

Rygning | Kræftens Bekæmpelse

RYGER, RYGER IKKE, RYGER ...

Få ro med dine overvejelser.
Træf beslutninger, der
føles rigtige for dig.



Til dig, der ryger og har fået en kræftsygdom.



RYGER, RYGER IKKE, RYGER ...



INDHOLD:

Til dig, der ryger og har fået en kræftsygdom	4.
Tobak og nydelse	6.
Skyld	8.
Modstridende følelser	10.
Forholdet til andre	12.
Du kan gøre noget selv	16.
Lettelse og livskvalitet	18.
Tag selv kontrol over tankerne	20.
Dine fortællinger	23.
Hvad er du motiveret for	24.
Hvad vejer tungest	26.
Hvem er du	28.
Nye muligheder	30.
Myggestik, vaner og cykler	32.
Forestil dig et liv som røgfri	34.
At ændre på rygevanerne	36.
Er det nu	38.
Idéer til at mindske og udholde rygetrang	40.
Rådgivning og støtte	42.
Sådan kan dine omgivelser støtte	42.

TIL DIG, DER RYGER OG HAR FÅET EN KRÆFTSYGDOM

At få en kræftsygdom er for mange noget, der ryster og vækker følelser. I en periode af livet, hvor man er under ekstra pres, kan tobakken føles nødvendig og god. Det er normalt at være splittet i sine tanker om rygning. Man nyder måske at ryge, og man kan have svært ved at forestille sig livet uden. Mange med kræft ønsker samtidig selv at handle og gøre noget, der virkelig har betydning for deres behandling, bivirkninger og videre sygeforløb.

Rygestop er en af de mest effektive handlinger i den situation. Derfor kan det nage, hvis man ryger, mens man samtidig tænker, at man burde stoppe. Hvis man uden at finde afklaring og ro bliver ved med at trække blade af blomsten i et forsøg på at finde ud af, hvad man vil: ryge, ryge-ikke ... Disse modstridende tanker og følelser tager bogen fat i. Bogen er skrevet til dig, der ønsker mere ro med dine overvejelser om din rygning – uanset om du vil stoppe eller fortsætte med at ryge.

Bogen fortæller også, hvordan det ofte opleves at få kræft, når man er ryger, og hvorfor tobakken kan føles som noget, man ikke kan undvære. Du møder en række spørgsmål, der kan hjælpe dig med at undersøge dine tanker og følelser om rygning. Spørgsmålene leder dig som vejvisere igennem bogen, og du vil som på en opdagelsesrejse få øje på nye sider og betydninger af din rygning. De hjælper dig med at få klarhed, så din vej bliver mere åbenbar. Hvis du oplever, at vejen deler sig i to, hjælper bogen dig med at undersøge hvilken retning, der er din. Går det tungt opad, vil du med spørgsmålene finde ud af, hvad der giver dig energi og styrke til at fortsætte rejsen. På toppen får du udsyn og kan se, hvorhen du vil. Du bliver bedre i stand til at træffe de beslutninger, der føles rigtige for netop dig.

Sidst i bogen finder du gode råd, redskaber og henvisninger til yderligere hjælp, hvis du ønsker at ændre på din rygning.



TOBAK OG NYDELSE

Når man ryger, oplever man som regel nydelse ved rygningen. Det føles, som om tobakken gør det gode endnu bedre – eller det slemme mindre skidt. Når der er noget at fejre, kan det opleves endnu bedre med en cigaret. Og i stressede eller pressede perioder kan det føles, som om tobakken giver et frirum, en pause eller en belønning. Tobakken har måske været en fast følgesvend i mange år. Det kan virke, som om tobakken er den, der giver livet kvalitet.

Der er flere grunde til, at det opleves sådan. Nikotinen i tobakken påvirker en kemisk balance i hjernen. Denne balance (eller ubalance, hvis man mangler nikotinen) har betydning for, hvor godt vi føler os tilpas. Den har også betydning for, hvordan vi oplever at klare livets udfordringer. Behovet for nikotin kan føles så stort, at det næsten kan overskygge alt andet. Det er et fysisk behov, der opleves følelsesmæssigt. At man har røget gennem lang tid kan være en anden grund til, at det føles sådan. Hver gang man har tændt en cigaret, har man fastholdt og forstærket vanen. Mennesker er vanedyr. Vi er tilbøjelige til at gentage det, vi er vant til at gøre, fordi det føles godt og velkendt.

SÅDAN VIRKER NIKOTIN

Når man ryger, føres nikotinen med blodet op til hjernen i løbet af få sekunder. Nikotinen virker stimulerende på nogle nervecentre. Disse nervecentre bliver vænnet til at få nikotin, og med tiden bliver det nødvendigt at få nikotin for at opnå velvære. Hvis kroppen på et tidspunkt oplever nogle uger uden nikotin, genvinder den dog sin egen oprindelige evne til at holde en god kemisk balance. I disse overgangssuger, mens behovet for nikotin klinger af, kan trangen til tobak komme i bølger af få minutters varighed. Når disse bølger rammer, kan trangen til at ryge føles meget stærk og vanskelig at modstå. Trangen kan næsten overskygge alt andet. Det er sådan, man mærker abstinenserne.



