

Nii peaksid Sa seda juhendit kasutama

Sa oled otsustanud tubakast loobuda.

Hästi tehtud – see on juba esimene samm.

Järgmine samm on ettevalmistamine, sellega toimetulemiseks saadki abi käesolevast vihikust. Pole ju teada, kuidas Sa ilma tubakata hakkama saad. See, mis sujub libedalt Sinul, ei pruugi olla lapsemäng Su nõo jaoks.

See vihik on meespea asjadest, mida pead suitsetamisest loobumisel teadma – Sa valid selle, mis Sulle sobib.

Niimoodi!

Pärast vihiku läbitöötamist oled Sa valmis ära viskama oma viimase suitsu.

Edu Sulle!

Suitsetamisega seotud asjaolud

Kellega koos Sa suitsetad?

- ÜKSINDA
- SÕPRADEGA
- VANEMATEGA
- ÕDEDE-VENDADEGA
- KELLEGI TEISEGA...

Kus Sa suitsetad?

- OMA KODUS IGAL POOL
- OMA TOAS
- KOOLIS
- ÕUES
- SÕPRADE JUURES KODUS
- TÖÖL
- SÕÖGIKOHTADES
- PEOL
- KLUBIS
- MUJAL...

Mis tekitab Sinu tahtmise suitsetada?

- COCA-COLA
- ALKOHOL
- HALB TUJU
- HEA TUJU
- STRESS
- EBAKINDLUS
- MINGI KINDEL INIMENE (KES?)
- VAHETUNNID
- PEOD
- MUUSIKA
- FILMID
- NÄLG
- ÜKSINDUS
- AEG PÄRAST SPORTI
- KUI KÕIK KASVAB ÜLE PEA
- MIDAGI MUUD...

Mis Sind suitsetamise juures ärritab?

- SEE ON LIIGA KALLIS
- SEE ON VASTIK
- SEE ON KAHJULIK
- SEE ON TEISTELE EBAMEELDIV
- SEE ON MÖTTETU
- SEE ON EBAPRAKTILINE
- OLEN SÕLTUVUSES
- VALU KURGUS
- HAIS
- KÕHIMINE
- KÜLMAD SÕRMED
- VALU KOPSUDES
- PEAVALU
- SEE LOOB MULLE HALVA IMAGO
- MULLE SEE EI SOBI
- MIDAGI MUUD...

Mis on suitsetamise juures koige parem?

- 1.
- 2.
- 3.

Mis on suitsetamise juures kõige halvem?

- 1.
- 2.
- 3.

Mida Sa suitsetamisest saad?

- MINGI VASTUTASU
- ROHKEM PAUSE
- NÄEN VANEM VÄLJA
- SUUDAN JUTTU ÜLEVAL HOIDA
- SARNANEN NENDEGA, KES MULLE MEELDIVAD
- SAAN TEISTEGA KONTAKTI
- JUHIN STRESSI
- LÕÕGASTUN
- VEEDAN AEGA
- SEE KUSTUTAB NÄLJA
- MIDAGI MUUD...

2

Mida teeb suitsetamine Sinu kehaga?

Tee linnuke selle juurde, mida Sa kõige rohkem kardad (võid teha mitu linnukest).

Suu – halb hingeõhk, kollased hambad, parodontoosi teke: hamba kinnituskudedede kahjustus, mille tagajärjeks on hambutus.

Hääl – kõrivähi oht.

Lihased – halb produktiivsus, kuna veri ei saa hapnikku, tekib väsimus.



Aju – insuldioht.

Süda – südamerabanduse saamine: 95% meestest, kes enne 45 eluaastat südamerabanduse saavad, on suitsetajad.

Kopsud – kopsuvähi oht: 90% kopsuvähki haigestuvatest inimestest on suitsetajad.

Suguorganid – kahaneb viljakus ja ilmnevad potentsi-probleemid.

Käed ja jalad – halb vereringe, seepärast on käed ja jalad külmad. Hiljem tekib gangreen ja viimaks jäse amputeeritakse.

