



# Bli fri från cigaretter och snus

De flesta som röker vill bli fria från sitt beroende, och nästan hälften av snusarna. Är du en av dem? Du känner säkert många som redan har slutat och kanske frågar du dig hur de gjorde för att lyckas. Många kommer att säga att de inte gjorde något speciellt. De använde inga hjälpmedel och inget särskilt stöd, de bara bestämde sig och blev förvånade över att det var lättare än de trodde.

Det finns mycket du kan göra som ökar dina möjligheter att lyckas. Här får du råd och tips.

## Fatta tre beslut

### 1. Vill du sluta?

För att göra det lättare för dig behöver du vara övertygad om att fördelarna med att sluta med tobak är större än de eventuella fördelar du upplever att rökningen/snusandet ger dig. Tänk igenom vad du skulle vinna på att sluta, till exempel slippa oroa dig för att bli sjuk, lukta och se fräschare ut, spara pengar eller slippa känna dig beroende. Hur viktiga du upplever skälen för att sluta betyder mest för hur det ska gå.

### 2. När ska du sluta?

När du har bestämt dig för att sluta, bestäm dig direkt för en stoppdag. Studier visar att rökare som slutar tvärt har nästan dubbelt så stor chans att lyckas sluta jämfört med de som försöker sluta genom att minska ned antalet cigaretter successivt. Vänta inte för länge med att bestämma stoppdag, för risken är då stor att du tappar din motivation. Det är vanligt att man vill ha en eller ett par veckor på sig för att förbereda sig inför tobaksstoppet, men en del väljer att sluta direkt.

### 3. Skaffa dig stöd från omgivningen

För de flesta är det till hjälp att berätta om tobaksstoppet för att få stöd och uppmuntran från omgivningen. Andra väljer att inget säga. Fundera ut vad som blir bäst för dig.

## Förbered dig

### 1. Stärk motivationen

Skriv ner varför du vill sluta för att stärka din motivation. Spara texten. Om begäret skulle få dig att vackla under den första tiden efter att du slutat är det bra att plocka fram vad du skrivit för att påminna dig om varför du vill sluta.

### 2. Registrera din tobaksvana

Ett bra sätt att få ett grepp om din rökning eller snusning är att under någon eller några dagar anteckna när du röker/snusar, vilken känsla du har (t ex trött, stressad, uttråkad) och hur cigaretten/prillan smakar (t ex mycket god, god, likgiltig). När du vet i vilka situationer du brukar använda tobak, så kan du fram till tobaksstoppet fundera över vad du ska göra istället i dessa situationer, då du har slutat. Notera även om det finns tillfällen då du aldrig röker/snusar. Dessa situationer kan vara till god hjälp då du har slutat och vill komma undan nikotinsuget.

### 3. Förebygg återfall

Tobaken är en svår frestelse om du har den inom räckhåll. De flesta slänger allt som påminner om tobak på kvällen och vaknar så till sin första tobaksfria dag.



## Sluta på stoppdagen

### 1. Sluta helt på stoppdagen

Sluta helt och ta inte en enda cigarett eller prilla till. Ät ordentligt för att undvika hungersug, som kan upplevas som nikotinsug. Tänk på vad du äter om du vill undvika viktuppgång. Fysisk aktivitet kan hjälpa till att minska nikotinsug och abstinens, och motverka viktuppgång. Gör trevliga saker, håll dig sysselsatt med något positivt. Tänk på att nikotinsug är ett tecken på att kroppen börjar frigöra sig från nikotinberoendet.

### 2. Använd gärna läkemedel

En del – men inte alla – upplever besvär när de slutar med tobak, som att känna sig rastlös, okoncentrerad, nedstämd och på dåligt humör. Det beror på den stora omställningen i kroppen. Abstinensbesvären märks mest under de första dagarna, minskar därefter successivt och brukar vara borta efter 2–4 veckor. Nikotinläkemedel (som plåster, tuggummi och tablett) lindrar besvär vid rökstopp och ökar chansen att lyckas. De är receptfria – fråga på apoteket. Det finns också receptbelagda läkemedel för att sluta röka, som du kan tala med din läkare om. För snusavvänjning saknas vetenskapligt stöd för att rekommendera läkemedel, men erfarenhet visar att de läkemedel vi nämnt hjälper mot abstinensen.

### 3. Att bryta vanan

Saknaden efter tobaken gör att du får nikotinsug. Det märks mest i situationer då du tidigare brukade använda tobak. Det finns många knep som underlättar, som att:

- **undvika** det som lockar till tobaksbruk, till exempel alkohol eller kaffe, att stå bredvid en person som röker/snusar eller att titta på tobaken i affären
- **förändra** vanor, till exempel morgonrutinerna, vad du äter till frukost, vad du gör på kvällen, och när du har stressigt eller tråkigt
- **använda** tandpetare och tuggummi. Det kan döva tomrummet som kan upplevas i munnen. Många snusare lägger något annat under läppen i början, till exempel en liten bit rå ingefära.

## Håll ut

### 1. Svåra situationer

Fundera igenom i förväg vilka situationer som kan utlösa ditt tobaksbegär. För varje sådan situation, tänk igenom vad du kan göra istället för att ta till tobak. Exempel på situationer är fest, stress och att känna sig ensam eller nedstämd.

### 2. Håll dig sysselsatt

Det är bra om du kan vara aktiv och röra på dig mer än vanligt under den första tiden efter att du har slutat. Planera sysselsättningar som får dig på gott humör och som inte är förknippade med tobaksanvändning. Bio, simhall och bibliotek är exempel på platser där du inte tidigare har rökt. För snusare kan det vara gymmet, sängen och duschen.

### 3. Öka dina möjligheter

- Ta gärna hjälp av en utbildad **tobaksavvänjare**. Det finns på de flesta vård- och hälsocentraler, och kan också finnas på sjukhus och i tandvården.
- Sluta-Röka-linjen 020-84 00 00 ger kostnadsfritt råd och stöd för att sluta röka och snusa, och har en populär chatt. [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)
- Många har haft hjälp av app:arna **Rökfri** (vuxna) och **Fimpaaa!** (ungdomar)
- Läs mer om att sluta med tobak på vår hemsida, [Tobaksstopp.nu](http://Tobaksstopp.nu)

*Nu är du fri från beroendet. Du är fräschare, lugnare och kan se fram mot ett friskare liv och mera pengar till annat.*

*Skulle du återfalla så satsa igen. För varje försök lär du dig något och chansen att lyckas ökar.*



Psykologer mot Tobak  
Socionomer & Folkhälsovetare