

# Gode råd om Rygning

## *Supplement til Åben og Rolig-kurser*

Rygere mister i gennemsnit 8-10 leveår, og halvdelen af rygere, der ikke stopper med at ryge, dør af en sygdom, de har fået af rygning. Det er dokumenteret, at rygning øger risikoen for en række sygdomme, såsom kræft, hjerte-kar-sygdomme, slagtilfælde, Kronisk Obstruktiv Lungesygdom (KOL), øjensygdomme mv.

## **Rygning og stress**

I et studie rapporterede mange rygere, at rygningen hjalp dem til at håndtere deres stress. De mente, at de ville de miste et effektivt stresshåndteringsredskab, hvis de stoppede med at ryge. Dog viste resultaterne det omvendte: De rygere, der var stoppet, rapporterede et signifikant lavere stressniveau et år efter de var stoppet sammenlignet med dem der stadig røg.

## **Hvordan stopper du med at ryge?**

Du har fem gange større chance for at blive røgfri, hvis du får kvalificeret hjælp. Uden hjælp lykkes det omkring 3-5 % at blive røgfri i løbet af et år. Hvis man får hjælp, ligger succesraterne normalt mellem 15-25 %. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du kombinerer flere metoder og værktøjer, for eksempel rygestopkursus og brug af medicinske hjælpemidler.

## Her kan du få hjælp

- ☐ Du kan få gratis rådgivning på Stoplinien på telefon: 80 31 31 31
- ☐ Rygestopkurser er tilbud om at holde op med at ryge i fællesskab med andre. Du kan se, om kommunen tilbyder rygestopkurser på [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk)
- ☐ Nogle kommuner tilbyder individuel rådgivning i form af samtaler. Du kan finde kommunens tilbud på Stopliniens hjemmeside.
- ☐ Få gode råd og fakta om rygestop i Rygestop-guiden fra Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning, eller i Den lille rygestopguide fra Sundhedsstyrelsen.
- ☐ Tilmeld dig SMS-servicen fra Kræftens Bekæmpelse og få støtte til rygestop.
- ☐ På [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk) finder du også et forum for rygestoppere, hvor du kan møde andre, som er på vej i rygestopprocessen.
- ☐ DDSP er Det Digitale Stop Program for dig der ønsker personligt tilpasset digital opbakning til dit rygestop.

## Kan meditation hjælpe dig med rygestopet?

I teorien er svaret ja, men i praksis er dette ikke undersøgt godt nok endnu, til at man kan udtale sig om dette på en videnskabelig baggrund. Hjernescanninger tyder på, at rygere har mindre aktivitet i de dele af hjernen, der er associeret med bl.a. bevidst opmærksomhed og selvkontrol, to kvaliteter som meditation kan forbedre. Ligeledes kan meditation styrke evnen til ikke at handle automatisk og bryde vaner, og til at flytte opmærksomheden uden det kræver så meget kamp. Derfor kan meditation teoretisk set støtte et rygestop og være en metode til at få en bedre og mere stabil kontakt til dét, du ønsker (fx at være uafhængig af nikotin, at leve sundere og at bruge andre metoder til at skabe ro eller balance), og til øget og en mere behagelig form for selvkontrol. Tal med din Åben og Rolig Instruktør om en samlet indsats til at igangsætte og støtte dig i et rygestop.