Disse ting kan jeg særlig godt lide ved at ryge:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

I disse situationer synes jeg, det giver særlig nydelse at ryge:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

I disse situationer har jeg følt, at tobakken gjorde det slemme mindre skidt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SKYLD

Det er helt almindeligt at tænke over, hvorfor man har fået kræft. Alle gør ind i mellem noget, som ikke er sundt eller hensigtsmæssigt. Når man ryger og har fået kræft, kan disse tanker fylde og nage. Man kan tænke over, om tobakken har bidraget til, at kræften udviklede sig – om man selv har været med til at pådrage sig sygdommen. Disse tanker kan give en følelse af skyld og dårlig samvittighed. Med tiden vil sådanne følelser blegne og fylde mindre.



Det ville jeg sige til min bedste ven, hvis han eller hun følte sådan:

.....
.....
.....

En kærlig tilgivelse til mig selv vil lyde sådan:

.....
.....
.....

Sådan vil jeg passe endnu bedre på mig selv fremover:

.....
.....
.....



*I starten, da jeg fik kræft,
tænkte jeg en del over, hvorfor det havde ramt mig.
I det store og hele har jeg jo levet som så mange andre.
Og der er jo mange, der ryger uden at få kræft.*

*Jeg ved godt, at de siger, at rygning øger risikoen
for mange forskellige kræftsygdomme.
Jeg troede bare ikke rigtigt, det ville ramme mig.
Så i starten tænkte jeg, at det var min skyld
– og det var ikke rart! Men efterhånden tænkte
jeg sjældnere på det.*

Annette, 47 år.

MODSTRIDENDE FØLELSER

Når man ryger og får en kræftsygdom, oplever mange, at tobakken ikke længere er et entydigt gode og nydelse. Man bliver på en helt anden måde end før klar over, at man ikke er usårlig. Nu er det ikke længere kun naboen, der rammes, det er én selv.

Nogle rygere fortæller, at de ligefrem ryger med ubehag, efter de fik kræftsygdommen. Hvordan de har dårlig samvittighed over stadig at ryge. Men på et tidspunkt i livet, hvor der vendes op og ned på mange ting, kan det virke uoverskueligt at ændre på en indgroet vane. Det kan virke uoverkommeligt at skulle afstå fra noget, man oplever som godt. Noget, man oplever som livskvalitet, som beroligende eller måske endda som nødvendigt.

Både at ryge og at opnå fordelene ved at blive røgfri kan opleves som vigtigt. Det kan føles umuligt at vælge det ene på bekostning af det andet. De modstridende tanker og følelser opleves ofte meget ubehagelige og pinefulde. Mange spekulerer på at stoppe med at ryge, og det nager og bekymrer dem, at de ikke giver sig selv de bedste muligheder.

Måske har du på den ene side dine egne særlige grunde til nogle gange at tænke på at stoppe med at ryge – men måske ønsker du på den anden side ikke at opgive din rygning. Det kan føles som om, man er nede i en mørk dal, hvor man ikke kan se, hvilken vej man skal gå. Man ved ikke, hvordan man skal komme op. Der hvor man igen kan overskue, hvad vej man skal vælge.



Sådan føler og tænker jeg om, at jeg er ryger:

.....
.....
.....

Fordele ved at jeg ryger:

.....
.....
.....

Ulemper ved at jeg ryger:

