovin kaukaiselta asialta. Tälläkin hetkellä taistelen vaikean tupakanhimon kanssa.

**TUPAKANHIMO LÄHTEE POIS** sillä, että on polttamatta. Mikä sitten on riittävä aika, se on vielä minulle mysteeri.

**NÄIN JÄLLEEN KERRAN** unta tupakoinnista. Unessa annoin taas jollain verukkeella itselleni luvan polttaa yhden askin tupakkaa. Heti herättyäni teki toki mieli lähteä tupakkaostoksille. Kotona tupakka pyörii mielessäni selvästi enemmän kuin muualla. Tätä selittänee se, että tupakka onkin merkinnyt minulle enemmän omaa aikaa kuin sosiaalista kanssakäymistä.

**EKAN KERRAN VIIME** yönä ”poltin” ja nautin kyllä siitä täysin rinnoin. Tajusin kyllä heti aamulla, mistä oli kyse. Ihmettelin vaan, etten ollut mitenkään helpottunut siitä, että se olikin vain unta, vaan ajattelin, että toivottavasti saan vetää ensi yönäkin posket lommolla.

**NYT ON SITTEN** kaiveltu taskuja koko aamu, joku Springsteenin biisi, määrätynlainen auto aamuliikenteessä ja ties mikä vie käden hakemaan sitä röökiaskia. Toivottavasti jalat osaavat olla viemättä kioskille.

**TIEDÄN, ETTÄ TUPAKOINNIN** sijaan pitäisi keksiä jokin muu ahdistuksen lievityskeino, mutta aivot ovat vielä siinä asennossa, että tupakkaan tulee tartuttua. Jospa se asia tässä ajan mittaan muuttuisi, kun työstän tuota asiaa aktiivisesti. Vielä en ole luovuttanut.

**AI ETTÄ NIITÄ** epätoivon hetkiä, kun röökiaski oli tyhjä. Sitä etsi kaikki käsilaukut, takin taskut ja eteisen laatikot, josko jossain olisi tupakkaa, ettei tarvitse lähteä kauppaan. En koskaan ostanut montaa askia varuiksi. Eniten ärsytti lähteä kauppaan, jos piti ostaa vaan tupakkaa. Onneksi tuo on taaksejäänyttä elämää!

**MINÄ SUHTAUDUN TÄHÄN** tupakkaongelmaan addiktiona. Olen ollut tupakkateollisuuden pompoteltava nikotiiniaddikti. Riippuvuudesta irti pääsemisen tueksi kävin taas hakemassa kirjastosta sopivaa luettavaa (Irti tunnekoukusta, Saat sen mistä luovut ym.). Oman ajatusmaailman kanssa on tehtävä töitä, että tämä lopetus onnistuu.

**HENKINEN TAISTO ON** tässä kovempi kuin fyysinen.

## *Konstit on monet*

**MINÄ OLEN LOHKONUT** tämän lopettamisurakan pienempiin osatavoitteisiin. Vaikka en haluakaan ikinä polttaa tupakkaa, menen vain hetki tai päivä kerrallaan. Loppuelämä on pitkä aika.

**ONNISTUIN LOPETTAMAAN TUPAKOINNIN** olemalla tupakoimatta päivän kerrallaan. Voi tuntua kliseiseltä, mutta niin se kuitenkin osallani oli. Toki minua auttoi totaalinen kyllästyminen polttamiseen 34 vuoden jälkeen. Tahto lopettaa oli vahva. Nyt tupakointiin liittyvä riippuvuus jo hymyilyttää, kun muistelen, miten tupakka hallitsi arkeani, ja seuraan, miten tupakka pyörittää vielä muutamaa ystävääni. On aamusavut, kahvisavut, lähtösavut, taukosavut, ruokasavut, tulosavut, hermosavut, harmisavut, ilosavut, stressisavut, nuotiosavut, olutsavut ym. savut. Aina sitä keksii jonkin syyn.

**MINULLA LOPETUS TAPAHTUI** mielihoitajasta. Olin laittamassa tupakkaa suuhun, kun yhtäkkiä vaan katkaisin sen ja laitoin pätkät askiin. Päässä kävi ajatus ”se on nyt siinä”. Jätin askin siihen autotallin pöydälle, jossa se oli ainakin puoli vuotta. Tämä toimi minulla, mutta en väitä, että se sopisi kaikille.

**VANHA TYÖKAVERINI JOSKUS** vuosia sitten ei ollut tupakkalakossa eikä lopettanut, vaan pidensi tupakkien väliä. Hän siis antoi itselleen luvan polttaa sitten joskus. Veikkaan, että hänen edellinen tupakkansa on poltettu joskus vuonna 2010, että kyllä ne tupakkien välit todella ovat pidentyneet.

Silloin, kun väli oli lyhyempi, hän teki kanssani diilin. Kun hän pyysi tupakkaa, en saanut kieltäytyä enkä moralisoida, vaan minun piti myydä hänelle yksi savuke 2 euron hintaan. En saanut antaa alennusta enkä luottoa. Vaihe kesti ehkä pari kuukautta.



Sinä aikana hän siis poltti silloin tällöin yhden, mutta ei ostanut taskuun omaa askia kummittelemaan. Se toimi hänelle. Olen aina sanonut, että kaikki (lailliset) tavat, jotka saavat ihmisen savuttomaksi, ovat oikeita tapoja.

**JOS TUNTUU SILTÄ**, ettet voi olla ostamatta askia, niin älä nyt ainakaan tuttua merkkiä osta, vaan jotain vahvempaa ja tosi pahaa merkkiä. Joka röökin pitää siis tuottaa pieni pettymys ja kaikkinaisen palkkiofiiliksen jäädä pois. Älä myöskään tumpppaa puoleenväliin vaan kisko loppuun asti niin että tulee huono olo. Helpottaa kummasti lopettamisen psyykkausta.

**NIKOTIINIKORVAUSHOITO ON KYLLÄ** mielenkiintoinen. En ole varma, saanko avun itse nikotiinista vai onko vaan hyvä saada jotain muuta tekemistä suulle ja raikkaan maun, jolloin ei edes tee mieli tupakkaa tai mitään syötävää. Olisikohan normi Mynthonilla sama vaikutus? Tiedä häntä!

**AI ETTÄ KÄY** retkahtaminen mielessä monta kertaa päivässä. Sitten sanon itselleni, että voit sinä polttaa, jos se tuntuu sen arvoiselta – eikä ole tuntunut.

**MEILLÄ MUUTTUU TYÖPAIKKA** savuttomaksi, ja nyt kun omat mielihalut alkavat ainakin toistaiseksi hyvinkin rauhoittua, on ollut mukavaa pystyä tukemaan työkavereita, joilla lopetus on vielä edessä tai todella alussa.

