

**Hjelp hverandre på Facebook**

**Har du sluttet å røyke eller vurderer å gjøre det? Da trenger vi din hjelp. Helsedirektoratet har laget siden «Slutta – din røykeslutt» på Facebook for at folk skal kunne dele sine erfaringer med røykeslutt.**

Har du klart det? Fortell oss hvordan du gjorde det! Vil du gjøre et forsøk? Finn råd og støtte.

Det finnes ikke én måte å slutte på som passer for alle, og mange må forsøke flere ganger før de endelig klarer det. På Slutta – din røykeslutt kan du fortelle oss om hvordan du endelig fikk det til, sto mot røyksug, kjempet deg gjennom abstinenser og fortsatt holder motivasjonen oppe.

Du som er usikker på hvordan du skal klare å slutte, har forsøkt mange ganger allerede – eller som sliter med å holde deg røykfri – kan få tips og støtte fra andre.

Her finner du siden: <https://www.facebook.com/slutta.no?fref=ts>