

Sõltuvusest vabaks!



See väljaanne on mõeldud abimeheks ja toeks eeskätt neile suitsetajatele, kel on kas või kordki peast läbi käinud mõte või kavatsus loobuda suitsetamisest. Ka neile, kes on juba proovinud suitsetamist maha jätta, kuid kel pole veel õnnestunud. Kõik mittesuitsetajad, kes hoolivad enda ja oma lähedaste tervisest ning kelle lähiümbruses suitsetatakse, leiavad siit samuti kasulikke näpunäiteid, kuidas mõjutada suitsetajaid loobuma ja aidata neil vabaneda tubakasõltuvusest.

Enamik inimesi ei suitseta

Eestis ei suitseta 71 % täiskasvanud elanikkonnast.

Suitsetamine ei ole igapäevane norm, pigem on seda mittesuitsetamine. Suitsetamine on eluviis, millel on laastav mõju nii inimese tervisele kui ka riigi majandusele.

Kas sina tead, mis on suitsetamise hind?

- Maailma Terviseorgansatsiooni andmetel sureb maailmas tubaka tarvitamise tõttu iga 9 sekundi järel 1 inimene.
- Euroopas põhjustab tubakas 23 000 surmajuhtu igal nädal.
- Eestis suitsetatakse 3000 tonni tubakat aastas, mis Maailmapanga eksperthinnangu alusel põhjustab ligi 3000 uut haigusjuhtu ja 2000 surmajuhtu keskeas.
- Eestis on suitsetamise tagajärjel ca 7000 tööealist invaliidistunud inimest.
- Igal aastal lisandub Eestis 400-450 peret, kes töötava perekonnapea nn tubakasurma tõttu kaotab olulise osa sissetulekust.
- Igapäevasuitsetaja Eestis suitsetab keskmiselt 14 sigaretti päevas, seega kulutab ta sigarettide ostmisele kuus ligi 400 krooni ja aastas 4800 krooni. Suitsetamisest tingitud haiguste raviks maksavad suitsetajad aastas ca 40 miljonit krooni omast taskust ning samapalju kaotavad suitsetamisega seotud enamhaigestumist ravides oma sissetulekustest.
- Eestis põhjustavad suitsetajad ca 250 tulekahju.
- Tööandjale on suitsetavad töötajad otseseks kuluallikaks: arvestada tuleb täiendavate ventilatsiooni- ja koristuskuludega; suitsetundidele kulunud tööajaga; suitsetaja keskmisest sagedama haigestumise, seega ka asenduspersonali leidmisevajadusega.

Suitsetaja! Sinu parim samm oma tervise heaks on tubakast loobumine

Suitsetamine on sama lihtne kui mittesuitsetamine. Me kõik sünnime mittesuitsetajatena - suitsetamine on õpitud tava.

Suitsetamise lõpetamine ei ole millestki heast loobumine, vaid oluline võit enda ja tubaka üle. Mitte kõik järgnevatest nõuannetest ei ole vastuvõetavad igaühele, seepärast tuleb leida endale sobivaim.

Soovides teada, kas praegu on Sinu jaoks parim aeg suitsetamisest loobuda, liida kokku, mitu jah/ei punkti saad, vastates järgmistele küsimustele.

Miks ma tahan loobuda suitsetamisest?

	Jah	Ei
mul on tekkinud probleemid tervisega	2 punkti	2 punkti
mul on tekkinud majanduslikud probleemid	2 punkti	2 punkti
planeerin lapse saamist	3 punkti	-
minu mittersuitsetav partner ei salli suitsetamist	2 punkti	2 punkti
minu seltskonnas ei ole suitsetamine soositav	1 punkt	1 punkt
minu töökoht on mõeldud mittersuitsetajatele	1 punkt	1 punkt
olen häiritud tubakalõhnast enda riietel	1 punkt	1 punkt
olen häiritud tumedast hambavaabast	1 punkt	1 punkt
olen häiritud oma hallikast näojumest	1 punkt	1 punkt

Liidan saadud punktid:

Saades raskema kaalukaasi **“jah”** vastusega, on minu jaoks praegu õige moment loobuda suitsetamisest.

