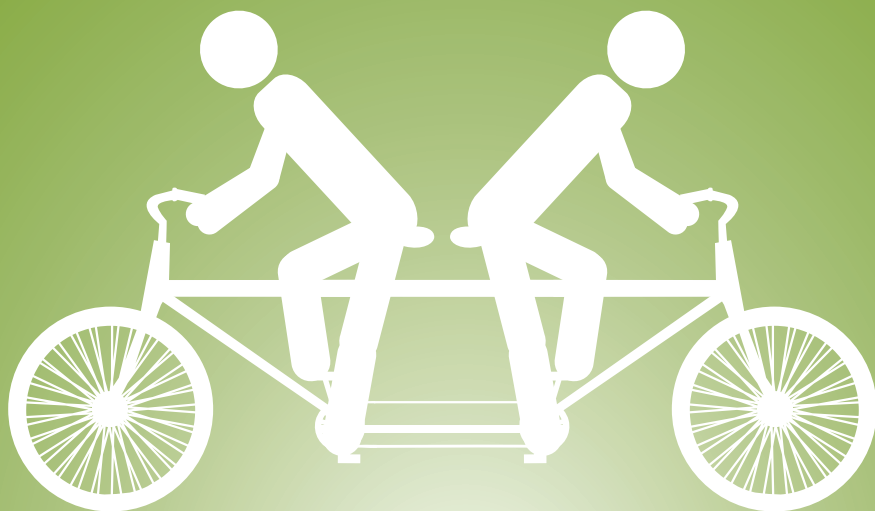


NÅR RYGNING TRÆKKER I FORSKELLIGE RETNINGER

Udforsk din rygning som på en cykeltur i nye omgivelser. Opdag nye sider og nye betydninger, uanset om du ønsker at stoppe eller ej.



NÅR RYGNING TRÆKKER I FORSKELLIGE RETNINGER



INDHOLD:

Forstå og udforsk din rygetrang	5
Nikotin og nydelse	6
Velvære eller ubehag i hjernens belønningscenter...8	
Myggestik, vaner og vindstød	12
Følelserne strider imod hinanden	14
Tidligere forsøg på at stoppe	16
Hvad med de andre?	18
Er du den samme som før	20
Din motivation.....	22
Her og nu eller på længere sigt	24
Lettelse og livskvalitet	26
Nye muligheder – nye veje	30
Det ukendte landskab uden røg	31
Pejlemærker i det ukendte landskab	32
Er det nu?	34
Idéer til at mindske og udholde rygetrang	36
Rådgivning og støtte	38



Igennem hæftet kan du udforske din rygning som på en cykeltur i nye omgivelser. Du opdager nye sider og nye betydninger af din rygning.

FORSTÅ OG UDFORSK DIN RYGETRANG

Dette hæfte er skrevet til dig, der ryger. Læs det, hvis du af og til ville ønske, at du fortsat kunne ryge – og samtidig være stoppet. Måske spekulerer du over, hvorfor det kan føles rart at ryge. Måske er du bare nysgerrig – du har ikke planer om at ændre vaner lige nu. Måske tænker du på at skære ned eller stoppe. Du er velkommen til at gå på opdagelse i hæftet, uanset hvad. Nogle steder er der gjort plads til dine tanker. Skriv dem ind i hæftet – eller overvej blot, hvad de betyder for dig.

De fleste rygere har oplevet ikke at kunne ryge, når de har lyst til det. Måske har de opholdt sig et sted, hvor rygning ikke kunne lade sig gøre. Måske ønsker de at ryge mindre eller ligefrem holde helt op. Ligegyldig hvad kan det være ubehageligt at opleve rygetrang uden at kunne tilfredsstille den. Ligesom det føles rart at tilfredsstille rygetrangen.

Vi vil give dig en forklaring på, hvorfor tobak kan virke som noget, der kan være svært at undvære. Du får viden om, hvordan tobakken påvirker kroppens belønningscenter. Vi vil gerne forklare, hvorfor det føles, som det gør, når du ryger – og også når du mangler tobakken. Til gengæld fortæller vi ikke i dette hæfte om, hvordan tobak skader din krop.

TÆNK PÅ EN CYKELTUR

Som på en cykeltur i nye omgivelser vil du se nye sider og nye betydninger af din rygning. Hvis du ind imellem overvejer, om du skal ryge eller stoppe, kan spørgsmålene i hæftet hjælpe dig til afklaring.

