

Förbered rökstoppet

I denna broschyrserie ingår:

Vad vinner du på att sluta röka?

Förbered rökstoppet

Läkemedel vid rökstopp

Stopp och håll ut!

Tobak och vikt

Snus

Ett material av Sluta-Röka-Linjen

Illustrationer Eva Lindén.

Individuell plan

Sluta röka kan man göra på många olika sätt. För att lyckas är det viktigt att du hittar det sätt som fungerar bäst just för dig. Den här broschyren tar upp olika sidor av förberedelser som vi hoppas kan ge tips på och inspiration till hur du kan lägga upp tiden fram till din stoppdag. Avsnitten avslutas med frågor som syftar till att fånga upp dina egna tankar och tydliggöra din motivation inför rökstoppet. Du är alltid välkommen att ta kontakt med Sluta-Röka-Linjen för individuellt stöd under hela processen. För många är det en stor hjälp att få tips och vägledning inför sitt rökstopp och för andra är det enklare att gå på sin egen känsla. Du vet vad som passar dig bäst!

Stoppdatum

En del upplever att det enda rätta är att sluta tvärt, medan andra behöver några veckors förberedelsetid innan rökstoppet kommer bli av. Att ta kontrollen över sitt rökande och aktivt planera in ett rökstoppdatum i almanackan kan vara befriande för den som länge funderat på att sluta. När ska ditt rökfria liv börja? Blir det redan om någon vecka eller nästa månad? Vad talar för att göra det så snart som möjligt och vad vinner du på att ge dig själv mer tid för förberedelser? När datumet är satt blir det lättare att komma i gång med förberedelserna.

Att handskas med tvivel

Vanligen känner sig många osäkra inför hur det ska gå med rökstoppet även om en längtan efter rökfrihet finns. Dubbla känslor är inte alls konstiga, tänk bara på vilken roll rökningen haft i tillvaron under lång tid. Känslor av sorg, stress och oro i samband med rökstopp är vanliga. Målmedvetna förberedelser kan öka din tro på din förmåga att lyckas. Längre fram kommer vi att gå igenom några olika praktiska övningar på hur du kan förbereda ditt rökstopp bit för bit. Orostankar kan också komma från minnen av tidigare rökstopp. Men faktum är att många av de som lyckas för-

bli rökfria har flera återfall bakom sig. Träning ger färdighet även i det här arbetet. Fundera på vad du har lärt dig av dina tidigare rökstopp som du kan dra nytta av den här gången.

Definiera din motivation

För att lyckas med rökstoppet är det grundläggande att ha en stark motivation. Viljan att sluta röka finns hos nästan alla rökare. Hälsovinster, bättre ekonomi och att bli kvitt sitt beroende brukar många uppge som några av sina starkaste skäl för att vilja sluta. Hur är det med din motivation? Vad är det som får dig att vilja sluta röka? Vad vinner du på att bli rökfri på kort och på lång sikt? Hur ska du göra för att hålla kvar motivationen även när det gått en tid sedan rökstoppet eller när du känner starkt röksug?

Vanor

Många beskriver sin rökning som en vana och blir extra sugna på att röka i vissa situationer och miljöer. Vilka vanor är typiska för ditt sätt att röka? Är det vid telefonsamtal, efter maten eller tillsammans med en kopp kaffe? Var brukar du befinna dig när du röker? På vilket sätt skulle det kanske bli enklare att sluta röka om ditt rökande inte var kopplat till olika platser eller sysslor? Hur skulle du göra om du bestämde dig för att bryta några av vanorna innan du slutar röka helt och hållet? Kanske har du redan lagt av med några tidigare rökvanor? Att på olika sätt möblera om i rökvanorna kan hjälpa till att öka motivationen. För många är det inspirerande att märka att det går att göra sig kvitt eller skjuta upp den första morgoncigaretten, exempelvis.

Testa ditt röksug

Du som vill gå metodiskt fram genom att t.ex. kartlägga ditt rökande kan skriva ner alla gånger du röker under en dag. Notera också gärna vad du gör och var du befinner dig. Testa att betygsätta cigaretterna på en skala mellan 1-3, där 1 står för de cigaretter som är

svårast att klara sig utan. Längre fram i häftet finns en rökdagbok som du kan fylla i på det här sättet. Metoden med rökdagboken kan hjälpa dig att känna igen de situationer och tider på dygnet när du röker som mest. Vad skulle du kunna göra istället för att röka 3:orna och hur ska du i framtiden klara dig utan 1:orna? Om du fortsätter att anteckna din rökning under några dagar så kan du upptäcka om en förändring uppstår. Kanske utmärker sig en dag då du rökt extra mycket? Vad var det egentligen som hände då? Hur kommer det sig att du rökt mindre vissa dagar? Är det fokus och förberedelser på rökstoppet som redan ger resultat? Grattis i så fall!

