

WAT HOUDT U NOG TEGEN?

2

Er kan een aantal zaken zijn dat u ervan weerhoudt om te stoppen. Sommige rokers zien op tegen de moeite die het kost te stoppen met roken, of tegen de ontwenningverschijnselen. Andere rokers hebben angst voor gewichtstoename, zijn bang voor spanningen of twijfelen eraan of ze het wel kunnen.

➔ **De moeite van het stoppen**

Hiervoor hebben we het al gehad over roken als een verslaving. Dit geeft aan dat stoppen heel moeilijk kan zijn. Dat hoeft echter niet, want dat verschilt namelijk heel erg van persoon tot persoon. Gelukkig leert de ervaring dat iedereen die dat wil, ook heel zware rokers, van het roken af kan komen. Per jaar lukt het ruim 100.000 mensen te stoppen. Waarom zou het u dus niet lukken?



Als we over rookverslaving spreken, hebben we het in feite over twee dingen: de lichamelijke verslaving aan nicotine en de geestelijke verslaving, het gevoel niet buiten roken te kunnen.

☛ Nicotineverslaving

Doordat uw lichaam gewend is aan nicotine vraagt het steeds weer om aanvulling. Ruim een uur na het roken van uw laatste sigaret, is het nicotineniveau met ongeveer de helft gedaald. Na een poosje niet roken voelt u zich daardoor minder behaaglijk en krijgt u zin in roken. Als het niet-roken langer duurt, wordt het onbehaaglijke gevoel sterker. U krijgt op dat moment te maken met ontwenningsverschijnselen. Door te roken verdwijnt dit onbehaaglijke gevoel snel. Er wordt immers nieuwe nicotine aangevoerd. Na een trekje van uw sigaret heeft de nicotine slechts 7 seconden nodig om een effect in uw hersenen te hebben. Gelukkig is echter niet iedereen even gevoelig voor nicotineverslaving.

☛ De geestelijke afhankelijkheid

De nicotineverslaving bent u als roker vrij vlug kwijt. Na een week is vrijwel alle nicotine uit uw lichaam verdwenen. In de weken daarna went uw lichaam aan de nieuwe situatie. Wat overblijft is de geestelijke afhankelijkheid van het roken. Sommige rokers missen het roken dan nog in veel situaties. Anderen slechts nog af en toe. Dat verschilt sterk van persoon tot persoon. Wat niet verschilt is het feit dat de behoefte om te roken afneemt naarmate u langer niet rookt. Ook wordt de moeite die u er voor moet doen om niet te roken steeds kleiner. Veel ex-rokers spreken in dit geval over het omdraaien van de knop. Hiermee wordt bedoeld dat u op een of andere manier uw gedachten op een ander spoor probeert te zetten, waardoor u roken zoveel mogelijk uit uw gedachten bant.

➔ Ontwenningsverschijnselen

Onderzoek toont aan dat de helft van de rokers die stoppen met roken, flink last heeft van ontwenningsverschijnselen. De andere helft heeft er weinig of helemaal geen last van.

Ontwenningsverschijnselen worden veroorzaakt door de vraag van het lichaam om nicotine. Als het die nicotine niet krijgt, geeft dat een onbehaaglijk gevoel. Gelukkig went uw lichaam ook weer snel aan een situatie zonder nicotine, zodat uw lichaam al vrij snel weer normaal kan functioneren.



Ontwenningsverschijnselen zijn het hevigst in het begin. Na een paar dagen worden ze al minder. Van enkele verschijnselen, zoals onrust en moeite met concentreren, kunt u wat langer last hebben. Maar wat kunt u er tegen doen? De beste houding is ontwenningsverschijnselen te beschouwen als koorts bij griep. Koorts is een teken dat het lichaam tegen ziektekiemen vecht. Net als griep na korte tijd overgaat, zullen ook ontwenningsverschijnselen vrij vlug grotendeels verdwijnen. Als u er erg veel last van heeft, kunt u nicotinepleisters of -kauwgom gebruiken. Zij helpen u de nicotinetoevoer geleidelijk af te bouwen.

Probeer niet meer aandacht aan uw ontwenningssverschijnselen te besteden dan strikt nodig is.
Probeer uw gedachten af te leiden.
Ontwenningssverschijnselen zijn niet gevaarlijk.
Maakt u zich toch zorgen, blijf er dan niet mee rondlopen, maar raadpleeg uw huisarts.
Om na te gaan of uw ontwenningssverschijnselen als zodanig bekend zijn, kunt u bellen met onze stoppen-met-roken informatielijn: 0900-9390 (€ 0,10 pm).



