

Sluta röka

För dig som vill bli rökfri



Sluta-Röka-Linjen

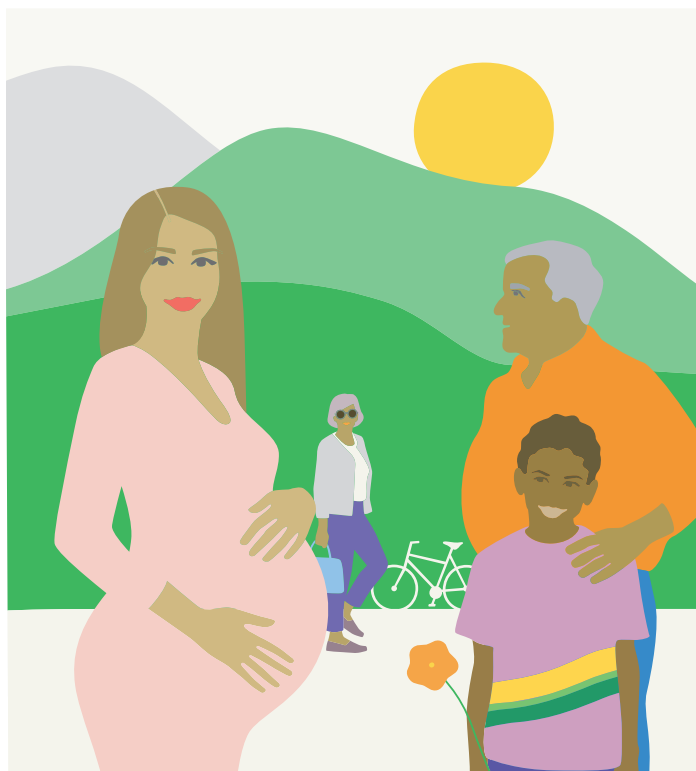
Sluta-Röka-Linjen har ett nationellt uppdrag från staten att stödja personer som vill sluta med tobak. Sluta-Röka-Linjen erbjuder stöd-samtal och hjälper till att utforma en individuell handlingsplan för den som vill sluta. Linjen startade 1998 och sedan dess har många upplevt att ett samtal kan göra skillnad och stärka önskan om förändring. Vi välkomnar alla samtal, såväl via telefon som chatt.

I den här broschyren finns samlad information för dig som funderar på att sluta röka. Läs mer om hur du kan få stöd och om hur ett samtal kan gå till på 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?

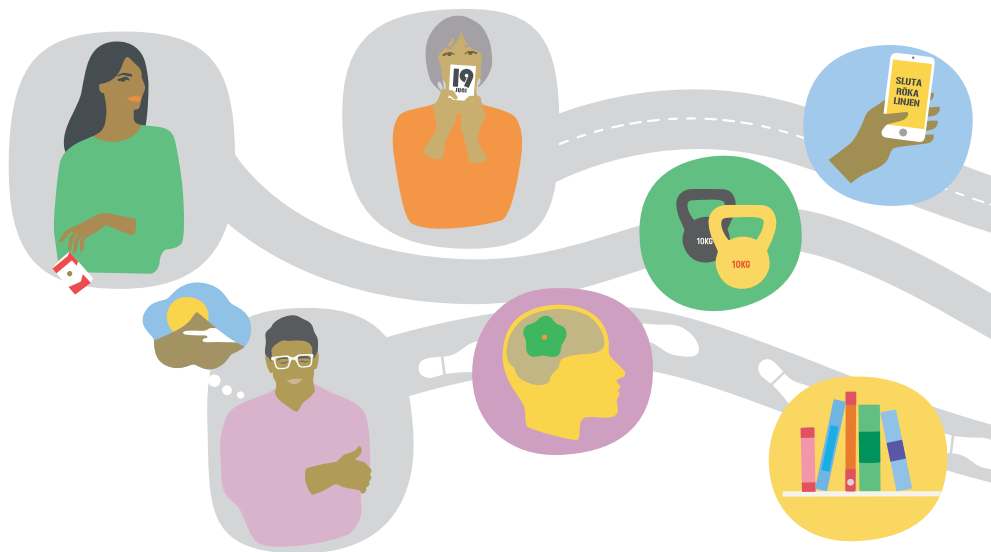
Vinster med rökstopp

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 hälsa 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 – 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 rökstopp 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. Rökning 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, om 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 fimpar 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 upprepad nikotinanvändning förändrar både hjärna och kropp.

