

Lisa 9. Sagedamini esinevad tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise ärajäämanähud ja nendega toimetuleku võimalused

Ärajäämanäht	Soovitused loobujale
Unisus	<ul style="list-style-type: none">• Töötades tehke puhkepause, minge välja jalutama, võimelge, olge füüsiliselt aktiivne ja tarbige piisavalt vedelikku.
Uinumisraskused, unetus, ärritus	<ul style="list-style-type: none">• Vähendage päeva jooksul tarvitava kohvi ja muude kofeiini sisaldavate jookide kogust vähemalt neli korda.• Ärge tarbige alkohoolseid jooke.• Jalutage õhtul enne magamaminekut, vältige suurt füüsilist koormust.• Ärge sööge hilisõhtul või vahetult enne magamaminekut.• Vajaduse korral kasutage unerohu. Und soodustavate ravimite asjus pidage nõu oma arsti või apteekriga.
Peavalu	<ul style="list-style-type: none">• Tarbige piisavalt vedelikku.• Ärge tarbige alkohoolseid jooke.• Vähendage päeva jooksul tarvitava kohvi ja muude kofeiini sisaldavate jookide kogust vähemalt neli korda.
Meeleolulangus	<ul style="list-style-type: none">• Jääge füüsiliselt aktiivne, jalutage värskes õhus.• Ärge tarbige alkohoolseid jooke.• Tarbige piisavalt vedelikku.• Pidage meeles, et meeleolumuutused on nikotiinist loobumise alguspäevadel loomulikud ja need tunded on vaid ajutised.• Arutage meeleolumuutuseid nõustajaga, vajaduse korral kaaluge ravi antidepressandiga.
Kõhuvalu	<ul style="list-style-type: none">• Hoiduge rasvasest ja võrtsikast toidust.• Sööge kiudainerikast toitu.• Vähendage päeva jooksul tarvitava kohvi ja muude kofeiini sisaldavate jookide kogust vähemalt neli korda.
Kõha	<ul style="list-style-type: none">• Tarbige piisavalt vedelikku.• Bronhidest eralduva sekreedi vedeldamiseks kasutage suhkruvabasid piparmündikomme või rögalahustit.
Kõhukinnisus	<ul style="list-style-type: none">• Olge füüsiliselt aktiivne, jalutage värskes õhus.• Sööge kiudainerikast toitu, vajaduse korral lisage toidule linaseemneid või kasutage käsimüügis olevaid lahtisteid.