

4. Minska ditt snusande!

Genom att du minskar på snusandet varje dag minskar nikotinhalten i ditt blod. På det här sättet minskar dina abstinensbesvär. Samtidigt bryter du de vanemönster som styr ditt snusande, och du lär dig att vara utan snus.

Det är lättare att trappa ner när du

- håller snuset utom synhåll,
- byter snusort, till kanske ett som inte smakar riktigt lika gott,
- kortar av tiden med snus i munnen,
- vänjer dig vid att det är tomt under läppen,
- minskar bruket stegvis, om du använder portionssnus så minska på antalet, om du använder lössnus gör prillorna mindre. Dra ner på användandet i din takt till stoppdatum!
- Kontrollera snusfläcken under läppen. Denna skall minska och försvinna med tiden. Be din tandläkare kontrollera vid nästa besök.

5. Testa ditt nikotinberoende.

Innan du slutar kan du med detta enkla test få klart för dig hur nikotinberoende du är.

Frågor	Svar	Poäng	
Hur mycket snusar du per dag?	Mindre än 1/3 dosa 1/3 dosa 1/2 dosa 1 dosa eller mer	1 p. 2 p. 3 p. 4 p.	
Hur lång tid efter uppvaknandet snusar du dagens första prilla?	Inom 30 min Senare än 30 min	2 p. 1 p.	
Snusar du då du sover?	Ja Ibland	3 p. 2 p.	
Vilken sort snusar du?	Light Portion Lössnus	1 p. 2 p. 3 p.	
Hur lång tid kan du vara utan snus?	Mindre än 2 timmar Mer än 2 timmar Mer än en dag	3 p. 2 p. 1 p.	
			Dina poäng

5-7 poäng – Har du ett lågt nikotinberoende? Då klarar du sannolikt att sluta snusa utan nikotinläkemedel. Trappa ned din snuskonsumtion och sluta därefter helt.

8-15 poäng – Om du har ett högt nikotinberoende eller om du tidigare upplevt svåra besvär när du försökt sluta snusa, behövs kanske hjälp av nikotinläkemedel.

När du trappat ned din konsumtion och är framme vid stoppdatumet, slutar du med snuset och börjar istället använda nikotinläkemedel under en period av ca 3 månader.

6. Stoppdagen - tack och adjö till snuset!

Sisu för att du skall lyckas! Det är inte lätt att lämna en vana som du haft i årtal, men det är klart att det går bra. Ta en dag i taget. Motto: "Detta är ännu en dag i mitt snusfria liv!".

På många håll finns professionellt stöd att få. Fråga på din vårdcentral (hälsocentral) eller din lokala hälsovård. Tandläkaren, tandhygienisten eller tandsköterskan kan också hjälpa dig.

7. Trilla inte dit igen!

Kom ihåg att det sämsta du kan göra är att prova "bara litet grann". Tyvärr är beroendet livslångt och suget kommer blixtsnabbt tillbaka. Börja inte på nytt- inte idag i alla fall !