

## Opi käymään vuoropuhelua 15/12/2005

Tupakointi on henkilökohtainen valinta, jota ei pitäisi tyrkyttää muille. Nykyään tupakoitsijat tuntevat kuitenkin itsensä eristetyiksi ja torjutuiksi tupakanvastaisen taistelun takia. Tämä vaikutelma saattaa aiheuttaa konflikteja.

Älä syytä heitä. Opi löytämään oikeat sanat ja ota esille mieluummin oma terveytesi kuin se, että tupakka on vaarallista tupakoitsijalle: sen hän tietää vallan hyvin itsekin.

Tupakoitsijan ei tule kokea keskustelukumppaninsa taholta vihamielisyyttä vaan aivan päinvastoin – huomiota ja ymmärrystä.

Älä unohda, kuinka vaikeaa tupakoitsijan on tehdä lopettamispäätös. Fyysinen ja psyykinen riippuvuus vaikuttavat vielä hyvin voimakkaina, mutta tupakoinnin lopettaminen on myös uuden lehden kääntämistä elämässä – lopettaessamme hylkäämme sen tupakoitsijan, joka olimme ennen.

Sinun on opittava käymään vuoropuhelua tupakoitsijan kanssa, jotta saisit hänet tietoiseksi passiivisen tupakoinnin todellisuudesta. Jos hän tuntee, että häntä kuullaan, ymmärretään ja tuetaan, hänellä on enemmän motivaatiota tupakoimattomien kunnioittamiseen ja lopulta lopettamispäätökseen.

**Opi kuuntelemaan, löytämään oikeat sanat ja olemaan syyttämättä tupakoitsijaa. Näin voit auttaa vähentämään passiivisen tupakoinnin vitsausta.**

