



Expertens bästa råd för att bli **SNUSFRI**

Att sluta snusa innebär att du gör dig fri från ett mycket starkt beroende. Snusare får ofta i sig mer nikotin än rökarna. Genomsnittsnusaren får i sig lika mycket nikotin som den som röker 20–30 cigaretter per dag. Idag vill många som snusar sluta, framförallt för att bli av med beroendet.

Om du både röker och snusar – sluta med det ena först och det andra efter ett tag. Vissa som försöker sluta snusa lyckas direkt, andra först efter flera försök. För varje gång man försöker, ökar chansen att lyckas.

Förbered snusstoppet noga

1. Halva framgången ligger i att planera sitt snusstopp. Om du idag bestämmer dig för ett fimpardatum 2–4 veckor fram i tiden har du goda chanser att klara det.
2. Fram till fimpardagen – försök ändra ditt snusbe- teende. Ta mindre prillor. Öva att vara utan snus en stund då och då. Om du använder lössnus – prova portions-snus. Lägg något annat under läppen ibland, exempelvis teblad eller ett nikotintuggummi.
3. Det viktigaste för att lyckas är motivationen. Varför du vill sluta snusa? Vad kommer du att vinna? Vill du bli fräschare och lukta bättre i munnen? Är du trött på beroendet? Vara en bättre förebild för barnen? Rädd om hälsan? Snus är cancerframkallande och medför ökad risk att dö i hjärt- och kärlsjukdomar.

På fimpardagen – sluta helt!

1. Om du drabbas av abstinensbesvär när du slutar snusa är det bra att veta att sådana besvär brukar vara starkast de första dagarna. Därefter avtar de dag för dag och det mesta brukar vara över inom en månad. Du kan ha en allmän sjukdomskänsla första dagen ungefär som vid influensa. En del snusare får extraslag i hjärtat. Det är oftast helt ofarligt, och går över.
2. Om du blir rastlös, retlig, trött, hängig, får svårt att ta dig för med saker och ting, eller blir yr och får svårt att koncentrera dig: drick mer vatten än vanligt, ät ordentligt och regelbundet och använd gärna nikotinläkemedel.
3. Ägna dig så mycket du kan åt fysisk aktivitet.

Det finns hjälp att få

1. Erfarenhet visar att nikotinläkemedel (tuggummi, plåster, tablett, spray) lindrar besvär vid snusstopp och ökar chansen att lyckas. Särskilt nikotinplåster tycks hjälpa snusare bra om man tar maximal styrka och dos. Fråga på Apoteket.
2. Kostnadsfri hjälp per telefon av specialutbildad personal för att sluta röka och snusa finns på SLUTA-RÖKA-LINJEN 020-84 00 00.

Information och hjälp på Internet:
www.slutarokalinjen.org
www.tobaksfakta.org

3. Behöver du personlig snusavvänjning, fråga på din vårdcentral.