



Eroon tupakasta



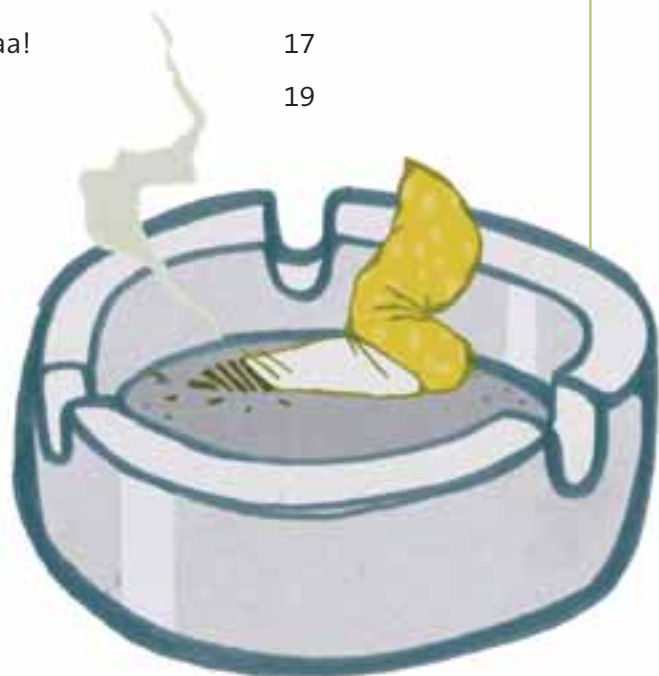
RÖÖKIÄ!



Yök, röökiä! – Eroon tupakasta

Sisällysluettelo

Valmistaudu huolella	3
Tupakkalakolla terveemmäksi	3
Ilman tupakkaa voit paremmin	4
Mieti etukäteen	4
Ota oppia aikaisemmista yrityksistäsi	6
Onko tupakka ystäväsi	6
Pidä jäähyväispuhe tupakalle	6
Epäonnistumiset kuuluvat elämään	7
Uudet unelmat auttavat	8
Hankaloita tupakointiasi	9
Vieroitusoireet	9
Voita vieroitusoireet	10
Lopettajan muistilista	10
Tupakointiin ajavia tilanteita	12
Ruokahalu kasvaa, kun elämä maistuu	16
Lopettaminen kannattaa!	17
Lähteet	19



Valmistaudu huolella

Useimmat ihmiset haluaisivat lopettaa tupakoinnin. Sinullakin voi olla jo kokemuksia tupakkalakosta tai lopettamisyrityksistä.

Tupakoinnin lopettaminen vaatii kärsivällisyyttä. Mitä paremmin valmistaudut, sitä varmemmin onnistut.

Suunnittele tämän tietopaketin avulla tupakoinnin lopettamista. Usko itseesi! Se auttaa onnistumaan.

Tupakkalakolla terveemmäksi

Kun lopetat tupakoinnin, terveytesi paranee.

Tupakointi lisää erityisesti keuhko- ja hengitystiesairauksia, sydän- ja verisuonitauteja sekä syöpää.

– Suuri osa kaikista syövästä johtuu tupakoinnista.

– Lähes kaikki keuhkosyövät johtuvat tupakoinnista.

– Lähes jokainen säännöllisesti tupakoiva sairastuu pitkäaikaiseen keuhkoputkentulehdukseen. Se voi puolestaan johtaa keuhkohtaumatautiin, joka on vakava sairaus.

Tupakointi vaikuttaa myös raskauteen. Tupakka lisää keskenmenon ja ennenaikaisen synnytyksen riskiä huomattavasti. Jos äiti tupakoi raskauden aikana, se lisää lapsen äkillisen kuoleman vaaraa. Tupakoivien äitien lapset sairastavat muita enemmän.

Tupakoinnin aiheuttamiin sairauksiin kuolee Suomessa jopa 5000 henkilöä vuodessa. Tupakoijista joka toinen kuolee ennenaikaisesti johonkin tupakoinnista johtuvaan tautiin.

