

# Nii peaksid Sa seda juhendit kasutama

## Sa oled otsustanud suitsetamisest loobuda.

Hästi tehtud – see on juba esimene samm. Järgmine samm on ettevalmistamine ning sellega toimetulemiseks saadki abi käesolevast vihikust. Pole ju teada, kuidas Sa ilma suitsudeta hakkama saad. See, mis sujub libedalt Sinul, ei pruugi olla lapsemäng Su sõbranna jaoks.

See vihik on meelespea 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
- SÕBRANNAGA
- VANEMATEGA
- ÕDEDE-VENDADEGA
- KELLEGI TEISEGA...

### Kus Sa suitsetad?

- OMA KODUS IGAL POOL
- OMA TOAS
- KOOLIS
- ÕUES
- SÕPRADE JUURES KODUS
- TÖÖL
- SÕOGIKOHTADES
- 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
- MA OLEN SÕLTUVUSES
- VALU KURGUS
- HAIS
- KÕHIMINE
- KÜLMAD SÕRMED
- VALU KOPSUDES
- PEAVALU
- SEE LOOB MULLE HALVA IMAGO
- MINULE 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?

- TASU
- ROHKEM PAUSE
- NÄEN VANEM VÄLJA
- SUUDAN JUTTU ÜLEVAL HOIDA
- SARNANEN NENDEGA, KES MULLE MEELDIVAD
- SAAN TEISTEGA KONTAKTI
- JUHIN STRESSI
- LÕÕGASTUN
- SAAN AEGA VEETA
- 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 –  parodontoosi teke: hamba kinnituskude kahjustus, mille tagajärjeks on hambutus.

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



Aju – insuldioht.

Hääl – muutub kähedaks, kõrivähi oht.

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

Lihased – halb produktiivsus, kuna veri ei saa hapnikku, väsivad nad kiiremini.

Suguorganid – raskem on jääda rasedaks, Su laps saab raseduse ajal liiga vähe toitaineid.

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 ÜLDINE TERVISLIK SEISUND ON HALVEM
- 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. \_\_\_\_\_

- 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

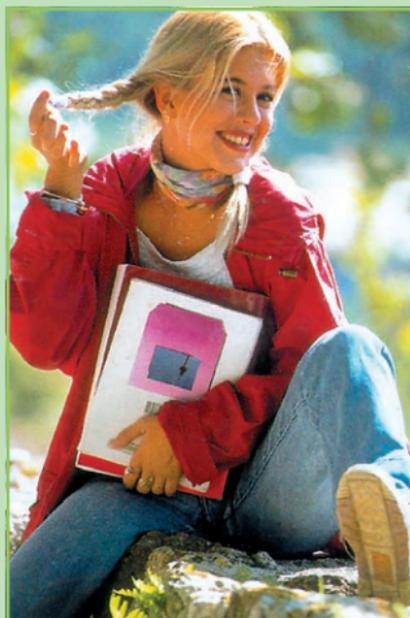
\_\_\_\_\_ (näiteks eksami ära teinud, sõlminud lepingu...)

Ma olen suitsetamisest täiesti kindlalt loobunud, kui ma

\_\_\_\_\_ (näiteks lähen teise kooli, olen endale kallima saanud, leidnud kindla hobi...)

# 5

## Mida Sa teeksid ekssuissetajana?



### Mida Sa teeksid peol, kus oleksid ekssuissetajana?

- TEEKSIN SEDA, MIDA ALATI TEEN
- HOIAKSIN SUITSETAJATEST EEMALE
- OLEKSIN SUITSETAJATEGA KOOS
- TANTSIKSIN ROHKEM
- RÄÄGIKSIN MÕNE UUE INIMESEGA
- LÄHEKSIN VÄLJA JALUTAMA,  
KUI TAHAKSIN SUITSETADA
- MIDAGI MUUD

### Mida Sa teeksid vahetundide ajal, kui oleksid ekssuissetaja?

- TEEKSIN SEDA, MIDA ALATI TEEN
- HOIAKSIN SUITSETAJATEST EEMALE
- LEIAKSIN KELLEGI, KELLEGA KOOS  
EKSSUUISETAJA OLLA
- OLEKSIN KOOS SUITSETAJATEGA
- SÖÖKSIN
- JOOKSIN VETT
- KÄIKSIN TUALETIS
- MÄNGIKSIN KAARTE
- MIDAGI MUUD

### Mida Sa teeksid klubis, kui oleksid ekssuissetaja?

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

# 6 Milline oleksid Sa ekssuitsetajana?

6

(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 ÜTLEKSI KELLELEGI
- MIDAGI MUUD





# 8

## Mida arvaksid teised, kui suitsetamise maha jäta?

- 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 NARRIKS 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 pruugigi Sa mingeid muudatusi märgata. Noortel suitsetajatel ei teki samasuguseid reaktsioone kui vanadel. Noorena ei ole Sa veel nii palju sigarette tõmmanud – seega ei ole Sa veel nikotiinist nii sõltuv. Su keha ei reageerigi nii tugevalt, kuid proovi siiski ette kujutada, kuidas Sa toimiksid ilma suitsudeta.

