



## Hvordan slutte med snus?

Det kan være vanskeligere å slutte med snus enn med røyk. Men det er slettes ikke umulig. Her får du noen gode tips om hvordan du går frem.

Det er flere momenter gjør det vanskeligere å slutte med snus enn med røyk. En vanlig pris på ca 2,5 g inneholder 3,2-6,1 mg nikotin, mens i en sigarett er det ca 2 mg. Du får altså i deg omtrent dobbelt så mye nikotin i en dose snus som du gjør ved å røyke en sigarett. I tillegg har de fleste snusere et større forbruk enn røykere. Det betyr at de er vant med en høyere dose nikotin i kroppen og har dermed kraftigere avhengighet.

Vil du slutte med snus? Her er noen tips om hvordan du går frem for å bli helt nikotinfri:

### 1. Sett en dato

Det første du bør gjøre er å fastsette en dato for når du skal ta din aller siste pris. Et par uker frem i tid er passelig. Da har du mulighet til å forberede deg.

### 2. Motiver deg

Sannsynligvis blir det tøffe perioder med sterke abstinenser. Da er det lurt å på forhånd ha tenkt gjennom hvorfor du ønsker å slutte. Visste du at i snus finnes det 30 kreftfremkallende stoffer? At snusen påvirker potensen? Skriv ned både de negative og de positive sidene ved å snuse, og se hvilken liste som veier tyngst. Å fortelle familie og venner at du vil slutte, kan også være en god ide.

### 3. Ta kontroll

Videre er det på tide å registrere snusemønsteret ditt. Noter ned:

- Tidspunkt
- Mengde
- Frekvens
- Situasjoner der du snuser oftest

Dette bør du gjøre gjennom hele forberedelsestiden fordi det gjør deg bevisst på hvor mye du faktisk snuser.

### 4. Nedtrapping

Så er det på tide å trappe ned på snusingen. For å klare dette er det lurt å bryte vaner. Du kan for eksempel:

- Ha snusen i munnen kortere tid av gangen
- Vent med prisen om morgenen og etter måltider
- Reduser gradvis snusmengden
- Bytt snusmerke, gjerne til en med lavere nikotininnhold
- Plasser snusboksen slik at du ikke ser den

Trapp ned helt frem til den bestemte sluttdatoen.

### 5. Med eller uten hjelpemidler?

Dagens nikotinerstatningsprodukter er i utgangspunktet utviklet for dem som vil slutte å røyke, men det kan også være til god hjelp for snusere. Det finnes både nikotinplaster og nikotintyggegummi som du kan bruke.

Champix er en nikotinfri røykesluttpille som fungerer på to vis. For det første så demper den røyksuget, og for det andre så blokkerer den for nytelsen som nikotin gir avhengige. Én kur er på 12 uker, og studier viser at 44 prosent av brukerne er helt røykfrie etter endt behandling.

Abstinensplagene er vanligvis helt borte etter to til fire uker etter at man har sluttet. Det er de første to til fire dagene som er verst. Snusere kan selvsagt ringe Røyketelefonen for flere tips og råd: 800 400 85

Kilde: Helsedirektoratet