

# HELPOMPI TAPA...

## SAVUTTOMUUTEEN



Löydä itsellesi sopiva, helpompi tapa



## HELPOMPI TAPA – SAVUTTOMUUTEEN

HELPOMPI TAPA SAVUTTOMUUTEEN auttaa sinua purkamaan tupakointiin liittyviä tottumuksia. Tunnistat tilanteita, jotka saavat sinut tupakoimaan ja opit joko välttämään niitä tai jos se ei ole mahdollista, korvaamaan tupakoinnin jollakin vaihtoehtoisella tekemisellä. Kuten muissakin elämäntapamuutoksissa, HELPOMPI TAPA auttaa hyödyntämään sitä mitä jo OSAAT ja mistä TYKKÄÄT. HELPOMPI TAPA auttaa sinua hallitsemaan tupakointiin aiemmin johtaneet TILAISUUDET ilman pinnistelyä. Silloin muutoksen teko on fiksua.

Ensin opit tunnistamaan tupakointitilanteet ja tekijät, jotka niissä synnyttävät tupakanhimon ja saavat kädet hamuamaan tupakka-askia automaattisesti. Sitten harjoittelet tilanteiden välttämistä tai tupakan korvaamista jollakin vaihtoehtoisella tekemisellä. Harjoittelu luo uusia, savuttomuutta tukevien tottumusten automaatioketjuja.

Tupakoinnin lopettamisen kohdalla muutos tarkoittaa luopumista ja kieltäytymistä. Tupakka voi olla elämässä jo pitkään mukana ollut ”kaveri”, joka pitäisi jättää pois matkasta. Kuten kavereissa, on tupakassakin hyvät ja huonot puolensa ja siksi siitä luopuminen on useimmille vaikeaa. Lisäksi siihen liittyy nikotiinin aiheuttama fyysinen riippuvuus. Siihen löytyy tehokkaita lääkkeellisiä apukeinoja, joista kannattaa keskustella lääkärin tai farmaseutin kanssa. Useimmille pelkkä nikotiinikorvaushoito ei riitä, vaan muutoksen eteen täytyy tehdä myös töitä.

Tupakoinnin lopettaminen on iso muutos. Muutoksen tekeminen on helpompaa, kun siihen liittyy jotain kivaa, se sopii arkeesi ja tuo lisää jotain tärkeää tai hyvää elämääsi. Eli kun muutos on sinulle positiivinen.

## HELPOMPI TAPA -kortin käyttö

HELPOMPI TAPA -kortit tukevat sinua elämäntapamuutoksessa. Ne auttavat löytämään ”vanhaa hyvää” ja vahvistamaan sitä. Sinä päätät, mitä muutoksia teet, missä ja milloin.

HELPOMPI TAPA auttaa tekemään muutoksista pysyviä tottumuksia – silloin niillä on vaikutusta myös hyvinvointiisi. Kortissa on neljä tehtäväosiota:

### TUPAKOINTITILANTEITA NYT

Paras lähtökohta muutokselle on miettiä tupakointitottumuksiasi ja tunnistaa tupakointiin johtavia tilanteita. Mikä niissä saa polttamaan? Jokaisella tupakoijalla on myös tilanteita, joissa tupakointiritiinit rikkoutuvat eikä tupakointi ole mahdollista. Mitä niissä tilanteissa tapahtuu?

### HELPOMPI TAPA

Auttaa purkamaan tupakointitilanteita. Tunnista tilanteita, joita voit välttää kokonaan tai korvata jollain vaihtoehtoisella tilanteella – mielellään sellaisella, joka tuo sinulle jotain positiivista. Jos esimerkiksi tupakkatauat ovat työpäiväsi ainoita lepohetkiä, vetäytyminen viideksi minuutiksi kuuntelemaan lempimusiikkia kuulokkeista tai kävely korttelin ympäri voivat olla yhtä tehokkaasti rentouttavia ja rauhoittavia vaihtoehtoja. Entä miten voit korvata tupakan tilanteissa, joita et voi tai halua kokonaan välttää? Mistä muusta saat saman ”palkinnon” kuin tupakasta? Jos esimerkiksi porukkahenki pitää sinut tupakkaringissä, niin kylmä, kupliva vissy tai pussillinen pikkuporkkanoita voivat antaa käsille ja suulle tupakkaa korvaavaa tekemistä ja tunteita.

### JOS POHDINTA ON SINUN JUTTUSI

Syiden ja seurauksien pohtiminen voi vahvistaa tekemistä, mutta kaikille se ei sovi tai ole edes tarpeen. Siksi tämä osio ei ole kaikkia varten.

### MITEN MENI?

Arviointi tukee muutoksen ylläpitoa. Miten HELPOMPI TAPA tuki sinua? Miten tupakointitilanteiden välttely tai korvaaminen sujui? Miten tupakan korvaaminen jollain muulla sujui? Mitä vaikutuksia huomasit? Entä mitä muuta opit?

## TUPAKOINTITILANTEITA NYT

Minkälaisia tupakointiin liittyviä säännöllisiä tapoja ja rutiineja sinulla on – missä tilanteissa tupakoit, mikä niissä saa sinut polttamaan (esim. aamukahvilla, tauolla, haluat palkita itseäsi jne.)? Listaa rutiinit tähän:

---

---

---

---

Entä minkälaisissa tilanteissa tupakointirutiinisi rikkoutuvat ja olet polttamatta?