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
- VAHETUNNID
- PEOD
- 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 nikotiiniljaks. Kui Sul tekib äkiline tahtmine suitsetada, siis siin on mõned ideed kriisist jagusaamiseks. Pea meeles – tung suitsu järele kestab lühikest aega. Vali välja see, mida Sa soovid suitsetamise asemel teha.

- SÖÖN LAGRITSAT, KUMMIKOMME, PASTILLE...
- HINGAN SÜGAVALT SISSE
- KUULAN MUUSIKAT
- NÄRIN NÄTSU
- KASUTAN PLASTIKUST MENTOOLISUITSE
- KIRJUTAN SMS-SÕNUMI
- RÄÄGIN SÕBRA/SÕBRANNAGA
- RÄÄGIN SUITSETAMISEST LOOBUMISE NÕUSTAJA VÕI MÕNE TEISE USALDUSISIKUGA
- LEIAN ABI INTERNETIST
- LEIAN SÕBRA, KES SAMUTI ÜRITAB SUITSETAMISEST LOOBUDA
- VEAN KELLEGAGI KIHILA
- 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.

# Abiks kaaluprobleemi korral

Sa võid arvata, et võtad suitsetamisest loobudes kaalus juurde. Sinu kaal sõltub kolmest asjast:

## 1. Kui palju Sa suitsetad?

Kui Sa oled ainult peo-suitsetaja olnud (s.t et suitsetad ainult aeg-ajalt), ei ole kaalus juurdevõtmine suitsetamisest loobumise järel eriti tõenäoline. Kui Sa oled suitsetanud rohkem kui 15 sigaretti päevas, on tavaline kaalu tõus 2–4 kg. Mida vähem Sa suitsetasid, seda väiksem on tõenäosus, et Sa võtad juurde.

## 2. Mida Sa sööd?

Määrav on see, mida Sa suitsetamise asemel teed. Kui Sa sööd suures osas rasva- ja suhkrurikast toitu, on kaalus juurdevõtmine üsna kindel. Mõtle selle üle, mida Sa sööd. Siin on mõned ideed, kuidas jälgida, mida Sa suhu pistad. Vali välja see, mis Sulle sobib.

- SÖÖN KÕIKIDEL SÖÖGIAEGADEL: HOMMIKUL, LÖUNAL JA ÖHTUL
- SÖÖN KORRAPÄRASELT
- EI JÄTA SÖÖGIKORDI VAHELE
- SÖÖN KÕHU TÄIS ÖIGEST TOIDUST
- SÖÖN PUUVILJU (NÄITEKS VAHEPALAKS)
- SÖÖN ROHKEM JUURVILJU (NT SALATIT LÖUNAKS, PORGANDEID VAHEPALAKS)
- JOON MAHLA
- SÖÖN ROHKEM LEIBA
- SÖÖN ROHKEM RIISI
- SÖÖN VÄHEM RASVAST
- KUI VÄHEGI VÕIMALIK, EI KASUTA VÕID
- JÄTAN VÕI JA MARGARIINI LEIVALT ÄRA
- LÕIKAN ÄRA NÄHTAVA RASVA, NT LIHA KÜLJEST
- SÖÖN VÄHERASVAST JUUSTU, KUS ON MAKSIMAALSELT 17 G RASVA 100 G KOHTA
- SÖÖN VÄHERASVASEID PIIMATOOTEID (RASVATA PIIM, LAHJA KEEFIR)
- EI SÖÖ IGA PÄEV KOOKE
- EI SÖÖ IGA PÄEV ŠOKOLAADI
- EI JOO SUHKRURIKKAID JOOKE (LIMONAAD, COCA-COLA, SIIRUPIVESI)
- KUI MUL TULEB KIIRTÖIDU ISU, VALIN EINEVÕILEIVA VÕI HAMBURGERI
- KUI MUL TULEB KOMMIISU, VALIN LAGRITSA, KLAASKOMMID, KUMMIKOMMID
- KUI MUL TEKIB KRÕPSUDE ISU, VALIN PÄHKLID, POPKORNI VÕI SOOLAPULGAD
- SÖÖN ARGIPÄEVITI TERVISLIKULT – MIDAGI HEAD LUBAN ENDALE PEOL
- MIDAGI VEEL...