➔ Gewichtstoename

Veel rokers worden zwaarder als ze stoppen met roken. Belangrijkste oorzaak is dat u meer of anders (calorierijker) gaat eten en snoepen. Dat is niet iets om u ongerust over te maken. U zoekt namelijk een vervanging voor het roken.

Uw gewichtstoename wordt dus niet veroorzaakt door het stoppen met roken zelf en de daarmee gepaard gaande verandering in de spijsvertering. Die heeft hoogstens een paar honderd gram gewichtstoename tot gevolg.

Het is voornamelijk een veranderd eetgedrag dat uw gewichtstoename veroorzaakt. Door na het stoppen wat meer te letten op wat u eet en snoept, en wat meer te zorgen voor lichaamsbeweging, kunt u de gewichtstoename beperken.

Overigens blijkt dat 90% van de stoppers niet meer dan 2 à 3 kilo aankomen.

Mocht u wat te veel aankomen, troost u dan met de gedachte dat overgewicht aanzienlijk minder schadelijk is dan roken!

Wilt u meer informatie over dit onderwerp, dan kunt u bellen met onze stoppen-met-roken informatielijn of contact opnemen met de voedingslijn (070-306 88 88).



➔ Spanningen

Misschien rookt u meer als u gespannen bent? Veel rokers doen dat. Een verklaring daarvoor is dat het nicotineniveau tijdens spanningen sneller daalt. U heeft daardoor weer eerder nicotine nodig. Ook als u eenmaal gestopt bent, kunnen spanningen de behoefte aan roken oproepen. Dat heeft dan niets met nicotinebehoefte te maken. Het komt alleen omdat u als roker altijd gewend bent geweest in dit soort situaties te roken.



Als u denkt het roken in dit soort situaties erg te gaan missen, is het verstandig bewust naar alternatieven te zoeken. U kunt bijvoorbeeld denken aan het zoeken van afleiding, er even met iemand over praten, lichaamsbeweging zoeken of ontspanningsoefeningen doen.

➔ **Twijfel**

Ook twijfel of het stoppen met roken zal lukken kan u ervan weerhouden te stoppen. Dat is niet verwonderlijk. Want voor veel rokers is stoppen inderdaad moeilijk. Toch is dit nog geen reden om te twijfelen aan eigen kunnen. Ook moeilijke klussen zijn te klaren.

Veel rokers die voor het eerst stoppen, denken: "Als ik het echt wil, kan ik het ook." Vaak is dat ook zo. Toch gaan sommige rokers twijfelen of ze wel kunnen stoppen als het de eerste keer niet lukt. Dat is niet nodig. Als het u niet direct lukt, is dat niet het bewijs dat u het niet kan. U kunt beter eerst naar andere verklaringen zoeken. Misschien was u nog niet voldoende gemotiveerd.



👉 **Het goede moment**

Misschien was het niet het juiste moment. Had u het heel druk, veel zorgen aan uw hoofd of de nodige spanningen. In een wat rustiger periode lukt het dan waarschijnlijk wel. Helemaal als u zorgt voor wat extra vrije tijd waarin u zelf kunt bepalen wat u doet. Sommige ex-rokers vonden bijvoorbeeld de vakantie-tijd een uitstekend moment.



👉 **De goede aanpak**

Misschien heeft u het stoppen niet op een goede manier aangepakt. Bent u in valkuilen getrapt. Was u te toegeeflijk en heeft u gedacht: "Ach, eentje kan geen kwaad." Of dacht u op een spannende vergadering de steun van uw maatje de sigaret niet te kunnen missen. Om u te helpen deze valkuilen te vermijden, staan er in deze brochure een aantal eenvoudige maar werkzame adviezen over hoe u het roken wel de baas kunt worden. Net als de inmiddels ruim twee miljoen Nederlanders, die het gelukt is te stoppen met roken!

Sommige rokers beginnen aan zichzelf te twijfelen als zij zien hoe moeiteloos anderen het roken van de ene op de andere dag laten. Soms zelfs zonder er ooit nog naar te talen. Hierbij moet u zich bedenken dat de ene roker als het ware met meer touwtjes aan het roken vastzit dan de andere. Met een goede motivatie en een goede aanpak is de kans groot dat het lukt!

