



HELSINGBORG

Sluta snusa



**En handbok för dig som funderar
på att kasta snusdosan**

Innehåll

Funderat på att sluta?
Testa hur beroende du är
Kartlägg dina snusvanor
Bestäm ett datum
Förändra ditt beteende
Vad kan sabotera dina planer?
Så här fungerar nikotinberoende
Vanliga abstinensbesvär
Snusstopp – nu är det dags
Håll ut

Funderat på att sluta?

Börjar det bli dags att bli kvitt beroendet? I det här häftet hittar du användbara råd och tips hur du bäst gör för att sluta.

Förhoppningsvis får du även svar på en del av de frågor som kan dyka upp i samband med snusstoppet. Saknar du motivation att sluta? Fundera på vid vilka tillfällen du faktiskt övervägt att sluta. Och vad det är som hindrat dig att gå vidare.

Skäl till att sluta snusa

- Bli fri från nikotinberoendet
- Minska risken för hjärtsjukdomar
- Minska risken för cancer i bukspottkörteln
- Friskare-fräschare mun, tänder och tandkött
- Nikotinfri graviditet och amning
- Tobaksfri förebild för dina barn
- Ytterligare skäl du har för att kasta snusdosan:

.....
Mer fakta om snusets effekter och ytterligare stöd för ett stopp hittar du här:

www.tobaksfakta.org

www.folkhalsoguiden.se

www.slutarokalinjen.org

Testa hur beroende du är

Nedtrappning är ett sätt att gradvis börja vänja kroppen vid mindre mängd snus och nikotin, inför stoppet. För en del kan nedtrappning vara nödvändigt för att kapa topparna på abstinensen.

Nertill kan du testa om ditt snusberoende är högt eller lågt. Markera de alternativ som gäller för dig, så får du en fingervisning om ditt beroende.

5–7 poäng

Du har troligen ett lågt nikotinberoende.

8–15 poäng

Tyder på du har ett högt nikotinberoende.

Snusberoende-testet

FRÅGOR	SVAR	POÄNG
Hur mycket snusar du per dag?	Mindre än 1/3 dosa 1/3 dosa 1/2 dosa 1 dosa eller mer	1 2 3 4
Hur lång tid efter att du vaknat snusar du dagens första prilla?	Inom 30 min Efter 30 min	2 1
Snusar du när du sover?	Ja Ibland Nej aldrig	3 2 1
Vilken sorts snus snusar du?	Light Portion Lössnus	1 2 3
Hur lång tid kan du vara utan snus?	Mindre än 2 timmar Mer än 2 timmar Mer än 1 dag	3 2 1

Dina poäng

Kartlägg dina snusvanor

Har du försökt någon gång att vara utan snus en hel dag? En vecka? Kanske ännu längre? Tag vara på dina erfarenheter och tänk efter om något skulle kunna förbättras. För en del passar det att ta kontroll över snuset inför ett stopp datum. Andra har svårt att tänka sig det och vill snusa som vanligt fram till stoppdagen. Ett bra sätt att förbereda sig för att sluta, är att kartlägga sina snusvanor. Börja med att registrera antalet dagliga prillor/påsar under några veckor.

Antal prillor/påsar

19																						
18																						
17																						
16																						
15																						
14																						
13																						
12																						
11																						
10																						
9																						
8																						
7																						
6																						
5																						
4																						
3																						
2																						
1																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

Dagar

Bestäm ett datum

Tänk igenom när det passar dig att sluta snusa.

Ett stoppdatum kan göra dig mera målinriktad och sätter fart på planerandet. Behövs tid för praktiska och/eller mentala förberedelser? Eller har du funderat färdigt och vill sluta så snart så möjligt?

Det viktiga är att det blir ditt datum som du intensivt ställer in dig på.

Skriv upp datumet och gör det synligt i almanackan, på kylskåpsdörren etc.

Finns det någon i din närhet som kan stötta och uppmuntra? Eller föredrar du att vara mer ensam om ditt beslut?

Förändra ditt beteende

Ta kontroll

- Använd portionssnus istället för lössnus
- Gå över från light- till minisnus
- Placera snusdosorna utom syn- och räckhåll
- Lämna snusdosan hemma ibland
- Prova snus utan nikotin

Minska

- Minska tiden med snus i munnen, träna på "tomt" i munnen/under läppen
- Minska mängden snus till hälften eller en tredjedel (genom att minska antalet påsar eller baka allt mindre prillor fram till stoppdatum)

Vad kan sabotera dina planer?

Fundera över vad som kan försvåra eller sabotera dina planer. Har du misslyckats tidigare med att sluta? Tänk efter vad det var som fick dig att börja snusa igen.

Blev du:

- Rastlös?
- Ilsken?
- Okoncentrerad?
- Nedstämd?
- Stressad?
- Sugan på en prilla när det är fest?

Ovanstående är några av de vanligaste symtomen på nikotin-abstinens. Det kan vara bra att vara beredd på tillfällen när snus-dosan känns lockande och ha en strategi färdig för hur du ska hantera olika situationer.

Så här fungerar nikotinberoende

Lite förenklat kan nikotinberoende beskrivas som att vissa celler i hjärnan har förmågan att känna igen och binda nikotin till sina "receptorer" (mottagarställen).

När man använt tobak under lång tid, reagerar hjärnan med att producera fler receptorer för att ta hand om den ökade mängden nikotin. Om nivån med nikotin sjunker, kommer nervsystemet i obalans och man känner obehag och irritation.

Det finns ingen undersökning om vad som händer med nikotin-receptorerna i samband med att man slutar snusa. Men om man helt avstår från nikotin i alla former, brukar det ta 1–2 veckor att lugna ned systemet och befria sig från det fysiska nikotinberoendet. Suget kan dock kännas av under längre tid, vilket troligen hänger ihop med det psykologiska beroendet (vanan).

