

## HALUATKO IRTI TUPAKOINNISTA?

### MIETI

Mitä etuja ja haittoja tupakointi sinulle henkilökohtaisesti tuottaa

### AJATTELE

Mitä hyötyä tupakoinnin lopettamisesta on

### TESTAA

Nikotiiniriippuvuutesi Fagerströmin testillä



### MIKSI LOPETTAMINEN EI AINA ONNISTU?

Jos olet aiemmin yrittänyt lopettaa tupakoinnin niin mieti, mikä silloin kaatoi päätöksesi ja miksi. Muista, että jos repsahdat, et ole epäonnistunut vaan tehnyt virheen, josta on mahdollisuus viisastua.

### VIEROITUSOIREET

**Psyykkiset:** Yleinen rauhattomuus, levottomuus, ärtyvyys, unettomuus, masennus ja tupakanhimo.

**Fyysiset:** Väsymys, huimaus, hikoilu, vapina, päänsärky ja ummetus.

**Sosiaaliset:** Kaipaus, syrjäytymisen tunne, vaikeus löytää yhtä, ”antoisaa” tekemistä tilalle.

### NIKOTIINI KORVAUSHOITO

Helpottaa vieroitusoireita. On olemassa useita vaihtoehtoja: laastari, purukumi, imeskelytabletti, kielenalustabletti sekä inhalaattori. Valitse itsellesi sopiva korvaushoitomenetelmä, jo ennen tupakoinnin lopettamista, jotta vieroitusoireet eivät yllätä heti alussa. Käänny hoitajan tai apteekin puoleen kysyäksesi lisää asiasta.

### CHAMPIX<sup>R</sup>

On reseptillä saatava varenikliinia sisältävä lääke, joka sitoutuu aivoissa tiettyihin nikotiinireseptoreihin ja aktivoi niitä vapauttamaan vähemmän dopamiinia kuin nikotiini. Tämä vähentää tupakan himoa ja helpottaa vieroitusoireita.

### ZYBAN<sup>R</sup>

On reseptillä saatava tablettimuotoinen bupropionia sisältävä lääke, joka vaikuttaa aivojen kemiallisiin välittäjäaineisiin. Zyban<sup>R</sup> vähentää tupakoimishalua ja helpottaa vieroitusoireita.

### VARAUDU

Tunnista omat riskitilanteesi, niin osaat varautua niihin. Milloin tupakan himosi on suurimmillaan? Pitääkö sinun saada aamutupakka, onko kahvin jälkeinen tupakka paras, vai rauhoittaako tupakka suuttumuksesi?

### PÄÄTÖS

Sinun on tehtävä itse! Tupakoinnin lopettaminen onnistuu kunhan uskot itseesi.

### KERRO

Läheisillesi, että olet lopettanut tupakoinnin. Näin he voivat tukea ja kannustaa sinua.