

Sluta röka-journal

Uppföljning, vecka 13–16

Life
REWARDS™

Pfizer

Välkommen till ditt nya liv

Du har klarat det! Välkommen till resten av ditt tobaksfria liv! (Lästid 5 minuter)

Välkommen till den första delen av vår **Uppföljnings**-fas i **Dagboken**. Efter alla dessa år av försök har du äntligen slutat. Det är en härlig känsla! Var dock medveten om att detta också är en tid då vissa faller tillbaka i dåliga vanor. Det kommer väl inte att hända dig – eller hur? Det är därför det nu är en bra tid att se framåt på månaderna som kommer och också se tillbaka på vad vi har lärt oss tillsammans. På din resa med **Dagboken** till ditt nya liv som före detta rökare har du klarat av att förändra dina tankar och din kropp på många sätt. Förmodligen mer än du inser. Att tänka lite mer på dem nu kommer att göra det ännu enklare att förstå hur du blev en före detta rökare. Ännu viktigare – hur du förblir en före detta rökare. Det viktiga är att fokusera på vad du har uppnått. Du bestämde dig för att sluta, och det var kanske inte för första gången. Du bara visste innerst inne att rökning helt enkelt är obegripligt. Chansen finns att din önskan att sluta stärktes ibland och försvagades ibland, men den försvann aldrig. Slutligen beslutade du att det var dags och började tänka på hur och när du skulle sluta röka. Just då tog du det viktiga beslutet. Du visste att du inte kunde sluta på egen hand. Precis som så många andra hade du kanske försökt innan och misslyckats. Så du sökte hjälp från din läkare som visste att du skulle ha nytta av det personliga, interaktiva stödet från **Dagboken**.

Överraskande nog behövde du inte ens sluta röka i första delen av programmet. Du tänkte igenom dina anledningar till att sluta röka och lärde dig några viktiga saker om att sluta röka vilka gav dig verkligt fokus, styrka och beslutsamhet. Sedan var det dags att sluta – och det förde med sig en massa nya utmaningar. De första dagarna kan ha varit svåra, men du upptäckte att du hade den inre styrkan att lyckas (och fick massor av stöd). Det var då det riktiga arbetet började. Det

pågår ännu – och kommer att göra det ända till slutet av **Uppföljnings**-fasen. Det kommer fortfarande utmaningar ibland. Du vet hur du ska hantera dem, eftersom du har upplevt de flesta av dem innan. Du kan kanske fortfarande känna rökbegär, men inte lika ofta som förut. Du är i det slutliga skedet av din resa. Du kan verkligen kalla dig en före detta rökare – och det finns ingen risk att du går tillbaka!

Det är verkligen fantastiskt med ett liv utan cigaretter, och vi är här för att hjälpa dig att njuta av det!

Dagens aktivitet:

Att ändra åsikt

(Aktivitetstid 15 minuter)

Under **Dagboken** gång har vi bett dig att tänka igenom vissa situationer och hur du ska hantera dem. Nu är du i en mycket annorlunda situation – du har slutat till sist – och du möter en ny framtid utan cigaretter. För 3 månader sedan var denna stund en avlägsen dröm. Så nu vill vi att du tänker tillbaka på vad sluta röka betydde för dig då och vad det betyder för dig nu. Att framgångsrikt ha gått igenom sluta-processen kommer att ha förändrat sättet du tänker på och hur du känner – och dina förhoppningar och din längtan efter en tobaksfri framtid är nu här. Låt oss se!

Tänk tillbaka på dina tidiga förhoppningar och idéer om hur livet skulle vara efter att du slutat röka – och hur du tycker och känner nu. Skriv ner de huvudsakliga skillnaderna i det avsedda utrymmet. Här kommer ett eller två exempel på hur dina känslor kan ha förändrats.

Tidiga tankar om livet utan cigaretter:

- Min hälsa kommer att förbättras
- Min familj kommer att vara stolt över mig
- Jag kommer att ha mer pengar att spendera
- Jag gör detta för mina barn
- Jag vill sluta – men jag är inte säker på att jag kan göra det

Tankar du har nu:

- Jag har mer tid för mig själv
- Jag känner mig mer i form – har mer energi
- Jag kan göra allt jag bestämmer mig för
- Jag kommer att leva längre
- Det var inte lika svårt att sluta som jag trodde

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Har dina frestelsenivåer förändrats? Glöm inte att uppdatera din mätare...

