

Stopp och Håll ut!



Att sluta röka och 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 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? Dessutom är varje rökstopp unikt. Det kan vara en bra anledning till att inte ge upp sina stoppförsök även om man inte lyckats. De som lyckas sluta har oftast gjort flera försök.

Beroendet

Nästan alla som börjar röka eller snusa gör det i tonåren. Beroendet utvecklas successivt i takt med att man provar och oftast sker det 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 tillfredställa 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

Vid tobaksstopp uppstår ofta abstinensbesvär. Besvären kan komma inom ett dygn och brukar upplevas mest jobbigt den första veckan och avtar därefter succesivt. Inom en månad brukar besvären vara borta.

Vanliga abstinensbesvär och hur de lindras

Sug efter nikotin	Distrahera dig, ät en frukt, eller ta en sockerfri tablett. Eller fokusera på suget och märk att det avtar snabbt.
Irritation Rastlöshet	Ät lite oftare än vanligt så blodsockret stabiliseras. Rör på dig, prata med någon om hur du mår.
Koncentrations- svårigheter	Minska stress, planera dagarna i förväg, gör små avbrott med t.ex. mellanmål och promenad.
Sömnbesvär	Undvik kaffe på kvällen. Varva ner och ta eventuellt av nikotinplåstret någon timme innan du ska sova.
Nedstämdhet	Gör saker du tycker om och belöna dig. Håller det i sig en längre tid och påverkar din vardag, sök hjälp!
Hosta/ irritation i halsen	Drick vatten, ta en halstablett. Använd slemlösande medicin vid behov.
Yrsel	Drick vatten ofta och undvik att resa dig snabbt.
Förstoppning	Ät fiberrik kost, drick vatten och rör dig.
Blåsor i munnen	Undvik juice och annat syrligt. Använd tex enzymtandkräm och munsköljningsmedel. Apoteket kan ge råd.

Ytterligare en del abstinensbesvär som förekommer är huvudvärk, sötsug, svettningar och hjärtklappning. Rådgör gärna med Sluta-Röka-Linjen om dina abstinensbesvär. Om du regelbundet använder insulin, astmaläkemedel eller medicin för blodtrycket kan medicineringen behöva justeras efter en tid. Har du tidigare behandlats för depression kan återfallsrisken vara förhöjd i samband med rökstopp. Kontakta gärna din läkare för råd.

Tvivel

Vanligtvis har man lättare att stå ut med abstinensbesvär om viljan att sluta är stark. Ofta är det fallet i början men beslutsamheten kan avta successivt. Det är därför viktigt att fortsätta stärka sin motivation även när det har gått en tid sedan man slutade. Påminn dig själv ofta om varför det är viktigt att vara rökfri och snusfri och vilka fördelar det finns med att vara det. Skriv gärna ner dina tankar och funderingar.

Motstridiga känslor

Tiden efter ett stopp kan känslorna pendla snabbt mellan hopp och förtvivlan. Även om viljan är stark och man bestämt sig för att ta itu med sitt beroende kan motstridiga känslor och tankar dyka upp som kan leda till återfall. Det kan exempelvis kännas så här:

"Alla andra röker men inte jag" eller "Nu har jag inte rökt på så länge så nu är jag väl ändå värd ett bloss".

Då är det bra att kunna svara sig själv med påståenden som stärker ditt beslut att vara tobaksfri och får motivationen att växa. Kanske fungerar det med att säga till dig själv att:

"Det är mitt eget beslut och aktiva val som gjort mig snusfri och det är jag stolt över".

"Det känns jobbigt i perioder men jag har bestämt mig för att inte röka mer".

"Jag får hitta andra sätt att belöna mig på och känna njutning".

"Om jag står ut nu och inte röker mer kommer jag snart inte längre sakna cigaretter eller känna behov av dem".

