

Afkickperiode van Tabak..

Beste (ex-)roker,

Vraag je jezelf ook wel eens af hoe lang het afkicken van tabak ofwel de sigaretten duurt? Omdat deze vraag mij de laatste tijd veel gesteld wordt, leek het me handig om in dit artikel daar dieper op in te gaan. Hier gaan we dan!

Hoe lang duurt het afkicken?

Het afkicken van de nicotineverslaving duurt zo'n 3 tot maximaal 4 dagen. Het is namelijk wetenschappelijk bewezen dat nicotine binnen een paar dagen volledig uit jouw lichaam verdwijnt zodra je jouw allerlaatste sigaret hebt opgestoken.

Laten we er rekening mee houden dat het afkicken van tabak maximaal een week duurt, oké? Goed.. maar dan kom je met de vraag van "Maar na twee weken heb ik nog steeds last van afkickverschijnselen, Aytac!".

Hoe komt het dan dat je na twee weken nog steeds last hebt van afkickverschijnselen?

Een ding kan ik je garanderen; het komt niet door NICOTINE! Nee, het komt juist door de psychische verslaving. Laten we eerlijk zijn.. als jij denkt dat hoesten en of kuchen of het ophoesten van slijm een afkickverschijnsel is, dan ben ik het daar niet mee eens.

Nee, het is juist een signaal aan jou dat jouw lichaam zich langzamerhand weer aan het herstellen is. Het is dus een goed teken in plaats van een afkickverschijnsel!

Als je na een week nog steeds last hebt van afkickverschijnselen, dan komt dat door de PSYCHISCHE VERSLAVING!

Je hebt de associaties met bepaalde momenten/toestanden nog niet hard genoeg aangepakt, je hebt min of meer nog niet veel pijn wanneer je door blijft roken. Dat is juist het probleem waar je dan mee zit.

Het zit in de meeste gevallen ook tussen jouw 2-oren in, daar moet het eerst goed zitten voor je daadwerkelijk een punt achter jouw tabaksverslaving of rookverslaving kan zetten.

Dus, de afkickperiode bij tabak of een sigaret ligt meestal tussen de 3 a 4 dagen of maximaal een week. Na een week heb je dus misschien alleen maar last van de psychische verslaving en NIET van nicotine zelf.

Ik hoop dat ik mijn punt heb duidelijk gemaakt. Het belangrijkste is dat je door blijft zetten, door blijft gaan.. ook al ben je ergens bang voor (bijvoorbeeld de afkickperiode van tabak of een sigaret).

Succes toegewenst!