



#### KOHALIK NHS STOP SMOKING SERVICES

Nõustamine individuaalselt või rühmas.  
Saatke tekst

**GIVE UP** ja oma postiiindeks numbrile **88088**

#### NHS Smoking Helpline

Iga päev 7.00–23.00

**0800 169 0 169** INGLISE KEELES

Tekstitelefon

**0800 169 0 171** INGLISE KEELES

Tasuta nõuanded, abi ja toetus

Onlain abi ja toetus ning võimalus

esitada küsimusi veebilehel "Ask an Expert"

vt **GOSMOKEFREE.CO.UK**

Teie perearst või apteeker

#### TOOTED NIKOTIININÄLJA VÄHENDAMISEKS

NHS Pregnancy Smoking Helpline

Iga päev 12.00–21.00

**0800 169 9 169** INGLISE KEELES

NHS Asian Tobacco Helplines

Teisipäeviti 13.00–21.00

**0800 169 0 881** URDU

**0800 169 0 882** PUNJABI

**0800 169 0 883** HINDI

**0800 169 0 884** GUJARATI

**0800 169 0 885** BENGALI

# LÕPETA SUITSETAMINE HAKKA ELAMA

Pea vahet. Ela ilma suitsuta.

- **MÖTLE JÄRELE** 4  
Miks on hea suitsetamisest loobuda
- **VALMISTU** 12  
Kuhu minna, et saada toetust, tooteid ja nõuandeid
- **MUUTU** 22  
Kuidas lõpetada suitsetamine meie SMOKEFREE Planneri abil
- **PÜSI** 40  
Kui suitsuvaba eluga algab uus elu

# ELUMUUTUS

Kujutage ette parimat asja, mida elu jooksul võiks teha. Kujutage ette, et loobute lõplikult suitsetamisest. Kuidas on ärgata üles ja tunda end täiesti värskena? Kuidas veeta aega, mida äkki on nii palju? Suitsetamisest loobumine võib olla kogu elu muutev kogemus. Valmistuge suitsuvabaks maailmaks. Muutke oma vaim ja keha juba täna suitsuvabaks.

lirimaa on suitsuvaba. Šotimaa on suitsuvaba. Wales, Põhja-lirimaa ja Inglismaa ühinevad peagi. Meist saab suitsuvaba rahvas. Mida siis veel oodata? Eriti kui saab raha kokku hoida, tunda end tervemana, lõhnata värskelt ja vältida suitsetamisega seotud tõsiseid haigusi.

# SUITSUVABA INGLISMAA

Loobuge suitsetamisest ja nautige head tervist pikki aastaid.

- Vähendage kopsuvähi võimalust. **Aidake endal kergemini hingata.**
- Vähendage lima kopsudes. **Ärgake üles ilma vastiku kõhata.**
- Vähendage südameataki võimalust. **Tulete paremini toime, kui peate tänaval jooksuma.**
- Vähendage oma stressitaset. **Kontrollige ise oma elu.**

# KAOTADA POLE MIDAGI VÕITA AGA PALJU

Teil on kindlasti palju põhjusi, et suitsetamise mahajätmise edasi lükata – suitsust saab alati tuge, ta maandab stressi, upitab teie enesekindlust. Kindlasti mõtlete, et kui ümberringi kõik suitsetavad, on lõpetamine raske. Kuid igal aastal loobuvad suitsetamisest tuhanded inimesed. Teie võite seda samuti teha.





# MINUTID KOGU ELU

Suitsetamisest loobumine on üks neist lihtsatest asjadest, mis võimaldab oluliselt pikendada eluiga. Niipea kui keha vabaneb suitsust, hakkab see juba 20 minuti pärast tervenema, parandades aastatega tekitatud kahjustused. Loobuge suitsetamisest ja laske oma kehal paraneda.

**20** **MINUTIT**  
Vererõhk ja pulss muutuvad normaalseks.  
Vereringe paraneb – eriti kätes ja jalgades.

**8** **TUNDI**  
Vere hapnikutase muutub normaalseks  
ja südameataki saamise võimalus langeb.

**24** **TUNDI**  
Süsinikmonoksiid lahkeb teie organismist.  
Kopsud hakkavad lima ja saasta välja puhastama.

**48** **TUNDI**  
Õnnitleme! Teie keha on nüüd nikotiinivaba. Kas märkate,  
et teie maitse- ja lõhnaaisting on tunduvalt parem?