Når vejen på cykelturen deler sig i to, kan du med spørgsmålene undersøge, hvilken retning du synes er den rigtige. Hvis der er modvind, er spørgsmålene med til at undersøge, hvad der giver dig energi og styrke til at fortsætte. Kommer du op på bakketoppen, får du udsyn og kan se i alle retninger.

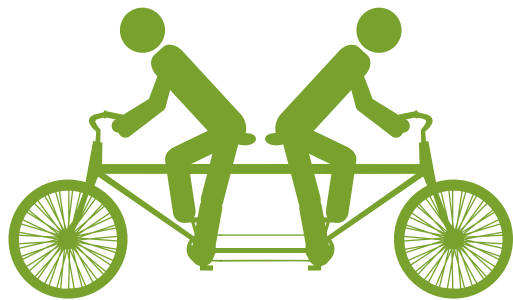
Sidst i hæftet finder du gode råd, redskaber og henvisninger til yderligere hjælp, hvis du ønsker at ændre på din rygning.

Du bliver bedre rustet til at træffe de beslutninger, der føles rigtige for dig – uanset om du vil stoppe eller fortsætte med at ryge.

NIKOTIN OG NYDELSE

De fleste, der ryger, oplever nydelse og livskvalitet ved rygningen. Det er, som om cigareten bare hører med: Den er med til at give hygge, afslapning og belønning. Den kan være med til at strukturere hverdagene, markere overgangen fra ét til noget andet. Mange synes også, at rygning hører med, når følelserne svinger. Som om den gør det gode endnu bedre – eller det slemme lidt mindre slemt. Der er flere grunde til, at det opleves på den måde.

Nikotinen i tobakken er et stof, der påvirker en kemisk balance i hjernen. Denne balance (eller mangel på balance) har stor betydning for, hvor godt vi føler os tilpas og for vores humør. Den har også betydning for, hvordan vi oplever dagligdagens og livets udfordringer. Behovet for at ryge – og få nikotin – kan føles så stort, at det næsten overskygger alt andet. Det er en trang, der både mærkes fysisk og følelsesmæssigt. Hvis man har røget gennem lang tid, har man mange gange oplevet behovet for nikotin. Hver gang man tænder en cigaret, fastholder og forstærker man vanen. Mennesket er et vanedyr. Vi er tilbøjelige til at gentage det, vi er vant til at gøre, fordi det er godt og velkendt.



Disse ting kan jeg særlig godt lide ved at ryge:

I disse situationer synes jeg, det giver særlig nydelse at ryge:

I disse situationer har jeg følt, at tobakken gjorde det slemme mindre skidt:

VELVÆRE ELLER UBEHAG I HJERNENS BELØNNINGSCENTER

Når vi spiser gode energikilder som fed og sød mad, dyrker sex eller gør andre ting, der sikrer artens overlevelse, så stimuleres hjernens belønningscenter, og vi føler vi os godt tilpas. Det er en smart og vanvittig stærk drivkraft, der i høj grad styrer vores handlinger, hvad vi synes er rart, og hvordan vi prioriterer.

Når man ryger, føres nikotinen øjeblikkeligt med blodet op til hjernen. Nikotinen virker stimulerende på nogle nervecentre, som aktiverer hjernens belønningscenter. Disse nervecentre bliver vænnet til at få nikotin, og ret hurtigt får de svært ved at stimulere belønningscentret tilstrækkeligt uden nikotin. Når belønningscentret ikke stimuleres, får man instinktivt voldsom lyst til det, der igen kan aktivere belønningscentret. Det kan næsten føles som om, éns eksistens var truet, hvis belønningscentret ikke stimuleres: man får rygetrang og MÅ bare ha' den smøg, for at opnå hygge, afslapning, få energi, kunne klare stress mv.

Dermed bliver nikotinen en forudsætning for at opnå det velvære, man faktisk selv kunne opnå, inden man begyndte at ryge. Man har påvirket mekanismen, så kroppen har brug for tilførsel af nikotin, for at hjernens belønningscenter stimuleres. Man er blevet afhængig af og får trang til det, der tilfører nikotin. Hvis kroppen imidlertid på et tidspunkt oplever nogle uger uden nikotin, genfinder den sin egen oprindelige evne til at holde en god kemisk balance og stimulere belønningscentret. I disse overgangsuger, mens behovet for nikotin klinger af, kan trangen til tobak komme i bølger eller vindstød af få minutters varighed. Når det blæser, og vindstødene er kraftige, kan trangen til at ryge føles meget stærk og vanskelig at modstå. Trangen kan næsten overskygge alt andet. Det er sådan, man mærker rygetrang og abstinenser.