3 Miks Sa ei taha enam suitsetada?



- SEE ON KALLIS
- MINU TERVISLIK SEISUND ON HALVEM, KUI PEAKS
- MA JÄÄN NIKOTIINIST SÕLTUVUSSE
- MUL TULEB SUUST HALBA HINGEÕHKU
- SUUDLUSE MAITSE EI OLE ENAM NII HEA
- POHMELL MUUTUB AINA HULLEMAKS
- MU RIIDED HAISEVAD
- MA SAAN SUITSETAJA KOPSUD
- MU NAHK MUUTUB HALLIKS JA KORTSULISEKS
- MUL ON HALVEMAD VÕIMALUSED LAPSI SAADA
- MU KÕHA LÄHEB HULLEMAKS
- SUITSUVABAS KOOLIS ON SEE KEERULINE
- MUL ON RISK NOOREMALT SURRA
- PALJU AEGA KULUB KOHA OTSIMISEKS, KUS MA SUITSETADA TOHIN
- KÄED JA JALAD MUUTUVAD KÜLMEMAKS
- KÜLMETUSHAIGUSED KESTAVAD KAUEM
- MA HÄIRIN TEISI
- MIDAGI MUUD

Minu kolm kõige paremat põhjust suitsetamisest loobumiseks

1. _____
2. _____
3. _____

4

Millal jätan suitsetamise maha?

- OTSEKOHE
- ÜHE VÕI KAHE NÄDALA PÄRAST
- KUI MA OLEN LÕPETANUD...
- ENNE, KUI MA OLEN ALUSTANUD....
- KUNAGI, AGA MITTE PRAEGU



Väike nõuanne

Kui Sa ei loobu suitsetamisest kohe, siis on siin üks väike nõuanne. Harjuta end mõttega, et...

- vähendada oma tarbimist: ma suitsetan vähem, aga samades olukordades kui varem.
- jätad mõne korra vahele: ma loobun suitsetamisest mõnes olukorras, kus varem suitsetasin.

Minu leping

Ma loobun suitsetamisest

_____ päev

_____ kuu

_____ aasta

Ma lõpetan suitsetamise, kui ma olen

_____ (näiteks eksami ära teinud, leidnud endale tüdruku, alustanud treeningutega...)

Ma olen suitsetamisest täiesti kindlalt loobunud, kui ma

_____ (näiteks kavatsen abielluda, olen lõpetanud gümnaasiumi...)

5

Mida Sa teeksid ekssuitsetajana?

Mida Sa teeksid peol, kui oleksid ekssuitsetajana?

- TEEKSIN SEDA, MIDA ALATI TEEN
- HOIAKSIN SUITSETAJATEST EEMALE
- OLEKSIN SUITSETAJATEGA KOOS
- TANTSIKSIN ROHKEM
- RÄÄGIKSIN MÕNE UUE INIMESEGA
- MIDAGI MUUD

Mida Sa teeksid vahetundide ajal, kui oleksid ekssuitsetaja?

- TEEKSIN SEDA, MIDA ALATI TEEN
- HOIAKSIN SUITSETAJATEST EEMALE
- LEIAKSIN KELLEGI, KELLEGA KOOS
EKSSUITSETAJA OLLA
- OLEKSIN KOOS SUITSETAJATEGA
- SÖÖKSIN
- JOOKSIN VETT
- KÄIKSIN TUALETIS
- JALUTAKSIN VÄRSKES ÕHUS
- MIDAGI MUUD

Mida Sa teeksid klubis, kui oleksid ekssuitsetaja?

- TEEKSIN SEDA, MIDA ALATI TEEN
- HOIAKSIN SUITSETAJATEST EEMALE
- TEEKSIN KOGU AEG MIDAGI (NÄITEKS
MÄNGIKSIN MUUSIKAT, LAUATENNIST...)
- LOOKSIN SUITSETAMISEST LOOBUJATE RÜHMÄ
- HOIAKSIN NENDE POOLE, KES EI SUITSETA
- EI KÄIKS ENAM KLUBIS
- OLEKSIN VÄGA ÄRRITUV
- MIDAGI MUUD

6



Milline oleksid Sa ekssuitsetajana?

(Vali, milline oleksid Sina...)



7 Kuidas Sa räägiksid sellest, et oled ekssuitsetaja?



- ÜTLEKSI SEDA VALJUSTI JA SELGELT KÕIGILE
- ÜTLEKSI SEDA AINULT NEILE VÄHESTELE, KELLE PUHUL TEAN, ET NAD ON MULLE TOEKS
- EI ÜTLEKSKI KELLELEGI
- MIDAGI MUUD

8

Mida arvaksid teised sellest, et loobud suitsetamisest?

