



Håll ut!



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.

NÄR BLIR JAG FRI FRÅN RÖKSUGET?

Om du inte upplever några problem i samband med ditt rökstopp är allt gott och väl.

Känns det däremot fortfarande jobbigt, ska du veta att det blir bättre för varje dag som går. Det gäller bara att du står fast vid ditt beslut att förbli rökfri, och att inte ta ett enda bloss.

En vanlig fråga är:

När kommer jag att bli helt fri från min längtan efter att röka?

Svaret är egentligen ganska enkelt. Du är fri när du har brutit alla de kopplingar som utvecklats mellan rökningen och alla de olika situationer, sinnesstämningar och händelser som du har förknippat med att röka.

Dessutom krävs att du besegrar det nikotinberoende som också har utvecklats under tiden som du rökt.

Förutom nikotinberoendet handlar alltså ett röksug till stor del om vanor och ett inlärt beteendemönster. Detta måste du bryta. Här kommer vi att presentera för dig en del lösningar som hjälper dig att bryta och förändra gamla vanor. Då blir det lättare för dig att hålla ut och klara ditt rökstopp.

Det kan ta lite tid att bli helt rökfri. Men du ska veta att den värsta tiden är förbi redan några veckor efter rökstoppet. ”Sugen” kommer att dyka upp i perioder, under vissa bestämda omständigheter, och är oftast kortvariga. Det räcker att du

står emot dem en kort stund.

Gradvis kommer du att uppleva hur suget efter ett bloss minskar i alla situationer, och till slut är du helt fri.

Negativa tankar

Om du har negativa tankar, t ex att du börjar tvivla på ditt beslut att vara rökfri, kan du göra så här:

■ Skriv ner en lista på allt som är **negativt med rökning**, och som gör att du vill sluta.

■ På ett annat papper skriver du ner **fördelarna med att vara rökfri**. Överst på den listan kan du också skriva: "Jag har slutat röka, och det är en stor lättnad".

■ Om du har negativa tankar kan du på listan skriva **tankarnas motsats**. Du kanske t ex tänker "Vad gott det ändå var med en cigarett när jag kände mig rastlös och ledsen..." På listan kan du då skriva: "Det var egentligen inte alls gott att röka. Om jag röker kommer jag att bli beroende igen, det är ju det jag inte vill. Jag tänker inte betala tusentals kronor om året för att utsätta mig för en stor hälsorisk!".

■ Läs dina listor så ofta du kan, och ta dem med dig när du går till sängs. Läs dem några gånger innan du somnar. Sömmen kommer att hjälpa dig att bryta både dina negativa tankebanor och tvivlet på din förmåga att ge upp rökningen för gott.

Att sysselsätta händerna

När du bestämt dig för att sluta röka kan det hjälpa om du hittar något att sysselsätta händerna med.

En person som röker ett paket om dagen för handen till sin mun 140-160 gånger per dag. Det blir 980 gånger per vecka, 3 920 gånger per månad och 47 040 gånger per år! Så skapas en stark vana.

När du slutat röka saknar dina händer pysslandet med cigaretten. Du upplever kanske att det är någonting du måste göra, och hjärnan tolkar det som en längtan efter att röka. Dessa signaler från hjärnan skapar ett extra röksug, som du kan bemästra genom att skaffa något som sysselsätter dina händer.

Här är några förslag som kanske kan hjälpa dig:

■ Munspray

i små behållare. Ha behållaren i handen och spraya in i munnen när du känner dig röksugen.

■ Nikotin-inhalator

om du väljer att använda ett nikotinläkemedel. Inhalatorn liknar en cigarett och ligger i en liten ask. Den ger dig något att sysselsätta dina händer med, samtidigt som du får anledning att föra handen till munnen. (Läs mer om nikotinläkemedel i broschyren "Nikotinläkemedel och abstinensbesvär" som du kan

beställa från Sluta-Röka-Linjen.).