Rökfria zoner

Rökningen har sannolikt blivit förknippad med många olika saker i din vardagliga miljö, t.ex. vissa situationer, platser, tidpunkter, människor, särskilda maträtter och drycker. När du slutar röka kan mötet med dessa väcka röksuget. Det kommer gradvis att försvinna när du har mött dem några gånger utan att röka. Ändå kan mer än hälften av allt röksug de första veckorna efter ett rökstopp bero på de här kopplingarna. Lyckas du bryta några av dessa genom att införa så kallade rökfria zoner kommer röksugen troligen att minska när du slutat. Du kanske redan har skapat någon rökfri zon i ditt hem, i din bil, vid datorn, på arbetstid eller kanske vid busshållplatsen? Det är ett sätt att påminna dig om att det är förändring på gång och för många är det enklare att förändra stegvis än allt samtidigt. Vilka ytterligare rökfria zoner kan du skapa? Endast några veckors införande av rökfria zoner före rökstopp kan underlätta då metoden visat sig effektiv.

Är du en stressrökare?

Tänder du en cigarett när du är arg och upprörd? Då är du inte ensam! De flesta rökare utvecklar en koppling mellan stress och rökning. De som känner igen sig i begreppet stressrökare har ibland svårt att ta beslut om rökstopp eftersom det finns mycket i tillvaron som framkallar stress, ilska eller nedstämdhet där cigaretterna kommer till användning. Att sluta röka innebär många

förändringar i vardagen. Rökandet är för många inte bara ett sätt att klara av stress utan kan också vara ett sätt att belöna sig själv. För många är det en fördel att redan innan rökstoppet börja testa andra sätt att stilla sin stress och belöna sig. Promenader, träning, musik, en bra bok eller en blombukett är några förslag. Hur skulle du ytterligare kunna belöna dig och komma ner i varv utan att röka? Hur ska du göra för att hålla dig rökfri i de situationerna i framtiden? Hur kan kopplingen mellan stress och rökning brytas? För många kan motion vara ett sätt att stressa av och ge lugn i kroppen. En annan metod kan vara att du använder niktotinläkemedel för att kanske göra det lättare att ta steget att minska på ditt rökande innan du slutar. I vår broschyr Läkemedel vid rökstopp kan du läsa mer om hur du kan gå tillväga.

Mental träning

Ett ytterligare sätt att förbereda sig inför rökstoppet kan vara genom mental träning. Då skapar du en inre bild av framtiden som rökfri. Mental träning går att använda i många situationer som dyker upp i samband med rökstoppet. Metoden används ofta inom elitidrotten där utövaren t.ex. inför en tävling ser sig själv gå i mål som segrare. Att i fantasin gå igenom din första rökfria dag i förväg och på så sätt se dig själv komma i mål som segrare kan stärka tilliten och tron på din förmåga att klara av utmaningen. Hur föreställer du dig din första dag som rökfri? Kommer du vara ledig och fokusera helt på dig själv eller blir det enklare om du väljer en dag då du är sysselsatt hela tiden? Hur löser du de orosmoln som dyker upp? Till skillnad från elitidrottaren har rökslutaren sällan en entusiastiskt applåderande publik, inplanerad vätskek kontroll eller någon medial uppmärksamhet vid sitt rökstopp. Den uppmärksamheten kanske är skön för de flesta att slippa men den press många har på sig själva att lyckas kan vara minst lika stor. Hur vill du bli stöttad, applåderad och bemött under ditt rökstopp? Vill du bjuda in omgivningen att ta del av dina bedrifter eller behåller du kämpaglöden bäst inom dig själv? Sluta-Röka-Linjen ställer gärna upp som ditt bollplank under resans gång. Ring oss