Ilman tupakkaa voit paremmin

Tupakointi aiheuttaa esimerkiksi

- päänsärkyä
- huonokuntoisuutta
- keskittymisvaikeuksia
- väsymystä
- epämiellyttävää hajua
- pahanhajuista hengitystä.

Tupakoitsijan

- verenkierto huononee
- hampaiden ulkonäkö ja kunto heikkenevät
- ikenet heikkenevät
- iho vanhenee
- pulssi nopeutuu
- makuaisti ja hajuaisti huononevat.

Tupakointi lisää vaaraa sairastua esimerkiksi

- keuhkosityöpään
- kurkunpääsyöpään
- verenpainetautiin
- ruokatorven syöpään
- mahalaukun syöpään
- aivohalvaukseen
- virtsarakon syöpään
- luukatoon
- suu- ja hengitystietulehduksiin
- korvatulehduksiin.

Tupakointi on osatekijänä myös esimerkiksi

- virtsanpidätyskyvyn heikkenemisessä
- impotenssissa.

Mieti etukäteen

Mitä sinä ajattelet, kun sytytät tupakan?
Voi olla, että ajattelet jotakin tällaista:

”Nyt on pakko saada tupakka.”
Tällöin haet tupakasta lohtua.

”Nyt ansaitsen tupakan.”
Tällöin etsit tupakasta nautintoa ja palkintoa.

”Olen tottunut polttamaan tässä tilanteessa.”
Tällöin tupakoinnista on tullut tapa.

Onko sinulla jo aamulla kiire tupakalle?
Onko sinun vaikea kestää savuttomia paikkoja?
Sytytätkö heti uuden tupakan,
kun edellinen on loppunut?
Jos vastasit edellisiin kysymyksiin ”kyllä”,
olet riippuvainen nikotiinista.

Nikotiini on myrkyllistä,
ja se aiheuttaa riippuvuutta.
Lisäksi se vaikuttaa elimistöön
monella haitallisella tavalla.
Tupakansavussa on suuri määrä
muitakin myrkyllisiä aineita,
esimerkiksi metanolia, asetonia ja syanidia.

Muista, että tupakanhimo heikkenee
kymmenessä minuutissa!
Jos tunnet tupakanhimoa,
pysähdy miettimään hetkeksi.
Mieti, mitä oikeasti tunnet ja tarvitset.
Voi olla, että kaipaavat vain taukoa
tai jotakin muuta tekemistä.
Voi myös olla, että kaipaavat juttuseuraa.
Ajattele, mitä muuta voisit tehdä
tupakoinnin sijasta.

Vähitellen opit ymmärtämään,
mitä tupakanhimon takana oikeasti on.

Voi olla, että sinun tekee tupakkaa mieli
vielä pitkään.
Tiedät silti päivä päivältä paremmin,
mikä himon oikeasti tyydyttää.

Pohdi esimerkiksi seuraavaa:

- Miten tupakointisi alkoi?
- Millaisissa tilanteissa olet polttanut enemmän?
- Entä millaisissa tilanteissa olet polttanut vähemmän?
- Milloin on vaikeinta olla polttamatta?
- Millaisissa tilanteissa poltat mieluiten?

Kun tunnet nämä tilanteet etukäteen,
on helpompi vähentää tupakointia!



Ota oppia aikaisemmista yrityksistä

Olet ehkä jo yrittänyt lopettaa tupakoinnin. Muistele aikaisempia yrityksiasi ja mieti, miksi epäonnistuit. Tällä kertaa voit onnistua! Nyt sinulla on mahdollisuus valmistautua paremmin.

Joillekin ihmisille sopii tupakoinnin lopettaminen kerralla. Toisille on helpompaa lopettaa askel kerrallaan, vähitellen. Valitse itsellesi sopiva tapa. Vain harvat pystyvät lopettamaan ilman retkahduksia. Jos retkahdat polttamaan, mieti heti, mikä aiheutti retkahduksen. Miten voisit seuraavalla kerralla välttää tupakoimisen? Kun valmistaudut etukäteen, onnistut ensi kerralla helpommin!

