

Mahdollisten vieroitusoireiden hallinta

VIEROITUSOIREET MENEVÄT OHI:

- Päänsärky (alle vk)
- Ahdistuneisuus (n. 1 vk)
- Alakuloisuus (n. 1 vk)
- Levottomuus tai kärsimättömyys (n. 1 vk)
- Unettomuus/unihäiriöt (n. 1 vk)
- Keskittymisvaikeudet (n. 1–2 vk)
- Ärtynisyys (n. 2 vk)
- Tupakanhimo (n. 2–3 vk)
- Kasvanut ruokahalu tai painonnousu (n. 1–3 kk)



VINKKEJÄ VIEROITUSOIREIDEN HALLINTAAN

Tupakanhimo menee ohi minuuteissa.

- Käsillä tekeminen voi auttaa.
- Pyri välttämään alkoholia.
- Yritä välttää stressiä.
- Varaa tärkeisiin töihin enemmän aikaa kuin ennen.
- Liikunta saattaa helpottaa oloa, auttaa painonhallinnassa ja parantaa unta.
- Syö säännöllisesti ja suosi terveellisiä ruokavalintoja, kuten kasviksia, täysjyväviljatuotteita ja pehmeitä rasvoja.
- Vaihda kahvi teehen.
- Syö nautiskellen ja rauhassa. Ruokailun jälkeen, älä jää viivyttämään ruokapöytään.

Lähde: Käypä hoito -suositus. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Julkaistu: 19.6.2018