**72** **TUNDI**  
Hingata on kergem. Teil on rohkem energiat.

**2-12** **NÄDALAT**  
Kogu keha vereringe on paranenud.  
Käimine ja kehaline liikumine on nüüd kergem.

**3-9** **KUUD**  
Kopsumaht on 5–10% suurem. Hingamisprobleemid vaibuvad.  
Õelge hüvasti köhale, hingamisraskustele ja ähkimisele.

**5** **AASTAT**  
Võimalus südameataki saamiseks on nüüd poole väiksem  
võrreldes suitsetajaga.

**10** **AASTAT**  
Võimalus kopsuvähi saamiseks on poole väiksem võrreldes  
suitsetajaga. Teie südameataki saamise võimalused on  
samasugused, kui sellel, kes pole kunagi suitsetanud.



# LÕPETA ALUSTA

Inglismaal on tuhanded inimesed suitsetamisest loobunud. Ja kõik nad läbisid sama tee. Suitsetamisest loobumiseks tuleb sama ka teil teha. Ärge muretsege, kui tekivad tagasilöögid ja te hakkate uuesti suitsetama. Enamik inimesi saavutab edu alles mitme katse järel. Hea on see, et brošüüri kätte võttes olete juba esimese sammu teinud.

# LÜKKA EDASI VALMISTU

Valmistudes suitsetamisest loobuma suhtuge asjasse praktiliselt. See ei ole teie tahtejõu testimine. Kõige tähtsam on kavandamine. Tuleb valida päev, millal suitsetamine lõpetada. Ja viis, kuidas seda teha. Mõista, miks te üldse suitsetate. Ja teie ümber peavad kogu aeg olema inimesed.

## NÄPUNAITEID

- Võtke ühendust kohaliku NHS Stop Smoking Service´iga. Koolitatud nõustajad aitavad teid.
- Tehke kindlaks, mis sunnib teid suitsetama ja tehke plaan.
- Elage üks päev korraga ja premeerige end iga päev.
- Ärgitage ka sõpra suitsust loobuma, nii saate üksteist toetada.
- Ärajäämisnähtudega toimetulemiseks kasutage nikotiini asendustooteid.
- Vältige olukordi, kus võiks tekkida kiusatus uuesti suits ette panna.
- Pange tähele, kui palju raha te kokku hoiate ja premeerige end millegi heaga.
- Korrake endale pidevalt, et saate sellega hakkama.



# VANAD MEETODID

# UUED MEETODID

Suitsetamisest tahavad loobuda paljud suitsetajad, kuid nad ei tea, kuidas seda teha. Siin leiate neli erinevat meetodit suitsetamise mahajätmiseks. Valige meetod, mis teie elustiiliga kõige rohkem sobib. Kuid pidage meeles, et alati võib eri meetodeid ühendada.

Inimestel, kes kasutavad ravimeid või professionaalset abi, on kaks korda suurem võimalus edule.

## MÕUANNE JA TUGI SUITSETAMISEST LOOBUMISEKS

Hankige tasuta abi koolitatud ekspertidelt oma NHS Stop Smoking Service'ilt. Vestelge silmast silma või jagage oma kogemusi rühmas.

## TOGETHER PROGRAMME

Toetus kriitilisel ajal on suitsetamisest loobumisel väga oluline. Registreerige Together Programm'i ja keerulistel etkedel me helistame, saadame sõnumeid ja meilime teile.

## NIKOTIINI ASENDUSTOOTED

Nikotiinisõltuvusest aitavad vabaneda mitmed tooted, näiteks plaastrid, ärimiskumm ja inhalaatorid.

## SMOKEFREE PLANNER

Me ei soovita loota üksnes tahtejõule. Ükskõik millise meetodi ka valite suitsetamisest loobumiseks, aitab kava jäädvustada teie edusamme. Leheküljelt 22 leiate isikliku SMOKEFREE Planner'i.

# EI SAA SAAN

Ei saa ise hakkama? Võite isiklikult kohtuda kohaliku NHS Stop Smoking Advisor´iga. Ei leia aega? NHS Stop Smoking Services on lähedal ja hõlpsasti kättesaadavad. Liiga kallid? Kohalik NHS Stop Smoking Service on tasuta.

Kui soovite suitsetamisest vabaneda, pakub NHS selleks oma tuge – ja see aitab.

