

Roken les 2: Waarom rook je wel, de feiten.

De harde waarheid is natuurlijk dat sigaretten niets voor je doen. Ze zorgen niet echt voor ontspanning, doen niets tegen verveling of helpen tegen stress. Het genot dat een roker heeft is een poging om terug te keren naar een staat van kalmte, rust en vertrouwen waarin zijn lichaam zich bevindt als de ontwenningsverschijnselen weer zijn gedempt door de nicotine.

De echte oorzaken dat je rookt zijn:

1. Chemisch: om ontwenningsverschijnselen van de nicotine op te heffen.
2. Psychisch: de angst voor de leegte als je niet meer rookt. Dat je iets wordt ontnomen en dat het leven nooit meer hetzelfde zal zijn.

Tijdens individuele coaching stellen we vast dat veranderingen in leefstijl zoals het stoppen met roken wordt tegengewerkt door persoonskenmerken die diep in ons psychologisch systeem zijn verankerd. We hebben het dan over elementen zoals overtuigingen, angst voor verandering of het onbekende, weinig zelfvertrouwen of overmatige behoefte aan controle. Helaas kunnen we deze persoonskenmerken niet in een online omgeving vaststellen. Je zult aan moeten nemen dat de psychische component hier onderdeel van uit maakt en bij iedereen in min of meerdere mate aanwezig kan zijn. Ze hoeven alleen nooit bepalend te zijn om het stoppen met roken te belemmeren mits goed onderzocht en behandeld.

Nicotine.

Nicotine is een snelwerkend giftig stofje. Na het roken van een sigaret daalt het nicotine gehalte in het bloed snel weer naar ongeveer 50% van binnen 30 minuten. Na een uur is er nog 25% van de opgenomen nicotine aanwezig. Daarom roken veel mensen ongeveer 20 sigaretten per dag. Zo blijft het nicotine gehalte in het bloed op een constant niveau.

De angst voor ontwenningsverschijnselen is voor een roker vaak de oorzaak om niet te stoppen. In werkelijkheid is het een psychische oorzaak namelijk de straf van het iets ontnemen. We zijn als mens altijd op zoek naar hedonisch geluk (blijven roken) en vermijden van een straf (stoppen met roken).

De gevreesde ontwenningsverschijnselen zijn in de praktijk vaak minimaal. Nicotineverslaafden bestaan er eigenlijk niet. Het is dus relatief makkelijk om van de chemische verslaving af te komen. Dit is dus tegenstrijdig aan wat altijd gezegd en gedacht wordt.

Anders is dit voor de psychische component. Door te stoppen ontstaat vaak een leeg en rusteloos gevoel, een gevoel dat er iets ontbreekt. Vaak denken rokers dat het iets met hun handen te maken heeft. Als dit langer duurt wordt de roker nerveus, onzeker en zelfs geagiteerd. Hij of zij verliest zijn vertrouwen en raakt geprikkeld. Eigenlijk hetzelfde als bij honger. Alleen is het nu een honger naar een stofje, nicotine.

Roken moet je leren want je eerste sigaret was niet lekker. Het is een pittig leerproces om rook te inhaleren zonder te hoesten. Dit hoesten is een evolutionaire beschermingsreactie van je lichaam tegen het binnenkomen van schadelijke stoffen. Blaas maar eens rook in het gezicht van een kind en kijk wat de reactie is. We leren dus om rook te inhaleren om zodoende de nicotinedosis binnen te krijgen.

De meesten zijn begonnen om erbij te horen, een soort teken van volwassenheid. Natuurlijk gepromoot door de media, zoals in films met "de laatste sigaret voordat ik sterf". Mannen vooral omdat het stoer was. Vrouwen omdat het modieus of trendy was. Je weet nog wel dat het niet lekker was. De eerste sigaret die iemand rookt gaat gepaard met hoesten, misselijkheid en duizeligheid.

Maar je hebt jezelf geleerd om je hier overheen te zetten omdat de ontwenningsverschijnselen je nu in hun macht hebben.

Vergelijk het met een heroïne verslaafde. Die vindt de naald in de arm ook niet prettig maar het gaat om het stoppen van de ontwenningsverschijnselen. Dit vinden we overigens verschrikkelijk om te zien. In Nederland zijn er gemiddeld 50 heroïnedoden per jaar. Hoeveel doden zijn er per jaar door roken? De schatting ligt op 20.000.

Roken moet je daarom ook niet als een gewoonte omschrijven. Iets wat van oorsprong vies smaakt, je ziek kan maken of zelfs je dood kan betekenen, wat een vermogen kost, wat vaak als smerig en wordt omschreven en waarvan je eigenlijk bevrijd zou willen zijn is geen gewoonte. Het is een verslaving.

Je wilt misschien niet roken maar toch moet je sigaretten hebben en raakt in paniek als ze er niet zijn. Door de gewenning aan nicotine is het effect ook steeds minder. Dit is ook de reden dat sigaretten je niet ontspannen maar op termijn juist nerveuzer en meer gespannen maken zelfs als je rookt. Heb je dit wel eens gemerkt als je sigaretten op waren en de winkels gesloten?

Stoppen met roken is niet moeilijk. In drie weken tijd is de nicotine voor 99% uit je bloed en het chemisch ontwennen kost weinig tot geen moeite omdat het ook geen pijn doet. Het grootste probleem is de angst. Deze angst wordt ook gevoed door je omgeving. Door het steeds maar herhalen dat stoppen met roken moeilijk is wordt het een self fulfilling prophecy.

Minder roken is overigens veel moeilijker als volledig stoppen omdat je dan dagelijks tegen de effecten van de ontwenningsverschijnselen moet blijven vechten. De ontwenningsverschijnselen laten je "voelen" dat je niet kunt stoppen en dit zal je nog verslaafder maken.

Stoppen met roken heb je overigens al vaker gedaan. Dit doe je in feite na iedere sigaret of 's nachts als je slaapt. Het probleem is de tweede dag, de tiende dag of duizendste dag als je een "zwak" moment hebt of juist een "sterk" moment waarop je denkt dat één sigaret wel kan. Je stopt ook met roken op momenten en plaatsen waar je niet mag roken en dit komt steeds vaker voor.