Sådan mærker jeg rygetrangen i min krop::

Sådan påvirker rygetrangen mine følelser:

Sådan påvirker rygetrangen mine tanker:



”

Da jeg røg, tænkte jeg, at jeg kun røg, fordi jeg kunne lide det, og fordi det gav mig livskvalitet. Men nu kan jeg se, at min afhængighed fik mig til at ryge og til at tænke sådan. I virkeligheden holdt smøgerne ubalancen i hjernens belønningscenter ved lige, så jeg hele tiden måtte ryge for at dulme ubehaget.

I starten fik den mig til at tro, at smøgerne var nødvendige. Den fik mig til at føle det, som om der ikke ville være noget ved noget som helst. Men det ændrede sig heldigvis.

Camilla, 28 år

MYGGESTIK, VANER OG VINDSTØD

Afhængigheden kan sammenlignes med et ubehageligt myggestik, og tilførslen af nikotin er, som når man klør. Det er rart, mens man gør det, men man vedligeholder kløen. Efter en periode uden nikotin har kroppen genvundet sin egen naturlige evne til at opretholde en god kemisk balance, og man vil med tiden opleve tingene anderledes. På det tidspunkt klør myggesticket ikke længere undtagen måske svagt få gange. Men hvis man igen tilfører kroppen nikotin, så vil "kløen" vende tilbage.

Hvis man ændrer sine vaner, kan det i starten føles akavet og mindre rart. Tingene er ikke, som de plejer. Som ryger har man lært at forbinde rygning med bestemte følelser (uro eller glæde), bestemte ting (kaffekoppen), kontakten med bestemte personer, eller handlinger (at holde pause, at feste). Når man møder de følelser, ting, personer eller handlinger, som før var koblet til rygning, bliver abstinensernes vindstød kraftigere. I starten kan man opleve rygetrang og savne tobakken, indtil man har fået nye vaner, og vinden er stilnet af.

Hvis du en periode ikke har røget, har du måske oplevet ubehag og abstinenser. Det skyldes, at du har været røgfri i en kortere tid, hvor kroppen endnu ikke nåede at genvinde sin egen gode kemiske balance. Vindstødene kan være mange og voldsomme.

Efter nogle uger uden nikotin genvinder kroppen sin balance. Nikotinbehovet aftager. Den gode kemiske balance er genoprettet. Med tiden får man nye vaner, og abstinensernes blæst forsvinder. Man kommer til at undvære det pludselige behag, som dengang, man tændte en cigaret. Men man oplever heller ikke i nær samme grad trang til at ryge og få nikotin. Man er i et nyt landskab med roligere vejr.



Disse ting giver mig særlig lyst til at ryge:

.....

.....

.....

.....

Disse situationer giver mig særlig lyst til at ryge:

.....

.....

.....

.....

Disse følelser giver mig særlig lyst til at ryge:

.....

.....

.....

.....

FØLELSERNE STRIDER IMOD HINANDEN

De fleste rygere nyder den pause, hygge, beroligelse og energi, som det giver at ryge. Mange oplever, at rygningen giver livskvalitet og kan have vanskeligt ved at forestille sig et liv uden røgen. Samtidig tænker flere end halvdelen af alle rygere på at stoppe. Mange oplever, at tobakken ikke kun er et gode og en nydelse, selv om det føles rart, når de ryger. De kan være irriterede over at bruge så mange penge på tobak, over at føle sig afhængige eller over at blive set skævt til. Nogle har dårlig samvittighed over at ryge. Men det kan virke uoverskueligt at ændre på en indgroet vane. Det kan virke uoverkommeligt at skulle give slip på noget, man samtidig oplever som godt, beroligende eller måske ligefrem nødvendigt.

”
**Hvor ville det være fedt,
hvis jeg både kunne ryge
og samtidig være stoppet.**
Charlotte, 53 år.

Både rygning og at opnå fordelene ved at stoppe kan opleves som vigtigt. Det kan føles umuligt at vælge. De modstridende tanker og følelser er ofte ubehagelige og pinefulde.

På den ene side ønsker du ikke at opgave din rygning. På den anden side har du måske dine egne særlige grunde til nogle gange at tænke på rygestop. Det kan føles, som om du er nede i en mørk dal, hvor du ikke kan se, hvilken vej du skal. Det føles, som om der er modvind i alle retninger, og du ved ikke, hvordan du skal komme op igen. Derop, hvor du igen har udsyn og kan se, hvilken retning du skal vælge.



