

Forbered dig på rygestop

Tips og tricks



RYGESTOP
KONSULENTERNE

Uddrag fra stophåndbog Rygestopkonsulenterne.
Må ikke gengives uden tilladelse.

**KØGE
KVITTER**

DET TAGER TID AT
OPBYGGE VANER.
DET TAGER OGSÅ
TID AT BRYDE DEM
NED!

BRYD MED VANERNE

Vaner er automatiserede handlinger. Noget kroppen gør helt af sig selv, så vi ikke hele tiden behøver at opfinde den dybe tallerken og tænke over, hvad vi gør. Nogle af dem er ren refleks – dvs. at de ikke er en reaktion på et behov, vi er bevidste om. De sker ligesom bare.

Meget af din rygeadfærd er bygget op over daglige vaner

Rigtigt mange cigaretter ryges pr. refleks og som en vane-mæssig handling. Netop derfor er det vigtigt, at du tager dine rygevaner alvorligt og identificerer dem - for at kunne tackle dem. Det tager tid at opbygge vaner. Det tager også tid at bryde dem ned!

Vidste du fx, at når du ryger 20 cigaretter dagligt, fører du hånden op til munden ca. 200 gange om dagen og ca. 70.000 gange om året? Det er ikke noget, man lige vænner sig af med at gøre på en eftermiddag.

Lad ikke vanerne tage magten

Det kan være en god idé at lave lidt om på dine rygevaner op til rygestoppet, så du vænner dig til, at alting ikke behøver at være, som det plejer.

KEND DIN RYGEPROFIL

Det er vigtigt at kende sin rygeprofil, når man vil holde op. Ikke mindst når man vil blive ved med at holde op. Man skal kende sin modstander, før man går i kamp!

Du har udviklet en række rygemønstre gennem årene. Tænk over dem og lær at genkende dem. Læg mærke til, hvilke cigaretter, der er vigtige, og hvilke der bare smutter med.

Reflektér over din rygeadfærd og se igennem alle de dårlige undskyldninger og bortforklaringer. Det virker!

Hvis du ved, hvornår (og hvorfor) din rygetrang udløses, kan du lettere komme den i forkøbet og lægge strategier for, hvordan du spænder ben for den.

SPØRG DIG SELV:

Hvor ryger jeg?

Hvornår ryger jeg?

Med hvem ryger jeg?

Hvor meget ryger jeg?

Hvordan ryger jeg?

Hvorfor ryger jeg?



Eksempler på ændring af rygevaner op til stoppet (vælg én eller flere)

- Ryg kun, når du er alene (du fjerner det sociale element)
- Ryg kun udenfor (du ryger kun, når det er nødvendigt)
- Ryg kun på særlige tidspunkter af døgnet
- Lav et 'røgfrit vindue' (en røgfri periode i løbet af dagen)
- Ryg ikke om natten
- Ryg ikke i bilen
- Ryg ikke efter måltider (vælg evt. ét måltid)
- Ryg ikke den første time om morgenen (lær at håndtere trang)
- Ryg hurtigt (få det overstået på under 4 minutter)
- Ryg kun ét sted i dit hjem (fx i skuret, carporten, bryggerset)

ØVELSE



Skriv den/de vaneændringer, du planlægger inden rygestoppet

Kontakt Charlotte tlf.: 30466101/charlotte.baere@koege.dk