

*Arbetsblad*

# Gruppträff 3

*Tobakspreventivt arbete*

Kristina Bergstrand

Margareta Pantzar

Monika Schwerin



## Olika delar av beroendet?

Man brukar prata om **4 komponenter i tobaksberoendet:**

**(F)ysiskt – (E)motionellt – (P)sykologiskt – (S)ocialt.**

De olika delarna är olika starka för olika personer och är ofta sammanvävda och svåra att urskilja.

Identifiera och reflektera över de olika delarnas innebörd för dig och hur du kan hantera dessa. Se sid 38-40

**F**

Hur kändes det efter ett längre rök/snusuppehåll? Abstinens?

---

---

**E**

Vilka känslor förknippade du med rökningen?

---

---

**P**

Inövade vanor och betingningar till rökning. Vilka har du haft?  
Belöning/uppladdning osv

---

---

**S**

Att röka tillsammans kan markera samhörighet och gemenskap.  
Vilka rökte du med?

---

---



**Tips för ökad motivation:**

Dina tankar har betydelse för framgång i ditt arbete. Du mobiliserar genom att lyfta fram tanken:

- "Jag vill, kan och tänker genomföra mitt beslut!"

Vad vill du göra med de pengar du tjänar/sparar då du nu är tobaksfri? Se sida 26.

---

---

Jämför din tobaksregistrering med föregående veckas. Vilka skillnader finns? Vad är viktigt inför första tobaksfria veckan?

---

---

**Faktaruta**

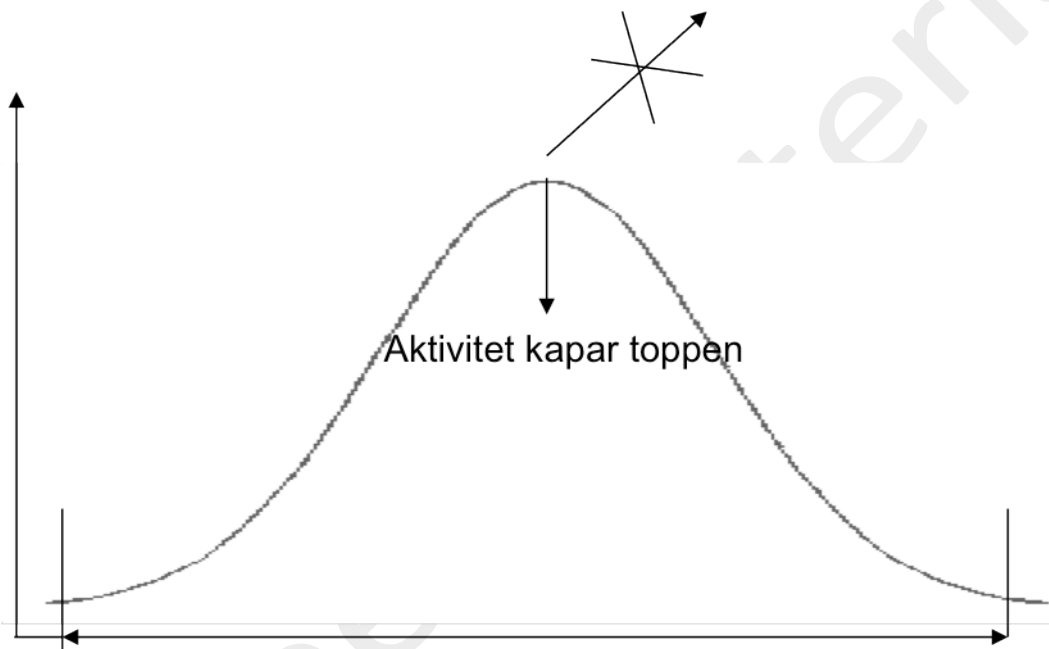
- Just nu tillämpar 167 kommuner rökfri arbetstid!
- Tobaksodlingar ger svåra miljöskador!

[www.tobaksfakta.se](http://www.tobaksfakta.se)



## Nikotinberoende – viktigt att förstå

Nikotinsug kan upplevas som en evighet långa men pågår ganska kort, ofta ½-2 minuter. Aktivitet gör röksuget lättare att hantera. Nikotinsuget är som en våg som kommer och går. Det kan vara jobbigt när det är som värst men då är det på väg att vända. Dessutom är antalet nikotinsug/dag begränsat. Nedanstående beskrivning ger en bild av detta som kan hjälpa.



Slutsats:

*Det är lättare att uppleva att man har kontroll över situationen om man tänker att nikotinsug är begränsade i tid, styrka och antal/dag. Upplevelsen kan dessutom påverkas genom att aktivt fokusera på annat både i tanken och när det gäller vad man gör.*



**Inför första tobaksfria veckan - mina verktyg**

Använd dig av 4 D, sid 35

- Dröj
- Drick vatten
- Djupa andetag
- Distraktion

Fysisk aktivitet, sid 50:

---

Notera ditt val av läkemedel:

---

Njut av framgångar och vinster, sid 54:

---

Vad kan jag mera göra - egna idéer på aktiviteter och tankar, sid 47:

---

---

**ABSTINENS GÅR SNABBT ÖVER, KAN LINDRAS OCH AVLEDAS!**



## Utvärdering gruppträff 3

Ringa in den siffra som motsvarar Ditt omdöme, ej mellan två siffror.

### Min samlade bedömning och upplevelse av gruppträffen.

0 = otillfredställande

10 = mycket nöjd

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Egen kommentar:

---

---

### Min egen insats under gruppträffen.

0 = passiv/ointresserad

10 = aktiv/intresserad

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Egen kommentar:

---

---

### Hur skulle du idag bedöma din chans att lyckas?

0 = mycket liten

10 = mycket stor

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Egen kommentar:

---

---