

Förberedelse inför rök- och snusstopp

Varför vill du sluta röka/snusa?

Tänk igenom dina motiv för att sluta använda tobak. Skriv ner dem på ett papper och spara det så att det är lättåtkomligt. Detta papper kan vara ett bra stöd för dig längre fram under avvänjningen när begäret efter tobak gör sig påmint och får dig att vackla i din önskan att sluta röka/snusa. Då kan det vara lätt att glömma bort varför man valt att sluta röka/snusa.



Registrera din tobaksvana

Ett bra sätt att få ett grepp om din rökning/snusning är att anteckna när du använder tobak och hur det smakar några dagar. Om du vet i vilka situationer du brukar röka/snusa, så kan du redan nu fundera över vad du ska kunna göra i dessa situationer då du inte röker/snusar. Försök komma på olika knep.

Tid	Aktivitet/känsla	Plats	Hur viktig (1–3)
6.30	Efter frukost, mår bra	Vid köksfläkten	1 (= nödvändig)
7.30	Väntar på bussen, mår bra	Busshållplatsen	3 (= onödig)
14	Efter möte på jobbet, arg!	Rökplats utanför	1 (= nödvändig)
18	Tittar på tv, tråkigt	Vid tv:n	2 (= ej helt nödvändig)

Finns det situationer eller aktiviteter då du aldrig röker/snusar?

Lägg märke till om det finns situationer eller platser, där du aldrig röker/snusar. Dessa situationer/aktiviteter kan vara till god hjälp då du vill komma undan röksuget.

Sätt upp en lapp med datumet

Sätt upp en lapp med datumet för tobaksstoppet på kylskåpsdörren eller någon annan plats där du ofta ser den, så att du påminns om det och kan peppa dig själv under dagarna fram till stoppdagen.

Fimburk för dig som ska sluta röka/snusa

De sista cigaretterna du röker kan du fimpa i en burk med vatten, en fimburk. Burken bör vara försedd med skruvlock, så att lukten stängs inne. En djup inandning av lukten kan räcka för att minska på rökbegäret.

Slutar du snusa kan du göra på motsvarande sätt med ditt snus.

Tänk på följande

- Ha inte någon tobak kvar på rök- och snusslutardagen.
- Bestäm dig för om du ska berätta för människor i din omgivning att du håller på att sluta röka/snusa