Võimaldame teil töötada koos väljaõppinud nõustajaga kas rühmas või individuaalselt. Üks võimalik moodus on kasutada süsinikdioksiidi monitori, et kontrollida oma sõltuvust ning mõõta oma organismi süsinikdioksiidi taseme langemist.

Anname ka nõu nikotiini asendusravi (Nicotine Replacement Therapy (NRT)) kohta ning millised tooted või tootekombinatsioonid võiksid teile sobida. Tõenäosus, et suitsetamisest loobumine õnnestub, on neli korda suurem siis, kui võtate ühendust NHS Stop Smoking Service´iga ja kasutate nikotiini asendusravi tooteid ega looda üksnes oma tahtejõule.

## JAGAGE OMA KOGEMUSI

Enamik rühmadest kohtub kuue kuni seitsme nädala jooksul üks kord nädalas 1–2 tundi. Kahel esimesel korral tavaliselt tehakse plaane ja valmistatakse suitsetamise mahajätmiseks, kolmandal nädalal lõpetatakse suitsetamine. Paljud leiavad, et teistega kogemuste jagamine aitab.

## RÄÄKIGE SILMAST SILMAI

Kui soovite üksühest tuge, saate seda enamikus piirkondades.

Kui olete leidnud lähima NHS Stop Smoking Service´i

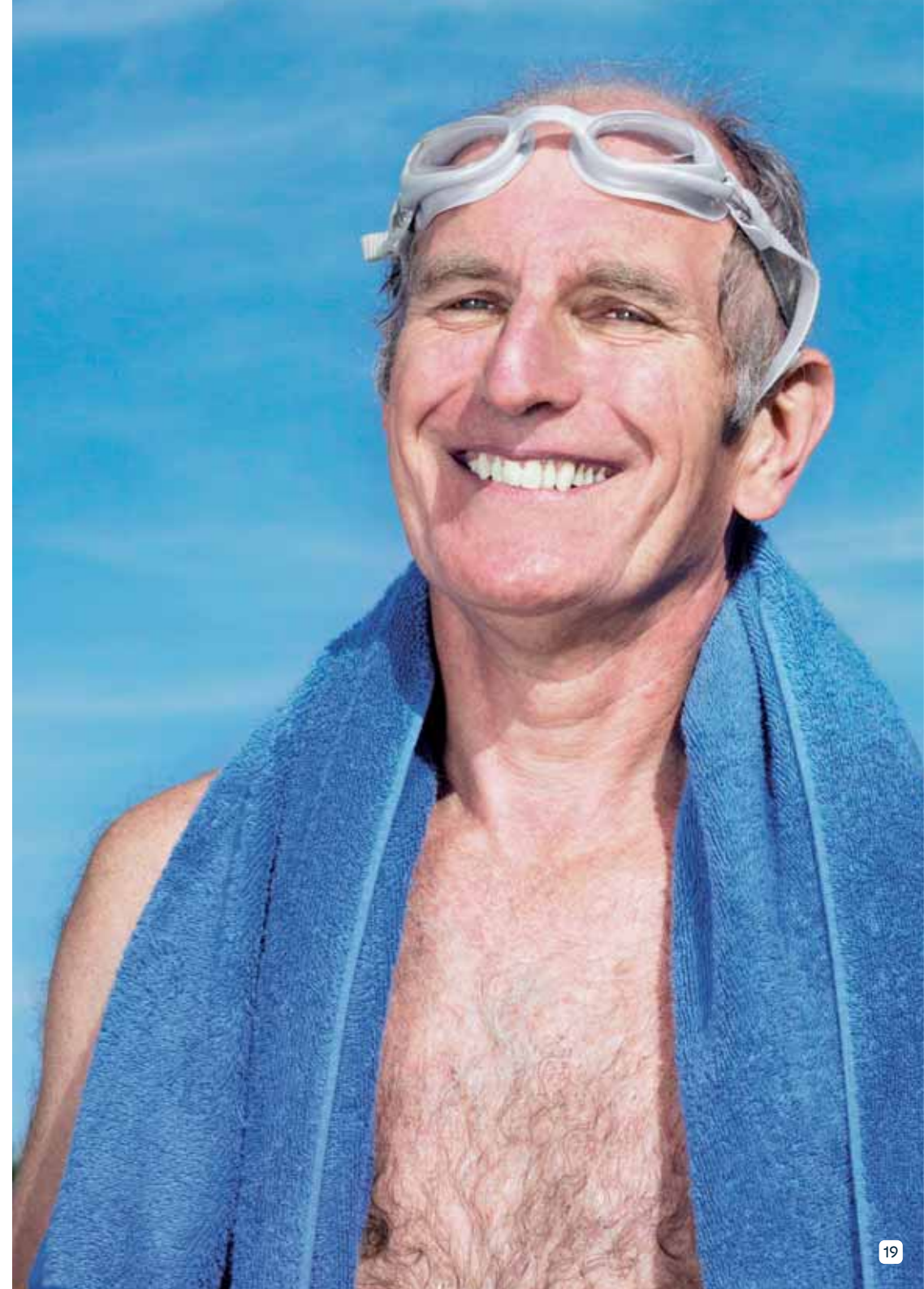
Helistage nõuandetelefoni numbrile **0800 169 0 169** INGLISE KEELES  
vaadake **GOSMOKEFREE.CO.UK**  
või saatke sõnum **GIVE UP** koos oma  
postiindeksiga numbrile **88088**



