

Tupakoinnin lopettaminen on henkilökohtainen päätös, joka **vaatii** todellista motivaatiota, paljon tahdonvoimaa, mutta myös **aitoa tukea**.

Oletpa sitten perheenjäsenen, ystävien tai työtovereiden parissa, kerro **heille**, että aiot lopettaa tupakoinnin. Älä häpeile avun tai vähintäänkin tuen pyytämistä.

Ne, jotka eivät ole koskaan polttaneet tai ovat sen jo lopettaneet, voivat **kuunnella sinua**. Käännä heidän puoleensa ja suosi heidän seuraansa. Jos tupakoitsijat ovat kiintyneitä sinuun, he ovat hienotunteisia eivätkä polta läheisyydessäsi. Jos näin ei ole, älä anna sen masentaa ja vältä heidän seuraansa.

Voit saada tupakoinnin lopettamiseen apua myös **terveydenhuollon piiristä ja yhdistyksistä**. Asiantuntijoilta saat neuvoja, osoitteita ja vinkkejä, joiden avulla pysyt päätöksessäsi. Älä epäröi turvautua heidän apuunsa.

Tupakoinnin lopettaminen on henkilökohtainen päätös, mutta **et ole yksin ottaessasi vastaan haasteen ja voittaessasi!**

