# Stoppen met roken

U wenst te stoppen met roken? Dat is al een schitterende stap, maar hoe moet u nu verder? U kunt uiteraard vertrouwen op uw wilskracht, maar de voorbije decennia zijn er heel wat vele methodes en hulpmiddelen ontwikkeld die u kunnen helpen van het roken af te raken. Welke hiervan de beste is? Dat zult u zelf moeten uitmaken. Wat voor de ene persoon fantastisch werkt, heeft bij een ander geen enkel effect. Belangrijk is vooral dat je gemotiveerd bent om te stoppen.

We hebben de methodes hier wel in twee groepen ingedeeld: bewezen methodes | niet-bewezen methodes

Doorgaans worden trouwens verschillende methodes gecombineerd tijdens de begeleiding.

## Niet -bewezen methodes

De (nog) niet-bewezen therapieën worden gebruikt en vaak als positief ervaren, maar tot dusver is hun werking nog niet wetenschappelijk aangetoond.

### Hypnose of autosuggestie

De gehypnotiseerde bevindt zich in een ontspannen toestand waarin hij/zij aangereikte gedachten makkelijker aanvaardt. Die gedachten kunnen helpen bij het stoppen met roken. Hypnose helpt vooral om de motivatie te versterken.

### Acupunctuur

Hier worden naalden of elektrische prikkels gebruikt, vooral op de oorschelp, die de ontwenningsverschijnselen moeten tegengaan, en zo de zin om te roken moeten verminderen.

Er bestaat ook een variant waarbij een korte naald in uw oorschelp wordt geplaatst, die dan enkele weken blijft zitten. Telkens u zin krijgt om te roken moet u die naald dan met uw vinger of een magneetje bewegen.

### Lasertherapie

Deze methode probeert uw behoefte aan nicotine te verminderen door een aantal drukpunten in uw lichaam pijnloos te stimuleren met een softlaser.

## Bewezen methodes

Bij deze bewezen methodes is meermaals aangetoond dat ze een positief effect hebben op rookstoppogingen. Deze therapieën worden trouwens vaak gecombineerd of in groep gebruikt;

### Nicotinevervangers

Wanneer u stopt met roken, krijgt u waarschijnlijk last van ontwenningsverschijnselen, vooral omdat uw lichaam de verslavende nicotine mist. Nicotinevervangers zorgen ervoor dat de nicotinebehoefte stapsgewijs wordt afgebouwd, waardoor u minder snel de neiging zult hebben opnieuw naar een sigaret te grijpen. Bovendien hebt u door deze vervangers minder last van klachten als rusteloosheid, prikkelbaarheid, stemmingswisselingen, gewichtstoename en slaapproblemen.

Let wel: nicotinevervangers werken pas als ze goed worden toegepast. D.w.z.: stop volledig met roken en gebruik de middelen zoals ze worden voorgeschreven. Twijfelt u over het gebruik, vraag dan raad aan uw apotheker, uw huisarts of uw rookstopdeskundige.

Mogelijke nicotinevervangers (allemaal vrij verkrijgbaar):

* Nicotinekauwgom: u kunt een kauwgom nemen telkens wanneer u zin krijgt in een sigaret;
* Nicotinepleister: u brengt dagelijks een pleister aan op uw huid. Via uw huid komt zo nicotine in uw lichaam;
* Nicotine-zuigtabletten, microtabs: u neemt een zuigtablet of laat een tablet onder uw tong wegsmelten telkens wanneer u zin krijgt in een sigaret;
* Nicotine-inhaler

### Medicatie

De dokter kan u ook een complete behandeling met medicijnen voorschrijven zoals bupropion en in de toekomst zullen er nog ander producten op de markt komen. Deze verminderen de ontwenningsverschijnselen en zo de behoefte om te roken. Spreek erover met uw dokter.

### Gedragstherapie

Hiervoor gaat u langs bij een gedragstherapeut, die eerst uw rookgewoontes in kaart zal brengen. Samen zult u vervolgens een plan opstellen om het roken af te leren. En dit plan volgt u dan, begeleid door de therapeut, tot u van het roken verlost bent.