

FRESSIS.FI

Nikotiiniriippuvuus nuoren aikuisen näkökulmasta

Fressiksen vertaisviestijä & sisällöntuottaja Elsa Eerola

Miten pääsin eroon nikotiinista?

Vanhempien tärkeä
rooli
lopettämismotivaation
herättelyssä

Lopettamisen
ymmärtäminen
innostavana asiana

Vahva päätös
ja suunnitelma
lopettamiseen

Miten vanhemmat voivat tukea nuorta nikotiinittomuuteen?

- Pyri olemaan läsnä nuoren arjessa olemalla kiinnostunut hänen asioistaan
 - ❓ Auttaa rakentamaan luottamusta ja viestii nuorelle, että välität
 - ❓ Mahdollistaa myös vaikeammista asioista, kuten nikotiiniriippuvuudesta, puhumisen
- Keskustele nuoren kanssa nikotiinituotteista ja niiden käytön riskeistä
 - ❓ Ehkäisee käytön aloittamista tai mahdollista jatkamista
- Jos arvelet nuoren käyttävän nikotiinituotteita, kysy asiasta suoraan ja pyri saamaan nuori pohtimaan motiiveja ja keinoja lopettaa

Kiitos!

Kysymyksiä, kommentteja, pohdintaa?

Elsa Eerola

elsa.eerola@tuni.fi

FRESSIS.FI

 fressis.fi

 @fressis.fi