

Här kan du få råd och stöd

Idag finns olika typer av hjälp att få. Med stöd ökar chansen att du både lyckas sluta och undviker att börja igen.

Du hittar mer information på:

[Sluta-röka-linjen för dig som vill sluta med tobak \(slutarokalinjen.se\)](https://slutarokalinjen.se)



[Hjälp att sluta röka - 1177](https://www.1177.se)



[Levnadsvanemottagningen Malmö - 1177](https://www.levnadsvanemottagningen.se)



[Din vårdcentral - 1177](https://www.vardcentral.se)



Stöd på andra språk utan tolk
Om stöd på andra språk än svenska (slutarokalinjen.se)

Tobak, nikotin och din hälsa



Vad känner du till om hur nikotin påverkar din hälsa?

Nikotin är beroendeframkallande och påverkar hjärnans belöningssystem.

Det är aldrig för sent att sluta med tobak och nikotin! Din kropp har en fantastisk förmåga att återhämta sig och många upplever en lättnad och frihetskänsla av att inte ha ett beroende.

Genom att sluta använda tobak och nikotin kan du göra stora vinster för din hälsa.

- Om du slutar använda nikotin minskar risken för att få diabetes typ II.
- Om du slutar röka får du ett starkare immunförsvar.
- Om du slutar använda nikotin kan ditt psykiska mående förbättras.

Prata om tobak och nikotin
med din vårdgivare.

Visste du att:

... cigaretter innehåller tillsatser med socker och ammoniak för att öka den beroendeframkallande effekten.

... pH värdet i nikotinsnus (vita snuset) är högre än i tobakssnus för att öka den beroendeframkallande effekten.

... allt nikotin kommer från tobaksplantan och påverkar vår miljö negativt.

Vad väcker detta för tankar hos dig?

Många som använder tobak och nikotin vill sluta – är du en av dem?

Tips till dig som vill sluta med tobaks- och nikotinprodukter

- Sätt ett rökstoppdatum lite framåt i tiden
- Förändra dina tobaksvanor
- Planera inför ditt rökstopp, till exempel regelbundna måltider
- Använd nikotinläkemedel
- Håll ut, abstinensen minskar efter 3–4 veckor
- Ta stöd och hjälp