Du har så mycket att leva för

Tänka tillbaka kan verkligen hjälpa dig att komma framåt! (Lästid 4 minuter)

Välkommen till andra veckan på **Uppföljnings**-fasen. Förra veckan sa vi att det fortfarande finns några kommande utmaningar (vi ville inte att du skulle bli alltför självsäker!). Vi sa också att du kommer att veta hur du ska hantera dessa utmaningar eftersom du har upplevt de flesta av dem innan. Faktum är att vi räknar med att du tycker att **Dagboken** är en hjälp i ditt liv utanför rökningen också. Under din tid med **Dagboken** har du blivit en expert på att sluta. Du är förmodligen särskilt bra på att känna igen skillnaden mellan ett misstag och ett riktigt återfall. Ett misstag är när du tar en eller två cigaretter – men sen fortsätter att sluta igen som om inget hade hänt. Du vet att du inte behöver cigaretter och återgår till ditt liv utan dem. Ett riktigt återfall är när du röker, fortsätter att röka och faller tillbaka i dina gamla vanor. Även om du nu röker färre än du gjorde innan är detta ett misslyckande. Cigaretterna har åter tagit kontrollen. Så hur kan du undvika ett återfall? Vi vet att det inte kommer att hända dig – men än en gång, förberedelse är lösningen. Det bästa du kan göra för att förbereda dig för rökbegären som ligger och lurar på dig är att se hur vi lade oss i bakhåll för dem tidigare i programmet. När du blickar tillbaka kommer du att se att dessa begär inte hade någon riktig chans. Här kommer en påminnelse om några som kan ha hjälpt tidigare:

- Håll dig lugn! Ett återfall är ingen kris – det är bara en del av sluta-processen
- Fråga dig själv vad som händer och varför? Intala dig själv att situationen är över och att det inte finns något behov av fler cigaretter
- Slösa inte bort tid på att ha dåligt samvete. Tänk istället på hur stolt du kommer att känna dig imorgon när du visar världen att du rökfri igen
- När allt är över, tänk igenom situationen som ledde till misstaget och lägg det på minnet för framtiden

Nu när du har sett tillbaka kommer du förmodligen att känna dig ännu mer besluten. Det är bra – att tänka igenom vad du vill göra och hur du kan klara av det när problemen kommer, är en bra strategi för framgång. Lycka till och vi ses nästa vecka!

Förlita dig på att Dagboken ska vägleda dig i ditt nya liv.

Dagens aktivitet:

Gör en karta

(Aktivitetstid 15 minuter)

Denna vecka på **Dagboken** vill vi att du ska ta en nypa frisk luft. Genom hela programmet har vi uppmuntrat dig att gå på promenader. Att gå är en verkligt hälsosam träning som vi alla kan klara av. Förhoppningsvis har du använt våra råd väl. Dessa 10-minuters promenader varje dag ger lika bra träning som en 30-minuters promenad – så att till och med ta en kort promenad under dina pauser eller din lunchtimme kan göra stor skillnad. Det kan få dig att må bra i flera timmar. Nu har vi en listig plan – vi vill att du anstränger dig lite och går lite längre. OK, vandring på landsbygden längs en stig eller ute i den fria luften kanske inte är något för dig (än!). Hur väl känner du din egen omgivning? Chansen finns att du kör rakt förbi några verkligt intressanta områden varje dag. Idag vill vi att du tar dig en titt på en karta över din omgivning. Du skulle kunna pröva något av de webbaserade kartprogrammen – så får du fram en bra karta.

Vi antar att du kommer att hitta en eller ett par gator som kan verka intressanta. Det finns kanske en gammal byggnad av intresse, eller en park. Ta dig bara en titt och se vad du kan hitta. Skriv sedan ut kartan och använd den när du ska ta din nästa promenad. Allt vi begär är att du ska gå – varför inte köpa en karta från Lantmäteriet över ditt område – eller titta in på den lokala turistinformationen. Vi är ganska säkra på att det är mycket intressantare där du bor än vad du tror! Att gå är inte bara en bra träning – det är också ett bra sätt att få reda på mer om området där du bor.

