



www.nicotine-anonmous.org

För personer som använder snus

Vad vi tror.

Vi tror vi kan lika gärna vara utan...

Vi känner oss överlägsna "svagsinta" rökare som "inte kan kontrollera sitt begär"

Vi kan sluta närsomhelst, men när vi försöker upptäcker vi att vi inte kan vara utan snus en dag eller ens ett par timmar.

Vissa av oss börjar upptäcka små varningstexter "snus är inte ofarligt alternativ till rökning" Mer intrång i vårt liv, skrämseltaktik av dom som inte förstår, förresten, vilka är dom? Vad vet dom? Snusar dom?

Hur är det med dom som slutar röka genom att ta en snus? Är inte det bättre? Alla vet ju att rökning är farligt, tobak utan rök är väl ofarligt?

Vår rökfria image är vårt sätt att uttrycka vår individualitet och göra oss annorlunda och det är vi! Med tobaksfärgade tänder och andedräkt som botten på en fågelbur.

Vi vet att vissa ser på oss med avsmak och tycker snus är "äckligt" Ibland hör vi historier om dom som har cancer i munnen eller halsen men avfärdar det som påhitt eller otur, hur stor är risken att cancer skulle drabba oss? Sånt händer andra och inte mej.

Överdrivet av tidningar och TV, och även om jag slutade skulle jag kunna bli överkörd av en buss nästa vecka så jag kan lika gärna fortsätta snusa men jag kan sluta snusa när jag vill.

Historier om dom som fått delar av tungan borttagna, är det inte för drastiskt? Vad är chansen att det skulle drabba mej? Vilka odds skulle vara värt risken? 1 på 100? 1 på 20? 1 på 5? Jag brukar ha tur, kanske är skadan redan skedd?

Om det är så kan jag lika gärna fortsätta snusa, det finns ingen anledning att sluta. Vi funderar över dessa historier, rädslor och fantasier och gradvis inser vi att dessa och andra av våra frågor inte får något svar.

Hur vi än rationaliserar slutar det alltid där det började, Innerst inne skäms vi över att vara slav under en snusdosa eller portionspåse.

Det är svårt att sluta eller hur? Vi säger till oss själva att vi tycker om smaken, vi kan sluta när vi vill. Vi har en vana. Nikotinmissbrukare, nejnej! Vi kan inte vara missbrukare, snus är väl ingen drog? Efter några misslyckade försök att sluta inser vi att vi är fast.

Tänk dej nikotinmissbruk och tänk dig hur vi gör vad som helst och priset vi betalar för vårt begär. Vårt sociala liv blir lidande och vi lägger ner värdefull tid för att planera inköp och se till att vi har snus så det räcker. Vi gör vad som helst för att få vår "kick" som att ge oss ut i oväder för att få tag i tobak men kan inte komma fram till affären för att köpa mjölk.

VI VET

Tänk dej friheten från tobak, att sluta blir en personlig utmaning, vi börjar upptäcka att vi skulle ha det bättre utan snus, vi börjar undra hur det skulle vara att slippa försörja vårt missbruk "eh, vana!", vi kan sluta ljuga för oss själva och acceptera utmaningen att leva nikotinfri.

Vad är fakta när det gäller rökfri tobak? Det orala intaget förser effektivt kroppen med önskad mängd nikotin. Nikotin är en giftig drog med både stimulerande och lugnande effekt.

Nikotin är starkt vanebildande, nikotin är kraftfullt!

Oral användning av nikotin ger stimulering och upplevd belöning, Detta är de kortsiktiga effekterna. Nikotinanvändning kopplas samman med många känslor och dagliga aktiviteter.

Det finns rapporter om att nikotin ökar koncentrationsförmågan men att underhålla Nikotin-nivån ger fler hälsoproblem än fördelar.

Vilka är de långsiktiga effekterna? Vilka risker tar snusare? Riskerna inbegriper cancer i mun och hals, kronisk irritation i munnen, tand och tandköttssjukdomar samt högt blodtryck.

Stödet från anonyma nikotinister har hjälpt många att återhämta sig och tillfriskna från nikotinmissbruk. En dag i taget.

Det finns hopp!

Många har vunnit över beroendet och med hjälp från andra kan vi:

NÄRVARA vid möten med Anonyma Nikotinister

- **LÄSA** litteratur om nikotinmissbruk.
- **ACCEPTERA** att snus är en vanebildande drog precis som rökning.
- **ARBETA** igenom de tolv stegen.
- **SÄTTA** ett datum att bli nikotinfri och be om att "bli villig"
- **LISTA** aktiviteter istället för snusande.
- **SKRIVA** ner tankar och känslor om hur nikotin och snus påverkar ditt liv och fördelarna med att bli nikotinfri.
- **SLUTA** använda alla former av nikotin och **BÖRJA** leva.

Hjälper denna information dig?

Överväg att göra en donation för att stödja kostnaderna för Nicotine Anonymous World Services ([tradition sju](#)) och för att förmedla vårt budskap till alla nikotinmissbrukare som söker tillfrisknande ([tradition fem](#))

Donera

Copyright ©2025

Nicotine Anonymous World Services

Alla rättigheter reserverade.

Ingen del av denna publikation får reproduceras.

i någon form eller på något sätt,
utan föregående skriftligt tillstånd av
Nicotine Anonymous World Services.