

Ühe minuti  
õppimine

Nr 10

## KUIDAS LOOBUDA TUBAKA- VÕI NIKOTIINITOODETEST?

### MIKS LOOBUDA?

Loobumine lisab Sinu elule tervelt elatud aastaid:

- **Silmade** tervis paraneb.
- **Naha** enneaegne vananemine ja kortsude teke peatub (suitsetamine vähendab kollageeni tootmist).
- **Südame** tervis paraneb. Vererõhk ja südame löögisagedus taastub. Aasta jooksul väheneb südamehaiguste risk poole võrra.
- **Immunsüsteem** muutub tugevamaks ja haigestumise tõenäosus väheneb.
- **Suu** – maitse- ja lõhnataju paranevad 48 tunni jooksul. Naeratus muutub säravamaks ja halb/halvalõhnlane hingeõhk kaob.
- **Kopsud** – hingamine muutub kergemaks 2–3 nädala jooksul. Mõne kuu möödudes vähenevad köha ja hingamisraskused.
- **Kõht** – loobumine aitab vähendada kõhurasva ja alandada diabeedi riski.

### KUIDAS LOOBUDA?

Sul on suurem võimalus tubakast lõplikult loobuda, kui oled ettevalmistatud ja lood plaani, mis sobib Sinu eluviisiga.

Koosta samm-sammuline tegevusplaan:

- ☑ **Määra loobumiskuupäev:** alusta 7 päeva jooksul. Ära lükka loobumist määramatusse aega!
- ☑ **Vali endale sobiv viis:** otsusta, kas loobud päevapealt või vähendad tubaka- või nikotiinitoode tarbimist järk-järgult.
- ☑ **Mõtle, millist toetatud abi vajad:** võimalik on kasutada TASUTA öde-nõustaja teenust, nikotiini asendusravi või ravimeid. Professionaalne nõustamisteenus ja asendusravi suurendavad loobumise edukust ligi 20%.
- ☑ **Valmista end ette:** tutvu suitsetamisest loobumise võõrutusnähtudega; leia endale huvitavad ja tervislikud asendustegevused.
- ☑ **Ole sihikindel:** jää oma plaanile kindlaks, motiveeri ennast ning võimalusel kaasa loobumisplaani toetav sõber/lähedane.

### 5 EDUKUSE VÕTIT

#### TEGELE TEADLIKULT SUITSUHMUGA



Välgi olukordi, mis kutsuvad esile soovi suitsetada. Teadvusta oma emotsioone, mis tekitavad suitsetamistungi ja leia nende maandamiseks tervislikud alternatiivid, nt hingamisharjutused, mõtteharjutused ja jalutamine. Pea meeles, et suitsuhimu on ajutine ja iga kord, kui suudad sellest üle saada, oled sammu võrra lähemal oma eesmärgile suitsetamisest täielikult loobuda.

#### MÄRKA STRESSIILMINGUID JA ÕPI OMA STRESSI JUHTIMA



Võta iga päev endale aega, et teha lõõgastuda aitavaid rahustavaid tegevusi. Tugevama stressi korral võta ühendust tubaka nõustamise teenuse öde-nõustajaga, et jääda kindlaks oma loobumis-otsusele ja hoida stressi kontrolli all.

#### LEIA ENDALE SOBIV FÜÜSILINE TEGEVUS



Füüsiline aktiivsus aitab leevendada stressi ja vähendada loobumise käigus tekkivat suitsuhimu.

#### KAASA OMA SÕPRU/LÄHEDASI



Moodusta endale vajalik tugigrupp, mis toetab Sind raskustega toime tulekul. Jaga oma kavatsust suitsetamisest loobuda ning aruta sõprade ja lähedastega, kuidas nad saaksid Sulle tuge pakkuda.

#### TÄHISTA OMA EDUSAMME



Tubakast loobumine nõuab palju tahtejõudu. Tähistada oma edusamme ja premeeri end, kui saavutad olulisi eesmärgi. Kui teed sammu tagasi, anna endale andeks ja alusta uuesti.