

## Roken les 5: Verdieping van verslavingsgedrag in de hersenen

Ook hier kan in de plaats van roken een andere verslaving worden ingevuld zoals alcohol, gamen en sociale media etc.

Verklaring van rookgedrag als automatisme.

Roken is aangeleerd. Om de nicotine binnen te krijgen moet je de hoestreflex leren onderdrukken. Dit leerproces vindt plaats in de grote hersenen (neocortex), je bewuste brein waarbij je nog interpreteert wat je van roken vindt. Dit brein vertelt je de eerste keer, en nog steeds als je bewust rookt, dat het niet lekker, ongezond en niet slim is om dit te doen.

De nicotine die je via het roken binnenkrijgt zorgt via het bloed voor een beloningsgevoel in een lager hersendeel (limbisch systeem, zoogdierenbrein) door afgifte van gelukshormonen (dopamine, serotonine).

In onze oer-genen is vastgelegd dat we dit gevoel zo vaak en met zo min mogelijk moeite weer opnieuw willen ervaren. In tegenstelling tot angst wat we via vluchten, vechten of bevriezen willen laten verdwijnen. Op het moment dat we hebben "geleerd" om te roken daalt het bewuste roken af naar het onbewuste lagere hersendeel (reptielenbrein) en wordt het een automatisme. In dit deel zit geen taal dus de processen vanuit dit deel van de hersenen doe je omdat je het altijd al zo deed zonder er bewust over na te denken. Vergelijk het met water drinken, daar denk je ook niet over na. Omdat het limbisch hersendeel wordt beloont door het rookgedrag blijf je dit rookgedrag volhouden. Door de gewenning zal het limbisch systeem alleen maar meer behoefte krijgen aan de makkelijke nicotine "beloning" zodat het automatische gedrag van roken toeneemt. Het reptielenbrein en het limbisch systeem is ouder als de neocortex dus dominant, ze zijn de baas over ons handelen. Daarnaast is het ook twee tegen één. Dit verklaart waarom rokers wel weten dat roken niet gezond is via de neocortex maar dat deze het verliest van de reflex uit de hersenstam en het limbisch systeem.

Om te stoppen met roken moet je een aantal dingen doen:

1. Stoppen met de toevoer van nicotine. Het beloningsgevoel zal uitdoven in maximaal 3 weken.
2. Omdat beloning uitblijft ontstaat er in het begin een onzeker gevoel (angst) in het limbisch systeem te vergelijken met je reactie op stress. De hartslag kan stijgen, meer spanning in de spieren, bloeddruk gaat omhoog, snellere ademhaling, je bent klaar om te vechten of te vluchten (voor een sigaret). Het lijkt ook op een hongergevoel. Als we lang niet eten maakt het lichaam energie vrij om op zoek of op jacht te gaan om eten te vinden, ook een soort stressreactie. Deze reacties kun je beïnvloeden met vaardigheden die je ook inzet om stress te verlagen.
3. Zeg dat je zeker weet dat je gaat stoppen en dat je blij bent om van de verslaving, de gevangenis of het doolhof af te zijn. Je zal een nieuwe leerpatroon in de hersenstam moeten implementeren met uitgangspunt als ..... dan..... Bijvoorbeeld de verandering van: "als ik 's morgens opsta dan ga ik roken" wordt: "als ik 's morgens opsta dan ga ik wandelen". Concrete korte commando's werken het beste. Door het herhalen van dit schema dooft het oorspronkelijke schema uit. Realiseer je wel dat het oorspronkelijke schema nooit verdwijnt en altijd in de hersenstam aanwezig blijft en geactiveerd kan worden (terugval) door één sigaret. Realiseer je dat dit een hele dure sigaret is.
4. Minderen of vervangende middelen hebben minder goede resultaten als gewoon stoppen en maken het in ieder geval lastiger omdat ze de nicotine vraag blijven creëren en zelfs doen toenemen doordat de tussentijden met ontwenningverschijnselen alleen maar langer worden. Ook het alternatieve leerschema wordt niet ontwikkeld omdat het oude in gebruik blijft. Toch is het beter te stoppen met vervangende middelen dan niet te stoppen! Vooral omdat er veel minder schadelijke stoffen worden opgenomen.