

STOPPEN MET ROKEN?



Hoe blijf ik van de sigaretten af?

Tips en informatie.

- ① ***Verslaving***
- ② ***Waarom stoppen?***
- ③ ***Vorbereiding***
- ④ ***Ontweningsverschijnselen***
- ⑤ ***Volhouden en valkuilen***
- ⑥ ***Samengevat***

Je rookt, maar wilt er eigenlijk mee stoppen. Of je bent al gestopt maar kunt de verleiding maar moeilijk weerstaan.

Als dit op jou slaat, zul je zeker wat aan dit boekje hebben! Het staat vol met tips en informatie over hoe je de sigaret de baas kunt worden.

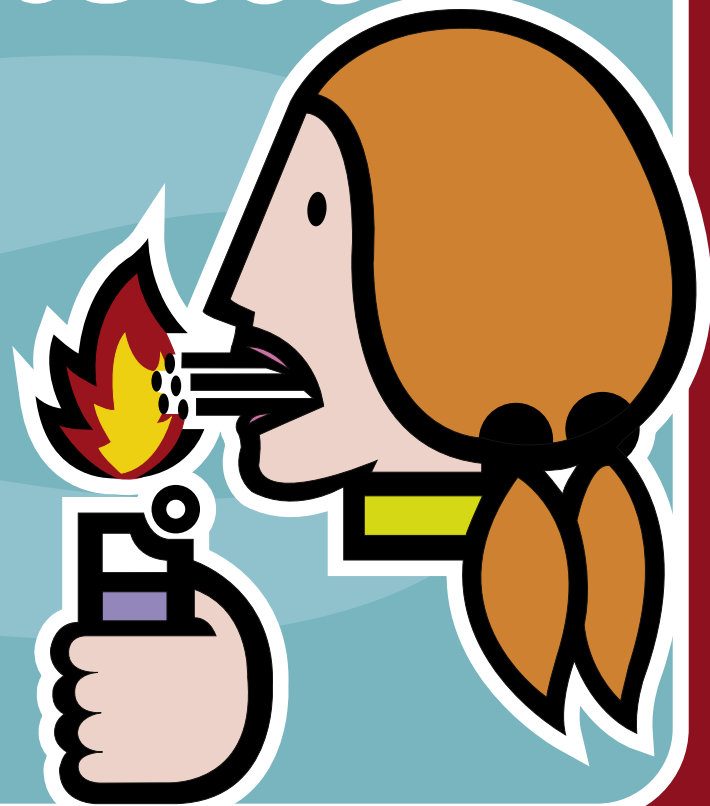
1

VERSLAVING

Verslaafd

Stoppen met roken is moeilijker dan je denkt, maar gelukkig lukt het de meeste rokers wel. Vaak steek je per dag meer sigaretten op dan je in de gaten hebt. Zo raakt je lichaam heel ongemerkt verslaafd aan de nicotine.

Je moet dus stevig in je schoenen staan, wil je er vanaf komen. En nog steviger om er niet weer aan te beginnen. Stel, je bent op vrijdagavond met je vrienden in de kroeg en iedereen gaat lekker aan het bier. Of je zit na het squashen nog even na te kletsen in de kantine. Dan ben je misschien gewend om daar een sigaret bij op te steken. De verleidingen zijn groot.



Ben jij zo'n *die hard* die vastbesloten is te stoppen met roken en het ook vol te houden? Dan zetten we voor jou hieronder een aantal zaken op een rij: wanneer ben je verslaafd; wat gebeurt er met je als je stopt; welke terugslagen kun je verwachten? Als je weet welke risico's je loopt, kun je je beter voorbereiden.

Nadelen

Je bent niet van de ene op de andere dag een full-blown roker. De meeste mensen beginnen met af en toe een trekje van de sigaret van iemand anders. Toch ben je snel een 'echte' roker. Eigenlijk al bij één sigaret in de week.



Iedereen kent de nadelen van roken op korte termijn. Een slechte adem, stinkende haren en kleren, aanslag op je tanden... Om over die vieze gele vingers die je van shag roken krijgt maar te zwijgen.

Andere mensen hebben vaak last van de rook en geven commentaar: ze vinden je slap of asociaal en snappen niet waarom je het niet kunt laten. In het openbaar, met name in overheidsgebouwen, is het vaak verboden om te roken.