# ÜKSI KOOS

Miks loobuda suitsetamisest üksi, kui võite ühineda Together Programme'iga? See on mittesuitsetajate ja selle ala asjatundjate poolt välja töötatud moodus, kuidas teiste toetusel suitsetamisest loobuda. Selleks ei pea isegi kodunt lahkuma – programmi raames saadetakse teile keerulistel aegadel tasuta teabematerjale, toetavaid tekstisõnumeid, telefonikõnesid ja meile.

Toetame teid igal etapil. Juba kaua enne tegelikku loobumispäeva, vahetult enne seda ja ka pärast seda oleme teiega, et aidata, anda nõu ja julgustada. Pärast kolme kuu möödumist anname teile soovitusi, kuidas jääda mittesuitsetajaks.



# VÕITLE SAA HAKKAMA

Esimesed paar päeva ilma nikotiinita on suitsetamise mahajätmise juures kõige raskemad, sest siis tuleb pidada võitlust füüsilise sõltuvusega. Sellest aitavad üle saada nikotiini asendajad. Neid kasutatakse algstaadiumis. Pärast nikotiininälja möödumist on suitsetamisharjumuse vaimse poolega lihtsam toime tulla.

Nikotiini asendusravi (NRT) võimalusi on palju ning erinevaid ja kõik need mõjuvad. Nikotiini asendajad aitavad toime tulla ärajäämisnähtudega ning võimalused edukaks loobumiseks on kaks korda suuremad. Kuna asendajate toime erineb nikotiini omast, tekitavad nad vähem sõltuvust. Erinevalt sigarettidest ei sisalda asendajad tõrva, mürke või süsinikmonoksiidi, seega ei ole nad ka vähkitekitavad.

Asendajate jaoks võite hankida retsepti või osta neid vabamüügist. Järgige pakendil olevaid juhiseid. Asendajad sobivad enamikule täiskasvanutest, kui teil on aga südame- või vereringeprobleeme või tarvitate regulaarselt ravimeid, tuleb arstiga nõu pidada. Sama kehtib rasedate kohta.

## NIKOTIINI NÄRIMISKUMM

Närimisel imendub nikotiin suuõõne limaskestast kaudu.

## NIKOTIINIPLAASTRID

Nikotiiniplaastrid toimivad hästi enamiku suitsetajate puhul ja neid võib kanda ööpäevaringselt (24 tunni plaastrid) või päeval (16 tunni plaastrid).

## MIKROTABLETID

Väikesed nikotiinisaldusega tabletid, mis lahustuvad keele all.

## PASTILLID

Pastille imetakse aeglaselt ja nad lahustuvad umbes 20–30 minuti jooksul.

## NIKOTIINI NINASPREI

Sprei annab kiire ja tõhusa nikotiinidoosi läbi nina limaskestast.

## INHALAATORID

Inhalaator vabastab nikotiiniauru, mis imendub läbi suu ja kurgu. Kui tunnete puudust suitsu suu juurde viimisest, võib see variant teile sobida.

## ZYBAN (BUPROPIOON-VESINIKLORIID)

Zuban ei sisalda nikotiini, kuid aitab suitsetamisest loobuda sama hästi kui ülaltoodud vahendid. Zyban tablette võetakse kaks kuud ja juba teisel nädalal olete võimeline suitsetamisest loobuma. Ravimit saab ainult retseptiga.



