

# Vill du sluta röka?

Om svaret är ja – fortsätt gärna läsa. De flesta rökare vill sluta röka och känner ofta någon som lyckats göra det. Det finns flera anledningar till att vilja bli rökfri – du får pengar över till annat, känner dig fräschare och kan oroa dig mindre för flertalet sjukdomar. Med fler rökfria inom- och utomhusplatser blir det också lättare att avstå från att röka. Oavsett skäl så handlar ett lyckat rökstopp främst om att hitta din motivation och ditt eget sätt att sluta.



Utforska din motivation genom att skriva en lista med dina skäl att inte röka. Många upptäcker att listan kan göras lång och att skälen känns viktiga.

## Risker med rökning

Det finns många tusen olika ämnen i tobaksrök och rökning ökar risken för närmare 60 olika sjukdomar, bland annat cancer, hjärt-kärlsjukdom och KOL (kroniskt obstruktiv lungsjukdom).

## Passiv rökning

Att andas in röken som sprider sig från cigaretten utan att man själv röker kallas passiv rökning. Upprepad exponering under en längre period utsätter de drabbade för samma typ av hälsorisker som för rökaren, även om risken är lägre. Barn är särskilt känsliga och kan drabbas av astma, allergi, öroninflammation eller lunginflammation om de utsätts för röken.

## Vinster med rökstopp

Att sluta röka är den bästa investering du kan göra för din hälsa. Fördelarna är många – ett friare och friskare liv, bättre kondition och doft- och luktsinne och mycket mer. Effekten av rökstoppet är omedelbar och kroppens läkningsförmåga är stor. Några år efter rökstoppet har riskerna för sjukdomar orsakade av rökning drastiskt minskat.

### Hur gör man?

Sätt ett stoppdatum och förbered dig steg för steg. En del föredrar att sluta tvärt, andra att trappa ner. Prova vad som passar dig bäst. Att förbereda sig inför ett rökstopp handlar mycket om att bryta sina vanor. Du kan till exempel börja med att öka antalet platser där du väljer att inte röka. Fundera över vilka cigaretter som du kan vara utan? Här kommer lite fler råd och tips att ta till vid ett rökstopp:

- ✓ Gör dig av med askkoppar, tändare och cigaretter.
- ✓ Berätta för omgivningen att du har slutat och behöver deras stöd.
- ✓ Ät regelbundet – frukost, lunch, middag och några mellanmål. Drink vatten och ta gärna en promenad när röksuget kommer.
- ✓ Belöna dig och muntra upp dig!

Behöver du stöd att lägga upp en individuell plan kring hur du kan ändra dina vanor och sluta röka – kontakta gärna oss på Sluta-Röka-Linjen.

## Efter rökstoppet

Att sluta röka kan kännas både befriande och tungt. Suget efter cigaretter kommer och går, ofta är det som värst i 1–2 minuter. Planera för hur du kan hantera suget. Prova dig fram och hitta ett sätt som passar dig. Exempelvis skulle du kunna:

- Sätta upp dina skäl för att sluta på kylskåpet. Titta på listan när det känns svårt.
- Fokusera på positiva förändringar, så som bättre doft-, och smaksinne, rosigare ansiktsfärg, varmare händer och fötter, bättre kondition eller mer pengar i plånboken.

Det kan komma utmaningar. Vanliga risksituationer är i samband med fest, stress på jobbet eller på grund av rastlöshet. En del blir hjälpta av att hitta nya sysselsättningar, kanske börja träna eller läsa en bok. Andra gör avslappningsövningar eller minskar på arbetsbördan under den första perioden. Om du vill veta mer om hur du kan hantera röksuget och minska risken för återfall, ring gärna oss på Sluta-Röka-Linjen.

## Abstinensbesvär

När du slutar röka kan kroppen reagera på en brist av nikotin. Du kan bli irriterad, trött, få huvudvärk, svettningar eller problem med magen. Abstinensbesvär kan kännas jobbiga men med tiden kommer dessa att avta och till slut försvinna helt. Nikotinläkemedel, som finns på apotek och i livsmedelsbutiker, hjälper vid abstinensbesvär. Om du vill ha råd kring läkemedel vid rökstopp kan du kontakta din vårdcentral eller oss på Sluta-Röka-Linjen.

## Röker du vattenpipa?

Många uppfattar röken från vattenpipa som mindre farlig, men den ofta sötade röken döljer i många fall nikotin och innehåller samma typ av skadliga ämnen som cigarettök.

## Behöver du mer stöd?

Kontakta Sluta-Röka-Linjen om du behöver mer stöd. Sluta-Röka-Linjen erbjuder även tolksamtal via telefon för dig som vill sluta röka. I dagsläget erbjuder vi samtal på följande språk: arabiska, ryska, persiska, somaliska, spanska och turkiska. Alla samtal med oss är gratis och du kan vara anonym.

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**



**RING 020-84 00 00**  
[www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)