

PSYKOLOGER MOT TOBAK I SAMARBETE MED SJUKSKÖTERSKOR MOT TOBAK



Samtal om tobak

OCH AVVÄNJNING FÖR UNGA

Bakgrund

Tobaksförebyggande arbete bland unga är i första hand inriktat på att ungdomarna ska förbli tobaksfria. Generella tobakspreventiva åtgärder är viktiga; prishöjningar, rökfria miljöer, exponeringsförbud, tillsyn över tobakslagen och begränsningar av tobaksreklam. Det är även viktigt med tobaksfria vuxna förebilder, att erbjuda unga en tobaksfri skoltid och skapa en dialog mellan skola och föräldrar. Det sociala trycket att vara tobaksbrukare kan vara stort i klassen på skolan och i olika kompisgäng. Ett aktivt arbete med att införa tobaksfri skoltid och tobaksfri miljö på ungdomsgården och andra platser där unga träffas underlättar för unga att vara tobaksfria. Skolframgång och trivsel i skolan är skyddsfaktorer som behöver stärkas.

Det är viktigt att unga tidigt får stödjande samtal för att fortsätta vara tobaksfria. Sådana samtal om tobak behöver återkomma vid upprepade tillfällen för att eventuella debuter ska fångas upp snabbt. Unga som trots det påbörjar och utvecklar ett tobaksbruk ska erbjudas hjälp att sluta. Många samtal sker inom ramen för elevhälsa, tandvård, ungdomsmottagning och studenthälsa, men samtal om tobak äger också rum på andra arenor, till exempel i fritidsverksamhet.



Motivation

Viljan finns

Av de unga som börjar med tobak och utvecklar ett regelbundet bruk har de flesta en uttalad vilja att sluta. De har inte tänkt fortsätta någon längre tid. Två tredjedelar uppger att de vill sluta röka och drygt en tredjedel vill sluta snusa. Att sluta ses dock ofta som ett projekt som ligger lite längre fram i tiden. Det finns alltså en potential när det gäller att fånga de ungas intresse för att göra försök att sluta med tobak. Ungdomar söker sällan personlig hjälp. Samtidigt kan unga känna ansvar för och vara angelägna om att skydda yngre syskon och kompisar från tobaksbruk.

Marknadsföring av insatser

De flesta som försöker sluta gör det på egen hand och återfall är vanligt. Här finns en möjlighet att erbjuda insatser. Använd flera informationskanaler för att nå målgruppen och informera tydligt om upplägg och metod så de unga lättare kan ta ställning till den hjälp som erbjuds. Involvera kompisar, andra elever, föräldrar, skolpersonal och andra vuxna i rekryteringen. Man kan även ha en motivationsträff för information och diskussioner för att därefter ge möjlighet att anmäla sig till en grupp eller en individuell kontakt.

Vad motiverar unga?

Kunskap om att det går att sluta och att det finns effektiva metoder, hjälpmedel och stöd som gör det lättare att sluta är viktig för motivationen. Betydelsefullt är även att bli känslomässigt berörd av fakta, till exempel hur miljön påverkas av odling av tobak, användning av gifter i produktionen, passiv rök, hur tobaksindustrin arbetar med reklam som vänder sig till unga med mera. Identitetsfrågor – vem man vill vara och hur man vill uppfattas – är något som berör de unga djupt, liksom kostnaderna för tobaksbruk.

Kunskap om konsekvenser för hälsan och utseendet har också stor betydelse för motivationen – hur det skadar kroppen och påverkar det psykiska tillståndet negativt.

Hur kan du bidra till ökad motivation?

Visa intresse och nyfikenhet för den du samtalar med; för de tankar och funderingar ungdomen har om tobaksbruket och om att sluta.

1. Ställ öppna frågor och spegla tillbaka vad du hört för att visa intresse och stärka en förändring
2. Utgå från de tankar och funderingar som finns och erbjud fakta
3. Fånga upp det som kan stärka önskan och beredskap att sluta
4. Diskutera de olika skäl som finns
5. Ge information om hur man kan göra för att sluta.