**KROPPA ON NAUTTINUT** vuosikaudet nikotiinin lisäksi noin 4000 muusta myrkyistä. Ihan hevillä ei kaikki oikene kerralla. Välillä ihmettelen itsekin, että kuitenkin kroppa toipuu rankastakin polttamisesta. Luottakaa ja uskokaa, että selviätte ja vielä hyvin. Asenne ratkaisee. Aina.

## *Eron haikeus*

**EN MINÄ OIKEASTI** kaipaa tupakkaa, enkä oikeasti halua polttaa. Olen oppinut kaipaamaan, ja siksi se ajatus tulee.

**MINÄ IKÄVÖIN NIITÄ** tupakointihetkiä, mutta en välttämättä niinkään itse tupakkaa.

**HAIKEUS HYVÄSTÄ YSTÄVÄSTÄ** luopumisestakin hiipuu ajan mittaan. Mitä enemmän selvittää savuttomana tilanteita, joissa ennen on polttanut, sitä paremmin alkaa luottaa itseensä.

**TÄMÄ TUPAKOINNISTA IRROTTAUTUMINEN** on vähän kuin eroaisi huonosta parisuhteesta. Tupakoinnissa ei ole mitään suuria hyötyjä, mutta silti siitä eroaminen tuntuu haikealta. Ihan hölmöä!

**MINULLA LIITTYI TUPAKKAAN** niin paljon tunneriippuvuutta. Onhan nämä toisaalta opettavaisia hetkiä, kun kelaat omaa tupakkahistoriaasi ja tajuat miten suuri osa tupakalla oli elämässä. Minulle se toi suuren rentouden tunteen. Nyt on täytynyt sitten kehitellä muita tapoja.

**TUPAKKA ON OLLUT** iso osa elämäni teinistä lähtien, eikä tosiaan ole mitään hajua, minkälainen olisin, jos en olisi koskaan polttanut.

**NIKOTIINISTA EN KOKENUT** olevani riippuvainen, eikä minulle mitään vieroitusoireita tullut, kun lopetin. Mutta se tapariippuvuus – se ihana ”rentouttava” tupakka illalla. Minulle tupakka kuului nimenomaan rentoutumiseen ja positiiviseen olotilaan, en niinkään kiukkuisena tarvinnut hermosauhuja.

**HYVÄSTELEN ENTISIÄ TUPAKKAPAikkoja** ja mietin, että tässä yleensä poltin ja tämän pätkän kun kävelin, niin polttelin yleensä. Onhan tuo tapa ollut niin pitkään, ja samoissa ympyröissä sitä on tullut pyörityä, että tämmöisenkin hyvästelyn saa tehdä, kun pinttynyt tapa loppuu.

**TÄNÄÄN OLI SADEPÄIVÄ**, ja kollegani olivat märkiä röökiltä tullessaan. Mietin, mihin kaikkeen olemmekaan itsemme laittaneet polttaessamme. Pakkanen, lumisade, vesisade, myrskysää: mikään ei ole estänyt röökinpolttoa. Välillä on tuullut niin, että on ollut vaikea saada röökiä syttymään, mutta silti sitä vaan on polttanut.

**EI TUPAKKA MINULLA** koskaan mitään tunteita ole herättänyt, mutta kun se logistiikka, varastokirjanpito ja menekin arviointi on jäänyt pois, niin ei oikein tiedä, mitä ajatuksia pyörittelisi.

**PÄIVITTÄIN TUO TUPPAA** mielessä pyörimään, varsinkin iltaisin, jolloin olen yleensä ottanut oman rauhoittumishetkeni tupakan seurassa. Ihan kuin olisin parhaan ystäväni menettänyt – vitsit että kuulostaa typerälle. Tässä sitten odottelen muutosta ajatuksesta ”en saa polttaa” siihen, että ”minun ei tarvitse polttaa”.

**ENSIMMÄISTEN PARIN VIIKON** aikana, kun vieroitus on yleensä pahimmillaan, suuri osa käy läpi suremisvaiheen, ettei voi enää turvautua siihen yhteen asiaan, jonka puoleen on aina kääntynyt, kun on ollut surullinen, ärsyyntynyt, innostunut, halunnut rentoutua ym. Sitten tulee se tupakoinnin romantisointi, varsinkin erinäisiä tilanteita kohtaan. Ja toki, onhan tupakointi myös tullut tavaksi käsitellä kaikennäköisiä tunteita, jotka kylläkin ovat tupakan itsensä aiheuttamia. Katalin niksa kun on ärtyneisyys, alakuloisuus ja kärsimättömyys.

**MINULLA EI OLE** porukassa ongelmia, mutta yksin vetelehtiessä rööki on ollut seurana ja tekemisenä. Eihän sovi toimettomana

olla, ja tupakointi on tekemistä. Tapa jäi asiakaspalvelutyöstä, jossa tauot olivat talon ajalla, silloinkin piti tehdä jotain ja rööki+kahvi oli kahden käden tekemistä. Ironista sinänsä, kun vastaavanlaiset työpaikat ovat nykyisin savuttomia.

**MINUSTA TUPAKOINNIN JÄTTÄMÄ** ”tyhjä tila” on kuin rupi. Ajan myötä – jos ei sitä raavi aina uudelleen auki ja vereslihalle – se umpeutuu ja samalla tämä tyhjä tunne pikkuhiljaa katoaa. Se vain lakkaa olemasta.

**PARIIN OTTEESEEN LOPETTANEENA** voin omalta kohdaltani sanoa, että tupakanhimo ja nikotiiniriippuvuus on tässä prosessissa ehkä 5 prosenttia. Loppu on oman päänsä sisällä tapahtuvaa luopumista ja sen läpikäymistä.

## Häpeää ja muita tunteita

**ISOIN JUTTU ON** varmaan se, että tunnen saaneeni ihmisarvon takaisin. Etten ole enää likainen, haiseva ja sairas kakkosluokan kansalainen, joka häpeillen ja anteeksipyytäen lussuttelee röökiään jossain kulman takana piilossa syyttäviltä katseilta, koska on pilaamassa kaikkien yhteistä ilmaa läsnäolollaan. Ei ollut mukava kantaa tuota harteilla tupakoitsijan saappaissa ollessa. Näin on kivempi, askel kevyempi myös vertainnollisesti.

**VUOSIEN TUPAKOINNIN JÄLKEEN** häpeä on tullut kehiin. Häpeä tupakan hallitsevuudesta ja siitä, että se määrittää oman arjen. ”Pakolliset” tupakkatauon mittaiset keskeytykset. Jos pystyisin olemaan satunnaispolttaja, se olisi ok, mutta minun mielestäni on heikkoutta, kun tupakka ja riippuvuus määräävät elämän tahdin.

