

Tips för att minska röksuget

- ♥ **Ät regelbundet** - gärna 3 mål om dagen.
Blodsockernivån hålls då jämnare och det kan hjälpa till att minska suget efter en cigarett.
Frukt, grönsaker och fiberrikt bröd är bra som mellanmål. Det hjälper även till att "hålla magen igång".
- ♥ **Drick rikligt** - gärna vatten. Undantag om du blivit ordinerad annat av din läkare.
Även mjölk eller te kan ge mindre röksug än kaffe, öl eller vin.
- ♥ **"Katastrofpåse"** gör din egen blandning av ex. mandel, nötter, russin, solrosfrön, torkad eller färsk frukt som du kan ha att ta till om du känner ett extra sugen på något att stoppa i munnen.
Druvsocker kan också vara bra.
- ♥ **Använda** gärna **nikotinläkemedel**
Röksuget minskar och abstinensen lindras. Risken för återfall blir då mindre.
För bästa effekt är det viktigt att använd tillräckligt hög dos under tillräckligt lång tid!
- ♥ **Borsta tänderna**
Du får en fräsch smak i munnen, samtidigt som du gör något med dina händer.
- ♥ **Ändra ordningen på vanor och rutiner** som är förknippade med att röka.
Suget efter den vanemässiga cigaretten kan då minska.
- ♥ **Undvik**, i möjligaste mån, de **situationer** som du vet är extra frestande att röka i tills du känner dig säkrare i din rökfria roll.
- ♥ **Lägga upp strategier** för hur du ska tackla röksuget när det dyker upp.
Ofta kommer det i de situationer som du tidigare brukade röka i. Det är lättare att "falla dit" om man inte är förberedd på vad man kan göra i stället för att ta en cigarett. Om du ex. brukar röka när du pratar i telefon kan du ha ett block och penna vid telefonen som du kan sitta och "kladda" på för att sysselsätta dina händer.
- ♥ **Planera** in så du har många roliga saker på gång att göra.
Eftersom man lätt blir rastlös när man slutar röka är det viktigt att ha saker på gång som gör att man inte tänker på cigaretter.
- ♥ **Var aktiv** och rör på dig.
Att ta en promenad eller en cykeltur kan vara ett bra sätt att "gå" eller "cykla" från röksuget.
- ♥ **Dröj**. När röksuget kommer tänk "*Jag väntar en stund till*".
Själva röksuget brukar försvinna inom ett par minuter. **Håll ut!**
- ♥ **Spara pengarna** som du skulle köpt cigaretter för i t ex en glasburkburk.
Det är en sporre att se hur summan hela tiden "växer" av pengar, som annars skulle gått upp i rök.
- ♥ **Gamla fimpar** kan du lägga i en glasburk med vatten i. När röksuget dyker upp kan du gå och lukta i burken.