

NOVADIC
KENTRON

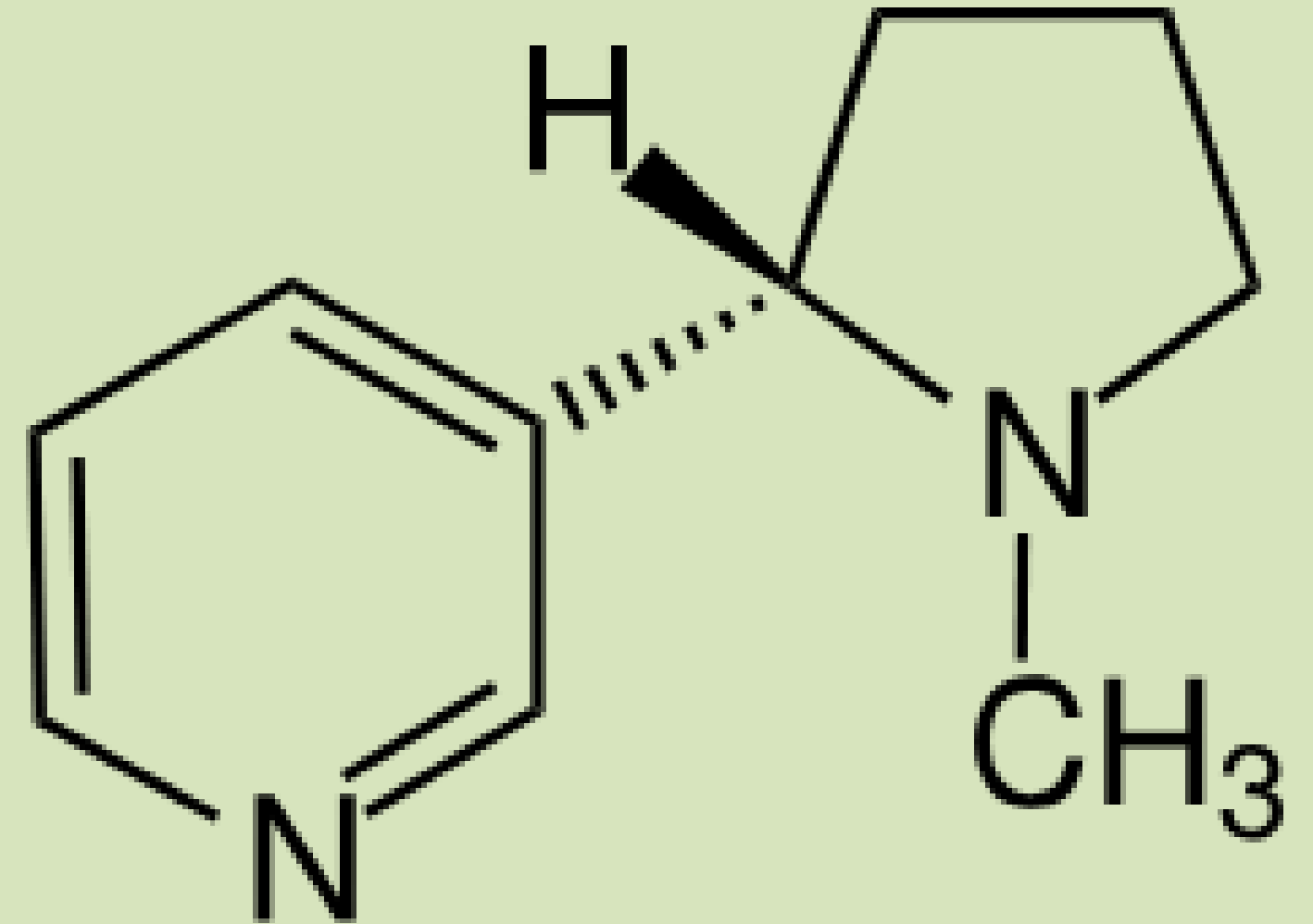
NK

NIEUWE
KANSEN

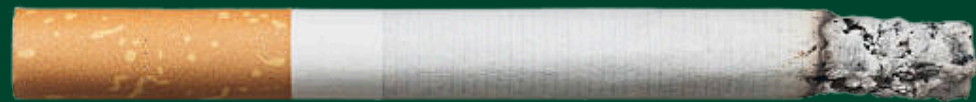
Lenneke van Besouw - Preventiewerker

Nicotine

- Stimulerend middel
- Het verslavende stofje in o.a. sigaretten/vapes
- Bereikt binnen 7 seconden de hersenen
- Zorgt voor:
 - *een opgewekt gevoel*
 - *een ontspannen gevoel*
 - *toename zelfvertrouwen*
 - *toename concentratie*
 - *bij daling: onrust*