Ei ole ühtegi tõsiselt võetavat argumenti, miks inimene peaks suitsetama. On vaid terve rida enesevabandusi omandatud suitsetamisharjumuse jätkamiseks, mida toetab sõltuvus nikotiinist ja millega püütakse õigustada harjumuslikku eluviisi. Mõned näited:

„Suitsetamine on mulle abiks suhtlemisel sõprade ja töökaaslastega, kes kõik suitsetavad.“

KOMMENTAAR. Tegemist on rituaalse toiminguga ja enesepettega, nagu aitaks suitsetamine paremini suhelda.

„Suitsetamine rahustab ja on mulle naudinguks“.

KOMMENTAAR. Tubakas olev nikotiin on tugevatoimeline mürk, mis algul ärritab närvisüsteemi ja seejärel pärsib seda. Ajutise mõnu ja erksustunde hind on ohtlikult kallis, kui saavutad selle tubaka abil. Selleks on arvukamalt ohutumaid võimalusi.

„Olen juba nii mitmeid aastaid suitsetanud, et seda pole nüüd enam mõtet lõpetada“.

KOMMENTAAR. Suitsetamisest pole kunagi hilja loobuda. Risk haigestuda südame-veresoonkonna või hingamisteede haigustesse või mõnda pahaloomulisse kasvajasse väheneb oluliselt ka siis, kui on suitsetatud aastakümneid ja siis loobunud.

**ÄRA OTSI SIINTOODUD JA TEISIGI VABANDUSI, MIS
AHVATLEVAD SIND SUITSETAMIST JÄTKAMA.
JÄÄ ENDALE KINDLAKS!**

Otsuse tegemine

Sageli kerkib küsimus, kas lõpetada ühemomentselt või astmeliselt, vähendades suitsetamist järk-järgult. Momentselt lõpetajad on tõenduspõhiselt edukamad. Parimat tulemust annab suitsust loobumine koos teistega ühes grupis.

**Kõige tähtsam on tubakast loobumise OTSUS.
Sobiva päeva valik on vaja hoolikalt läbi mõelda.**

Vali mittesuitsetajana alustamiseks päev, mis on vaba liigest pingest. Näiteks puhkuse esimene päev või päev, mis on erinev tavaelu rütmist. Kui lähiajal on oodata pidustust/sünnipäeva/üritust, kus on ette näha suitsetamist, siis vali kuupäev 3 päeva pärast seda üritust.

Eelnevalt vabane endise eluviisi juurde kuuluvast kõigest suitsetamisega tavapäraselt seonduvast (sigaretid ja muu tubakas, tuhatosid, välgumihklid jms.). Lõpeta „viimane sigarett“ otsusekindlalt mingi meeldejäáva rituaaliga. Seo end kas või kihlveoga ja/või leia endale toetaja, kes sind hoiab valitud teel.

Valmista end psüühiliselt ette, et lõpetamiseks määratud päevale järgnevat alustad uue sisuga. Tee uue elu alguspäev endale millegi ebatavalisega meeldejäävaks.

Soovitav on hakata pidama päevikut, kuhu märgid kõik oma tunded, elamused ja saavutused.

TUBAKAST LOOBUMINE ON KOGU SINU SENISE ELUVIISI MUUTUS

Kahenädalase ettevalmistusperioodi vältel pea silmas järgmist:

- Ära suitseta samal ajal, kui midagi teed. Suitsetamiseks võta endale eraldi aeg. Näiteks, kui oled siiani harjunud autoroolis suitsetama, siis nüüd pead auto peatama ja autost väljuma selleks, et suitsu teha.
- Ka puhkemomendil, olgu kodus või tööl olles, ära suitseta. Puhka ja alles siis mine spetsiaalselt suitsetama!
- Aseta sigaretid, välgumihklid, tuhatoosid ebaharilikesse paikadesse. Korralda endale kodus suitsetamisvabad piirkonnad ja laienda neid järjest!
- Kirjuta üles, mida tunned iga konkreetset sigaretti suitsetades!