Fordele for mig ved at ryge:

Ulemper for mig ved at ryge:

Fordele for mig ved at stoppe:

Ulemper for mig ved at stoppe:

TIDLIGERE FORSØG PÅ AT STOPPE

Mange har tidligere prøvet at stoppe med at ryge. Det er ikke spildte kræfter at have prøvet. Hver røgfri periode er en erfaring, der giver vigtige viden om, hvordan man håndterer rygetrang og klarer sig uden tobak. At blive røgfri kan sammenlignes med at lære at cykle. Nogle lærer det hurtigt, andre skal øve sig i længere tid, inden det lykkes. Hvis du har slingret eller ligefrem er væltet på cyklen, så bær over med dig selv. I starten er det svært, og man må øve sig – og pludselig en dag suser man afsted.



Derfor forsøgte jeg at stoppe:

Dette hjalp mig til at modstå rygetrang i de perioder, hvor jeg ikke røg:

Sådan ville jeg opmuntre mig selv, hvis jeg var et barn, der var væltet på cyklen:

HVAD MED DE ANDRE?

For mange er rygning noget, som foregår sammen med bestemte andre personer. Man kan spekulere på, om et rygestop vil påvirke forholdet til rygende venner eller familie. Kan man mon være sammen med dem uden selv at ryge? Kan man mon være bekendt at bede dem om ikke at ryge, når man er sammen med dem? Vil de andre tænke, at man er blevet en hellig ikkeryger?



Hvis jeg stopper med at ryge, kan mit forhold til nogle andre måske blive belastet:

Ideer til hvordan jeg kan mindske belastningen:

Hvis jeg stopper med at ryge, kan mit forhold til nogle andre måske blive forbedret:



”
Mange af mine venner ryger, og jeg troede, at det ville blive et problem, hvis jeg stoppede med at ryge. Men det var det ikke. I starten lod de være med at ryge, når de var sammen med mig. Nu generer det mig ikke, at de ryger. Faktisk er to af mine venner også stoppet.

Lars, 32 år

ER DU DEN SAMME SOM FØR?

Når du prøver at stoppe med at ryge, kan det undertiden virke, som om du ikke længere er den samme. Det kan i en periode være svært at styre følelserne. Fra at have tobakken som ven – og som hjælp til at holde balancen på cyklen i et kendt landskab – skal du nu på egen hånd ud i ukendt område.

Opfattelsen af, hvem vi er, hænger nøje sammen med oplevelserne af os selv i vores krop. Det er gennem kroppen, at vi sanser, oplever og nyder. Kroppen giver os mulighed for bevægelse og oplevelser.

Rygning giver i høj grad kropslige oplevelser. Røgen smages i munden, lugtes i næsen, og mærkes måske på vej ned gennem luftvejene. Også i resten af kroppen opleves det. Mange oplever en rar fornemmelse, der breder sig i krop og sind, mens de ryger.

Eftervirkningerne fra rygningen melder sig måske som morgenhoste, kolde hænder og fødder eller en grim smag i munden. De velkendte oplevelser styrker vores oplevelse af at være rygere, som om det var en fasttømret del af vores personlighed. Også selv om rygningen, og ikke mindst dens konsekvenser, måske er noget, man egentlig gerne ville undvære.

At stoppe med at ryge medfører i løbet af kort tid kropslige ændringer, der mærkes. Lugtesans og smagssans bliver bedre. Vejrtrækningen opleves anderledes fri, ubesværet og livgivende. Hænder og fødder bliver mindre kolde. Man bliver mindre forpustet og kan præstere mere fysisk. Søvnens bliver bedre, og man får mere energi. Måske tænker man, om man fortsat vil være den samme, når kroppen bliver så anderledes. Men de kropslige ændringer vil være forbundet med glæde og tilfredshed. Hvis tobakken før føltes som en ven, kan man nu i stedet se sig selv som sin egen nye bedste ven. Man er en ny udgave af sig selv, som passer på kroppen og livet.



På hvilken måde kan jeg i min krop mærke, når jeg ryger:

Hvad ville min krop bede mig om, hvis den kunne:

Sådan ville min krop føles, hvis jeg ikke længere røg:

DIN MOTIVATION

Måske tænker du, at din rygetrang skal være væk, før du giver dig i kast med et rygestop. At hvis du virkelig var motiveret, så ville du ikke længere have lyst til at ryge.

