

Roken vermindert denkvermogen..

Beste (ex-)roker,

Laatst kwam ik weer een interessant artikel tegen in een krant over dat roken het denkvermogen van rokers sneller laat afnemen. In het artikel wordt onder andere besproken dat het zogeheten cognitief functioneren van rokers vergelijkbaar is als met dat van mensen die drie tot zeven jaar ouder (!) zijn en nog nooit gerookt hebben.

Denk jij dat roken je helpt om je juist te concentreren?

Als je al die tijd al gedacht hebt dat roken je juist helpt om je beter te concentreren (dan een niet-roker), dan raad ik je met klem aan om onderstaand krantenartikel aandachtig door te lezen.

Nadat ik je het artikel heb laten zien, zal ik mijn mening hierover geven, afgesproken? Hier is ie dan:

“BILTHOVEN - Het denkvermogen van rokers neemt sneller af dan dat van niet-rokers. Het zogeheten cognitief functioneren van rokers is vergelijkbaar met dat van mensen die drie tot zeven jaar ouder zijn en nog nooit gerookt hebben.

Dat blijkt uit onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu ([RIVM](#)), dat donderdag openbaar werd.

Al op middelbare leeftijd scoren rokers op verschillende onderdelen als geheugen, flexibiliteit en snelheid slechter dan niet-rokers.

Het onderzoek werd gehouden onder bijna tweeduizend mannen en vrouwen tussen 43 en 70 jaar. In het onderzoek zijn rokers, ex-rokers, mensen die recent stopten en nooit-rokers met elkaar vergeleken.

Nooit-rokers

In het onderzoek zijn deze groepen met elkaar vergeleken. In vijf jaar tijd neemt het denkvermogen van rokers twee keer zo snel af als dat van nooit-rokers.

Dit geldt vooral voor flexibiliteit en geheugen. Ook de hoeveelheid sigaretten is bepalend: hoe meer men rookt of heeft gerookt, hoe sneller het bergafwaarts gaat.

Volgens de onderzoekers loont het om te stoppen met roken. Mensen die al langere tijd gestopt waren met roken hadden een zelfde graad van vermindering van denkvermogen als mensen die nog nooit hadden gerookt.

(c) ANP”

Wat ze hier zeggen klopt voor de volle 100%. Als je denkt dat roken je juist helpt om je te concentreren, dan denk jij enkel en alleen op die manier, omdat het roken je alleen maar helpt om van de ontwenningverschijnselen van jouw vorige sigaret af te komen.

Wat bedoel ik daar precies mee?

Eens je een sigaret hebt opgestoken, voel je je opeens weer een stuk beter. Maar, na een half uurtje of zelfs eerder, begin je weer een naar gevoel te krijgen. Het is als het ware een SIGNAAL om jouw eerstvolgende sigaret op te steken.

Maar waarom steek je dan die eerstvolgende sigaret op?

Om die irritante gevoel, die de vorige sigaret met zich heeft meegebracht, TIJDELIJK op te heffen – je wilt er vanaf. Je wilt je weer goed voelen en om je weer goed te voelen, steek je in de meeste gevallen ONBEWUST jouw volgende sigaret op.

Wat als ik die sigaret dan niet op zou steken?

Dan voel je je – wanneer je de psychische verslaving nog niet hebt overwonnen – slecht, zelfs heel slecht. Ik meen het, je kunt op mijn woorden geloven. Maar de reden dat je je zo slecht voelt, komt doordat het nicotinemonstertje binnenin jouw lichaam weer begint te knagen en te zeuren.

Hij zeurt weer om ervoor te zorgen dat je hem weer wat voeding gaat geven, net als dat iedere dier behoefte heeft aan voedsel om zich levende te houden. Zodra je hem op zulke momenten juist nicotine geeft (door natuurlijk te roken), leer je hem (net als een kleine kind) aan dat je toch weer gaat luisteren naar wat hij je te vertellen heeft.

SIGARETTEN HELPEN JE NIET OM JE TE CONCENTREREN!

Knoop dat echt goed in jouw oren, want een sigaret kan jou enkel en alleen HELPEN (ja, helpen ja!) om door die ontwenningverschijnselen van de vorige sigaret heen te komen. Wanneer je op die ontwenningverschijnselen dan reageert, leer je langzaam het nicotinemonstertje aan om te krijgen wat hij wilt.

Ja hoor.. hij weet nu heel goed dat je gaat doen wat hij van je vraagt om te doen..

Maar het is toch jouw leven, niet het leven van het nicotinemonstertje? Jij bent toch veel sterker dan het nicotinemonstertje? Jij bent toch de baas en niet een sigaret en zeker toch niet het nicotinemonstertje?

Feit is namelijk dat sigaretten jouw zuurstofniveau in het bloed VERMINDEREN en zo ook jouw vermogen om je te concentreren. Dus, ik ben het deels met het krantenartikel eens, dat een roker zich juist minder goed kan concentreren dan iemand die niet rookt.

Wat is jouw mening? Graag hoor ik het van je!

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

P.S. Denk eens over het volgende na..

Je komt tijdens het afleggen van een of andere examen achter dat je geen voldoende sigaretten bij de hand hebt. Wat gebeurt er dan?

Zeg me dan niet dat je niet gaat lopen stressen, want dat zal zeker gebeuren. En als je stress hebt, kun je je simpelweg niet goed concentreren.

Kijk, dat is weer een goede reden ofwel bewijs dat roken je juist niet helpt om te concentreren – ze helpen je juist om je SLECHTER te concentreren ☹ Je kunt op die momenten alleen maar aan het roken en nog eens aan het roken denken en vergeet je op een gegeven moment ook alle andere LEUKERE dingen die het leven ons te bieden heeft.

Gevolg?

Jouw denkvermogen neemt af!