Kujunda endas veendumus, et suitsetamine, mis on siiani olnud Sinu jaoks tavapärane on siiski ebaharilik tegevus!

Määra enda nikotiinisõltuvuse aste Fagerströmi astmestiku järgi:

Küsimus	Vastus	Punktid
Millal süütan peale hommikust ärkamist oma esimese sigareti?	Esimese 5 min jooksul	3
	6-30 min jooksul	2
	31- 60 min jooksul	1
	Hiljem kui üks tund	0
Kas mulle valmistab raskusi mitte suitsetada kohtades, kus see on keelatud?	Jah	1
	Ei	0
Milline kõigist päeva jooksul suitsetatud sigarettidest on kõige meeldivam?	Esimene peale hommikust ärkamist.	1
	Milline tahes	0
Kui mitu sigaretti suitsetan päevas?	31 või enam	3
	21-30	2
	11-20	1
	10 või vähem	0
Kas suitsetan päeva esimesel poolel enam kui teisel poolel?	Jah	1
	Ei	0
Kas suitsetan ka siis, kui pean haigena enamiku aja päevast olema voodis?	Jah	1
	Ei	0

8-10 punkti = väga suur sõltuvus nikotiinist

6-7 punkti = suur sõltuvus nikotiinist

4-5 punkti = mõõdukas sõltuvus nikotiinist

0-3 punkti = vähene sõltuvus nikotiinist

NB! Kasutatud punktisumma aitab määrata vajadust kasutada ka abivahendeid (plaastrit või ravimit). Nimetatud abivahendite kasutamisele peaks eelnema arsti konsultatsioon, sest mitte kõigile ei ole nende kasutamine näidustatud.

Otsuse elluviimine

Esimene suitsetamisvaba päev

- Leia suitsetamisele asendustegevus - sportimine või veel midagi!
- Ole aktiivne, külasta mittesuitsetavaid sõpru, mine jalutama, kinno, teatrisse jne!
- Hoidu närvilisest keskkonnast!
- Pea päevikut!

Teine suitsetamisvaba päev

Sul tuleb võidelda võimaliku nikotiininälja vastu.

- Joo vett 6-8 klaasi päevas!
- Närvilisuse tekkimisel hinga kopsud sügavalt õhku täis, hoi mõned sekundid hinge kinni ja seejärel hinga rahulikult välja! Sa veendud, et selle hetkega kaob Sul tahtmine kellelegi midagi halvasti öelda.
- Tegele spordiga, mine välja koos mittesuitsetajatega!
- Näri suhkruvaba närimiskummi!
- Hoidu magusa söömisest!
- Võta teadmiseks, et kõik vaevused on mööduvad ja need annavad vaid märku paranemisest nikotiinisõltuvusest ülesaamise protsessis.

Kolmas suitsetamisvaba päev

PIDAGE VASTU!

Hakkad otsima ettekäändeid haarata uuesti sigareti järele!

- Kui proovid suitsetada vaid ühe sigareti, oled alustanud taas suitsetamist. Lisaks tekib Sul enesehaletsus "Ma ei saanud hakkama."
- Ka madalama nikotiinisaldusega sigaretid ei vähenda nikotiini-sõltuvust, sest tegelikult saad kätte täpselt sama palju nikotiini, tõmmates suitsu sügavamale ja hoides seda kauem kopsudes.
- Pea päevikut ja loe üle põhjused, miks Sa otsustasid loobuda suitsetamisest.

