

Isegi enne, kui otsustate, millal on õige hetk suitsetamisest loobuda, koostage realistlik **kokkuvõte oma tubaka tarbimisest**:

–Mis ajal tunnete kõige suuremat tungi suitsetada?

–Mis kellaajal suitsetate päeva esimese sigareti?

–Miks te suitsetate ja miks soovite loobuda?

Jne.

Märkige kõik need küsimused ja vastused üles, et täpselt teada saada, mis teid motiveerib ja millisel meetodil soovite oma eesmärgi saavutada. Märkige esimestel päevadel üles ka kõik **kasulikud mõjud**, mida tunnete: hingamine, maitse- ja lõhnatunnetus, rahaline kasu ...

Tuulutage ja tehke suurpuhastus kohtades, kus suitsetasite: kodus, töökohas, autos ...

Koristage silma alt sigaretisüütajad, tikud, sigaretipakid ja fotod suitsetavate inimestega (eriti siis, kui olete ka ise pildil!)

Ärge jätke sahtlisse tagavaraks ühtegi sigaretipakki, seevastu hoidke käepärast nikotiini-asendaja, et seda siiski vaid hädaolukorras kasutada!

Pöörake tähelepanu kõigile nõuannetele, mis aitavad teil suitsetamistungi talitseda ja kohandage need oma eluviisidele. Jääge ennekõike valvsaks, kuid ärge end kunagi süüdistage!

