

# Nicotine

## Zonder dat je het merkt, raak je verslaafd

Nicotine is de stof die er voor zorgt dat je verslaafd raakt aan roken. Dit komt omdat deze stof een stimulerende werking op de hersenen heeft. Je merkt dit heel snel, want al binnen tien seconden is nicotine via de longen in de hersenen gekomen. Daar prikkelt het de zenuwcellen en verdooft ze. Dit zorgt ervoor dat de bloedvaten samentrekken en je hart wordt opgejaagd. Stop je weer met roken, dan heeft het lichaam van een roker als snel weer een sterke behoefte aan nicotine.



Tijdens de eerste paar sigaretten zorgt nicotine er voor dat er in de hersenen extra dopamine gemaakt wordt. Dat is een stof die je een lekker gevoel geeft. Het komt bijvoorbeeld ook vrij bij verliefdheid of het winnen van een wedstrijd. Nicotine zorgt er echter al snel voor dat de dopaminereceptoren niet meer reageren. Hierdoor voelt een roker zich altijd minder tevreden dan wanneer hij niet zou roken. Tot dat hij weer een sigaret opsteekt. Dan voelt hij zich weer even 'normaal'. Door aan de ene kant de gevoelens te remmen en aan de andere kant te stimuleren blijft er een behoefte aan nicotine. Omdat nicotine snel wordt afgebroken, vraagt je lichaam steeds weer om een nieuwe sigaret.

### Snelheid

De snelheid van verslaafd raken wordt door veel jongeren onderschat. Beginnende rokers denken vaak dat ze alleen maar roken als en wanneer ze dat echt zelf willen. Jongeren hebben het idee dat ze zo kunnen stoppen. Maar een paar sigaretten kunnen al voor een verslaving zorgen.



### Ontwenningssverschijnselen

Als er niet genoeg nicotine in het lichaam zit, krijgt de roker ontwenningssverschijnselen. Bekende ontwenningssverschijnselen zijn:

- \* Prikkelbaar
- \* Rusteloos
- \* Angstig
- \* Last van slapeloosheid
- \* Concentratieproblemen

Ontweningsverschijnselen zijn niet gevaarlijk, maar zorgen er vaak voor dat mensen zich heel rot voelen. Om de ontweningsverschijnselen te laten stoppen, gaat de roker toch weer roken. Zo krijg je weer voldoende nicotine in zijn lichaam. Toch is is al na maximaal een week alle nicotine uit je lichaam. De lichamelijke verslaving is dus snel voorbij.

### **Geestelijke verslaving**

De nicotinebehoefte van het lichaam heeft niets te maken met geestelijke verslaving, maar met de gewoonte van het roken. Mensen roken namelijk vaak op vaste momenten of om een bepaalde reden. Als je stopt met roken heb je juist op die momenten behoefte aan een sigaret, omdat je denkt dat je het nodig hebt. Dat is ook de reden dat van het miljoen mensen in Nederland dat elk jaar probeert te stoppen met roken, het maar vijf tot tien procent lukt. Geestelijke verslaving is moeilijk te overwinnen.

