



E-book Stimulus Respons Preventie Roken

Praktijk META
Stimulus-Response preventie

Stimulus-response preventie (S-R preventie) houdt in: Zowel de stimulus (bijvoorbeeld pakje sigaretten) als de aangeleerde respons erop (bijvoorbeeld roken) verminderen, zodat je het jezelf gemakkelijker maakt om je gestelde doelen (bijvoorbeeld stoppen met roken) te behalen.

S -> R

Responspreventie alleen is het stapsgewijs nalaten van aangeleerd gedrag (roken) dat leidt tot kortdurende spanningsvermindering (door het verdovende effect), maar dat op de langere termijn de verslaving juist in stand houdt. De aangeleerde respons ('conditionering') wordt aldus met responspreventie verbroken.

Voorbeelden met betrekking tot **stimulus-preventie**:

- Gooi sigaretten weg.
- Leg sigaretten uit het zicht.
- Vergroot de barrière naar de sigaretten (bijvoorbeeld kast op slot)
- Leg alternatieven klaar of in het zicht
- Vermijd plekken aanlokkelijke cues (zoals de sigarettencounter van de supermarkt)

Voorbeelden met betrekking tot **respons-preventie**:

- Pas zelfbeloningsstrategieën toe (inclusief 'vervelende maar nuttige karweitjes'), zodat er aan elk 'zwak moment' en prijskaartje hangt en er op elke overwinning een beloning volgt.
- Verbreek de S-R conditionering:
 - Stel jezelf gedurende lange tijd bloot aan sigaretten, totdat je je bijna niet meer kunt inhouden ('cue exposure').
 - Maak de sigaretten vervolgens vies, zodat de respons abrupt dooft.
 - Gooi de sigaretten vervolgens weg en complimenteer jezelf.
- Geef jezelf toestemming om sigaretten weg te gooien omdat dit voor jouw gezondheid beter is en oefen je hierin. Daag je automatische gedachten uit m.b.t. sigaretten weggooien.
- Vul een RET in (over de rookdrang of de situatie waarin je zit).
- Lees je kaartje met de belangrijkste alternatieve gedachten.
- Wees mild voor jezelf: Veroordeel jezelf niet omdat je de drang om te roken voelt.
- Vraag jezelf af: Wat heeft mijn innerlijke kind nu ècht nodig?
- Schrijf in je dagboek over hetgeen je dwars zit.
- Zoek afleiding.
- Pas een alternatieve gedraging toe.
- Ga mindful met je opkomende emoties om (indien die er zijn).
- Zoek steun in je omgeving of bel een vertrouwenspersoon.
- Bedenk dat ieder 'zwak moment' de psychofysiologische reacties op roken in stand houdt, waardoor de rookdrang n.a.v. een trigger (een sigaret, een moment van mentale onrust of verveling) een automatisme blijft. En iedere overwinning effent het pad voor meer overwinningen!