

# ROKEN

*Waarom eigenlijk?*



Ik ben

Mijn klas

Schooljaar



# inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>6</b>
<b>Hoofdstuk 1: Alles wat je moet weten over roken</b>	<b>8</b>
1.1    Waarom roken we eigenlijk?	10
1.2    Waarom is roken slecht voor je?	14
1.3    Wat zit er allemaal in een sigaret?	18
1.4    Regels over roken	21
1.5    Roken in cijfers	22
<i>Opdrachten</i>	24
<b>Hoofdstuk 2: Roken van toen tot nu</b>	<b>32</b>
2.1    Roken, hoe ging dat vroeger?	34
2.2    Boos op de tabaksindustrie	37
<i>Opdrachten</i>	40
<b>Hoofdstuk 3: Waarom roken we nog steeds?</b>	<b>44</b>
3.1    Leerlingen aan het woord	46
3.2    Aan het woord: longarts Wanda de Kanter	54
<i>Opdrachten</i>	60
<b>Hoofdstuk 4: Help, ik wil stoppen met roken!</b>	<b>66</b>
4.1    Ontwenningverschijnselen	68
4.2    De voordelen van stoppen met roken	69
4.3    Tips om te stoppen met roken	70
Hulp en medicijnen	76
<i>Opdrachten</i>	80



# Inleiding

Dit boek gaat over roken. Over hoe slecht roken is voor je gezondheid. En over hoe je kunt stoppen met roken. Waarschijnlijk denk je nu: maar dat weet ik toch allang? En dan zeggen wij: dat klopt, waarschijnlijk weet je dat allang. Maar weet je ook ...

- ... hoe het komt dat zoveel jonge mensen toch gaan roken, ook al weet iedereen dat roken slecht is?
- ... dat er naast kanker nog veel meer kwalen en ziektes zijn die je door roken kunt krijgen? Weet jij welke?
- ... dat de makers van sigaretten er alles aan doen om jou verslaafd te maken? En je daarna verslaafd te houden? Daarvoor hebben ze stiekeme trucjes. Weet jij wat die trucjes zijn?
- ... dat diezelfde makers worden aangeklaagd wegens moord?

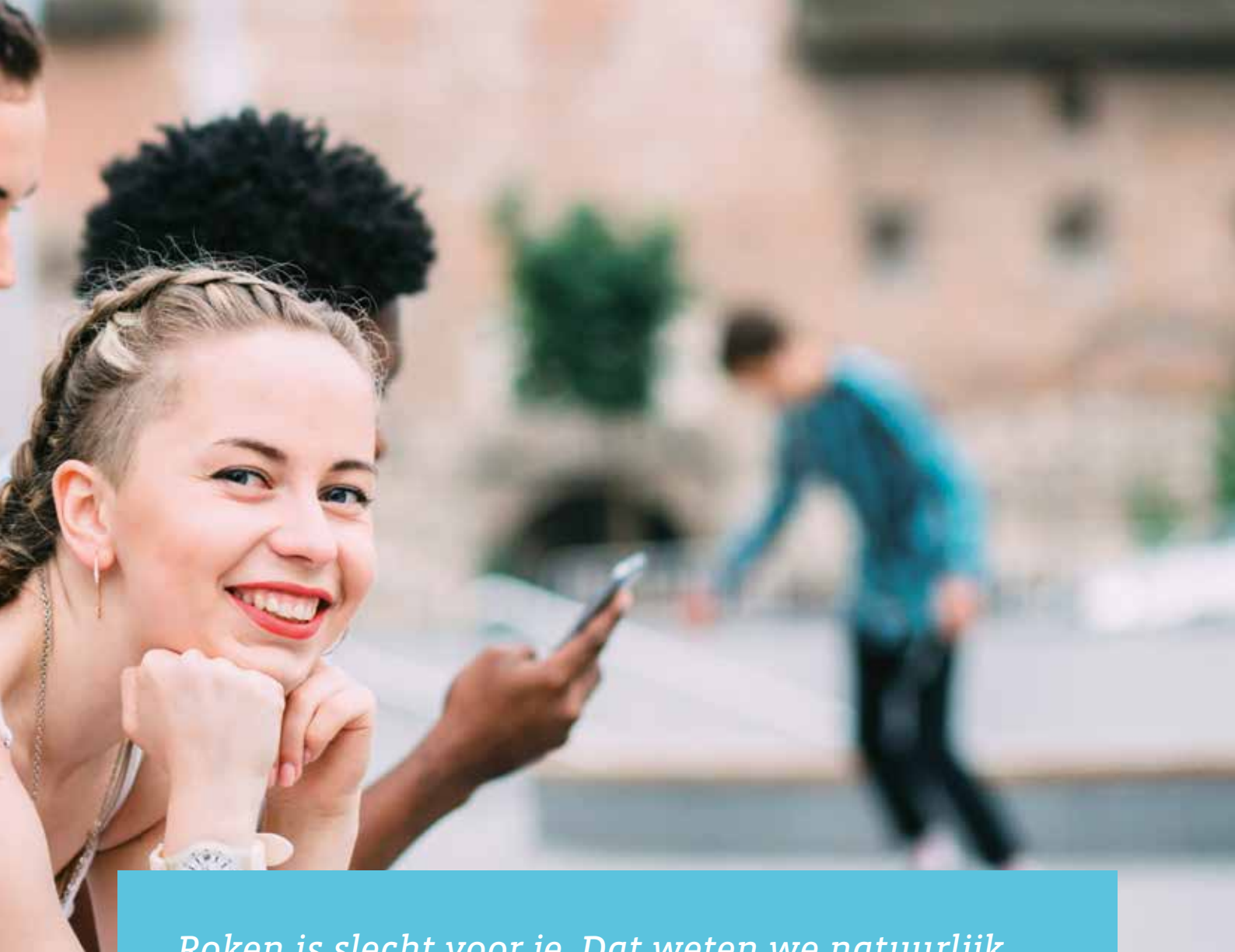
Waarschijnlijk denk je nu: ik weet toch nog niet alles over roken. En dan zeggen wij: dat klopt. En dáárom moet je dus dit boek lezen!