De läkemedel som finns är framtagna för rökavvänjning. I dagsläget finns inga rekommendationer för snusavvänjning, men forskning pågår. Nikotinläkemedel innehåller inte något av de ämnen som anses vara cancerframkallande i snus. Inget av de övriga läkemedlen som används vid rökavvänjning – Zyban och Champix – är ännu prövade för snusavvänjning (gäller 2007). De går därför inte att få rabatterade inom läkemedelsförmånen. Fråga gärna din skolläkare/läkare om råd.

Vanliga abstinensbesvär

Snussug. Suget efter snus kan sitta i länge men avtar efter hand. Det fysiska suget är borta efter maximalt några veckor. Snusvanan kan dock återupplevas i speciella situationer.

Humörförändringar. För hjärnans belöningsystem, som kanske under lång tid fungerat med nikotinets stimulerande effekt, blir det

en tuff period att ställa om. Känslor som tomhet, ilska, kort stubin, sorg, meningslöshet och liknande, kan sätta snusstoppet på hårda prov.

Munbesvär. Afte – svidande blåsor – uppstår ibland i munnen vid tobaksstopp. Undvik sura födoämnen. Använd Zendium (tandkräm) som smetas direkt på blåsorna.

På apoteket finns också en receptfri munsalva med kortison och bedövande Xylocainsalva om blåsorna gör mycket ont. Blödande tandkött kan man få för att nikotinets sammandragande effekt släpper. Borsta med mjuk tandborste och kontakta tandvården om det inte har blivit bättre inom en månad.

Magbesvär med förstoppning, uppkördhet och gaser beror på nikotinets påverkan på tarmen. Lättsmält mat, tillräckligt med fibrer, vätska och motion kan lindra övergången för magen till en nikotinfri funktion.

Sömnstörningar är ganska vanliga. Kortare eller längre perioder av störd sömn gör att man blir trött dagtid på grund av sömnbrist. En del blir tröttare än vanligt och sover längre än vanligt. Undvik kvällskaffe, ta gärna en kvällspromenad och kontakta doktor om besvären blir svårhanterliga.

Sötsug. Nikotinet höjer blodsockret. Vid nikotinstopp känner många av ett starkt sötsug. Försök äta alla måltider och en del mellanmål. Ät gärna extra frukt för att hålla blodsockret så stabilt som möjligt och för att undvika godisfrestelserna.

Viktuppgång på 2–4 kg kan tillskrivas effekten av nikotinstoppet (men alla går inte upp i vikt). Uppgången brukar plana ut efter sex månader, om man inte har ökat sitt kaloriintag.

Yrsel. När nikotinets kärksammandragande effekt minskar, blir blodtrycket ibland instabilt och man blir yr. Drick ordentligt med vatten, rusa inte upp ur sängen och ta gärna promenader – det lindrar besvären.

Nedstämdhet. Har ditt stämningsläge inte börjat förbättras efter 1–2 månader; om du sover dåligt och inget känns roligt, kan du behöva kontakta din vårdcentral.

Snusstopp – nu är det dags!

Att göra sig av med en vana som blivit en del av livet är inte lätt. Men det är inte omöjligt. Försök se vinsterna; påminn dig själv om motiven för att sluta.

Tips som underlättar:

Drick gärna vatten. När nikotinets kärksammandragande effekt släpper, kan blodtrycket sjunka. Den yrsel som då uppstår lindrar du med vatten.

Ät mellanmål och alla måltider. Frukt kan också hjälpa dig att hålla blodsockret på en acceptabel nivå när nikotinets blodsockerhöjande effekt avtar.

Rör på dig litet extra om du har möjlighet. Det kompenserar en del av den uteblivna belöningsseffektens från nikotinet.

Hjälp. Knep för att orka hålla ut, uppmuntran och svar på frågor får du gratis på Sluta-Röka-Linjen, telefon 020-84 00 00. Där kan du också få veta vilka professionella tobaksavvänjare som finns i ditt närområde. Fråga gärna skolsystemen på din skola eller din vårdcentral, företagshälsovården, folktandvården och apoteket har mer information.

Abstinensbesvär uppstår inte alltid. Men de flesta som slutar med tobak brukar få besvär första veckan och eventuellt ytterligare några veckor. För en del är det ganska lindrigt, medan andra får mycket starka och stundtals svåra besvär.

Håll ut!

Tålamodet kan lätt ta slut när dagarna blir en tuff kamp för att stå ut med abstinensbesvären. Kom ihåg dina motiv för att sluta. Vad fick dig att ta beslutet? Försök hitta positiva förändringar i kroppen – kanske lugnare hjärtverksamhet som om en lägre växel har lagts in. Munnen är säkert fräschare och utan lös snus har du nu antagligen en slät fin slemhinna på prillans gamla plats. Var stolt över att vara en god förebild åt andra t.ex. mot dina vänner, skolkamrater, arbetskollegor och dina när och kära.

Efter en tid kan man bli nyfiken på hur en prilla skulle smaka. Det kan vara bra att veta att det är väldigt få som kan festsnusa – nikotinreceptorerna vaknar till liv direkt liksom det gamla snussuget.

Alkohol ökar nikotinsuget. En fest är en klassisk återfallssituation och det kan därför vara klokt att de första veckorna dra ner på alkoholkonsumtionen. Räkna efter hur många dosor snus din kropp har sluppet sen du slutade och hur mycket pengar de skulle ha kostat. Använd pengarna till att belöna dig själv!

Lycka till med ditt snusstopp!

ANDT-samordnaren Stefan Åberg har hämtat texten från tobaksprevention, som är Stockholms läns landstings kunskapscentrum för tobaksfrågor. (2017-05-04)