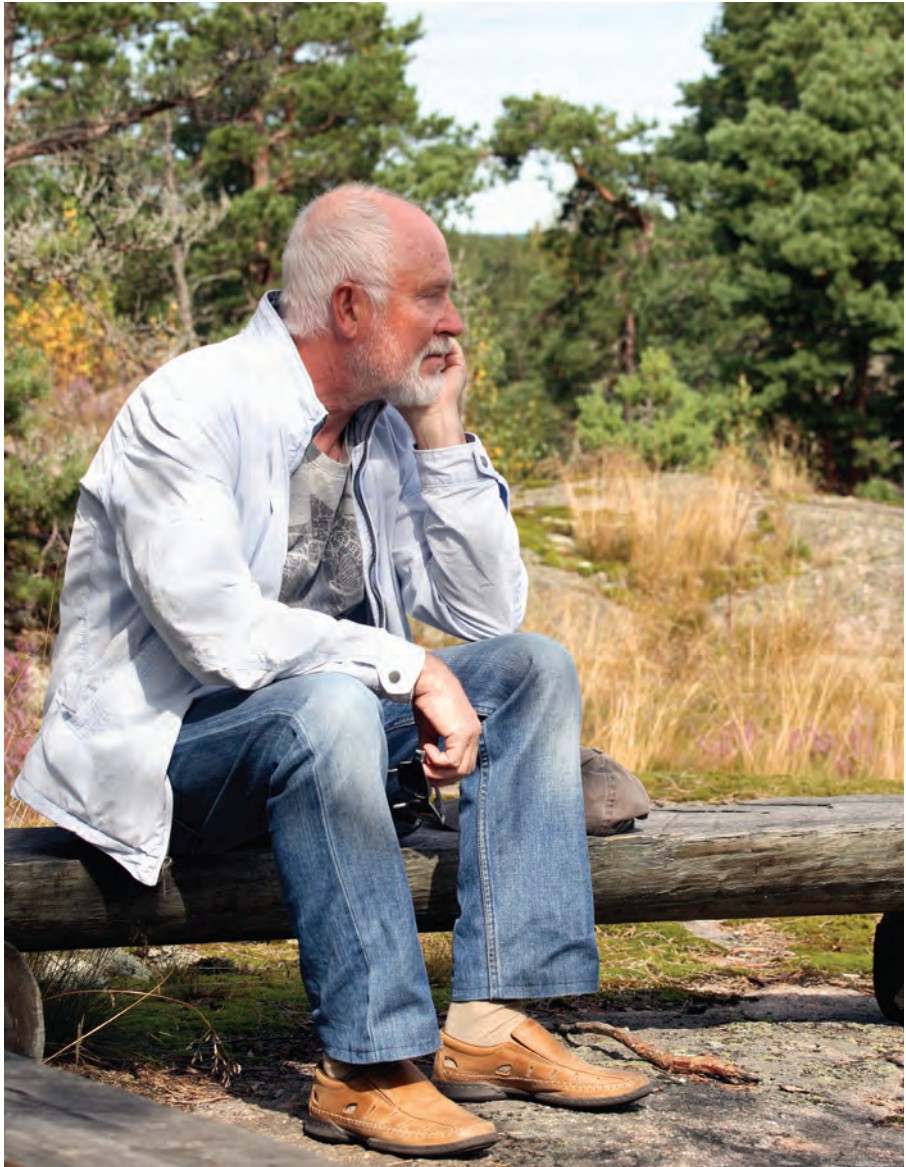
.....
.....
.....

Fordele for mig ved at stoppe med at ryge:

.....
.....
.....

Ulemper for mig ved at stoppe med at ryge:

.....
.....
.....



FORHOLDET TIL ANDRE

Forholdet til andre kan blive påvirket af de modstridende tanker om tobakken. Måske har man dårlig samvittighed eller føler skyld over for sine nærmeste, fordi man har røget, og fordi man ikke bare lige kan holde op. Det er jo ikke kun én selv, der rammes, når kræft kommer ind i ens liv. Også ens nærmeste er kedede af det og bekymrede for fremtiden. Det kan være svært for dem at forstå, hvorfor man stadig ryger. Når man ryger, kan man have det skidt med at gøre sine nærmeste endnu mere urolige og bekymrede. Nogle skammer sig og trækker sig ligefrem væk.



Hvad ville mine nærmeste ønske sig, at jeg gjorde med min rygning:

.....

.....

.....

.....

.....

Hvad betyder det for mig, at mine nærmeste ønsker sådan:

.....

.....

.....

.....

.....

*Min kone er så ked af, at jeg stadig ryger.
Hun siger, hun så gerne vil beholde mig,
Det er så svært, så jeg går ned i parken og ryger.
Så slipper jeg for at gøre hende
endnu mere ked af det.
Men hun ved jo godt, hvad jeg gør ...
Jeg føler det, som om jeg svigter hende
ved ikke at stoppe med at ryge.*

Erling, 74 år

Måske spekulerer man på, om et rygestop vil påvirke forholdet til éns rygende nærmeste og venner. Om man kan være sammen med dem uden selv at ryge. Om man kan tillade sig at bede dem om ikke at ryge, når man er sammen.



Hvilke tanker har jeg om min rygning og samvær med rygende familie og venner:

.....

.....

.....

.....

Forholdet til sundhedspersonalet kan også blive påvirket. Nogle kræftpatienter, der ryger, fortæller, hvordan de kan bekymre sig over lægens eller sygeplejerskens reaktioner på deres rygning.



Hvad betyder det for mig, at lægen og sygeplejersken ved, at jeg ryger:

.....

.....

.....

.....

*Alle på hospitalet
gjorde så meget for, at jeg skulle blive rask.
Og jeg skammede mig sådan over,
at jeg ikke stoppede med at ryge.
Jeg kunne næsten ikke få mig selv til at ringe til dem,
når jeg havde brug for at snakke med dem.*

Susanne, 67 år

DU KAN GØRE NOGET SELV

Det er almindeligt at blive chokeret, når man rammes af en kræftsygdom og føle, at man mister kontrollen over sit liv. Det hele kan få et skær af uvirkelighed. Man kan have svært ved at fatte, at det er én selv, der er ramt. Undertiden kan det virke, som om man ikke længere er den samme, og det kan være svært at styre følelserne. Hverken det liv, man kendte, eller den fremtid, man troede, man kendte, er så sikre, som man troede. Fra at leve i en velkendt og forudsigelig verden kan det føles som om, man nu befinder sig i et ukendt, skræmmende og ukontrollabelt område.

