



Bli fri från cigaretter och snus

De flesta som röker vill sluta och bli fria från sitt beroende, det gäller också nästan hälften av snusarna. Är du en av dem? Kanske har du gjort försök tidigare men inte nått hela vägen fram. Du är inte ensam om det. Det finns en del fallgropar. Men det finns också mycket du kan göra som ökar chansen att lyckas. Om du har försökt sluta tidigare har du lärt dig en del om svårigheterna och vad som kan vara bra att tänka på. Börja med att bestämma dig för att nu är det dags.

Förbered dig

1. Bestäm dag för ditt stopp

Inom 1–2 veckor brukar rekommenderas för att inte motivationen åter ska minska. Välj en ledig dag om du tror att det bästa är att kunna bestämma aktiviteter själv eller en arbetsdag om du har nytta av att fokusera på annat.

2. Stärk motivationen

Skriv ner varför du vill sluta och spara texten. Det stärker ditt beslut och din motivation. Om begäret efter cigaretter/snus skulle få dig att vackla är det bra att påminna dig om dina argument för att vilja sluta. Vad motiverar just dig? Att undvika hälsorisker och må bättre, slippa beroendet eller att stoppet ingår i behandlingen för en sjukdom eller inför en operation. Det kan också vara ekonomin - en önskan att använda pengarna till annat eller vara en bra förebild för unga och inte utsätta andra för passiv rök.

3. Registrera din tobaksvana

Ett bra sätt att få ett grepp om din rökning eller snusning är att under någon eller några dagar anteckna när du röker/snusar, vilken känsla du har (tex trött, stressad, uttråkad) och hur cigaretten/prillan smakar (t.ex. mycket god, god, likgiltig). När du vet i vilka situationer du brukar röka/snusa, så kan du fram till tobaksstoppet fundera över vad du ska göra istället i dessa situationer. Notera även om det finns



tillfällen då du aldrig röker/snusar. Dessa situationer kan vara till god hjälp när du har slutat och vill minska nikotinsuget.

4. Ingen tobak kvar

Tobaken är en svår frestelse om du har den inom räckhåll. Se till att du har slut på cigaretter/snus från och med din första tobaksfria dag. De flesta slänger eller ställer undan allt som påminner om tobak på kvällen och vaknar så till sin första tobaksfria dag.

5. Skaffa dig stöd från omgivningen

Ofta är det en fördel att berätta om tobaksstoppet för att få stöd och uppmuntran från alla i omgivningen eller kanske bara en viss invigd person. Andra väljer att inget säga.

Gör det som blir bäst för dig.



Stoppdagen

1. Sluta helt på stoppdagen

Ta inte en enda cigarett eller prilla till. Ät ordentligt för att undvika hungersug, som kan upplevas som sug efter tobak. Tänk på vad du äter om du vill undvika viktuppgång. Fysisk aktivitet kan hjälpa till att minska sug och abstinens och motverka viktuppgång. Gör trevliga saker, håll dig sysselsatt med något positivt. Tänk på att sug efter tobak är ett tecken på att kroppen har påbörjat arbetet med att frigöra sig från tobaksberoendet.

2. Använd gärna läkemedel

Många – men inte alla – upplever besvär när de slutar med tobak, som beror på nikotinabstinensen. De känner sig rastlösa, okoncentrerade och på dåligt humör. Abstinensbesvärerna märks mest under den första tiden och minskar därefter successivt under den först månaden. Nikotinläkemedel (plåster, tuggummi och tabletter) lindrar besvär vid rökstopp och ökar chansen att lyckas. De är receptfria – fråga om råd på apoteket. De används vanligen under 3 månader, ibland lite längre. Det finns också receptbelagda läkemedel för att sluta röka som du kan tala med din läkare om. För snusavvänjning saknas vetenskapligt stöd för att rekommendera läkemedel, men erfarenhet visar att nikotinläkemedel hjälper mot abstinensen.

3. Bryt vanan

Saknaden efter tobaken märks mest i situationer då du tidigare brukade röka/snusa. Det finns många knep som underlättar som att:

- undvika det som lockar till rökning/snusning, till exempel alkohol eller kaffe, att stå bredvid en person som röker/snusar eller att titta på tobaken i affären
- förändra vanor, till exempel morgonrutinerna, vad du äter till frukost, vad du gör på kvällen, och när du har det stressigt eller tråkigt.
- distrahera dig och byt gärna sysselsättning för att aktivt bryta den tanke eller situation som framkallat suget efter tobak

Vid sug efter tobak:

- Drick vatten
- Ta några djupa andetag
- Prata med någon som stödjer dig
- Ta en kort promenad
- Tänk på att suget går över på 1-2 minuter

Håll ut och var steget före

1. Lär dig hantera svåra situationer

Fundera igenom i förväg vilka situationer som kan utlösa ditt nikotinbegär. För varje sådan situation, bestäm vad du kan göra istället för att ta till tobak. Exempel på svåra situationer är fest, stress och att känna sig ensam eller nedstämd.

2. Håll dig sysselsatt

Det är bra om du kan vara aktiv och röra på dig mer än vanligt. Planera sysselsättningar som får dig på gott humör och som inte är förknippade med tobaksanvändning. Att gå på bio, besöka simhallen eller biblioteket är exempel på aktiviteter där du inte tidigare har rökt. För snusare kan det vara gymmet, duschen eller i din säng. Belöna dig på olika sätt när det gått en tid.

3. Ta hjälp

- Ta gärna hjälp av en utbildad tobaksavvänjare. Det finns på de flesta vård- och hälsocentraler. Det kan också finnas på sjukhus och i tandvården.
- Sluta-Röka-linjen 020-84 00 00 ger kostnadsfritt råd och stöd för att sluta röka och snusa www.slutarokalinjen.se.
- Läs mer om att sluta med tobak på 1177 Vårdguiden och på vår hemsida www.tobaksstopp.nu



Psykologer mot Tobak
Socionomer & Folkhälsovetare