

Januar 2012

Hold modet oppe ved rygestop

Rygestop topper suverænt listen over danskernes nytårsforsætter, og rigtig mange rygere har de bedste intentioner, når rådhusklokkerne lyder ved årsskiftet. Men i løbet af januar måned får mange rygere tilbagefald og begynder at tænde cigaretterne igen. Det er faktisk ikke så usædvanligt endda. For ofte skal der flere forsøg til for at stoppe endeligt.

Rygningen fordufter

Heldigvis kan dem, der overvejer at stoppe, finde motivation i tallene omkring danskernes rygevaner. De viser nemlig, at vi er godt i gang med at afvikle rygningen herhjemme. Flere og flere danskere stopper med at ryge og inden for de seneste ti år er antallet af rygere blevet mindsket med en halv million mennesker*.

Færre daglige rygere

Festrygerne udgør stadig en mindre andel på omkring 4-5%, mens antallet af daglige rygere i Danmark faldet til 20%, hvilket er det laveste niveau nogensinde:

– Vi ser en nedadgående tendens, hvor der bliver færre og færre daglige rygere. Samtidig er andelen af dem, der ønsker at stoppe, steget til op mod 70%. Det hænger sammen med den måde, hvorpå vi har indrettet samfundet. Det er blevet sværere at være ryger og der er kommet mange fysiske restriktioner”, fortæller chefkonsulent Jørgen Falk fra Sundhedsstyrelsen.

Personlig aflæringsproces

Et rygestop er ikke en nem sag. Det er der flere årsager til. Både fysiologiske og psykologiske faktorer spiller ind og de kan i realiteten være ganske svære at adskille i praksis:

– Mange rygere har et ambivalent forhold til det at ryge. De har en løbende diskussion med sig selv om fordele og ulemper ved at stoppe. De har lært at ryge gennem mange år, og nu skal de så til at aflære det igen. Det giver en række vanskeligheder. Det handler både om afhængighed og om at turde bryde et socialt fællesskab omkring rygningen”, fremhæver Jørgen Falk.

Båret af indre kræfter

Et rygestop er en beslutning, som primært er båret af en indre drivkraft. Det kræver tid, god planlægning og opbakning. Her kan man så tænke på, at andre rygere har gjort det før en selv og formentlig kæmpet med de samme udfordringer undervejs i forløbet. Og de fleste, der ønsker at stoppe, prøver det som sagt ad flere omgange inden det lykkedes.

Ingen kold tyrker

Kun de færreste stopper med at ryge fra den ene dag til den anden. Rygestoppet bør ikke være en pludselig indskydelse, men være en langsigtet, gennemtænkt og varig beslutning. Og chancen for at få succes med rygestoppet stiger, hvis det er forberedt i god tid, bygger på realistiske mål og naturligvis også har den nødvendige støtte fra ens omgivelser.

Tag imod hjælpen

Eksperterne er enige om, at man fordobler sine chancer for at blive røgfri, hvis man bruger et nikotinpræparat som fx plaster, tyggegummi, inhalator eller tabletter til at tage rygetrangen. Lægen kan også ordinere medicinske præparater mod rygning. Desuden findes gratis rådgivning på sites som www.stoplinien.dk eller www.ddsp.dk – og mange apoteker gennemfører også rygestopkurser.

– Der er kommet stor fokus på rygningens negative konsekvenser, og vi kan mærke en øget efterspørgsel efter sundhedsfaglig viden, konkrete råd og præparater, der kan hjælpe til med rygestoppet. Dybest set er rygestop en personlig udfordring, som kræver individuel rådgivning – og netop det er vi uddannet til på apoteket, udtaler apotekspersonalet.

Vil du vide mere? Kontakt dit lokale apotek.

*Undersøgelse fra december 2010 gennemført af TNS Gallup A/S for Sundhedsstyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Danmarks Lungeforening og Hjerteforeningen.

Gode råd – før og efter rygestoppet

Kræftens Bekæmpelse har lavet følgende råd:

5 råd FØR rygestoppet

- Sæt en fast STOP-dato 2 til 3 uger fremme og gør dit rygestop til det vigtigste projekt i nogle uger. STOP-dagen må gerne være en stille fredag.
- Nedskriv dine vigtigste grunde til at holde op. Du kan evt. tilføje de største udfordringer, som du forventer.
- Forbered dig grundigt. Et rygestop er et vigtigt projekt. Du kan evt. læse mere på vores hjemmeside eller bestille en Rygestopguide på telefon 80 31 31 31.
- Lav en rygedagbog med hvor og hvornår du ryger. Forbered dig på steder og tidspunkter med stor risiko for at falde i. Afled din opmærksomhed eller find erstatning for smøgerne.
- Overvej en ekstra gang, om du kan bruge rådgivning. Du øger dine chancer for succes med et rygestopkursus eller ved individuel rådgivning af en rygestopinstruktør.

5 råd til at forblive røgfri

- Hold fast i dine vigtigste grunde til at holde op. Du gør dig selv og dit helbred en stor tjeneste ved at holde fast.
- Beløn dig selv. Hver dag. Dit rygestop er en præmie værd. Du har givet afkald på røgen, så det er rimeligt at sætte noget i stedet.
- Hvis du får trang til at ryge, så prøv at aflede din egen opmærksomhed. Trangen varer kun nogle minutter ad gangen.
- Brug de gratis tilbud: Find opbakning hos dine nærmeste eller ring til STOP-linien på tlf. 80 31 31 31.
- Hvis du falder i en aften er slaget ikke tabt. Undersøg hvorfor og hvordan det gik galt, så du undgår at ryge igen.

Kilder: www.netdoktor.dk, www.sst.dk (Sundhedsstyrelsen) og www.cancer.dk (Kræftens Bekæmpelse).