Det enda säkra antalet cigaretter är noll. Oroa dig inte om du gjort en tabbe – kom ihåg att direkt återgå till inga-cigaretter-dieten. Det är därför vi fortfarande är här under Uppföljningsfasen – för att se till att du sköter dig!

Har du tittat på Mina framsteg på sista tiden?

Du har kraften att stå emot frestelser

Se upp! Håll utkik efter smygande tolerans

(Lästid 3 minuter)

Det är nu mer än 3 månader sedan du slutade röka. Du har besegrat vanan precis som du planerade att göra och du har nu kontrollen. Du tittar kanske åter in på **Dagboken** emellanåt men det är faktiskt bara för att få lite stöd. Allting är bra – du behöver förmodligen oss inte mer – men det är bra att vara säker. Förra veckan bad vi dig att se tillbaka och använda din erfarenhet från de gångna månaderna för att fortsätta din strävan framåt – du vet att du nu har kraften att övervinna begären. Vi ska nu ge dig några råd om vad du ska se upp med under de kommande dagarna och veckorna. Personer som slutar röka under 3 månader klarar ofta av att vara tobaksfria resten av livet. Det är dock inte alltid på detta vis och den huvudsakliga anledningen är något vi kallar "smygande tolerans". I detta skede har du bevisat för dig själv och alla runt omkring dig att du kan sluta röka. Det är möjligt att det inte var lika svårt att lyckas som du trodde. På grund av detta tänker du kanske nu att du nu kan sänka beredskapen, ta det lite lugnt och vara mindre vaksam på riskfyllda situationer. Du kan gå på sociala tillställningar där du ser personer röka. Du röker kanske till och med en del passivt. Faktum är att du kanske känner att du verkligen har så mycket kontroll att du tror att du kan unna dig bara en cigarett. Detta är smygande tolerans.

Självfallet är detta inte bara ett stort misstag – det är vanligtvis ett livsfarligt misstag. Sanningen är att nästan alla som faller offer för smygande tolerans blir rökare på heltid igen. Även om du är bland de mycket, mycket få som klarar av att stanna vid ett litet antal cigaretter visar forskning att bara 1 till 4 cigaretter dagligen kan leda till hjärtsjukdom och lungcancer. Kom ihåg, det finns inget "säkert" antal cigaretter som du kan begränsa dig till – förutom noll! När du väl har slutat är det bästa sättet att bekämpa smygande tolerans med nolltolerans. Det innebär att mot-

stå frestelsen att tro att du passerat gränsen där det inte spelar någon roll om du röker. Du måste fortfarande vara beredd att följa planen du återupprättade förra månaden. Om så är nödvändigt var inte rädd för att prata med dig själv ordentligt också. Säg bara till dig själv "Nej – inte en chans!" Gå tillbaka till denna sida emellanåt den här veckan för att hålla allt färskt i dina tankar. Ha en bra, rökfri vecka!

Det finns ingen återvändo nu – så tänk inte ens på att ta en cigarett.

Dagens aktivitet:

Att hjälpa andra

(Aktivitetstid 5 minuter)

De fakta som vi har gett dig under programmet om farorna med rökning var jobbiga att läsa, inte sant? Å ena sidan kan du vara rätt tacksam att du nu är en före detta rökare. Å andra sidan är det nästan säkert att någon eller några nära dig fortfarande är rökare. Finns det något du kan göra för att hjälpa dem att bli medvetna om riskerna med rökning? Trots allt kan du ju faktiskt rädda deras liv. Svaret är nästan säkert ja, men det är viktigt att du hjälper dem på rätt sätt. Du kan inte tvinga människor att sluta röka. De måste själva vilja sluta. Ofta kan före detta rökare vara alltför ivriga i sina ansträngningar att hjälpa andra. Så vad bör du göra?

Svaret är att sätta dig in i deras situation. Kommer du ihåg Dag 2 i **Dagboken**? Vi sa till dig att du verkligen måste vilja sluta och verkligen veta varför du vill sluta. Det bästa du kan göra för någon som röker i din familj är att gå tillbaka genom **Dagboken** i dina tankar och tänka på vad som verkligen hjälpte dig att sluta. Låt oss ta det i tur och ordning – skriv ner någon som du tycker borde sluta röka i det avsedda utrymmet. Tänk nu igenom anledningarna varför de bör sluta. Det första du bör göra är att antyda för dem anledningarna under en konversation. Du kan också berätta hur mycket det har betytt för dig att sluta! Eftersom du vet hur **Dagboken** har hjälpt dig kan du också föreslå ett besök hos en läkare. Medicinsk forskning har visat att rökare generellt sett är mycket mer framgångsrika i att sluta röka om de söker läkarhjälp.

