



Några tips till dig som är ung och vill sluta röka och snusa

Du har säkert själv idéer om hur du kan göra för att nå ditt mål. Här får du några tips på hur andra har gjort för att lyckas. Tro på din förmåga att klara det även om det känns lite jobbigt ibland. Tänk på att det är du som bestämmer - inte cigaretterna eller snuset. Andra har klarat det. Det gör du också, när du väl har bestämt dig.

1. Sluta tvärt på en bestämd stoppdag som du har tänkt ut i förväg

- **Ta beslutet** och bestäm en stoppdag inom 1-3 veckor.
- **Förbered dig** och planera hur du ska göra för att det ska gå bra.
- Att göra **tobaksfria zoner** och tobaksfria tider innan du slutar helt kan hjälpa dig förstå hur du kan ta kontrollen över ditt beroende.
- **Öka din motivation** genom att söka efter texter, böcker och filmer som kan stärka din tobaksfrihet. Det finns massor på nätet och youtube.



- **Skriv upp** vad du vill vinna och spara till, så du kan läsa det när du behöver motivera dig, t ex:

JAG VILL

- *slippa beroendet och känna mig fri*
- *slippa dölja och gömma mitt tobaksbruk*
- *bli lugnare*
- *känna mig pigg och fräsch*
- *lukta gott och må gott*
- *använda pengarna till annat*
- *hitta nya sätt att må bra på.*

- **Släng** allt som har med tobak att göra på stoppdagen. Undvik att ta en enda cigarett eller prilla till – det är bästa sättet att verkligen lyckas sluta.
- **Berätta** för dem som du vet kommer att stödja dig och be om peppning.
- **Sluta gärna tillsammans med en kompis** och stötta varandra.
- **Röker eller snusar någon i din omgivning** så är det bra att be dem att undvika att göra det framför dig.
- **Tänk positiva tankar** – jag klarar det! Kom ihåg att det inte finns några misslyckanden – **det finns bara för få försök.**



2. Första tiden

- **Ät ordentligt.** Regelbundna måltider och mellan-mål som till exempel frukt, minskar suget efter tobak.
- **Rör på dig.** Gör aktiviteter som du vet att du mår bra av eller som du vill testa.
- **Bryt och ersätt.** Nu gäller det att bryta alla vanor som är förknippade med rökning/snusning. Gör saker som får dig på andra tankar och undvik under en tid sådant som du kopplar ihop med att använda tobak.

3. Efter några veckor

- **Fortsätt** att peppa dig själv. Läs vad du skrivit om vad du kommer att vinna.
- **Lägg undan** pengarna som du lagt på cigaretter eller snus och belöna dig med något – bara för dig!
- **Ta hjälp** av tobaksfria kompisar, särskilt de som slutat själva och vet hur det är.

4. När det gått en tid

- **Grattis!** Känn dig riktigt stolt och nöjd.
- **Tänk på** allt du vunnit – skriv gärna ner det.
- **Njut av** känslan att vara fri och slippa beroendet.
- **Berätta om** dina framgångar för att få stöd.
- **Om det inte** gått bra, försök igen och lär dig av erfarenheterna.

SNABBA RÅD VID NIKOTINSUG:

- Drick vatten
- Ät en frukt
- Tugga på sockerfria tuggummin
- Ta djupa andetag
- Hitta på något att göra
- SMS:a, ring eller chatta med en kompis
- Gör någon fysisk aktivitet som du gillar
- Ta en dusch eller ett bad
- Spela ett mobilspel, använd sociala medier eller gå in på youtube
- **Tänk på att suget går över fort**
– **på max 1 minut**

5. Vill du ha stöd att sluta?

- Använd UMOs sluta-röka-app **Fimpaaa!**
- Kontakta elevhälsan, ungdomsmottagningen eller studenthälsan.
- Ring eller chatta med Sluta-Röka-linjen 020-84 00 00, **slutarokalinjen.se**.