

## Din helse

# Røykeslutt – hvorfor så vanskelig?

**Vi vet at røykeslutt gir bedre livskvalitet. Likevel fortsetter mange å røyke. For det er ingen enkel sak å slutte. Hvorfor skal det være så vanskelig? En måte å forberede seg på er å forstå hvorfor man røyker, og hva som skjer både i kropp og sinn når man slutter.**

Tekst: Marte Engen og Jorunn Lamson, frisklivssentralen Bydel Nordstrand

For femti år siden var det status å røyke. Vi tilla røyking en positiv karakter. Men slik er det ikke lenger. For vi vet bedre i dag. Vi vet blant at antall daglige røykere har sunket fra 25 til 13 prosent etter at røykeloven ble innført i 2004.

## Uvanedannende

Sigaretter inneholder nikotin, et svært avhengighetskapende stoff som finnes naturlig i tobakk. Når man røyker, går nikotinen opp til hjernen for å stimulerer belønningssenteret. Det gir en kortvarig følelse av avslapning og redusert stress, og det kan også gjøre humøret ditt bedre og får hjertet ditt til å slå fortere. Disse fysiske endringene er derimot kortvarige, og når nikotinrusen forsvinner, vil man gjerne ha mer. Etter en stund utvikler man toleranse for nikotinen, og

man må tilføre mer for å få samme effekt.

I tillegg er det atferdsvaner knyttet til røyking. Man lager seg daglige rutiner for når man skal ta en røyk, for eksempel når man har spist, er sosial med venner eller har behov for å stresse ned. Disse psykologiske aspektene ved røyking kan være like utfordrende å overvinne som den fysiske avhengigheten.

## Abstinenser

Mange ønsker å kvitte seg med den uvanen røyking anses å være i dag. Men røykeslutterne møter mye motgang. Når man prøver å slutte å røyke, vil fraværet av nikotin gi abstinenser, både fysiske og psykiske.

De fysiske abstinensene kommer først. De kan gi svimmelhet, vondt i hodet,



Ny kunnskap gir en ny hverdag!

rastløshet, nedstemthet, engstelse og irritabilitet, som kan vare fra noen dager til flere uker. For å redusere de ubehagelige symptomene begynner mange å røyke igjen.

Det er likevel ikke alltid den vanskeligste delen av å bli røykfri. Mentalt må man jobbe hardt for å endre en sterk vane, og emosjonelt kan man føle at man har mistet sin nærmeste støttespiller.

## Starten på slutten

Ønsker man å slutte å røyke,

er det viktig å være forberedt på hva som venter, både mentalt og fysisk. Vi vet at det sosiale aspektet har stor innvirkning på folks røykemønster. Derfor kan det være

en god idé å si fra til venner og familie at du planlegger å slutte, slik at de kan støtte deg i det du skal gjennom.

## Andre tips til røykeslutt:

- Lag deg en plan over hva skal du gjøre når nikotinsuget melder seg.
- Unngå steder, ting og situasjoner hvor du er vant til å røyke.
- Finn andre strategier for å redusere stress.
- Ha noe å fikle med i hendene, noe å tygge på.
- Gjør en aktivitet som kan distrahere deg bort fra suget, særlig etter et måltid.
- Erstatt de tidspunktene du pleier å ta en røyk, med noe annet.
- Hold på de positive sosiale sidene som røyken har gitt deg – også uten røyk.

Ønsker du hjelp til å slutte? Frisklivssentralen i Bydel Nordstrand tilbyr veiledende samtaler for folk som skal i gang med røyk- eller snusslutt. Ta kontakt om du vil ha mer informasjon:

**FRISKLIVSSENTRALEN**

Bydel Nordstrand

E-post: frisklivssentralen@bns.oslo.kommune.no

Telefon: 482 49 553 / 415 81 772

# Gym i matsalen, og ingen dusj!

**Vil du møte noen av lærerne dine fra Lambertseter folkeskole på 50-tallet? Gikk du på denne skolen, kan du merke deg torsdag 21. april og komme til Lambertseter gård.**

Tekst: Bajabeck

Der kommer lærere fra skolen og vil fortelle fra sitt skoleliv. Møtet starter kl. 18.30 og arrangeres av det nystartede Lambertseter historielag, en gruppe i Søndre Aker historielag.

Også gamle elever vil bidra med sine historier. Skolehverdagen den gang var helt annerledes enn



Fra "bessa" i 1957. Barna den gang var oppdratt til å like all slags mat. (foto fra boka "Et skoleeksempel").

den er i dag. I de første tre årene, 1953-56, var skolen kun tre paviljonger. I 1956 kom den store mursteinsbygningen med matsal, lærerværelse, overlærers kontor, helsesøster, tannlege (uha!), spesialrom og aula, der Kjell Bækkelund og Robert Levin av og til spilte firhendig.

I friminuttene var det slossing i skolegården, løping, hojing, sangleker, håndballkamper og snøballkrig. Kort sagt: Lek og moro, men sikkert også erting, eller mobbing, som det heter i dag.

Velkommen skal du være!

## Helsetorget på Skullerud Næringspark

VI har nå flyttet inn i lyse og trivelige lokaler på Helsetorget i Skullerud Næringspark



KIROPRAKTOR HAAGENSEN

Kiropraktor Atle O. Haagensen  
Autorisert kiropraktor  
Grundig og god undersøkelse  
Trygg og skånsom behandling

**Telefon: 90558013**

E-post: info@kiropraktorhaagensen.no  
Hjemmeside:  
www.kiropraktorhaagensen.no



Neostrata • Hudterapi  
Fruktsyrebehandling • Massasje  
Hånd- og fotpleie  
Farging av vipper og bryn  
Permanent makeup  
Voks • Botox og fillers

**Telefon: 90913084**

E-post: laqe11@hotmail.com  
Hjemmeside: www.kleopatralinikk.no



Helsetorget Skullerud Næringspark Olaf Helsets vei 5

Ledige kontorlokaler kontakt: Linn Hege Aas  
tlf. 45 22 43 30 mail: linn@snp.no