



Tervise
Arengu
Instituut



**Plaan ja
soovitused
tubakast ja
nikotiinist
loobumiseks**

Kõik tubakatooted sisaldavad nikotiini nagu näiteks tavasigaret, kuumutatav tubakatoode ja huuletubakas. Nikotiinisaldusega on ka tubakatoodetele sarnased tooted nagu e-sigaret ja nikotiinipadi.

Käesolevat loobumisplaani saab kasutada kõikidest tubaka- ja nikotiinist toodetest loobumisel, et vabaneda nikotiinisõltuvusest.

Kahenädalase ettevalmistusperioodi vältel toimi nõnda:

- ♦ Võta tubaka- või nikotiinistoote tarbimiseks eraldi aeg. Näiteks, kui oled harjunud autoroolis suitsetama, siis nüüd peatu ja välju autost. Samuti ära kasuta nikotiini tarvitamiseks puhkehetke töö.
- ♦ Aseta e-sigaret, välgumihklid, huuletubaka karbid jmt ebaharilikesse paikadesse. Tee endale kodus nikotiinivabad piirkonnad ja laienda neid järkjärgult.
- ♦ Kirjuta üles kõik põhjused, miks nikotiinist loobuda soovid.
- ♦ Vastastikune leping on hea motivaator. Palu pere- liikmetel ja sõpradel koos sinuga nikotiinist loobuda. Vähim, mis nad saavad teha, on sinu läheduses mitte tubaka- või nikotiinistooteid tarbida.
- ♦ Määra lõpetamiseks kindel kuupäev, valmistu selleks tõsiselt ja pea tähtajast kinni.

Ära karda abi küsida. Koolitatud nõustaja tähelepanu all on loobumine tulemuslikum. Abi saamiseks pöördu perearsti või apteekri poole või leia lähim nõustamiskabinet veebilehelt tubakainfo.ee.

Otsuse elluviimine

Esimene nikotiinivaba päev

- ♦ Leia nikotiinile asendustegevus – sport või miski muu.
- ♦ Ole aktiivne: mine jalutama, kinno, teatrisse.
- ♦ Proovi vältida närvilisi olukordi.
- ♦ Pea päevikut.

Teine nikotiinivaba päev

Sul tuleb võidelda võimaliku nikotiininälja vastu.

- ◆ Joo 6-8 klaasi vett päevas.
- ◆ Närvilises olukorras hingaga kopsud sügavalt õhku täis, hoia mõned sekundid hinge kinni ja hingaga seejärel rahulikult välja. See aitab rahuneda.
- ◆ Tegele spordiga, tee tegevusi koos inimestega, kes samuti nikotiini ei tarbi.
- ◆ Näri suhkruvaba närimiskummi.
- ◆ Hoidu magusast.

Kõik vaevused annavad vaid märku nikotiinisõltuvusest ülesaamise protsessist ja mööduvad pea. Kui on raske, võta päev korraga. Tuleta meelde motivaatoreid.

Kolmas nikotiinivaba päev

Hakkad otsima ettekäändeid uuesti alustamiseks. Pea vastu!

- ◆ Kui võtad e-sigaretist kasvõi ühe mahvi või teed ühe sigareti või huuletubaka/nikotiinipadjakese, pead loobumisteede alustama otsast. Lisaks haletsed ennast, et sa loobumisega hakkama ei saanud ning motivatsioon langeb.
- ◆ Kui mõtled proovida loobumiseks väiksema nikotiini-sisaldusega tooteid, siis mõtle hoolega, kuna jätkaksid toote kasutamise psüühilise sõltuvuse ülalhoidmist ja teeksid endale loobumise pikas plaanis raskemaks.
- ◆ Pea päevikut ja pane uuesti kirja kõik põhjused, miks otsustasid nikotiinist loobuda. Loe neid pidevalt!

Neljas nikotiinivaba päev

Kiida iseennast! Oled üle saanud kolmest kõige raskemast päevast!

- ◆ Välti kriisihetkede tekkimist nii kodus kui tööl. Enne mõtlemist, siis ütle.
- ◆ Hoidu kahe esimese nädala vältel rangelt alkoholist. Järgneva kahe kuu jooksul võid tarvitada väheses koguses alkoholi seltskonnas, kus keegi ei tarvita nikotiinitooteid.
- ◆ Loe üle raha, mis on kogunenud ostmata jäänud tubaka- või nikotiinitoodete arvelt ning arvuta kokku oma tulevikusäästud. Luba selle raha eest endale midagi ilusat või käi puhkamas.