Vanans makt

Förutom nikotinberoendet handlar suget efter tobak till stor del om inlärd vanor. Önskan att bli fri från sitt beroende är stor hos många. Kopplingen, som utvecklats mellan rökningen och snusningen till olika situationer måste brytas. Hur lång tid det tar är olika för olika personer. Om man röker ett paket om dagen utvecklas med tiden flera starka vanor. Många röker t.ex. vid samma tidpunkt inför och efter olika sysslor. Minnet känner igen situationen och signalerar röksug. Det går att hantera impulsen genom att t.ex. sysselsätta sig. För många är behovet att ha något i munnen starkt och då kan ett tuggummi eller en pastill bryta det tillfälliga suget. Andra raskt avledande aktiviteter kan vara att ta sig an ett sudoku, handarbete, lösa korsord eller spela spel på mobilen. De som slutar snusa brukar sakna känslan av att ha något i munnen. Det tomrummet kan fyllas av något annat som t.ex. ett tuggummi, en bit färsk ingefära eller en pastill att suga på.

När försvinner suget?

Det kan ta lite tid att bli av med suget helt och hållet men redan några veckor efter stoppet har den svåraste tiden passerat. Därefter kan suget dyka upp då och då i olika sammanhang men

bli allt kortvarigare. Gradvis blir suget lättare att hantera för att till slut försvinna. Minnet av de ”goda” blossen kan förstås göra sig påmindra men det leder sällan till återfall. Ett sätt att hantera det kan vara att använda sig av metoden acceptans. Det går ut på att acceptera och inte aktivt avleda suget. Att känna efter hur det känns, granska suget lite nyfiket kan dämpa begäret som då upplevs mindre besvärligt och behålla fokus på målet.

Sociala situationer

Vissa kopplingar mellan rökning och olika sociala sammanhang kan finnas kvar under längre tid. Oftast handlar det om situationer som inte förekommer så ofta. 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 tomhet och saknad

En del upplever saknad i samband med stoppet som kan kännas som en förlust av en god vän. Aktivitet kan hjälpa dig att gå vidare ur tomheten. Finns det något som du funderat på att göra men inte kommit i gång med? Gå en kurs, ta tag i en 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, blogga eller dela dina erfarenheter med andra på Sluta-Röka-Loggen. Du hittar forumet via vår hemsida slutarokalinjen.se/loggen.

Rastlöshet

Känner du dig rastlös? Ta tag i något du länge tänkt på att göra som inte blivit av. Sortera foton, rensa garderoben. Eller sätt på musik, storstäda. Nästan vad som helst som får dig sysselsatt och aktiv brukar fungera bra. Avslappning, motion, värme och massage kan också avhjälpa rastlöshet effektivt.

Avslappning

Pröva olika avslappningstekniker.

Motion

Träning hjälper dig att kunna slappna av och minska stress.

Värme

Badar du bastu eller tar ett varmt bad frisätts ämnen i kroppen som ger lugn, välbehag och tillfredsställelse.

Massage

Massage är avkopplande och ger en skön stunds återhämtning.

Alkohol utan tobak

Det kan vara bra att vara extra restriktiv med alkohol den första tiden efter stoppet. Funderar du över dina alkoholvanor och vill prata med någon utomstående så finns Alkohollinjen som stöd. Du når Alkohollinjen på 020-84 44 48. Linjen har öppet helgfria vardagar. Samtalen är gratis och du kan vara anonym.

Håll ut!

När suget kommer är det viktigt att fokusera på ditt motiv för att sluta. Känn dig stolt när du klarar av att stå emot ett starkt nikotinsug. Att hitta sätt att hålla ut går lättare om man får beröm och kanske kan kosta på sig belöningar för att orka stå ut lite till och inte ge upp innan man kommit i mål. Till slut blir timmarna till dagar som blir veckor som så småningom blir till flera månader och ett år. Minnet av de goda stunderna med cigaretterna kan dyka upp någon gång ibland även efter att det gått lång tid sedan stoppet. Upptäck vad som är bra med att du har slutat. Kanske känner du igen dig i beskrivningen om att du blivit både lugnare och har fått mer energi. Du slipper all stress med rökningen och oron för effekterna av ett fortsatt bruk. Du har gjort något av det bästa man kan göra för sin hälsa!

Personligt stöd

Vill du ha individuellt stöd av en professionell tobaks-
avvänjare är du välkommen att ringa oss på vardagar.
Numret är 020-84 00 00. Läs mer och chatta gärna
med oss från vår hemsida www.slutarokalinjen.se.

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 på Facebook och
Instagram. Följ och gilla oss gärna!

I denna broschyrserie ingår:

Vad vinner du på att sluta röka?
Förbered rökstoppet
Läkemedel vid rökstopp
Stopp och Håll ut!

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se