I den situation oplever nogle et behov for selv at påvirke tingene – ved siden af, at de tager imod behandlingen på hospitalet. De vil gerne aktivt påvirke i positiv retning. De vil gøre, hvad de kan for at passe bedst muligt på dem selv, så behandlingen bliver så effektiv som muligt og bivirkningerne så få som muligt. De vil bidrage til at opnå bedst mulige chancer for at overleve. Og de vil igen opleve mere styring og kontrol over deres liv.

Det kan variere fra den ene kræftform til den anden, hvor stor helbredsgevinst der er ved et rygestop. Men for de fleste har det en positiv effekt, hvis rygningen stopper: Behandlingen virker bedre, prognosen bliver bedre, man kommer nemmere over en operation, og strålebehandlingen giver færre bivirkninger. Statistisk set er der også færre og mindre alvorlige tilbagefald af kræftsygdom hos patienter, som stopper med at ryge.



På disse områder kan jeg gøre noget selv:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mine tanker om min rygning i forhold til mit helbred:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sådan ville det være for mig at have mere kontrol - også over min rygning:

.....

.....

.....


.....

.....

.....

LETTEELSE OG LIVSKVALITET

De fleste rygere, der får en kræftsygdom, oplever bedre livskvalitet, når de stopper med at ryge. En vigtig grund er, at de slipper for opslidende tanker om rygningen. De føler sig lettede og roligere uden tobakken. Det giver dem en god følelse at vide, at de selv gør, hvad de kan. Det overskygger savnet af tobak, som ind imellem kan dukke op, især kort efter, at man er stoppet med at ryge.



*Det var som om en byrde forsvandt
fra mine skuldre, da jeg stoppede med at ryge.
Jeg slap for alle tanker om at stoppe eller fortsætte.
Og jeg slap for alle de tidspunkter på dagen,
hvor jeg røg med dårlig samvittighed.
Jeg kan godt huske, at det var rart at ryge
– ligesom man kan huske en forelskelse, som man ikke
længere føler. Men den lettelse og ro,
jeg føler nu, vil jeg ikke bytte for noget
– ikke engang for en cigaret.*

Peter, 62 år

TAG SELV KONTROL OVER TANKERNE

Vi har alle forskellige tanker og forestillinger om os selv: hvem vi er, hvad vi vil og kan. Nogle af dem er vi klar over, og andre er vi mindre klar over. Uanset hvad påvirker de vores følelser og handlinger – også i forhold til rygning. I forhold til om og hvordan, man vil overveje sin rygning. Og i forhold til hvor let eller svært det opleves, hvis man holder op med at ryge. For at blive mere klar over hvordan disse tanker påvirker dig og din rygning, kan det være en hjælp at tage stilling til dem. For at finde ud af, om du synes, de er rigtige eller ej.



Sådan tænker jeg om at stoppe med at ryge:

Andre tanker jeg har om at stoppe med at ryge:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sæt kryds ved de tanker du kan genkende.

IKKE LIGE NU

- Der er så meget godt ved at ryge
- At ryge minder mig om mit ubekymrede liv inden sygdommen
- Når jeg ryger, kan jeg bedre klare det, og så falder jeg til ro
- Rygningen er en del af mig
- Jeg kan ikke overskue at stoppe nu
- Jeg er i tvivl, om det overhovedet kan betale sig at stoppe
- Hvis jeg beslutter mig for at stoppe, skal det være noget jeg vælger selv

MÅSKE

- Nogle af mine tanker går mest i retning af at holde fast i rygningen, mens andre tanker går i retning af at stoppe
- Nogle af mine følelser bevæger mig i retning af at ville blive ved, mens andre følelser bevæger mig mest i retning af at stoppe
- Noget ved min situation får mig til at ville blive ved, mens andet ved min situation får mig til at ville stoppe

VIL GERNE

For andre

- Jeg vil gerne kunne gøre mine nærmeste mindre bekymrede
- Jeg vil gerne blive fri for tanken om, at andre kigger skævt til mig

For mig selv

- Jeg vil passe på min krop
- Jeg ønsker sjælero
- Jeg vil gøre noget selv for at få kræften væk
- Det vil betyde noget for mig at kunne fortælle min læge, at jeg er stoppet

Fortsættes næste side.



Sådan føler jeg ved at genkende disse tanker:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sådan tænker jeg om at genkende disse tanker:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mine tanker og følelser påvirker min rygning i denne retning:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DINE FORTÆLLINGER

Vores tanker og forestillinger påvirker de fortællinger, vi har om os selv, om vores liv og om vores rygning. Fortællingerne viser, hvordan vi hver især opfatter noget bestemt, sådan som det opleves og forstås af netop én selv. Fortællingerne forstærker ofte sig selv. De kan med tiden komme til at holde én fast i en opfattelse, der låser og begrænser.



Min fortælling om, hvordan rygning giver nydelse:

.....

.....

.....

Min fortælling om, hvordan det ville give nydelse at være røgfri:

.....

.....

.....

Min fortælling om, hvornår jeg fortjener at ryge:

.....

.....

.....

Min fortælling om, hvornår jeg fortjener at stoppe med at ryge:

.....

.....

.....



HVAD ER DU MOTIVERET FOR

Måske tænker du, at din rygetrang skal være væk, før du giver dig i kast med et rygestop. At hvis du virkelig var motiveret, så ville du ikke længere have lyst til at ryge.

