

Sluta röka

För dig som vill bli rökfri



Sluta-röka-linjen

Sluta-röka-linjen är en nationell stömlinje som erbjuder stöd till personer som vill förändra sina tobaks- eller nikotinvanor och till närstående. Även yrkesverksamma har möjlighet att kontakta Sluta-röka-linjen för handledning eller för beställning av informationsmaterial.

Sluta-röka-linjen drivs av Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) vid Region Stockholm, med stöd från Folkhälsomyndigheten.

I den här broschyren finns information för dig som funderar på att sluta röka. På vår webbplats kan du läsa mer:
www.slutarokalinjen.se

Text och innehåll: Sluta-röka-linjen

Illustrationer: Kari Modén/Form Nation

Form och layout: Fidelity



Olika skäl att sluta

Det är viktigt att hitta hållbara motiv för att sluta röka. Motiv som hjälper dig att stå emot suget. Viktiga personliga skäl kan till exempel vara hälsan, barnbarnen, ekonomin, omsorg om familjen och att slippa vara beroende. För många känns det angeläget att sluta röka för att inte utsätta omgivningen för passiv rökning. En handlingsplan, läkemedel och stöd räcker långt men det viktigaste är den egna viljan att bli rökfri.

Det finns flera olika sätt att sluta röka och det gäller att hitta det sätt som passar dig. Oavsett hur du väljer att sluta kommer viljan, eller motivationen till förändringen, ha stor betydelse. Varför är det viktigt för dig att bli rökfri?

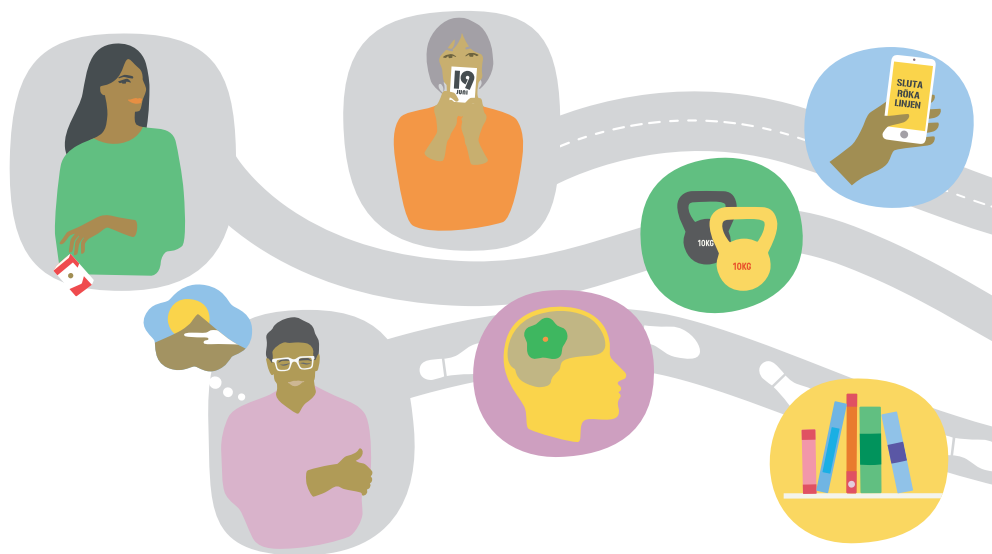
Vinster med rökstopp

Ett rökstopp är en investering i din hälsa på många olika sätt, utöver en investering i dig själv. Undersökningar visar att omkring 70 procent av vuxna rökare vill sluta röka. För en del handlar det om hälsan eller en längtan efter frihet, andra tänker på miljön, och för vissa handlar det om ekonomiska skäl.

Att skapa goda förutsättningar för ett rökstopp innebär att du funderar igenom vad det är som gör att du vill bli rökfri. Oavsett vad din omgivning, familj eller andra har för tankar om din rökning kommer det vara ditt beslut.

En del gör förändringen på egen hand medan andra vill ha hjälp på vägen. Det som har betydelse är att sättet passar dig. Du är varmt välkommen att höra av dig till Sluta-röka-linjen. Vi erbjuder kostnadsfritt stöd att sluta med tobak eller nikotin – när som helst i processen.





