

Is dit niet toevallig?

Beste (ex-)roker,

Een hele tijd terug ging ik naar de Media Markt om naar laptops, computers, enzovoorts te gaan kijken. Toen ik een MAC computer wilde testen, ging ik even naar de website van De Telegraaf.

Wat zie ik daar?

Een artikel met daarin dat er onderzoek is gedaan en dat er bewezen is dat roken vrouwen depressief maakt!

Ja hoor.. en het leek me echt leuk om hier iets over te schrijven in dit artikel. Misschien zal je het met me eens zijn en misschien ook weer niet, het is in ieder geval mijn mening – hoe ik hierover denk.

Een paar onderzoekers van de Universiteit van Melbourne hebben in samenwerking met het Australische gezondheidsinstituut Barwon Health een onderzoek uitgevoerd onder 1043 vrouwen.

Deze 1043 vrouwen werden gedurende tien jaar geobserveerd en het resultaat?

Vrouwen die roken zijn 2 tot zelfs 3 keer meer depressief dan niet-rokende vrouwen!

En als ik even naar beneden scroll om alle reacties te lezen, dan moet ik daar even stil bij gaan staan. Waarom? De meeste reacties zijn van rokers (die niet willen stoppen) die de regering zat zijn. Veel reacties zijn in de trant van "Hebben die onderzoekers niks anders te doen?" of "Tja, een laffe regering..".

Maar ik ben het eens met de onderzoekers.. voor ik mijn mening ga ondersteunen met argumenten wil ik je vertellen wat er nog meer in het krantenartikel staat..

"Vrouwen die depressief zijn blijken vaker verslaafd te zijn aan sigaretten. Verder kwam uit het onderzoek naar voren dat roken een depressie kan veroorzaken of een lichte depressie kan verergeren."

Ik ben het volledig met ze eens! Serieus.. denk even na; wanneer heeft een sigaret een depressie verholpen? Wanneer was je laatst van stress verlost toen je een sigaret ging opsteken?

NOOIT! NOOIT!

Ik durf te wedden, dat je nog nooit van jouw problemen of stress af bent gekomen zodra je een sigaret ging opsteken. Je voelde je misschien een klein beetje beter dan

voorheen, maar dit komt voornamelijk doordat je het nicotinemonstertje weer hebt gegeven waar die al die tijd al naar vraagt: nicotine!
En dit proces speelt zich vervolgens weer af..

...en eindigt nooit.. totdat je besluit om jouw allerlaatste sigaret op te steken en tegen jezelf te zeggen "Ik ben er klaar mee!".

Als je me niet gelooft dat roken voor extra depressie / stress zorgt, denk dan even na hoe jij je voelt wanneer je om 11 uur 's avonds erachter komt dat je nog maar een paar sigaretten bij de hand hebt (lees: niet voldoende sigaretten)?

Ga me niet zeggen dat je dan niet zit te stressen.. waar of niet waar?

Inderdaad, waar ja!

Kijk, en dat is slechts een goede reden ofwel bewijs dat roken alleen maar voor depressie zorgt. Als je al een depressie hebt, wordt die alleen maar slechter door te roken.

Een sigaret kan een depressie of stress namelijk NOOIT verhelpen, het kan het alleen maar verslechteren. Knoop dat maar goed in jouw oren, afgesproken?

En als laatste..

In het krantenartikel staat dat alleen maar rokende vrouwen twee tot zelfs drie keer meer depressief zijn dan niet-rokende vrouwen, maar datzelfde geldt ook voor mannen.

Allebei zijn rokers en ik vind het jammer dat ze een scheiding maken tussen vrouwen en mannen.

Ik wil graag ook jouw mening hierover horen, laat het me weten!

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

Heb je de 34 pagina's tellende Stoppen Met Roken gids al geheel GRATIS aangevraagd?
Ga naar <http://www.StopNuMetRoken.com> en vraag het nu aan!