

6 steps to a smoking-free life

1 Decide on a date to quit

This date may well be 1-4 weeks in the future. Think carefully about everything you have to gain from stopping smoking and what might help you to succeed in doing so.

1

2 Take the leap on your stop smoking date

Don't smoke a single cigarette more. Throw away all tobacco products. Don't be afraid to seek support from:

The stop smoking helpline on 020 84 00 00. Advice on stopping smoking is available from local health centres and clinics.

STOP



4

Take control

Deal with cravings by forcing yourself to think about something else. Drink some water. Keep busy with other activities that have no connection to your smoking habit.

5

Celebrate yourself

Reward yourself after one week, two weeks, one month and so on. You're worth it! This will help you to maintain your motivation.

3

Feel good

Many people feel restless and irritable during the first weeks. Some advice on how to deal with this:

- Keep on the go as much as possible
- Eat regularly
- If you need to, use nicotine medication or talk to your doctor about prescription alternatives.

6

Congratulations on winning top prize!

You are now free of your addiction. You are fresher, calmer and can look forward to a healthier life and more money in your pocket for other things. If you have a setback, simply try again. With every attempt, you will learn something and improve your chances of success.

6 steg till ett rökfritt liv

1 Bestäm dig för en stoppdag

Stoppdagen kan gärna ligga 1-4 veckor framåt i tiden. Tänk igenom allt du kommer vinna på att sluta röka och vad som kan hjälpa dig att lyckas.

1

2

Ta språnget på stoppdagen

Rök inte en enda cigarett till. Kasta all tobak. Ta gärna stöd av: Sluta röka-linjen 020-84 00 00. Tobaksavvänjare finns t.ex. på hälso- och vårdcentral.



STOPP

4

Ta kontroll

Tackla suget genom att få dig själv på andra tankar. Drink lite vatten. Sysselsätt dig med aktiviteter som inte är kopplade till rökning.

5

Fira dig själv

Belöna dig efter en vecka, två veckor, en månad och så vidare. Det är du verkligen värd! Det hjälper dig att hålla kvar motivationen.

3

Må bra

Många känner sig rastlösa och på dåligt humör de första veckorna. Några råd som hjälper mot besvär är:

- För på dig så mycket du kan
- Ät regelbundet
- Om du behöver, använd nikotinläkemedel, eller tala med läkare om receptbelagda läkemedel.

6

Gratis till högvinsten!

Nu är du fri från beroendet. Du är fräschare, lugnare och kan se fram mot ett friskare liv och mera pengar till annat. Skulle du återfalla så satsa igen. För varje försök lär du dig något och chansen att lyckas ökar.