**MINULLA EI AINAKAAN** ole ollut sellainen fiilis, että muut vaatisivat minulta häpeämistä. Häpeä ja tunne tietynlaisesta arvostuksen puutteesta tulee siitä, että juuri kukaan muu ei polta. Kokoustaulla muut ottivat kupin kahvia ja juttelivat mukavia, minä lähdin etsimään jostain röökipaikkaa, mahdollisesti kulkulupia sinne jne. Ja sitten tulin takaisin kokoukseen röökiltä haisten. Se lemahdus ei ole hyvä.

**MINÄ OLEN KERRAN** jäänyt jatkolennoilta, kun oli savuton lentokenttä ja oli PAKKO kurvata ulos tupakalle ja turva-tarkastuksen kautta takaisin sisälle. Vieläkin hävettää.

**MINULLA ON ISOSTI** ollut myös sitä, että olen pilannut tätä meidän yhteistä ilmaa sillä, että on ollut pakko kärytellä. Kun kerrostalossa naapurit eivät ole voineet pitää kesähelteilläkään

ikkunoita auki, on tullut vuosien varrella kuultua mielen-  
ilmauksia kiinni paukahtavien ikkunoiden sulkeutuessa.  
Ne ovat olleet minulle häpeän ruoskaniskuja ihon alla.

**JA ONHAN SE** kaupungilla liikkuesssa semmoista, että saa sen  
helvetinmoisen käryn aikaiseksi. Aloin tulla  
anteeksi pyyteväksi siitä ja aloin polttaa niin, että muut  
mahdollisimman vähän joutuisivat siitä kärsimään.

**MINUN MIELESTÄNI TUPAKOINNIN** välttäminen parvekkeella tai  
naapurin ikkunan alla kuuluu kohteliaisuussääntöihin. Samoin  
tupakoiminen bussipysäkillä ja muualla aina tarpeeksi kaukana  
muista. Ihan pelkästään kohteliaisuudesta, kun tiedän, että se  
savu monia häiritsee. En myöskään ole polttanut ystävien lasten  
nähdessä. Tämä kaikki liittyy siihen, että tiedän, että tupakansavu  
on epäterveellistä.

**JOS HALUAISI TUPAKOINNIN** olevan ekologisesti kestävä, pitäisi  
kasvattaa omat kessut. Ja filtit on kauheata jätettä, turhan  
usein ainakin itse olen heittänyt niitä luontoon, vaikka muuten ei  
tulisi mieleenkään roskata.

**JUURI TÄNÄÄN POHDIN**, kuinka on tullut heitettyä tumppeja  
sadevesikaivoihin ja tumpattua tienlaitoihin. En ole erityisen  
ekosuuntautunut, mutta nyt vähän harmittaa nuo teot.

**SUUNTA NÄYTTÄÄ OLEVAN** se, että jos poltat, älä vahingoita savulla  
muita.

**TÄMÄ AIHE ON** todella henkilökohtainen, enkä yhtään tykkää, että  
ihmiset moralisoi ja mollaa tupakoijia, ihan kuin tupakoijat  
olisivat idiootteja, jotka eivät ymmärrä tosiasioita. Ja nyt on  
saanut sitten niitä ”ootko sä raskaana” -kommentteja, kun mies  
vielä tupakoi ja itse lopetin. Ihan kuin se nyt olisi ainoa syy  
miksi naispuolinen tupakoija lopettaa itsenäisesti.

ON HIENOA, ETTÄ nykymaailmassa tupakoitsijat alkavat olla vähemmistö, mutta asenneilmasto on muuttunut todella paljon kylmemmäksi ja tuomitsevammaksi. Siitä en oikein pidä. Veikkaan, että jokainen tupakoitsija kyllä jollain tasolla toivoisi olevansa tupakoimaton, eikä hänen elämäänsä millään tavalla helpota se, että toiset ihmiset kauhistelevat, tuomitsevat ja inhoavat. Miksei voisi vain elää ja antaa toistenkin elää?

## Yllättävän helppoa

**TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN** VOI olla helppoakin eriasteisista oireista huolimatta. Aivan turhaan ihmiset pelkäävät ja jättävät lopettamisen mahdollisuuden hyödyntämättä, sillä lopettamisen kokeilu ei maksa mitään.

**MAINOSMIEHETKIN SAAVAT MEIDÄT** uskomaan, että tupakoinnin lopettaminen on todella vaikeaa. Minä olen psyykannut itseäni hokemalla, että pystyn tähän. Jokaiselle, joka on kysellyt lopettamisen vaikeudesta, olen todennut vain, että yllättävän helppoa tämä on ollut. Kuten jossain määrin onkin.

**MINULLA LOPETUS KÄVI** ihan vahingossa. 46 vuoden tupakoinnin jälkeen huomasin kotiin tullessani röökien olevan loppu, eikä luontainen laiskuuteeni sallinut lähteä ostamaan. Ajattelin vaihteluna katsoa tupakoimattomuutta seuraavaan päivään, ja jos siltä tuntuisi, ostaisin sitten tupakkaa. No se päivä meni ihan hyvin ilman suurempia tuskia, joten ajattelin katsoa seuraavankin päivän.

**EI TÄMÄ** VOI olla näin helppoa. Aiemmat yritykset on kaatuneet toiseen päivään, kun on ollut yhtä helvettiä, mutta nyt on pelottavan helppoa. Nyt sujuu vähän liiankin helposti, ja kauhulla odotan, kun se helvetti repeää.

**KOLLEGANI KERTOI PARI** kuukautta sitten omasta lopettamisestaan. Kerroin hänelle, että olen ollut jo 6 päivää polttamatta. Hän toivotti minulle onnea. Tänään nähtiin hänen kanssaan, ja ensimmäinen kysymys oli, olenko ollut polttamatta. Ihana tsemppaaja! Tuntui tosi hyvältä! Hän tietää, mitä polttamisen lopettaminen on, ja haluaa olla tukena.



## *Minä onnistuin!*

**PAKKO KYLLÄ SANOA**, että on tämä jokseenkin villi fiilis. Tässä minä vaan nakotan hereillä aamuteeni kanssa rauhallisena, kun aikaisempi minäni olisi kerinnyt juosta röökillä jo 2–3 kertaa. Että JES! Nauttikaa tekin tästä mahtavasta fiiliksestä siellä omilla tahoillanne!

**TOSIAAN JÄNNÄ FIILIS**, kun miettii miten monta röökiä olisi jo mennyt, jos vielä polttaisi. Puolisen askia ehkä, aloitan työt siis tosi aikaisin. Ajattelin eilen samaa, kun olin puoleenpäivään mennessä puuhastellut vaikka mitä ja osannut tehdä kaiken ilman röökiä. Ennen olisi mennyt jo aski siihen puoleenpäivään mennessä. Naapurit kyllä oppivat liian hyvälle, pitäisikö parvekkeelle tehdä pikku nuotio tupakoista ...

