



# Lopettamistavat

Opi tunnistamaan tekijät ja rutiinit, jotka laukaisevat halun tupakoida

**EROON  
TUPAKASTA**

## Yleisimpiä tekijöitä, jotka laukaisevat halun tupakoida

### Heti heräämisen jälkeen



Harjaa hampaasi, mene pikaiselle kävelyllä, tai muuta rutiinejasi. Jos esimerkiksi käyt suihkussa ennen aamupalaa, kokeile muuttaa järjestystä.



### Työmatka



Muuta rutiiniasi hieman. Pureskele sokeritonta purukumia.

### Kahvia tai teetä juodessa, tai aterian jälkeen



Lähde jaloittelemaan.

### Stressi tai ärtyisyys



Hengitä syvään, tee nopea rentoutumisharjoitus tai soita kaverille.

### Työtauko



Jaloittele, lue lehteä tai soita puhelu.



### Muiden tupakoitsijoiden kanssa oleskelu



Korvaa tupakka mehulla tai hedelmällä ja vietä ainakin aluksi enemmän aikaa tupakoimattomien ystäviensä kanssa.

### Hermostuneisuus



Puristele stressipalloa tai kuuntele rentouttavaa musiikkia.

### Alkoholin juominen



Vaihda lempijuomasi johonkin toiseen, jotta pystyt rikkomaan sen yhteyden tupakointiin.

### TV:n katselu



Pureskele sokeritonta purukumia, syö hedelmä tai porkkananpaloja, tai istu lempituolisi sijaan jossakin muualla.

### Puhelimeen puhuessa



Piirtele muistilehtiöön tai pyörittele jotain esinettä sormissasi.

### Pubissa, klubilla tai baarissa



Tapaa ystäviäsi aluksi jossain muualla, vaikka elokuvateatterissa tai kuntosalilla.

