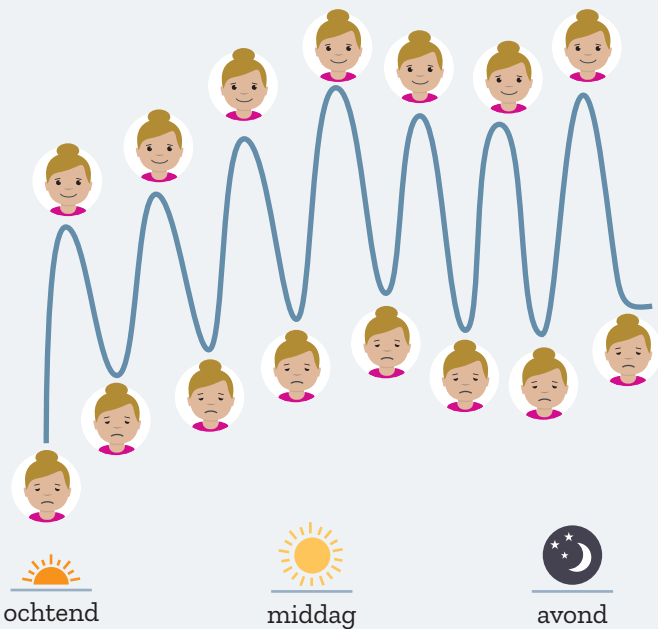


Nicotinespiegel

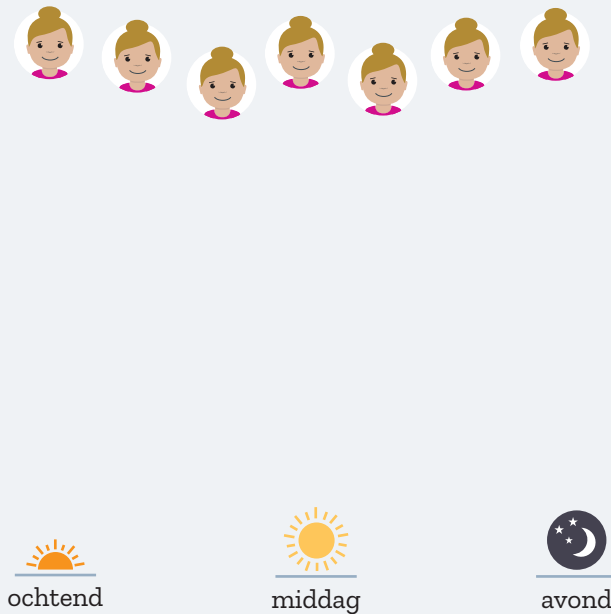
Iemand die rookt:

Onrust - stress - roken - tevreden

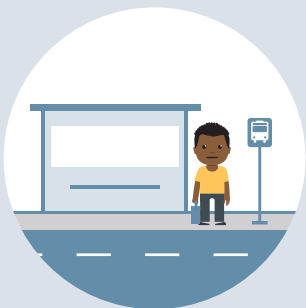


Iemand die NIET rookt:

tevreden



Activiteiten



Emoties



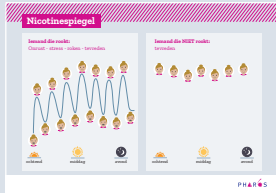
Extra stress



Zien roken doet roken

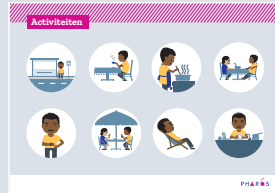


Uitleg



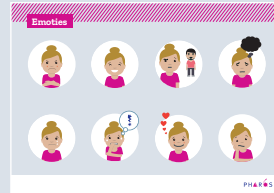
Nicotinespiegel

Als je vaak rookt, dan raken je lijf en je hoofd gewend aan de nicotine. Je rookt, omdat de nicotine laag is en je onrustig wordt. Als je dan een sigaret rookt, verdwijnt de onrust en de stress die je daarvan had. Je rookt de onrust weg, omdat je nicotine mist. Iemand die NIET rookt, voelt die onrust niet. Natuurlijk is iemand die niet rookt ook wel eens gestresst, maar niet door dat tekort aan nicotine.



Activiteiten

Je rookt omdat je aangeleerd hebt dat roken bij, voor of na allerlei activiteiten hoort: na het eten, voor het schoonmaken, bij wachten op de bus. Daardoor wordt je op die momenten extra onrustig: je lijf en je hoofd vragen om een sigaret.



Emoties

Je rookt omdat je aangeleerd hebt te roken bij het voelen van een emotie: verdriet, woede, alleen voelen. Daardoor wordt je op die momenten extra onrustig: je lijf en je hoofd vragen om een sigaret.



Extra stress

Als de nicotine weggaat uit het lichaam dan voel je onrust en wil je weer roken. Die onrust voelt als stress. Als je daarnaast ook nog andere stress hebt, bijvoorbeeld door geldschulden, overlast van de burens, door huiselijk geweld, door psychische problemen, dan ga je nog meer roken, want je denkt dat dat helpt! Het helpt ook elke ochtend tegen de stress vanwege het nicotinetekort. Dus je denkt dat roken helpt tegen alle soorten stress. Maar de stress door bijvoorbeeld geldschulden gaan alleen niet weg door te roken.



Zien roken doet roken

Kinderen die volwassenen zien roken gaan sneller ook zelf roken. Als kinderen steeds zien dat hun ouders roken om rustig te worden, leren zij dat een sigaret kan helpen tegen onrust. Als de kinderen wat ouder zijn gaan zij daardoor misschien ook proberen hun onrust weg te roken.