

## JÄÄ MITTESUITSETAJAKS!

Suitsetamisest loobuda on lihtsam kui mittesuitsetajaks jääda. Oluline on, et jääd endale kindlaks esimese kuu jooksul, siis väheneb risk uuesti alustada. Kui sa ei ole suitsetanud 12 kuud järjest, siis on sinust saanud püsiv mittesuitsetaja.

### Peamisteks põhjusteks, miks hakatakse jälle suitsetama, on tavaliselt järgmised asjaolud:

- Stressi põhjustav olukord. Stressi maandamiseks tuleb teadlikult hoiduda tavapärasest sigaretist ja kasutada valikuliselt hoopis tõhusamaid vahendeid (kehalised lõõgastusharjutused, puhkus, keskkonnavaheetus, meelepärase tegevus jms).
- Võõrutusnähud. Seletamatu pahurus, ärrituvus, meeleolu kõikumine, üldine rahutus, unehäired – kõik need on kiiresti mööduvad nähud, millest saab kergesti üle. Kui need püsivad tüütavalt kaua, võib abi otsida perearstilt, pereõelt, tubakast loobumise nõustajalt.

### USU ENDASSE!

Mida teha, kui loobumine ei õnnestunud? Mitte mingil juhul ei maksa pead norgu lasta ja endale etteheiteid teha. Kuid pole mõtet ka kohe uuesti proovida. Kõige otstarbekam on paariks nädalaks või kuuks lihtsalt aeg maha võtta ja endaga aru pidada ebaõnnestumise põhjuste üle. Just aus eneseanalüüs, uue energia kogumine ja visadus õppida oma vigadest aitavad uuesti alustada ja sihile jõuda. Kõik soovitusel saavad olla vaid toeks sinu enda soovile. Suitsetamisest ei pruugi olla kerge loobuda, kuid tarkus koos visadusega viib sihile.



[tubakainfo.ee](http://tubakainfo.ee)

 sigarexit



Plaan ja  
soovitused  
tubakast  
loobumiseks



Järgnev tekst räägib küll suitsetamisest loobumisest, kuid sama plaani saab edukalt kasutada ka teistest tubakatoodetest loobumise puhul.

## **Kahenädalase ettevalmistusperioodi vältel toimi nõnda:**

- Võta suitsetamiseks eraldi aeg.
- Näiteks, kui oled harjunud autoroolis suitsetama, siis nüüd peatu ja välju. Samuti ära kasuta suitsetamiseks puhkehetke.
- Aseta sigaretid, välgumihklid ja tuhatoosid ebaharilikesse paikadesse. Tee endale kodus suitsetamisvabad piirkonnad ja laienda neid järk-järgult.
- Kirjuta üles kõik põhjused, miks suitsetamisest loobuda soovid.
- Vastastikune leping on hea motivaator. Palu pereliikmetel ja sõpradel koos sinuga suitsetamisest loobuda. Vähim, mis nad saavad teha, on sinu läheduses mitte suitsetada.
- Määra lõpetamiseks kindel kuupäev, valmistu selleks tõsiselt ja pea tähtjast kinni.

Ära karda abi küsida. Koolitatud tervishoiutöötaja tähelepanu all on loobumine tulemuslikum. Abi saamiseks pöördu perearsti või apteekri poole või leia lähim nõustamiskabinet tubakainfo.ee

## **OTSUSE ELLUVIIMINE** **Esimene tubakavaba päev**

- Leia suitsetamisele asendustegevus – sport või miski muu.
- Ole aktiivne: külasta mittedsuitsetavaid sõpru, mine jalutama, kinno, teatrisse.
- Proovi vältida närvilisi olukordi.
- Pea päevikut.

## **Teine tubakavaba päev** **Sul tuleb võidelda võimaliku nikotiininjälja vastu**

- Joo 6–8 klaasi vett päevas.
- Närvilises olukorras hingata kopsud sügavalt õhku täis, hõõrda mõned sekundid hinge kinni ja hingata seejärel rahulikult välja. See aitab rahuneda.