Men følelser er sammensatte. Derfor giver det ikke rigtig mening at vente på, at motivationen kommer, og rygetrangen forsvinder. De fleste vil i starten både have lyst til at ryge videre ... og til at stoppe. Undertiden er den ene følelse stærkere end den anden. Andre gange fylder de næsten lige meget.



Lige nu er jeg motiveret for at ryge, fordi:

Lige nu er jeg motiveret for at stoppe, fordi:

HER OG NU ELLER PÅ LÆNGERE SIGT

Der vil altid være noget, man gerne vil opnå ved et rygestop. Et stopforsøg er et middel til at opnå dét, man rigtig gerne vil. For nogle er det vigtigste helbredet, for andre er det økonomien. Nogle vil gerne være gode rollemodeller, andre vil stoppe med at ryge for at glæde børn eller ægtefælle.

Man er nødt til at vælge: Vil man tilfredsstille sin her-og-nu lyst til at ryge? Eller vil man i en periode tåle et eventuelt ubehag for på længere sigt at opnå noget andet? Vil man undvære det rare kick eller den rare følelse, det giver, når man ryger? Vil man tro på det, når ubalancen i nervecentrene i hjernen for en stund får en til at tænke, at man simpelthen har brug for cigareten for at klare det eller for at føle glæde? Og tør man tro på, at det med tiden vil forsvinde?

Disse overvejelser kan hjælpe, når man tænker over, om man vil fortsætte med at ryge. De kan hjælpe, når det føles op ad bakke. Man kan spørge sig selv, om tobakken hjælper med til at opnå det, der på længere sigt virkelig har betydning i ens liv.



Skriv om, hvad der virkelig har betydning i dit liv her og nu – og på længere sigt:

Skriv om, hvordan din rygning hjælper og/eller hindrer dig i at opleve det, der har betydning i dit liv her og nu – og på længere sigt:

LETTEELSE OG LIVSKVALITET

Mange rygere forbinder rygning med livskvalitet. Men efter at de er stoppet, oplever de fleste en endnu bedre livskvalitet, er gladere og mindre stressede. En vigtig grund til det er, at de slipper for modsatrettede tanker om rygningen. Det er slut med at forhandle med sig selv, om de skal ryge eller ej. De føler sig lettede og roligere uden tobakken. Det giver dem en god følelse at vide, at de selv gør, hvad de kan for at nå deres eget mål. De er fri for at opleve rygetrang uden at kunne tilfredsstille den. Kroppen bliver sundere, fungerer bedre og får mere energi. Den glæde opvejer savnet af tobak, som ind imellem kan dukke op, især den første periode efter at man er stoppet.

”

Hvis jeg havde vidst, det var så let at stoppe med at ryge, havde jeg gjort det for mange år siden. I virkeligheden var det meget nemmere end at gå og spekulere på, at jeg egentlig gerne ville stoppe.

Jan, 62 år



Efter rygestop:
Sådan vil det føles at opnå det, der er vigtigt for mig:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Den største lettelse ved ikke længere at ryge:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



”

Jeg har jo altid røget og opfattet mig selv som ryger. Men så gik det op for mig, at jeg nu kunne være sammen med mine børnebørn meget mere, fordi jeg ikke hele tiden skulle udenfor og ryge. Og jeg ville kunne spare penge sammen til den rejse, jeg altid har drømt om.

Pernille, 68 år

NYE MULIGHEDER – NYE VEJE

Et rygestop giver nye muligheder. Når penge og tid ikke længere bruges på tobak, åbner der sig nye veje. Mange får ekstra energi og skal beslutte, hvad den skal bruges på. Måske kan man nu besøge familie, venner og steder, som man før afholdt sig fra, fordi man ikke kunne ryge dér.

Prøv at overveje, hvilke drømme og muligheder, du har for fremtiden – og overvej, hvordan du ville udnytte dem, hvis du var røgfri. Hvad mon du ville drømme om at bruge den ekstra tid og de sparede penge på? Det kan opleves, som om man endelig har nået bakketoppen. Der, hvor der er udsyn og frihjul i alle retninger.