Olika sätt att sluta

En del bestämmer sig för att sluta tvärt i stundens ingivelse, medan andra behöver ett par veckor för att planera och förbereda sig. Det sätt som passar dig är den metod du bör välja. Att bestämma en dag för rökstoppet kan vara befriande för den som länge funderat på att sluta.

När du satt ett stoppdatum kan det vara lättare att komma igång med förberedelserna. Rökningen är ofta förknippad med olika rutiner eller sinnesstämningar. Förberedelserna kan handla om att bryta vanor genom att prova nya strategier att använda i olika sammanhang. Ytterligare ett sätt kan vara att förändra miljön, exempelvis genom att låta hemmet bli en rökfri plats en tid före rökstoppet.



Kartlägg dina vanor

Efter flera års rökning har kroppen inte bara fått ett kemiskt beroende till nikotin, utan också skapat en längtan efter cigaretter i vissa situationer. Rökningen har sannolikt blivit förknippad med olika tillfällen i vardagen. Vilka vanor är typiska för din rökning?

Impulsen att tända en cigarett kan komma i vissa stunder och det kan vara en god idé att stanna upp och känna efter hur det känns i kroppen när suget kommer. Fundera på vad det är som får dig att tända en cigarett. Är det när du är glad, ledsen, rastlös eller kanske stressad?

Att vara observant på hur du röker under en dag innebär att du blir mer medveten och får större möjlighet att göra andra val. Anteckna de gånger under en dag som du tändar en cigarett. Skriv ner tid, aktivitet, situation och hur starkt ditt behov kändes just då. Finns det rutiner med rökningen som du kan tänka dig att bryta en tid innan du fimpas för gott?

Frågor att ställa dig själv

Avgörande för dig som planerar att sluta röka, är att du själv verkligen vill. Det är aldrig för sent att sluta. Din kropp börjar återhämta sig nästan omedelbart när du gör ett rökstopp.

Varför röker jag?

Att vara röksugen handlar till stor del om kroppens nikotinberoende. Men röksuget handlar också om vanor och inlärt beteende ...

... så nästa fråga du kan ställa dig är därför:

I vilka situationer röker jag?

Sluta nu eller snart?

Tänk igenom hur du ser på ditt rökstopp och lägg upp en plan genom att svara på frågan: vill du sluta ganska snart eller vill du sluta längre fram i tiden?

inför rökstopp



Vilka förberedelser är jag motiverad att göra?

Kan du göra vissa situationer och platser rökfria, eller börja varje morgon med en god frukost innan du tar det första blosset?



Beroende

Rökning ger ett fysiologiskt, psykologiskt och socialt beroende som är mycket komplext. Det leder till att många som försöker sluta återfaller. Forskning har visat att upprepade nikotin-användning förändrar både hjärnan och kroppen.

Nikotin påverkar aktiviteten i flera olika hjärnregioner som har betydelse för till exempel

- minne
- inlärning
- vanor
- belöning.

Förutom att upplevas belöande i sig, förstärker nikotin vanemönster. Det gör att tobaken blir en självklar del i vardagen och något som kan vara svårt att vara utan.

Nikotin påverkar även funktionen i hjärnregioner med inflytande över känslor, såsom oro och ångest. Man har sett att upprepade nikotinanvändning ökar oroskänslor när ämnet inte finns i kroppen. Det kan bidra till att det känns olustigt att inte ta sin cigarett. Men även om dessa oroskänslor kan hålla i sig några månader efter avslutat nikotinintag, avtar de så småningom. Och forskning visar att man till och med kan komma ur sitt nikotinbruk med en minskad känslighet för ångest och oro.

Stöd vid rökavvänjning

Det är bra att känna till att det inte finns några mirakelkurer för att sluta röka. Grundläggande för att lyckas är motivationen till att göra en beteendeförändring. Att ha återkommande samtal med en utbildad tobaksavvänjare är en effektiv metod för att uppnå målet. Samtalen syftar till att stärka tron på att en förändring är möjlig. Med tobaksavvänjaren kan man diskutera tobaksbruket på ett neutralt sätt och få perspektiv på sina tankar och känslor kring det.



Läkemedelsbehandling vid rökavvänjning

Läkemedel har visat sig öka sannolikheten att lyckas sluta röka. Att kombinera läkemedelsbehandling med professionellt stöd i rökavvänjning ger störst chans att lyckas sluta.

