

# VERSLAVING

In de maand oktober staat het thema 'verslaving' centraal. Er zijn veel verschillende vormen van verslavingen. Zo kun je verslaafd zijn aan bijvoorbeeld drank, drugs, roken of gamen. Een verslaving kan veel impact hebben op onze gezondheid en verdient daarom de aandacht. Lees hieronder vijf tips met betrekking tot het stoppen met roken.

## TIP 1

### BEREID JE GOED VOOR

Een doordachte voorbereiding vergroot je kans op succes bij het stoppen met roken. Bijvoorbeeld, gooi je asbakken en aanstekers weg, plak motiverende notities op de wc-deur, koelkast en andere deuren. Denk na over wat je morgen nodig hebt om rookvrij te blijven.

### VERMIJD MOEILIJKE SITUATIES

Wanneer je net begint met stoppen, is het raadzaam om moeilijke situaties te vermijden. In sommige situaties kan het lastig zijn om te verzinnen wat je kan doen, om te voorkomen dat je gaat roken. Wat voor de ene persoon werkt, werkt mogelijk niet voor een ander. Blijf realistisch en ontdek zelf wat jou helpt en wie je daarbij kan helpen.

## TIP 2

### VERSTERK JE MOTIATIE

Overweeg de redenen waarom je wilt stoppen met roken. Aan deze motivaties kun je terugdenken als je een moeilijk moment hebt. Formuleer je doel positief: denk niet aan wat je niet wilt (roken), maar richt je op wat je wel wilt bereiken. Deel je doelen met je begeleider, coach, familie of een vriend(in).

## TIP 3

### KIES JE STOPDATUM

Dit is de meest effectieve aanpak om te voorkomen dat je het stoppen met roken steeds uitstelt. Bespreek je keuze met je begeleider, coach, of een vriend(in). Er zullen altijd redenen zijn om het uit te stellen, maar zodra je een datum hebt vastgesteld, probeer deze dan niet meer te wijzigen.

## TIP 4

## TIP 5

### STOP NIET ALLEEN

Het proces van stoppen met roken wordt makkelijker door de juiste begeleiding en ondersteuning. Zoek hulp als je merkt dat het erg zwaar is. Raadpleeg je begeleider of stoppen-met-roken coach voor assistentie. Laat je vrienden weten dat je stopt en dat je hun hulp nodig hebt. Als je een vriend(in) hebt die ook rookt, overweeg dan om samen te stoppen, wat het voor jullie beiden makkelijker kan maken.