

Sundhed for alle ♥ + ●

# De fleste med en psykisk lidelse ønsker at blive røgfri

*– gælder det  
også dig?*



Scan QR-koden til Sundhedsstyrelsens hjemmeside, hvor du kan få mere viden om rygestop og psykiatri.



*Det var svært at stoppe, og det krævede nogle forsøg – men med hjælp og støtte fra mine omgivelser lykkedes det mig at blive røgfri.*

Camilla, 42 år

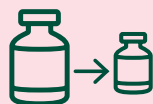
## Værd at vide, hvis du gerne vil være røgfri og har en psykisk lidelse

Det kan være svært at stoppe med at ryge – uanset om du har en psykisk lidelse eller ej. Men det kan lade sig gøre med den rette hjælp og støtte.



### Abstinenser kan ligne symptomer på psykisk sygdom

Abstinenssymptomer – fx irritabilitet, anspændthed, søvnbesvær, angst, tristhed og koncentrationsbesvær – minder om symptomer på psykisk lidelse og kan derfor forveksles med og opleves som en forværring af sygdommen, men nikotinabstinenser varer typisk kun 1-2 uger. Længerevarende rygestop vil generelt føre til en bedring af symptomer på psykisk lidelse.



### Rygestop kan mindske behovet for medicin

Visse psykofarmaka omsættes markant hurtigere i kroppen, hvis man ryger, og rygestop kan derfor medføre, at koncentrationen af psykofarmaka i kroppen stiger til niveauer, der kan give kraftige bivirkninger. Hvis du vil stoppe med at ryge, skal du derfor kontakte den læge, der behandler dig. Så kan lægen vurdere, om dosis af din medicin evt. skal nedjusteres sideløbende med dit rygestop. Din læge kan finde information om justering af specifikke psykofarmaka i Sundhedsstyrelsens materiale: "Rygning og rygestop blandt patienter med psykiske lidelser – en guide til praktiserende læger og læger i hospitals- og distriktskykiatrien" på Sundhedsstyrelsens hjemmeside eller via QR-koden på bagsiden af denne folder.



### Du kan få gratis hjælp og støtte til rygestop

En kombination af rygestoprådgivning og rygestopmedicin øger chancen markant for succesfuldt rygestop. Kontakt derfor Stoplinien på telefon 80 31 31 31, eller kommunen du bor i, for at få gratis rådgivning til, hvordan du stopper med at ryge, og snak med din læge om valg af rygestopmedicin.

## Tre myter om personer med psykiske lidelser og rygestop

# 1

**De fleste personer med psykiske lidelser ønsker ikke at holde op med at ryge.**

**Fakta:** Ca. 3 ud af 4 personer med psykiske lidelser ønsker at blive røgfri, hvilket er lige så hyppigt som i den generelle befolkning.

# 2

**Personer med psykiske lidelser kan ikke holde op med at ryge.**

**Fakta:** Personer med psykiske lidelser har moderat lavere chance for at stoppe sammenlignet med andre personer, og hvis den psykiske lidelse er velbehandlet, er forskellen minimal.

# 3

**Rygestop kan forværre psykiatriske symptomer.**

**Fakta:** Abstinenssymptomer minder om psykiatriske symptomer og kan derfor forveksles med disse, men nikotinabstinenser varer typisk kun 1-2 uger. Længerevarende rygestop vil generelt føre til en bedring af psykiatriske symptomer.



Kontakt den læge, der behandler dig, hvis du overvejer rygestop og bruger ét af følgende præparater: Clozapin, Olanzapin, Haloperidol, Clomipramin, Imipramin, Fluvoxamin, Duloxetin, Mirtazapin. Så kan lægen vurdere, om dosis skal sættes ned.