

## Bilaga 8

### Råd om hur man bryter en vana

Att röka och snusa är ett inlärt beteende. För att bryta vanorna måste du lära in en ny vana i alla situationer då du tidigare har rökt eller snusat.

Strategier som är bra att använda:

**Undvik** situationer som lockar till rökning/snusning tills du känner dig säker på att kunna motstå suget. Undvik till exempel alkohol eller kaffe, att stå bredvid en person som röker/snusar.

**Förändra** situationen så att suget från rökningen/snusningen inte känns lika starkt. Du kan försöka ändra på vad du äter till frukost eller byta plats vid matbordet. Nikotinsug efter måltider kan undvikas genom att direkt börja göra något i stället för att sitta kvar vid bordet.

**Distrahera** dig från dina tankar på tobak. De brukar ge med sig så snart du uppmärksammar andra saker. Byt aktivitet eller fokusera på något annat. Exempel kan vara att ta en kort promenad eller titta på mobilen. Till stor hjälp kan vara att ägna mer tid åt sysselsättningar där du tidigare frivilligt valt att inte röka/snusa, till exempel gå på bio, biblioteket, till gymmet eller vara med barnen. Vissa smaker är inte förknippade med att röka/snusa, till exempel mentol, lakrits, citrus eller färsk ingefära.

**Tänk bra tankar** så att inte tankar på tobak leder vidare till rökning/snusning. Några stärkande tankar är: "Jag vill sluta", "Jag bestämmer över mitt liv, inte cigaretterna", "Snus löser inga problem", "Jag klarar det fint", "Jag tar hellre pengarna".

**Ta kontroll** över begäret. Ett nikotinsug upplevs på olika sätt av olika människor och varierar över dagen och mellan situationer. Nikotinbegäret kommer plötsligt och sköljer som en våg genom kroppen under några minuter. Tänk dig i stället hur du surfar på vågen, avspänt och i full balans.

Före detta rökare och snusare brukar beskriva nikotinsugen som ganska korta, mellan en halv och två minuter. De kan vara starka men ändå fullt möjliga att uthärda. De första dagarna kommer de ofta, men allt eftersom tiden går alltmera sällan. Många beskriver att antalet är färre än väntat, ofta mindre än tio tillfällen per dag.

#### Enkla knep för att minska begäret

- Dröj, avvakta, snart är begäret över
- Drick vatten, det bryter tanken på tobak
- Djupa andetag minskar spänningsnivån
- Distraction: tänk positiva tankar och byt aktivitet