

# Gratis hjælp til at håndtere nikotintrangen

Skoledagen er nikotinfri. Det betyder at alt røg, damp og snus ikke er tilladt, så længe du er i skole. Heller ikke hvis du forlader skolens område.

Der er hjælp at hente, hvis du har svært ved at komme igennem skoledagen uden at ryge eller tage snus. Du kan få hjælp, uanset om du ønsker at droppe nikotinen helt eller bare gerne vil klare en skoledag uden.



Gratis telefonrådgivning med udgangspunkt i dit behov og dine ønsker.

Ring på 80 31 31 31 for at tale med en professional rådgiver.

Du kan også sende en sms med teksten "rygestop" eller "snusfri" til 1231 for at blive ringet op.

Du kan også læse mere på [stoptlinien.dk](http://stoptlinien.dk)



Gratis app som kan hjælpe dig igennem en nikotinfri skoledag. Her kan du se, hvordan andre klarer at skære ned og håndtere nikotintrangen.

Hent appen ned på din telefon og opret en profil for at komme i gang.