



Några tips när du vill sluta röka och snusa

Du har säkert egna 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 bestämt dig. **Lycka till!**



Sluta tvärt

- **Välj en dag som du bestämt i förväg** för att sluta inom 1–2 veckor
- **Förbered dig** och planera för tillfällena där det kan vara extra svårt att stå emot suget
- **Träna** dig att vara utan tobak och nikotin genom att utöka dina tobaksfria zoner och tider
- **Din motivation** för att bli tobaks- och nikotinfri är viktig, samla kunskap och stärk dina argument, se rutan! Skriv gärna ner dina bästa motiv
- **Berätta** för vänner och familj som du vet stöttar dig
- **Släng** allt som har med tobak att göra på stoppdagen. Ta inte en enda cigarett eller snus!
- **Ersätt inte** cigaretter eller brunt snus med vitt snus eller e-cigarett

- **Sluta gärna tillsammans med en kompis** och stötta varandra.
- **Röker eller snusar någon i din omgivning** be dem att inte göra det framför dig
- **Tänk positivt** – jag klarar det!

Kom ihåg, det finns inga misslyckanden
– **bara för få försök.**

Första tiden

- **Ät ordentligt**, regelbundna måltider och mellanmål, som till exempel frukt som minskar suget efter tobak.
- **Rör på dig**, välj aktiviteter som du mår bra av eller nya du vill testa.
- **Ändra gamla vanor** som är förknippade med rökning/snusning.
- **Var förberedd** och gör saker som får dig på andra tankar, gör en egen "att göra lista"

JAG VILL

*slippa beroendet och känna mig fri
vara rädd om min hälsa, nu och i framtiden
bli lugnare och sova bättre
känna mig pigg och fräsch
lukta gott och må gott
använda pengarna till annat
vara en tobaks- och nikotinfri kompis
bidra till en bättre miljö*



Efter några veckor

- **Fortsätt peppa** dig själv och påminn dig om dina motiv för att bli tobaksfri
- **Räkna ut** hur mycket pengar du sparat och belöna dig – det är du värd!
- **Ta hjälp** av tobaksfria kompisar, gärna de som slutat själva och vet hur det känns.

När det gått en tid

- **Grattis!** Känn dig riktigt stolt och nöjd.
- **Tänk på allt du vunnit** – skriv gärna ner det för framtiden
- **Njut av känslan** att vara fri och slippa beroendet.
- **Dela med dig** av dina upplevelser
- **Om du inte lyckades** denna gång, fundera på var det gick fel. Skriv ner dina lärdomar.
- **Försök igen**, nästa gång är en ny gång och då ska du lyckas.



Stöd för att sluta och mer info

Via elevhälsan, ungdomsmottagningen, studenthälsan eller tobaksavvänjare på vårdcentralen

- umo.se om tobak och att sluta röka och snusa
- 1177.se – hjälp att sluta röka och snusa
- Sluta-Röka-linjen, telefon eller digitalt stöd 020-84 00 00, www.slutarokalinjen.se
- www.tobaksstopp.nu

Snabba råd vid tobakssug:

Drick vatten

Ät en frukt

Tugga på ett sockerfritt tuggummi

Ta några djupa andetag

Kolla din egen "att göra lista"

Prata med en kompis

Aktivera dig fysiskt

Borsta tänderna

Gör något du tycker om

Tänk på att suget går över på 1-2 minuter



Psykologer mot Tobak
Sociologer & Folkhälsovetare