

Råd om hur man bryter en vana

Att röka och snusa är ett inlärt beteende. För att bryta vanorna måste du i alla de situationer då du tidigare har rökt eller snusat lära in en ny vana.

OLIKA STRATEGIER SOM ÄR BRA ATT ANVÄNDA

Undvik

situationer som lockar till rökning/snusning tills du känner dig säker på att kunna motstå suget. Undvik t.ex. alkohol eller kaffe, att stå bredvid en person som röker/snusar eller att titta på tobak i butiken.

Förändra

situationen så att suget från den reflexmässiga rökningen/snusningen inte känns lika starkt. Att bryta det vanemässiga mönstret brukar vara ett bra knep. Du kan försöka ändra på morgonrutinerna, vad du äter till frukost eller byta plats vid bordet. Röksug efter övriga måltider kan undvikas genom att direkt börja göra något som inte förknippas med rökning/snusning.

Distrahera

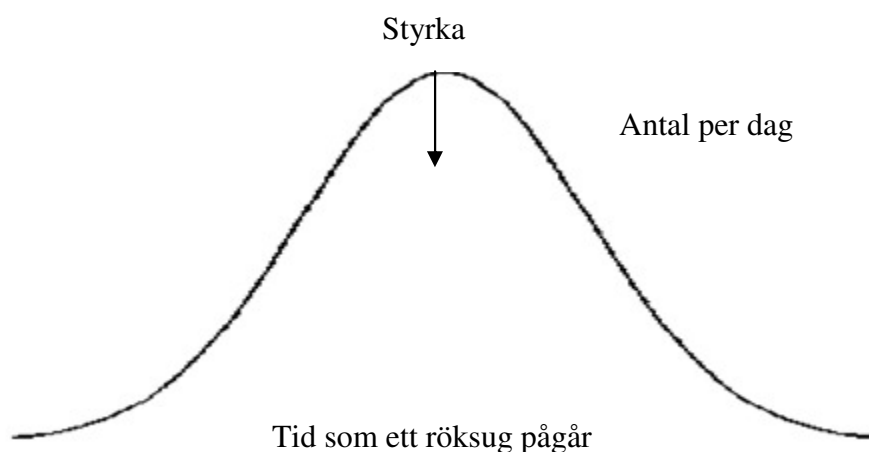
dina nikotinsug och tankar på tobak. De brukar ge med sig så snart man kommer på andra tankar. Byt aktivitet eller fokusera på något annat än begäret. Exempel kan vara att ringa ett telefonsamtal, ta en kort promenad eller surfa på nätet. Till stor hjälp kan också vara att ägna mer tid åt sysselsättningar där du tidigare som rökare frivilligt valt att inte röka, t.ex. gå på bio eller ägna tid åt barnen. Vissa smaker är inte förknippade med att röka/snusa och därför lämpliga att använda, t.ex. mentol, lakrits, citrus eller färsk ingefära.

Tänk bra tankar

så att inte tankar på tobak leder vidare till rökning/snusning. Några tydliga och stärkande tankar är: "Det är mitt val", "Jag bestämmer över mitt liv, inte cigaretterna", "Snus löser inga problem", "Jag klarar det fint", "Jag tar hellre pengarna."

Ta kontroll

över rökbegären. Ett röksug upplevs på olika sätt av olika människor och varierar över dagen och mellan situationer. Figuren har visat sig vara till stor hjälp för att få en bild av hur man kan tänka på ett rökbegär och därmed få större kontroll över upplevelsen. Nikotinbegäret kommer plötsligt och sköljer som en våg genom kroppen under några minuter. En motbild kan då vara att tänka sig hur man surfar på vågen, avspänt och i full balans. Före detta rökare brukar beskriva röksugen som ganska korta, mellan en halv och två minuter långa, starka men ändå fullt möjliga att uthärda och att antalet per dag är begränsat till mellan åtta och tio tillfällen. ”Jag följer med och surfar på vågen avslappnat och lugnt. Jag andas djupt och vågen försvinner. Det går lättare och lättare...”



Denna figur kan vara till hjälp för att få en bild av hur man kan tänka när ett röksug kommer och få större kontroll över upplevelsen. Rökbegäret kommer och når en topp för att sedan avta och helt försvinna. Den nedåtriktade pilen illustrerar att man kan påverka upplevelsen genom olika aktiviteter.

Enkla knep

- Dröj, avvakta, snart är begäret över!
- Drick vatten, det bryter tanken på cigaretter och minskar begäret!
- Djupa andetag minskar spänningsnivån och ökar välbefinnandet!
- Distraction: tänk positiva tankar och byt aktivitet!

