
Tupakointitottumuksen ja sen voittamishalun välinen taistelu on aina ankara. Se kysyy voimia. Kuitenkin jokainen tunti ja jokainen päivä, jonka on kyennyt olemaan ilman tupakkaa, vahvistaa päätöstä ja tekee siinä pysymisen helpommaksi.

Kolme ensimmäistä päivää ovat vaikeimmat. Viiden päivän jälkeen pahin on ohi. Fyysisestä riippuvuudesta aiheutuneet vieroitusoireet häviävät. Kaiken lähtökohtana on vakaumus, päätös: ”En halua enää polttaa.”

Siltä varalta, että tupakanpolton lopettajan valtaa vastustamaton tupakointihalua, tarvitaan seuraavaa ohjetta. Vakuuta heti itsellesi: ”En halua polttaa.” Juo sitten lasillinen vettä, hengitä syvään ja pyydä Korkeimmalta apua. Jo muutamassa minuutissa halu alkaa heiketä. Se merkitsee samalla myös sitä, että vastustamattomilta tuntuvia halun jaksoja tulee yhä harvemmin.



ETRA-liitto ry

ETRA-liitto ry
Annankatu 7 C 24
00120 HELSINKI

Puhelin: 09-374 3595
Faksi: 09-6120 3633
Sähköposti: etra@sdafin.org
Kotisivut: www.etra-liitto.fi
Teksti; Aune Gregg
Piirokset: Heikki O. Jokinen

Irti tupakasta!

Tilastoja ja tosiasioita tupakoinnin haitallisuudesta ei tarvitse kerrata. Niistä saa lukea lehdistä ja kuulla radiosta ja televisiosta.

Nyt tarvitaan yksinkertaisia käytännön ohjeita siitä, miten tupakointitottumus voidaan voittaa.

Tupakoinnin lopettaminen ei yleensä ole helppoa. Onnistumisen edellytys on uuden elämäntavan omaksuminen. Perustekijä on vakaumus, halu lopettaa tupakointi.

Haluatko sinä lopettaa tupakoinnin?

Tässä vihkoseen on koottu alun perin Tri J. Wayne McFarladin tutkimusten perusteella tupakasta vieroituksessa hyviksi todettuja käytäntöjä.

Onnea yritykselle!

Nauti elämästäsi

Unohda kaikki häiritsevät tekijät. Ota lämmin kylpy tai käy saunassa. Rentoudu. Ensimmäisinä päivinä voit käydä kylvyssä tai suihkussa useampiakin kertoja 15-20 minuuttia kerrallaan. Erityisesti silloin, kun alkaa tuntua siltä, että on aivan mahdotonta olla ilman tupakkaa, mene kylpyyn. Suihkussa on vaikea polttaa.

Juo mahdollisimman paljon vettä

Päivittäin jopa 6-8 lasillista aterioiden välillä.



Mitä enemmän juot, sitä vähemmän sinulla on vieroitusongelmia. Vesi soveltuu tarkoitukseen parhaiten. Alkoholipitoisten juomien, mietojen

viinien ja oluenkin käyttö on niiden tahdonvoimaa lamauttavan vaikutuksen vuoksi ehdottomasti kielletty.

Nuku riittävästi

Etenkin viitenä ensimmäisenä päivänä pitäisi



syödä erittäin säännöllisesti ja nukkua riittävästi. Mene siis ajoissa nukkumaan ja vältä yövalvomisia ja yleensä kaikkea, mikä lisää stressiä.

Liiku paljon

Ota tavaksi lähteä aterian jälkeen lenkille.



Nauti rauhallisesta kävelystä ja raittiista ilmasta. Älä missään tapauksessa jää istuskelemaan ja lepäilemään. Jos teet niin, polttamishalu saattaa tulla liian

voimakkaaksi. Silloin kaikki ympärilläsi vaatii sinua syöttämään totutun savukkeesi.

Vältä piristeitä ja rauhoitteita

Erilaisten hermostoon vaikuttavien aineiden,



sekä piristävien että rauhoittavien aineiden käyttöä tulisi välttää. Sellaisia ovat mm. tupakka, alkoholi, eräät laihdutuslääkkeet sekä myös kofeiini,

jota on kahvissa, teessä ja cola-juomissa.

Niiden sijasta voi juoda kofeiinitonta kahvia tai erilaisia yrttiteelaatuja. Tuoremehut ovat myös paikallaan.

Ei mausteita, rasvaa eikä makeata

Poista ruokavaliostasi mahdollisuuksiesi



mukaan kaikki voimakkaasti maustetut erilaiset käristetyt ruuat jopa liha ja makeat jälkiruuat. Myös makeiset ja erilaiset leivokset yms. on syytä hylätä.

Runsaasti tuoretuotteita

Syö niin paljon kuin haluat hedelmiä, marjoja, vihanneksia, kokojyväviljatuotteita, ja pähkinöitä. Erityisesti runsas tuoreiden hedelmien syöminen on paikallaan vieroituspäivinä.



Välipaloina niitä ei kuitenkaan tulisi syödä, koska välipalat eivät kuulu asiaan. Hedelmiä ja vihanneksia ei pitäisi syödä samalla aterialla.

Varmista B-vitamiinin saanti

B-vitamiinit ovat hermoston vitamiineja.



Koska nikotiini vaikuttaa hermostoon, runsaasta B-vitamiinin käytöstä on hyötyä tupakasta vieroituksen apuna. Lääkäri voi määrätä B-vitamiineja, mutta niitä saa myös

luonnontuotteista, mm. alkioista ja hiivasta.

Apukeinoja

Tupakkavieroituksen apuna on käytetty erilaisia



tupakan maun vastenmieliseksi tekeviä aineita, purukumeja ja laastareita. Eräistä lääkärin määräämistä masennuslääkkeistäkin on todettu olevan apua.

Liikunta on kuitenkin paras yksittäinen tarjolla oleva apukeino.