

## Riskitilanteiden kartoittaminen

Kun lopetat tupakoinnin, eteesi saattaa tulla tilanteita, joissa tupakanhimo yllättää. Retkahtamiseen johtavan riskitilanteen voi laukaista esimerkiksi tietty toiminta, paikka, tunnetila tai seura.

Kirjaa lomakkeeseen, minkälaisia riskitilanteita saatat kohdata ja miten aiot selvittää niistä ilman tupakkaa. On hyvä miettiä etukäteen ainakin kaksi selviytymiskeinoa, mikäli toinen niistä ei olekaan tilanteen koittaessa käytettävissä.

Mitä voisit keksiä tupakan tilalle esimerkiksi stressaaviin tilanteisiin?

TILANNE	TOIMINTASUUNNITELMA
	<b>Toimintasuunnitelma 1</b>  <b>Toimintasuunnitelma 2</b>
	<b>Toimintasuunnitelma 1</b>  <b>Toimintasuunnitelma 2</b>
	<b>Toimintasuunnitelma 1</b>  <b>Toimintasuunnitelma 2</b>

**Minulle parhaimmat keinot selviytyä tupakanhimosta:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_