■ Anisrot

I vissa hälsokostaffärer kan man köpa hela anisrötter, som ser ut som pinnar. Anisroten har en svag lakritsliknande smak, och kan tjäna som en bra ersättare för både cigaretter och cigarrer. Man kan t ex skära roten i små cigarettliknande bitar och ha med sig i ett fodral!

■ Näsinhalator

t ex Vicks med mentoldoft.

■ Morötter och blekselleri

som du kan skära i stänger.

De här uppräknade ersättningarna för cigaretten har den fördelen att du kan använda dem hur mycket som helst utan att vara rädd för att gå upp i vikt.

När det gäller nikotin-inhalatorn ska du följa rekommendationerna om hur ofta den ska användas.

Att hantera stress

Långvarig stress kan leda till nedstämdhet. Både stress och nedstämdhet kan öka röksuget.

Därför är det viktigt att du lär dig hålla din stressnivå under kontroll.

Här är några förslag som kan hjälpa dig:

■ Motion och fysisk aktivitet.

En rask promenad tre gånger i veckan, en halv timme eller mer, kan vara fullt tillräckligt för att hålla stresshormonerna under kontroll.

All form av fysisk ansträngning är bra och hjälper dig att varva ner och slappna av.

■ Avslappning.

Lär dig en enkel avslappningsteknik. Det finns ett stort utbud av ljudkassetter, videos och böcker om avslappning. Om du har tid och råd kan det vara

effektivt att gå en kurs i avslappning och stresshantering. I slutet av den här broschyren ger vi exempel på en avslappningsteknik som du kan pröva.

■ Massage

frisätter ämnen i kroppen som gör dig lugn och får dig att slappna av och må bra.

■ Värme,

t ex i bastun eller i ett varmt karbad, frisätter också ämnen i kroppen som ger lugn, välbehag och tillfredsställelse.

I kapitlet **Vad är stress?** kan du läsa mer om stresshantering. Fyll gärna i övningen ”Testa din koppling mellan rökning och stress” i kapitlet **Övningar**.

Att klara alkohol utan att röka

Dricker du alkohol ibland? I så fall är det ganska troligt att vinet, ölet eller spriten utlöser en längtan efter att röka - trots att du kanske varit rökfri en längre period.

Det är antagligen den allra vanligaste återfallssituationen. Men precis som alla andra kopplingar till rökningen kommer också denna att försvagas när du har druckit alkohol flera gånger utan att samtidigt röka.

Men det kan ta litet tid. Försök att dricka så litet alkohol som möjligt under de första 10 tillfällena efter rökstoppet.

Tyvärr har många människor en tendens att dricka **mer** alkohol efter ett rökstopp än de normalt skulle göra.

Tidigare kanske varje klunk av ölet eller vinet åtföljdes av 7-8 bloss på cigaretten. När nu cigaretterna inte finns med i bilden är det lätt hänt att man kompenserar med tätare klunkar av alkoholen istället.

Om man dricker sig onykter brukar man också ha betydligt svårare att motstå frestelser. Försök alltså vara måttlig med alkohol för att lättare kunna motstå röksuget.

Här är några tips på hur du kan klara festen

■ **Ha två glas** framför dig - ett med alkoholdrycken och ett med alkoholfri dryck, t ex mineralvatten. Drick 6-7 klunkar av den alkoholfria för varje klunk du tar av alkoholen.

■ **Ha hela tiden någonting att sysselsätta händerna med** och något som du kan föra till munnen så ofta du behöver (se listan med förslag i denna broschyr). Om du fortfarande använder nikotinläkemedel ska du se till att ha så mycket

med dig att det räcker för hela kvällen. Tänk på att du kanske behöver litet extra när det är fest.

■ **Ta med nikotinläkemedel** även om du inte använder det i vanliga fall. Då är du rustad för att kunna motstå suget efter nikotin.

■ **Det allra viktigaste** du kan göra är att upprepa för dig själv flera gånger innan du går ut: **”Jag har slutat röka och kommer inte att röka ikväll!”**

I följande kapitel kan du få en fördjupad kunskap om hur det psykologiska beroendet utvecklas, vad stress är och hur du kan hantera stress.

