

Til hamingju með að ætla að hætta tóbaksnotkun!

Það getur vissulega verið átak að hætta en með réttu hugarfari og góðum undirbúningi er það mun auðveldara en margir halda.

Fyrsta skref

Þegar þú tekur ákvörðun um að hætta er mikilvægt að ákveða hvaða dag þú ætlir að hætta. Gott getur verið að velja fyrsta dag í mánuði eða einhverja dagsetningu sem skiptir máli í þínum huga sem þú getur notað til að marka upphaf og auðvelt er að muna. Skrifaðu hjá þér ástæðurnar fyrir að þú viljir hætta tóbaksnotkun (peningar, úthald, útlit, lykt, o.s.frv.). Skoðaðu hvaða leiðir eru færar til að hætta og veldu þína leið, sjá tillögur hér að neðan. Hafðu áætlun um hvernig þú ætlir að hætta þar sem þú sérð hana á hverjum degi.

Þú getur:

- hætt algjörlega („cold turkey“),
- með því að nota nikótínplástur eða nikótíntyggjó, eða
- með því að draga jafnt og þétt úr tóbaksnotkun (reykingum, munntóbaki) fram að deginum sem þú valdir til að hætta.

Þegar þú hættir:

- Hættu alveg að nota tóbak hvort sem þú reykir eða notar reyklaust tóbak.
- Losaðu þig við allt tóbak, kveikjara, öskubakka og annað sem tengist tóbaksnotkuninni.
- Drekktu mikið af vatni fyrstu 3 dagana til að losa líkamann við nikótínið (efnið í tóbaki sem er ávanabindandi).
- Notaðu þau hjálparmedöl (venjulegt tyggjó, nikótíntyggjó eða -plástur, eða annað) sem þú hefur valið til að hjálpa þér.
- Dragðu úr áfengisneyslu, slepptu henni helst alveg á meðan þú ert að hætta því neysla áfengis dregur úr hömlum og er oft samofin reykingum.
- Hreyfðu þig eins mikið og þú mögulega getur.
- Þvoðu eða viðraðu fötin þín til að losna við tóbakslykt.

Breyting á vana

Gerðu þér grein fyrir hvar eða hvenær þú ert líklegur til að reykja eða nota annað tóbak, t.a.m. eftir máltíð eða við kaffidrykkju. Vertu búinn að ákveða hvað þú ætlar að gera í staðinn, og reyndu að forðast aðrar aðstæður sem tengjast reykingum á meðan þú ert að hætta, eins og vínahópa sem reykja.

Ákveddu hvað þú ætlar að gera í staðinn fyrir að nota tóbak. Finndu þér eitthvað að gera við tímann sem fór í að reykja og jafnvel eitthvað til að hafa í höndunum meðan þú ert að venja þig af því að hafa sígarettu milli fingranna. Sumir hafa notað tyggjó, tannstongla, penna, gulrætur og öðrum finnst gott að bursta tennurnar oftar. Ef þig langar í tóbak skaltu strax finna þér eitthvað annað að gera á meðan löngunin gengur yfir. Það tekur yfirleitt ekki nema nokkrar mínútur að standast freistinguna. Þú getur til dæmis fengið þér vatnsglas, talað við vini þína, hringt í einhvern eða farið út að ganga.

Aðstoð við að hætta

Athugaðu hvort það sé einhver í skólanum sem getur hjálpað þér. Ef skólahjúkrunarfræðingur er á staðnum þá er gott að leita til hans. Annars er hægt að leita til heimilislæknis eða hjúkrunarfræðings á heilsugæslustöð.

Reyksíminn **800 6030** er símahjálparlína þar sem hjúkrunarfræðingar svara í símann og þú getur fengið upplýsingar og persónulega aðstoð við að hætta. Síminn er opin á milli kl.17 og 20 á virkum dögum og þess á milli er símsvari þar sem hægt er að biðja um að haft sé samband. Fyllsta trúnaðar er gætt og það kostar ekkert að hringja.

Eins hjálpar það mörgum að skrá sig inn á www.reyklaus.is sem er gagnvirkur vefur fyrir fólk sem vill hætta tóbaksnotkun. Þú skráir þig og færð síðan póst með hvatningu og ýmsum góðum ráðum til að hætta. Á síðunni er spjallsvæði þar sem þeir sem eru að hætta geta talað saman, sagt frá því hvernig þeim gengur og fengið ráð og stuðning frá öðrum sem eru í sömu sporum.

Segðu fjölskyldu og vinum frá því að þú sért hættur og þú átt eftir að finna hvað stuðningur þeirra hvetur þig áfram.

Hrösun

Þótt þú hrasir í tóbaksbindindinu þá er ekkert annað að gera en að standa upp og reyna aftur þar til það tekst endanlega.

Verðlaunaðu þig fyrir árangurinn

Mikilvægt er að verðlauna sig fyrir að ná góðum áfanga í lífinu. Þú getur til dæmis lagt peningana, sem þú hefur annars eytt í tóbak, til hliðar í 2 vikur og farið svo og keypt þér eitthvað sem þig langar í, eins og geisladisk, DVD-mynd, bók, föt eða gert eitthvað annað sem veitir þér ánægju.

Eftirtaldir veita aðstoð:

Reyksíminn, 800 60 30
www.8006030.is

Heilsugæslustöðvar um land allt

Reyklaus.is – gagnvirkur vefur
www.reyklaus.is

Lyf og heilsu-apótekin
www.lyfogheilsa.is

Reykleysisnámskeið:

Pétur Einarsson – Létta leiðin til að hætta að reykja
Námskeið byggt á „Allen Carr’s EasyWay to stop smoking“
www.easyway.is Sími 588 7060 eða 899 4094

Valgeir Skagfjörð – Fyrst ég gat hætt getur þú það líka
Sími 661 2547, netfang: valska@simnet.is

Krabbameinsfélag Reykjavíkur
Leiðbeinandi er Ingibjörg Stefánsdóttir, hjúkrunarfræðingur.
Skráning í síma 540 1900 eða með tölvupósti til reykleysi@krabb.is .

Dagbjört Bjarnadóttir hjúkrunarfræðingur, reykleysisnámskeið í Mývatnssveit.
Upplýsingar í síma 860 7723, með tölvupósti til dagbjort@heilthing.is
eða á www.heilsutorg.is

Á vef Lýðheilsustöðvar er uppfærður listi yfir þá sem veita aðstoð:
www.lydheilsustod.is — Tóbaksvarnir — Að hætta að reykja