

Tips om het stoppen met roken vol te houden



Stop op een handig moment

Plan uw stopdag op een rustig moment. Kies bij voorkeur voor een doordeweekse dag, zodat u zoveel mogelijk afleiding hebt van de dagelijkse dingen. Stop niet in een stressvolle periode of vlak voor een groot feest, waarop veel mensen roken.

Licht anderen in

Als uw vrienden en collega's weten dat u stopt, kunnen ze u op moeilijke momenten ondersteunen en even afleiden. Ze zullen u regelmatig vragen hoe het gaat en dit werkt zeer stimulerend. Als u gezondheidsklachten heeft, is het verstandig om ook uw huisarts en apotheker in te lichten. Nog beter werkt het, als u een "medestopper" in de directe omgeving heeft, zodat u elkaar kunt ondersteunen.

Maak uw omgeving direct rookvrij

Gooi sigaretten, aanstekers en asbakken weg, zowel thuis als in de auto en op de werkplek. Maak uw werk- of handtas leeg. Zet ook uw "rookstoeltje" uit de tuin in de schuur. Houd niets "achter de hand".

Geef niet meteen toe, maar zit het even uit.

Vaak trekt zelfs de grootste zin in een sigaret vanzelf weg als u niets doet. Zit het moment gewoon uit. Adem rustig in en uit en bedenk hoe ver u al bent gekomen. De behoefte verdwijnt na een paar minuten vanzelf.

Kies een training die bij u past

Uw stopkans is vele malen groter wanneer u een cursus of training Stoppen met Roken volgt. Maak de drempel zo klein mogelijk, door een groepstraining te kiezen die bij u in de buurt gehouden wordt. Of maak gebruik van een individuele coach.

Laat u goed voorlichten over hulpmiddelen

Zorg ervoor dat u alles weet over ondersteunende hulpmiddelen, zoals nicotinepleisters en medicijnen. Deze middelen voorkomen de lastige ontweningsverschijnselen. Door deze middelen te combineren met een training, vergroot u de stopkans aanzienlijk. Zorg ervoor dat deze hulpmiddelen overal klaarliggen. Denk aan de werkplek, auto, tas en thuis. Let goed op de voorgeschreven dosis.

Verfris het huis

Doe gordijnen en kussens in de was. Huur een stoomapparaat en stoom het tapijt of vloerkleed. In een fris huis voelt u zich beter. Ruim ook de auto op en geef het interieur een grote beurt.

Zorg voor afleiding

Leg op de vaste plaatsen van uw rookgerei een stressbal, schuifpuzzel, behendigheids spelletje of puzzelboekje. Speel tijdens het wachten een spelletje op uw telefoon of bel iemand op.

Maak een lijstje

Hang een lijstje met uw persoonlijke redenen om te stoppen op een duidelijk zichtbare plaats, zodat u er dagelijks aan herinnerd wordt, waar u het voor doet.

Neem iets anders in de mond

Wilt u graag iets in uw mond, neem dan een klein stukje kauwgum. Als u zich echt niet kunt beheersen, kauw dan eens op een stukje zoethout of een leeg ijslollystokje. Zorg ervoor dat u zich niet te buiten gaat aan zoetheid, zoals lolly's of dropstaven.

Gebruik de vaste rookpauze anders

Ga in de rookpauze een rondje wandelen, kaart met collega's, bel iemand op of speel een spelletje op uw telefoon. Ga in geen geval de rookruimte in.

Drink water

Water drinken leidt af en is een gezonde onderbreking van ieder moment. U heeft direct even een "loopje". Drink het water bij voorkeur door een rietje, zodat het langer duurt.

Vermijd zoveel mogelijk situaties waar gerookt wordt

Zeker direct na het stoppen is het verstandig om plaatsen waar veel gerookt wordt, even te vermijden. Zoek (tijdelijke) alternatieven en doorbreek routines. Ga op pad met bekenden die niet roken en licht hen in over uw situatie.

Begin met een nieuwe hobby

Start met een nieuwe activiteit die u gemakkelijk kunt inpassen in uw huidige dagplanning. Zorg ervoor dat het iets is waar u enthousiast over bent, zodat u gemakkelijk "de tijd vergeet" als u ermee bezig bent. Denk bijvoorbeeld aan wandelen, kaarten, boetseren, hardlopen, gamen, handwerken, fotograferen of een thuiscursus.

Bel uw coach

Als u echt op het punt staat om te zwichten, bel dan uw 'maatje' of uw coach. Hij/zij kan u dan afleiden en stelt de juiste vragen, zodat u op het rechte pad blijft.

Direct hulp nodig?

Bel 06-16270700 en maak meteen een afspraak!

www.peukuit.nl