Onko tupakka ystäväsi?

Tupakka on monelle ihmiselle kuin läheinen ystävä. Kun väsyttää tai olo on neuvoton, tupakan sytyttäminen saattaa lohduttaa. Tämän takia tupakoinnin lopettaminen voi tuntua pelottavalta. Siksi tupakalle on osattava jättää kunnon jäähyväiset. Sitten voit valita tupakan tilalle jotain uutta. Voit vaikkapa aloittaa uuden harrastuksen!

Olet ehkä jo huomannut, että tupakoimisessa on huonoja puolia. Oletko esimerkiksi kärsinyt yskästä ja heikosta kunnosta? Kellertävätkö hampaasi ja sormenpääsi? Vaatteetkin haisevat ikävästi tupakalle.

Mitä kauemmin tupakoit, sitä enemmän terveytesi kärsii. Nuori ihminen uskoo olevansa kuolematon. Aikuisena alkaa kuitenkin nähdä asiat toisin.

Pidä jäähyväispuhe tupakalle

Tupakka on antanut sinulle vuosien varrella jotain, mitä silloin tarvitsit. Nyt on kuitenkin aika ajatella tupakointia uudelleen!

Pidä tupakalle jäähyväispuhe esimerkiksi tähän tapaan: ”Kiitos, että helpotit tilanteita, joissa tunsin itseni epävarmaksi.”

”Nuorempana luulin, että tarvitsen sinua. Nyt valmistaudun uuteen elämänvaiheeseen ja jätän sinulle hyvästit.”

”Haluan pitää itsestäni hyvää huolta. Siksi en tarvitse tupakkaa.”

Jäähyväispuhe auttaa sinua jättämään vanhan tavan taaksesi. Nyt tupakoinnin lopettaminen sujuu helpommin!

Epäonnistumiset kuuluvat elämään

Lapsena voimme pelätä, että meidät hylätään tai että jäämme yksin. Opimme pelkäämään epäonnistumista. Tupakan avulla yritämme pitää yllä harhakuva, että olemme aina tyyniä ja vahvoja ja että pärjäämme ja olemme muita parempia.

Meitä kaikkia pelottaa se, selviydymmekö eteemme tulevista asioista. Kun pelottaa tai ahdistaa, on helppo ottaa tupakat esiin. Arjessa pärjääminen on vaikeaa, mutta tupakointi on helppoa.

Jotta voit päästä eroon tupakasta, sinun on hyväksyttävä se, että myös epäonnistumiset kuuluvat elämään.

Useimmille ihmisille tupakointi on vain pinttynyt tapa. Olet ehkä aloittanut tupakoinnin siksi, että tunsit itsesi epävarmaksi. Voi myös olla, että olet vain ottanut mallia jostakin ihmisestä, jota ihaillet. Ehkä olet halunnut kuulua siihen porukkaan, jossa kaikki tupakoivat.

Mieti, miksi olet aloittanut tupakoinnin. Tätä kannattaa pohtia huolellisesti, jotta et valitse jotakin uutta riippuvuutta tupakan tilalle.



Uudet unelmat auttavat

Kun aikoinaan opettelit tupakointia, kestit yskimisen ja opetteluun vaivat. Halusit olla ”tyylikäs tupakoija”.

Kun opettelet elämään ilman tupakkaa, sinun on luotava selkeä unelma. Ajattele esimerkiksi sitä, mitä teet säästämälläsi rahoilla. Tai sitä, kuinka terveytesi paranee.

Kun olet luonut oman unelmasi, voit helpommin omaksua uuden elämäntavan ilman tupakkaa. Sinun on opittava pitämään unelmasi kirkkaana ajatuksissasi.

Muistele elämäsi käännekohtia. Huomaat, että olet selvinnyt monista haasteista. Voit olla siitä ylpeä. Mieti, mitä olet oppinut näistä haasteista ja miten olet selvinnyt hankalista tilanteista.