Mikä tilanne? \_\_\_\_\_

---

---

Mikä esti polttamisen? \_\_\_\_\_

---

---

Mikä auttoi olemaan tupakoimatta? Kirjaa niitä tähän:

---

---

---

---

---

Onko tupakointitilanteissa sellaisia, joita pystyt välttämään – joko välttämällä koko tilanteen tai korvaamalla tupakan jollain, joka tuottaa sinulle samanlaisia tai yhtä merkittäviä hyötyjä? Entä miten voit hyödyntää kokemuksiasi tilanteista, joissa olet ollut tupakoimatta?

Käytä näitä pohdintoja apunasi, kun alat purkaa tupakointirutiinejasi ja kokeilet HELPOMPAA TAPAA SAVUTTUUTEEN.

## HELPOMPI TAPA

**Valitse edelliseltä sivulta ne tupakointiin liittyvät tilanteet, joita lähdet purkamaan**

**Tilanteita, joita voin välttää kokonaan:**

Mikä tilanne? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Miten vältän tilanteen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Voinko korvata sen jollain muulla tilanteella, josta nautin?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mikä auttaa ja toimii muistuttajana tilanteen välttämiseksi?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Tilanteita, joita en voi välttää, mutta joissa voin liittää tupakan tilalle jotain korvaavaa:**

Mikä tilanne? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mihin tarpeeseen poltan? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mikä toimii tupakan korvaajana? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mikä auttaa ja toimii muistuttajana tupakan korvaamiselle?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# SINULLE, JOKA HALUAT MYÖS POHTIA

## Voit vahvistaa tekemistäsi pohtimalla syitä ja seurauksia

Mitä hyviä puolia ja hyötyjä tupakoinnista on sinulle? Entä läheisillesi?

---

---

---

Entä huonoja puolia ja haittoja?

---

---

Miten voit korvata tupakoinnin hyötyjä?

---

---

Mitä hyötyjä tupakoimattomuudesta on sinulle? Entä läheisillesi?

---

---

---

Entä huonoja puolia ja haittoja?

---

---

Miten voit välttää tupakoimattomuuden haittoja?

---

Miten tupakoimattomuus tuntuu

virkeydessä: \_\_\_\_\_

nukkumisessa: \_\_\_\_\_

mielentilassa: \_\_\_\_\_

Jos jatkan tupakointia kuten nyt, puolen vuoden päästä vaikutus hyvinvointiini on ...

---

Jos jatkan tupakointia kuten nyt, kahden vuoden päästä...

---

Toivoisin, että kahden vuoden kuluttua ...

---

Siihen päästäkseni olisi tärkeää, että minä...

---

---

Mitä pitäisi tapahtua, että voisin tehdä toivomiani muutoksia?

---

---

Mitä tukea ja apua tarvitsen? Miten varmistan, että saan sen?

---

---

## MITEN MENI?

**Kirjaa tähän arvioita ja havaintoja toteutuksesta**

Miten tupakointitilanteiden välttäminen sujui?

---

---

Miten tupakan korvaaminen jollain muulla sujui?

---

---

Mitä vaikutuksia huomasin, missä kaikessa muutos tuntui?

---

---

Mitä muuta opin?

---

---

Miten jatkan?

---

---

# HELPOMPI TAPA MUUTOKSEEN

Mietkö välillä, että pitäisi tehdä muutoksia elämäntapoihin, **MUTTA...**

Useimmille meistä elämäntapamuutoksen ajattelu tuo pienen syyllisyyden pintaan. Tuntuu, että PITÄISI, mutta ei pysty, ehdi tai jaksa. Tai ettei yksinkertaisesti halua. Omassa mielessä oleva vastarinta johtuu useimmiten siitä, että muutokset tuntuvat liian suurilta ja vaikeilta.

Jos muutos tarkoittaa sinulle kivojen asioiden kieltämistä, ikäviä rajoituksia, pinnistelyä ja kaiken kaikkiaan sellaista keskittymistä, johon et ole valmis tai elämäntilanteesi ei anna mahdollisuutta, niin vastarinta on järkevä tapa reagoida! Miksi edes kokeilla sellaista, jota ei pysty ylläpitämään?!

Muutokset elämäntavoissa tulevat helpommiksi, kun tekeminen on kivaa, sopii arkeesi ja tuo lisää jotain tärkeää tai hyvää elämääsi. Eli kun muutos on sinulle positiivinen.

HELPOMPI TAPA on (ainakin puoliksi) **automaattinen**. Sitä ei tarvitse pohtia koko ajan, vaan arjen tilanteet ja asiat muistuttavat siitä ja käynnistävät sen melkein kuin itsestään. Kun olet löytänyt ”vanhan hyvää”, jota lähdet lisäämään, pohdi missä tilanteessa sen toteutat ja mikä sinua tilanteessa muistuttaa toteutuksesta.

HELPOMPI TAPA on **vaikuttava**. Pienet teot eivät heti tunnu miltään ja siksi niitä ei välttämättä edes ajattele MUUTOKSINA – varsinkin, jos ne ovat sellaisia, joita olet aiemminkin tehnyt satunnaisesti tai vähemmän.

HELPOMPI TAPA -kortit tukevat sinua positiivisessa elämäntapamuutoksessa. Lisämateriaalia löydät verkkosivuiltamme [www.suomentule.fi/helpompitapa](http://www.suomentule.fi/helpompitapa)

## Helpompi tapa -korttisarja:

- HELPOMPI TAPA... — Liikunnan lisäämiseen
- HELPOMPI TAPA... — Terveelliseen syömiseen
- HELPOMPI TAPA... — Kohtuuteen
- HELPOMPI TAPA... — Savuttomuuteen