In de loop van de tijd, worden deze nadelen alleen maar groter. Bovendien gaat je conditie achteruit en loopt je gezondheid gevaar. Het risico van kanker en hart- en vaatziekten is aanzienlijk groter dan wanneer je niet rookt. Alleen al in Nederland overlijden jaarlijks maar liefst 23.000 mensen voortijdig aan een ziekte die met roken te maken heeft.

Gewenning

Misschien denk je bij jezelf: 'Met mij valt het allemaal best mee. Ik rook voor de gezelligheid en kan het gemakkelijk laten.' Toch ben je sneller verslaafd aan nicotine dan je denkt. Als je regelmatig een sigaret opsteekt, ook al is het maar één keer in de week, dan wordt het moeilijk om er weer af te komen. Je lichaam went aan de nicotine en laat dat duidelijk weten als je stopt.

Toch rekent je lichaam relatief snel af met een verslaving. Als je anderhalf à twee uur geen sigaret rookt, is het nicotineniveau voor de helft gedaald. Al na een week is alles uit je lichaam verdwenen. De meeste lichamelijke ontwenningssverschijnselen doen zich dan ook voor in die eerste periode. Geestelijke ontwenningssverschijnselen kunnen jammer genoeg langer duren.

Test

Wil jij weten of je verslaafd bent of niet, beantwoord dan de volgende vragen en tel de punten op. Je score kan liggen tussen 0 en 10. Hoe hoger je score is des te meer verslaafd ben je.

- 1** *Hoe lang nadat je opstaat, steek je een sigaret op?*
Binnen vijf minuten (3 punten)
6 - 30 minuten (2 punten)
31 - 60 minuten (1 punt)
Na 60 minuten (0 punten)
- 2** *Vind je het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar het verboden is (bioscoop, school, ziekenhuis, bibliotheek)?*
Ja (1 punt) Nee (0 punten)
- 3** *Welke sigaret kun je het moeilijkst opgeven?*
De eerste 's morgens (1 punt)
Een andere (0 punten)
- 4** *Rook je na het opstaan meer per uur dan gedurende de rest van de dag?*
Ja (1 punt) Nee (0 punten)
- 5** *Rook je als je ziek bent en het grootste deel van de dag in bed ligt?*
Ja (1 punt) Nee (0 punten)
- 6** *Hoeveel sigaretten en/of shagjes rook je per dag?*
5 of minder (0 punten)
6 - 10 (1 punt)
11 - 15 (2 punten)
16 of meer (3 punten)

2

WAAROM STOPPEN?



Je hebt besloten om te stoppen met roken. Good for you, want het geeft een enorme kick als je niet meer afhankelijk bent. De vraag is alleen wanneer? Nu onmiddellijk of pas over een half jaar. Ook bij roken geldt: van uitstel, komt afstel. Ga bij jezelf te rade! Hoe graag wil ik eigenlijk stoppen? Is mijn motivatie wel voldoende?

Waarom wil je van het roken af? Is het vanwege je gezondheid of vind je het niet lekker meer? Of vind je vriend of vriendin het smerig? Hoe groter je motivatie, des te groter is de kans dat je er van afkomt.

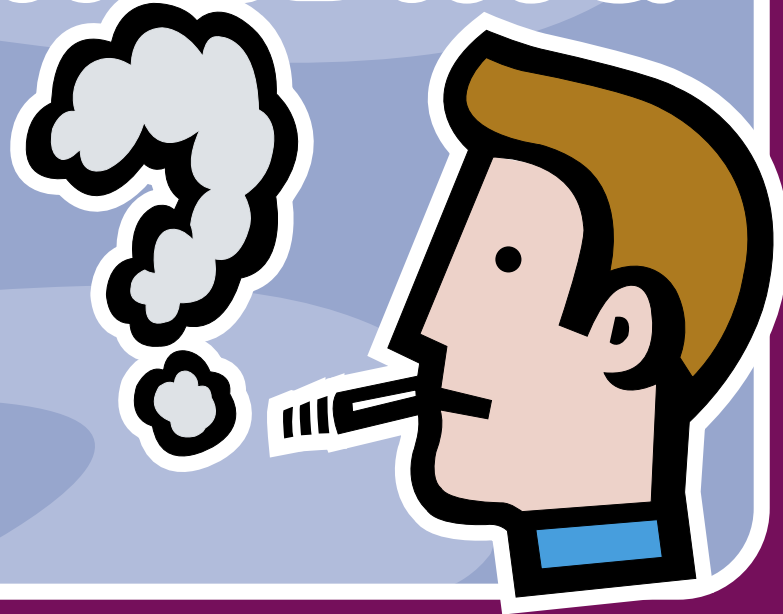
Over het algemeen is de beste aanpak om van het ene op het andere moment te stoppen. Want ook als je maar een paar sigaretten rookt, blijft je lichaam om nicotine vragen. De verleiding om er dan eentje op te steken verdwijnt dus niet! Bepaal daarom een stopdag.