**KYSYIN MIEHELTÄNI, ONKO** hän havainnut minun olevan erityisen kiukkuinen tai hermostunut. Hän sanoi, että päinvastoin. Mieheni ei ole ikinä polttanut, niin hänestä ei ole vertaistueksi. Mutta on hän kannustanut kyllä olemaan polttamatta.

**TÄNÄÄN TIPAHTIVAT EKAT** eurot uudelle tilille, johon ohjaan röökistä päästyä jäävät ropot. 152 euroa kuussa, suunnilleen sen verran aina meni. Mutta ei raha kyllä ole mitään verrattuna siihen, että on terve olo. Ja tämä vapaus on jotain semmoista, josta ei kyllä ole paljoa saanut nauttia, kun on tähän asti valtaosan päivistään elänyt täysin orjana. Onneksi ei enää tarvitse, olen kiitollinen. Kiitos!

**SITTEN YKSI MELKO** pinnallinen juttu. Minähän ennen lopetusta pelkäsin ihan älyttömästi sitä, että lihon. Siitä meinasi muodostua jopa kynnyksymys. Olen aina ollut hoikka, joten

ajatus ahdisti ihan toden teolla. No, koska se asia on ollut mörkönä päässä, niin olen erityisen paljon kiinnittänyt huomiota siihen, mitä lapan suuhuni, ja kävikin niin päin, että paino on jopa hieman laskenut!

OLIN KAHDEN NOIN 70-vuotiaan tupakoitsijan seurassa ja kävi sääliksi. Tupakkayskä, vinkuva hengitys, huonot hampaat, keltaiset sormet. Olin salaa tosi ylpeä siitä, että minun elämäni ei tule olemaan tuollaista 35 vuoden päästä.

30-VUOTISSYNTYMÄPÄIVÄNÄNI ALOIN TOSISSANI pohtia motiivejani tupakoida. Sen jälkeen kolme päivää tupakoin oikein toden teolla, mutta pakotin itseni tupakan ajan keskittymään pelkästään siihen, mitä siitä tupakasta oikeasti saan. Joka kerta totesin, että se ei anna minulle muuta kuin helpotuksen vieroitusoireisiini. Alusta asti olin 80-prosenttisen varma, etten enää koskaan tupakoi. Nyt olen 99,9-prosenttisen varma siitä. Itsetuntoni on parantunut huomattavasti, tupakkarypyt kaikonneet, ja olen ihan pirun ylpeä, ettei tupakka enää määrää päivieni tai mielialani tahtia.

OLIN VIIKONLOPPUNA KESÄTAPAAMISESSA, jossa kokoontuu entisiä ja nykyisiä opiskelijoita. Olen käynyt siellä nyt yli 15 vuotta. Tänä vuonna pelkäsin, kuinka käy, kun en enää polta, mutta eihän siellä polttanut juuri kukaan muukaan! Näin ehkä kahden ihmisen polttavan tupakkaa. Niin ne ajat muuttuu, ja nuoret on meitä viisaampia.

## Savutonta elämää

**SAVUTON ELÄMÄ ON** (tämän lyhyen kokemuksen vahvalla rintaäänellä) mukavaa. En haise tupakalle, minun ei tarvitse huolehtia siitä, onko röökkit ja sytkäri mukana, kun lähden johonkin. Kaupan kassalla ei tarvitse tarkastaa röökkitilannetta. Kauppalasku on pienempi. Niin paljon hyviä asioita.

**NYT ISTUN TERASSILLA** juomassa kahvia, ja kyllähän tämä ilman savukettakin näköjään onnistuu. Ja oikeastaan tällä hetkellä on sellainen olo, että näinhän tämä kuuluukin mennä, enkä kaipaa kuin auringon, kahvin ja ristikon.

**JOTENKIN ON MUKAVA** huomata, että elämä jatkuu, vaikka tupakka ei enää olekaan mukana elämässä. Ensimmäiset päivät ja viikot ovat niin intensiivisiä, etten ainakaan minä pystynyt miettimään mitään muuta kuin tupakkaa. Nyt, pian kolme kuukautta myöhemmin, elämä onkin ihan samanlaista ja normaalia, mutta siihen ei vaan kuulu tupakka.

**1000 TUPAKKAA! MIELETÖN** määrä kaikkea skeidaa jäänyt jo vetämättä keuhkoihin! Olen huomannut tuolla säästyneellä tupakkavuorella olevan ihan näkyviäkin vaikutuksia. Lenkillä on helppo hengittää, ei enää henki pihise eikä tule hengenahdistusta. Saunassakin jaksan istua paljon pitempään.

**NE HYVÄT PUOLET** ilmaantuvat vähän vahingossa. Yhtäkkiä huomaa, ettei kasvojen iho enää olekaan niin kuiva ja punakka. Jossain vaiheessa huomaa, että aiemmin tietystä asennosta hengitys vinkui, mutta nyt se ei enää vingukaan. Jos olet mittailnut verenpainetta, huomaat, että verenpainekin on vähän laskenut. Piilevä ientulehdus saattaa tulla näkyväksi, joka

tarkoittaa, että ikenissä kiertää taas veri normaalisti. Vaatteet eivät haise tupakalle ja voit lähteä kaupungille tarkistamatta, onhan tupakkaa varmasti riittävästi mukana. Kauppalasku on säännöllisesti kympin pienempi, kun ei tarvitse ostaa sitä röökiaskia.

**VERENPAINEN JA LEPOSYKE** ovat laskeneet niin paljon, että epäilen joskus olevani jo kuollut ja kummittelevani.

**ITSE SAAN POSITIIVISTA** energiaa siitä, että ei tarvitse enää haista röökiltä joka paikassa: bussissa, kaupassa, lasten kanssa huvipuistossa tai savuttomien ystävien luona.

**TÄNÄÄN TULI SITTEEN** ensimmäinen konkreettinen hyöty tupakan lopettamisesta: työterveyslääkäri soitteli seurantasoittoa. Pääsin sanomaan, ettei rytmihäiriöitä ole ollut viime aikoina. Saa nyt nähdä mihin tämä johtaa, mutta jatkan tällä samalla linjalla.

**MITEN IHANA TUNNE**, kun illalla nukkumaan mennessä henki ei vingu! Aamulla kun herään, ei ole sellaista tunkkaista oloa, vaan oikeasti raikas.

**MINÄ OLEN LÄHES** kesät talvet hiippaillut kotona villasukissa, mutta nyt ei ole pakko. Ulkonakin kuljen vielä pienissä kengissä ja kesäukissa, vaikka olen ollut kova palelemaan käsistä ja jaloista. Tämä on siis ihan selvä muutos!

