

# ZO GAAT JE NACHTRUST NIET IN ROOK OP ...

Iedere poging om met roken te stoppen is er een. Omdat de wil er achter sterk moet zijn, kan het ook helpen om te weten dat roken niet alleen slecht is voor je huid, je longen en voor je portemonnee, maar ook voor je nachtrust. Dat laatste weten velen niet ...

## Roken is slecht voor je slaap

Al voelt een sigaret in eerste instantie goed voor je ontspanning, toch is roken allesbehalve bevorderend voor een goede nachtrust. Uit onderzoek blijkt namelijk dat rokers in het algemeen slechter en minder lang slapen dan niet-rokers. Hoe komt dat en wat kun je doen om weer van een goede nachtrust te kunnen genieten? Misschien ondersteunt die wetenschap wel je wil om met roken te stoppen.

## Je brein meester zijn?

Het voelt alsof roken een ontspannende werking heeft, maar eigenlijk heeft het juist een stimulerende werking op het lichaam. Je kunt roken ervaren als ontspannend omdat het tijdelijk de ontwenningsverschijnselen wegneemt die door de behoefte aan nicotine worden

veroorzaakt. Maar tegelijk zorgt roken ook voor onder andere een verhoogde hartslag en een stijging van de bloeddruk. Vergelijk het met een kop koffie net voordat je gaat slapen: ook dit zorgt voor een verhoging van hartslag en bloeddruk. Je energieniveau stijgt waardoor je niet goed kunt slapen. Nicotine verhoogt het energieniveau op een vergelijkbare manier en belemmert dus jouw slaap.

## Behoeftte aan nicotine

Daarnaast kun je gedurende de nacht last hebben van ontwenningsverschijnselen omdat je 's nachts niet de hoeveelheid nicotine binnenkrijgt die je overdag gewend bent. Als je gaat slapen, 'slaapt' je rookverslaving niet mee: de behoefte aan nicotine blijft onbewust bestaan. De behoefte aan nicotine kan zorgen voor onrust en hunkering naar een sigaret, waardoor je gedurende de nacht wakker kunt worden en moeilijk kunt doorslapen.

## Andere klachten

Bovendien hebben rokers ook vaker last van andere klachten die kunnen zorgen voor verminderde slaapkwaliteit of vermoeidheid. Denk hierbij aan vermoeidheid overdag, moeilijk wakker worden, nachtmerries, snurken en slaapapneu. Roken lijkt in eerste instantie dus ontspannend, maar niets is minder waar, als er gekeken wordt naar de effecten van roken op slaap.

## Stoppen met roken

Door te stoppen met roken kun je de kwaliteit van je slaap weliswaar verbeteren, maar dit werkt niet direct: in het begin kun je juist meer moeite hebben met slapen. Slecht slapen is namelijk één van de ontwenningsverschijnselen waar je last van kunt hebben tijdens het stoppen met roken. Maar kun je ook tijdelijk slaapproblemen hebben als gevolg van bijwerkingen van nicotinevervangers of stoppen-met-rokenmedicijnen.

**PlusTip!** Veel ziektekostenverzekeraars vergoeden de kosten die je maakt als je wilt stoppen met roken. Dat geldt ook als je hiervoor een therapeut raadpleegt. Werkgevers mogen hun werknemers belastingvrij een cursus stoppen met roken geven. Zo kan zelfs de Belastingdienst bijdragen aan een goede nachtrust.

**MOTOR & TRIKE VERHUUR**  
KOM LANGS!  
NOORDERPOORT 2, VENLO

INDIAN SCOUT    INDIAN SHIEFTAIN    REWACO RF-1 TRIKE

**H.D. SERVICE VENLO**  
SINCE 1987 HARTY DAVIDSON  
4 PERSOONEN

NOORDERPOORT 2, VENLO - T 077-3870509  
INFO@HDSERVICEVENLO.NL  
WWW.HDSERVICEVENLO.NL

H.D. Service Venlo

**Ruttens**  
Naaimachines

- Verkoop van nieuwe en gebruikte naaimachines
- Service en reparatie van alle merken naai- en lockmachines

Alberdingk Thijmstraat 41 - Blerick - T 077 3871333  
www.ruttennaaimachines.nl

**BBQ**  
en consumpties  
€ 29,95  
all inclusive

Café Feestzaal 't Ven,  
Straalseweg 359 Venlo  
T 077 351 29 95 | info@cafehetven.nl  
Gelieve te reserveren