

## **Mijn ergste vrees is dat..**

Beste (ex-)roker,

In dit artikel ga ik onderstaande lezersvraag beantwoorden:

**“Mijn ergste vrees is de psychologische kant van het stoppen met roken.. ieder stoppoging geëindigd met een diepe depressie die ik alleen te boven kwam door weer te gaan roken..”**

Bedankt voor jouw reactie. Ik vond jouw reactie een leuke en ik wil je graag verder helpen, want jouw manier van denken is verkeerd en op die manier houdt je jezelf min of meer tegen. Je mist al die leuke dingen die er zijn nadat je eenmaal gestopt bent met roken.

**Allereerst.. je hebt gelijk met dat de psychologische kant van het stoppen met roken het allerbelangrijkste is. Dat is het ook! Maar, het is veel leuker en gezelliger om de psychologische verslaving aan te pakken dan de nicotineverslaving.**

Het is wetenschappelijk bewezen dat nicotine binnen 3 tot 4 dagen volledig uit jouw lichaam is verdwenen, het zal maximaal zo'n week of anderhalve week gaan duren (in het ergste geval dan).

Je moet je focussen op de mentale kant ervan, dat is het allerbelangrijkste. Hoe doe je dat? Door allereerst jouw patronen, ofwel rookgedrag, te gaan analyseren. Op welke momenten van de dag steek je een sigaret op?

Waarom steek je een sigaret op? Wanneer heb je geen behoefte om te roken? Waarom heb je op bepaalde momenten meer behoefte om te gaan roken? Wat verwacht je van het roken? Helpt roken je daar daadwerkelijk mee? Is het feitelijk waar?

**Ik kan nog door blijven gaan mocht ik dat willen, maar we houden het hierbij, want anders komen we maar niet klaar ;)**

Voor ik dit artikel afsluit, geef ik je kort nog even een krachtige oefening waarmee je de illusie dat roken je helpt bij depressie kunt gaan doorprikken. Ga nu even op een rustige plek zitten en zorg ervoor dat niemand je kan storen.

Goed.. als je dat eenmaal hebt gedaan, wil ik dat je jouw beide ogen gaat sluiten en gaat nadenken over een moment in het verleden waarbij je veel depressie had. Gedaan? Goed.. haal die beelden van toen naar voren.

Nadat je die sigaret hebt opgerookt, was jouw probleem toen opgelost? Heeft het je echt geholpen om van jouw depressie af te komen of was het niet meer dan een illusie? Succes met het analyseren..