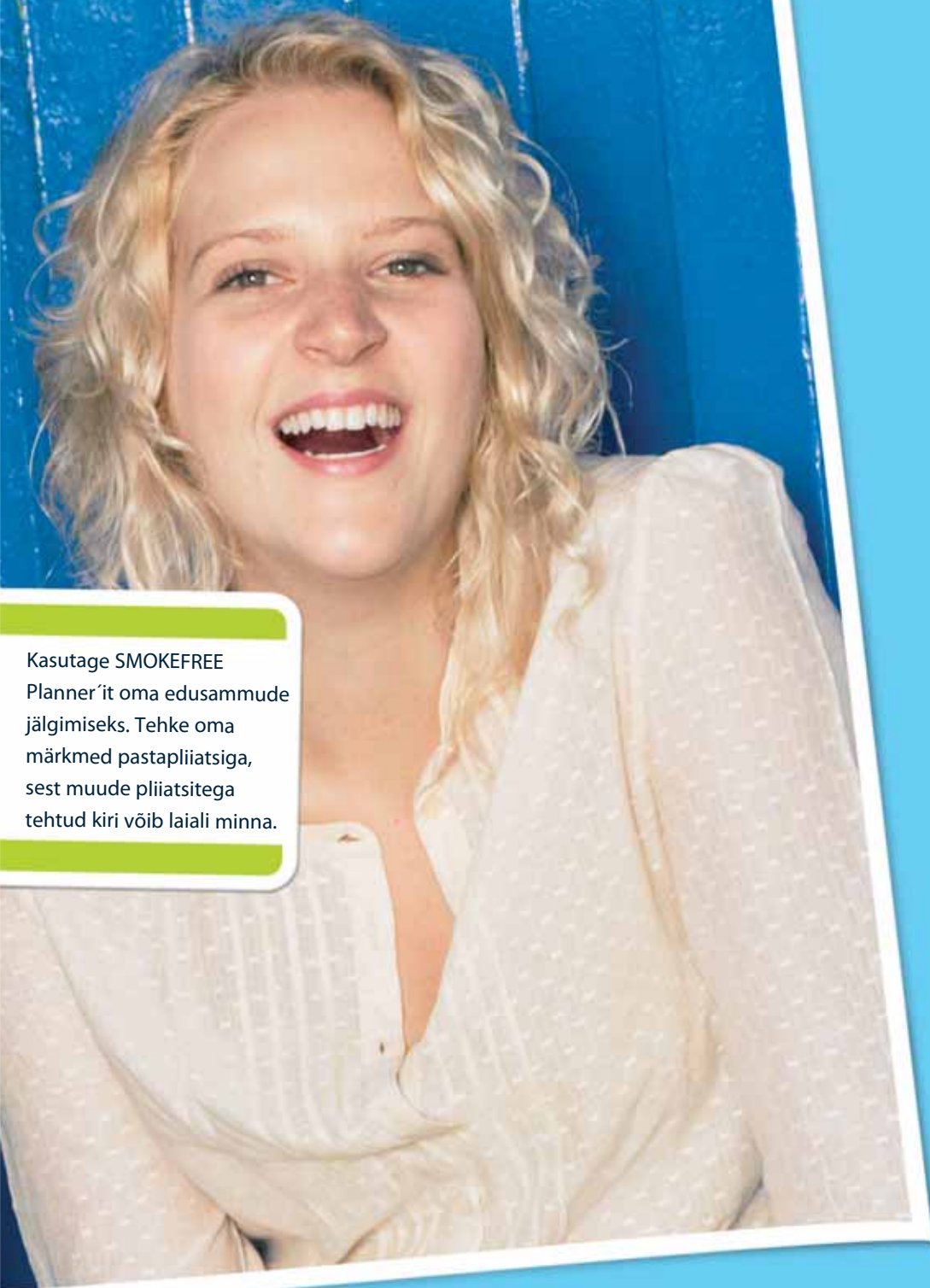
# OTSID ETTEKÄÄNDEID TEGUTSED

Ükskõik mis meetodit te suitsetamisest loobumiseks kasutate, aitab teid oluliselt see, kui peate arvet oma edusammude üle. Sellepärast koostati teie jaoks SMOKEFREE Planner. Selles on kasulikud eneseabi ülesanded, mis aitavad teid sellel teekonnal algusest lõpuni.



GO SMOKEFREE

The logo features a stylized human figure with arms raised in a 'V' shape, positioned above the text 'GO SMOKEFREE'. The text is in a bold, sans-serif font. The logo is set against a white background with green horizontal stripes above and below it.