Metoder och material

Inledning

De metoder och material som finns tillgängliga i Sverige idag bygger på de kunskapsbaserade metoder som hittills visat på positiva effekter. Rökavvänjning – eller kvalificerat rådgivande samtal – med ungdomar ges prioriteringen 2 i Socialstyrelsens Nationella Riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder, vilket är den näst högsta prioriteringen¹. Det är den insatsnivå som ska erbjudas alla som är motiverade att göra ett försök att sluta. I riktlinjerna finns inga rekommendationer gällande rådgivning vid snusning på grund av brist på vetenskapliga studier. Våra råd om snusavvänjning i denna folder bygger på beprövad erfarenhet. För att fånga upp behov och önskan om hjälp genomförs kortare samtal och sådana samtal kan även erbjudas de ungdomar som för tillfället inte är motiverade att sluta.

Korta samtal

Korta samtal genomförs för att fånga upp behov av kvalificerat rådgivande samtal/tobaksavvänjning, till exempel i samband med hälsosamtal:

- 1. Enkla råd om tobak, eventuellt i kombination med en folder/tidning (se nedan och sidan 8):** "Att sluta är en av de viktigaste sakerna du kan göra för att skydda din hälsa". "Är du redo att sluta?", "Vilken dag skulle vara lämplig för dig?", "Vill du ha stöd?"
- 2. Kort folder:** "Några tips till dig som är ung och vill sluta röka och snusa".

1. Prioriteras på en skala 1-10 där 1 är högsta prioritet.

3. SOTIS-modellen, Samtal om Tobak I Skolan

SOTIS är en samtalsmodell för att underlätta samtal om tobak med elever i skolan och på ungdomsmottagningen med flera arenor. Det kan användas både i samband med rutinmässiga hälsosamtal och vid spontana samtal. Modellen har utvecklats utifrån ett vetenskapligt underlag och använder en blandning av kognitiv beteendeterapi (KBT) och motiverande samtal (MI). Modellen består av strukturerade, korta och upprepade insatser som skraddarsys efter elevens erfarenhet av tobak. Till SOTIS finns en manual och fem utbildningsfilmer, se psykologermottobak.org.

SOTIS består av tre ”spår”:

SPÅR 1: Stärka elever som är tobaksfria

SPÅR 2: Utforska attityder och medvetenhet om risker hos elever som experimenterar med tobak

SPÅR 3: Väcka intresse för att sluta hos elever som använder tobak.

En utvärdering tyder på att SOTIS kan ha en gynnsam inverkan på kort sikt för elever med aktuellt tobaksbruk. När metoden användes systematiskt (t.ex. inom rutinmässiga hälsokontroller av elever) kunde positiva effekter konstateras även på skolnivå, särskilt en minskning av dagligrökning. Samtalsmodellen främjade en öppen och avspänd dialog med eleverna och gav personalen en bra struktur och trygghet i samtalet.



- 4. Sluta-röka-linjen, 020-84 00 00** erbjuder kostnadsfri hjälp till ungdomar för att sluta röka och snusa. Möjlighet finns både för en anonym kontakt eller en kontakt med öppen identitet som då kan innehålla en eller flera uppföljningar. Kontakten kan vara kort vid ett enstaka tillfälle för att få information och hjälp med motivationen och/eller för att komma igång. Den kan också läggas upp som en hel avvänjningskontakt. Det finns även en Chatt och en Sluta-Röka-Logg, samt information och material på hemsidan, slutarokalinjen.se.

E-CIGARETTER

E-cigaretter rekommenderas ej som rökavvänjningshjälp.

Unga bör i stället varnas för dessa produkters skadliga inverkan.

Läs mer om e-cigaretter på psykologermottobak.org.

Kvalificerat rådgivande samtal/tobaksavvänjning

Alla korta insatser för tobaksbrukande ungdomar bör som tidigare beskrivits innehålla ett erbjudande om tobaksavvänjning. Tobaksavvänjning är ett strukturerat teoribaserat arbetssätt för att arbeta med de som bestämt sig för att sluta med tobak enligt en modell med flera träffar.

En sådan modell innehåller följande delar:

- A. Motivation:** fakta om tobak och beslut om stoppdag
- B. Förberedelser:** diskutera vanorna och planera stoppet
- C. Aktiv stoppfas:** arbeta med strategier i olika situationer, abstinens och problemlösning. Arbete med olika tankefällor och hur svåra situationer kan hanteras
- D. Återfallsprevention:** att förbli tobaksfri och utveckla långsiktiga strategier. Hur man kan tänka vid bakslag och återfall
- E. Uppföljning:** fortsatt stöd och motivation.