Du får också en förklaring till varför du kan uppleva känslor av tomhet och sorg i samband med ditt rökstopp.

Hur utvecklas det psykologiska beroendet?

Slut ögonen och föreställ dig att du ser någon skära upp en **stor, saftig citron** i två halvor.

Se för din inre syn sedan hur hon eller han plockar upp en av halvorna och sätter tänderna i den, och hur saften flödar i munnen.

När du föreställer dig den scenen märker du säkert hur det vattnas i munnen även på dig! Det kan verka helt ologiskt att det vattnas i munnen på dig när du för din inre syn ser **någon annan** äta en citron. Och ännu mer eftersom du bara **föreställt** dig att du ser någon annan äta en citron!

Det som hänt är att en reflexliknande reaktion har utvecklats mellan å ena sidan den del av din hjärna som ”ser” och ”uppfattar”, och å andra sidan de hjärnceller som stimulerar själva salivutsöndringen i din mun.

Hjärnan sänder alltså ett budskap att du skall producera saliv, trots att du bara föreställer dig att någon annan äter en citron. Det här är kroppens sätt att förbereda sig, för att skydda sig mot effekten av en eventuell tillförsel av mycket sur saft. Om det blir nödvändigt skall den sura saften kunna blandas ut med saliven i din mun!

Ord och inre bilder kan alltså skapa kroppsliga effekter som liknar dem som äger rum i **verkliga** situationer.

Om du upprepar den här proceduren med den inre bilden av citronen, kommer hjärnan till slut att förstå att det är **”falskt alarm”**, och den kommer att sluta skicka signaler till hjärncellerna att stimulera salivproduktionen.

På liknande sätt som med citronen och saliven kan reflexliknande kopplingar utvecklats mellan **din rökning och vad som helst**.

När du exempelvis sätter dig för att prata i telefon kan hjärnan skicka en röksug-signal. Och på samma sätt som med citronen

och saliven kan du **lära hjärnan** att den skall sluta skicka röksug-signaler när du sitter och pratar i telefon.

Hos alla utvecklas **personliga kopplingar** mellan rökning och t.ex. mat, dryck, personer, särskilda platser o s v. Hos många har liknande kopplingar utvecklats mellan tobak och stress och/eller en känsla av nedstämdhet. Mötet med dessa faktorer kommer att framkalla röksug efter rökstoppet - ända tills du har brutit sambandet.

Det enda sättet att bryta ett sådant samband, en sådan koppling, är att gå igenom situationen flera gånger utan att röka.

Om du undviker allt som framkallar röksug när du har slutat röka, skjuter du bara problemet framför dig. Men det kan vara taktiskt att du **undviker vissa situationer** under de första veckorna, och sedan utsätter dig för dem gradvis.

Men kom ihåg - de situationer du undviker i början måste du ändå möta senare.

Vad är stress?

”Stress” är ett begrepp som används för att beskriva när vissa hormoner, t.ex. adrenalin, som är nödvändiga för vår överlevnad, istället börjar skada oss.

De har normalt en mycket viktig funktion, bland annat förbereder de kroppen för att möta plötsliga och starka påfrestningar.

Stresshormonerna skapar en spänning i våra muskler och gör

dem beredda för snabb aktion. Hjärtat börjar slå fortare och blodsockret höjs, vilket medför ett ökad flöde av syre och energi till våra muskler.

Hela kroppen ställer in sig på omedelbar aktion.

Denna aktion kunde för våra förfäder antingen bestå i att stan-
na kvar och kämpa mot den sabeltandade tigern - eller att
springa därifrån så fort som möjligt. Oavsett vilket de valde så
var stresshormonerna till nytta.

Vårt moderna samhälle är också fyllt av "tigrar", som får våra
kroppar att frigöra stresshormoner.

Det röda stoppljuset som gör att du kommer för sent till ditt
viktiga möte. Chefen som ställer orättvisa krav på dig.
Svårigheter inom familjen, oro för krig och katastrofer. Men
också nikotin och koffein.