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, vilket 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 upprepad nikotinanvändning ökar oroskänslor när ämnet inte finns i kroppen, vilket 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 röksug. Det finns många olika sorters nikotinläkemedel, exempelvis

- tuggummi
- plåster
- sugtabletter
- mikrotabletter
- inhalatorer
- 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. Risker 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

Det finns två olika receptbelagda läkemedel för rökavvänjning: Champix och Zyban. Dessa läkemedel ska kombineras med tobaksavvänjning, till exempel samtal med Sluta-Röka-Linjen eller på din vårdcentral. Champix och Zyban innehåller inte nikotin. Effekten av läkemedlen är att röksuget och abstinensbesvären lindras och många upplever därför att det går lättare att sluta. Behandlingen påbörjas cirka en till två veckor före planerat rökstopp och behandlingstiden är två till tre månader, beroende på valet av läkemedel.

Sluta-Röka-Linjen kan berätta mer om de olika läkemedlen och hur de fungerar. Observera att vi inte har möjlighet att skriva ut recept på läkemedel eller ge medicinska råd. Kontakta din vårdgivare för hjälp med detta.





E-cigarettor vid rökstopp

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

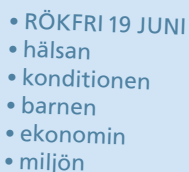
Om e-cigarettor

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-cigarettor, vet man i dagsläget inte om det finns någon nivå som kan klassas som säker. E-cigarettorna kan även innebära nya risker för hälsan. Förutom att avge skadliga metaller och aldehyder har e-cigarettornas smaksättningar lyfts fram som potentiellt hälsovådliga. Regleringen av e-vätskor är i nuläget begränsad, och de kan innehålla ämnen som är direkt skadliga att andas in eller komma i kontakt med.

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

- 
- RÖKFRI 19 JUNI
 - hälsan
 - konditionen
 - barnen
 - ekonomin
 - miljön

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 minst en vecka. Skatta hur viktig varje cigarett är. Var det en nödvändig, god cigarett? Eller var det en onödig

4 Bli rökfri i vissa situationer

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



Skapa rökfria zoner!



cigarett som du 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 rök- avvänjningsmedel

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



7 Aktivera dig

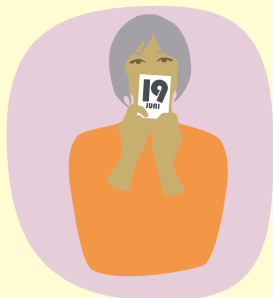
Sysselsätt dig och håll dig fysiskt aktiv. Ät regelbundet och gärna något extra mellanmål den första tiden för att undvika både söt- och röksug. Drick vatten för att motverka huvudvärk och yrsel.

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, 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 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 oss på Sluta-Röka-Linjen när som helst i processen att sluta med tobak.

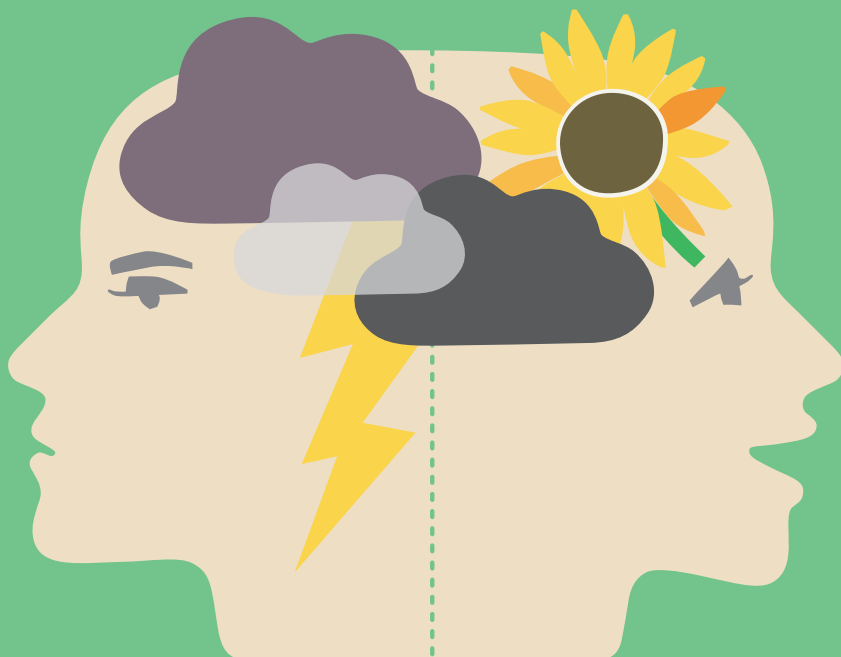
Den första tiden efter rökstopp

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 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, och kan 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 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.

