

## Rookverslaving

### HEEFT U EEN ROOKVERSLAVING?

---

Overweegt u al een tijdje te stoppen met roken? Roken kost veel geld. Het is slecht voor de gezondheid en uw omgeving heeft er last van. Er zijn momenten dat u nog erg geniet van uw sigaret. Maar meestal rookt u bijna onbewust, zonder er nog echt plezier aan te beleven.

### STOPPEN OF MINDEREN MET ROKEN?

---

Wilt u grip leren krijgen op uw verslaving, dan is [cognitieve gedragstherapie](#) (individueel en/of in groepsverband) wellicht geschikt voor u, al of niet gecombineerd met medische behandeling.

Wilt u helemaal stoppen, en doet u dit graag met de steun van anderen die hetzelfde doormaken, dan is de [Minnesotabehandeling](#) gebaseerd op het 12-stappen model bij uitstek geschikt. Verbondenheid staat hier centraal.

<a href="#">Cognitieve Gedragstherapie</a>	<a href="#">Minnesotabehandeling</a>
• Best bewezen behandeling verslaving	• Meest toegepaste behandeling verslaving wereldwijd
• Veranderen van gedrag staat centraal	• Verbondenheid staat centraal
• Poliklinische behandeling en intensieve behandeling (dag- en klinische behandeling)	• Intensieve behandeling: dag- en klinische behandeling
• Stoppen of gecontroleerd gebruik	• Volledig stoppen
• Overdag en 's avonds	• Mannen en vrouwen apart
• (Deels) online behandeling mogelijk	• Deelname aan zelfhulpgroepen
• Behandeling psychische klachten naast verslaving	

### SYMPTOMEN VAN ROOKVERSLAVING

---

- slechte adem en tanden
- slechte huid
- last van de luchtwegen
- verhoogde bloeddruk
- door gewenning heeft u steeds meer nicotine nodig om het effect te voelen
- onrustgevoelens en ontweningsverschijnselen bij een tijdje niet roken

### VOORDELEN VAN STOPPEN MET ROKEN

---

- betere conditie
- mooiere huid, meer smaak en reuk
- beter geheugen
- meer weerstand en verbetering van de gezondheid, bijvoorbeeld van de luchtwegen
- gezondheidsrisico's (als longziekten, problemen met hart en bloedvaten, kans op kanker) nemen af
- geld overhouden
- positieve reacties vanuit de omgeving

### ZELFSTANDIG STOPPEN?

---

Volg onze [online zelfhulp](#) stoppen met roken.

<https://www.jellinek.nl/ben-ik-verslaafd/rookverslaving/>