# 1. SAMM: MÕTLE

Esimese sammuna kaaluge suitsetamise mahajätmist tõsiselt. Sellest sõltub kõik. Suitsetamisest loobumisel läbivad inimesed neli etappi. Esimene on kõige lihtsam.

Kasutage SMOKEFREE Planner'it oma edusammude jälgimiseks. Tehke oma märkmed pastapliiatsiga, sest muude pliiatsitega tehtud kiri võib laiali minna.



# KAS OLETE VALMIS?

Enamik suitsetajaist on kaalunud mahajätmist. Kuid sõltuvusest vabanemiseks tuleb sellele tõsiselt mõelda.

Lugege läbi järgmine osa ja täitke vajalikud kohad ning peagi saavad teile selgeks põhjused, miks peaksite suitsetamise maha jätma.

## MIDA TE KINDLASTI VÕIDATE?

- ROHKEM RAHA ENDA JA PERE JAOKS
- PAREM LÖHNATAJU
- MAITSVAM TOIT
- PAREM TERVIS TULEVIKUS
- VABANEMINE SUITSETAMISEGA KAASNEVATEST PIIRANGUTEST
- ROHKEM AEGA LASTEGA KOOSOLEMISEKS
- PUHTAM KODU JA PAREM HINGEÕHK
- PUHTAMAD KOPSUD
- VÄHEM STRESSI JA ÄREVUST

## KUI PALJU MAKSAB SUITSETAMINE?

Tehke ligikaudne arvestus ning märkate, et suitsetamine on kallim lõbu, kui arvasite.

Kui palju kulutate suitsetamisele nädalas: £ \_\_\_\_\_

Korrutage 52 ning tulemuseks on aastas kuluv summa: £ \_\_\_\_\_

## NIISIIS MÕELGE, KUI TE EI LOOBU SUITSETAMISEST KOHE...

kulutate järgneva kolme aasta jooksul: £ \_\_\_\_\_

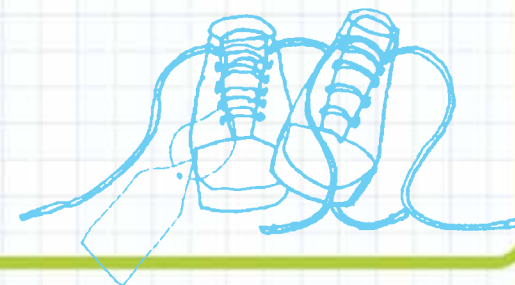
viie aasta jooksul: £ \_\_\_\_\_

kümne aasta jooksul: £ \_\_\_\_\_

Loetlege siin viis peamist põhjust suitsetamisest loobumiseks.

- 
- 
- 
- 
- 

Kulutage säästetud raha muudele asjadele. Uued kingad. Uus köök. Või lõbus nädalavahetus...





### MIKS TE HAKKASITE SUITSETAMA?

Nüüd kui plaanite loobumist, tasuks mõelda sellele, mis sundis teid alustama. Kas mõni neist tundub tuttav?

- Näha välja vanemana
- Olla lahe
- Sõprade või pereliikmete jäljendamine
- Tunda end täiskasvanuna
- Olla kõva käsi
- Olla tunnustatud
- Uudishimu
- Lihtsalt tahtsin

Midagi muud?

Millised neist kehtivad siiani?

Kas need põhjused on piisavalt head, et suitsetamist jätkata?

### MIS SUNNIB TEID SUITSETAMA?

Suitsetamine on harjumus. Tõenäoliselt on teil päeval teatud ajad, mil tekib vajadus sigaretti süüdata. Kasulik oleks teada, mis seda tingib ja kuidas sellega toime tulla.

#### MILLAL TE KÕIGE TÕENÄOLISEMALT SOOVITE SIGARETTI?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ärgates               | <input type="checkbox"/> Seltskonnas             |
| <input type="checkbox"/> Telefoniga rääkides   | <input type="checkbox"/> Pärast sööki            |
| <input type="checkbox"/> Napsitades            | <input type="checkbox"/> Koos sõprade või perega |
| <input type="checkbox"/> Televiisorit vaadates | <input type="checkbox"/> Ajalehte lugedes        |

Muu?

