

Vapea? Pusseja? Happea!

Vinkit nikotiinituotteista irti pääsemiseksi

- 1** Suunnittele lopettaminen etukäteen. On hyvä tiedostaa, että nikotiinituotteesta eroon pääseminen vaatii päättäväisyyttä.
- 2** Nikotiinihimo kestää kerrallaan yleensä pari minuuttia, joten jos sen ajan voit tehdä jotain muuta, himo menee ohi.
- 3** Tee lista asioista, joita voit tehdä, kun tekee mieli sähkösavuketta: ota vaikka ksylitolipastilli tai lähetä viesti kaverille.
- 4** Pyydä läheisestä ystävästä tsemppari matkan varrelle tai lopettakaa yhdessä kaverin kanssa.
- 5** Huomaa kaikki se hyvä, jota nikotiiniton elämä alkaa tuoda tullessaan, kuten esimerkiksi, että pystyt keskittymään paremmin ja liikkuminen tuntuu kevyemmältä. Myös rahaa säästyy johonkin kivempaan tarkoitukseen!
- 6** Jos retkahdat, älä luovuta, vaan yritä uudelleen!

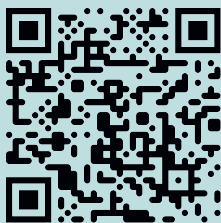
Jos tarvitset lisätukea, olethan matalalla kynnyksellä yhteydessä!

Nuorisotyöntekijä:

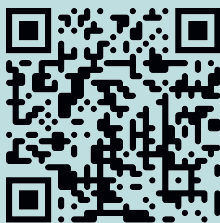
Terveystenhoitaja:

Kuraattori:

Lisätietoa vapestä:



Fressis



Ehyt ry