Nikotinläkemedel

Nikotinläkemedel är receptfria och syftar till att lindra abstinensbesvär och minska röksuget. Det finns många olika sorters nikotinläkemedel, exempelvis

- tuggummi
- plåster
- sugtabletter
- inhalator
- munspray
- munhålepulver.

De olika sorterna kan med fördel kombineras med varandra. Ofta används plåster som basbehandling med tillägg av tabletter, tuggummin eller munspray vid behov.

Du bör inte använda nikotinläkemedel om du är gravid eller ammar om du inte blivit ordinerad detta. Behandlingen med nikotinläkemedel pågår ofta omkring tre månader. Följ anvisningarna i läkemedelsförpackningen.

Nikotinläkemedel

Om du vill kan du prova nikotinläkemedel någon vecka innan rökstoppet. Att testa att byta ut enstaka cigaretter mot exempelvis en sugtablett kan göra att det känns mer vant och tryggt med läkemedlet när det väl är dags att sluta röka.

Det kan vara bra att känna till att det är skillnad mellan att tillföra nikotin genom tobak och att använda nikotinläkemedel. Risken att bli beroende av nikotinläkemedel är liten. Genom att använda nikotinläkemedel under några månader efter ditt rökstopp fasar du successivt ut nikotinberoendet medan du vänjer dig vid att vara rökfri. Du väljer själv vad som passar dig. Du kan ställa frågor om nikotinläkemedel till Sluta-röka-linjen.



Receptbelagda läkemedel för rökavvänjning

Många upplever att det går lättare att sluta röka med hjälp av läkemedel. De minskar röksuget och lindrar abstinensbesvären.

Det finns flera olika receptbelagda läkemedel för rökavvänjning. Inget av dessa innehåller nikotin. Läkemedlen ska kombineras med samtalsstöd, till exempel med Sluta-röka-linjen eller på din vårdcentral. Behandlingstiden är en till tre månader, beroende på vilket läkemedel man använder.

Sluta-röka-linjen kan berätta mer om de olika läkemedlen och hur de fungerar. Däremot kan vi inte skriva ut recept eller ge medicinska råd. Kontakta din vårdgivare för hjälp med det.





E-cigaretter vid rökstopp

E-cigaretter har lyfts fram som ett alternativ för minska sin tobakskonsumtion. När det gäller e-cigarettens effektivitet vid ett rökstopp är resultaten blandade. Det finns studier som rapporterar att e-cigaretter inte är effektiva, och att många fortsätter att använda både e-cigaretter och vanliga cigaretter. Man vet inte heller vilka långsiktiga hälsoeffekter e-cigaretter har.

Om e-cigaretter

Att röka en e-cigarett innebär att man inhalerar en vätska som förångats till rök via ett munstycke. Det kallas att "vejpa".

Även om halterna av många gifter som finns i tobaksrök är betydligt lägre i e-cigaretter, vet man i dagsläget inte om det finns någon nivå som kan klassas som säker. E-cigarettorna kan även innebära nya risker för hälsan. Studier pekar på att användningen av e-cigaretter kan ha negativa effekter på hjärta, kärl och luftvägar. Ångan från e-cigaretter innehåller också andra ämnen än nikotin som kan vara hälsofarliga, bland annat i smaksättningarna.

Steg för steg guide till rök

Alla rökstopp är individuella men så här kan det gå till. Finns det något som du tror kan

1 Bestäm stoppdatum



2 Stärk motivationen

Samla information om hälsovinster med att bli rökfri och gör en lista över anledningar att sluta.

3 Kartlägg rökningen

Undersök röksuget och utforska vanor genom att anteckna varje gång du röker en cigarett och vad du gör under en vecka. Skatta hur viktig varje cigarett är. Var det en nödvändig, god cigarett? Eller var det en onödig cigarett som du

4 Bli rökfri i vissa situationer

Sluta till exempel röka helt och hållet på de ställen där du tillbringar din mesta tid, såsom på jobbet, i skolan, i bilen eller i hemmet. Utöka gradvis de rökfria situationerna i takt med att stoppdagen närmar sig. Att aktivt göra rökningen tråkig kan vara bra.

Skapa rökfria zoner!



kunnat avstå? Då kan du se om du har rökt extra mycket vissa dagar och fundera över orsaken till det. Påverkas din rökning av stress eller andra känslor? Vilken vana är starkast tillsammans med cigaretten?

stopp

passa dig?