### MIKS LOOBUDA SUITSETAMISEST

#### PÕHJUSED SUITSETAMISEKS

#### PÕHJUSED LOOBUMISEKS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kas loobumise põhjused on kaalukamad? Kui on, lugege edasi. Kui ei, pole te veel valmis suitsetamist maha jätma.

## 2. SAMM: VALMISTU

Suitsetamisest loobumise teine etapp on selleks valmistumine. Olete mõelnud kaua ja põhjalikult ja nüüd on aeg alustada kavandamist.

### TEHKE ENDALE SELGEKS, MIKS TE SUITSETATE

Selleks et aru saada, millal te suitsetate ja mis selleks tõeke annab, täitke planeerijat üks või kaks päeva.

MIS AJAL TE  
SUITSETATE

MIDA TE SEL  
AJAL TEGITE

KUI SUUR  
OLI TEIE  
SUITSUISU (1–10)

### SUITSETAMISELE TÕUKAVATE TEGURITE JUHTIMINE

Toodud on mõned moodused toimetulemiseks rasketel aegadel:

- Tegelege millegagi
- Mõelge millestki muust
- Hingake paar korda sügavalt sisse
- Minge jalutama või mõnda teise ruumi
- Jooge klaas vett
- Rääkige sellest sõbrale
- Vaadake üle suitsetamisest loobumise põhjused
- Kasutage mõnda nikotiini asendusravi toodet või Zybani

Tõenäoliselt on ka teil endal mõni mõte tekkinud – kirjutage need siia.



## VALMISTUMINE SUITSETAMISEST LOOBUMISEKS

Päevast, mil lõpetate suitsetamise, muutub teie elu paremaks. Enda ettevalmistamiseks kasutage järgmisi soovitusi.

### 1 VÄLTIGE KIUSATUSI

- Valige lõpetamiseks stressivaba päev
- Ärge kandke kaasas sigarette, tikke või tulemasinat
- Ärge jooge alkoholi

### 2 OTSIGE TOETUST

- Helistage kohalikule NHS Stop Smoking Service'ile
- Rääkige sõprade ja perega
- Rääkige kellegagi, kel on õnnestunud suitsetamisest loobuda
- Võtke kampa keegi, kes soovib samuti suitsetamisest loobuda
- Helistage NHS Smoking Helpline'ile 0800 169 0 169 INGLISE KEELES

### 3 MEENUTAGE ENDALE PIDEVALT, MIKS TE LÕPETATE

- Et pole olemas sellist asja, nagu "lihtsalt üks sigarett"
- Et te juhite ise oma saatust
- Et pärast lõpetamist olete palju tervem
- Ja palju jõukam

### 4 ESIMESEL NÄDALAL

- Tegelege millegagi
- Leidke teistsugune päevane rutiin
- Käige suitsuvabades kohtades
- Olge palju värskes õhus

## LÕPETAMISKUUPÄEVA KAVANDAMINE

PÄEV/KUUPÄEV

KUU

AASTA



MÕELGE, KES VÕIKS TEID TOETADA:





# 3. SAMM: LÕPETA

Käes on päev, mille valisite suitsetamisest loobumiseks. Kas olete valmis selliseks suureks sammuks? Kui vajate abi, helistage igal ajal NHS Smoking Helpline'ile.

## JÄLGIGE OMA TERVISE PARANEMIST

Kui kasutate süsinikmonoksiidi monitori, mida saate kohalikust NHS Stop Smoking Service'ist, kirjutage tulemused siia ja vaadake, kui kiiresti teie keha taastub.

KUUPÄEV

SÜSINIKMONOKSIIDI NÄIT

# 4. SAMM: PÜSI

Nüüd olete jõudnud kogu suitsetamisest loobumise protsessi kõige kriitilisemasse punkti – peate läbi saama ilma suitsuta. Saame aru, et vajate abi ning selles osas leiategi näpunäiteid ja nõuandeid suitsuhimu ennetamiseks.



## ÄRAJÄÄMISNÄHTUDEGA TOIMETULEMINE

On inimesi, kes hakkavad uuesti suitsetama, sest nad ei tule toime ärajäämisnähtudega. Paar esimest päeva on tõepoolest rasked, kuid see tähendab ühtlasi, et teie keha hakkab tervenema.

Nikotiini asendustooted vähendavad ärajäämisnähtude ägedust ja hõlbustavad suitsetamisest loobumist.

