

# Slik slutter du å røyke

Karl Erik Lund



Per Schioldborg og Jørgen Skavlan **Slik slutter du å røyke** Oslo: Kagge forlag, 2003 Kr 199. 139 sider. ISBN 82 - 489 - 0362 - 1

Det normative klimaet rundt røyking har kjølnet. Mens aktiviteten for noen tiår siden var fasjonabel, raffinert og konvensjonell på de fleste sosiale arenaer, viser undersøkelser at røyking nå har fått et negativt symbolinnhold. Trendanalytikere bruker stempler som «harryfisert», «trashifisert» og «stupidifisert». I tillegg har fryktaktiverende budskap i intensive kampanjer, en aggressiv avgiftspolitik og innføring av røykfrie serveringssteder endret de samfunnsmessige rammevilkårene for røyking. Ferske undersøkelser viser at andel røykere i befolkningen er desimert fra en tredjedel til en fjerdedel i løpet av de siste fem år. Om lag 670.000 nordmenn har i dag status som forhenværende røykere.

Blant den gjenstående ene millionen som fortsatt røyker her til lands, har 800.000 gjort mislykkede forsøk på å slutte – i gjennomsnitt 4,3 forsøk hver. Hundre tusen av dagens røykere har intensjoner om å slutte innen de nærmeste 30 dager, ytterligere 480.000 har slutteplaner for de påfølgende fem måneder, mens hele 690.000 av de nåværende røykerne ser seg selv som røykfrie fem år fram i tid. Det er i denne kontekst instruksjonsbøkene i selvadministrert røykeavvenning har blitt rene kioskveltere.

En instrumentell guide – med den ambisiøse tittelen «Slik slutter du å røyke» – er skrevet av psykologiprofessor Per Schioldborg og allmennlege Jørgen Skavlan. På bokens forside forsikrer de to høyt medieprofilerte forfatterne at de har skrevet den beste motivasjonsboka for røykeavvenning, og

at deres metode vil kunne hjelpe leseren til å slutte én gang for alltid. Dette modifiseres allerede på bokens bakside hvor ekspertene understreker at det ikke finnes noen tryllekur eller fasit for å slutte å røyke, men at boken isteden kan hjelpe leseren til å skreddersy en personlig egnet framgangsmåte.

Boken er organisert i tre deler. I den første skal leseren overbevises om at røykevanen virkelig kan endres og at nettopp denne boken kan hjelpe. Selv personer med etablert forsvarsverk rundt egne røykevaner og reaktante røykere (som røyker for å gjenvinne den frihet de mener myndighetene har berøvet dem), adresseres av forfatterne med et budskap om at hjelpen er nær. Leserens blir forberedt på å måtte investere både egeninnsats og beslutsomhet, men boken forsikrer at denne innsatsen vil bli ivaretatt i et systematisk opplegg bygget på forskning og årelang erfaring i feltet. Intensjonen er å bygge opp leserens tillit til metoden som senere presenteres.

Del to har som utgangspunkt at de fleste røykere befinner seg i en motivasjonskonflikt – de har tungtveiende grunner for å slutte (helsefare, negativt symbolinnhold, dårlig rollemodell etc.), samtidig som det er lett å etablere mange årsaker for å fortsette (sosialt, selvbelønnende, emosjonskontroll, vennskap etc.). Da viljen alltid følger det sterkeste motiv, er bokens ambisjon å vekte opp sluttegrunnene uten at leseren skal fornemme at fordelene bagatelliseres.

I del tre presenteres selve verktøyet. Til forskjell fra Allan Carrs bestselger «Endelig ikke-røyker», anbefaler Schioldborg og Skavlan en gradvis avlæring fra røykingen. Fordelen med nedtrapping i forhold til et brått og plutselig avbrekk, er at abstinensen opptrer sjeldnere, med mindre intensitet og kortere varighet. Forfatterne anbefaler å fastsette et tidspunkt for opphør noen uker fram. Mellomtiden skal brukes til å bygge opp tro på egen mestringsevne, nedtegne grunner for å slutte samt etablere enkle avlæringsprosedyrer (bytte merke, røykemåte og røykearena). Videre anbefales leseren å kartlegge når, hvordan og hvorfor han eller hun røyker. Ideen er at bevissthet om egen røykeidentitet (koserøyker, sosial røyker, festrøyker, stressrøyker etc.) gjør det lettere å forberede seg på de vanskelige situasjonene som vil oppstå. En typisk stressrøyker bør eksempelvis ha parat teknikker for stressreduksjon, mens belønningsrøykeren bør finne alternative påskjønnelser.

Deretter tilbys et 15 dagers program for å opprettholde røykfriheten. Blant strategiene er hyppig tannpuss, forlate matbordet hurtig, lukte på sneiper, lese sluttegrunnene, spise grovt og grønt, drikke vann, tygge på kanelstenger, fysisk aktivitet, bruke nikotinerstatning, styre unna fristende situasjoner og søke råd. Istedenfor å tenke på hva man mister, skal leseren fokusere på hva man vinner. Ved akutt røykesug instrueres man til å tenke på fredelige og hyggelige livserfaringer. I boken får leseren oppmuntrende likemannshjelp fra en gjeng vellykkede sluttere som raust øser av egne erfaringer.

Schioldborgs og Skavlans opplegg er identisk med den praksis som tilbys innringere til Sosial- og helsedirektoratets Røyketelefon. Telefonen er tidligere evaluert med gode resultater, og det er således grunn til å tro at også denne boken vil være til god hjelp for røykere som ønsker å slutte.