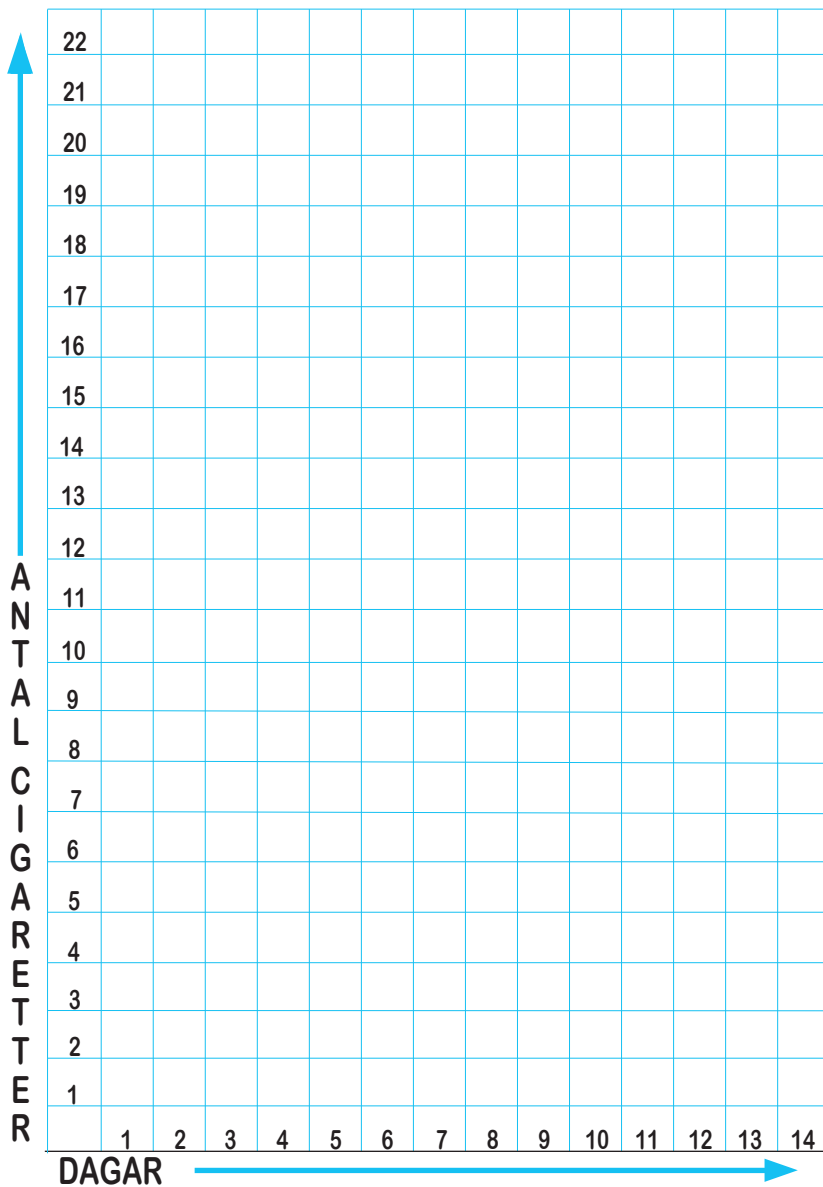
och berätta om dina tankar om rökstopp så hjälper vi dig att utforma en personlig plan för att öka dina chanser att lyckas sluta röka.

Praktiska övningar

På följande sidor hittar du scheman och anteckningssidor som du kan använda om du vill skaffa dig överblick av din rökning och dina rökvanor. Du kan kartlägga antal röktilfällen, skriva ner ditt rökstoppsdatum, beskriva din motivation, föra rökdagbok och skriva ner dina tankar kring ditt kommande rökstopp.

Lycka till!

Hur många cigaretter röker du?



8

Rökdagbok

Här kan du anteckna alla cigaretter/röktillfällen 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			

Personligt stöd

Vill du ha individuellt stöd av en professionell tobaks-
avvänjare, ta gärna kontakt med oss på Sluta-Röka-
Linjen via telefon: 020-84 00 00, eller vår hemsida:
www.slutarokalinjen.org.

Önskar du få kontakt med andra i samma situation
rekommenderar vi dig att använda Sluta-Röka-Loggen.
Där kan du dela med dig av dina erfarenheter och få
stöd av andra. Du hittar den via vår hemsida. Sluta-
Röka-Linjen finns också i sociala medier som Facebook,
Instagram och Twitter. Följ och gilla oss gärna!

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00

www.slutarokalinjen.org