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:

Terveydenhoitaja:

Kuraattori:

Lisätietoa vapesta:

Fressis

Ehyt ry

HÄMEENLINNA Janakkala hattula