

Olenko riippuvainen tupakasta?

Olenko riippuvainen tupakasta?

Tarvitsen kipeästi apua! Minusta tuntuu, että olen tullut riippuvaiseksi tupakkaan. Minun on pakko saada ainakin kerran päivään tupakkaa tai muutun "hulluksi". Tupakointi liittyy myös ulkoiluun ja kavereiden näkemiseen. Voiko tämä hulluksi tuleminen liittyä mitenkään siihen, että olisin riippuvainen?

Vastaus:

On erittäin hyvä, että olet nyt havahtunut asiaan. Olet nuori ja et ole kovinkaan pitkään ehtinyt polttaa. Silloin siitä irtaantuminen on vielä suhteellisen helppoa. Muutaman vuoden tai kuukaudenkin myötä on aina vaikeampaa irtaantua tupakasta ja riippuvuudesta.

Tuohon ns. hulluksi tulemiseen voisi sanoa, että se on jollain tasolla riippuvuutta. Mutta onko kyse fyysisestä riippuvuudesta tai tapariippuvuudesta, on vaikea ihan suoranaisesti sanoa. Monet ovat kokeilleet sitä, että korvaavat tupakan kyseisissä tilanteissa jollain muulla. Esimerkiksi purkka tai pastilli voi paikata tunteen tai tarpeen, joka yleensä johtaa polttamiseen.

Tärkeinä on, että et jatka polttamista. Kun voitat itsesi ensimmäisen kerran, on seuraava kerta jo paljon helpompaa, jopa mukavaa. On myös ihan luonnollista tuntea epämukavuutta ensimmäisillä kieltäytymisen kerroilla.

Lähde verkko-osoite: <https://nuortenlinkki.fi/nettineuvonta/ukk/tupakointi/olenko-riippuvainen-tupakasta>