**VOI VALITA KASSAN** jonon pituuden mukaan, eikä sen mukaan, missä myydään röksät. Eilen kauppaostokset hoitui itsepalvelukassalla. Aika siistiä!

## Ajatuksia lopettamisesta

**KÄVIN EILEN ILTAKALALLA** ja älyttömän mukavaa oli. Rannan linnusto piti kovaa mekkalaa siinä rauhallisuudessa, joutsenpari kävi minua tervehtimässä. Ahvenia sain melko nopeasti oman tarpeeni. Kalastuksen aikana pohdin, miten olen aiemmin pilannut näitä hetkiä savuttamalla ja likaamalla ympäristöä tumpeilla.

**JOKAISEN TÄYTYY LÖYTÄÄ** oma tiensä. Päämäärä on sama. Ei tässä ole mitään tragedian aineksia, asioista pitää voida puhua. Joillekin avautuu muutamassa päivässä ihanuuksien Eldorado, toiset joutuvat menemään pitkän kaavan mukaan.

**JUHANNUS ON TULOSSA** enkä 20 vuoteen ole ollut savuttomana juhannuksena. Aika hurjaa! Miten voikaan niin pieni asia kuin juhlapyhä tuntua suurelta! Samalla ajattelen tekeväni jotain suurta, kun rikon kaavan. On tämä ihmismieli erikoinen.

**MINULLE KÄVI EILEN** hassu tilanne, kun käytiin naapurin pihalla moikkailemassa. Hetken mietin, että mikä tuo kauhea haju on, ja sitten tajusin naapurin kädessä tupakan.

**KOLME KUUKAUTTA HÄÄMÖTTÄÄ.** En ole kyllä edelleenkään kokenut mitään jippii-elämyksiä, vähän huijattu ja pettynyt olo. Tupakoimatta on suhteellisen helppoa olla, mutta kun se ”jokin” edelleen puuttuu.

**JOKAINEN SELVITETTY TILANNE** antaa rohkeutta kohdata seuraava. Poisoppimistahan tämä on.

**JOSTAIN LUIN, ETTEI** rohkeus ole pelon puutetta, vaan luottamusta siihen, että kaikki menee hyvin. Tupakoinnin lopettamiseen se todella sopii.

**AIKAKONE ON OLEMASSA.** Sen nimi on Tupakoinnin lopetus. Ajankulku hidastuu, minuutit voivat suorastaan madalla. Kiire loppuu ja kerkeää tekemään paljon enemmän asioita kuin aiemmin. Kunnes pikkuhiljaa ajankulku palaa entiselleen.


**HUVITTAVAA TÄMÄ LOPETUS.** Sitä on kuvitellut, että ihmiset ovat kiinnostuneita minun tupakoinnistani, mutta eihän se niin mene. Pari lähi-ihmistä sanoi, etteivät ole edes huomanneet lopettamistani. Ja itselle tämä on ollut niin suuri juttu.

**ON SE KUMMA,** miten hitaasti aika kuluu. Juuri eilen joku sanoi, kun kuuli että lopetin noin kuukausi sitten, että ”ai jaa, se on niin tuore juttu”. Totta, eihän kuukausi ole vielä juuri mitään, mutta kamalan pitkältä ajalta se näin lopettajan näkökulmasta tuntuu!

**ALUSSA IHMETTELIN:** ”ENKÖ enää koskaan polta yhtään tupakkaa? Missään, milloinkaan?” Se ajatus tuntui tosi hurjalta. Tässä viikkojen ja kuukausien vierieissä olen huomannut, ettei se enää käy mielessäni ollenkaan.

**SAVUTON ELÄMÄNTAPA VAATII** melkein yhtä paljon opettelua kuin tupakointi aikoinaan.

**EN USKO, ETTÄ** koskaan on ”hyvä” aika lopettaa, aina on kuitenkin edessä sama rumba. Tupakka kun on ollut ystävä niin monessa. Kesähelteessä pihalla, talvella pakkassäässä, työkiireissä, tylsinä kotihetkinä ym. Senpä takia sanonkin, että nyt on paras hetki lopettaa!



## Osa 2: Tupakka ja minä

### Muisteluja ja kokemuksia tupakasta.

Aineisto on Stumpin kirjoituskeräyksen satoa kesältä 2019.

#### SAATE:

Miten tupakointi on näkynyt sinun elämässäsi?  
Keräämme kesän kuluessa kertomuksia, kommentteja,  
kokemuksia ja muisteluja työnimellä ”Tupakkatarinat”.  
Olemmehan matkalla kohti savutonta Suomea,  
joten muistelu tai jopa nykytilanteen kuvaus on tavallaan  
katoavan kansanperinteen keräämistä.

Kirjoituksesi voi olla vapaamuotoinen, lyhyt tai pitkä  
tai vaikka runomuodossa. Kaikenlaiset tupakointiin liittyvät  
jutut, havainnot, ajatukset ja oivallukset ovat tervetulleita –  
ei siis tarvitse itse olla onnistunut tupakoinnin lopettamisessa,  
yrittää lopettaa tai tupakoida, vaan ideana on kerätä  
monimuotoisia omakohtaisia kokemuksia  
tupakointiin/tupakoimattomuuteen liittyen.  
Kirjoitukset julkaistaan anonymisti  
ilman nimiä tai nimimerkkejä.





## Minun tarinani

Ensimmäinen muistoni omasta tupakoinnista on, kun halusin lapsena kokeilla, onnistuisinko saamaan ruo'onpalasen palamaan. Olin tunkenut sisään sammalta. En saanut ruokoa palamaan, mutta yskin savua varmaan tunnin sen jälkeen. Tuo kokemus vieroitti minut tupakasta vuosikymmeniksi.

Koulukaverini kertoi, miten hänen isänsä ”ennaltaehkäisi” tupakan vitsauksesta. Poika oli sohvalla päiväunilla ja isä pani palavan tupakan hänen huultensa väliin. Siihen oli varmasti kauheaa herätä. En tiedä, jäikö hänellä tupakointi sitten kokonaan aloittamatta.

Oma tupakoimattomuuteni osaltaan ehkäisi minua huume-kokeiluista, koska en kehdannut muusikkopiireissä 1980-luvulla maistaa ”tötsää”, kun pelkäsin noloa tilannetta, joka aiheutuisi mahdollisesta yskänkohtauksesta. Passiivista tupakointia sain maistaa rutkasti, kun koko muu bändi poltti keikkaletukassa lähes ketjussa. Lisäksi soittoravintoloissa leijaili 80-luvulla iltaisin massiivinen tupakansavu. Onneksi tuo työura jäi lyhyeksi.