Kiusatushetkel

- ◆ Hoia vähemalt esialgu teistest nikotiinitarvitajatest eemale.
- ◆ Väldi alkoholi, kohvi ja muid jooke, mida seostad nikotiini tarvitamisega.
- ◆ Leevenda võõrutussümptomeid nikotiini asendamisega.
- ◆ Muuda rutiini – väldi poode, kust tavaliselt neid tooteid ostsid.
- ◆ Ära kunagi luba endale mõtet, et üks libastumine ei tee midagi.
- ◆ Aita kehal nikotiinist kiiremini vabaneda ja tarbi palju vedelikku. Hoia klaas vett või mahla käeulatuses ja joo väikeste lonksudega.
- ◆ Söö puuvilju, täisteraviljatooteid ja kiudainerikast toitu.
- ◆ Söö kolme suure toidukorra asemel erinevatel aegadel või väikeste portsjonitega viis korda päevas.
- ◆ Tõsta mööbel ümber ja kaota ära lemmikoht, kus tubaka- või nikotiinitoodet tarbisid.
- ◆ Selle asemel, et peale sööki nikotiini tarvitada, tõuse lauast ja pese hambaid.
- ◆ Hoia end tegevuses. Loobumise aeg on sobiv liikumisharrastuseks.
- ◆ Lõõgastu: tee väike uinak, mine sooja vanni, hingasügavalt sisse või mediteeri.
- ◆ Tee kindlaks asjad, mis tekitavad sinus isu nikotiini tarvitada ja leia viis nendega toimetulekuks.
- ◆ Tubaka- või nikotiinitoodete tarvitamise asemel pane suhu näiteks porgand, suhkruvaba närimiskumm vms.
- ◆ Teata kõigile, et oled nikotiinist loobunud.
- ◆ Lepi pereliikme või sõbraga kokku trahvisumma/tegevus, mida pead libastudes maksma/tegema.
- ◆ Kui su elukaaslane samuti tarbib nikotiini, tee ettepanek koos loobuda või palu tal sinu läheduses mitte seda tarbida.
- ◆ Mõtle positiivselt – võõrutus võib olla ebameeldiv, kuid see näitab, et su keha toibub tubaka ja nikotiini kahjulikest mõjudest.
- ◆ Ära karda nõustajalt rasketel hetkedel tuge otsida. Koos leiate kindlasti parima lahenduse.

Jää nikotiinivabaks!

Nikotiinist lühiajaline loobumine on lihtne, pikaks ajaks nikotiinivabaks jääda on aga juba keeruline. Oluline on, et jääd endale kindlaks esimese kuu jooksul, siis väheneb risk uuesti alustada. Kui sa ei ole tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitanud 12 kuud järjest, siis on sinu loobumisteed kond lõpule jõudnud.

Peamisteks põhjusteks, miks hakatakse jälle nikotiini tarvitama, on tavaliselt järgmised asjaolud:

- ◆ Stressi põhjustav olukord. Stressi maandamiseks tuleb teadlikult hoiduda tavapärasest nikotiinitoost ning kasutada valikuliselt hoopis tõhusamaid vahendeid (kehalised lõõgastusharjutused, puhkus, keskkonnavaheetus, meelepärase tegevus jms).
- ◆ Võõrutusnähud. Seletamatu pahurus, ärrituvus, meeleolu kõikumine, üldine rahutus, unehäired – kõik need on kiiresti mööduvad nähud, millest saab kergesti üle. Kui need püsivad tüütavalt kaua, võib abi otsida perearstilt, pereõelt, tubakast loobumise nõustajalt.

Usu endasse!

Mida teha, kui loobumine ei õnnestunud? Mitte mingil juhul ei maksa pead norgu lasta ja endale etteheiteid teha. Kuid pole mõtet ka kohe uuesti proovida. Kõige otstarbekam on paariks nädalaks või kuuks lihtsalt aeg maha võtta ja endaga aru pidada ebaõnnestumise põhjuste üle. Just aus eneseanalüüs, uue energia kogumine ja visadus õppida oma vigadest aitavad uuesti alustada ja sihile jõuda.

Kõik soovitud saavad olla vaid toeks sinu enda soovile. Nikotiinist ei pruugi olla kerge loobuda, kuid tarkus koos visadusega viib sihile.

