



Vill du sluta röka eller sluta snusa?

Bestäm dig och tro på dig själv!

Andra har klarat det. Det gör du också.

Bestäm vilken dag du ska sluta

Din sluta-dag bör vara högst två veckor bort. Peppa dig själv. **Jag vill sluta för att:**

- känna mig piggare
- slippa beroendet
- bli lugnare
- lukta gott och må gott
- använda pengarna till annat



Förbered dig själv och andra

Du behöver planera ditt tobaksstopp:

- **Berätta** för familj och vänner.
- **Sluta gärna tillsammans med en vän.** Då kan ni stötta varandra.
- **Ändra dina rök- och snusvanor.** Gör det besvärligt att röka och snusa. Undvik att röka eller snusa på platser du brukar. Tänk efter varje gång du ska röka eller snusa, låt bli om du kan.
- **Träffar du andra som röker eller snusar?** Be dem att inte göra det precis framför dig.
- **Tänk positiva tankar.** Säg till dig själv: **Jag klarar det!**
- **Släng** cigaretter och snus kvällen före stoppdagen.

Sluta helt på stoppdagen

Ta inte en enda cigarett eller snus.

Det är bästa sättet att sluta med tobak.

- **Använd nikotinläkemedel** om du behöver. Finns att köpa på apoteket, följ råden på paketet.
- **Gör något som är roligt.** I stora rutan på nästa sida finns några tips för hur du kan minska röksuget.
- **Följ råden!**



TIPS

för att minska tobakssuget

- **Drick vatten.**
- **Ät en frukt.**
- **Ta några djupa, lugna andetag.**
- **Gör roliga saker.**
Du kan till exempel baka, spela spel, pyssla eller gå på bio.
- **Prata eller chatta med en vän.**
- **Använd telefonen för att spela spel eller surfa.**
- **Ta en promenad eller träna.**
- **Lyssna på musik. Dansa gärna!**
- **Var envis och håll ut.**

Suget går över efter 1–2 minuter

Mer stöd och hjälp

Hälso- och sjukvården: 1177.se

Sluta-Röka-Linjen: ring [020-84 00 00](tel:020-840000)
eller chatta slutarokalinjen.se

Information på flera språk:
tobaksstopp.nu

De första dagarna är det extra viktigt att du:

- **Äter ordentligt.**
Frukost, lunch, middag och frukt till mellanmål.
- **Rör på dig**
Gör aktiviteter som du mår bra av.
- **Fortsätter att uppmuntra dig själv.**
Säg till dig själv: **Jag kan!**
- **Sparar pengarna** som du köpt cigaretter och snus för. Ge dig själv en fin present eller belöning för de pengar du sparar.

Om det inte gick bra
Försök igen. Det går lättare nästa gång!

När det gått en tid

- **Grattis! Känn dig stolt och nöjd**
- **Tänk på allt du vunnit**
- **Njut av att du är fri och inte beroende**
- **Berätta för andra att du har slutat**



Psykologer mot Tobak
Socionomer & Folkhälsovetare