



Stopp och Håll ut!

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.

 **Centrum för epidemiologi
och samhällsmedicin**
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Att sluta röka / snusa och tiden efter

I den här broschyren beskrivs beroendet, abstinensbesvären och hur man kan klara den första tiden efter ett tobaksstopp. Du kanske har förberett dig noga och har användbara erfarenheter från tidigare försök eller också plötsligt fått nog av cigaretter eller snus och genast vill bli fri från beroendet. Oavsett vilket så är möjligheterna att lyckas stora. Många som slutar med tobak upplever inga större problem i samband med stoppet utan ställer sig kanske frågan: Varför gjorde jag inte det här tidigare? Erfarenheterna kan variera betydligt, både mellan olika personer men också vid olika försök hos samma person. Det kan vara en bra anledning till att inte ge upp sina stoppförsök även om man inte lyckats hålla det hela vägen tidigare. De som lyckas sluta har oftast gjort flera tidigare försök.

Beroendet

Nästan alla som börjar röka eller snusa gör det i tonåren. Beroendet av nikotin utvecklas successivt i takt med att man provar fler och fler gånger och oftast under inflytande av omgivningen. Nikotinet i tobaken binds till de så kallade nikotinreceptorerna som finns på många ställen i vårt nervsystem, och deras påverkan på hjärnans belöningssystem är det som spelar störst roll för att beroendet ska utvecklas. Förutom att man tar en cigarett eller prilla för att tillfredsställa det fysiska beroendet och undvika abstinensbesvär så utvecklas en stark vana att röka och snusa i olika situationer. Det här häftet innehåller förklaringar och strategier för att komma ifrån beroendets olika effekter och förbli rök- och snusfri.

Abstinensbesvär

När man slutar med tobaksbruket minskar nikotintillförseln och då uppstår ofta abstinensbesvär. Besvären kan komma inom ett dygn efter stoppet och når sitt max under den första veckan och avtar därefter successivt. För de flesta brukar de kraftigaste rök-sugen försvinna inom loppet av en månad.

Vanliga abstinensbesvär Åtgärder

Sug efter nikotin	Försök bryta tanken med att göra något annat. Ta en frukt, borsta tänderna eller ta en promenad.
Irritation/rastlöshet	Ät lite men ofta. Blodsockret sjunker vid stopp. Träna, hitta nya belöningar. Prata med någon.
Koncentrations-svårigheter	Minska stressen, unna dig ett avbrott som en promenad eller mellanmål. Planera dagarna.
Nedstämdhet	Belöningssystemet fungerar inte som det brukar första tiden efter stopp. Gör saker du tycker om.
Sömnbesvär	Undvik kaffe på kvällen. Ta en kvällspromenad och ta eventuellt av nikotinplåstret på kvällen.
Hosta/irritation i halsen	Drick vatten. Luftvägarna repareras och om några månader fungerar flimmerhåren bra igen.
Yrsel	Beror på blodtrycksförändringar och undviks genom att dricka mycket och inte resa sig snabbt.
Förstopning	Fiberrik mat, vätska och motion. Ibland kan receptfria läkemedel behövas.
Blåsor i munnen	Undvik sura livsmedel som juice t.ex. Använd Zendium tandkräm, Aftex, Aloclair eller Aftamed Gel.

Ytterligare en del besvär som kan förekomma är huvudvärk, sötsug, svettningar och hjärtklappning. Rådgör gärna med Sluta-Röka- Linjen, tel: 020-84 00 00. Använder du regelbundet insulin, astmamedicin eller levaxin kan medicineringsen behöva justeras efter en tid. För att göra det på rätt sätt är det viktigt att ta kontakt med läkare. Har du tidigare behandlats för depression kan en ökad risk för liknande symtom finnas. Kontakta läkare för råd.

I häftet "Läkemedel vid rökstopp" ges råd om hur rätt användning av läkemedel kan hjälpa till att minska abstinensbesvären.

Tvivel

Vanligtvis brukar man ha lättare att stå ut med abstinensbesvär om beslutet att sluta har övervägts noga. Motivationen att sluta är oftast störst i början av stoppet och kan avta successivt om man har det kämpigt och kanske också glömmer bort att påminna sig själv om varför det är så bra att sluta röka eller snusa. För dig som känner tvivel efter en tids rök- eller snusfrihet så kan det vara bra att göra några av dessa skrivövningar:

Varför vill du vara rök-/snusfri?
Vilka är fördelarna med att vara rök-/snusfri?