Men følelser er sammensatte. Derfor giver det ikke rigtig mening at vente på, at motivationen kommer og rygetrangen forsvinder helt. De fleste vil både være motiverede for at ryge videre ... og for at stoppe. De vil både ryge og ikke ryge. Undertiden er den ene følelse stærkere end den anden. Andre gange fylder de næsten lige meget.



Lige nu er jeg motiveret for at ryge, fordi:

.....

.....

.....

Lige nu er jeg motiveret for at stoppe med at ryge, fordi:

.....

.....

.....

HVAD VEJER TUNGEST

Efter at have fået en kræftsygdom mærker mange på en anderledes tydelig måde end før, hvad der virkelig er vigtigt for dem. Hvordan samværet med deres kære opleves endnu mere betydningsfuldt, smukt og dybt. Hvordan naturoplevelser, musik og andre sanseoplevelser opleves endnu stærkere og mere nuanceret. Hvordan glæde og kærlighed kan opleves dybere. Hvordan drømme for fremtiden bliver klarere og småting, man før blev irriteret over, virker mere ligegyldige.

Disse erkendelser kan hjælpe, når man tænker over, om man vil fortsætte med at ryge. De kan hjælpe, når det føles op ad bakke. Man kan spørge sig selv, om tobakken hjælper med til at opnå det, der virkelig har betydning i éns liv.



Dette er vigtigt for mig på kort sigt:

.....

.....

.....

.....

Dette er vigtigt for mig på lang sigt:

.....

.....

.....

.....



Sådan hjælper tobakken mig til at opnå det vigtige:

.....

.....

.....

.....

Sådan hindrer tobakken mig i at opnå det vigtige:

.....

.....

.....

.....

Sådan skal jeg gøre for at opnå det, der er vigtigt for mig:

.....

.....

.....

.....

Sådan vil det føles at opnå det, der er vigtigst for mig:

.....

.....

.....

.....

HVEM ER DU

Vores opfattelse af hvem vi er, hænger nøje sammen med oplevelserne af os selv i vores krop. Det er gennem kroppen, at vi sanser, oplever og nyder. Kroppen er det redskab, der gør os i stand til at bevæge os, den hjælper os til at leve og opleve. Kroppen giver adgang til sindet – og til at vide, hvem vi er.

Når man får kræft, kan forholdet til ens krop og til én selv forandres. I kroppen findes kræftsygdommen, og kroppen giver anledning til spekulationer og bekymring for fremtiden. Kroppen ændrer måske udseende og giver måske ubehagelige og smertefulde oplevelser. Den kan måske ikke længere det, den før kunne. Man bliver pludselig meget opmærksom og bekymret over kroppen og ændringer i den. Seksualiteten er måske også forandret. Maden smager anderledes, og appetitten kan være påvirket. Det kan medvirke til, at man i en periode føler sig i tvivl om, hvem man er. For det er jo ikke sådan, man kender sig selv.

Rygning giver i høj grad kropslige oplevelser. Røgen smages i munden, lugtes i næsen, og mærkes måske på vej ned gennem luftvejene. Også i resten af kroppen opleves det: Måske prikker det i hænder og fødder, måske bliver man en smule svimmel. Måske opleves det "bare" som en behagelig og dejlig følelse, der breder sig i krop og sind, mens man ryger. Eftervirkningerne fra rygningen melder sig måske som morgenhoste, kolde hænder og fødder eller en grim smag i munden. Disse velkendte oplevelser er med til at få os til at opfatte os selv som rygere – som om det var en fasttømret del af vores personlighed. Oplevelserne er med til at være pejlemærker også i det nye, ukendte landskab og skabe følelsen af noget trygt og genkendeligt – også selv om rygningen og dens konsekvenser måske er noget, man egentlig gerne ville være foruden.

At stoppe med at ryge medfører i løbet af kort tid kropslige ændringer. Lugtesans og smagssans bedres. Vejtrækningen opleves anderledes fri, ubesværet og livgivende. Hænder og fødder bliver varmere. Man bliver mindre forpustet og kan præstere mere fysisk. Søvnens bliver bedre, og man får mere energi. Når man stopper med at ryge, bliver det for mange forbundet med glæde og tilfredshed at opleve disse kropslige ændringer. Ikke mindst i en periode af ens liv, hvor forholdet til kroppen er påvirket.

Hvis tobakken før følte som éns ven, kan man nu i stedet se sig selv som sin egen nye bedste ven, der hjælper med til at bekæmpe kræftsygdommen og passer godt på sig selv og den krop, der giver én livet.



Sådan ville det være for mig, hvis jeg aldrig mere skulle mærke i min krop hvordan det føles at ryge:

.....

.....

.....

Hvad ville min krop bede mig om, hvis den kunne:

.....

.....

.....

Hvordan kan jeg være min krops bedste ven:

.....

.....

.....

Sådan ville jeg opfatte mig selv, hvis jeg ikke længere var ryger:

.....

.....

.....

