

Suitsetamisest loobumine on isiklik otsus, mis **nõuab** tugevat motivatsiooni ja palju tahtejõudu, kuid ka **tegelikku tuge**.

Perekonnaliikmed, sõbrad või töökaaslased –teatage oma **kaaslastele**, et kavatsete suitsetamisest loobuda ja ärge häbenege küsida neilt abi või vähemalt tuge.

Inimesed, kes ei ole kunagi suitsetanud või on sellest loobunud, **suudavad teid ära kuulata**; pöörduge nende poole ja eelistage nende seltsi. Mis puutub suitsetajatesse, siis juhul kui nad teist vähegi hoolivad, arvestavad nad teie otsusega ja väldivad teie juuresolekul suitsetamist. Vastasel korral ärge laske end sellest heidutada ja vältige nende seltsi.

Suitsetamisest loobumiseks võite abi saada ka **meditsiinasutustest ja abiorganisatsioonidest**. Spetsialistid võivad anda nõu, kontaktandmeid, näpunäiteid otsusest loobumise vältimiseks. Pöörduge abi saamiseks julgesti nende poole.

Suitsetamisest loobumine on isiklik otsus, kuid **te ei ole üksi, kui püüate selle väljakutse vastu võtta ja võita!**