



Røykeslutt råd fra eks-røykere,

Helsedirektoratet, Nasjonalforeningen for folkehelse og Landsforeningen for hjerte og lungesyke.

FRISKLIVSBROSJYRE

Jeg mener røykeavhengigheten består av om lag 10% nikotinavhengighet og 90% vane. Røykeprodusentene har utformet en smart felle ved å spille på at vi er vanedyr. Røykevanen handler om følelser for mange røykere tror jeg. Følelser som at røyk er kos eller slappende og lignende. Jeg sluttet å røyke for ti år siden. Jeg både koser meg og slapper MYE bedre av når jeg er naturlig avslappet og ikke styrt av røyksuget. Eksrøyker i 10 år

Den psykiske avhengigheten er viktigst å kartlegge for å endre på vaner

Lag deg din egen selvhjelpsbok, ta den med deg overalt slik at du kan lese gjennom teksten din når du trenger hjelp til å holde motivasjonen oppe.

Nedenfor følger forslag til innhold:

Skriv ned følelsene knyttet til røykevanene dine, hva er fordelene med å røyke? og hva er ulempene?

Hva er de viktigste grunner til at jeg vil/bør slutte å røyke?

Hva er utfordringene med å slutte å røyke?

Hvordan vil du gå frem? Tenk ut konkrete løsninger på situasjoner du vet du vil komme i. Husk at sprekker du så er det mer vanlig enn uvanlig i en røykeslutt prosess og er ikke noe å lage så mye ut av. Rett fokuset raskt mot de nye rutinene dine igjen.

Å være avhengig av å røyke var som å sitte i et slags fengsel, man er jo så ufri når røyksuget er sjefen. Jeg forberedte meg godt og ble røykfri. Jeg elsker å være røykfri. Eks-røyker i 11 år



Her er det hjelp å få:

Røyketelefonen 800 400 85

www.slutta.no

www.tobakk.no

Forberedelser - bryt røykemønstret ditt:

1. Slutt helt å røyke inne, det er ikke "lov" å røyke i vindu- eller dør åpningen.
2. Utsett det å røyke ...litt til oglitt til...
3. Ikke røyk et fast merke, skift til et nytt merke hver gang du kjøper røyk.
4. Unngå å røyke i de situasjonene hvor du vanligvis røyker.
5. Røyk til andre tider og på andre steder enn du pleier.
6. Røyk med den andre hånden eller hold røyken mellom andre fingre enn du pleier.

"Ikke tenk at du skal være festrøyker eller noe, har du først vært daglig røyker så er det det som er ditt røykemønster. Ikke gå i fella og undervurdere røykeavhengigheten din, heller ikke når du har overvunnet den. Eks-røyker i 8 år"

"Røyksuget er egentlig bare verst når du er ubestemt på om du vil slutte" Eks-øyker

- Røyksuget kommer i bølger som **bare** varer i cirka 2 til 4 minutter, pust dypt og rolig, ikke vær redd.
- Les ofte det du skrev i Selvhjelpsboken din på hvorfor du vil slutte å røyke
- Demp røyksuget med Peppermynte-tyggegummi, sterke mentholpastiller, appelsin, pusse tennene eller drikke et glass vann.
- Kaffe og kjøttmat kan gi røyksug, mens salat og fisk gir mindre røyksug.
- Det finnes røykeslutt produkter å få kjøpt på apoteket eventuelt snakk med legen din. Unngå å erstatte røykingen med snus eller skråtobakk da disse som røykingen gir betydelig helserisiko.
- Vær fysisk aktiv, det vil gjøre deg generelt mindre rastløs. Å være i god fysisk form bidrar også økt energi og overskudd.

"Det er lett å føle seg som et tøft råskinn når man er toppmotivert. Når røyksuget kom sa jeg til selv at "jeg er en ikke-røyker", den enkle banale innstillingen hjalp meg å forbli røykfri. Eks-røyker, sluttet for 5 år siden.

Siden røyksug kan ligne sultfølelse er det lett å overspise ved røykeslutt

Slik unngår du vektøkning

1. Spis frokost.
2. Spis til faste tider gjennom dagen.
3. Du legger ikke på deg av å spise grønnsaker, spis så mye du vil! Bruk oppskårne grønnsaker som mellom-måltid. Mellom måltider er bra for å unngå å bli så sulten at du overspiser ved neste måltid.
4. Reduser inntak av mat med høyt energi innhold, som gotteri, kaker og snacks
5. Omega-3/tran forebygger infeksjoner som for eksempel forkjølelser samt at disse umettede fettsyrene er også godt for hjertet og blodårene.

Nydelig beroligende og slimpløsende urtedrikk: Skjær av 1 cm tykk ingefærrot og skrell av skallet. Skjær ingefærroten i små biter, ha bitene oppi en tekopp og hell over kokt vann. Skvis en liten båt sitron over. Da er det bare å kose seg!

Regelmessig fysisk aktivitet er den naturlige måten å redusere psykisk stress på

Vær bevisst på å være mer i fysisk aktivitet og unngå vektøkning. Bruk bena!

Lag deg en time-/ukeplan med konkret aktivitetsplan få med når og hvor

*"Jeg hadde humørsvingninger i nesten ett år etter røykeslutt, det var vanskelig. Det å trene regelmessig hjalp meg å forbli røykfri"
Eks-røyker, sluttet for 15 år siden.*

Sprekker du så rett fokuset raskt mot dine nye rutiner igjen! Lykke til!

Kilder: Et tilfeldig utvalg Eks-røykere, Helsedirektoratet, Nasjonalforeningen for folkehelsen, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke.

FRISKLVSSENTRALEN



Gammelveien 5, 8150 Ørnes

Tlf. 75 71 00 00