

Rökstopp när du förändrar dina alkoholvanor

Forskning visar att om du slutar röka samtidigt som du förändrar dina alkoholvanor 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 belöningscentrum 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?

Du tänker förändra dina alkoholvanor! Då har du större chans att lyckas om du samtidigt slutar röka. 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 förändra dina alkoholvanor). Kasta allt som har att göra med rökningen, tändare, askfat m.m.
2. Det är inte säkert att du får nikotinabstinens - alla får inte det. För att förebygga abstinens använd gärna nikotinläkemedel som finns att köpa receptfritt på apoteket. Den bästa kombinationen är att ha ett 16-timmars-plåster och att ta t.ex. 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 och röra på sig 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. Suget är ofta 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, 020-84 00 00, www.slutarokalinjen.org
 - Två app:ar för rökavvänjning är Rökfri (se 1177.se) och Fimpaaa! (se umo.se)
 - Läs mer om tobaksavvänjning på www.psykologermottobak.org.