Myöhemmilläkin työpaikoillani monet tupakoivat. Saatoin kulkea viikoittain työkaverien kyydillä kymmeniä kilometrejä yhteiskyydillä. Jälleen sain kärsiä tupakansavusta, kunnes pyysin muutosta, ja vaivaantuneena siihen suostuttiinkin.

Ollessani työkomennuksella jouduin tilanteeseen, jossa minun piti työkaverieni esitystä tulkata yleisölle viroksi. Olin opiskellut kieltä vasta pari kuukautta. Kun keikka oli ohi, työkaveri naurahiti, että ”nyt kyllä maistuu eka rööki kahteen kuukauteen!” Minä pyysin häneltä vitsinä savuketta ja vastasin: ”Nyt maistuu kyllä eka rööki kolmeenkymmeneen vuoteen!” Se tuntui niin hyvältä vitsiltä, että päätin ryhtyä tupakoimaan, koska se olisi Virossa niin halpaa. ”Säästäisin” satoja markkoja verrattuna Suomen hintatasoon.

Poltettuani joitakin röökejä silloin tällöin kotiterassilla 8-vuotias tyttäreni löysi askin hattuhyllyltä. Hän kysyi tiukkana, mistä sellainen meille on ilmestynyt, ja ilmoitti vakaalla äänellä: ”Sellainen homma loppuu meillä nyt!” Minun oli syytä uskoa tytärtäni — sen verran tyhmä harrastus tuosta huonosta vitsistä oli uhkana tulla.

Tytttäreni ostivat minulle 50-vuotislahjaksi havannalaisia paksuja sikareita. Niitä polttelin pikkuhiljaa ystävien kanssa muutamia vuosia, ostin yhden lisääkin. Kerran erehdyin kokeilemaan pikkusikaria, se tuntui todella pahalta! Yhtä huonosti olen voinut viimeksi käytyäni varhaiskeski-ikäisenä Särkänniemen Discodance-laitteessa.

Kautta aikain minua on suunnattomasti ärsyttänyt nähdä tupakantumppeja lojumassa siellä täällä asvaltilla, betonilaatoilla ja luonnossa. Järkyttää, että kaikki tupakoijat eivät tajua tupakanatsojen myrkyllisyyttä! Sekin ärsyttää, että kaikki tupakoijat eivät tajua tuulen merkitystä ulkona, vaan saattavat siirtyä kauemmaksi muista ihmisistä, mutta juuri tuulen puolelle, josta savu kantautuu ihmisten hengitykseen pahemmin kuin lähempää tuulen alapuolella tupakoidessa.

Mutta kenties tämä älytön tapa kohta loppuu kaiken kaikkiaan.



## *Isän sairaus havahdutti*

Nuorena poltin kymmenkunta vuotta lähes kaksi askia päivässä. Isälleni tuli syöpä ja kävin häntä sairaalassa katsomassa. Kun hän kuoli, päätin, että tupakointini loppuu siihen. Kotiin kun tulin, leikkasin tupakka-askin kahtia. Sen jälkeen en ole yhtäkään sätäkää polttanut.

## *Apu uskosta*

Poltin nuorena kymmenisen tupakkaa päivässä noin 36-vuotiaaksi. Vähän väliä koetin lopettaa, turhaan. Vasta kun tulin uskoon, rukouksiini vastattiin ja pääsin kokonaan vapaaksi. Untakaan en enää nähnyt tupakasta! Joskus poltin piippua ainakin vuoden. Paha kourkuttava myrky se on.



## *Kärsimys läheisen vaikeuksista*

Tupakanpolton lopettaminen tuli vakavasti mieleeni, kun olin jo yli 70-vuotias. Silloin kaksi vuotta vanhempi veljeni kärsi monenlaisia vaivoja. Nuoruudessaan hän oli rakennustöissä yhden kesän sekoittanut asbestia. Vettä paljuun, säkki kipattiin siihen ja sekoitettiin lapiolla. Ei silloin tarvittu minkäänlaisia hengityssuojaimia.

Vaikea astmahan siitä hänelle tuli, kun lisäksi poltti ainakin askin tupakkaa päivässä. Lisäksi toiseen jalkaan tuli märkivä ruusu, johon ei mikään antibiootti tehonnut. Lopuksi jalka amputoitiin polven alapuolelta.

Kävin usein häntä katsomassa, ja oli todella vaikeata, kun hän pyysi yhtä tupakkaa. Olin päättänyt, että en anna enkä hänen nähdä polta. Sanoin, että olen nykyisin polttanut aika vähän ja valehtelin, että minulla ei ole edes mukana tupakkaa. Ei ollut helppoa katsoa oman läheisen fyysisten kärsimysten lisäksi ilmeisesti hänen ainoata toivoaan saada edes pieni lohtu kärsimyksiin.

## *Aski puolen vuoden välein riittää*

Poltin 45 vuotta. Voin siis puhua kokemuksen syvällä rintaäänellä aiheesta tupakka. Olin vaikeasti addiktoitunut ja taidan olla yhä, sillä käytän vielä nikotiinisumutetta, vaikka olen ollut jo yli kaksi vuotta tupakoimatta.

Mutta poltan kaksi kertaa vuodessa: kesäkuussa kaksikymmentä savuketta ja joulukuussa toiset kaksikymmentä. Siis puolen vuoden välein. Poltan ne kahdessa, kolmessa päivässä ja olen sitten kuusi kuukautta tupakoimatta. Eikä lopettaminen silloin ole lainkaan vaikeaa, mutta ne kaksikymmentä minun on saatava!

On tilanne paljon parempi kuin aiemmin, jolloin minulta kului 30–35 savuketta vuorokaudessa, ja jopa 40, jos oli jokin kriisi menossa. Olen kylläkin puhunut ihmisen kanssa, joka sanoi polttaneensa kolme askia päivässä, joten en minä sentään ollut ihan pahimmasta päästä tupakoitsijoita, vaikka aikamoinen ketjupolttaja olinkin.

Keuhkohtaumatauti minulle tietysti kehittyi ahkeran tupakoinnin seurauksena. Se ei ole kovin paha, mutta ylämäet ovat olleet raskaita nousta. Yritän nyt liikunnalla pitää keuhkoja kunnossa. Erityisesti pidän uimisesta, ja on aikamoinen onni, että asun kahdensadan metrin päässä hyvästä uimarannasta. En ole viime vuosina ollut yhtään liikunnallinen, pikemminkin sohvalla viihtyvä. Ylipainoa minulla ei kuitenkaan ole, mutta lihaksia olen varmaan menettänyt liikkumattomuuden seurauksena.

Tupakointini alkoi 1972, eräänä kauniina helmikuun lopun päivänä järven jäällä. Olin serkkuni kanssa hiihtelemässä, kun hän tarjosi minulle tupakan. Olin kuulemma sanonut, että olisi hänen vikansa, jos alkaisin tuon yhden savukkeen polttamisen takia tupakoida. Mutta juuri niin kävi: ei mennyt kuin viikko, ja minun piti ostaa ensimmäinen oma aski. Ja siitä se alkoi.