Yleensä ihminen selviytyy vaikeistakin tilanteista. On vain tiedettävä, mitä on tekemässä ja miksi.

Muodosta unelmastasi mahdollisimman selkeä mielikuva, esimerkiksi näin:

”Arvostan itseäni, terveyttäni ja ulkonäköäni. Haluan raikkaan hengityksen, vaatteet ja hiukset. Haluan kauniimmat hampaat ja sormet.”

”Haluan säilyttää nuorekkaan ihon, hyvän kunnon ja vahvan luuston.”

”Haluan ostaa rahoillani jotakin sellaista, joka on terveellistä tai hyödyllistä.”



Hankaloita tupakointiasi

Harkitse ensin, ennen kuin poltat yhtään tupakkaa. Voit helpottaa lopettamista siten, että teet tupakoinnin tavallista vaikeammaksi. Etene pienin askelin kohti lopettamista:

- Tarkkaile itseäsi. Kun tupakoit, kirjoita muistiin jokainen kellonaika ja tilanne. Tai laske, kuinka monta tupakkaa poltat päivän aikana. Mieti sitten, miten saisit vähennettyä määrää vaikka puoleen.
- Polta jokaista tupakkaa vain puoliväliin. Tai polta päivässä vähemmän tupakoita.
- Osta tupakoita vähän, vain pieni aski kerrallaan.
- Polta vain joissakin tietyissä paikoissa. Voit esimerkiksi päättää, että poltat vain kauppareissulla.
- Muuta tupakointisi rutiineja. Vaihda tupakkamerkkiä aina, kun ostat lisää savukkeita. Vaihda tapaasi polttaa. Nouse vaikka seisomaan, kun poltat. Tai istu tupakoimaan, jos sinulla on tapana polttaa seisten. Muutokset murtavat rutiinin, ja silloin lopettaminen on helpompaa.
- Kokeile, miltä tuntuu olla esimerkiksi yksi päivä ilman tupakkaa. Sekin helpottaa tupakoinnin lopettamista kokonaan!

Vieroitusoireet

Elimistösi on tottunut saamaan nikotiinia tupakasta. Jos nikotiinia ei tule, elimistö ilmoittaa puutteesta vieroitusoireilla. Vieroitusoireet alkavat noin vuorokauden kuluttua lopettamisesta. Oireiden kesto ja määrä vaihtelevat. Oireet kestävät muutamista tunteista pariin viikkoon.

Vieroitusoireet voivat yllättää.
Muista, että vieroitusoireet ovat merkki elimistösi puhdistumisesta!
Selviät vieroitusoireista parhaiten, kun muistat, että päämääränäsi on parempi loppuelämä.

Tavallisimpia vieroitusoireita ovat

- hermostunut olo
- levoton olo
- ärtyisä olo
- unettomuus
- masennus
- tupakanhimo
- väsymys
- huimaus
- hikoilu
- verenpaineen lasku
- vapina
- päänsärky
- ummetus.

Voita vieroitusoireet

Voimakkaista vieroitusoireista ei ole pakko kärsiä.
Oireisiin on saatavilla tehokasta hoitoa.

Apteekista tai kaupasta voi ostaa ilman reseptiä esimerkiksi erilaisia laastareita, purukumia ja tabletteja.

Laastari vaikuttaa joko 16 tai 24 tuntia.
Purukumia ja tabletteja käytetään tilapäiseen tupakantukseen.

Lopettajan muistilista

- Päätä etukäteen se päivä, jolloin lopetat tupakoinnin.
Älä odota kuukautta kauempaa!
- Kirjoita kirjallinen sitoumus, jossa lupaat, että et enää tupakoi.
Jos et halua kirjoittaa, voit myös lausua sitoumuksen ääneen.

– Kerro läheisillesi, että aiot lopettaa tupakoinnin valitsemanasi päivänä. Pyydä heiltä tukea.

