

## **Duizeligheid door stoppen met roken..**

Beste (ex-)roker,

Heb jij ook last van duizeligheid door het stoppen met roken? Dus, dat wanneer je eenmaal stopt met roken, dat je wat duizelig wordt? Goed.. je bent niet de enige!

Deze vraag wordt me wel HONDERDEN keren per maand gesteld, serieus. Daarom ga ik in dit artikel eens wat dieper in op hoe het komt dat je duizelig wordt na het stoppen met roken.

### **Ontwenningsverschijnselen?**

Denk je dat duizeligheid een ontwenningsverschijnselen van het stoppen met roken is? Nee, sorry.. ik ben het niet met je eens! Het enige wat die duizeligheid kan zijn, is het ontwenningsverschijnsel van de allerlaatste sigaret die je hebt opgestoken.

Wat ik veel "stoppers" verkeerd zie doen, is dat ze het meteen als een ontwenningsverschijnsel en als "gevaar" zien, waarna ze vervolgens meteen weer beginnen met het opsteken van een sigaret.

### **Excuses.. vluchtgedrag!**

Een andere zin kon ik er niet voor vinden. Het is gewoon weer een excuus om te "mogen" roken. Als je jezelf daarin herkent, dan raad ik je echt met klem aan om de volgende keer **BESLIST NIET** op wilskracht te stoppen met roken.

Doe jezelf een plezier en stop met roken door de psychische verslaving te overwinnen, zodat je op een gegeven moment zelf niet meer de drang ofwel de behoefte hebt om te roken. Zo simpel is het.

### **Zie het als iets positiefs..**

De meeste mensen kunnen dit niet, maar ik raad je toch aan om bijvoorbeeld duizeligheid na het stoppen met roken als iets positiefs te zien, wil je weten waarom?

Ow ja.. trouwens, ik zie duizeligheid niet als een ontwenningsverschijnsel van het stoppen met roken, verre van dat. Het is gewoon een verschijnsel dat aangeeft dat je steeds beter aan het worden bent, dat jouw lichaam zich compleet aan het herstellen is.

Je moet het zo zien.. al die jaren dat je rookte, heb je HONDERDEN gifstoffen binnengekregen door een sigaret. Naast nicotine, zitten honderden of wel duizenden andere chemische stoffen erin (waaronder teer wat heel gevaarlijk is!).

Natuurlijk is het logisch dat je misschien na het stoppen een paar dagen last hebt van duizeligheid! Leuk, maar het is maar een kleine verschijnsel en het is ook nog eens goede verschijnsel.

Het geeft jou nu juist aan dat jouw lichaam zich aan het herstellen is en dat ook jij binnenkort een lichaam (lees: gezondheid) als die van een niet-roker zal hebben.

Dus, kortom.. duizeligheid door het stoppen met roken, moet je niet als een ontwenningverschijnsel zien, maar als iets positiefs. Iets wat jou eigenlijk moet motiveren in plaats van demotiveren!

Duizeligheid na het stoppen met roken zal maximaal een paar dagen duren, geloof me. Mocht het langer dan een week duren, dan raad ik je zeker aan om even op bezoek bij de huisarts te gaan.

Succes!

Aytac Delen