5 Skaffa läkemedel för rökavvänjning

Sätt dig in i vilka läkemedel som du eventuellt vill använda och ta dem enligt ordination.



7 Aktivera dig

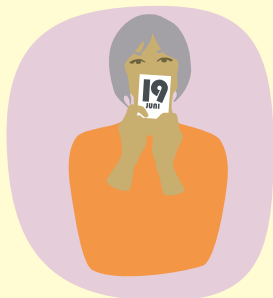
Sysselsätt dig och håll dig fysiskt aktiv. Ät regelbundet och gärna något extra mellanmål den första tiden för att undvika både söt- och röksug. Drick vatten för att motverka huvudvärk och yrsel.

*Fortsätter på
nästa sida.*



6 Sluta röka på din stoppdag

Gör dig av med tändare och askfat. Gör något roligt och fira starten på ditt rökfria liv!



8 Belöna dig

Unna dig något du gillar. Till exempel på den första rökfria dagen, veckan eller månaden. Ta fasta på att det du gör är det bästa du kan göra för din hälsa.





9 Gör något du gillar

Har du någon hobby att återuppta eller börja med? Börja sticka eller lära dig spela gitarr, måla, laga mat eller varför inte ta hand om dina krukväxter lite extra? Efter rökstoppet får du tid över för annat och det kan vara rofyllt att pyssla med händerna.

En dag
i taget.

JAG GER
INTE UPP!

11 Håll ut

Det kan kännas motigt ett tag, men du kommer att vara stolt och bli tacksam över att du slutat röka snart. Känn efter vilka fördelar ditt rökstopp redan har gett dig.

10 Prata med någon

Involvera dina närstående om hur du känner dig och vilket stöd du behöver av dem.



När du behöver extra stöd

Tveka inte att ringa eller chatta med Sluta-röka-linjen, när som helst i processen att sluta med tobak eller nikotin.

Den första tiden efter rökstoppet

När rökstoppsdagen närmar sig är det bra att ha en plan för den första rökfria tiden. Släng gärna kvarvarande cigaretter, askkoppar och tändare – det är en tydlig markering som kan ge skjuts åt beslutet. Försök att äta och dricka regelbundet, fyll på med extra fruktsocker och mellanmål för att stabilisera blodsockernivån. Att vara sysselsatt och röra på sig för att göra sig av med stresshormoner fungerar bra för de flesta. För de som sporras av beröm och uppmuntran är det oftast inspirerande att berätta om sitt rökstopp för dem man möter. Många vill också söka stöd hos personer som går igenom samma sak och berätta om sin kamp mot cigaretterna.



Hantera nikotinsuget

Att bli fri från ett nikotinberoende innebär en omställning för kroppen eftersom nikotin påverkar flera av kroppens funktioner. Hur den omställningen upplevs är individuellt. För de flesta innebär ett rökstopp ett tillfälligt obehag. För att hålla motivationen uppe även när röksuget kommer kan det vara hjälpsamt att ha tänkt över strategier för att hantera den situationen. Att acceptera att suget finns där är första steget att möta det.



Ett röksug går oftast över på 1–2 minuter.

Även om tanken på att röka dyker upp, innebär inte det att du behöver agera på impulsen. Du kan fortfarande välja att avleda uppmärksamheten till något annat i stället.

Ett sätt att förekomma röksuget är att identifiera situationer och känslotillstånd som väcker det. Kan du ändra vanor och rutiner så att situationerna inte uppstår? Ibland kan det vara bra att ha en konkret handlingsplan för att kunna låta suget passera. Kanske kan det underlätta med nikotinläkemedel, att äta något, dricka ett glas vatten, prata med någon, göra andningsövningar eller ta en promenad. Påminn dig om varför det är viktigt för dig att vara rökfri.

Röksuget måste inte undvikas till varje pris. Att i stället reflektera kring hur det faktiskt känns i kroppen när suget kommer och våga undersöka och sätta ord på det, kan avdramatisera och minska stressen över att suget då och då dyker upp.



Jag saknar min belöning!