Tiden brugt på rygning ville jeg som røgfri bruge på:

Pengene brugt på rygning ville jeg som røgfri bruge på:

Min nye energi ville jeg som røgfri bruge på:



DET UKENDTE LANDSKAB UDEN RØG

Landskabet uden røg kan være svært at se for sig. Abstinensernes midlertidige blæsevej kan hindre udsynet. Det kan være svært at forestille sig noget, man ikke har besøgt – eller kun kortvarigt har besøgt i ubehageligt stormvejr. Det er svært at danne sig et billede af et røgfrit og vindstille landskab, man endnu ikke kender. I et ukendt landskab har man ingen eller få pejlemærker at finde rundt ved. Landskabet kan derfor virke utydeligt og måske lidt afskrækkende. Man tror måske ikke, at man kan finde vej. Efter nogen tid som røgfri – i det nye landskab – vil man begynde at få en ide om, hvordan der ser ud, og hvor man er.

PEJLEMÆRKER I DET UKENDTE LANDSKAB

Som en hjælp til at kunne forestille sig det ukendte landskab uden røg og finde vej i det kan det være en fordel at ændre lidt på rygevanerne.

Erfaringer siger, at det sjældent holder, hvis man nedsætter tobaksforbruget. Man skal altså indstille sig på at stoppe helt, hvis man vil blive tobakken kvit. Men inden det sker, kan man godt øve sig ved at forandre sine rygevaner. Man får nye erfaringer og pejlemærker til at finde rundt ved, også selv om afhængigheden og rygetrangen holdes ved lige og skaber stormvejr i denne periode.

Hvis man springer en enkelt cigaret over, vil man i ventetiden på den næste cigaret få erfaringer med, hvad der hjælper til at udholde rygetrangen. Man vil opleve, at det er muligt at spise uden at ryge lige bagefter. At man kan være glad uden at ryge. At man kan falde til ro følelsesmæssigt uden at ryge. At man kan tale i telefon uden at ryge. De nye erfaringer er med til at skabe pejlemærker i det nye landskab – også selv om det endnu blæser. De giver oplevelser af, hvordan verden kan hænge sammen, hvis man stopper med at ryge. Derfor er enhver røgfri periode en succes, kort eller lang.

Som pejlemærker vil de nye oplevelser skabe nye forestillinger og fortællinger. De fortæller om alle de situationer, hvor du før har oplevet tobakken som nødvendig, men hvor du nu har klaret dig uden. De nye erfaringer giver værdifuld træning i at holde balancen på cyklen i stormvejr. Jo flere forskellige pejlemærker, jo enklere bliver det bagefter at finde vej.

Du kan prøve med forskellige ændringer i dine rygevaner. De skal kun gælde i en kortere tid. Du skal være helt sikker på, at du kan overholde ændringerne i den tid, du fastsætter. Gør dem ikke for svære i starten. Lav gerne nye ændringer efter nogle dage. Du kan f.eks. lave en aftale med dig selv om, at du stadig gerne må ryge, men at du venter to minutter hver gang, inden du ryger. I de to minutter tænker du over, hvorfor du egentlig har lyst til at ryge lige nu. Hvad det helt præcis er, du forventer, den næste cigaret vil give dig. Hvad er det, den forandrer?

ANDRE ÆNDRINGER KAN VÆRE:

- At udsætte rygning 10 minutter efter måltider
- At drikke kaffe, te eller alkohol uden at ryge til
- At erklære nogle steder for røgfri, f.eks. bilen, ved spisebordet, foran tv eller mens du taler i telefon
- At skifte fra lighter til tændstikker (eller omvendt)
– eller skifte tobaksmærke
- Kun at ryge stående, ikke sidde ned og ryge
- At bryde vaner og ikke ryge dér, hvor du plejer at ryge



Små ændringer i mine rygevaner:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ER DET NU?

Er det det rigtige tidspunkt at stoppe med at ryge for dig? Nogle beslutter, at det er det ikke. Der kan være andre ting, som fylder. Nogle synes ikke, de lige nu har overskud til at ændre på vanerne. Det er ikke nu, de vil undvære de gode oplevelser, tobakken giver. Måske senere.

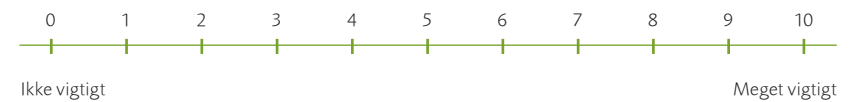
Andre mener, at "nu" lige så godt kan være det rigtige tidspunkt. At det er nu, de vil prøve det, som de før nødtes med at tænke på. Måske vil de prøve, hvor længe de kan holde sig røgfri. Andre vælger at undvære tobakken de næste ti minutter, hvorefter de igen og igen forlænger den røgfri periode med yderligere ti minutter.