NYE MULIGHEDER

Et rygestop giver nye muligheder. Når penge og tid ikke længere bruges på tobak, åbner der sig nye veje, man kan gå. Mange får ekstra energi og skal beslutte sig for, hvad den skal bruges på. Måske kan man nu besøge familie, venner og steder, som man før afholdt sig fra, fordi man ikke kunne ryge dér.

Man skal overveje, hvilke drømme og muligheder, man har for fremtiden. Hvordan man udnytter de muligheder, man har som røgfri. Hvad man vil bruge den ekstra tid og de sparede penge på. Det kan føles, som om, man står på en bjergtop, hvor man har udsyn hele vejen rundt. Man skal vælge, i hvilken retning man vil gå.



Hvis jeg ikke brugte tiden på at ryge, ville jeg i stedet bruge tiden på:

.....
.....
.....

Hvis jeg ikke brugte penge på tobak, ville jeg i stedet bruge pengene på:

.....
.....
.....

Hvis jeg havde mere energi ville jeg bruge den på:

.....
.....
.....



Jeg har jo altid røget og opfattet mig selv som ryger. Og da jeg så fik kræft, var der pludselig nogen ting, jeg ikke længere kunne eller ville. Jeg stoppede også med at ryge og tænkte over, om jeg nu blev sådan en frelst og hellig én, der ikke var til at holde ud at være sammen med. Men så gik det op for mig, at jeg nu kunne være sammen med mine børnebørn meget mere, fordi jeg ikke hele tiden skulle udenfor og ryge. Og jeg ville kunne spare penge sammen til at rejse og opleve de mange skønne steder.

Pernille, 66 år

MYGGESTIK, VANER OG CYKLER

Afhængigheden leger så at sige kispus med hjernen og får rygeren til at opleve og tro, at han eller hun har brug for nikotinen for at kunne fungere og have det rart. Nikotinafhængigheden kan sammenlignes med et ubehageligt myggestik, og tilførslen af nikotin er, som når man klør på myggesticket. Det føles rart, mens man gør det, men man vedligeholder kløen. Lige så snart kroppen har genvundet sin egen naturlige evne til at opretholde en god kemisk balance, vil man opleve tingene anderledes. På det tidspunkt klør myggesticket ikke længere undtagen måske få gange. Men hvis man igen tilfører kroppen nikotin, så vil kløen vende tilbage.

Hvis man ændrer på sine vaner, kan det i starten føles akavet og ikke så rart, som det plejer. Efter lidt tid vil man imidlertid vænne sig til det nye. Som ryger har man lært at forbinde rygning med noget bestemt. Det kan være en følelse (f.eks. at føle sig urolig eller glad) eller en person eller en ting (f.eks. kaffekoppen) eller en handling (f.eks. at holde pause). Når man oplever disse følelser eller ting eller foretager sig de handlinger, hvor man typisk har været vant til at ryge, kan det være, at man vil opleve rygetrang og i starten savne tobakken, indtil nye vaner er blevet indlært.

Hvis du har gjort dig erfaring med at lade være med at ryge, har du måske oplevet ubehag og abstinenser. Det kan skyldes, at du har været røgfri i et kortere tidsrum, hvor kroppen endnu ikke har nået at genvinde en god kemisk balance. Den har stadig været afhængig af at få tilført nikotin for at opleve balance. Efter nogle uger uden nikotin genvinder kroppen sin egen gode balance, nikotinbehovet aftager og med tiden vil man vænne sig til en ny balance, som synes naturlig og rigtig. Man oplever ikke længere det pludselige velbehag, når cigareten tændes, og nikotinafhængigheden tilfredsstilles. Men man oplever heller ikke i nær samme grad behov for at ryge og få nikotin. Og man oplever ikke de andre ubehagelige ting, som rygningen medførte i form af dårlig samvittighed, udgifter eller irritation over at være steder, hvor man ikke kan tilfredsstille trangen til at ryge.

Nogle giver efter for rygetrangen og for det savn, der kan opleves efter tobakken. Det er ikke spildte kræfter at have forsøgt sig. Hver røgfri periode er en sejr, der giver vigtig erfaring om, hvordan man klarer sig uden tobak – også selv om man for en periode ender med at ryge igen. At blive røgfri kan sammenlignes med at lære at cykle. I starten er det svært, og man må øve sig – og pludselig en dag suser man afsted.



Disse ting eller situationer giver mig særlig lyst til at ryge:

.....

.....

.....

Disse følelser giver mig særlig lyst til at ryge:

.....

.....

.....

Nikotinafhængigheden får mig til at tro at:

.....

.....

.....

FORESTIL DIG ET LIV SOM RØGFRI

Det er ikke altid let at forestille sig et liv som røgfri, når man endnu ikke har egne erfaringer, der understøtter det. Det er der en god forklaring på. Det er svært at forestille sig noget, man ikke har prøvet – eller kun har prøvet lidt eller for meget længe siden. Man kan ikke se det for sig og danne et billede eller en fornemmelse af, at det kan blive en ny virkelighed – og at den vil føles rigtig. Et ukendt landskab er naturligvis vanskeligt at se for sig og svært at finde rundt i. Måske har man få pejlemærker, som stammer fra da kroppen endnu krævede nikotin for at have en god balance. Landskabet kan derfor virke både utydeligt og som ét, der ikke er så rart at begive sig ind i.





