



**Förbered
rökstoppet**



I denna broschyrserie ingår:

Vad vinner du på att sluta röka?

Förbered rökstoppet

Nikotinläkemedel och abstinensbesvär

Håll ut!

Andra broschyrer inom området:

Tobak och vikt

Snus

Ett material av

Ásgeir R Helgason och Lena Nederfeldt

i samarbete med personalen vid

Centrum för Tobaksprevention,

Samhällsmedicin.

Redigerat av Susanna Hauffman,

medicinjournalist.

Grafisk design: Anita Sand.

Illustrationer: Eva Lindén.

SÅ HÄR KAN DU FÖRBEREDA DITT RÖKSTOPP

För att du skall lyckas i ditt beslut att sluta röka är det bra om du först är ordentligt förberedd.

Att sluta röka är en prestation - och den kräver samma målmedvetna förberedelser och träning som en elitidrottare ägnar sig åt före en stor tävling!

En metod som idrottsfolk brukar använda sig av är så kallad mental träning - de skapar en inre bild av tävlingen och ser sig själva som segraren. Det kan du också pröva när det gäller ditt rökstopp.

Men träningen är också mycket viktig. Din träning inför rökstoppet kommer att bestå i att du vidtar en del åtgärder för dig själv, i ditt hem och i din omgivning - innan du tar det stora steget att fimpa för gott.

Om du följer de steg vi visar dig i den här broschyren blir det lättare än du trodde att nå målet - rökfrihet.

Människan är ett vanedjur, brukar man säga.

Om du tänker efter så blir du extra sugen på att röka i vissa situationer, och i vissa miljöer. Det gäller alltså att försöka bryta sambanden mellan rökningen och dessa situationer och miljöer. Du ska få hjälp med det i den här broschyren.

BESTÄM ETT DATUM FÖR RÖKSTOPPET

Det första du behöver göra är att bestämma vilket datum du skall sluta röka.

Tänk då på att du behöver god tid på dig till förberedelser. Enligt vår erfarenhet brukar man behöva 3-6 veckor. Du kan också välja att ha en längre förberedelsetid, som sträcker sig över 2-6 månader - men risken är då att din beslutsamhet och motivation att sluta röka minskar på vägen.

När du har bestämt dig för ett datum kan du fortsätta att följa instruktionerna som kommer här.

STEG 1: Stärk din motivation att sluta röka

Samla ihop så mycket material du kan om nyttan med att sluta röka. Du får reda på en hel del i broschyrerna som kan rekommenderas från Sluta-Röka-Linjen. Men du kan också få material på apoteket och på vårdcentralen.

Gör en lista över allt du kan komma på som skäl för att sluta röka. Ha listan framme, och fortsätt att komplettera den så fort du kommer på något nytt!

STEG 2: Testa dina "röksug".

Varje gång du känner röksug och är på väg att ta fram en cigarett - försök stanna upp och tänka efter.

Hur nödvändig är just den här cigaretten för mig?

Om du vill kan du skriva en cigarett-dagbok (se under **Övning-**

ar längst bak i broschyren).

■ Skriv ner alla cigaretter (och eventuella cigarrer eller pipstopp) du röker under en dag.

■ Skriv också vad du gör när du röker, och betygsätt varje cigarett på en skala från 1-3. Hur viktig är den här speciella cigaretten för dig? Hur många 3:or får du?

Den här metoden hjälper dig att känna igen de situationer och tider på dygnet när ditt röksug är som störst. Dessa ”risk-situationer” behöver du tänka igenom och försöka göra något åt inför ditt rökstopp.

Om du lär dig känna igen dina egna vanor och risksituationer blir det lättare för dig att ta kontrollen över din rökning och bli av med ditt beroende.

STEG 3: För bok över hur mycket du röker

Pröva att skriva upp hur många cigaretter (cigarrer, pipstopp) du röker per dag under t ex en vecka. Under **Övningar** längst bak i broschyren hittar du en tabell där du kan göra dina anteckningar.

I tabellen kan du sedan se om du rökt extra mycket vissa dagar. I så fall kan du tänka efter vad som var orsaken till att du rökte mycket just då, och se till att vara förberedd om en liknande situation uppstår igen.

Kanske du istället ser i tabellen att du börjat minska på antalet cigaretter, sedan du bestämde dig för att sluta röka!

Grattis i så fall!

STEG 4: Skapa rökfria zoner

”Rökfria zoner” betyder att du slutar röka helt och hållet på de ställen där du tillbringar din mesta tid.

I de flesta fall betyder det din lägenhet eller ditt hus, din arbetsplats och din bil - men det kan självklart vara olika för olika människor. Genom att skapa så många rökfria zoner som möjligt har du större chans att sluta röka. När du har bestämt att en viss plats är en rökfri zon får du **aldrig mer** röka där! Inte under några som helst omständigheter!

Visst vore det bra om också andra människor kunde låta bli att röka i dina rökfria zoner, men kom ihåg att det är **DU** som har bestämt dig för att sluta röka.

