

“Stoppen met roken” met Acupunctuur

Wat maakt stoppen met roken zo moeilijk?

Nicotine is een psychotrope stof, dit betekent dat ze inwerkt op dat deel van de hersenen, dat de emoties regelt, en op de hersenstam, waar de denkprocessen en de activiteiten worden gestuurd. Zo verbetert nicotine bv. de concentratie, vooral bij monotoon werk of bij activiteiten die een hoge waakzaamheid vereisen. Wie geregeld nicotine opneemt, kan na verloop van tijd niet meer zonder. Deze afhankelijkheid is niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk.



De **lichamelijke afhankelijkheid** van nicotine veroorzaakt bij een rookstop ontwenningsverschijnselen zoals angst, nervositeit, concentratiestoornissen, hoofdpijn, slaapstoornissen, constipatie en een verhoogde eetlust. De symptomen zijn het hevigst gedurende de twee eerste weken van de rookstop, en ze zijn sterker aanwezig naarmate het gemiddelde nicotinegehalte in het bloed hoger lag. Het is ook deze afhankelijkheid die rokers een sigaret doet aansteken als ze daar eigenlijk niet eens zin in hebben. Beschouw het als een soort van onweerstaanbare verleiding die nog weken, ja zelf maanden kan duren.

De **geestelijke afhankelijkheid** van tabak is uiteraard minder zichtbaar, maar daarom niet minder sterk aanwezig. Het gaat om een complex fenomeen, waarbij verschillende elementen een rol spelen. Er is de tabak als genotsproduct, onlosmakelijk verbonden met de prettige momenten van het leven. Er is de tabak als gewoonte, de sigaret die we als het ware automatisch opsteken bij een kop koffie, een glas wijn, aan de telefoon of tijdens een babbel met vrienden. En dan is er nog de tabak als steun en toeverlaat: de sigaret die we opsteken bij verdriet, vermoeidheid, stress...