

## 7 tips til deg som skal slutte å røyke eller snuse.

1. 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 tips til forberedelser.
2. Fortell venner og familie at du skal slutte. Da blir beslutningen mer forpliktende. Du får også større forståelse fra andre hvis du er litt sur og grinete de første dagene.
3. 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 snuse og røyke som vanlig fram til sluttedatoen din.
4. Idrettsutøvere bruker visualisering for å nå målene sine – gjør det du også! Tenk på situasjoner hvor du tidligere røykte eller snuste. Se for deg den samme situasjonen, men at du ikke røyker og snuser, og at du synes det er ok. Bildet du lager forteller deg at det går bra. Gjør dette så ofte du kan.
5. Tenk gjennom før du slutter hvilke fristelser som vil komme. I hvilke situasjoner vil det være vanskeligst å la være å snuse eller ta en røyk? 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 får røyksug, 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. Premier deg selv for at du følger planen. Sett av pengene som du ellers bruker på snus eller røyk 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 for lenge med neste premie.
7. Aller sist: Skriv en liste over alle fordelene med å være snus- og røykfri, og dine grunner til å slutte. Oppbevar listen lett tilgjengelig slik at du kan ta den fram med jevne mellomrom.