

Tema resa bli tobaksfri.

Har du bestämt dig för att sluta? Bra! Det viktigaste är att du själv vill sluta röka/snusa.

Det är bra att förbereda dig. Det kan kännas i kroppen och påverka hur du mår, när du slutar röka. Du kanske också behöver ändra dina vanor lite.

Så här kan du göra för att sluta röka/snusa:

1. Bestäm ett datum

Välj ett datum när du ska sluta med tobak. Då hinner du mentalt förbereda dig.

2. Anteckna när du röker

Under en dag, skriv ner svaret på de här frågorna varje gång du röker:

- Vad är klockan?
- Vad gör du?
- Hur viktig känns cigaretten?
- Hur känner du när du röker/snusar? Är du till exempel glad, ledsen eller stressad?

Det här är ett sätt att förbereda dig. Du blir medveten om vad tobaken betyder för dig.

3. Undvik vissa situationer och platser i början

Vilka situationer och vilka platser hör ihop med rökning för dig? Det är situationer och platser där det kan kännas jobbigt att inte röka/snusa, när du har slutat röka. Undvik dem i början.

4. Bestäm vad du ska göra när du blir röksugen

Det kan kännas svårt ibland, när du har slutat. Det kommer att kännas lättare om du förbereder dig.

Bestäm vad du ska göra när du blir sugen. Några förslag:

- Ät en frukt.
- Ta ett tuggummi.
- Drink ett glas vatten.
- Borsta tänderna.
- Gör något i mobilen
- Tänk på hur mycket pengar du sparar när du inte köper cigaretter.

5. Släng cigaretterna

Släng alla cigaretter och tändare, senast den dag du har bestämt att du ska sluta röka.

6. Ät och drick ordentligt

Du blir mindre sugen på snuset om du inte är hungrig. Ät något när du vaknar. Drink vatten när du är röksugen eller törstig. Det är bättre än söta drycker, som läsk.

7. Våga känna tobakssuget

När du blir röksugen, känn hur det känns. Var i kroppen känns det? Vad tänker du på? Hur länge stannar känslan? Försök att slappna av.

Röksuget brukar bara stanna i några minuter. Det kan vara skönt att veta.

8. Ta hjälp av andra personer

Det kan vara skönt att få hjälp från andra personer, när du slutar röka. Berätta för någon du känner. Be personen att peppa dig. Säg om du vill ha hjälp med något särskilt, till exempel att kompisar inte ska röka när ni träffas.

9. Var stolt och belöna dig själv

Du ska vara stolt varje gång du har klarat av tobakssuget utan att röka! Belöna dig själv för att du slutat. Ge dig själv en present eller gör något roligt när du har klarat en dag, en vecka, två veckor, eller ett halvår. Du kan använda pengarna som du har sparat när du inte har köpt cigaretter. Tänk på allt bra som har hänt, en tid efter att du har slutat. Har du märkt något särskilt? Skriv ner det du kommer på, eller berätta för någon.

10. Våga ta chansen att lyckas

Vi på Temaresorna vill aldrig garantera 100% lyckade resultat men vi har många som har slutat och blivit fri från snus och Cigaretter. Vi kan ge dig nycklarna och stötningen och vi kan nästan garantera att du inte kommer röka här. För gemenskapen av gruppen som åker för att lyckas blir en stark kraft och vi säger redan nu välkommen till ditt tobaksfria liv en investering i dig själv.

Grupper välkomnas och bokas genom telefon 070-798 23 78 eller email info@resortillsolen.se