

Het besluit

U hebt de balans opgemaakt van de voor- en nadelen. U bent nu toe aan het nemen van een besluit.

Het is een besluit waar u zelf achter staat en waar u verantwoordelijkheid voor kunt nemen.

Stap 2

Door gedurende één of meer dagen bij te houden in welke situatie u rookt, krijg u inzicht in uw rookpatroon. Dit helpt bij het stoppen met roken.

Maak aantekeningen wanneer u een sigaret opsteekt of als u behoefte hebt om er één te roken. Wacht niet met het invullen tot u een aantal sigaretten hebt gerookt of tot het einde van de dag. Doe het zoveel mogelijk direct, anders vergeet u misschien weer informatie.

Datum:.....

Sigaret	Tijd	Situatie	Alleen? Met anderen?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Stap 3

Veel mensen weten heel goed dat ze niet meer willen roken. Maar wat ze wel willen daar hebben ze nog niet bij stilgestaan. Het maakt het stoppen en volhouden een stuk gemakkelijker als u een beeld heeft van wat u wilt bereiken. **Hoe ziet u uzelf en hoe ziet uw leven eruit als u rookvrij bent?**

Motivatie alleen is niet genoeg om het stoppen met roken vol te kunnen houden. Al bent u nog zo gemotiveerd, u moet wel weten hoe u uw doel wilt bereiken. Belangrijk is om rekening te houden met diverse situaties waarin u misschien terecht kunt komen. Op weg naar uw doel kunt u verschillende hindernissen tegenkomen. Deze zijn voor iedereen verschillend.

Schrijf voor uzelf op welke hindernissen u denkt tegen te komen.

.....

Bedenk nu wat je kan helpen bij het nemen van deze hindernissen.

Tips voor de stopdag

Verwijder uit uw omgeving alles wat direct met roken te maken heeft: sigaretten, shag, andere rookwaar, asbakken, aansteker, etc.

Heeft u een speciale rookstoel, zet die dan eventueel opeen andere plek in uw huis.

Veel water drinken is bij het stoppen met roken in meerdere opzichten goed:

- uw nieren hebben water nodig om resten nicotine en andere afvalstoffen af te voeren,
- een glas water nemen is een (psychologisch) hulpmiddel voor de momenten waarop u aan roken denkt,
- water geeft snel even een andere smaak in uw mond,
- water bevat geen calorieën; u wordt er niet dik van.

Situaties waarin u alcohol of koffie gebruikt kunnen riskant zijn. Cafeïne en alcohol roepen de lichamelijke behoefte aan nicotine op!. De meeste rokers waren gewend bij een glas alcohol of een kop koffie te roken. Het is verstandig om in de eerste weken voorzichtig te zijn met het gebruik van alcohol of koffie. Met name koffie geeft ook heel veel afvalstoffen en het drinken ervan verhoogt de kans op hoofdpijn na het stoppen. (Als u gewend bent veel koffie te drinken moet u de hoeveelheid kopjes langzaam terugbrengen).

Het is verstandig om weinig suiker te gebruiken. Fruit eten is gezond. Het bevat namelijk veel vitamine C en helpt uw lichaam in een goede conditie te houden. Fruit helpt u door de moeilijke momenten heen. Het kan u bijvoorbeeld helpen om uw snoeplust te bedwingen.

Loop de komende dagen regelmatig een blokje om en laat verse lucht tot diep in uw longen stromen. De longen en het bloed van een roker bevatten namelijk teveel koolmonoxide en te weinig zuurstof. Dit nieuwe meer zuurstof geeft u een betere conditie en een goed gevoel.

De ontwenning

De meest voorkomende ontwenningverschijnselen zijn:

Zin om te roken (craving)

Prikkelbaarheid

Gespannenheid

Rusteloosheid en ongeduld

Verminderde concentratie

Toegenomen eetlust

Slaapstoornissen, moeite met inslapen, licht en/of onrustig slapen en vaak wakker worden

Hoofdpijn

Licht in het hoofd

Rillingen

Hoestbuien

Maag- en darmstoornissen, zoals maagzuur of trage stoelgang

Beschouw de ontwenningverschijnselen niet als zwakte of falen. Het hoort erbij. Het is een teken dat u aan het afkicken bent. Uw lichaam is uit zijn normale ritme, het is aan het wennen aan een nieuw evenwicht.