

# 6 Steg till ett tobaksfritt liv

## 1 Bestäm dig för en stoppdag.

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

1

STOPP

2

**Ta språnget på stoppdagen.** Rök/snusa inte en enda cigarett/prilla till. Kasta all tobak.

### Ta gärna stöd av:

- Sluta-röka-app Rökfri (vuxna) eller Fimpaaa! (ungdomar)
- Sluta röka-linjen 020-84 00 00 (även för snusare)
- Tobaksavvänjare – finns t.ex. på hälso- eller vårdcentral.

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

4

**Fira dig själv.** Belöna dig efter en vecka, två veckor, en månad och så vidare. Det är du verkligen värd! Det hjälper dig att hålla kvar motivationen.

5

3

**Må bra.** Många känner sig rastlösa och på dåligt humör de första veckorna.

### Några råd som hjälper mot nikotinabstinens är:

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

6

### Grattis till högvinsten!

Nu är du fri från beroendet. Du är fräschare, lugnare och kan se fram mot ett friskare liv och mera pengar till annat.

Skulle du återfalla så satsa igen. För varje försök lär du dig något och chansen att lyckas ökar.