Sen jälkeen polttelin yli neljäkymmentä vuotta säännöllisesti. Vain joskus 80-luvulla olin pari viikkoa työpäivän tupakoimatta. Kotona poltin silloinkin. Tupakoimatta oleminen työpäivinä onnistui siksi, että olin hankkinut nikotiinipurkkaa. Se oli reseptilääke siihen aikaan, ja reseptin saaminen edellytti lääkärissä käyntiä. En uusinut sitä, ja tupakatta oleminen työpäivän aikana jäi pelkäksi kokeiluksi.

Kokeilu johtui siitä, että avomieheni, joka itsekin poltti, painosti minua olemaan polttamatta. Se ei alkanut omasta halustani. Jos ei ole motivaatiota, tupakan jättäminen ei onnistu. Mutta eivät tupakkalakotkaan ihan turhia ole, silloin oppii ainakin sen, että tupakoimattakin selviää hengissä.

Ensimmäinen tupakoimaton jaksoni vuosikymmeniin oli, kun jouduin keuhkokuumeeseen takia sairaalaan pari vuotta sitten. Olin silloin melkein viisi päivää polttamatta ja huomasin, ettei se niin vaikeaa ollutkaan kuin olin kuvitellut. Olihan minulla tosin nikotiinipurukumia, jota sain osastolta.

Sairaalasta päästyäni polttelin kuten ennenkin, mutta lääkäri oli sanonut minulle, että tupakointi olisi lopetettava, ja se oli jäänyt hautumaan mieleeni. Lopulta uskaltauduin kokeilemaan. Olin ensin kaksi viikkoa polttamatta. Sitten taas polttelin jonkun aikaa ja olin kokonaisen kuukauden tupakoimatta. Sen jälkeen poltin 70 päivää, minkä jälkeen päätin lopettaa sen älyttömyyden.

Minun on turha haaveilla sellaisesta, että polttaisin esimerkiksi vain neljä savuketta vuorokaudessa. Se ei onnistu. Onnistuin kyläkin vähentämään kymmeneen savukkeeseen vuorokaudessa, mutta sekin tarkoitti sitä, että vahdin koko ajan kelloa odotellen seuraavaa tupakkaa ja kärsien vieroitusoireista, sillä jos poltan, minulle ei 10 savuketta riitä. Askillinen puolen vuoden välein on sen sijaan realismia. En voi sitä kenellekään suositella, mutta minun kohdallani se toimii. Ja kyllä minä jaksan sen kuusi kuukautta odotella.

Usein ns. repsahdus johtaa siihen, että säännöllinen tupakointi alkaa uudelleen, mutta ehkä minun kohdallani ei voi puhua repsahduksesta, sillä tupakointiajankohta on päätetty jo ainakin puoli vuotta aikaisemmin, kuten myös poltettavien savukkeiden määrä.

# Tupakkamuistoja

## Pilliklubi (Klubi 77)

1940-luvun lopulla aloitin oppikoulun kirkonkylässä. Matkaa sinne oli meiltä kymmenen kilometriä, siitä puolet huonokuntoista kärrytietä ja lossi välissä. Isä kävi aika harvoin kirkonkylässä, mutta kun minä kävin päivittäin, toimitin kotiväelle heidän tarvitsemia ostoksia ja muita asioita.

Isä poltti kessun ohella pilliklubia, mikäli sitä sai. Se oli siihen aikaan tiskin alaista tavaraa. Isä pyysi kerran minua käymään kysymässä sitä tutulta osuuskaupan johtajalta. Menin suoraan vuoroani odottamatta johtajan eteen ja sanoin: ”Isä käskee kysymään onko pilliklubia”. Hän vilkaisi muita asiakkaita ja väkinäisesti nauhrahtaen sanoi: ”Käyn katsomassa”. Hän kävi takahuoneessa, antoi minulle pari askia ja sanoi kovalla äänellä: ”Löytyihän sitä viimeiset kaksi askia.”

Panin askit reppuun ja sivuilleni vilkuilematta poistuinkin kaupasta.

## Saimaa

Pilliklubin ohella oli 50-luvulla muitakin tupakoita, kuten Työmies, Saimaa, Fennia ja Armiro. Askissa oli aina puinen imuke, johon tupakka laitettiin. Filtteriä ei niissä ollut.

Saimaasta oli seuraava loru: ”Mies sai maata läheltä Saimaata, siellä hän sai maata ja poltella Saimaata”

## Pilliklubi lääkkeenä

Pilliklubissa oli pahvinen imuke. Juuri tupakan vieressä oli pum-pulipallo, johon kerääntyi ruskeata ainetta. Tämän sanottiin poistavan hammas- ja korvasärkyä.

Meitä oli kolme veljestä. Kerran 40-luvun alussa viisivuotiaan nuorimman veljen korvaa särki. Kun isä heitti polttamastaan pilliklubista loput pois, haki vanhin veljeksistä tumpin ja otimme pumpulipallon talteen.

Piilossa vintin rappusilla työnsimme pumpulin nuorimmaisen korvaan. Olimme ottaneet mukaan myös hiukkasen tervaa ja laitoimme sitä pumpulin päälle, ettei pumpulipallo pääsisi putoamaan.

Seuraavana yönä pojan korvasärky koveni pahaksi. Isän piti lähteä viemään yöllä poikaa hevoskyydillä kirkolle lääkäriin. Isän oli pakko herättää lääkäri, ja tämä teki kovan työn tervan ja pumpulipallon poistamiseksi. Oli ollut aika äreänä. Viesti tuli isän mukana vahvasti voimistettuna meille.

## **Pilliklubin tuoksu**

50-luvun alkupuolella talven loma-aikoina olin isän kanssa kaatamassa ja ajamassa kotiin polttopuun rankoja. Kuorman teko, kaataminen, karsinta ja nostelu parirekeen oli rankkaa työtä. Kun kuorma oli saatu tehtyä ja sidotuksi, lähdettiin kotiinpäin.

Isä istui edessä heinäsäkin päällä, minä takana kuusenhavujen päällä selkä menosuuntaan. Hevonen asteli rauhalliseen tahtiin eteenpäin. Isä laittoi aina miltei heti pilliklubin palamaan. Sen ”tuoksu” oli jotenkin mieltä rauhoittava. Jotenkin tuo haju liittyi siten kii-reettömään lepo hetkeen työssä, kun sai vain olla pompan alla.

