



Huisartsenpraktijk  
Rijnlaan

## Stop met roken Tips

### Denk positief

Dit is de belangrijkste tip van allemaal. Het werkt! Zeg tegen jezelf dat je het kunt en wilt. Maak je jezelf wijs dat je het niet kunt, dan lukt het vervolgens ook niet. Als je het even moeilijk hebt, denk dan positief! Je kunt jezelf door de aandrang heen vechten. Blijf vooral tijdens de eerste week positief en optimistisch. Je kunt het, echt waar! Miljoenen mensen en wij zijn je voorgegaan, en als zij het kunnen, kun jij het ook!

Let voor jezelf op of je bepaalde denkpatronen kunt herkennen en ombuigen bv. als je tegen jezelf zegt: "tja, nu heb ik er toch wel eentje verdiend, nu heb ik zoveel spanning" naar: "ik heb nu veel spanning en veel zin om te roken, maar ik zorg nu goed voor mezelf en ga lekker even in bad, als ik ga roken baal ik straks enorm van mezelf en heb ik nog meer spanning" Jij wilt weer "aan het stuur zitten" en bepalen wat je doet en niet de sigaret!

Bij angst voor falen: kijk er wat luchtiger tegenaan: je gaat nu gewoon een hele serieuze stoppoging doen, mocht het mislukken dan is er niets verloren, dan rook je nog net als toen je begon maar heb je misschien wel geleerd hoe je het de volgende keer anders gaat doen. En je kunt de volgende dag altijd opnieuw kiezen om als niet-roker verder te gaan!

### Omgaan met aandrang tot roken

- Bedenk je dat de aandrang een golf is die opkomt maar ook weer wegebt, in het begin zijn je hersenen nog wat onrustiger en komen de golven vaker en houden langer aan, maar je hersenen wordt steeds rustiger.
- Bedenk dat je niet gaat voor de korte termijn (nu even genot), maar voor de lange termijn (een rookvrije toekomst, af zijn van de verslaving). Schrijf evt. de reden waarom je wil stoppen op en kijk er met regelmaat naar, en met name op moeilijke momenten.
- Zie het nee zeggen tegen de sigaret als het trainen van je wilskrachtspier, die wordt steeds sterker naarmate je vaker "nee" zegt bij aandrang.



Huisartsenpraktijk  
Rijnlaan

- Voer evt. een soort ritueel uit bij aandrang bv. even een slok of glas water drinken, paar keer diep in en uitademen maar je kunt er ook eens voor kiezen de aandrang gewoon uit te zitten. Wat er ook gebeurt, hoe rot of onrustig je je ook voelt, je gaat er niet aan toegeven, er kan niets gebeuren, het gaat vanzelf wel weer over!
- Loop niet weg voor de aandrang, durf er naar te kijken. Waar voel je deze en wat voor cijfer zou je deze geven? (0= geen aandrang, 10=zeer sterke aandrang). Na 5 min evt. nogmaals een cijfer geven. Klinkt gek, maar je zult zien dat als je er niet voor wegloopt, de aandrang je na verloop van tijd minder onrustig zal maken.
- Zoek afleiding: ga bewegen, trap keer op en neer lopen, iemand bellen, spelletje op pc doen etc.
- Zorg voor voldoende slaap, bij moeheid heb je minder wilskracht.
- Pas op met alcohol de eerste tijd, het verlaagt je wilskracht en maakt nee zeggen moeilijker. Ga evt. niet naar een feestje of verjaardag de eerste weken na het stoppen.

## Hulpmiddelen

- Stop met roken apps; hiermee kun je bijhouden hoeveel sigaretten al niet gerookt zijn en hoeveel geld bespaard is (evt. ook zelf op papier bij te houden). Evt. geld in pot doen en op tafel zetten.
- <http://www.nustoppenmetroken.nl/> met tips en een forum om ervaringen met anderen te delen.
- Zoveel mogelijk mensen in je omgeving vertellen dat je stopt met roken, dan neem je het zelf nog serieuzer. Hen ook inlichten dat je hoopt op begrip als je mogelijk wat humeuriger bent vanwege het doorbreken van je verslaving.
- Jezelf of een ander belonen: Spaarpotje aanleggen en spaardoel bedenken voor jezelf, je kinderen etc. Licht de ander daarover in, dit geeft extra motivatie omdat je de ander niet teleur wil stellen.
- Zorg natuurlijk dat je geen rookwaar of asbakken meer in huis hebt en bij rokende huisgenoten dat deze de rookwaar niet in beeld leggen, zeker bij net start stop roken.
- Spreek af dat er in jouw huis niet meer binnen gerookt wordt. Hang evt. bordje of sticker op.
- Doorbreek je vaste routines om de hersenen te laten weten dat er het e.e.a. aan het veranderen is en deze niet makkelijk op de automatische piloot te laten reageren bv. Door het zitje buiten weg te halen of verplaatsen waar je altijd rookt, binnen voortaan op andere plek gaan zitten, meteen gaan douchen in plaats van eerst een kop koffie, muren gaan witten die nu geel zijn etc.
- Extra beweging kan de drang tot roken minder maken door aanmaak geluks-stofje serotonine en draagt bij aan beperking van gewichtstoename.