– Pyydä joku tukihenkilökseksi.
Tukihenkilö voi olla esimerkiksi terveydenhoitaja, ohjaaja, omainen, ystävä tai työtoveri.

– Opettele jokin rentoutumismenetelmä.
Kun tupakanhimo iskee, voit rentoutua sen sijaan, että sytyttäisit tupakan.

– Varaudu vieroitusoireisiin.
Hanki etukäteen esimerkiksi nikotiinipurukumia.
Näin vieroitusoireet eivät pääse yllättämään.

– Varaa itsellesi jotain hyvää ja terveellistä pikkusytävää.
Kun tupakantuska yllättää, tämä varasto voi alkuun tarjota helpotusta.

– Hävitä kaikki tupakkasi ennen lopettamispäivää.

– Kertaa ne syyt, joiden takia lopetat tupakoinnin.
Kirjoita syyt paperille.
Voit myös kerrata syitä ajatuksissasi tai sanoa syyt ääneen.

Lepää riittävästi ennen lopettamispäivää!
Jos olet väsynyt, tupakkaa on vaikeampi vastustaa.

Tupakoijat polttavat usein tietyissä, samanlaisina toistuvissa tilanteissa.
Moni tupakoi esimerkiksi kahvin jälkeen tai kun työssä on tauko.
Monet ihmiset tupakoivat myös silloin, kun masentaa tai suututtaa.
Milloin sinulla on tapana polttaa?
Valmistaudu näihin tilanteisiin etukäteen.
Päätä, että et enää polta näissä tilanteissa.
Näin sinun on helpompi vähentää tupakointia.



Tupakointiin ajavia tilanteita

Seuraavassa on lueteltu yleisimpiä tilanteita, jotka houkuttelevat tupakoimaan. Käy tilanteet läpi ja mieti, miten ne vaikuttavat sinuun. Jokaisen tilanteen kohdalla on muutama käytännön vihje. Vihjeiden avulla selviät vaikeista tilanteista.

Nyrkkisääntö on tämä: pidä itsesi liikkeessä ja hanki itsellesi muuta ajateltavaa kuin tupakka.

1. Kun olet kyllästynyt tai masentunut

– Masennus on normaalia, kun aloitat tupakkalakon. Muista, että masennus menee ohi. Tapaa ihmisiä ja soitttele ystävillesi. Voit soittaa niillekin, joihin et ole ollut yhteydessä aikoihin. Pyydä tukihenkilöksi joku, jolle voit kertoa tuntemuksistasi.

– Jos vain mahdollista, liiku! Touhua kotona tai kävele luonnossa. Kuljeskele paikoissa, joissa et ole ennen käynyt. Jos et ole aikaisemmin harrastanut liikuntaa, aloita kevyt, säännöllinen liikunta. Kysy tarvittaessa ohjeita ohjaajalta, lääkäriltä tai fysioterapeutilta.

– Käy sellaisissa paikoissa, joissa ei saa tupakoida. Käy esimerkiksi teatterissa, elokuvissa, taidenäyttelyssä, kirjastossa, museossa tai tavaratalossa.

– Suunnittele mukavia asioita, esimerkiksi lomaa. Tai sitä, kuinka käytät tupakasta säästyneet rahasi.

2. Kun näet, että muut tupakoivat

– Vältä paikkoja, joissa tupakoidaan ja ihmisiä, jotka tupakoivat.

– Kun näet jonkun tupakoivan, muista, että olet lopettanut terveytesi tähden. Muistele, mitä hyvää tupakoinnin lopettamisesta seuraa!

3. Kun haluat levätä tai rentoutua

– Istu mukavaan nojatuoliin, hengitä syvään sisään ja ulos ja laske samalla viiteen. Jos sinulla on enemmän aikaa, käytä apunasi rentoutumiskasetteja tai kuuntele mielimusiikkiasi.

– Tee lyhyt lenkki tai ulkoiluta koira.

4. Kun tunnet halua pitää tupakkatauon

– Varaudu niihin hetkiin, jolloin tiedät himoitsevasi tupakkaa.