Om du befinner dig i en rökfri zon och röksuget blir så övermäktigt att du kanske måste ge efter och röka - lämna din rökfria zon och gå någon annanstans. Det räcker inte med att öppna fönstret eller stå halvvägs ut i en öppen dörr. **Du måste lämna området helt!**

Den här metoden har visat sig vara mycket effektiv när man vill sluta röka. Om du omedelbart skapar rökfria zoner i ditt hem, på jobbet och i bilen, kan en förberedelsestid på tre veckor vara tillräcklig för ett rökstopp.

Om du bestämmer dig för att trappa ner långsamt och gradvis utöka de rökfria zonerna, kommer du att behöva en längre förberedelsestid.

Varför fungerar rökfria zoner?

Rökningen har blivit förknippad med många olika saker i din dagliga miljö, t ex vissa situationer, vissa människor, särskilda

maträtter, drycker o s v.

När du slutar röka kan mötet med dessa saker väcka längtan att röka. Men kopplingen mellan rökningen och dessa saker kommer gradvis att försvinna när du har mött dem några gånger **utan** att röka.

Mer än hälften av allt röksug du upplever under de första veckorna efter att du har slutat röka kan bero på de här kopplingarna. Lyckas du bryta dem kommer röksugen efter ditt rökstopp att bli mycket färre. I broschyren **"Håll ut!"** kan du läsa mer om dessa kopplingar.

ÄR DU STRESSRÖKARE?

Är det så att du gärna tänder en cigarett när du är arg och upprörd? Då är du troligen en av dem som utvecklat en koppling mellan stress och/eller nedstämdhet och rökning.

Stressrökare brukar ha svårt att komma fram till det slutliga rökstoppet. För det finns ju så mycket här i livet som kan göra oss stressade, arga eller ledsna

Om du är en stressrökare behöver du samla ihop extra styrka och verkligen bestämma dig för ett datum när du skall sluta röka. Det kommer antagligen aldrig att finnas någon "perfekt rökstoppstid" för dig, så det är lika bra att välja en dag och hålla fast vid den. Till exempel en måndag om tre eller fyra veckor!

Om du tror att det kommer att bli svårt att bryta kopplingen

mellan stressen och rökningen, och samtidigt stå ut med eventuella abstinenssymtom, kan du använda ett nikotinläkemedel fram till dess att din stress minskat.

ÖVNINGAR

TESTA DIN KOPPLING MELLAN STRESS OCH RÖKNING

Fyll i formuläret nedan.

För varje påstående skall du sätta en ring runt det svar som känns mest rätt för dig.

	STÄMMER NÄSTAN ALLTID	STÄMMER OFTA	STÄMMER SÄLLAN	STÄMMER NÄSTAN ALDRIG
Jag tänder en cigarett när jag är arg	4	3	2	1
Jag tänder en cigarett när jag är upprörd	4	3	2	1
Jag tänder en cigarett när jag känner mig nedstämd	4	3	2	1

Summera antal poäng =

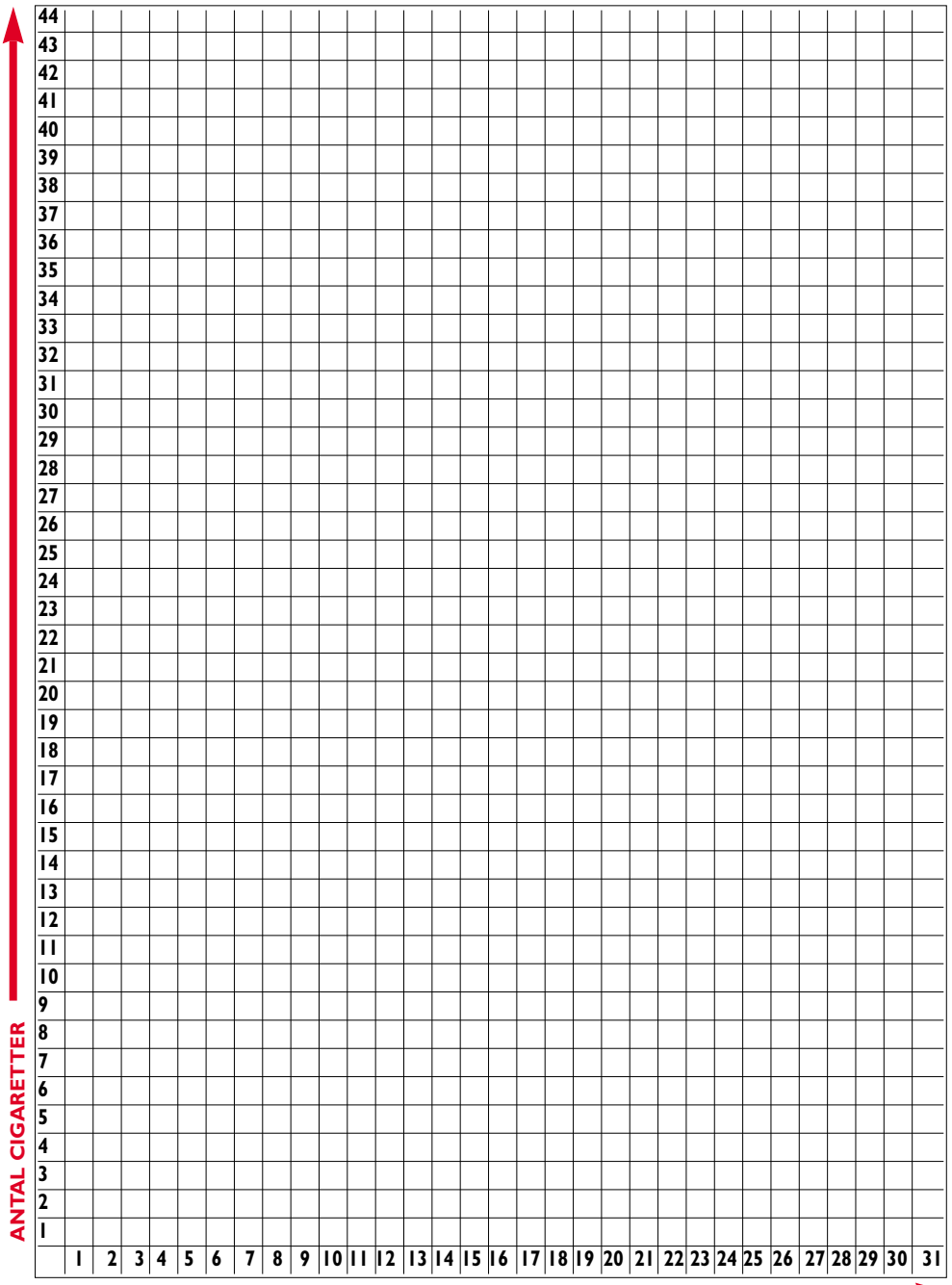
Om du har fått **8 poäng** eller mer kommer du troligen att uppleva röksug nästa gång du blir stressad eller nedstämd. För att bryta detta samband gäller det att försöka låta bli att röka, trots att du känner suget.