Varje dag orsakar de moderna tigrarna att våra stresshormoner
rusar i höjden. Dina urgamla instinkter säger dig att du skall
kämpa eller fly - men du kan inte. Du är bunden av sedvänjor,
sammällsnormer, regler och lagar som säger att du inte har rätt
att attackera din elaka chef eller köra på den idiot som nästan
trängde dig av vägen med sin bil.

Du lever i en värld som din kropp, med sina urgamla hormon-
signaler, inte är riktigt rustad att klara av.

Det är därför stresshormonerna kan skada dig.

Vid långvarig stress kan t ex de spända musklerna börja svull-
na och göra ont, speciellt i nacke och axlar.

Andra vanliga fysiska och psykiska symtom är magbesvär, huvudvärk, sömnproblem, rastlöshet, koncentrationssvårigheter och aggressivitet.

När det blir riktigt illa kan man få ångest, depression eller tankar om att ständigt vara motarbetad, t ex på arbetsplatsen.

Det finns forskning som tyder på att långvarig stress försämrar immunförsvaret, d v s vårt motstånd mot sjukdomar.

Hur ska vi då kunna minska de skadliga effekterna av stresshormonerna?

Det enklaste och troligen mest effektiva sättet är också det mest logiska:

Ge stresshormonerna något att göra, så att de inte ställer till trassel!

Bästa "receptet" är motion och fysisk aktivitet. En rask promenad på 30-45 minuter varje dag kan vara allt du behöver för att hålla stressens eventuella skadeverkningar under kontroll.

Har du mycket kraft och energi i din kropp, kanske du behöver en mer intensiv motion. T ex en joggingtur 2-4 gånger i veckan, eller motionspass 2-4 gånger i veckan.

Kombinera gärna fysisk aktivitet med någon form av avslappningsövning.

Pröva dig fram tills du hittar det du behöver för att hålla dina stresshormoner under kontroll.

Att klara svåra situationer

Vissa kopplingar till rökningen kan finnas kvar under en lång tid. Anledningen är att de förekommer relativt sällan.

Det kan t ex gälla kopplingen mellan rökningen och sommarsemestern, eller utlandsresan.

Därför är det viktigt att du förbereder dig noga inför den första semestern.

Ett bra sätt är att göra enkla övningar som innebär att du ”ser” olika situationer i fantastin.

Gå igenom de olika situationerna steg för steg, och se för din ”inre syn” hur du fortsätter att vara rökfri när du åker på semester.

Om du är rädd för att en viss situation ska bli svår att hantera, kan du förbereda dig genom att träna med en enkel teknik, så kallad målbildsträning. Den baseras på principer som liknar dem man använder vid självhypnos.

I avsnittet **Övningar** visar vi ett exempel som du kan använda för att träna målbilder och öka din förmåga att handskas med svåra situationer som du kan hamna i.

Känslor av tomhet

Tomhetskänslor är ofta ett resultat av olika signaler som kroppen sänder ut för att tala om att det är något som saknas. Signalerna kan kännas som att ”jag är ledsen”, ”jag har tråkigt”, ”jag är rastlös”, ”jag är trött” eller ”jag är hungrig”.

Det du tidigare har gjort för att minska dessa signaler av t ex hunger och trötthet har varit att ge dig själv en cigarett.

Tomhetskänslorna du upplever när du har slutat röka är alltså precis de samma som du hade medan du fortfarande rökte. Men nu behöver du lära dig tolka din kropps olika signaler, för att kunna förstå vad den **verkliga** behöver.

När det känns som allra värst:

- Känner du dig t.ex. **sugen** på något sött, eller känner du dig trött och okoncentrerad, kan det vara så att din kropp behöver socker. Ta en druvsockertablett (inte vanligt socker), drick vatten eller mjölk, ät en frukt. Tänk bara på att det du stoppar i munnen inte innehåller för mycket fett.
- Känner du dig **rastlös**, ta tag i någonting du tänkt länge på att du behöver göra. Klistra in alla gamla foton i album, städa i lådor och skåp. Eller gå ut och ta en prc



Känslor av sorg

Det kan låta underligt, men vissa människor upplever sorg när de skiljs från cigaretterna - på samma sätt som man sörjer en människa vid en skilsmässa.