På turen gennem dette hæfte har du gjort dig tanker om din rygning. Måske har du overvejet, om du vil stoppe eller ej. Det kan være, du skal bruge mere tid, før du er parat til at træffe en beslutning. Det kan også være, at du er kommet nærmere en beslutning. Måske vil du fortsætte med at ryge. Måske vil du cykle ud i en røgfri tilværelse.

Forhåbentlig har du fået mere ro med dine tanker og med det, du vælger at gøre ...



Så vigtigt er det for mig at stoppe med at ryge:



Jeg satte krydset her og ikke på et lavere tal, fordi:

.....

.....

Så meget tror jeg på, at jeg kan stoppe med at ryge:

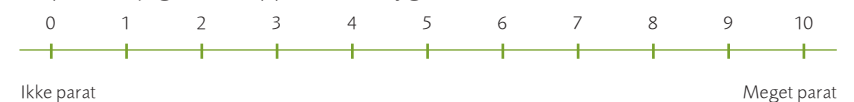


Jeg satte krydset her og ikke på et lavere tal, fordi:

.....

.....

Så parat er jeg til at stoppe med at ryge:



Jeg satte krydset her og ikke på et lavere tal, fordi:

.....

.....

IDÉER TIL AT MINDSKE OG UDHOLDE RYGETRANG

Hvis du beslutter dig for at ændre på dine rygevaner, kan det være en god idé at være klar med planer, så du kan modstå rygetrangen, hvis den skulle dukke op. Ganske mange oplever kun lidt rygetrang, når først de har besluttet sig for at ændre deres rygevaner. Alligevel er det almindeligt ind i mellem, at gejsten og retningen forsvinder. Det kan være svært at holde balancen på cyklen. Du kan prøve at gå tilbage – at genoverveje nogle af spørgsmålene i dette hæfte.

Andre forslag kan være at give rygetrangen modspil ved at bruge din fysik. At gøre noget med kroppen, hvad enten det er at gå en tur, komme ud i dagslyset eller dyrke motion, fremmer en god kemisk balance i hjernen og hjælper med til at give overskud til tidspunkter med modvind. At bruge og mærke sin krop kan også dæmpe abstinensernes vindstød. Så kan man bedre holde balancen på cyklen. Hvis du foretager dig noget i de 3-7 minutter, vindstødene varer, kan du desuden bedre tænke på noget andet.

BRUG DINE KRÆFTER

Bevægelse kan give overskud, og det kan føles godt at få afløb for nogle af de spændinger, der kan følge med rygetrang. Mens du har rygetrang, kan du med dine hofter, skuldre eller hænder skubbe hårdt mod en væg eller et træ. Du kan knuge eller ligefrem bokse på en pude. Du kan lave push-ups, løfte jern, dribble med en bold, lave knæbøjninger, danse til en god melodi, eller du kan gå en tur. Pointen er, at du bruger og udfordrer din krop, så du kommer til stede i den og mærker din egen styrke.

SE ET NEJ FOR DIG OG TRÆK VEJRET

Gør modstand mod rygetrangen ved at visualisere et stort NEJ til den. Et nej, du bliver ved med at se for dig, indtil trangen tager af igen. Eller du kan overbærende og lidt uengageret sige goddag til rygetrangen. Derefter lader du trangen være til stede i de få minutter, den varer – uden at den får al din opmærksomhed. Imens kan du fokusere på, hvordan det føles, når du træk-

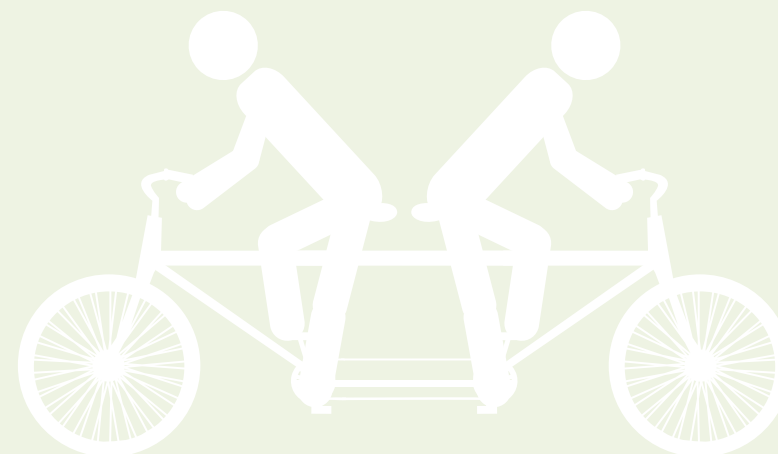
ker vejret. Når du ånder ind, tænker du "jeg ånder ind" og under udåndingen smiler du, mens du tænker "jeg ånder ud og smiler". Hver gang tankerne vander, trækker du dem blidt tilbage til ind- og udåndingen. Både vejtrækningsøvelsen og smilet har en beroligende effekt på kroppen og sindet.