# Hoofdstuk 1

# Alles wat je moet weten over roken



*Roken is slecht voor je. Dat weten we natuurlijk allemaal. Maar wat is dan de reden dat zoveel mensen toch roken? En waarom is het eigenlijk zo moeilijk om met roken te stoppen? Is roken echt zo ongezond? En zit er echt gif in een sigaret?*



# 1.1 Waarom roken we eigenlijk?

---

*Kleine kinderen moeten niks hebben van roken. Toch gaan veel van hen later roken. En heb je eenmaal die eerste peuk gerookt? Dan ben je snel verslaafd. Je lijf vraagt nog maar om één ding: nicotine.*



## Smerig

Vond jij als kind sigaretten vies? Vast en zeker! Roken is niet natuurlijk. Niemand wordt geboren als roker. Tot een jaar of tien vinden kinderen sigarettenrook maar smerig. En er is geen kind dat het leuk vindt als zijn vader of moeder een sigaret opsteekt. Maar daarna worden veel kinderen tóch nieuwsgierig naar roken. Hoe zou het smaken? Hoe zou het voelen?

## Waarom?

Nieuwsgierigheid is één van de redenen om te beginnen met roken. Soms beginnen jongeren omdat ze het stoer vinden. Maar dat is lang niet altijd zo. Roken gebeurt bijna nooit alleen, je doet het met vrienden. Om bij de groep te horen. Of om je af te zetten tegen je ouders met hun regels. En omdat je je volwassener voelt als je rookt. Maar meestal is er geen logische reden om te beginnen met roken. Mensen gaan vaak roken omdat ze ánderen zien roken.







Elkaar kopiëren is iets wat alle mensen doen. Vraag je rokers waarom ze ooit hun eerste sigaret opstaken? Dan weten ze dat vaak niet eens.

### **De eerste keer**

Lekker is die eerste sigaret in ieder geval niet. Veel mensen die voor het eerst roken worden duizelig en misselijk. Ze moeten hoesten en gaan zweten. Dat komt vooral door de nicotine in de sigaret. Deze stof is namelijk heel giftig. Ben je er niet aan gewend? Dan reageert je lijf heftig. Eigenlijk zegt je lichaam: wat is dit voor spul? Weg ermee! Maar gek genoeg is die giftige stof óók heel verslavend.

**Mensen gaan vaak roken omdat ze ánderen zien roken**

## Nicotine

Nicotine gaat meteen naar je hersenen. Is je lijf gewend aan nicotine? Dan geeft het je een fijn gevoel. Je voelt je rustiger als je gespannen bent. Of fitter als je een dipje hebt.

Je lichaam went snel aan nicotine. En vraagt dan om méér.

## Verslaafd

Steek je vaak een sigaret op? Dan is de kans groot dat je verslaafd raakt. Je hebt steeds het gevoel dat je moet roken. Dat komt omdat de nicotine na een uur of twee alweer uit je lijf is. Rook je dan geen nieuwe sigaret? Dan voel je een vervelende spanning. Je bent rusteloos en zenuwachtig. Je kunt ook hoofdpijn krijgen en gaan zweten. Dit noem je *ontwenningsverschijnselen*.

## Gewoonte

Na een tijdje wordt roken een gewoonte. Je rookt steeds op dezelfde momenten. Na je ontbijt. In de pauze met je vrienden. Na het avondeten, bij de koffie. Op al deze momenten wil je roken.

## Vanzelfsprekend

Voor je het weet, is roken vanzelfsprekend. Veel mensen zien roken als een beloning voor zichzelf. Het is een manier om te ontspannen, en een 'momentje voor jezelf te hebben'. En roken betekent gezelligheid. Op een feestje met vrienden, of buiten met collega's of klasgenoten.

## Doorbreken

Stoppen met roken is niet eenvoudig. Want je moet proberen je gewoontes te doorbreken. Rokers zijn bang dat als ze stoppen, ze geen plezier meer zullen hebben.





Of zich niet meer kunnen concentreren. Of dat ze die ‘momentjes voor zichzelf’ voor altijd kwijt zijn. Maar eigenlijk is het tegenovergestelde waar!

### **Stress**

Roken is niet ontspannend. Het veroorzaakt juist stress. Want wat als je niet kunt roken? Er zijn veel plekken waar je niet mag roken. Hoe kom je die uren door zonder sigaret? Stress! Of je sigaretten zijn op, en je geld ook. Of je hebt nog maar één sigaret, en de winkel is dicht. Paniek!

### **Rust**

En kun je eindelijk weer roken? Dan geeft dat rust. Want de sigaret neemt jouw ontwenningsverschijnselen weg. Maar die ontwenningsverschijnselen krijg je nou juist omdat je een roker bent! Als je stopt met roken, dan doorbreek je dit patroon. De ontwenningsverschijnselen verdwijnen vanzelf, al binnen twee weken. En dat geeft pas écht rust!