## **Tupakkakoppi**

Työpaikoilla alettiin rajoittaa tupakanpolttoa 1980-luvulla. Työhuoneissa ja yleisessä käytössä olevissa tiloissa ei saanut polttaa. Meidän työpaikan hissiauloihin tuotiin noin 2 x 2 metrin kokoa olevat tupakkakopit. Siellä sai polttaa ja ilma kierrätettiin aktiivisuodattimen kautta takaisin koppiin. Hajun olisi pitänyt muka poistua.

Kun tuollainen koppi täyttyi kahvitaulla röökiä vetävistä ihmisistä, oli haju aivan karmea ja levisi koko hissiaulaan. Kopit oli pakko poistaa. Tällöin osa lopetti tupakoinnin.

Osa kävi ulkona nurkan takana vetämässä sauhut. Joku toi sinne ison kurkkupurkin tuhkipiseksi, mutta kesäisin kaikki eivät maltaneet tumpata kunnolla, joten käryä nousi. Sitten joku toi siihen aina välillä pullossa vettä. Talviaika oli helpompaa, kun voi heittää lunta päälle.

## Oman polttamisen rajoittaminen

Poltin yleensä autossakin. Kerran, kun lähdimme koko viisihenkinen perhe ajelulle, panin tietysti heti tupakan palamaan. Tyttäreni voihkaisi takapenkiltä ja sanoi tuskaisena: ”Pitääkö sinun isä aina heti polttaa?”

Sammutin tupakan, enkä sen jälkeen polttanut autossa enkä kotona sisällä. Tunsin melkoista syyllisyyttä, kun en ollut ajatellut asiaa itse aikaisemmin.



## *Kestää, kestää...*

Aloitin tupakoinnin armeijassa vuonna 1991, enkä päässyt siitä myrkyistä irti. Nyt olen kessutellut niin paljon, että jos polttamani röökkit laittaisi peräkkäin, niistä tulisi 9 kilometrin jono. Niin laskin.

Olen ollut joitakin viikkoja ilman tupakkaa, ja nyt on kovat vapinat ja tärinät. Mutta jos kestan kolme kuukautta tai 105 päivää, kuten talvisota, niin sitten varmasti helpottaa. Ja jos voitan rööki-riippuvuuden, myönnän itselleni palkintopystin.



## Tupakointihistoriani

Tupakkahistoriani ulottuu kauas lapsuuteeni. Olin 13, kun saunan vintillä kuivassa sahauspurukasassa (tulipalovaara) vedettiin kokonainen Armiro-aski kolmeen mieheen. Meikäläinen jäi koukuun heti, muut vähän myöhemmin.

Marlboro maksoi silloin 2,50 mk ja sippimalrboro (10 kpl aski) markan. Koulun vieressä oli hieno kuusimetsikkö, jossa tykkäsin vedellä välitunnilla röökin. Taisipa siellä käydä välillä joku opettajakin, ei häätämässä vaan tupakalla itsekin.

Armeija-aikana tauot olivat tupakkataukoja, muita taukoja ei tunnettu. Kasarmilla oli tupakkapaikkoja talojen päädyissä. Päivärahat riittivät huonosti päivittäiseen tupakka-askiin. Onneksi oli vähän säästöjä, niin sai vielä kasarmin ulkopuolella oluttakin.

Työelämään menin jo 16-vuotiaana. Olin samassa paikassa 42 vuotta jääden sitten työn loppuun kuluttamana työkyvyttömyyseläkkeelle. Sielläkin tauot olivat pääasiassa tupakkataukoja ja muutamana kahvitauko.

Yhden vuoden olin 90-luvulla polttamatta. Olin kipeä ja matkalla ostamaan tupakkaa, eli tupakka oli mielessä, kun oksensin hanteen. Se jotenkin psyykkasi, joten kaupassa ostin sitten levypurkkaa ja kävin vastapäisessä parturissa. Vuoden lässytin levypurukumia, mutta sitten muuttivat sen tyynypurkaksi, joten lopeitin senkin ja vappuna sitten sorruin taas tupakkaan. Sen vuoden aikana myös lihoin yli 20 kiloa!

Yleensäkin tupakka'lakot' olivat jonkin sairauden aikana päätettyjä, heitinpä kerran puolikkaan askin wc-pönttöön, jota sitten jälkeensä harmittelin. No, olin kipeä!

2000-luvulla jouduin sitten sydämen ohitusleikkaukseen. Lääkäri antoi nikotiinipillereitä ja reseptin niihin pillereihin. Yhden pillerin otin sairaalasta lähtiessäni ja oksensin sen bussipysäkin taakse, kotona poltin sitten tupakan, enkä koskaan käyttänyt sitä reseptiä.

Polttelin edelleen, kunnes kahdeksan vuotta sitten luin sähkö-  
tupakasta. Tilasin kokeeksi oman, ja tupakointi loppui kuin seinään!  
En uskonut, että se toimisi minulla, mutta tupakka jäi ensimmäis-  
ten kokeilujen jälkeen. Enkä ole sen jälkeen polttanut kuin 3–4 röö-  
kiä joko laiterikon tai seuran vuoksi. 3 kuukautta kuljetin ”hätä-  
varaa” mukana sähkötupakkakotelossa, kunnes röökit kuivuivat  
käyttökelvottomiksi ja minun oli uskottava, etten kaivannut enää  
tupakkaa.

Jos en olisi löytänyt sähkötupakkaa, polttaisin varmaan edelleen.  
Tykkäsin poltella. Jokainen tupakkatauko oli kuin boosti aivoille ja  
mielikuvitukselle, sai hiljentyä tupakan kanssa omiin ajatuksiin.  
Sitä teen myös nykyään, mutta höyrytelemällä.



## *Elämä kantaa*

Elämä kantaa yli suuren harhan... Villit hevoset leikkivät kanssasi...

Sytytätkö tupakan? Etkö ole voittaja? Etkö ole mielen halujen  
hallitsija?

Älä ajattele savuketta; Ajattele merta ja Uusia Tuulia! Minne ne  
sinut vievätkään?

Naapurisi tervehtii parvekkeeltaan iloisesti.

Voisitte mennä vaikka kahville yhdessä, nyt, kun olet lopettanut  
hajuhäiriköinnin!





## Stumpin avulla irti tupakasta

Maksuton neuvontanumero

**0800 148 484**

ma-ti klo 10–18 ja to klo 13–16

Puheluihin vastaavat  
terveydenhuollon ammattilaiset.

Tietoa ja tukea löydät myös internetistä.  
Siellä toimiva Stumppi-keskustelupalsta  
[www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi) on kaikille avoin.  
Saat sieltä lisätietoa tupakoinnin lopettamiseen.  
Keskustelupalstalla voit kertoa myös  
omista tunteistasi.

# Stumppi.fi

Tämän oppaan on tuottanut Hengityслиitto ry.  
Oppaan lainaukset ovat Stumpin keskustelupalstalta.