

Lindra ditt rökbegär

Om du drabbas av abstinensbesvär och hur stora de är beror bland annat på hur mycket du har rökt. Om man röker mer än tio cigaretter om dagen brukar man känna av någon form av abstinens under de första två veckorna, ibland längre. De flesta abstinensbesvär brukar dock försvinna ganska snabbt.

Tips för att lindra röksuget

- Använd nikotinläkemedel. Röksuget minskar och abstinensen lindras. Det fördubblar din chans att lyckas.
- Borsta tänderna. Du får en fräsch smak i munnen som inte är förknippad med rökning.
- Ha något att stoppa i munnen. För att undvika viktuppgång är både tandpetare, tuggummi och sockerfria tabletter utmärkta hjälpmedel.
- Berätta för dina nära och kära att du har slutat röka. Det hjälper dig att stå emot om det blir svårt.
- Drink ett eller två glas vatten. Det kan hjälpa till att motverka huvudvärk, förstoppning, yrsel och röksug.
- Ta tio långa djupa andetag då du känner dig stressad.
- Spara gamla fimpar i en burk. När röksuget kommer gå till "snuskburken" och lukta.
- Spara pengar i en burk som annars skulle ha gått upp i rök.
- Ta en promenad. Vid fysisk ansträngning frisätts endorfiner som har en positiv inverkan på hjärnans belöningssystem.
- Se till att du har roliga aktiviteter på gång. Det är lätt att bli rastlös och orolig när man slutar röka.
- När röksuget kommer - tänk "jag väntar en stund till". Röksuget håller oftast inte i sig mer än 30 sek - 2 minuter.
- Ät regelbundet, gärna tre mål mat om dagen. Ett bra blodsockervärde kan hjälpa till att minska röksuget. Frukt, grönsaker och fibrer är bra.
- Undvik situationer och miljöer som du vet är extra frestande att röka i tills du känner dig säkrare i din rökfria roll.