Nicotinehoudende middelen

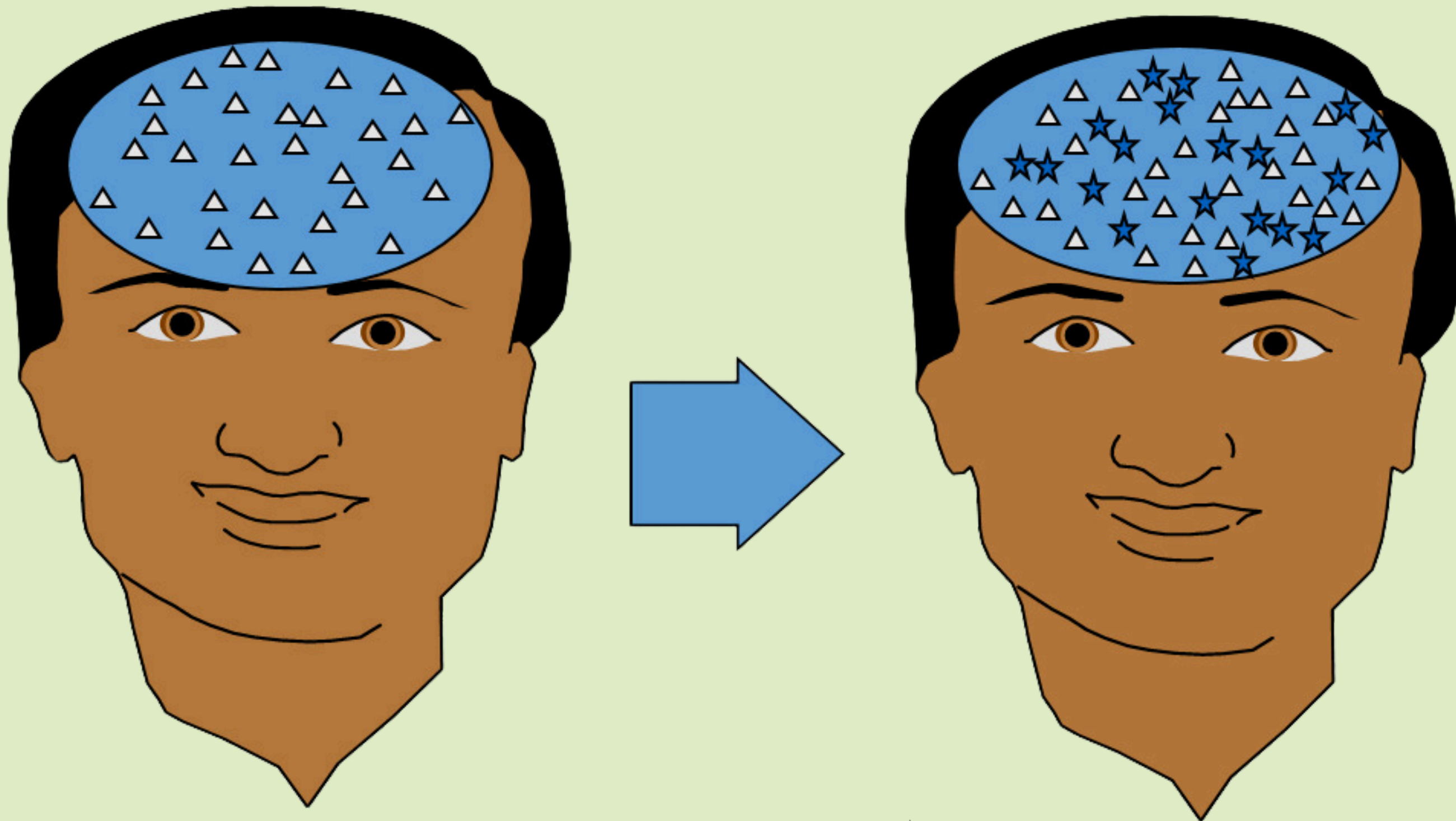


Verslaafd door nicotine

Iemand die rookt: onrustig - stress - roken - tevreden - onrustig



ONDER INVLOED

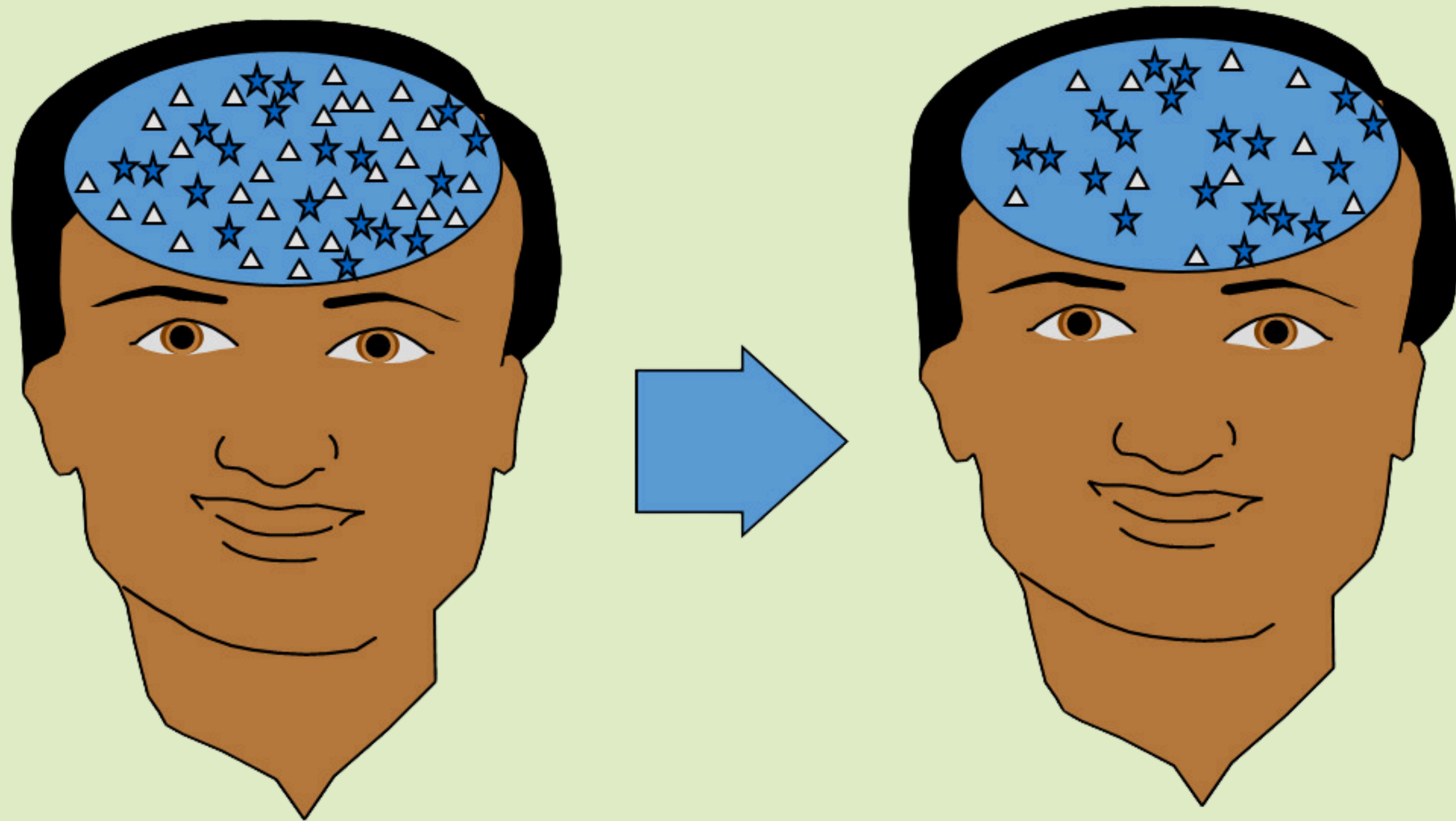


NATUURLIJKE 'VOEL JE GOED' STOFFEN



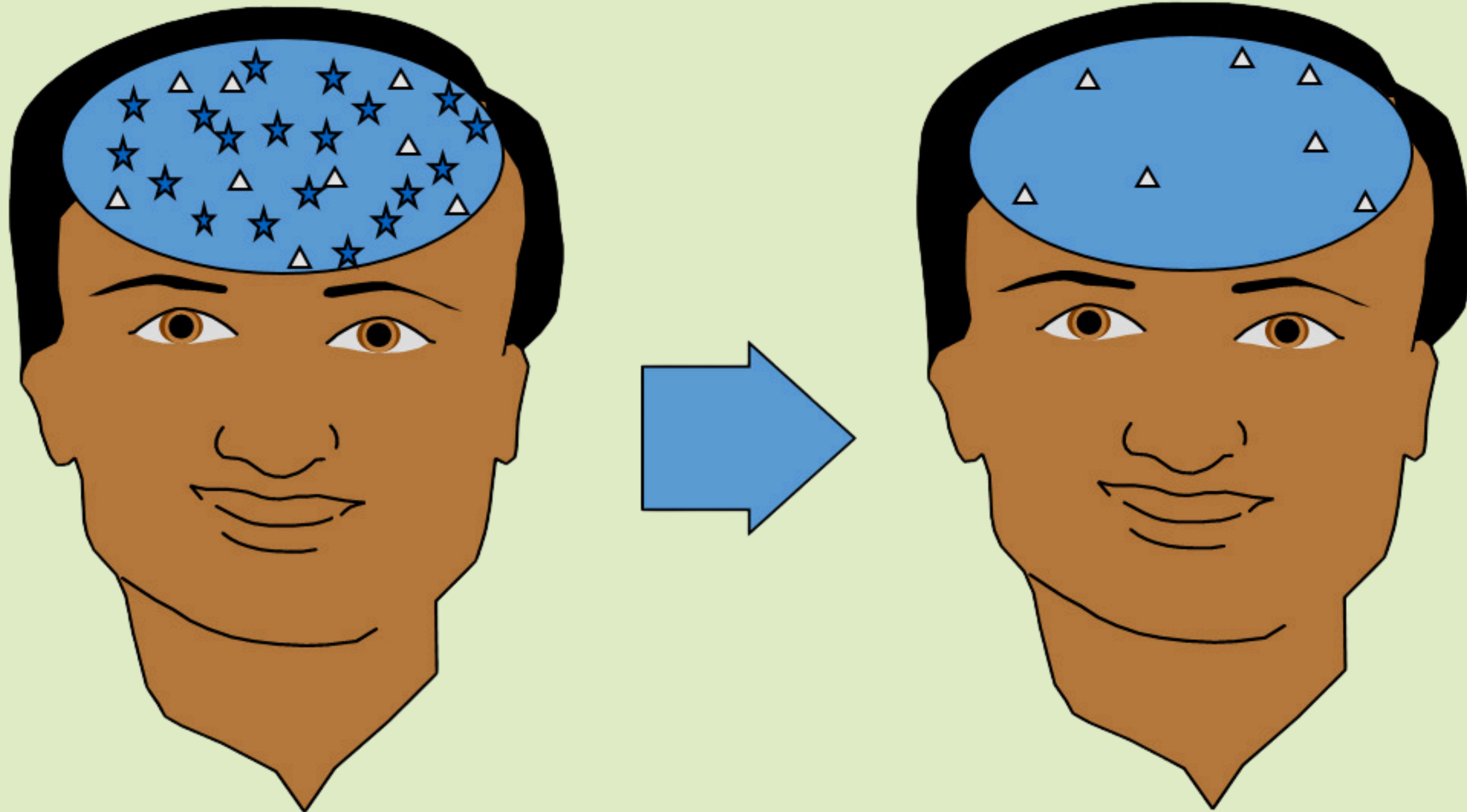
VERSLAVENDE DRUGS

JE HERSENEN PASSEN ZICH AAN



