

Rökstopp när du förändrar dina alkoholvanor

Forskning visar att om du slutar röka samtidigt som du ändrar dina alkoholvanor så har du större chans att lyckas. Det är egentligen logiskt eftersom alkohol och nikotin är starkt förknippade med varandra rent biokemiskt, bl.a. påverkar de samma belöningssystem i hjärnan och tycks förstärka varandras positiva effekter och mildra varandras negativa effekter. Om du har rökt väldigt mycket i samband med alkoholkonsumtion så kan blotta åsynen av en cigarett utlösa ett alkoholsug.

Så varför inte passa på att sluta röka samtidigt som du förändrar dina alkoholvanor?

Det finns några enkla tips och råd som kan underlätta för dig.

Om du vill sluta röka kan du göra så här:

1. Fimpa gärna när du går till sängs på kvällen innan rökstoppsdagen (= samma dag som du bestämt dig för att börja förändra dina alkoholvanor). Kasta allt som har med rökningen att göra, tändare, askfat m.m.
2. Det är inte säkert att du får nikotinabstinens - alla får inte det. Om du får det, använd gärna nikotinläkemedel som finns att köpa receptfritt på apoteket. Den bästa kombinationen är att ha ett 16-timmars-plåster i förebyggande syfte och att ta tuggummi, tablett eller munspray när du behöver något extra. Nikotinläkemedel lindrar abstinensbesvär - som rastlöshet, okoncentration, nedstämdhet och dåligt humör - och ökar chansen att lyckas. Nikotinabstinens brukar klinga av inom ett par veckor.
3. Tänk i förväg ut några röksugsknep som passar dig. Blir det riktigt besvärligt, ta dig till ett ställe där du aldrig rökt, till exempel träningslokalen, bion, duschen eller sängen!
4. Ät ordentligt och regelbundet den första tiden. Att känna sug efter mat är vanligt efter ett rökstopp och kan förväxlas med både rök- och alkoholsug.
5. Det är bra att vara fysiskt aktiv, att helt enkelt röra på sig lite mer än vanligt.
6. Tänk i förväg igenom vilka situationer som kan utlösa rökbegär. För varje situation, tänk igenom vad du kan göra för att komma undan eller hantera begäret och kom ihåg, att suget ofta är som en rullande våg, det kommer – når en topp – och klingar av, vanligtvis inom en kort stund. Om du hittar sätt att ”rida på vågen” så går den snabbt över!
7. Mer stöd och hjälp:
 - Sluta-röka-linjen: telefonrådgivning, tel.nr: 020-84 00 00, <https://www.slutarokalinjen.se/>
 - Läs mer: www.psykologermottobak.org.