Als je een stopdag hebt geprikt, moet je je goed voorbereiden. Niet iedereen in je omgeving zal je mening namelijk respecteren. Sommige vrienden zullen proberen je over te halen.

3

VOORBEREIDING

Ook je ouders en familie werken niet altijd mee, al was het alleen maar omdat ze zelf roken. Vertel aan je omgeving dat je gaat stoppen en maak duidelijk dat je serieus bent. Ga op zoek naar mensen die je kunnen steunen. Je kent vast wel iemand die ook is gestopt of zou willen stoppen. Ook kan het helpen als je een weddenschap met iemand afsluit. Bedenk alvast wat je doet als je een sigaret krijgt aangeboden.



ONTWENNINGS- VERSCHIJNSELEN



Het is belangrijk om je voor te bereiden op ontwenningsverschijnselen. Gelukkig heeft niet iedereen daar in alle hevigheid last van.

Eigenlijk gaat het maar om de helft van de mensen.

De andere helft heeft weinig of zelfs helemaal geen last. Of jij tot die laatste categorie behoort, is van tevoren niet te zeggen.

Ontwenningssverschijnselen doen zich met name voor als je net bent gestopt. Het is moeilijk te voorspellen waar je last van krijgt. Sommigen krijgen hoofdpijn of hebben last van slapeloosheid, anderen raken geïrriteerd, verdrietig en chagrijnig. Ook kunnen ze zich tijdelijk minder goed concentreren.

Ontwenningssverschijnselen zijn niets om je druk over te maken. Ze zijn een signaal van je lichaam dat het zich ontwent van de nicotinebehoefte. Net als bij griep, je moet het uitzieken.

Tips

Houd je het niet langer vol, bel dan eens met de Jongereninformatielijn voor roken, tel. 0900-5002025 (€ 0,10 pm). Zij kunnen je persoonlijk advies geven. Maar er zijn ook dingen die je zelf kunt doen om de ontwenningssverschijnselen minder erg te maken.

- Zoek zoveel mogelijk afleiding. Bel een vriend of vriendin om iets leuks te gaan doen of ga de stad in om iets voor jezelf te kopen. Een cd of nieuwe kleren. Daarmee beloon je jezelf direct voor je standvastigheid.
- Probeer je gedachten te verzetten en je energie op iets anders te richten. Joggen, fietsen of andere sporten zijn goede activiteiten.
- Ontspan zoveel mogelijk. Veel jongeren beginnen weer met roken omdat ze gestresst raken.
- Drink veel water, dat is een goede vervanging. Het helpt als je zin krijgt in een sigaret.
- Eet veel fruit.

Let op: het gebruik van nicotinepleisters of -kauwgom wordt door de fabrikant afgeraden onder de 18 jaar. Je kunt dan namelijk last krijgen van bijverschijnselen. Ben je 18 jaar of ouder dan kunnen nicotinepleisters- of kauwgom een hulpmiddel zijn.

