

Stoppen met roken: een gevecht tegen jezelf

Stoppen met roken: een gevecht tegen jezelf

By Francis on Dec 6, 2005

Ik probeer te stoppen met roken. Het is niet gemakkelijk, maar met behulp van Nicorette-stickers lijkt het toch iets draaglijker. Soms vraag ik me af: wat vindt een mens nu eigenlijk leuk aan roken? Je voelt je de hele dag ellendig, je kunt nauwelijks helder denken, je wordt sloom en lusteloos. In het ergste geval hoest je je longen uit je lijf en voel je pijn bij elke ademhaling. En toch sta je de volgende dag op en begint de cyclus opnieuw. Alsof je lichaam een eigen wil heeft en je meesleurt in een verslaving die je niet meer begrijpt.

Je denkt dat je controle hebt, dat je bewust kiest voor die sigaret, maar dat is een illusie. De verslaving heeft je in haar greep. Je kunt aan niets anders denken dan aan dat moment waarop je eindelijk mag toegeven, wanneer de onrust even wegzakt. En dan? Dan zak je terug weg in dezelfde routine. Je stapt je appartement uit, hoest de hele bouw wakker, tot je in je auto zit en je maag zich samenknijpt van de hunkering. Je hoofd bonkt, je voelt je miserabel, en na een kwartier klopt dat vervelende ventje in je hoofd weer aan. **“Ik wil een sigaret.”**

Tips om te stoppen met roken

- **Begrijp je verslaving:** Roken is niet alleen een lichamelijke verslaving, maar ook een psychologische. Identificeer je triggers en bereid je voor.
- **Gebruik nicotinevervangers verstandig:** Denk aan Nicorette-producten om de ontwenningverschijnselen te verminderen.
- **Doorbreek je routine:** Verander je gewoontes om de associaties met roken te doorbreken.
- **Herinner jezelf aan de voordelen:** Binnen 20 minuten daalt je hartslag al. Na enkele maanden is je longcapaciteit beter.
- **Train je brein om ‘nee’ te zeggen:** Elke sigaret die je weigert, maakt stoppen makkelijker.
- **Schrijf op waarom je stopt:** Wil je gezonder worden? Niet langer hoesten? Herinner jezelf

eraan.

- **Vervang roken door iets anders:** Probeer kauwgom, water drinken of een stressbal te knijpen.
- **Beloon jezelf:** Gebruik het uitgespaarde geld voor iets leuks.
- **Sta open voor hulp:** Overweeg een rookstopcoach of een ondersteuningsgroep.
- **Accepteer dat het moeilijk zal zijn:** Maar elke dag zonder nicotine is een stap naar vrijheid.

De zinloze discussie sluiten

Dat vervelende ventje in je hoofd zal blijven vragen om een sigaret. Maar jij kunt leren om niet meer te luisteren. Elke dag zonder nicotine is een stap naar vrijheid. Stoppen met roken is geen kwestie van wilskracht alleen, maar van strategie en inzicht. Hoe eerder je het doorziet, hoe sneller je die zinloze discussie kunt sluiten.

Vandaag niet. Morgen niet. Nooit meer.

Nuttige links

- Rookvrije Generatie
- Thuisarts: stoppen met roken
- StopRoken.nl