– Jos olet tauoilla tottunut juomaan kahvia ja polttamaan sen kanssa tupakan, vaihda kahvi johonkin muuhun juomaan, esimerkiksi veteen tai mehuun.

5. Kun katsot televisiota

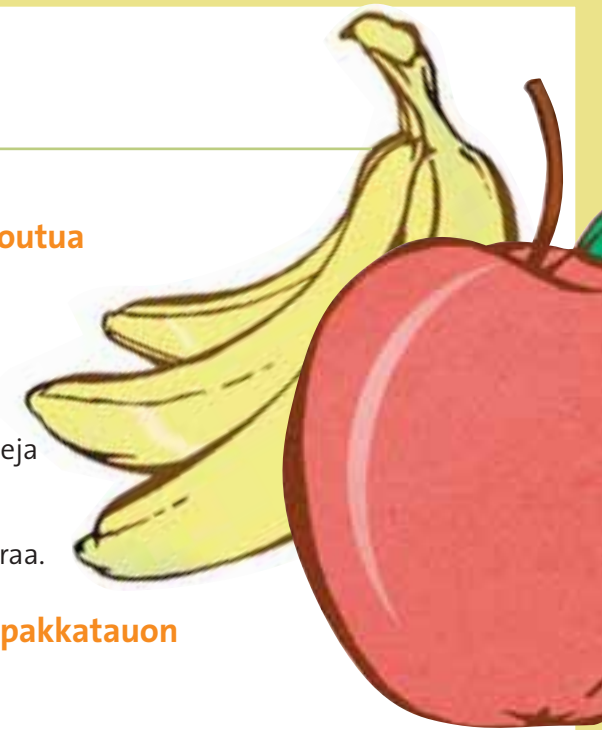
– Jos televisio sytyttää tupakanhimosi, vähennä joksikin aikaa television katselua. Lue, liiku tai tapaa tuttaviasi!

– Siemaile vettä, johon voit puristaa vähän sitruunaa antamaan makua. Pureskele purukumia tai jotakin terveellistä.

6. Kun ruokailet

– Syö vahvasti maustettuja ruokia. Syö jälkiruokaa tavallista pidempään ja nautiskellen.

– Nouse aterian jälkeen ylös ruokapöydästä, käy kävelyllä tai soita jollekin ystäväillesi.





7. Kun olet ärtynyt, huolestunut tai hermostunut

- Yritä purkaa tunteesi sanoiksi. Se voi olla vaikeaa, mutta kannattaa yrittää!
- Varoita läheisiäsi, että voit olla tavallista ärtyisämpi joitakin viikkoja.
- Tyynnytä itseäsi rentoutumalla välillä. Hengitä syvään sisään ja ulos ja laske samalla viiteen.
- Harjoittele rentoutumista päivittäin. Käytä apuna musiikkia tai valmiita rentoutumiskasetteja.
- Voit purkaa ärtyisyyden tunteen myös rivakkaan liikuntaan, tanssiin, seurapeleihin tai tietokonepeleihin.

8. Kun mielesi tekee naposteltavaa

- Tee lista pikkupurtavasta, jota voit syödä ilman, että painosi nousee. Purtava voi olla esimerkiksi hedelmiä, marjoja, leipää, vihannessuikaleita, juurespaloja tai sokerittomia leivonnaisia.
- Hanki eri makuisia purukumeja. Huomaat, että maistat vähitellen uusia makuja.

9. Kun et pysty keskittymään

- Sinun voi olla vaikea keskittyä, koska aivosi olivat tottuneet tupakkaan. Keskittymiskykyysi palaa vähitellen.
- Jos joudut tekemään jotain tärkeää, varaa siihen vähän enemmän aikaa kuin ennen.
- Turvaudu pikkusyötävien varastoon.