Tankefallor

Tiden efter ett stopp kan känslorna över att man slutat pendla snabbt mellan hopp och förtvivlan. Även om man är väldigt motiverad och kämpar mot sitt beroende med framgång så kan det dyka upp tankar som kan leda till ett återfall. Om det händer är det effektivt att genom en inre dialog stärka motivationen till fortsatt tobaksfrihet. Så här kan det låta:

Vad gott det skulle vara med en cigarett, jag känner mig rastlös och ledsen.

Nej, det är faktiskt inte gott att röka. Då blir jag ju beroende igen och det vill jag inte.

Jo, visst är det dyrt att röka/snusa men något ska man väl ändå unna sig ändå.

Jag tänker inte betala tusentals kronor om året för att utsätta mig för riskerna mer!

Vanans makt

Förutom nikotinberoendet handlar suget efter snus och cigaretter till stor del om inlärd vanor. Känslan av frihet från beroendet kommer när de flesta kopplingar som utvecklats mellan rökningen

och snusningen i olika situationer, sinnesstämningar och handlinger brutits. Hur lång tid det tar är individuellt och svårt att sätta något tidsspann för. En person som röker ett paket om dagen utvecklar med tiden starka vanor. Många röker vid ungefär samma tidpunkter och inför och efter olika sysslor. Rökstunderna blir en naturlig del av tillvaron och även om man bestämt sig för att sluta röka tar det tid innan vanorna ger med sig och inte längre påminner om rökningen. Igenkänningssignalerna från hjärnan väcker ett röksug. Det går att bemästra genom att sysselsätta sig. Behovet av att ha något i munnen ersätts av många med att stoppa något annat i munnen. Ofta räcker det med ett tuggummi som finns i olika smaker som mint, lakrits och citrus för att bryta det tillfälliga suget. Andra raskt avledande aktiviteter kan vara att lösa ett korsord, ta sig an ett sudoku, handarbete eller spela spel på mobilen.

De som slutar snusa brukar sakna känslan av att ha något under läppen, det känns tomt utan snus. Det tomrummet kan fyllas ut med annat till exempel tuggummi, en bit färsk ingefära eller med en pastill att suga på.

När försvinner "suget"?

Det kan ta tid att bli av med suget helt och hållet men den svåraste tiden är ofta över redan några veckor efter stoppet. Sedan kommer suget att dyka upp då och då i olika sammanhang men bli allt kortvarigare. Gradvis kommer suget att bli lättare att hantera i allt fler situationer, för att till slut försvinna. Minnet av de "goda" blossen / prillorna kan förstås göra sig påminda under lång tid men det leder sällan till återfall.

Acceptans

Det finns också nikotinsug som hänger sig kvar. Dessa sug kan till stor del förklaras med att hjärnans belöningsystem är hyperaktivt, eller överkänsligt. Det leder till att det tar ett tag innan ett sug som uppstått avtar, trots att man försökt distrahera sig. Sug av detta slag kan finnas kvar en längre tid in i tobaksstoppet men

hur länge varierar från person till person. Ett sätt att hantera den här varianten av sug är att använda sig av metoden acceptans. Det går ut på att intala sig själv att det är som det är och inte aktivt avleda suget. Istället kan man inse att hjärnan har blivit överkänslig för minnen av cigaretterna/snuset. Att känna efter hur det känns, att granska suget lite nyfiket dämpar begäret som då upplevs mindre besvärligt. Acceptansmetoden kan då göra det lättare att behålla fokus på målet, trots ett starkt sug.

Sociala situationer

Vissa samband mellan rökning / snusning och olika sociala situationer kan finnas kvar under en lång tid. Oftast handlar det om situationer som förekommer relativt sällan. Semestern eller grillfesten kan göra att du överraskas av ett intensivt sug trots flera månader av en ganska bekymmersfri tillvaro utan tobak. En bra teknik är att mentalt föreställa sig situationen och på vilket sätt du vill agera. Det höjer självförtroendet och gör dig förberedd.

