

Roken les 4: Hulp bij stoppen.

Beantwoord eerst de volgende vragen.

Je weet nu waarschijnlijk wel wat de nadelen van het roken (alcohol) zijn maar wat zijn de redenen voor jou om toch te blijven roken?

Wat doet roken met jou, dus niet met je omgeving. Waar heb je last van? Je kunt rookgedrag veranderen maar wil je dit ook echt. Je zult anders moeten accepteren dat je blijft roken. Je zult dan ook de mogelijke gevolgen moeten accepteren. Het gaat hier namelijk niet om een schuldvraag maar past de verandering bij jou. Hoe ziet jou leven eruit zonder sigaretten?

Wat wil je bereiken en hoe snel. Wanneer ga je beginnen. Wat voor gevoel geeft het je al dat je bezig bent om dit te bereiken? Hoop je dat de poging lukt en dat je het zal "overleven" of ben je blij dat je vanaf begin af aan kunt zeggen dat je niet meer afhankelijk bent van een sigaret.

Stoppen met roken is het stoppen van de chemische afhankelijkheid en het stoppen van de psychische afhankelijkheid. We gaan eerst werken aan de psychische afhankelijkheid want de chemische afhankelijkheid is makkelijk. Wat vind je hier van?

Stoppen met roken voelt vaak als een offer brengen omdat je iets moet opgeven wat je prettig vind. Welke prettige dingen denk je op te moeten geven? Het antwoord is natuurlijk dat rokers juist offers brengen zoals op gebied van gezondheid, energie, geld, vertrouwen, gemoedsrust, moed, kalmte, vrijheid en zelfrespect.

Ontstaat er een leegte als je niet meer het ritueel van het roken uit kunt voeren? Geeft het roken je echt iets op dat moment?

Erken voor jezelf dat roken verslavingsgedrag is om aan de ontweningsverschijnselen van nicotine te ontkomen. Er is dus alleen angst voor een leegte waarom je de rookverslaving hebt kunnen accepteren. Maar er is geen leegte! Wees dus blij met het idee dat je hier straks niet meer van afhankelijk bent.

Het actieplan

Wat is de trigger waardoor je gaat roken? Schrijf deze op.

Is dit een trigger van buiten zoals het feit dat je een pakje sigaretten ziet liggen. Iemand ziet roken. Het kopje koffie waar een sigaret bij hoort.

Is dit een interne trigger? Zijn het vooral gedachtes die je tot roken aanzetten?

Stress, ontspanning, verveling. Let op, de behoefte aan nicotine is ook een interne trigger.

Schrijf alle situaties op waarvan je de gewoonte hebt gemaakt dat daar een sigaret bij hoort.

Ga nu voor al deze situaties een alternatieve invulling geven.

Bijvoorbeeld:

Door geen sigaretten te kopen of in ieder geval niet zichtbaar in de buurt te hebben liggen haal je al een trigger weg.

Vraag vrienden en kennissen om niet te roken in jou bijzijn. Echte vrienden doen dit!

Ervaar je stress, doe een ademhalingsoefening, ga even naar buiten, lees onze stress module of een ander boek.

Verveel je je, bel een vriend op, koop iets voor jezelf in een winkel, ga netflixen. Je zult merken dat afleiding je gedachtes aan een sigaret zullen laten verdwijnen.

Als je twintig sigaretten per dag rookt zal je twintig voornemens klaar hebben moeten liggen om ze op die momenten toe te passen. Dit betekent een oplossing bij de eerste behoefte aan de eerste

ochtend sigaret. De behoefte zal vanwege de ontweningsverschijnselen in het begin nog groot zijn in de ochtend dus je kunt niet zonder plan beginnen.

Wees dus creatief. Houd vol ook al is het soms lastig. Bedenk steeds nieuwe strategieën om in te zetten om moeilijke momenten. Vul de regel in: als (moeilijk moment), dan ga ik.....

De twee meest gemaakt fouten:

1. Pas een plan proberen te bedenken op het moment dat het probleem speelt. Dit gaat niet werken, de stress van de ontweningsverschijnselen zal je op dat moment beperken om in oplossingen te denken.
2. De oplossing alleen maar zoeken in een interne discussie in je hoofd. De innerlijke stem van je verslaving gaat de discussie aan met je verstandige innerlijke stem die zegt dat je niet moet roken. De kans dat je deze discussie verliest is te groot. Je moet iets gaan doen. Dat wil zeggen dat je juist uit de discussie in je hoofd stapt omdat je met andere dingen bezig bent.

Heb je voldoende plannen gemaakt om voor iedere sigaret van de dag een andere invulling te geven plan dan de datum waarop je gaat stoppen. Stopt niet zonder plan en maakt hier een speciaal moment of een speciale dag van!

Zorg dat er iets zichtbaar in de buurt is die je zal herinneren aan je plannen. Dit kan een sieraad zijn, een foto op je mobiel of een briefje in je broekzak, het maakt niets uit. Beloon jezelf voor je inzet en successen. Mocht het niet de eerste keer lukken zie je poging dan toch als een succes en een leermoment. Wat ging er fout en waarom? Hoe kun je dit in de volgende poging voorkomen? De meeste rokers hebben een paar pogingen nodig om door dit proces heen te komen.

Alle pogingen om leefstijl te verbeteren kosten moeite dus ook het roken. In je onderbewustzijn zal je worden geconfronteerd met een stukje zelfvertrouwen, oude overtuigingen, nieuwe uitdagingen en een gevoel van controle verlies. Als het je lukt om te stoppen zal dit zorgen voor meer zelfvertrouwen, nieuwe overtuigingen, nieuwe ervaringen en het gevoel weer controle te hebben over dit deel van je leven.

Hulpmiddelen:

1. Maak verschil tussen tijd en prioriteit. Bedenk welke voordelen het allemaal oplevert en wees blij met het stoppen. Gebruik je sterke kanten en talenten. Je hebt vast wel eens iets voor elkaar gekregen in je leven. Hoe is je dat gelukt? Want hier zitten je (verborgen) talenten.
2. Zorg goed voor jezelf. Ga bewegen of sporten. Eet gezond. Wees flexibele en mild voor jezelf. Vermijd niet het onderwerp maar praat erover en vertel hoe blij je bent dat je gestopt bent.
3. Het voordeel van de thuiswedstrijd. Zorg ervoor dat iedereen in je omgeving weet dat je gestopt bent en vraag om ze je erover aan te spreken hoe het gaat.
4. Gebruik briefjes om je te herinneren aan je gezonde leefstijl plannen. Plak ze op plaatsen waar je de boodschap op het juiste moment ziet.
5. Werken met een cue. Dit is een teken dat je bij je draagt en je herinnerd aan je plannen.
6. Zeg letterlijk "nee" of "stop" tegen jezelf als dat nodig is. Zeg nee tegen de innerlijke stem van je verslaving.
7. Neem een time out, neem letterlijk wat afstand van rokers en sigaretten door gewoon weg te lopen.
8. Gebruik zoveel mogelijk afleiding (werk, hobby, sport, sociale contacten) maar vooral doedingen.
9. Gebruik ademhalingsoefeningen of mindfulness (vaardigheid)