Sådan vil jeg føle det, når jeg efter nogen tid som røgfri slapper dejligt af og hygger mig uden at have lyst til at ryge:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sådan vil jeg føle det, når jeg efter nogen tid som røgfri slipper for nagende tanker om min rygning:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hvad vil være den største lettelse ved ikke at have rygetrang?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AT ÆNDRE PÅ RYGEVANERNE

Mens du overvejer din rygning, kan det være en hjælp på forskellig måde at ændre lidt på dine rygevaner.

Erfaringer siger, at det sjældent holder, hvis man nedsætter tobaksforbruget. Man skal altså indstille sig på at stoppe helt, hvis man vil blive tobakken kvit. Men som et eksperiment eller som et led i forberedelsen på at stoppe kan man godt øve sig og få nye erfaringer. Man vil opleve, hvad der hjalp til at udholde rygetrangen – en rygetrang, der vel at mærke er større, fordi den stadig holdes ved lige af nikotinen. Man vil opleve, at man trods alt kan spise uden at ryge bagefter eller falde til ro følelsesmæssigt uden at ryge. De nye erfaringer vil være med til at skabe pejlemærker, så man lettere kan se for sig, hvordan verden kan hænge sammen, hvis man stopper med at ryge. Derfor er enhver røgfri periode god – også den, hvor du prøvede at stoppe men ikke lykkedes. Som pejlemærker vil der skabes nye tanker og nye fortællinger om alle de situationer, hvor du før har oplevet tobakken som en nødvendig del.

Du kan kan lave forskellige ændringer i dine rygevaner. Ændringerne skal kun gælde i en kortere tid. Du skal være helt sikker på, at du kan overholde ændringerne i den tid, du fastsætter. Gør dem derfor ikke for svære i starten. Skift gerne ændringerne ud med andre efter nogle dage.

Du kan f.eks. lave en aftale med dig selv om, at du stadig gerne må ryge, men at du venter to minutter hver gang, inden du ryger. I de to minutter tænker du over, hvorfor du egentlig har lyst til at ryge lige nu. Hvad det helt præcis er, du forventer, den kommende cigaret vil give dig? Hvad er det, den vil ændre på?

ANDRE ÆNDRINGER KAN VÆRE:

- At udsætte rygning 10 minutter efter måltider
- Ingen rygning sammen med kaffe, te eller alkohol
- Ingen rygning på bestemte steder, f.eks. i bilen, ved spisebordet, foran tv eller mens du taler i telefon
- At skifte fra lighter til tændstikker (eller omvendt) – eller skifte tobaksmærke
- Kun at ryge stående, ikke sidde ned og ryge
- At bryde vaner og ikke ryge dér, hvor du plejer at ryge



Sådan vil jeg ændre på mine rygevaner:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ER DET NU

Er det det rigtige tidspunkt at stoppe med at ryge, når man har fået kræft? Nogle ender med at føle, at det er det ikke. Der er i forvejen mange belastninger, og nogle synes ikke, de har overskud til at ændre på deres vaner. Det er ikke nu, de vil undvære de gode oplevelser, tobakken giver.

Andre føler, at det netop er det rigtige tidspunkt og stopper med at ryge. Kræftsygdommen gav anledning til at foretage ændringer, som de før nøjedes med at tænke på. De føler sig færdige med at rive blade af blomsten.

Du har igennem denne lille bog gjort dig tanker om din rygning. Måske har du overvejet, hvorvidt du skal stoppe med at ryge eller ej. Det kan være, at du skal bruge mere tid, før du føler dig parat til at træffe en beslutning. Det kan være, der stadig er blade tilbage på din blomst. Det kan også være, at du er kommet nærmere en beslutning. Måske landede dit sidste blad på at ryge, måske landede det på ikke at ryge. Forhåbentlig har du fået mere ro med dine tanker og med det, du vælger at gøre ...





Så vigtigt er det for mig at stoppe med at ryge:



Derfor satte jeg krydset, hvor jeg gjorde, og ikke på det lavere tal:

.....
.....
.....

Så meget tror jeg på, at jeg kan stoppe med at ryge:



Derfor satte jeg krydset, hvor jeg gjorde, og ikke på det lavere tal:

.....
.....
.....

Så parat er jeg til at stoppe med at ryge:



Derfor satte jeg krydset, hvor jeg gjorde, og ikke på det lavere tal:

.....
.....
.....

IDÉER TIL AT MINDSKE OG UDHOLDE RYGETRANG

Hvis du beslutter dig for at ændre på dine rygevaner, kan det være en god idé at have forslag parat til, hvordan du vil håndtere rygetrangen, hvis den skulle opstå. Ganske mange oplever kun lidt rygetrang, når først de har besluttet sig for at ændre deres rygevaner. Alligevel er det almindeligt, at man ind i mellem har tidspunkter, hvor man er ved at miste gejsten og orienteringen. Det kan hjælpe på energien og overblikket at genoverveje spørgsmålene i denne bog. Andre forslag er:

- **BRUG DINE KRÆFTER**

Gør modstand mod rygetrangen ved fysisk at bruge dine kræfter. Det kan give overskud og føles godt at få afløb for noget af den energiophobning og anspændthed, der kan følge med rygetrang. Hvis du foretager dig noget i de minutter, rygetrangen varer, kan du desuden bedre udholde den. Du kan gøre modstand mod den ved at skubbe hårdt og langvarigt mod en væg eller et træ. Ved at knuge eller ligefrem slå på en pude.

