

# SÅDAN KAN DU HJÆLPE MIG

Gode råd til at støtte mig på vejen til et nikotinfrit liv

Jeg har brug for ros,  
ikke ris

Bak mig op i  
mine nye vaner

Bær over med mig, når  
det bliver svært

Nogle gange er  
tavshed guld...

Spørg mig, hvad jeg  
har brug for

Støt mig,  
hvis jeg falder i

Det er en fase –  
Hold ud!



# Det kan være en udfordring at bede om hjælp og støtte

## Ændring af vaner

Når man skal ud af en nikotinafhængighed, påvirkes man både fysisk, psykisk og socialt. Det handler altså ikke kun om at kvitte nikotinen, det kræver også, at man ændrer sine vaner.

Vaner er svære at bryde, fordi de gennem lang tid er blevet vores automatpilot i mange situationer; vi tænker ikke over den handling, vi gør – vi gør det bare. For at ændre på indgroede vaner kræver det, at man konstant har sin bevidsthed med sig og opdager sine vaner, hvilket kan kræve enormt meget energi.

## Abstinenser

Ved et stop fra nikotinen kan der opstå både fysiske og psykiske abstinenssymptomer.

Kroppen er i ubalance, når den ikke får den mængde nikotin, den er vant til. Det kan give en følelse af uro og rastløshed, man kan blive følelsesmæssigt påvirket, og lunten kan være kort. For nogle kan hverdagen endda virke trist, og man kan have følelsen af at have mistet en god ven.

## Humørsvingninger

Humøret kan svinge de første uger efter et stop. Man kan opleve både glæde og stolthed over sine fremskridt, men også mismod, bekymringer og frygt for ikke at kunne lykkes med at kvitte nikotinen. Det er helt normalt, og ubalancen går heldigvis over igen.

## Støtte og opbakning

Det kan være en stor støtte at få opbakning fra sine nærmeste og omgivelser undervejs i forløbet – både når dagene er tunge og svære, men også på de dage, der er fyldt med gå-på-mod og optimisme.