Vid nästa tillfälle då du upplever stress eller nedstämdhet blir suget och påfrestningen mindre. Efter en tid har du helt brutit kopplingen som du har haft mellan stress/nedstämdhet och rökning.

RÖKNINGSBOKFÖRING

Markera antalet cigaretter (cigarrer, pipor) du röker per dag ►

8



DATUM

TESTA DITT NIKOTINBEROENDE

Här kan du testa hur beroende du är av nikotin. Besvara frågorna så noga du kan, och summera sedan ihop dina poäng.

I broschyren **"Nikotinläkemedel och abstinensbesvär"**, som du kan beställa från Sluta-Röka-Linjen, får du råd om olika nikotinerättningsmedel.

Frågor	Svar	Poäng	Poäng-räkning
(1) Hur många cigaretter röker du per dag?	Upp till 15	0	
	16-24	1	
	25 eller fler	2	
(2) Hur lång tid efter uppvaknandet röker du dagens första cigarett?	Inom 30 minuter	1	
	Senare än 30 minuter	0	
(3) Röker du mer på morgonen än under resten av dygnet?	Ja	1	
	Nej	0	
(4) Vilken nikotinhalt innehåller ditt cigarettmärke?	Upp till 0.8 mg	0	
	0.9-1.2 mg	1	
	1.3 mg eller mer	2	
(5) Har du svårt att låta bli att röka på platser där rökning inte är tillåten, t ex på bio, i tunnelbanan, på flygplan?	Ja	1	
	Nej	0	
(6) Röker du om du är så sjuk att du åtminstone tidvis är sängliggande?	Ja	1	
	Nej	0	
(7) Vilken eller vilka cigaretter är svårast att undvara?	Den första på morgonen	1	
	Någon annan	0	
(8) Drar du halsbloss?	Alltid	2	
	Ibland	1	
	Aldrig	0	

Summera antalet poäng. Högt beroende = 6 - 11 poäng. Lågt beroende = 0 - 5 poäng.

RÖKDAGBOK

Skriv ner alla cigaretter (och ev. cigarrer eller pipstopp) du röker under en dag. Skriv också vad du gör, och hur starkt ditt behov av cigaretten är, enligt följande skala:

1. Svårt att klara mig utan den
2. Kan motstå utan större svårighet
3. Är egentligen inte särskilt röksugen

Cigarett	Tid	Sysselsättning	Behov (1 - 3)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			

Du som vill ha personligt stöd

Vill du ha ett mer personligt professionellt stöd,
ta kontakt med Sluta-Röka-Linjen igen.

Vi kan ge dig tips om vilka
professionella rökavvänjare som finns i ditt närområde.

Du kan också kontakta din vårdcentral,
företagshälsovård eller apotek för att få vidare information.

En del av dessa har redan en fungerande rökavvänjningshjälp.

Du kan även ta stöd av någon närstående, en vän, arbetskamrat
eller familjemedlem, om du känner för det. Gör en
överenskommelse som innebär att du får ta kontakt om du känner
att du behöver stöd,
uppmuntran eller en klapp på axeln.

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00