

VERSLAAFD IN WOORDEN

- VERBETERSLEUTEL

OPDRACHT: Vul aan in de tekst en kies uit onderstaande woorden.

Een lichamelijke verslaving = het lichaam heeft nood aan een nieuwe dosis nicotine

Situatie: je hebt die eerste trek van de dag genomen en dat smaakt naar meer. Zodra je inhaleert, zorgt de nicotine voor een **rush** in je hoofd. Als je blijft roken, word je gewoon aan die rush waardoor die minder sterk wordt. Je gaat meer en meer roken om het gevoel van vroeger te evenaren.

Uitleg: als roker raak je **gewend** aan een bepaalde dosis nicotine in je lichaam waardoor je hersenen naar je lichaam signalen sturen dat ze opnieuw nood hebben aan een sigaret. Wanneer je hersenen die nieuwe dosis nicotine niet krijgen, krijg je **ontwenningssverschijnselen** zoals zweten, slecht slapen, angstig of gestresseerd zijn. Als je opnieuw gebruikt, voel je je goed, maar de **tijdspanne** waarin je je goed voelt, wordt steeds kleiner en kleiner. Daardoor krijg je vaker een **onaangename** craving naar een sigaret. De sigaret en de nicotine hebben jouw hersenen in hun macht.

Een geestelijke verslaving = je geest denkt (onbewust) dat een sigaret noodzakelijk is in bepaalde situaties

Situatie: je rookt na het eten. Bij een drankje. Met een groepje vrienden. Op een feestje. Als je **stress** voelt. Het gevoel dat je in het begin had, verbind je met die momenten en situaties waarin je rookt. Roken en een drankje, roken en een groepje vrienden, roken op een feestje: in je hoofd horen die dingen nu bij elkaar. Je begint écht te **geloven** dat roken nodig is om je te amuseren en/of je te ontspannen.. Als je op stap gaat met je vrienden, moet daar een sigaret bij. Dat moet gewoon.

Uitleg: de hersenen maken (onbewust) de **associatie** tussen de sigaret en het moment. Je krijgt als roker het gevoel dat beide onlosmakelijk verbonden zijn en denkt dat je je niet meer prettig, **zelfverzekerd** of deel van de groep kunt voelen zonder de tabak. Als je niet kunt roken op die momenten of bij bepaalde gevoelens, voel je het **kriebelen** en dat heeft invloed op je stemming.

Als je automatisch (zonder nadenken) naar een sigaret grijpt:

- in bepaalde situaties (bijvoorbeeld fuiven)
 - of gevoelens (zoals stress)
 - of als je het heel vervelend vindt wanneer je niet kunt/mag (omdat je bijvoorbeeld geen sigaretten bij je hebt)
- dan ben je geestelijk verslaafd aan een sigaret.

Deze uitleg komt uit de **achtergrondtekst 'Verslaafd aan roken'**. Bekijk die zeker voor meer informatie.

De video's uit de les '**Van guilty pleasure tot verslaafd**' kunnen de klas ook meer achtergrond geven. Deze les is te vinden in de Bullshit Free-bib: www.bullshitfree.be.