- Tegele spordiga, mine koos mittedsuitsetajatega välja.
- Näri suhkruvaba närimiskummi.
- Hoidu magusast.

Kõik vaevused annavad vaid märku nikotiinisõltuvusest ülesaamise protsessist ja mööduvad pea. Kui on raske, võta päev korraga. Tuleta meelde motivaatoreid.

## **Kolmas tubakavaba päev.** **Hakkad otsima ettekäändeid haarata uuesti sigareti järele. Pea vastu!**

- Kui suitsetad ka kõigest ühe sigareti, oled taas alustanud suitsetamist. Lisaks haletsed ennast, et sa loobumisega hakkama ei saanud.
- Sa saad tegelikult sama palju nikotiini ka väiksema nikotiinisisaldusega sigarettidest, sest tõmbad suitsu sügavamale ja hoiad seda kauem kopsudes.
- Pea päevikut ja pane uuesti kirja kõik põhjused, miks otsustasid suitsetamisest loobuda.

## **Neljas tubakavaba päev** **Kiida iseennast! Oled üle saanud kolmest kõige raskemast päevast!**

- Välti kriisihetkede tekkimist nii kodus kui tööl. Enne mõtlemist, siis ütle.
- Hoidu kahe esimese nädala vältel rangelt alkoholist. Järgneva kahe kuu jooksul võid tarvitada väheses koguses alkoholi seltskonnas, kus keegi ei suitseta.
- Loe üle raha, mis on kogunenud ostmata jäänud sigarettide arvelt ning arvuta kokku oma tulevikusäästud.

## **Kiusatushetkel:**

- Hõõrda vähemalt esialgu suitsetajatest eemale.
- Välti alkoholi, kohvi ja muid jooke, mida seostad suitsetamisega
- Leevenda võõrutussümptomeid nikotiini asendamisega.
- Muuda rutiini – väldi poode, kust tavaliselt sigarette ostsid.
- Ära kunagi luba endale mõtet, et üks sigaret ei tee midagi.
- Aita kehal nikotiini kiiremini vabaneda ja tarbi palju vedelikku. Hõõrda klaas vett või mahla käeulatuses ja

joo väikeste lonksudega.

- Söö puuvilju, täisteraviljatooteid ja kiudainerikast toitu.
- Söö kolme suure toidukorra asemel erinevatel aegadel või väikeste portsjonitega viis korda päevas.
- Tõsta mööbel ümber ja kaota ära lemmiksuunurk.
- Selle asemel, et peale sööki suitsetada, tõuse lauast ja pese hambaid.
- Pane sigareti asemel põlema lõhnaküünlad.
- Hõõrda end tegevuses. Suitsetamisest loobumise aeg on sobiv liikumisharrastuseks.
- Murra joogikõrs sigaretisuuruseks jupiks ja hingata selle kaudu õhku sisse.
- Võta tikutoos. Hingata kümme korda sügavalt sisse ja hõõrda viimast hingetõmmet kinni kuni tiku süütamiseni. Hingata aeglaselt välja ja puhu tuli ära. Teeskle, et see on sigaret ja viska see tuhatoosi. Korda.
- Lõõgastu: tee väike uinak, mine sooja vanni, hingata sügavalt sisse või mediteeri.
- Tee kindlaks asjad, mis tekitavad sinus isu suitsetada ja leia viis nendega toimetulekuks.
- Sigareti asemel pane suhu näiteks porgand, suhkruvaba närimiskumm vms.
- Teata kõigile, et oled suitsetamisest loobunud.
- Lepi pereliikme või sõbraga kokku trahvisumma, mida pead suitsetamisega vahele jäädes maksma.
- Kui sul elukaaslane suitsetab, tee ettepanek koos loobuda või palu tal sinu läheduses mitte suitsetada.
- Mõtle positiivselt – võõrutus võib olla ebameeldiv, kuid see näitab, et su keha toibub tubaka mõjust.
- Ära karda nõustajalt rasketel hetkedel tuge otsida. Koos leiate kindlasti parima lahenduse.

# **Ära loobu loobumast!**