Insatsen kan göras individuellt eller i grupp. Träffarna kan planeras in en gång per vecka vid cirka fem tillfällen eller efter behov. Vid ett upplägg i grupp klargörs tydliga ramar och målsättning för träffarna. Träffarna innehåller erfarenhetsutbyte, diskussioner och ny information. Uppgifter kan erbjudas deltagarna till nästa träff. Inspiration till innehåll i träffarna och till uppgifter kan hämtas från det material som används, se nedan under punkt 1 och 2.

Det material som kan användas i denna mer fördjupade insats är:

1. Tidningen Fimpa Nu! Bli rök- och snusfri

En självhjälpstidning för ungdomar som innehåller både en motiverande del och ett avsnitt med avvänjningsråd. Till tidningen finns en handledning. Producerat av Folkhälsomyndigheten. Materialet laddas ner från psykologermottobak.org.

2. Appen Fimpaaa!

Fimpaaa! är en sluta-röka-app från ungdomsmottagningen på nätet (umo.se) som motiverar, ger konkreta tips och hjälper unga att sluta röka. Inledningsvis svarar ungdomen på frågor om rökvanorna och skapar på så sätt sin egen profil. Via appen skickas sedan meddelanden och tips för att klara röksuget, anpassade till den egna profilen och till hur det går. App:en innehåller också övningar vid röksug, en räknare som visar tidsperioden för rökfrihet samt sparade pengar, filmer och möjlighet att ladda upp egna klipp, tips på belöningar med mera. Den laddas ned gratis i App Store/Google Play.

3. Kombination

Appen Fimpaaa! kan kombineras med aktivt personligt stöd och träffar som utgår från innehållet i de olika delarna och överenskommelse om upplägg och uppgifter.

- Min plan/stoppdatum
- Övningar: Dåliga ursäkter, motivation, fördelar och nackdelar, ändra vanor, tips och belöningar, nya aktiviteter, vad händer i kroppen med mera
- Fakta
- Bra inlägg på forumet
- Sparade pengar och hur man vill använda dem
- Filmklipp att diskutera.



Om tobaksfrihet inte nås

Om ungdomen inte blir tobaksfri, ge positiv feedback på de delar som har fungerat och gått bra. Analysera tillsammans vad som återstår för att nå målet. Hur kan arbetet förbättras och vad krävs för att svåra situationer kan hanteras på ett bättre sätt? Ett tobaksstopp kan ibland vara kortvarigt, ett par dagar. Efter några cigaretter/prillor kan ett nytt beslut snart ta form igen. Det handlar ofta om brist på uthållighet. Uppmuntra tobaksfriheten. Poängtera vikten av att bestämma sig, vara konsekvent och helt lämna tobaken. Undersök tillsammans vad som orsakade bakslaget och hjälp till att hitta strategier för den specifika situation som var svår.

Att involvera andra

Uppmuntra ungdomen att prata med mentor, lärare, föräldrar och andra vuxna som kan bli stödjure under den första tobaksfria tiden. Ibland kan en tobaksfri kamrat vara stödjure. Att bli uppmärksammas och uppmuntras kan göra stor skillnad på förmågan att hålla ut.

Kompisar som röker och snusar

De råd som kan användas till unga som försöker sluta och har många rökare respektive snusare i omgivningen är att prata med sin mentor om extra stöd, be kompisarna att inte bjuda, vara med tobaksfria kompisar under första tiden, alltid ha med sig tabletter eller tuggummin, dricka vatten och äta frukt på rasten, kanske stanna inne på rasten och undvika fester i början – speciellt fester med alkohol naturligtvis.



Kunskap

Risker med att röka/snusa

De flesta som använder tobak är medvetna om hälsoriskerna. Ungdomar brukar veta en hel del även om de inte alltid har full vetskap om vad tobaksbruk innebär. De tänker ofta att de inte kommer drabbas eftersom de inte planerar att röka/snusa så länge. Använd vid behov den information som finns i Fimpaaa-appen och på hemsidorna, umo.se, psykologermottobak.org och tobaccobody.fi.

Beroendet

Beroendet till nikotin utvecklas snabbt vilket medför att det för många kan vara svårt att sluta redan efter en kort tid. De första symtomen på abstinens kan uppträda redan efter några dagar eller veckor efter debuten, ofta innan bruket har blivit dagligt. De flesta utvecklar dock ett tobaksberoende efter en lite längre tid och det gäller särskilt vid sporadiskt bruk.

