

Se 7 TIPS
til deg som skal
slutte å røyke på
baksiden



Bare du kan slutte å røyke

I STÖPPTOBER legger vi alt til rette for deg



Spør oss om råd og
tips til røykeslutt

slutta.no

7 TIPS

til deg som vil slutte å røyke

Etter bare 28 dager femdobles sjansen for å lykkes

1. BESTEM DEG

Bestem deg for en dato du skal slutte. Last gjerne ned Slutta-appen og legg inn sluttedatoen din. Appen starter nedtelling og sender deg meldinger med blant annet tips til forberedelser. Bestem deg for om du vil trappe ned i forkant, eller røyke som vanlig fram til sluttedatoen din.

2. FORTELL

Fortell venner og familie at du skal slutte. Da blir beslutningen mer forpliktende. Du får også større forståelse fra andre hvis du er litt sur og grinete de første dagene.

3. ABSTINENS

Gruer du deg til røyksug? Bruk dagene i forkant til å snakke med fastlegen eller apoteket om nikotinlegemidler. Planlegg små ting du kan gjøre for å få oppmerksomheten bort fra suget, f.eks hoppe opp og ned, pusse tenner, spille spill, ringe en venn etc. Lytt gjerne til råd fra dem du kjenner som har sluttet, men vit at ingen opplever røykeslutt helt likt.

4. VISUALISERING

Idrettsutøvere bruker visualisering for å nå målene sine – gjør det du også. Tenk på situasjoner hvor du tidligere røykte. Se for deg den samme situasjonen, men at du ikke røyker, og at du synes det er ok. Bildet du lager forteller deg at det går bra! Gjør dette så ofte du kan.

5. FRISTELSER

Tenk gjennom før du slutter hvilke fristelser som vil komme. I hvilke situasjoner vil det være vanskeligst uten røyk? Se for deg disse situasjonene på forhånd, og bestem deg for én eller flere løsninger. Lag dine egne «hvis-så»-planer: Hvis jeg blir tilbudt røyk på fest, så skal jeg si «nei takk, jeg røyker ikke». Hvis jeg blir sugen på røyk, så skal jeg drikke et glass kaldt vann. De første dagene er gjerne verst, så enkelte situasjoner og steder kan det være lurt å unngå helt akkurat da.

6. BELØNNINGER

Premier deg selv for at du følger planen. Sett av pengene som du ellers bruker på røyk til å kjøpe noe du ønsker deg. Begynnelsen er ofte verst, så gi deg selv den første premien gjerne allerede etter ett døgn. Ikke vent alt for lenge med å gi deg selv neste premie.

7. FORDELER

Aller sist: Skriv en liste over alle fordelene med å være røykfri, og dine grunner til å slutte. Vær så konkret som mulig ved å eksempelvis skrive «som røykfri sparer jeg (...) kr i uka» eller «siden jeg ikke røyker kan jeg oppleve/kjøpe (...)». Oppbevar listen lett tilgjengelig, f.eks. på mobilen, slik at du kan ta den fram med jevne mellomrom.