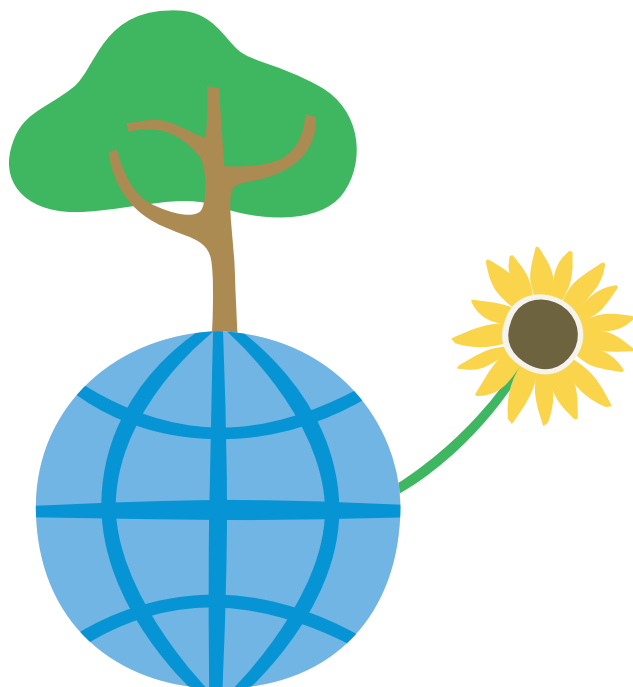
Under många år som rökare har du associerat olika känslor och situationer med en cigarett. Ett bakslag eller återfall är inte något som bara händer. Det kan vara ett tillfälle eller en situation där ännu inte en strategi gjorts för att kunna hantera stunden annorlunda. Ofta inser man att det i viss mån 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 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 fhasas ut. Framställningen av tobak är resurskrävande på flera sätt. Tobaksodling sker ofta i länder där undernäring och fattigdom är stora problem och miljoner barnarbetare jobbar på tobaksfälten i stället för att gå i skolan. Odling av tobak orsakar också stora skador på miljön, bland annat genom att vattendrag förorenas, jorden urlakas och urskogen skövlas. En miljard fimpar slängs varje år på marken i Sverige, trots att fimpar innehåller rester av kemikalier från röken och filtret är gjort av plast som inte är nedbrytbar.

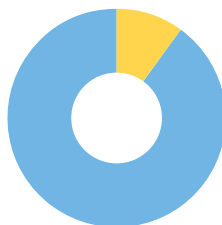
Rökfritt Sverige 2025

I enlighet med Världshälsoorganisationens (WHO) tobakskonvention har många länder satt som mål att fasa ut tobaksbruket för att minska skadorna på människor och miljö. Sverige har målet att år 2025 ska andelen dagligrökare ha minskat till under fem procent – en halvering från 2017. Sverige är ett av de länder i världen som har lägst andel rökare, men det är ändå ett beroende som påverkar många människors hälsa, känslor, handlingar och omgivning och orsakar omkring 12 000 dödsfall per år.

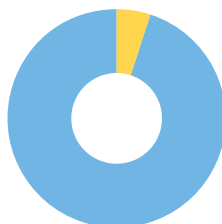


Andel rökare
i Sverige

2017=10 %



Mål 2025: under 5%



Hur lång tid tar det att sluta?

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



1–3 veckor före stopp

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

Stoppdagen infinner 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 stopp

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

Att sluta röka kan vara en omtumlande omställning inledningsvis.



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

Jag gjorde det!
SÅ SKÖNT!

Första månaden efter stopp

De första vinsterna som upplevs är ofta

- bättre doft- och smaksinne
- rosig hy

samtidigt som nikotinberoendet fasas ut under den här tiden.

2–4 månader efter stopp

Rökstoppet gör gott för din hälsa.

Fler vinster:

- konditionen
- ekonomin
- bättre lungfunktion

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

3–6 månader efter stopp

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 hjärtkärlsjukdomar så som 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 femton år är risken densamma som hos den som aldrig rök.

Efter 10 år

Har risken att du ska drabbas av lungcancer minskat med hälften jämfört med om du fortsatt att röka. Risken för cancer i munnen, halsen, matstrupen, urinblåsan, livmoderhalsen och bukspottskörteln har också minskat. 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 nationell stödlinje för personer som vill förändra sina tobaksvanor. Verksamheten startade 1998 och vi har tagit emot över 150 000 samtal sedan dess. Forskning visar att sannolikheten att lyckas sluta röka ökar med professionellt stöd. Alla samtal till Sluta-Röka-Linjen är gratis, och du kan vara anonym. Den som ringer kopplas direkt till en rådgivare och erbjuds stöd. Möjlighet till samtal på flera olika språk finns och vi stödjer också patienter från vården som hänvisats till oss.

På vår hemsida kan man 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 erbjuder också vårdpersonal och andra yrkesgrupper som möter tobaksbrukare möjlighet till kostnadsfri handledning per telefon. Linjen finansieras av statliga medel och drivs av Region Stockholm.

Telefon: 020-84 00 00

Hemsida: www.slutarokalinjen.se

Följ oss på Instagram och Facebook.

SLUTA-RÖKA-LINJEN  **RING 020-84 00 00**
www.slutarokalinjen.se