HERSENEN VERMINDEREN DE AANMAAK VAN NATUURLIJKE 'VOEL JE GOED' STOFFEN

ONTWENNINGSVERSCHIJNSELEN



ALS DE DRUG VERDWENEN IS, ZIJN ER NIET VOLDOENDE 'VOEL JE GOED'- STOFFEN VAN JEZELF

Van ontwenning

Wanneer iemand stopt of minder gebruikt, ontstaat er een disbalans in de dopamineregulatie → Ontwenningssverschijnselen:

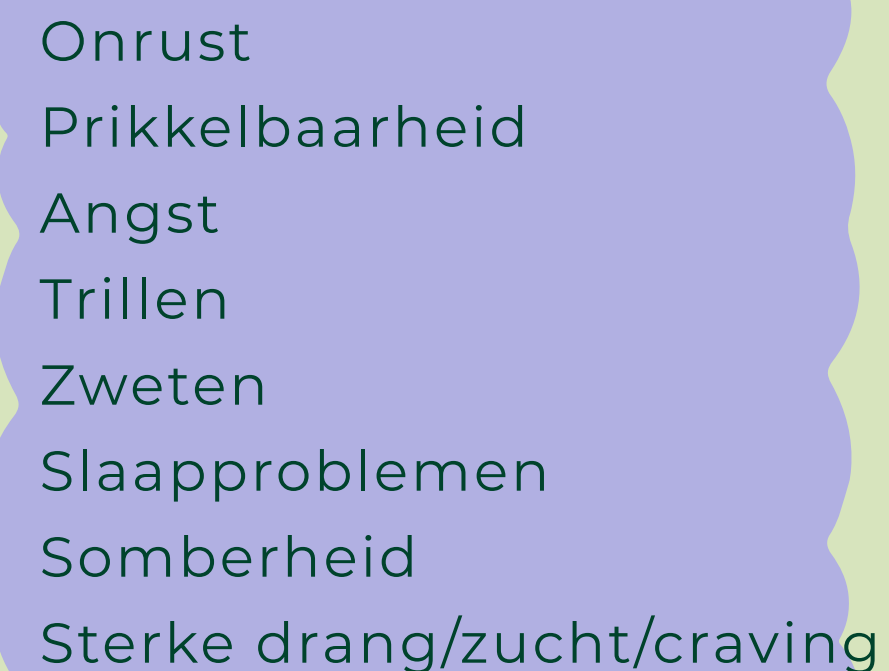
Het brein probeert de 'oude balans' terug te krijgen.

Gebruik wordt dan niet meer alleen “willen”, maar ook “moeten”.
Het doel van het limbische systeem = **OVERLEVEN**

Door overlevingsdrang:

- Wordt ontkend
- Wordt gebagatelliseerd
- Wordt gelogen
- Worden verantwoordelijkheden verschoven
- Worden afspraken gebroken

Overleven = Gebruik veiligstellen.



- Onrust
- Prikkelbaarheid
- Angst
- Trillen
- Zweten
- Slaapproblemen
- Somberheid
- Sterke drang/zucht/craving

... naar gewenning

Bij herhaald gebruik past het brein zich aan aan het middel.

Het effect wordt minder sterk → dezelfde hoeveelheid geeft minder “beloning”
= **TOLERANTIE**



Effect



Gebruik



Paard & de ruiter



Hoe snel herstel je?



