

FRI FRÅN TOBAK



RÅD NÄR DU SKA SLUTA

Bara **du** kan bestämma om du ska sluta röka eller snusa 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 rökningen/snusningen och om du är redo att fatta ett beslut. Lista gärna upp för- och nackdelar 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 hur man lyckas med att sluta med tobak. 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 kanske kan underlätta.

- ➔ Tänk igenom varför du vill sluta.
- ➔ Bestäm ett datum att 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 vara beredd att göra något annat istället.
- ➔ Skaffa gärna nikotinläkemedel – men kom ihåg att de inte kan ersätta vare sig din vilja eller ditt beslut!



UNDBIK ÅTERFALL

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

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).

LÄKEMEDEL KAN HJÄLPA DIG

Att ta hjälp av nikotinläkemedel när du slutar kan öka dina chanser att lyckas sluta med tobak. Nikotinläkemedlen lindrar de abstinenssymtom som ofta uppstår i samband med rökstopp.

Berätta för sjukvårdspersonalen om du använder nikotinpreparat.

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

Det finns även receptbelagda läkemedel som inte innehåller nikotin. Rådgör med din läkare om det kan vara något för dig. Men kom ihåg – inget läkemedel kan ersätta din motivation, ditt beslut att sluta och dina förberedelser!

Inget läkemedel
kan ersätta din motivation

TOBAKSAVVÄNJARE

På länets vårdcentraler finns tobaksavvänjare som kan hjälpa dig att bli fri från tobak. Vill du veta vem som är tobaksavvänjare på din vårdcentral, ring vårdcentralen eller gå in på www.1177.se och sök på ”rökning och snusning”.

Achima care, Vislanda 0472-65 09 00

Achima care, Älmhult 0476-67 23 00

Alvesta 0472-38 92 00

Birka, Växjö 0470-58 68 50

Braås 0474-49 98 20

Capio, Hovshaga, Växjö 0470-75 91 00

Centrum, Växjö 0470-58 95 00

Dalbo, Växjö 0470-58 69 00

Gränsbygdskliniken, Markaryd 0433-123 46

Helsa vårdcentral, Älmhult 0476-64 66 00

Hälsocentralen Falken, Alstermo 0481-36 69 30

Ingelstad 0470-58 94 00

Kungshögen, Ljungby 0372-58 55 80

Lagan 0372-58 49 70

Lammhult 0472-59 43 00

Lenhovda 0474-69 45 00

Lessebo 0478-79 49 00

Läkarhuset, Ljungby 0372-155 80

Markaryd 0433-56 41 00

Moheda 0472-59 43 40

Rottne 0470-58 99 60

Ryd 0459-59 40 00

Sländan, Ljungby 0372-58 57 30

Smålandshälsan, Ljungby 0372-819 00

Strandbjörket, Växjö 0470-58 97 50

Strömsnäsbruk 0433-56 48 10

Teleborg, Växjö 0470-58 67 70

Tingsryd 0477-79 48 50

Unicare Växjö 0470-70 65 00

Växjöhälsan, Växjö 0470-70 59 00

Åseda 0474-49 98 00

Primärvårdens hälsoenhet
0470-59 22 90

SJUKHUS

Centrallasarettet Växjö 0470-58 90 22

Lasarettet Ljungby 0372-58 55 45

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 röksug, irritation, ilska, yrsel, trötthet, koncentrationssvårigheter, hjärtklappning och oro. Det är under de första veckorna som du kan uppleva besvären som värst. För att lindra abstinensbesvären kan du använda nikotinläkemedel eller ta till några av knepen nedan.

➔ **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 eller prata med en god vän.

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 – röksuget går över efter en stund.

På www.1177.se
kan du läsa mer
om rökning
och snusning

BEHÖVER DU STÖD OCH HJÄLP?

Tips och råd finns på:
www.psykologermottobak.org
www.slutarokalinjen.org
www.1177.se

Appar: **Rökfri** och **Fimpaa**

På Sluta-röka-linjen kan du få kvalificerad hjälp via telefon på telefonnummer 020-84 00 00. Öppet måndag till torsdag 9–20 samt fredag kl 9–16.