



IS STOPPEN MET ROKEN GEMAKKELIJK?

Door Vlaams Instituut Gezond Leven | 11-24 jaar

Nee, stoppen met roken is niet gemakkelijk. Want zowel je lichaam als je geest moeten zich terug aanpassen aan een leven zonder sigaret.

Je lichaam kickt af

Het lichaam van een ex-roker moet letterlijk **afkicken van de nicotine**.

Je kan **enkele weken** last hebben van **afkickverschijnselen zoals**:

- Slapeloosheid
- Irritatie
- Minder concentratie
- Rusteloosheid

Je denkt dan dat alleen een sigaret kan helpen, maar dat is maar tijdelijk.

Na dag 3 is het **ergste voorbij**. Die dag kan je last krijgen van **aanvallen waarbij je hunkert naar een sigaret**. Zulke opflakkingen duren ongeveer **3 minuten**. Maar het lijkt soms een eeuwigheid. Hou vol.

In totaal heb je **gemiddeld 18 aanvallen van 3 minuten** (als je een pakje per dag rookte). In minder dan een uur ($18 \times 3 = 54$ minuten) heb je het ergste dus achter de rug.

Het goede nieuws? **Hoe langer je bent gestopt, hoe minder aanvallen** je krijgt. Na 2 tot 3 weken zijn dat er nog maar 1 of 2 per dag.

Je geest kickt af

Naast het lichamelijke afkicken moet ook je geest afkicken. Vaak worden **bepaalde gevoelens, tijdstippen en situaties gelinkt aan roken**.

Je **gedachten** zijn zo **geprogrammeerd**:

- "Bij een glas alcohol hoort een sigaret."
- "Bij stress moet je een trekje nemen."
- "Bij de schoolbel grijp je naar dat pakje in je achterzak."

Dat noemen we **de pavlovreactie**. Die gedachten zijn er **geleidelijk aan ingeslopen**. En om ze **eruit te krijgen**, is **tijd nodig**.

Als je stopt met roken, moet je die **gedachtes leren herkennen en ombuigen naar nieuwe gedachten**:

PRAAT EROVER



Bel met Tabakstop

Bel gratis en anoniem op 0800 11 100 op werkdagen van 15-19 u.

- Bij een glas alcohol hoort fun (ook zonder sigaret).
- Bij stress bel je een vriend.
- Bij de laatste schoolbel grijp je naar je fietssleutel.

Klinkt simpel. Maar dat is het niet. Het zit soms zodanig diep ingebakken, dat het er moeilijk uitslijt.

Rook je nog niet zo lang? Dan kun je je foutieve gedachtes gemakkelijker ombuigen. Daarom: **stop nu. Of beter: begin er nooit aan.** Dan moet je ook niet door dat lastige afkickproces.

Wat extra hulp bij je rookstop? Dat kan! [Check welke hulp bij je past.](#)

FOTO: Ety Fidele



Ben je verslaafd aan nicotine? Doe de test!

SMARTSTOP.BE 