

## Roken les 3: De stem van een verslaving.

Roken, alcohol, gamen, sociale media. het zijn allemaal zaken waar we aan verslaafd kunnen raken. Hieronder is de verslaving aan roken uitgewerkt maar kan ook iedere andere verslaving voor worden ingevuld.

### Roken of drinken bij stress.

In situaties van stress veranderd roken niets aan de situatie. In de lessen omgaan met stress kun je leren om beter met stress om te gaan. Het leven bestaat nu eenmaal uit pieken en dalen of je nu een roker bent of niet. Omgaan met stress is een vaardigheid en niet te verhelpen met roken of drinken. Het roken (drinken) doet alleen iets tegen de stress van de ontwenningverschijnselen. En hoe meer verslaving en gewenning, hoe meer ontwenningverschijnselen dus stress. De behoefte aan een sigaret (drank) tijdens stress is niet meer als een innerlijke stem die je probeert je te overtuigen dat een sigaret (alcohol) je de controle zal geven over de situatie. In werkelijkheid hoor je de stem van je verslaving en ontwenningverschijnselen.

### Roken en drinken bij verveling.

Als je ontwenningverschijnselen hebt en je doet niets dan mis je iets. Roken en drinken maken je eerder ongezonder waardoor je minder energie hebt om leuke dingen te doen die juist voor afleiding kunnen zorgen. Roken en drinken veroorzaken juist meer verveling. De innerlijke stem die je hoort tijdens verveling is niets anders als een jou valkuil om nieuwe uitdagingen aan te gaan. Een nieuwe uitdaging betekend verandering. De innerlijke stem van je verslaving en de ontwenningverschijnselen houden niet van verandering maar laten liever alles bij het oude.

### Roken en drinken voor concentratie

Als je je wilt concentreren wil je niet afgeleid worden. Ontwenningverschijnselen leiden je wel af waardoor je wilt roken. Later zullen ontwenningverschijnselen je weer opnieuw gaan afleiden waardoor je minder goed kunt concentreren en presteren. Roken zorgt tevens voor minder zuurstofopname in de longen en zuurstof in het bloed. Hierdoor is er natuurlijk minder zuurstof in de hersenen beschikbaar en kun je je moeilijker concentreren. De innerlijke stem die je hoort op het moment dat je een sigaret wilt roken of drinken als je moet presteren of concentreren is de stem van je zelfvertrouwen. De innerlijke stem van je verslaving zal je vertellen dat je niet kunt presteren zonder sigaretten of drank, hij zal je vertellen dat je überhaupt niet zonder sigaretten kunt. De verslaving speelt met je zelfvertrouwen.

### Roken en drinken voor ontspanning

Nicotine is een stimulerende drug, als je 2 sigaretten achter elkaar rookt gaat de hartslag omhoog. Roken na de maaltijd is vaak de favoriet. Dit heeft ook weer te maken met de toegenomen ontwenningverschijnselen die weer moeten worden gedempt. Dit voelt dan als ontspanning. Vaak kunnen rokers niet wachten om naar buiten te gaan om te roken. Hierdoor missen rokers juist een deel van het genot van een maaltijd en het gezellige samenzijn.

Probeer te onthouden dat niet de sigaret of de drank de gelegenheid speciaal maakt maar de locatie en de mensen met wie je bent. Sigaretten en drank verrijken de maaltijd niet, ze bederven hem voor een deel doordat ze je smaak en reukvermogen aantasten.

Kijk nog eens naar eerder genoemde effect op (ont)spanning en onzekerheid als de sigaretten of drank 's avonds op zijn. De innerlijke stem die je verteld dat roken en alcohol je helpen ontspannen is de stem die je hoort van je overtuigingen. Je verslaving heeft je overtuigd dat roken (drinken) ontspant, je bent er heilig van overtuigd. De verslaving en ontwenningverschijnselen hebben je er zelfs van overtuigd dat je dit niet met feiten of onderzoek hoeft te onderbouwen. Ik zou wel graag het wetenschappelijke bewijs van je willen ontvangen dat roken en drinken inderdaad zorgt voor

ontspanning. De conclusie dat de enige ontspanning die ontstaat is de afname van spanning door ontweningsverschijnselen.

Alcohol geeft overigens wel wat ontspanning en kan je zelfs in slaap laten vallen. Onderzoek toont wel aan dat je onrustiger slaapt en minder diep slaapt. De kwaliteit van slaap gaat door alcohol dus achteruit.

#### Jonge rokers

Wat kost het roken eigenlijk. Vaak wordt dit per dag of per week of soms zelfs per jaar uitgerekend. Maar een leven lang roken kost € 100.000. Dit geld gebruik je om je gezondheid te verslechteren en je afhankelijk te maken van de sigaretten industrie. Het veroorzaakt bruine vlekken op je tanden en een naar rook stinkende adem. Geef je mij vandaag € 5000 als ik de rest van je leven je sigaretten zou betalen? Weet je dat je eerste sigaret eigenlijk € 10.000 euro of meer heeft gekost? Deze prijs betaal je ook als je weer opnieuw begint. De innerlijke stem van een verslaving zal je er van overtuigen dat je de controle blijft houden en op elk moment kunt stoppen.

#### Invloed op gezondheid.

Rokers kunnen het zich niet veroorloven om aan de gezondheidsrisico's te denken. Als ze dat wel doen wordt hen zelfs de illusie dat ze van een sigaret genieten ontnomen. Het krijgen van gezondheidsrisico's is één op vier. We hebben het dan over het krijgen van hart- en vaatziekten, COPD en longkanker. Ga eens na hoe iemand zich voelt die net de diagnose te horen heeft gekregen. De diagnose longkanker kan betekenen dat je er over een jaar al niet meer zal zijn. Deze persoon zal zich voor de rest van deze tijd afvragen: "Hoe kon ik mezelf wijsmaken dat ik moest roken? Kon ik nog maar terug".

Je kunt nog terug. Stop met de gedachte: "Tot nog toe gaat alles goed dus de volgende sigaret maakt ook niet uit". Die oom die ruim 80 jaar werd ondanks jarenlang roken wordt ook vaak genoemd. Herken je inmiddels je innerlijke stem van je verslaving die zegt dat je alles onder controle hebt. "Jij zult er geen kanker of andere ziekte aan overhouden". In de psychologie noemen ze dit onrealistisch optimisme. Iedere roker weet namelijk dat het ongezond is en de kans op ernstige aandoeningen groot. Maar roken doe je meestal onbewust waardoor je niet met de risico's mee bezig bent.