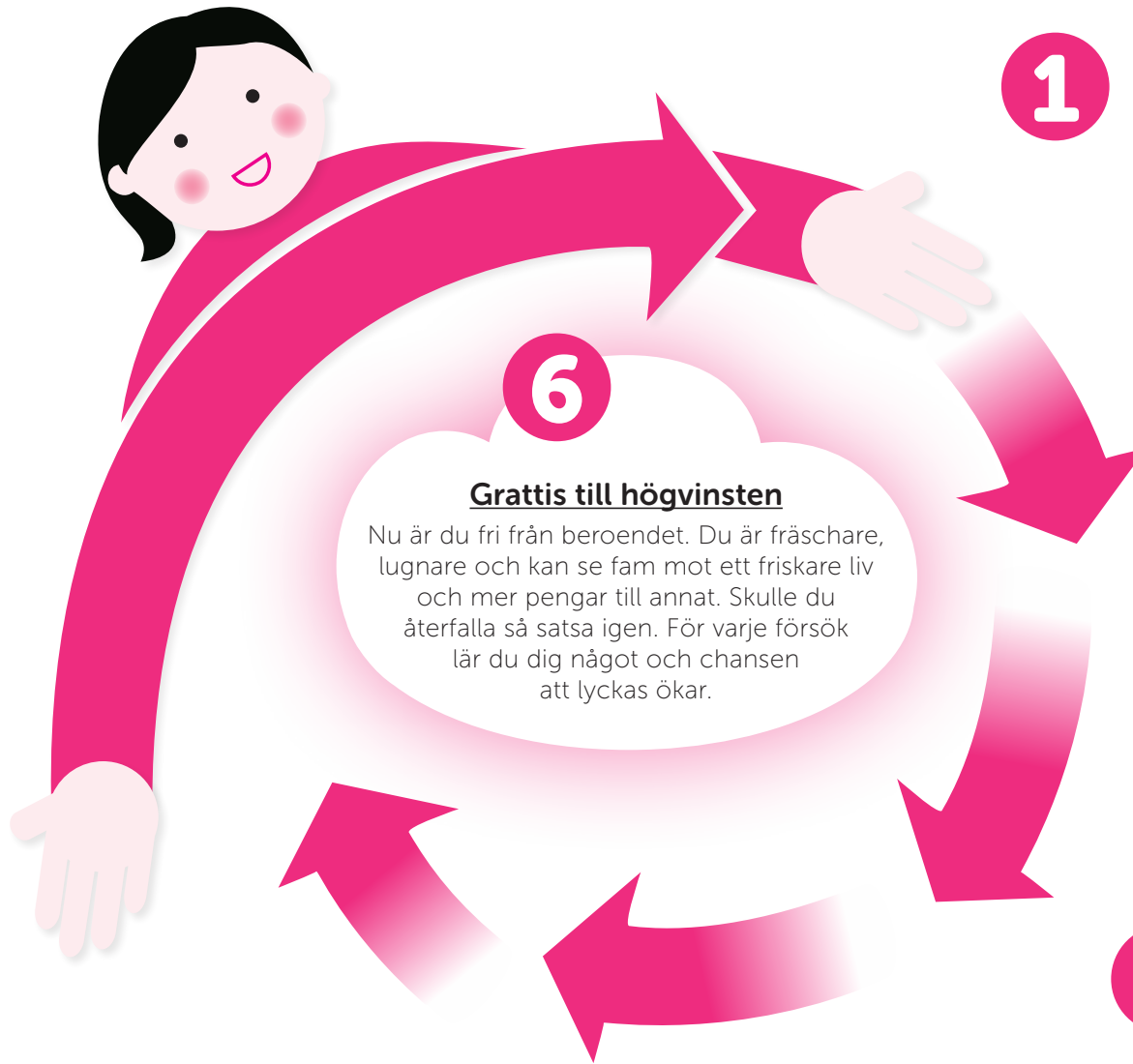


# 6 STEG TILL ETT TOBAKSFRITT LIV



**1**

## **Bestäm dig för din stoppdag!**

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

**2**

## **Ta språnget på stoppdagen**

Rök/snusa inte en enda cigarett/prilla till.

- Kasta all tobak.
- Ta gärna stöd av Sluta-röka-app
- Sluta röka-linjen 020-84 00 00 (även för snusare)
- Tobaksavvänjare som finns t.ex. på hälsocentralerna.

**3**

## **Må bra**

Många känner sig rastlösa och på dåligt humör de första veckorna. Råd som hjälper mot nikotinabstinens.

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

**4**

## **Ta kontroll**

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

**5**

## **Fira dig själv**

Belöna dig efter en vecka, två veckor, en månad osv. Det är du verkligen värd! Det hjälper dig att hålla kvar motivationen.

# 6 STEPS TO A TOBACCO-FREE LIFE



**1**

## **Set a quit date!**

You can set your quitting day 1 to 4 weeks in advance. Go through everything you will gain from quitting and what can help you succeed.

**2**

## **Take the leap on you Quit Day**

Don't smoke or use snus, not one more cigarette (or pouch).

- Throw all your tobacco away.
- Go ahead and use a Quit Smoking App
- The quit smoking hot-line is 020-84 00 00 (also available if you use snus)
- Tobacco cessation assistance is available at medical centres.

**3**

## **Feel good**

Many feel restless and have bad tempers in the first weeks. Advice and help against nicotine abstinence.

- Exercise as much as you can.
- Eat regularly.
- If you need, use nicotine products, or check with a doctor for prescription products.

**4**

## **Take control**

Tackle your urge by thinking about other things. Drink water. Occupy yourself with activities that are not linked to smoking or using snus. Snus users can put chewing gum under their lips.

**5**

## **Celebrate yourself**

Reward yourself after a week, after two weeks, a month, and so on. You are really worth it! It helps you keep your motivation.