

*Att röka och snusa är ett inlärt beteende. För att bryta dess kraft måste du i alla de situationer, som du brukar röka/snusa i, lära in en ny vana*

### **Några knep att ta till**

- Undvik** situationer som lockar till rökning/snusning tills du känner dig säker på att kunna motstå suget. Undvik t.ex. alkohol eller kaffe, att stå bredvid en person som röker osv.
- Förändra** situationen så att suget från den reflexmässiga rökningen/snusningen inte känns lika starkt. Att bryta det vanemässiga mönstret brukar vara ett bra knep. Man kan försöka ändra på morgonrutinerna, vad du äter till frukost eller byta plats vid bordet.
- Smaker** kan var mer eller mindre starkt förknippade med rökning/snusning. Kaffe lockar ofta till användning av tobak, medan te eller choklad inte väcker samma begär. Att välja rätt sorts mat kan underlätta avvänjningen. Undvik tunga måltider som ger ett sug efter tobak och välj i stället lätta fisk- eller grönsaksrätter.

---

Vissa smaker är inte förknippade med att röka/snusa såsom *mentol*, *lakrits* och *citrusfrukter*. Att äta en apelsin efter maten, att borsta tänderna med starkt mentolsmakande tandkräm eller att äta lakritspastiller är exempel där man utnyttjar dessa smaker.

Blir begäret efter tobak starkt om du exempelvis dricker kaffe, så kan du t ex hälla mjölk i kaffet, ta bort sockret, byta kaffesort eller dricka kaffet i en tekopp

### **Tandpetare, Tuggummi**

Både tandpetare och tuggummi är utmärkta hjälpmedel för att döva tomrummet som kan kännas i munnen.

### **Sysselsättning**

Det är viktigt att vara aktiv och *planera* sysselsättningar som inte är förknippade med tobaksbruk. Att gå på bio, till en simhall eller ett bibliotek är exempel på platser där man inte röker. Säkert finns det också platser i ditt hem där du undviker att röka. Röksuget kan göra sig mindre påmint om du exempelvis läser dagstidningen i sovrummet i stället för vid köksbordet

---

*Nikotinbegäret kommer plötsligt och sköljer som en våg genom kroppen under några minuter. Det är dessa attacker man ska inrikta sig på att bekämpa. Att ta några djupa andetag, ta en snabb promenad eller ringa ett telefonsamtal kan vara tillräckligt för att avleda nikotinbegäret*



# Råd hur man bryter en vana

Mottagningen för tobaksavvänjning