Ungdomarna utvecklar successivt ett regelbundet bruk utan att reflektera över det. De röker eller snusar först på ett socialt sätt med kompisar och på fest och övergår efter en tid till ett vardagligt bruk som mera styrs av fysiskt och psykologiskt beroende.



Abstinens

Tobaksbrukare fyller på med nikotin i hjärnans belöningssystem med jämna mellanrum för att slippa abstinens. Vanliga symtom på abstinens är nikotinsug, rastlöshet, oro och sämre humör. Abstinensen försvinner bara tillfälligt, en liten stund. Snart är nikotinsuget tillbaka. Det blir som en berg- och dalbana i humöret.

Vid tobaksstopp kommer belöningssystemet in i en tillfällig svacka på några veckor. Men efter en tid (några dagar–några veckor) finner sig den relativa känsla av balans som den som inte använder tobak har hela tiden. Ungdomar som slutar med tobak får ökad förmåga att koncentrera sig.

Tobaksbruk och stress

Tobaksbrukare röker/snuser i stressiga situationer och uppfattar att de känner sig lugnare. Men den lugnande effekt man upplever är i stället en lindring av nikotinsuget. Det är viktigt att informera om att tobaksberoende i sig är en stressfaktor, och att den som slutar brukar känna sig lugnare – när abstinensen är över.

Läkemedel och hjälpmedel vid avvänjning

Rekommendationen är i första hand att stimulera till rök- och snusstopp utan läkemedel. De fåtal studier som finns när det gäller läkemedel för rökavvänjning till ungdomar har inte visat några signifikanta resultat. Kvalificerat rådgivande samtal (rökavvänjning) med tillägg av nikotinläkemedel ges prioriteringen 10 i Socialstyrelsens riktlinjer, vilket är den lägsta prioriteringen¹. I riktlinjer från andra länder kan användning av nikotinläkemedel för ungdomar ibland rekommenderas för regelbundna rökare; företrädesvis nikotintuggummi och nikotinplåster.

Om nikotinläkemedel övervägs för att en enskild ungdom visar abstinenssymtom vid rökavvänjning blir receptföreskrivning nödvändig på grund av 18-årsgränsen för inköp. Detta bör bara ske inom ramen för en kontakt med flera samtal där uppföljning av användning och rökfrihet genomförs. Praktiska förslag i skolmiljö kan vara att eleven får nikotinläkemedel från skolsköterskan för en vecka i taget. Då skapas en naturlig uppföljning av både tobaksfrihet och läkemedel. Skolläkare kan ge ett generellt direktiv gällande detta till skolsköterskan.

Det finns inga rekommendationer överhuvudtaget om användning av bupropion (Zyban) eller vareniklin (Champix), och inte heller om läkemedel vid snusavvänjning av unga.



Unga från andra kulturer

För ungdomar från andra kulturer som har en annan attityd till tobaksbruk än i Sverige är det viktigt att vara lyhörd för behov av mer grundläggande information om hur tobaksbruk skadar hälsan och vikten av att vara tobaksfri. Som hjälp för denna information finns lättillgängligt material på våra vanligaste invandrarspråk, samlat på psykologermottobak.org, som ger enkla råd och kunskap om tobak. Information som är riktad till ungdomarna finns på youmo.se

Möjlighet finns att hänvisa till Sluta-Röka-Linjen för trepartssamtal med tolk. Läs mer på slutarokalinjen.se/for-vardgivare.

Definition av rökfrihet

I de studier som finns har olika definitioner på rökfrihet använts, vilket utgör en svårighet när det gäller att jämföra hur effektiva metoderna är. Ibland används punktprevalens, det vill säga om personen är rökfri vid mättillfället. Andra har använt upp till sex månaders kontinuerlig rökfrihet efter rökstoppet, för att räkna en person som rökfri. Eftersom tobaksbruk bland ungdomar ofta har en episodisk karaktär är det viktigt att använda mått som visar förändring över en längre tidsperiod.