Ett sista råd: ge inte upp. Fortsätt att påminna dem om fördelarna med att sluta röka – och möjligen farorna med att inte sluta. Gå tillbaka genom **Dagboken** och gör en lista över de fördelar med att sluta som passar bäst för den personen. Män, till exempel kan vara intresserade av sexuell prestationsförmåga, medan kvinnor kan vara mycket intresserade av hur rökning får dem att åldras i förtid. När du har övertygat din vän att sluta – bli engagerad själv. Du vet hur mycket du värdesatte hjälp och stöd. Använd något av det du har lärt dig på **Dagboken** för att hjälpa din vän att lyckas. Du kan göra det på så många sätt – från att gå med dem på en promenad till att planera eller var med på ett firande!

Du har haft stöd och vägledning från en Sluta-kompis under flera veckor nu. Det är kanske dags att bli en Sluta-kompis själv? Trots allt finns det ju ingen bättre lämpad att ge råd än du (förutom din läkare eller tobaksavvänjare så klart!) Kom ihåg att du nu är expert på att sluta. Tänk efter vem som skulle kunna ha nytta av din visdom i dagens dagboksaktivitet...

Se till att du uppdaterar Mina tobaksfria dagar!

Du har förmågan att fortsätta ha makten i ditt liv

Äntligen färdig! Välkommen till sista veckan med Dagboken (Lästid 5 minuter)

Du klarade det! Du har klarat dig till mållinjen. Du känner kanske att du kommit hit en gång tidigare när du kom till slutet av **Sluta**-fasen? Sanningen är att du gjorde det – men vi har repeterat några värdefulla lektioner under de senaste veckorna och vi är säkra på att du känt nyttan av det. Du behöver dock inte oss längre nu – vi lämnar dig och ska hjälpa andra att sluta. För fyra veckor sedan, i början av **Uppföljnings**-fasen, berättade vi för dig om de faser du gått igenom på din resa till att bli en före detta rökare. Nu vill vi att du ska tänka tillbaka på de dagar då du först började röka. Då tvivlar vi på att du ägnade särskilt mycket tankar åt konsekvenserna av att röka. Senare blev du medveten om de negativa effekterna. Du började tänka på att sluta röka, utan att lova något. Efter att ha vägt upp skälen för och emot ett tag beslutade du dig för att agera. Och nu har du klarat det. Du gick igenom alla de tidiga faserna, förberedde dig själv väl och lyckades nå ditt uppsatta mål. Den största delen av striden är nu över – men inte nödvändigtvis krigen. Du kan fortfarande känna av enstaka begär. Du kan bli överraskad av negativa tankar under många år. Under tiden kommer du att ha njutit av att känna dig, se och vara så mycket friskare.

Du ser möjligen fortfarande tillbaka på några av dina lyckligaste rökminnen med en viss längtan. De tillhör det förflutna. Nu är du en expert på tankekontroll. Du kan teknikerna och knepen för att hjälpa ditt sinne och din kropp. Du har verkligen bevisat det för dig själv gång på gång. Du har full kontroll. Det kan ha varit ett maratonlopp snarare än ett sprinterlopp – men du har nått mållinjen – och du har vunnit. Innan vi avslutar vill vi bara fråga dig en sak till. Du har bevisat att du har styrkan att ändra dig själv till det bättre. Så är det dags att ställa in siktet på någonting nytt? Finns det någonting annat du skulle vilja ändra eller förbättra?

Det behöver inte vara lika stort eller viktigt som att sluta röka. Du skulle kanske vilja börja cykla, springa ett maratonlopp eller gå på fotvandring på semestern? Du vill kanske hjälpa andra och gå med i en välgörenhets- eller stödgrupp. Vem vet – det är någonting att tänka på, och det bör vara något du känner dig stolt över för att du gör. Vad det än är, och på **Dag-bokens vägnar**, önskar vi dig lycka till i framtiden!

