

4. Vähennä nuuskan käyttöä.

Kun vähennät nuuskan käyttöä joka päivä, veresi nikotiinipitoisuus laskee hitaasti. Tämä lieventää vieroitusoireita sitten kun lopetat. Samalla muutat vähitellen niitä tapoja, jotka ovat sitoneet sinua nuuskaan, ja opit olemaan ilman.

Nuuskan käytön vähentämistä auttaa kun

- pidät nuuskat poissa silmistä,
- vaihdat nuuskalaatua, ehkä paremman makuihin,
- pidät nuuskaa vähemmän aikaa suussa,
- totuttelet yhä pitempiä aikoja siihen, ettei huulen alla ole nuuskaa,
- vähennät nuuskaa asteittain. Jos käytät annoksia, vähennä lukumäärää. Jos käytät irtonuuskaa, tee pienempiä annoksia. Vähennä itsellesi sopivassa tahdissa lopettamispäivään asti.
- tarkkaile nuuskan aiheuttamaa läikkää suussasi (mikäli vähennät nuuskaamista, alkaa läikän häviäminen todennäköisesti samantien). Pyydä hammaslääkäriäsi tarkkailemaan tilannetta.

5. Testaa nikotiiniriippuvuutesi

Ennen lopettamista voit selvittää miten voimakas on nikotiiniriippuvuutesi vastaamalla seuraaviin kysymyksiin ja laskemalla yhteen pisteesi.

			Omat pisteesi:
Paljonko nuuskaa käytät päivässä?	Alle 1/3 rasiaa 1/3 rasiaa 1/2 rasiaa rasian tai yli	1 piste 2 p. 3 p. 4 p.	
Miten pian herättyäsi aloitat?	Alle 30 min Yli 30 min	2 p. 1 p.	
Käytätkö nuuskaa nukkuessasi?	Käytän Joskus	3 p. 2 p.	
Mitä nuuskaa käytät ?	Light Annosnuuskaa Irtonuskaa	1 p. 2 p. 3 p.	
Kauanko voit olla ilman?	Alle 2 tuntia Yli 2 tuntia Yli päivän	3 p. 2 p. 1 p.	
			yht.....

–jos sait 5-7 pistettä, nikotiiniriippuvuutesi ei todennäköisesti ole kovin suuri ja pystyt varmaan lopettamaan ilman nikotiinikorvaushoitoa. Vähennä ensin asteittain ja lopeta sitten kokonaan.

–jos sait 8-15 pistettä, nikotiiniriippuvuutesi näyttää suurelta. Voit ottaa selvää nikotiinikorvaushoidosta, joka usein auttaa, jos aikaisemmat lopettamisyritykset ovat johtaneet hankaliin vieroitusoireisiin. Nikotiinipurukumia käytettäessä veren nikotiinipitoisuus on lähes puolta pienempi kuin nuuskaa käytettäessä, siksi on viisasta vähentää nuuskan käyttöä asteittain. Jos päätät käyttää nikotiinikorvaushoitoa, aloita se samana päivänä kun lopetat kokonaan nuuskan käytön. Käytä nikotiinikorvausvalmistetta ohjeiden mukaan, vähennä sitä asteittain ja lopeta se noin kolmen kuukauden kuluessa.

6. Lopettamispäivä

Nyt tarvitaan päättäväsyyttä, joka johtaa voittoon! Ei ole aivan helppoa päästä tavasta, joka on ollut osa elämää ehkä vuosien ajan, mutta se on mahdollista. Ota päivä kerrallaan. Ota asenne: "Tämä päivä ei ainakaan ole se, jolloin päätökseni pettää!".

Monilla paikkakunnilla on tarjolla ammattihenkilön apua tupakan käytön lopettamiseen. Kysy terveyskeskuksesta tai paikallisista terveysjärjestöistä. Myös hammaslääkäriltä ja -hoitajalta saat tukea lopettamiseen.

7. Älä aloita uudelleen.

Älä enää kokeilekaan tupakkaa - missään muodossa. Voittoisan pelin kunniaksi tai lohdutukseksi häviöön otettu nuuska tai savuke tuo usein riippuvuuden hetkessä takaisin. Älä aloita uudelleen - älä ainakaan tänään!