

Sluta röka

För dig som vill bli rökfri



Information
på lätt svenska



Sluta-röka-linjen

Sluta-röka-linjen ger stöd till personer som vill sluta med tobak.

Vi erbjuder samtal på flera språk.

Du kan prata med oss via telefon eller chatt.

Vårt stöd är gratis.

I den här broschyren finns information till dig som funderar på att sluta röka.

Innehåll

Att sluta röka.....	5
Förberedelser	8
Första tiden	16
Livet som rökfri.....	22
Vill du ha stöd?	24



Att sluta röka

När du röker får du i dig nikotin.

Nikotin ger en känsla av tillfredsställelse.

Men rökning är dåligt för din hälsa.

Många som röker vill sluta.

Men det kan vara svårt när man är beroende.

Det blir en vana att röka vid vissa tillfällen,
som efter maten eller när du är stressad.

När du slutar kommer du fortfarande vilja röka.

Det är normalt att känna så.

Var snäll mot dig själv.

Acceptera att det är svårt.

Det finns hjälp att få.

Att få stöd från någon kan göra stor skillnad.

Varför vill du sluta?

De flesta som röker vill sluta.

En del är oroliga för sin hälsa.

En del vill bli av med beroendet.

Kroppen är van vid nikotin.

Det gör det svårt att sluta röka,
även om du verkligen vill.

Det är vanligt att försöka flera gånger.

Att motivationen går upp och ner är helt normalt.

Det är okej att tvivla.

Tänk på varför du vill sluta.

Vad skulle bli bättre om du inte rökte?



Förberedelser

Att vara förberedd hjälper
när du vill sluta röka.

Bestäm när du ska sluta
så att du kan förbereda dig.
Det kan vara i morgon eller om några veckor.

Det är bra att ha realistiska mål.
Vissa väljer att sluta på en gång.
Andra behöver börja med att röka mindre
innan de slutar helt.

Det är okej att det är svårt ibland.
Var snäll mot dig själv.

Att förbereda sig kan vara att

- försöka förstå varför du röker
- söka stöd hos andra
- hitta saker att göra i stället
- prova läkemedel för att sluta röka
- göra saker som får dig att må bra
- röra på dig
- städa undan all tobak
- se till att cigaretter inte finns där du är.



Förstå varför du röker

Att förstå varför du röker kan göra det lättare att sluta.

Tänk på de stunder när du röker.

Är det kanske när du är stressad,
glad eller ledsen?

Här är några fler frågor som kan hjälpa dig
förstå varför du röker:

- Vad hände precis innan du rökte?
- Hur mår du när du röker?
- Vilka tankar får du när du röker?
- Hur mår du efter att du har rökt?

Vad kan du göra i stället?

När du vet varför du röker
kan du försöka göra på ett annat sätt.

Tänk på vad du kan göra i stället för att röka
någonting som får dig att må bra.

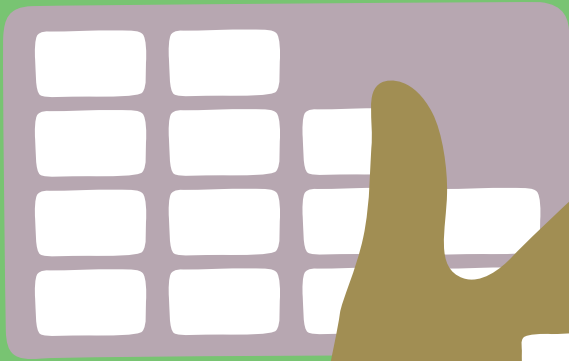
Det kan till exempel vara att röra på sig,
spela musik eller att prata med någon.

Att ändra sitt beteende kan vara svårt.

Kom ihåg att det tar tid.

Det är okej att be om hjälp.





Ta hjälp av läkemedel

Många får hjälp av läkemedel när de slutar röka.

Att sluta röka är en förändring för kroppen. Det kan göra att du inte mår som vanligt. Många känner obehag när de slutar röka. Läkemedel kan göra att du mår bättre och minska suget efter att röka.

Nikotinläkemedel är receptfria. De finns i många olika varianter till exempel som plåster eller tuggummi. Det finns också receptbelagda läkemedel som du kan prata med din läkare om.

Första tiden

Den första tiden efter att du slutat röka kan vara svår.
Du kan känna stress, ledsamhet eller frustration.
Det beror på att kroppen vänjer sig
vid att vara utan nikotin.

Gör något som lugnar dig
när det känns jobbigt.
Det kan vara att andas långsamt,
ta en promenad
eller att prata med någon.

Försök acceptera situationen.
Att sluta röka tar tid.
Det är okej om det inte går direkt.
Var snäll mot dig själv.





Goda vanor hjälper dig

Rör på dig så mycket du kan.
Att vara aktiv hjälper
och gör det lättare att sluta röka.

Sömn och återhämtning är viktigt.
Ät och drick regelbundet
Ta små mellanmål.
Det gör det lättare att inte röka.

Prata med någon

Prata med personer i din närhet
eller kontakta oss på Sluta-röka-linjen.

Vi kan ge dig stöd att sluta.
Vårt stöd kostar ingenting.

Du kan prata med oss flera gånger.
I samtalen hjälps vi åt att hitta
ett bra sätt för dig att sluta röka.



Livet som rökfri

Att lära sig leva utan att röka tar tid.

Du kan känna att det är jobbigt
en längre tid efter att du slutat.

Många behöver försöka flera gånger
för att lyckas sluta röka.

Om du råkar röka är det okej.

Du behöver inte börja om från början.

Kritisera inte dig själv.



Kom ihåg att fira
dina framsteg!

Fortsätt förbereda dig på situationer som kan göra att du vill röka.

Det kan vara en plats, en person eller när du mår på ett visst sätt.

Gör det som ger dig energi i stället!

Det kan vara att ta en promenad i naturen eller att ge dig själv tid att återhämta dig.

Du kan använda hjälpmedel, till exempel en sluta röka-app.

Eller prata med oss på Sluta-röka-linjen om du behöver stöd.

Vill du ha stöd?

Kontakta oss på Sluta-röka-linjen
för att få hjälp att sluta röka.

Vårt stöd är gratis.

Ring oss på 020 84 00 00

Chatta med oss på slutarokalinjen.se

Du är varmt välkommen!

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se