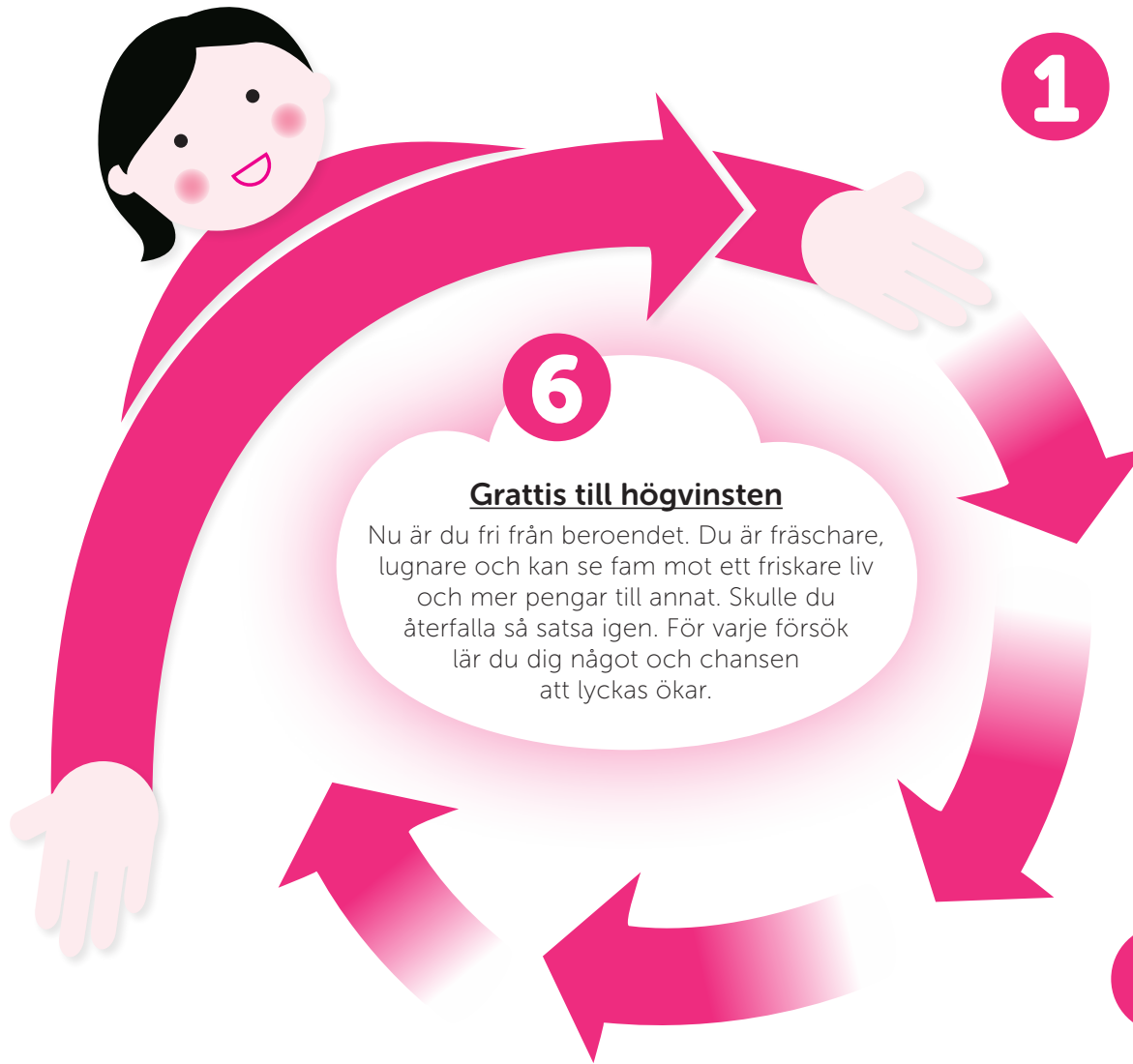


6 STEG TILL ETT TOBAKSFRITT LIV



1

Bestäm dig för din stoppdag!

Stoppdagen kan gärna ligga 1–4 v. framåt i tiden. Tänk igenom allt du kommer vinna på att sluta och vad som kan hjälpa dig att lyckas.

2

Ta språnget på stoppdagen

Rök/snusa inte en enda cigarett/prilla till.

- Kasta all tobak.
- Ta gärna stöd av Sluta-röka-app
- Sluta röka-linjen 020-84 00 00 (även för snusare)
- Tobaksavvänjare som finns t.ex. på hälsocentralerna.

3

Må bra

Många känner sig rastlösa och på dåligt humör de första veckorna. Råd som hjälper mot nikotinabstinens.

- Rör på dig så mycket du kan.
- Ät regelbundet.
- Om du behöver, använd nikotinläkemedel, eller tala med läkare om receptbelagda läkemedel.

4

Ta kontroll

Tackla suget genom att få dig själv på andra tankar. Drick vatten. Sysselsätt dig med aktiviteter som inte är kopplade till rökning/snusning. Snusare kan lägga ett tuggummi under läppen.

5

Fira dig själv

Belöna dig efter en vecka, två veckor, en månad osv. Det är du verkligen värd! Det hjälper dig att hålla kvar motivationen.