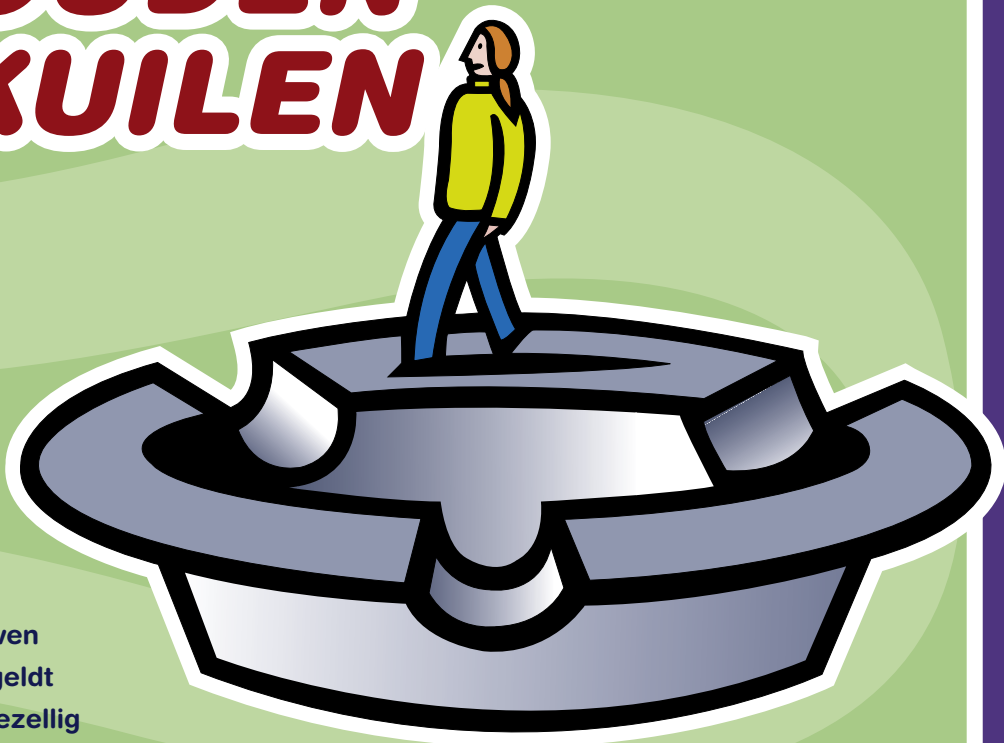
5

VOLHOUDEN EN VALKUILEN

Valkuilen

Er is maar één ding moeilijker dan stoppen met roken en dat is volhouden. Je bent uit, onder invloed van drank, gave muziek, iemand biedt je een sigaret aan en wat doe je dan...?

Familieverjaardagen kunnen een even grote bedreiging zijn. En eigenlijk geldt dat voor alle situaties waarin het gezellig is en je lol hebt. Met name als er alcohol of koffie in het spel is, loop je een groter risico.



Voor veel rokers gaan een borrel of een kop koffie goed samen met roken. Als je net gestopt bent kun je daarom beter voorzichtig zijn met alcohol.

Hoe overleef je dit nu? In ieder geval niet door toe te geven, ook al gaat het maar om één sigaretje. Het is een zeer veel gehoorde smoes; ach, ééntje kan toch geen kwaad? Beter is het om te bedenken welke situaties voor jou riskant zijn en je goed voor te bereiden. Nogmaals, als je weet welke valkuilen er zijn, kun je ze gemakkelijker omzeilen. Soms kun je bepaalde situaties beter tijdelijk uit de weg gaan. Je moet het jezelf in het begin ook niet te moeilijk maken.

Lekker in je vel?

Soms gebeurt er iets waardoor je teleurgesteld, verdrietig of gespannen bent. Als je rookt steek je dan vaak een sigaretje op. Bedenk ook in deze situaties wat je doet als je dit gebeurt. Praat erover of ga lekker sporten. Dat helpt bij een rotgevoel.



6

SAMENGEVAT

Stoppen met roken is moeilijk, maar als je echt wilt dan lukt het. De beste manier is om nooit meer een sigaret op te steken. Dat betekent niet dat je meteen een *loser* bent, als je een keer de fout in gaat. Iedereen heeft wel eens een terugval. Probeer op een rijtje te krijgen waarom dat is gebeurd. Dan kun je het roken in dezelfde situatie een volgende keer vermijden.



Als je erover denkt om te stoppen of al gestopt bent, onthoud dan het volgende:

Vorbereiding

- Bereid je goed voor.
- Plan een stopdag.
- Vertel het aan je omgeving.
- Zoek steun bij iemand die ook wil stoppen.
- Bedenk dat je het roken niet nodig hebt.
- Ga een weddenschap aan.

Tijdens en na het stoppen

- Zoek afleiding, bijvoorbeeld door een vriend of vriendin te bellen.
- Ontspan jezelf.
- Beloon je standvastigheid met een cd of een ander cadeau.
- Drink veel water.
- Eet veel fruit.
- Pas op met koffie en alcohol.
- Kijk uit voor moeilijke situaties.
- Bel de Jongereninformatielijn voor roken, tel. 0900-5002025 (€ 0,10 pm).
- Kijk niet al te ver vooruit.



Postbus 16070, 2500 BB Den Haag
www.stivoro.nl