Referenslista

1. Di Franza JR, Richmond JB. Let the children be heard. *Paediatrics* 2008; 121 (3): 623-4.
2. Di Franza JR, Rigotti NA, McNeill A, Ockene JK, Savageau JA, St Cyr D, Coleman M. Initial symptoms of nicotine dependence in adolescents. *Tobacco Control* 2000; 9:313–319.
3. Galanti MR, Post A, Jansson C. SOTIS: samtal om tobak I Skolan: ett verktyg för att nå tonåringar där de befinner sig. Solna: Karolinska institutets folkhälsoakademi; 2010:13. folkhalsoguiden.se/Projekt.
4. Harvey J, Chadi N. Strategies to promote smoking cessation among adolescents. *Paediatr Child Health* 2016 May;21(4): 201-8.
5. Kolbye B, Nerding Ravn J, Dengsøe Jensen P. Digitale medier og rygestop Xhale.dk – erfaringer og effekt. Kræftens Bekæmpelse. København.
6. Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011. Socialstyrelsen.
7. Pbert L, Farber H, Horn K et al. State-of-the-Art Office-Based Interventions to Eliminate Youth Tobacco Use: The Past Decade. *Pediatrics* 2015;135(4):734-47
8. Raw M, McNeill A, West R. Smoking cessation guidelines for health professionals. A guide to effective smoking cessation interventions for the health care system. *Health Education Authority Thorax* 1998; 53 (Suppl 5(1)): S1-19.
9. Skolelevers drogvanor 2016. CAN rapport 161. Anna Englund (red). Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Stockholm 2016.
10. Stanton A, Grimshaw G. Tobacco cessation interventions for young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013, Issue 8. Art. No.: CD003289. DOI:10. 1002/14651858. CD003289. pub5.

11. European Union's Health Programme (2014–2020). Tobacco Cessation Guidelines for High Risk Populations (TOB.g) Athens 2017.
12. U.S. Department of Health and Human Services. Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA. 2012

LÄS MER OCH HITTA MATERIAL

Psykologermottobak.org

Slutarokalinjen.se

Umo.se

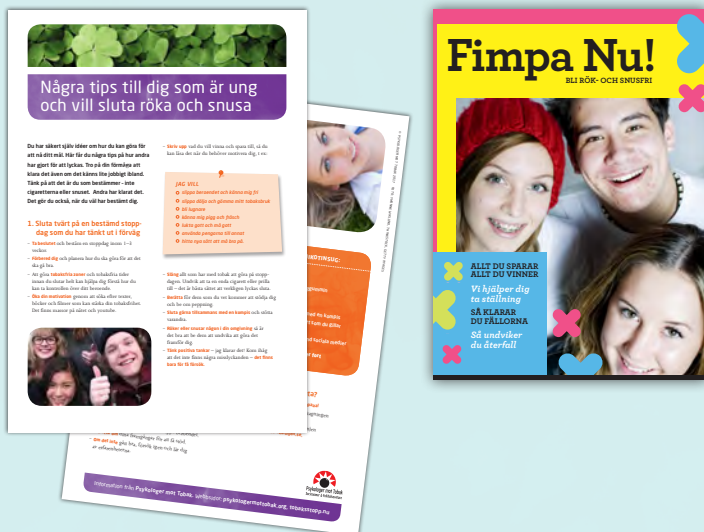
Tobaccobody.fi



Informationsmaterial om Fimpaaa! hittar du på umo.se



... och på psykologermottobak.org hittar du bland annat de här informationsbroschyrerna



TOBAKSFÖREBYGGANDE ARBETE bland unga är i första hand inriktat på att ungdomar ska förbli tobaksfria.

Det är viktigt att unga tidigt får stödjande samtal för att fortsätta vara tobaksfria. De som påbörjar och utvecklar ett tobaksbruk ska erbjudas hjälp att sluta. I denna folder finns vägledning för samtal om tobak och avvänjning som bör erbjudas ungdomar på ett lättillgängligt sätt inom till exempel elevhälsa, tandvård, ungdomsmottagning och studenthälsa. Sådana insatser har potential att göra skillnad för ungas val.

Generella tobakspreventiva åtgärder som prishöjningar, rökfria miljöer, exponeringsförbud, tillsyn över tobakslagen och begränsningar av tobaksreklam är en viktig förutsättning för ett framgångsrikt arbete. Tobaksfri skoltid och en tobaksfri miljö på ungdomsgården och andra platser där unga träffas är viktiga åtgärder som underlättar för unga att vara tobaksfria.

Skriften är utgiven av Psykologer, socionomer och folkhälsovetare mot Tobak i samarbete med Sjuksköterskor mot Tobak.

Beställ skriften från Yrkesföreningar mot Tobaks kansli eller ladda ner den kostnadsfritt från våra hemsidor.

Telefon: 08-669 81 58 **E-post:** info@ymtkansli.org

Webbsidor: psykologermottobak.org, sjukskoterskormottobak.se