

# OLISIKO AIKA TUMPATA?

Tupakoinnin terveyshaitat ovat varsin hyvin tiedostettuja. Lopettaminen tai vähentäminen kannattaa aina, iästä riippumatta. Mutta kuinka tumpata lopullisesti?

Teksti: Toimitus

Kuva: Bigstockphoto



**T**upakkatuotteiden sisältämä nikotiini on voimakkaasti fyysisistä riippuvuutta aiheuttava aine. Fyysinen riippuvuus ei kuitenkaan yleensä ole se lopettamisen vaikein ongelma, vaan tupakointiin liittyvät psyykinen ja sosiaalinen riippuvuus. Niitä kun ei voi hoitaa nikotiinikorvaustuotteella, vaan hyvällä etukäteisvalmistautumisella ja päätäväisyydellä. Lopettajan on hyvä miettiä, millaisiin tilanteisiin polttaminen on liittynyt ja kuinka korvata kädestä puuttuva savuke jatkossa.

## NIKOTIINIKORVAUS- TUOTTEISTA APUA LOPETTAMISEEN

Kun poltettujen savukkeiden määrä päivässä on ollut suuri tai vieroitusoireet tuntuvat häiritsevän voimakkailla,

nikotiinia sisältävien korvaushoitotuotteiden käyttö parantaa onnistumisen mahdollisuutta merkittävästi. Erilaisia tuotemuotoja on lukuisia ja apteekin ammattitaitoinen henkilökunta auttaa valitsemaan niistä jokaiselle sopivimmat tuotteet. Nikotiiniansosta lasketaan tasaisesti hoidon jatkuessa, kunnes se voidaan lopettaa kokonaan. Lääkäri voi määrätä myös reseptilääkkeen lopettamisprosessin tueksi, jos lopettaminen muilla keinoin on osoittautunut vaikeaksi.



**TUPAKOINNIN  
VAKAVIN TERVEYSHAITTA ON  
SYÖPÄRISKIN MONINKERTAIS-  
TUNNINEN. ON ARVIOITU, ETTÄ  
JOMA JOKA KORLAS SYÖPÄ  
OLISI MAAILMANLAAJUISESTI  
TUPAKOINNISTA AIHEUTUVA.**

## VINKKEJÄ LOPETTAMISEEN

**VALMISTAUDU** lopettamiseen huolellisesti sisäistämällä hyödyt ja päättämällä päivä, jolloin todellakin lopetat **TUNNISTA TILANTEET**, joihin tupakointi on liittynyt ja keksi tilanteisiin sopivat ratkaisut, jotka taltuttavat tupakanhimon

**KÄYTÄ** nikotiinikorvaustuotteita vieroitusoireiden taltuttamiseen ja älä epäröi kysyä apua apteekin ammattilaisilta **LISÄÄ LIIKUNTAA** tai keksi muuta tekemistä helpottaaksesi lopettamiseen liittyvää stressiä **HAKEUDU** vertaistukiryhmiin tai lopeta yhdessä ystävien kanssa

**KERRO PERHEELLESI**, työtovereillesi ja läheillesi lopettamisesta, jotta he voivat tukea pyrkimyksessäsi

**PALKITSE ITSESI** tupakoinnista säästyneillä rahoilla, kun olet onnistunut lopettamisessa