Neljas suitsetamisvaba päev

ÕNNITLUSED JA SOOVITUSED JÄRGNEVAKS

Oled saanud üle kolmest kõige raskemast päevast!

- Väldi kriisimomentide tekkimist nii kodus kui tööl olles, st „enne mõtle-siis ütle“
- Hoidu rangelt alkoholist esimese 2 nädala vältel. Järgneva 2 kuu vältel võid tarvitada väheses koguses alkoholi seltskonnas, kus keegi ei suitseta.
- Suitsetamisest loobunud, loe üle ostmata jäänud sigarettide arvelt kogunenud raha ning arvuta kokku oma säästud tulevikus.

Püsimine mittersuitsetajana

Mittersuitsetajana alustamine on lihtsam kui mittersuitsetajaks jäämine. Oluline on jääda endale kindlaks esimese kuu jooksul. Harvemini hakatakse taas suitsetama hiljem. Peamisteks põhjusteks, miks hakatakse jälle suitsetama, on tavaliselt järgmised asjaolud.

Mingi stressi põhjustav olukord

Stressi maandamiseks tuleb teadlikult hoiduda tavapärasest sigaretist ja kasutada valikuliselt hoopis tõhusamaid vahendeid (kehalised lõõgastusharjutused, puhkus, keskkonna vahetus, meelepärane tegevus jms.).

Võõrutusnähtude ilmnemine

Enamikul loobujatest ei teki erilisi vaevusi või häireid eeltoodud soovitusi järgides. Esialgne suitsuhimu, mida põhjustavad igapäevase nikotiiniannuse ilmajäämine ja/või sissejuurdunud suitsetamistava, võib väljenduda ka seletamatus pahuruses, kergesti ärritavuses, meeleolu kõikumistes, üldistes rahutustes, unehäires jms. Kõik need on kiiresti mööduvad nähud ja põhjustest endale aru andes, meelekindlust säilitades ning aktiivseid vastuabinõusid rakendades saad neist kergesti üle. Juhul kui nad püsivad tüütavalt kaua, otsi abi arstilt.

Suitsetamistava lähiümbruses

Et mitte alluda Sind ümbritseva suitsetava keskkonna mõjule, on oluline end sellest vähemalt esialgu eemale hoida. Otsi endale mõttekaaslast – toetajaid mittersuitsetajate seast. Hiljem, kui oled endas kindel ja uus eluviis on kinnistunud, ei mõjuta endine suitsetav keskkond sind enam, vaid sina ise mõjutad seda keskkonda oma eeskuju ja hoiakuga.

Alkoholi tarvitamine

On üsna sagedane, et tubakast äsja loobunu satub alkoholi tarvitama suitsetavas seltskonnas ega suuda siis enam tubakakiusatusele vastu seista. Tavaliselt järgneb esimesele

suitsule ka teine jne., millega kaasneb eneselohtus, et küll ma järgmisel päeval saan jälle ilma sigaretita läbi. Enamikul juhtudes see aga ei õnnestu.

Usu endasse

Mida teha kui loobumine ei õnnestunud? Mitte mingil juhul ei maksa pead norgu lasta ja endale etteheiteid teha. Ka kohene uuesti proovimine ei ole soovitatav. Kõige otstarbekam on paariks nädalaks lihtsalt aeg maha võtta ja endaga aru pidada ebaõnnestumise põhjuste üle. Just aus eneseanalüüs, uue energia kogumine ja visadus õppida oma vigadest aitavad Sul kiiresti alustada ja sihile jõuda.

Kõik see, millest Sa oled lugenud, on ainult toeks Sulle sinu eneseteostuses. Mitte kõigil ei ole kerge loobuda tubakast, kuid tarkust koos visadusega viib sihile.

Mõtle positiivselt ja tegutse! Edu Sulle!

EDUKAT LOOBUMIST KÕIGILE PEALEHAKKAJATELE!



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development