- MU SÕBRAD ARVAVAD, ET SEE ON HEA
- MU SÕPRADEL ON ÜKSKÕIK
- MU SÕBRAD PROOVISID MIND SUITSETAJATE HULKA TAGASI SAADA
- MU SÕBRAD...
- MU PEREKOND KIIDAKS MIND
- MU PEREKONNAL OLEKS ÜKSKÕIK
- MU PEREKOND TOETAKS MIND
- MU PEREKOND...

(Kui Sul on kallim)

- MU KALLIM TOETAKS MIND
- MU KALLIMAL OLEKS ÜKSKÕIK
- MU KALLIM PROOVIS MIND SUITSETAJATE HULKA TAGASI SAADA
- MU KALLIM...

Kellega saaksid arvestada?

Kes mind toetaks?

Kirjuta siia!

Kes oleks vastu?

Kirjuta siia!

Mida nad teeksid?

Kirjuta siia!

Mida nad teeksid?

Kirjuta siia!

9

Mis võib põhjustada Sinu tagasilanguse?

Suitsetamisest loobudes ei pruugi Sa mingeid muudatusi märgata. Noortel suitsetajatel ei teki samasuguseid reaktsioone kui vanadel. Noorena ei ole Sa veel nii palju sigarette suitsetanud – Sa ei pruugi olla veel nikotiinist sõltuv ning seetõttu Su keha nii tugevalt ei reageeri, kuid proovi siiski ette kujutada elu tubakata.

Mis Sa arvad, millised on Sinu nõrgad küljed, kui Sa suitsetamisest loobud?

- IGATSUS – MIDAGI ON NAGU PUUDU
- RAHUTUS
- NIKOTIINIÄLG
- MEELEOLU MUUTUSED
- VIHA
- ÄRRITUMINE
- ÜKSINDUS
- HALB TUJU
- KAALUIIVE
- MOTIVATSIOONI PUUDUS
- TAHEJÕUETUS
- OSKAMATUS PAKKUMISEST KEELDUDA
- MIDAGI MUUD...



Minu tagasilangus nr 1

Kirjuta siia!



Sul võib aeg-ajalt tekkida nõrkusehooge. Vaata siit, mida Sa saad teha, kui Sul tekib järsku kange isu suitsetada.

Esmaabipaun

Paljudel tekib äkitselt suur vajadus suitsu järele. Eriti alguses, umbes 3–4 nädalat pärast suitsetamisest loobumist. Suitsetamise vajadus kestab 3–5 minutit, mõne jaoks on see nagu tõmme seestpoolt, teised kutsuvad seda nikotiininaljaks. Kui Sul tekib äkiline tahtmine suitsetada, siis siin on mõned ideed kriisist jagusaamiseks. Pea meeles – tung suitsu järele kestab lühikesest aega. Vali välja see, mida Sa soovid suitsetamise asemel teha.

- SÖÖN LAGRITSAT, KUMMIKOMME, PASTILLE, PUUVILJU...
- HINGAN SÜGAVALT SISSE
- KUULAN MUUSIKAT
- NÄRIN NÄTSU
- KIRJUTAN SMS-SÕNUMI
- RÄÄGIN SÕBRA/SÕBRANNAGA
- RÄÄGIN SUITSETAMISEST LOOBUMISE NÕUSTAJAGA
- LEIAN ABI INTERNETIST
- LEIAN ENDALE SÕBRA, KES AITAB SUITSETAMISEST LOOBUDA
- VEAN KELLEGAGI KIHLA
- KOGUN RAHA JA OSTAN SELLE RAHA EEST ENDALE MIDAGI SUURT
- TEEN MIDAGI MUUD...

Minu esmaabikott sisaldab

1. _____
2. _____
3. _____



Nii palju maksab suitsetamine...

	2 tk päevas	3 tk päevas	10 tk päevas	15 tk päevas	20 tk päevas
1 päev					
3 päeva					
1 nädal					
2 nädalat					
3 nädalat					
1 kuu					
1 aasta	730 kr	1095 kr	3650 kr	5475 kr	7300 kr

Numbrid on saadud järgmiselt:
üks sigaret maksab 1 krooni, kuus on 30 päeva
ja aastas 365 päeva.