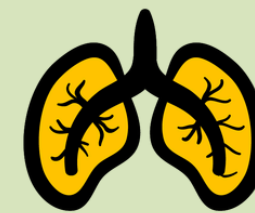
20 Minuten

Je bloeddruk en hartslag gaan omlaag



60 Minuten

Giftig koolmonoxide verdwijnt uit je lichaam: je longen beginnen met de grote schoonmaak



24 Uur

Je krijgt meer zuurstof en je longen worden langzaam schoner



48 Uur

Alle nicotine is uit je lichaam. Je kunt beter ruiken en proeven



72 Uur

Je hebt meer energie en ademen gaat makkelijker



2 Weken

Je hebt veel meer energie, je algehele conditie is nu al wat beter



4 Weken

Je conditie is een stuk beter en je beweegt makkelijker. Je rokershoestje is weg



12 Weken

Minder risico op een hartaanval en je longen werken beter



1 Jaar

Je kans op het krijgen van hart- en vaatziekten is de helft minder



5 Jaar

Je risico op een beroerte is hetzelfde als van iemand die nooit heeft gerookt



10 Jaar

Het risico op longkanker is de helft minder en het risico op andere kankersoorten is minder geworden



15 Jaar

Je risico op hart- en vaatziekten is hetzelfde als van iemand die nooit heeft gerookt

VBA+

(Trimbos instituut, 2023)

1. Vraag naar de rookstatus:

“Nu u hier toch bent...Rookt u (nog)?”

2. Vertel dat professionele hulp eventueel in combinatie met ondersteunende medicatie het meest effectief is:

“Mocht u willen stoppen, dan gaat dat het beste met professionele begeleiding en eventueel pleisters of andere medicatie. Het is gratis. Zou u dit willen?”

3. Verwijs warm: Bij interesse of twijfel:

“Mag ik uw gegevens delen met een stoppen-met-roken begeleider om een afspraak voor u in te plannen?”

Plan zelf direct een afspraak bij begeleider in de eigen organisatie, of bij een begeleider in de buurt.



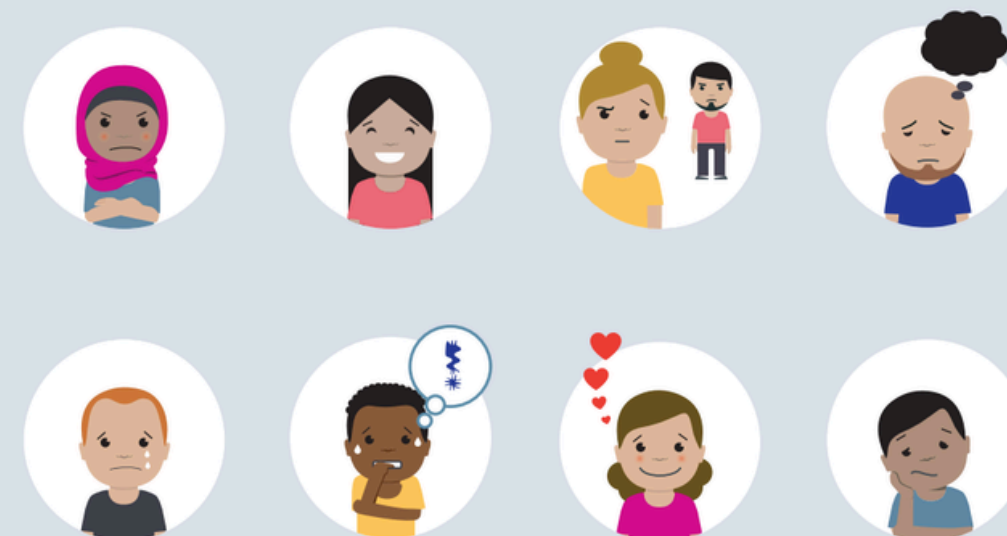
Gesprekskaarten

roken, vpen en stress

Activiteiten



Emoties



Vragen of ondersteuning nodig?

Lenneke van Besouw- NK Preventie

06-51246493

LENNEKE.VAN.BESOUW@NOVADIC-KENTRON.NL