Känslor av saknad och tomhet

En del upplever sorg när de skiljs från sitt tobaksberoende. Det kan kännas som en förlust av en vän. Det är naturligt och inte ovanligt efter ett långt och aktivt nikotinberoende. Finns det något som du funderat på att göra men inte riktigt kommit igång med? Aktivitet kan hjälpa dig att gå vidare ur tomheten. Gå en kurs, ta tag i en gammal hobby, börja träna eller hitta på något annat som passar just dig. Många mår bra av att dela med sig av sina tankar kring saknaden av cigaretterna eller snuset. Prata med din familj, dina vänner, oss på Sluta-Röka-Linjen, i sociala medier eller dela dina erfarenheter på vår Sluta-Röka-Logg.

Du hittar forumet här: logg.slutarokalinjen.org

 **SLUTA-RÖKA-LOGGEN**

Fantisera

Om du känner dig osäker inför hur du ska klara en särskild situation utan tobak kan du i förväg mentalt förbereda dig i fantasin. Blunda och lev dig in i situationen - om du då känner för att ta en cigarett eller en snus - släpp snabbt de tankarna. Tänk dig istället in i en annan situation som du förknippar med att vara utan tobak. När alla fantasibilder om att röka eller snusa är borta kan du återgå till den svåra situationen. Fortsätt så till du kan se dig själv klara av den utan att ta ett enda bloss eller prilla. Denna övning kan få dig att känna dig bättre förberedd på att klara av t.ex. en grillfest utan att röka eller snusa.

Rastlöshet

Känner du dig rastlös? Ta tag i någonting du länge tänkt på att göra, som att sortera foton, städa i lådor och skåp. Sätt på musik, använd internet eller ta en promenad. Allt som får dig sysselsatt och aktiv brukar fungera bra.

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.

Värme

Till exempel i bastun eller i ett varmt karbad, frisätts också ämnen i kroppen som ger lugn, välbehag och tillfredsställelse.

Motion

All form av fysisk ansträngning är bra och hjälper dig att varva ner och slappna av. En promenad tre gånger i veckan, en halv timme eller mer, kan vara fullt tillräckligt för att hålla stresshormonerna under kontroll.

Massage

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

Alkohol utan tobak

Alkohol kan trigga suget efter nikotin. Det beror dels på vanan man haft tidigare, att röka eller snusa när man dricker alkohol men också rent kemiskt i hjärnan för att samma område som påverkas av nikotin också påverkas av alkohol. Man kan säga att man retar sitt nervsystem och blir därför extra frestad att ta ett bloss eller en prilla när man är påverkad av alkohol. Nikotinsuget kommer också, liksom andra vanor och situationer som tidigare varit starkt kopplade till tobaksbruket att avta successivt, men det kan vara bra att vara lite extra försiktig med alkohol den första tiden efter stoppet. Fundera igenom i förväg hur du ska göra om sällskapet ska gå ut och röka eller om du blir erbjuden en snus. Många upplever att det kan vara skönt att undvika de mest frestande situationerna den första tiden och hoppar därför helt över alkohol medan abstinensen pågår.

När man blivit mer säker i sitt stopp och upplever att det går bra att vara utan tobak brukar man vara mer redo och har bra erfarenhet med sig av hur man hanterar plötsliga sug som lätt kan uppstå när man är påverkad av alkohol.

Funderar du över dina alkoholvanor?

Ring 020-844448
www.alkohollinjen.se



Håll ut!

Första tiden efter stoppet, när suget kommer, är det viktigt att påminna sig om motivet för att sluta, vad som är bra med att vara tobaksfri och känna stolthet över att ha klarat av att stå emot ett starkt nikotinsug. Att hitta sätt att hålla ut är för en del en kamp som går lättare om man behåller sin motivation och belönar sig då och då för att orka lite till. Timmar blir till dagar som blir veckor som så småningom blir till månader och år. Minnet av de goda stunderna med cigaretten eller snuset kan dyka upp någon gång i bland även efter att det gått lång tid efter stoppet. Men då är det enkelt att koppla bort den tanken till förmån för tankar på allt som du är nöjd och glad med kring att ha slutat. Upptäck att du sannolikt har blivit lugnare och fått mer energi. Du slipper stressa för att hinna röka eller hamstra snus inför en utlandsresa, du är fri från ett beroende och oron för effekterna av ett fortsatt bruk. Du har gjort något av det bästa man kan göra för sin hälsa!

Gratis!

Anteckningar

A large rectangular area with rounded corners, outlined in blue, containing 20 horizontal blue lines for writing notes.

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 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.se