

Nikotiinituotteiden käytön hyöty- haittaerittely

TUPAKOINTI TAI MUUN NIKOTIINITUOTTEEN (ESIM. NUUSKA, SÄHKÖSAVUKE) KÄYTTÖ	TUPAKOINNIN TAI MUUN NIKOTIINITUOTTEEN KÄYTÖN LOPETTAMINEN
+	+
-	-

Hyöty-haittaerittelyn avulla voit pohtia, mitä tupakointi tai muun nikotiinituotteen käyttö sinulle merkitsee.

Kirjoita nelikenttään plussat ja miinukset sekä nikotiinituotteiden käytön että lopettamisen näkökulmista.

Voit käyttää pohdinnan tukena seuraavia kysymyksiä:

- Mitä myönteistä tuotteiden käyttö minulle antaa?
- Mitä haittaa käytöstä on minulle tai läheisilleni?
- Mitä hyvää lopettaminen tuo minulle tai läheisilleni?
- Mitä menetän, kun lopetan?