



Till dig som vill ha råd och tips
inför tobaksstopp



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland

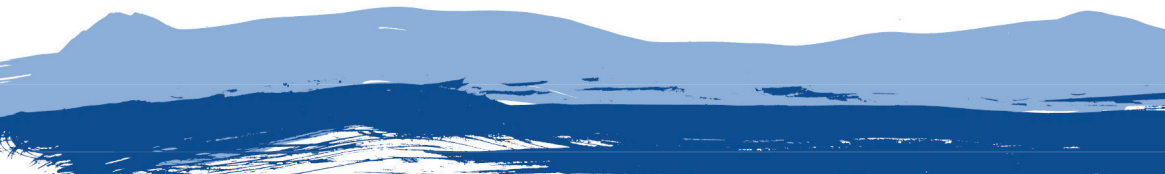
Råd när du ska bli tobaksfri

Bara **du** kan bestämma om du ska sluta med tobak och bara **du** kan lyckas. Att fatta ett genomtänkt beslut kan vara helt avgörande för resultatet. Börja med att fundera över hur du själv ser på tobaken och om du är redo att fatta ett beslut. Lista gärna upp för- och nackdelar med tobaken för just dig och väg dessa mot varandra. Om du bestämmer dig för att göra ett försök – läs vidare om hur du kan förbereda ditt tobaksstopp.

Förbered dig

Att förbereda sig väl är viktigt för att lyckas med ett tobaksstopp. Hur just du går tillväga är naturligtvis helt och hållet upp till dig. Du vet bäst vad som passar dig och hur du reagerar i olika situationer. Men här kommer några råd på vägen som kan underlätta:

- » Tänk igenom varför du vill sluta – det ökar motivationen.
- » Bestäm ett datum när du ska sluta.
- » Anteckna när och var du röker eller snusar. Det hjälper dig att se över vilka rutiner du behöver ändra på.
- » Städa bort allt som har med tobak att göra.
- » Fundera över vilka situationer då du tror att det blir svårast att hålla dig rök- och snusfri till exempel i samband med morgonkaffet eller efter middagen. Tänk igenom hur du kan förbereda dig på att göra något annat istället.



Om och när suget kommer – gör något aktivt!

De allra flesta rökare och snusare upplever någon form av abstinensbesvär i samband med tobaksstopp. Det är individuellt hur intensiva och långvariga dessa besvär är, de är dock ofarliga och går snabbt över. De vanligaste besvären är tobakssug, irritation, yrsel, trötthet, koncentrationssvårigheter, hjärklappning och oro. Det är främst under de första veckorna som du kan uppleva besvären som värst.

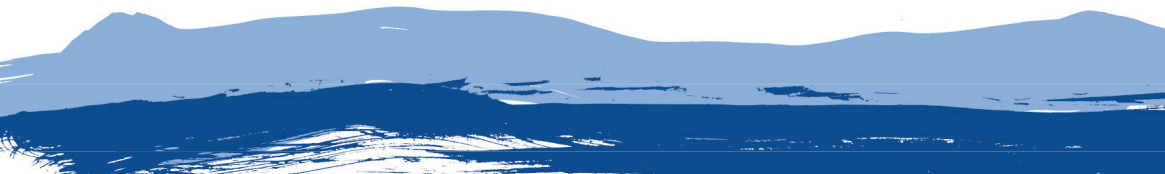
- » **Dröj!** Du vet hur länge dina röksug/snussug brukar vara och kan därför lugnt avvakta när begäret kommer, oftast räcker det att vänta några minuter.
- » **Drick vatten!** Att dricka vatten bryter situationen effektivt och minskar begäret.
- » **Djupa andetag!** Några djupa andetag minskar spänningsnivån och ökar välbefinnandet.
- » **Distraction!** För att distrahera och samtidigt tänka positiva tankar kan du prova enkla aktiviteter som att byta arbetsuppgift, prata med en god vän, tänka på semesterplaner eller minnen.





Dessutom är det viktigt att:

- » Äta regelbundet, gärna mycket frukt och grönt. Lågt blodsocker kan kännas som nikotinsug.
- » Röra på sig – du märker förbättring varje dag
- » Ta en dag i taget – tobakssuget går ofta över efter en stund.
- » Fundera på:
 - Behöver jag verkligen denna cigarett eller prilla?
 - Om jag tänder cigaretten eller tar prillan, ifrågasätt då om jag verkligen behöver ta flera bloss eller ha prillan kvar i munnen?



Undvik återfall

De flesta återfall kommer inom tre månader. Klarar du dem är chansen stor att du förblir tobaksfri! Ändra rutiner så att du undviker situationer som du förknippar med rökning eller snusning.

Nikotinreceptorerna kommer alltid att vara hungriga på nikotin. Därför är det alltid en risk att få återfall om du tar ett bloss eller en prilla snus.

Tänk över din strategi. Hur gör du när de förrädiska tankarna dyker upp?

”Jag måste testa hur det smakar”

”Bara en prilla”

”Jag klarar av att feströka”

”Nu är jag värd en cigarett”

Var särskilt uppmärksam när du umgås med andra som röker eller snusar, och inte minst om du dricker alkohol – då är det lätt att föresatserna bleknar.

Repetera ständigt dina skäl för att sluta. Det hjälper dig också att bemöta argument från kompisar som ”vill ha in dig i gänget” igen.

Om du får återfall – ge inte upp. Det är aldrig för sent att börja om. Bestäm ett nytt datum att sluta (inom några dagar) och använd återfallet som en erfarenhet.



Läkemedel kan hjälpa dig

Att ta hjälp av nikotinläkemedel när du slutar kan vara ett sätt när du vill sluta med tobak. Nikotinläkemedlen kan lindra de abstinenssymtom som ofta uppstår i samband med rökstopp.

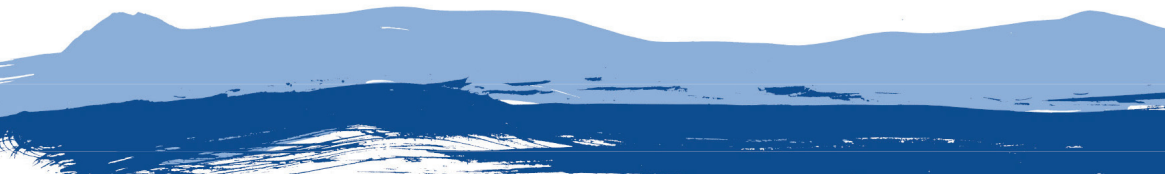
Utbudet av nikotinläkemedel är idag mycket stort. Du kan alltid fråga om råd på Apoteket.

Var observant på att nikotinläkemedel bör trappas ner och avslutas inom 3-6 månader beroende på vilken sort du valt.

Vid behov finns även receptbelagda läkemedel. Rådgör med din läkare om det kan vara något för dig.

Kom ihåg – inget läkemedel kan ersätta din motivation, ditt beslut att sluta och dina förberedelser!

På www.1177.se under rubriken läkemedel kan du läsa mer om olika nikotinläkemedel.





Lycka till!

Du kan!



Information och stöd

Vänd dig till din vårdcentral för information om hur du kan få hjälp och stöd.

Via Sluta-röka-linjen kan både rökare och snusare få kvalificerad hjälp under dagtid, tfn 020-84 00 00.

Läs mer på www.slutarokalinjen.org.

Råd och stöd för dig som vill sluta röka eller snusa på egen hand hittar du även på www.psykologermottobak.org.

Information om vikten av att sluta med tobak i samband med operation finns på www.enrokfrioperation.se.