### SÜMPTOMID

### MIS TOIMUB

### LOOTUS HAKKAMA SAADA

Tugev suitsetamissoov

Aju tunneb nikotiini puudust

Suitsuhimu on kõige hullem paaril esimesel päeval ja väheneb paari nädala jooksul. Vaadake sellega toimetulemist lk 31

Köha, kuiv suu

Kopsud vabanevad tõrvast

Sümptomid vähenevad kiiresti. Soojad joogid võivad aidata

Nälg

Ainevahetus muutub ja toit maitseb paremini, kui olete suitsetamise lõpetanud

Sööge puu- ja köögivilju, Närige närimiskummi ja jooge rohkesti vett

Köhukinnisus või köhulahtisus

See on osa organismi tervenemisest ja möödub

Nagu eespool – puu- ja köögiviljad ja rohkesti vett

Unehäired

Seda võib põhjustada organismist lahkuv nikotiin

Ei tohiks kesta üle 2–3 nädala. Jooge vähem kohvi ja teed, viibige rohkem väljas ja liikuge

Peapööritus

Süsinikmonoksiidi asemel saab aju nüüd rohkem hapnikku

Peaks mööduma paari päeva jooksul

Meeleolumuutused, halb kontsentratsioonivõime, ärrituvus

Need on nikotiini ärajäämisnähtud ja mööduvad peagi

Hoiatage peret ja sõpru ning paluge, et nad teid toetaksid. Toimetuleku kohta vaadake lk 38

## STRESSI MAANDAMINE

Suitsuvaba eluga harjumine ja uute harjumuste kujundamine võib võtta kaua aega. Kui olete harjunud suitsetama stressi maandamiseks, on nüüd aeg otsida teisi teid, nagu näiteks:

- Tunnistage endale ausalt, mis teid tegelikult rööpast välja viib
- Üritage teha asju erineval moel
- Rääkige oma probleemidest inimesele, keda te usaldate
- Seadke ülesanded tähtsuse järjekorda ja tehke realistlik plaan nende täitmiseks
- Tehke iga päev midagi enda jaoks
- Võtke endale aega lõõgastumiseks ja üritage korralikult magada
- Pidage meeles, et mittersuitsetajana olete vähem stressis ja sellega on lihtsam toime tulla

## TOIMETULEMINE RASKETE OLUKORDADEGA

Vaadake lk 29 olukordi, mis sunnivad teid suitsetama. See aitab neid vältida. Kuid nende teadvustamine aitab teid raske olukordadega toime tulla.

Kui olete ka varem üritanud suitsetamisest loobuda, õppige tehtud vigadest ja toimige seekord teisiti.

## KUI MUL TEKIB KIUSATUS SUITSETAMIST UUESTI ALUSTADA, SIIS:



# TAGASILÖÖK ALUSTA UUESTI

Ärge muretsege, kui toimub tagasilöök ja te hakkate uuesti suitsetama. Enne lõplikku loobumist tehakse tavaliselt neli kuni viis katset. Siin saadud kogemused aitavad järgmine kord, kui otsustate suitsetamise maha jätta.

## MIKS INIMESED HAKKAVAD UUESTI SUITSETAMA

Uuesti suitsetama hakkamiseks on palju põhjuseid, kõige tavalisem on see, et nad:

- arvasid, et võivad teha "lihtsalt ühe sigareti"
- ei valmistunud või ei mõelnud suitsetamisele tõukavatele teguritele
- ei mõelnud välja muid viise stressi maandamiseks
- võtsid kaalus juurde
- pidasid ennast endiseks suitsetajaks, mitte aga mittersuitsetajaks

## NÕUANNE HÄDAOLUKORRAKS

Kui te just äsja süütasite sigareti:

- vaadake üle oma loobumise otsus
- visake ära kõik sigaretid, mis teil on
- päästke end olukorrast, mis sundis teid suitsu haarama – minge välja või teise ruumi
- helistage sõbrale või NHS Smoking Helpline'ile  
0800 169 0 169 INGLISE KEELES
- ärge laske oma pingutustel raisku minna



# OLETE SUITSETAMISEST VABA

Pärast suitsetamise lõplikku mahajätmist ja ajas tagasi vaadates on teil raske mõista, kui palju aega, raha ja energiat olete raisanud sellele harjumusele. Suitsetamisest loobumine tähendab, et nüüd saate oma tegeliku mina tagasi.

Brošüüri saamiseks pimedate punktkirjas või suures kirjas helistage telefonil 0800 169 0 169