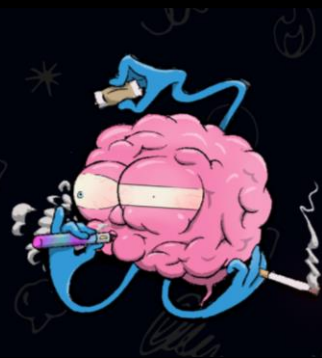


Generasjon Fri



7 tips til å slutte med nikotin

1. BESTEM DEG

Bestem deg for en dato du skal slutte. Last gjerne ned Slutta-appen og legg inn sluttedatoen din. Appen starter nedtelling og sender deg meldinger med blant annet tips til forberedelser.

2. FORTELL

Fortell venner og familie at du skal slutte. Det forplikter mer og du får forståelse fra andre hvis du er litt sur og grinete de første dagene.

3. ABSTINENS

Gruer du deg til nikotinabstinens? Bruk dagene i forkant til å snakke med fastlegen eller apoteket om nikotinlegemidler. Lytt gjerne til råd fra dem du kjenner som har sluttet. Bestem deg for om du vil trappe ned i forkant, eller fortsette som vanlig fram til sluttedatoen din.

4. VÆR FYSISK AKTIV

Fysisk aktivitet lindrer abstinensplager. En rask gåtur på en halvtimes tid kan også være nok for å holde stresshormoner i sjakk.

5. FRISTELSER

Tenk gjennom før du slutter hvilke fristelser som vil komme. I hvilke situasjoner vil det være vanskeligst uten røyk, snus eller vape? Se for deg disse situasjonene på forhånd, og bestem deg for én eller flere løsninger. Lag dine egne «hvis-så»-planer: - Hvis jeg blir tilbudt røyk på fest, så skal jeg si «nei takk, jeg røyker ikke». - Hvis jeg blir sugen på snus, så skal jeg drikke et glass kaldt vann.

De første dagene er gjerne verst, så enkelte situasjoner og steder kan det være lurt å unngå helt akkurat da.

6. BELØNNINGER

Premier deg selv for at du følger planen. Sett av pengene som du ellers bruker på røyk, snus eller vape til å kjøpe noe du ønsker deg. Begynnelsen er ofte verst, så gi deg selv den første premien gjerne allerede etter ett døgn. Ikke vent alt for lenge med å gi deg selv neste premie.

7. FORDELER

Aller sist: Skriv en liste over alle fordelene med å være røyk-, snus- og vafefri, og dine grunner til å slutte. Oppbevar listen lett tilgjengelig slik at du kan ta den fram med jevne mellomrom.

Les mer på ung.no/nikotin og slutta.no