



Munntóbakið - burt!
Ábendingar og ráð fyrir þá sem eru að
hugsa um að hætta munntóbaksnotkun

Er rétti tíminn núna?

Það þarf að undirbúa sig fyrir líf án munntóbaks. Undirbúningurinn getur hafist á því að spyrja sig nokkurra veigamikilla spurninga.

Til dæmis:

- Hvers vegna að hætta?
- Hversu háð(ur) er ég munntóbakinu?
- Hverjir eru kostir þess að hætta? Hverjir eru ókostirnir?
- Hvernig fer ég að?
- Hvað gerist þegar ég hætti?
- Nikótínlyf, er gagn að þeim?

Hér á eftir eru svör og ráð sem gott er að nýta sér svo það takist að hætta.



Svona er farið að

1. þrep Ákveða daginn

Gott er að hafa svolftinn aðdraganda að því að hætta að nota tóbakið – tíma til að búa sig undir það að hætta alveg. Þess vegna er gott að ákveða daginn sem kveðja á munntóbakið 1-6 vikur fram í tímann. Þegar dagurinn hefur verið ákveðinn þarf að skrifa hann hjá sér eða hafa dagsetninguna sýnilega á áberandi stað, t.d. á dagatalinu, ísskápnum, auglýsingatöflunni eða öðrum slíkum stöðum.

Minna sig eins oft á daginn og kostur er!

2. þrep Efla viljann

Hugleiða þarf hvers vegna maður vill hætta. Velta líka fyrir sér kostum og ókostum munntóbaksnotkunarinnar. Stundum reynist vel að vara fjölskyldu og vini við því að verið sé að hugsa um að hætta munntóbaksnotkuninni.

3. þrep Að ná tökum

Byrja þarf á því að skrá munntóbaksnotkunina hjá sér. Skrifa niður hversu mörgum skömmtum er stungið í vörina á dag. Þessari skráningu þarf að halda áfram allan undirbúningstímann.

Við skráninguna sést mjög vel hversu mikið munntóbak er notað.

Mánudagur	
Þriðjudagur	
Miðvikudagur	
Fimmtudagur	
Föstudagur	
Laugardagur	
Sunnudagur	

4. þrep Smáðregið úr neyslunni

Eruð þið núna tilbúin að byrja að draga úr munntóbaksneyslunni?

Byrjað er á því að minnka munntóbaksneysluna jafnt og þétt fram að deginum sem á að hætta alveg. Með því að smádraga úr neyslunni minnkar nikótínstyrkurinn í líkamanum smám saman og um leið er vaninn að rofna.

Til eru margar aðferðir við að draga úr neyslunni. Hér eru dæmi um nokkrar:

- Munntóbaksdósinn er geymd utan sjónmáls og seilingar.

· Dregið er úr þeim tíma sem tóbak er haft í munninum. Tóbaksleysi er æft, í skamman og langan tíma í senn, þannig venur maður sig af því að hafa eitthvað undir vörinni. Æfa þarf þetta í töluvert langan tíma.

· Þegar munntóbaksnotkuninni er hætt er eins og eitthvað vanti í munninn. Til að draga úr þessari tilfinningu er hægt að fá sér venjulegt tyggjó, ópal, brjóstsykur (helst sykurlaust) eða bara vatn. Gott ráð er svo að bursta tennurnar oft yfir daginn og fá þannig frískt bragð í munninn.

· Dregið úr munntóbaksmagninu smám saman

· Smám saman er daglegu skömmtunum fækkað og magnið í þeim minnkað.

· Áætlun er gerð um hvernig fækka eigi skömmtunum fram að lokadegi.

· Gott er að undirbúa sig með því að drekka vel af vatni – vera alltaf með vatnsglas eða vatnsbrúsa við höndina. Vatnið hreinsar nikótínið fyrr úr líkamanum og fráhrarfseinkennin verða minni, auk þess sem vatnsdrykkjan vinnur gegn þyngdaraukningu.

· Allt tekur þetta sinn tíma og það borgar sig ekki að flýta sér.

5. þrep

Nikótínlyf eða ekki?

Nútíma nikótínlyf eru ætluð þeim sem vilja hætta að reykja. Nikótínlyfin gagnast líka þeim sem vilja hætta að nota munntóbak, en ekki eru til ákveðnar reglur um skammtastærðir. Hjá reyksímanum, 800 6030, er hægt að fá ráð sem henta hverjum og einum.

Með því að taka prófið hér á eftir er hægt er að fá vísbendingar um nikótínfíkn sína.

Svarið spurningunum og reiknið síðan stigin.

Hvað notarðu mikið munntóbak á dag? (á við um forskamntað)

Minna en 1/3 úr dós	1 stig
1/3 úr dós	2 stig
Hálfa dós	3 stig
Heila dós eða meira	4 stig

Hvað líður langur tími frá því þú vaknar þar til þú færð þér fyrsta munntóbaksskammtinn?

Minna en hálf tími	2 stig
Meira en hálf tími	1 stig

Notarðu munntóbak í svefni?

Já	3 stig
Stundum	2 stig
Nei, aldrei	1 stig

Hvers konar munntóbak notarðu?

Forskamntað	1 stig
Íslenskt nefntóbak	2 stig
Bæði	3 stig

Hvað geturðu verið lengi munntóbakslaus?

Minna en 2 tíma	3 stig
Meira en 2 tíma	2 stig
Meira en 1 dag	1 stig

Stigafjöldi: _____

5-7 stig – Ekki mjög háður nikótíni. Tekst líklega að hætta munntóbaksnotkun án nikótínlyfja. Dragðu smám saman úr notkuninni og hættu svo alveg.

8-15 stig – Sértu mjög háður nikótíni, eða hefur áður átt í erfiðleikum með að hætta munntóbaks-

notkun, þarftu kannski að nota nikótínlyf. Þegar þú hefur dregið úr neyslunni smátt og smátt og komið er að lokadeginum skaltu hætta að nota munntóbakið og byrja að nota nikótínlyf í staðinn og nota það í um 3 mánuði.

6. þrep

Þá er komið að því

Undirbúningstímanum er lokið. Nú þarf að sýna þrjósku og ákveðni til að ná markinu og sigrast á fíkninni. Og sá sem er vel undirbúinn og ákveðinn í að hætta ætti að geta tekið þessari áskorun.

Það er ekki auðvelt að venja sig af því sem orðið er daglegur hluti af lífinu – en það er alls ekki ómögulegt!

Reyksíminn. Með því að hringja í síma 800 6030 eða fara á gagnvirku heimasíðuna reyklus.is er hægt að fá ókeypis hjálp við að hætta.

Fleiri upplýsingar um munntóbaksnotkun er hægt að fá í bæklingnum „Staðreyndir um munntóbak“.

Gangi ykkur vel!





Efni þetta er fengið frá tóbaksvarnardeild Lýðheilsustöðvar Stokkhólmsléns (Tobaksprevention, Centrum för Folkhälsa) en Lýðheilsustöðin á Íslandi fékk leyfi til að þýða efnið og staðfæra.

Reyksíminn Ráðgjöf í reykbindindi – 800 6030 er samstarfsverkefni Lýðheilsustöðvar, heilbrigðisráðuneytisins og Heilbrigðisstofnunar Þingeyinga.