Den bästa medicinen för sorg är aktivitet och kreativitet.

Du kan t ex pröva att skriva, korta berättelser eller dikter, om dina sorgliga känslor efter rökstoppet. Kanske upptäcker du då det komiska som faktiskt finns i din situation - att känna sorg över att inte längre få andas ned förgiftad rök i lungorna!

Eller också kan du pröva på att måla, spela musik eller skapa något med dina händer.

Motion är ett annat bra sätt att skingra tankarna och förvandla nedstämdheten till välbefinnande.

Känn dig inte låst av förslagen vi ger här. Gör vad som helst som skingrar dina negativa tankar, som du tycker om och som du mår bra av.

Det sämsta du kan göra är att sitta ensam hemma och vara ledsen.

Avslappning

Den enklaste formen av avslappning kan gå till så här:

■ Om du är i ditt hem, börja med att sätta på någon lugnande musik (kanske från P2 eller någon favoritskiva).

■ Sätt dig bekvämt på en stol, eller lägg dig på sängen. Slut ögonen.

■ Tänk en liten stund på hur du andas. Är det din bröstkorg eller är det din mage som lyfts när du andas in? Försök att gå över till att enbart andas med din mage. Träna på det under ca 5 andetag innan du går vidare.

■ Föreställ dig att lugnande, avslappnande värme eller ljus kommer in i din kropp genom din hjässa. Som en våg strömmar den sakta nedåt.

■ Låt vågen av avslappning strömma genom hela din kropp. Känn hur den strömmar från hjässan och sakta ned genom ditt huvud. Känn hur den fortsätter vidare ned genom din nacke och din hals, hur den kommer ned över axlar, rygg, bröst, armar, händer, mage, ben och fötter.

Vila nu en stund i detta avslappnade tillstånd och håll din uppmärksamhet på din andning, andas med magen.

■ Efter en stund kan du börja väcka din kropp genom att sakta röra på fingrar, tår, händer och fötter.

■ Sträck sedan på dig, med armarna över huvudet. Öppna sakta ögonen igen.

Målbildsträning

I det avslappnade tillstånd du kommer till när du gör avslappningsövningen ovan, kan du fortsätta med en målinriktad träning. Den kan du använda till att stärka dig själv inför en situation eller händelse som du tror kan bli extra svår för dig att hantera utan att röka.

■ Börja med att genomföra avslappningen som ovan. Gör alla momenten fram till det ställe där du skall fästa uppmärksamheten på din mage och din andning.

■ Se nu för ditt "inre öga" den situation du är mest rädd för att inte klara efter ditt rökstopp. Föreställ dig den situationen så exakt och detaljerat som möjligt.

■ Se nu i din "inre bild" hur du går igenom hela situationen, bit för bit, och tillfälle för tillfälle - utan att röka.

■ Skulle du börja se att du röker i din inre bild, byt "kanal" genom att tömma sinnet på de här tankarna och bilderna. Föreställ dig istället att du är i en annan situation, en situation där du aldrig brukar röka. Kanske när du simmar eller tar en dusch.

■ När alla dina röktankar och rökbilder är borta, byt tillbaka till din första "kanal" igen, och fortsätt arbeta med den.

■ Fortsätt på det här sättet tills du kan se dig själv gå igenom hela den svåra situationen utan att ta ett enda bloss.

När du nu möter den svåra situationen i verkligheten kommer du med stor sannolikhet att ha mycket lättare att hantera en eventuell längtan efter att röka.

Upprepa den här metoden flera gånger, för olika situationer

som kan vara svåra att klara av utan att röka.

Om det är en ”stor” och långvarig situation, som t ex en utlandssemester, kan du bryta ner den i olika delar, och arbeta med en bild i taget. Börja med en scen på flygplatsen, sedan stranden, nattklubben o s v, beroende på vilka vanor du har och i vilka situationer du tror att röksuget kan bli svårt.

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.

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