10. Kun sinulle tarjotaan tupakkaa

- Tämä on tiukka paikka! Kun tiedät joutuvasi tupakoivien seuraan, harjoittele etukäteen sanomaan: ”Kiitos ei, olen lopettanut!”
- Vältä tällaisia tilanteita ainakin ensimmäisinä viikkoina. Pysyttele aluksi poissa paikoista, joissa tupakoivat tuttavasi oleskelevat.

11. Kun juot kahvia tai teetä

- Muuta tapaasi juoda kahvia tai teetä. Juo eri paikassa, eri aikaan, eri kupista tai tee jotain muuta erilaista. Varaudu siihen, että kahvi vaikuttaa voimakkaammin kuin ennen.
- Maistele eri juomien makuja. Pidä juomaa suussasi ja laske kolmeen ennen kuin nielaiset. Syö sellaisia keksejä tai leivonnaisia, joissa on vain vähän kaloreja.
- Älä viivyttelä kahvitaulla.

12. Kun joudut tilanteeseen, jossa tarjoillaan alkoholia

- Alkoholi voi horjuttaa tahdonvoimaasi. Vältä siis juomasta alkoholia tilaisuuksissa, joissa tupakkaa on helposti saatavilla.
- Tupakkalakon ensimmäisinä viikkoina olisi hyvä välttää alkoholia kokonaan. Juo ennemmin alkoholittomia juomia tai hedelmämehua.



Ruokahalu kasvaa, kun elämä maistuu

Tupakoinnin lopettamisen jälkeen painosi voi nousta, koska ruoka maistuu paremmalta. Hajuaistisi ja makuaistisi toimivat jälleen. Siksi saatat syödä enemmän lihottavia ruokia.

Syö säännöllisesti normaalia ruokaa. Yritä syödä ruokaa, jossa on vähän rasvaa ja paljon kasviksia.

Älä ahmi isoja annoksia. Syö mieluummin välipaloja. Juo runsaasti, esimerkiksi vettä. Kun palkitset itseäsi, syö terveellisesti – vaikkapa hedelmiä.

Tupakoinnin lopettamisen jälkeen sinulle jää enemmän aikaa. Voit käyttää sen liikuntaan. Tärkeintä on, että pääset ensin irti tupakasta. Sen jälkeen voit keskittyä painoosi, jos niin haluat.



Lopettaminen kannattaa!

Kun olet lopettanut tupakoinnin, elimistösi alkaa toipua saman tien. Monet muutoksista tapahtuvat huomaamattasi. Vähitellen voit todeta, että jaksat enemmän. Elämä maistuu paremmalta kuin ennen!

Tupakoinnin lopettamisella on runsaasti hienoja vaikutuksia, esimerkiksi seuraavia:

- 20 minuuttia lopettamisesta: verenpaine ja pulssi laskevat.
- 8 tuntia lopettamisesta: veren happitaso palaa normaaliksi.
- 1 vuorokausi lopettamisesta: sydänkohtauksen riski vähenee.
- 2 vuorokautta lopettamisesta: makuaisti ja hajuaisti alkavat toimia.
- 3 kuukautta lopettamisesta: verenkierto ja keuhkojen toiminta elpyvät.
- 6 kuukautta lopettamisesta: hengitysvaikeudet vähenevät.
- 1 vuosi lopettamisesta: verisuonitautien riski vähenee puoleen.



Lähteet

Tänään on oikea päivä!
Pieni opas sinulle,
joka olet lopettamassa tupakointiasi.
Hengityslitto Heli ry.

Tupakka ja terveys.
Hengityslitto Heli ry.

Odottajan tupakkakirja.
Raittiuden Ystävät ry.

Tämän esitteen tekemiseen on saatu
sosiaali- ja terveysministeriön tukea.



Kehitysvammaliitto

Viljatie 4 A, 00700 Helsinki
Puh.: (09) 348 090
Faksi: (09) 3853 398
www.kehitysvammaliitto.fi



SELKOESITE

Lisää tietoa tupakanpolton lopettamisesta
löydät myös internetistä
osoitteesta www.verneri.net/selko.
Siellä voit myös pelata Yök, röökiä -peliä.