

ENNEN JOKAISTA NUUSKA-ANNOSTA TAI SAVUKKEEN  
SYTYTTÄMISTÄ LAUSU ÄÄNEEN KAIKKI SEURAAVAT MANTRAT:



**"Olen nikotiiniaddikti.  
Haluan polttaa. Minä voin  
polttaa,  
MUTTA teen savuttomuuden  
hyödyistä suuremmat kuin  
vain hetkellisen nautinnon  
koska ARVOSTAN itseäni."**

**"ANSAITSEEN paremman terveyden,  
raikkaamman hengityksen,  
paremman elämän ja vähemmän pelkoa."**

**"HALUAN olla vapaa."**



Lisäksi ennen jokaista savuketta pohdi:

Riistääkö tupakka sinulta jotakin, kuten  
aikaa, rahaa, terveyttä tai ulkonäköä?

**Arvosta itseäsi:**

Nikotiiniriippuvuus ei ole Sinun vikasi.

**Inhoa tupakkaa, joka teki tämän Sinulle.**

Ohjeet antoi nikotiiniriippuvuuden hoitoon erikoistunut  
psykoterapeutti Rocky Rosen, U.S. "Doctors" -ohjelmassa.

Kuvat: Savuttelija Pixabay.com. Pohtija ja peiliin katsoja pxhere.com.



Nikotiinista eroon päässeiden erinomaisen palautteen perusteella suosittelen lisätueksi n. 10 e hintaista ”**Stumppaa tähän**” -kirjaa (Allen Carr, 2014).

Avaa kirja vasta kun todella haluat irti tupakkatuotteista.



Miltä näytät 10 vuoden kuluttua ellet käytä tupakkatuotteita, tai jos käytät? ”**Smoking Time Machine**” -sovellus on

ilmainen: <https://changemyface.com/smoking-time-machine-3/>

Google Play sovelluksissa on mistä valita; myös suomenkielisiä:

<https://play.google.com/store/search?q=quit+smoking&c=apps>

Sovelluksia iPhonelle ja iPadille:

#### **NHS Quit Smoking**

- ilmainen
- kertoo paljonko saat rahaa käyttöösi lopettaessasi.
- lähettää tsemppimuistutuksia

#### **My Last Cigarette**

- n. 1 e hintainen
- tekee tietojesi perusteella yksilöidyn suunnitelman
- lähettää palautetta onnistumisestasi
- kertoo tupakoinnin haitoista

#### **Livestrong MyQuit Coach**

- kuvien ja vinkkien avulla inspiroiva sovellus
- auttaa suunnitelman tekemisessä.



#### **QuitSTART App for Teens**

- suunnattu jo nuorena tupakoinnin aloittaneille
- auttaa havaitsemaan nikotiinin vaikutukset mielialaan ja terveyteen.

#### **NCI QuitPal**

- kannustaa kertomalla nikotiinittomuuden tuomista säästöistä ja terveyshyödyistä

### **Aforimitauluistakin voimaa:**

Löydät ne Kasasen koottujen etusivulta:

<https://kasasenkootut.kotisivukone.com>

**Tavan vaihtaminen parempaan on helppompaa,  
kuin siitä luopuminen. Sinusta on siihen!**

Kuvat: Kahleista vapautuminen ja näpyttelijät pxhere.com. Nauraja Basile Morin, Wikimedia Commons,  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en>