Nikotin är ett psykoaktivt ämne som aktiverar kroppens belöningssystem. Nikotintillförsel ger en känsla av välbehag genom att bland annat frisätta signalsubstansen dopamin. Som rökare är upplevelsen ofta kopplad till olika känslotillstånd. Till exempel kan rökning vara ett sätt att hantera stress. Det kan även handla om lindring och tröst i ensamma stunder, eller belöning när ett jobb är utfört. Efter en tids rökande befasts den kopplingen och blir en stark vana.

Hitta nya sätt att må bra

I samband med rökstoppet kan det uppstå ett tomrum och en saknad, som för vissa leder till en tids nedstämdhet. Det kan hjälpa att påminna sig om att det är en del av abstinensen och att det är övergående. Behovet av ett sätt att hantera stress, nedstämdhet eller ha en avkopplande stund för sig själv kan kvarstå och behöva fyllas med något annat som ger tillfredsställelse. Att förstå vilken funktion cigaretterna har fyllt ger en möjlighet att inte stå tomhänt efter ett rökstopp. Det kan också ge värdefull vägledning och handlingskraft för de förändringar du vill göra. Forskning visar att fysisk aktivitet är effektivt för att aktivera belöningssystemet.





Jag undrar
hur det
smakar nu?

Risk för återfall

En tid efter rökstoppet, när vardagen kommer åter, kanske du inte längre tänker så mycket på rökningen. Du har klarat utmaningen att avstå cigaretterna. Risken finns att du då släpper lite på kontrollen och påminns om goda minnen tillsammans med cigaretter. Kanske när du njuter och firar något eller kopplar av och har det trevligt med vänner. Kanske tillsammans med alkohol. Eller kanske händer något besvärligt och du blir arg, stressad eller ledsen. Kanske känner du dig ensam.

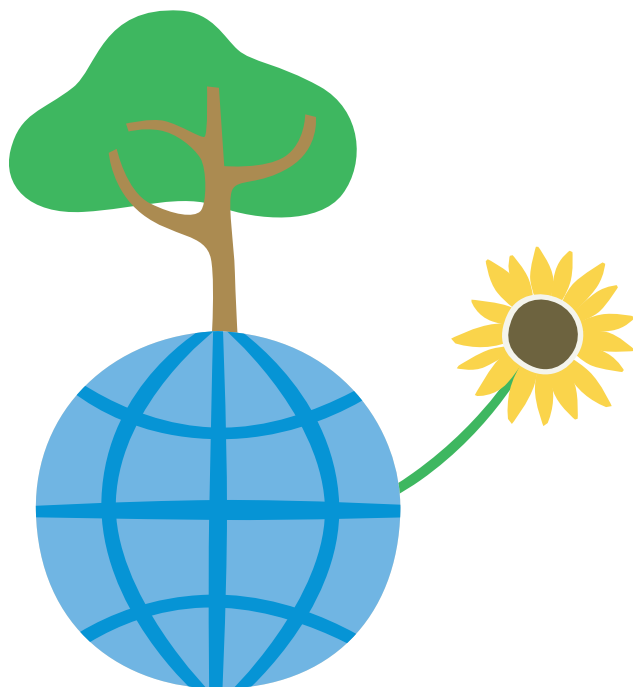
Under många år som rökare har du associerat olika känslor och situationer med en cigarett. Ett bakslag eller ett återfall är inte något som bara händer. Det kan vara ett tillfälle eller en situation där du ännu inte har en strategi för att kunna hantera stunden annorlunda. Ofta inser man att det i viss mån varit avsiktligt. Önskan att få lite andrum kan göra dig benägen att bara ta en cigarett, för att se hur det smakar.



Det kan vara till stor hjälp att fundera över en sådan situation på förhand, för att ha beredskap om det händer. De strategier som varit framgångsrika för ditt rökstopp från början, i vardagen, kan även användas för att förhindra ett återfall. Överväg att för en tid undvika sådant som du bedömer riskfyllt, såsom en viss miljö eller ett sammanhang som känns utmanande.



Återfall är vanliga. För många är de en värdefull erfarenhet. Ett tillfälligt bakslag eller ett lite längre återfall betyder inte att du måste börja om från början. Du kan fortsätta förändringen utifrån de steg du redan tagit.



Miljö- och hållbarhetsperspektiv

För att nå FN:s mål om en hållbar global utveckling i Agenda 2030, behöver tobaksproduktionen fasas ut. Framställningen av tobak är resurskrävande på flera sätt. Tobaksodling sker ofta i länder där undernäring och fattigdom är stora problem och på tobaksfälten jobbar ofta barnarbetare.