- **SE ET NEJ FOR DIG OG TRÆK VEJRET DYBT**

Gør modstand mod rygetrangen ved visualisere et rungende NEJ til den. Et nej, du bliver ved med at fastholde, indtil den tager af igen. Eller du kan overbærende og lidt uengageret hilse rygetrangen velkommen, hvorefter du lader den være til stede i de få minutter, den varer, uden at den får lov til at få al din opmærksomhed. Imens kan du koncentrere dig om, hvordan det føles, når du trækker vejret. Når du ånder ind, tænker du "jeg ånder ind" og under udåndingen smiler du, mens du tænker "jeg ånder ud og smiler". Hver gang tankerne vandrer, trækker du dem blidt tilbage til ind- og udåndingen. Både vejrtrækningsøvelsen og smilet har en beroligende effekt på kroppen og sindet.

- **GIV DIN KROP NOGET AT NYDE**

Giv dig selv behagelige oplevelser med kroppen. Det kan være et fodbad eller at rulle fødderne på en nopret massagerulle eller bold. At få massage, tørbørste huden eller smøre dig ind i creme. At klappe på hele kroppen med flade hænder, så

den føles endnu mere levende og nærværende. At gøre noget med kroppen, hvad enten det er at gå en tur, komme ud i dagslyset eller dyrke motion fremmer en god kemisk balance i hjernen og hjælper med til at give overskud til både behandling, rygestop og til de tidspunkter, hvor det kan føles tungt og uoverkommeligt op ad bakke.

- **MÅSKE NIKOTIN ELLER PILLER**

Nogle har i en overgangsfase gavn af nikotinprodukter. Med dem kan man mindske rygetrangen og arbejde med først at slippe tobakken og få nye vaner. Siden slipper man nikotinafhængigheden. Nikotinprodukter købes på apoteket. Der findes også piller, som kan hjælpe til at mindske rygetrangen. Pillerne fås på recept hos lægen.



RÅDGIVNING OG STØTTE

PERSONLIGT MØDE:

I alle kommuner findes gratis rygestoprådgivning med uddannede rygestoprådgivere, som du kan tale med. Der er også grupper, hvor du sammen med andre rygere mødes med rygestoprådgiveren.

RING TIL:

Stoplinien tlf. **80 31 31 31** eller sms **"rygestop" til 1231**, hvorefter du vil blive ringet op. Stoplinien giver rygestoprådgivning over telefonen og kan henvise til rygestoptilbud i din kommune.

PÅ NETTET:

www.cancer.dk

www.stoplinien.dk

www.kvitomlidt.dk

www.e-kvit.dk

SÅDAN KAN DINE OMGIVELSER STØTTE

For andre kan det være svært at forstå, hvordan du egentlig har det med din rygning. Hvor svært det kan være at overveje et rygestop.

Nogle føler, at det er en hjælp at tale om deres overvejelser. Andre vil hellere tænke over det for sig selv. Det er vigtigt, at dine omgivelser respekterer dit behov. Det er også vigtigt, at de forstår, at det skal være dit projekt at holde op med at ryge. De må ikke presse eller bebrejde. Deres opgave er at støtte og hjælpe. De skal understøtte din beslutning og tålmodigt uddele masser af ros og opmuntring igennem hele processen – i al den tid, den tager.

Du kan selv tænke over, hvordan dine omgivelser bedst kan støtte dig. Hvad det er, du har brug for fra de enkelte personer – og fortælle dem det. Måske skal de lade være med at ryge, mens I er sammen. Eller måske skal de lade være med at spørge til, hvorfor du stadig ryger, når du har fået en kræftsygdom.

RYGER, RYGER IKKE, RYGER ...
Få ro med dine overvejelser.
Træf beslutninger, der føles rigtige for dig.

Merete Mærsk
Psykolog og fysioterapeut

Kræftens Bekæmpelse
Forebyggelse & Oplysning
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 35 25 75 00
www.cancer.dk

Redigering:
Stop-gruppen
Forebyggelse & Oplysning
Kræftens Bekæmpelse

Layout: Obitz grafisk design
Tryk: Hillerød grafisk
ISBN-nr: 978-87-7064-241-5

Udgivet med støtte af
Ministeriet for Sundhed og Forebyggelses pulje
fra Tips- og Lottomidler

Copyright 2014 © Kræftens Bekæmpelse
Alle rettigheder forbeholdes



RYGER, RYGER IKKE, RYGER ...

En lille bog om tanker og følelser til dig,
der ryger og har fået en kræftsygdom.

Kræftens Bekæmpelse

Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 35 25 75 00
www.cancer.dk



9 788770 642415 >