GIV DIN KROP NOGET AT NYDE

Giv dig selv behagelige oplevelser med kroppen. Du kan klappe på hele kroppen med flade hænder, så den føles endnu mere levende og nærværende. Du kan tage et fodbad eller rulle fødderne på en nopret bold. Få massage, tørbørste huden eller smøre dig ind i creme. Mærk din nye mere ubesværede vejtrækning. Nyde den bedrede lugte- og smagssans.

MÅSKE NIKOTIN ELLER PILLER

Nikotinprodukter kan gøre gavn i en overgangsperiode for nogle mennesker. Rygetrangen mindskes, og man kan i første omgang koncentrere sig om at slippe tobakken og få nye vaner. Siden slipper man nikotinafhængigheden. Nikotinprodukter købes på apoteket. Husk at få rådgivning om dosering, anvendelse og om, hvordan du stopper igen med at bruge nikotinprodukterne. Der findes også piller, som kan hjælpe til at mindske rygetrangen. Pillerne fås på recept, som udskrives af lægen.



RÅDGIVNING OG STØTTE

PERSONLIGT MØDE:

I alle kommuner findes gratis rygestoprådgivning med uddannede rygestop-rådgivere, som du kan tale med. Der er også grupper, hvor du sammen med andre rygere mødes med rygestoprådgiveren.

RING TIL:

Stoplinien tlf. 80 31 31 31 eller sms "rygestop" til 1231, hvorefter du bliver ringet op. Stoplinien giver gratis og professionel rådgivning i telefonen og kan henvise til et rygestoptilbud i din kommune.

PÅ NETTET:

www.cancer.dk
www.stoplinien.dk
www.kvitomlidt.dk
www.e-kvit.dk
www.rygestop.dk

APPS

Hent e-kvit i din app-butik, så er hjælpen altid lige ved hånden.

Er du under 25 år, kan du i stedet hente appen XHALE.

DINE OMGIVELSER KAN STØTTE DIG PÅ FLERE MÅDER

For nogle folk omkring dig kan det være svært at forstå, hvordan du har det med din rygning. Mange ved ikke, hvad det kræver at ændre på sine rygevaner.

For nogle rygere kan det være en hjælp at tale med andre. For andre er det bedre at gå med det for sig selv, måske især i starten. Det er vigtigt, at dine omgivelser respekterer dine ønsker. Deres opgave er at støtte og hjælpe. De må ikke presse eller bebrejde. De skal understøtte din beslutning og gerne give ros og opmuntring igennem hele processen.

Du kan selv tænke over, hvordan dine omgivelser bedst kan støtte dig. Hvad det er, du har brug for fra de enkelte personer. Det må du fortælle dem, ellers ved de det ikke. Måske skal de lade være med at ryge, mens I er sammen. Måske skal de ikke spørge dig hele tiden, hvordan det går. Men måske må de alligevel gerne give et lille skulderklap en gang imellem.

NÅR RYGNING TRÆKKER I FORSKELLIGE RETNINGER

Kræftens Bekæmpelse
Forebyggelse & Oplysning
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 35 25 75 00
www.cancer.dk

Tekst:

Merete Mærsk,
psykolog og fysioterapeut

Redigering:

TOBAK-gruppen

Layout:

Obitz.dk

Foto: Colourbox, Adobe Stock og Shutterstock

Tryk: LaserTryk.dk

Udgivet med støtte fra

Sundheds- og Ældreministeriets udlodningsmidler

© Kræftens Bekæmpelse 2017

ISBN 978-87-7064-364-1

NÅR RYGNING
TRÆKKER I FORSKELLIGE
RETNINGER



Til dig, der vil udforske og
forstå din rygetrang

Varenummer: 5524
Oktober 2017



Kræftens Bekæmpelse

Forebyggelse & Oplysning
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 35 25 75 00
www.cancer.dk