Odling av tobak orsakar också stora skador på miljön, bland annat genom att vattendrag förorenas, jorden urlakas och skogen skövlas.

Varje år slängs en miljard fimpar på marken i Sverige, trots att fimpar innehåller rester av kemikalier från röken och filtret är gjort av plast som inte är nedbrytbar.



Hur lång tid tar det att sluta?

Hur lång tid det tar att genomföra ett rökstopp är individuellt. Här listar vi några faser som många upplever att de går igenom i samband med ett rökstopp. För en del går det snabbt att nå målet att både vara och känna sig rökfri medan andra får kämpa en längre tid. Många tar lång tid på sig att bestämma sig och komma till skott med sitt rökstopp, men när beslutet väl är taget är det ofta lättare än befarat.



1–3 veckor före rökstoppet

Välj ett stoppdatum och förbered dig inför det. Planera för ett stopp när du är ledig och kan göra vad du vill eller när du arbetar och har fullt upp. Välj när det passar dig!

Stoppdagen infinnen sig

Du är igång! Det rökfria livet har börjat.

Det är endast du själv som kan göra dig rökfri. Berätta gärna för omgivningen om ditt beslut. Fira med något du gillar!

1–3 veckor efter rökstoppet

Abstinens, röksug, sorg och saknad varvas med känslor av lättnad, stolthet och kämpaglöd.

Att sluta röka kan vara en omtumlande omställning till en början.



Vissa stunder känns det nästan omöjligt men vissa stunder riktigt bra.

Jag gjorde det!
SÅ SKÖNT!

Första månaden efter rökstoppet

De första vinsterna som upplevs är ofta

- bättre doft- och smaksinne
- rosig hy.

Det sker samtidigt som nikotinberoendet fasas ut under den här tiden.

2–4 månader efter rökstoppet

Rökstoppet gör gott för din hälsa.

Fler vinster är bättre

- kondition
- ekonomi
- lungfunktion.

Dag för dag vänjer du dig vid att vara utan cigaretter.

3–6 månader efter rökstoppet

Rökfriheten infinner sig på riktigt.

Du har hittat nya strategier för att hantera stress och finner belöning i annat än tobak.

Hos de flesta är alla eventuella besvär eller svårigheter efter rökstoppet borta.

Du tänker sällan på cigaretter. Du väljer att vara rökfri. Grattis!



Efter 1 år...

...är risken för hjärtsjukdomar, såsom hjärtinfarkt och stroke, kraftigt minskad. Och efter fyra år är risken nästan halverad jämfört med om du hade fortsatt att röka. Om du tidigare rökte ett paket om dagen har du sparat cirka 25 000 kr.

Efter 5 år...

...är risken att du ska drabbas av en stroke betydligt lägre och inom 15 år är risken densamma som hos den som aldrig rökt.

Efter 10 år...

...har risken att du ska drabbas av lungcancer halverats. Risken för cancer i munnen, halsen, matstruben, urinblåsan, livmoderhalsen och bukspottskörteln har också minskat. Nu har du fått ett rikare och friare liv och förbättrat din hälsa avsevärt jämfört med om du hade fortsatt att röka.



Stöd från Sluta-röka-linjen

Sluta-röka-linjen är en stödlinje för personer som vill sluta med tobak eller nikotin och till närstående. Vi erbjuder kostnadsfritt samtalsstöd via telefon och chatt.

När du kontaktar Sluta-röka-linjen behöver du inte uppge vem du är. Vi erbjuder möjlighet till samtal på flera olika språk. Även yrkesverksamma kan kontakta Sluta-röka-linjen för handledning och beställning av informationsmaterial. Vi tar också emot patienter som hänvisas till oss från vården.

På vår webbplats kan du chatta med oss eller fylla i ett formulär för att bli kontaktad av en av våra rådgivare. Alla personuppgifter omfattas av sekretess.

Sluta-röka-linjen är en nationell stödlinje som drivs av Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) vid Region Stockholm med stöd från Folkhälsomyndigheten.

Telefon: 020-84 00 00

Webbplats: www.slutarokalinjen.se

Följ oss på Instagram och Facebook

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se