



Tabak van roken

Heb je ook tabak van je rookgewoonte en zou je graag willen stoppen? Dat is een prima voornemen. Toch moet je stevig in je schoenen staan om de sigaret écht vaarwel te zeggen. Een nicotineverslaving is namelijk lastig te overwinnen. Maar het kan je lukken.

Dubbele verslaving

Tachtig procent van de rokers wil nu of op termijn stoppen met roken. Je hebt gemiddeld twee tot drie pogingen nodig om definitief te stoppen. Dat komt door de nicotine in de tabak. Nicotine is een heel verslavende stof en dat maakt het lastig om te stoppen met roken. Zodra het nicotinegehalte in je bloed daalt, krijg je ontwenningsverschijnselen: je voelt je gestrest, bent onrustig en hebt een enorme drang om een sigaret op te steken. Al bij de eerste teug van je sigaret voel je je weer beter, ontspannen en rustig. Naast de fysieke verslaving geeft roken ook een geestelijke verslaving: je bent gewend in bepaalde situaties of op vaste momenten te roken. Of je associeert roken met ontspanning en fijne situaties.

Wees sterker dan de verleiding

1. Stoppen met roken is niet gemakkelijk, want de verslaving 'verleidt' je regelmatig om tóch eentje op te steken. Zo weersta je de roep om nicotine:
2. Merk dat je zonder sigaret kunt en dat niet-roken meteen positieve effecten heeft. Je proeft en ruikt beter en krijgt meer lucht.
3. Gebruik indien nodig hulpmiddelen zoals nicotinepleisters of -kauwgom of medicatie om de ontwenningsverschijnselen tegen te gaan.
4. Krijg nieuwe, positieve ervaringen die niets met roken te maken hebben. Gezelligheid draait niet om de sigaret, maar om de gesprekken die je met elkaar hebt.
5. Wees sterker dan de behoefte om te roken. Een rookimpuls duurt meestal maar een paar minuten.
6. Beloon jezelf als je weer een mijlpaal hebt bereikt en wees niet te streng voor jezelf.

Doorzetten

Je hebt de laatste sigaret uitgedrukt, een goed moment gekozen om te stoppen en jezelf een mooie beloning in het vooruitzicht gesteld. Toch ontkom je niet aan de ontwenningsverschijnselen: onrustig, gestrest, humeurig. De eerste dagen zijn het zwaarst, daarna gaat het snel beter. Even doorzetten dus! Na twee maanden zijn de meeste ontwenningsverschijnselen wel verdwenen. Het risico op hart- en vaatziekten is dan al gehalveerd en de risico's op allerlei ziekten nemen de komende jaren steeds verder af.





Zo kom je de eerste dagen door

- ✓ Informeer je familie en vrienden dat je gestopt bent en vraag om hulp wanneer je die kunt gebruiken.
- ✓ Vermijd je vaste rookplekken en verander je dagelijkse routine. Dat doorbreekt de automatische koppeling met het roken.
- ✓ Ga erop uit en doe leuke dingen. Blijf goed bezig want je zult in het begin tijd overhouden.

Stoppen met roken mislukt? Nieuwe poging!

Toch de verleiding niet kunnen weerstaan? Dat is jammer maar je terugval is zeker geen mislukking. Je bent gestopt en die poging was waardevol. Want je weet nu wat je niet en wat je wel moet doen bij de volgende stoppoging. En daarmee heb je de kans dat je de volgende keer wel slaagt, vergroot.