**Thuisblijven, een beperkt sociaal leven, voorraden aanleggen om minder buiten te moeten komen… allemaal zaken waardoor je misschien meer zou kunnen gaan roken. Laat je niet vangen, want het wordt daarna veel moeilijker om je tabaksgebruik terug te schroeven. Gelukkig hebben we sociale media waarop heel wat initiatieven ontstaan om je bezig te houden en je af te leiden. Ook Tabakstop blijft je zoals altijd bijstaan om je te helpen deze moeilijke periode te overbruggen.**

We zijn met velen om niet meer te mogen werken of onze gebruikelijke activiteiten uit te oefenen… en dan loert verveling om de hoek! Maar het is voor een goed doel: het beschermen van onze gezondheid. Denk dus ook aan je longen en hou je tabaksgebruik onder controle. Als je meer sigaretten rookt tijdens deze afzondering, omwille van stress of verveling, wordt het daarna wel heel lastig om dat aantal terug af te bouwen. De receptoren in je hersenen die reageren op de nicotine, raken die grotere dosis gewoon en zullen daarna blijven smeken om diezelfde hogere dosis. [Zo werkt verslaving en gewenning.](https://www.tabakstop.be/verslaafd/hoe-werkt-verslaving)

**Enkele tips:**

**1. Zoek andere manieren om je handen bezig te houden**

Teken, knutsel, speel met een voorwerp. Wil je een stressballetje van Tabakstop? Bel naar 0800 111 00 en we sturen er je eentje op met de post.

**2. Tel je sigaretten, om er zeker niet meer te roken dan voor de afzondering**

Laat tussen elke sigaret een bepaalde tijd en noteer elke gerookte sigaret, zo kan je je verbruik makkelijk opvolgen.

**3. Download de Tabakstop-app, zelfs al wil je nu nog niet stoppen met roken**

De app heeft een SOS-rubriek met een zestigtal leuke uitdagingen om je af te leiden en zo niet te snel naar een nieuwe sigaret te grijpen. Op de newsfeed van de app staan ook quizjes en heel wat informatie over tabak, geschreven door onze tabakologen. De app is gratis beschikbaar op Google Play en Apple Store.

[Meer info over de Tabakstop-app](https://www.tabakstop.be/Node/421" \o "Meer info over de gratis Tabakstop-app." \t "_blank)

**4. Leg geen te grote voorraad aan**

Aangezien we zo weinig mogelijk mogen buitenkomen, hebben we de neiging om te gaan hamsteren. Dat geldt ook voor sigaretten. Dat wil zeggen dat je er waarschijnlijk veel in huis zal hebben, waardoor je minder zicht hebt op je verbruik. Zelfs al mag je het huis zo weinig mogelijk verlaten, koop niet te veel sigaretten ineens. Of vraag een naaste of niet-rokende buur om je voorraad bij te houden.

**5. Zorg voor afleiding**

Ga op zoek naar nieuwe hobby’s of herontdek activiteiten die je al lang niet meer had gedaan: tekenen, knutselen, een muziekinstrument bespelen,…  
Online zijn er heel wat voorbeelden, waarvan de meeste gratis. Er zijn zangers die gratis online concerten en theaterstukken aanbieden, je kan een virtueel museumbezoek inplannen of een boek lezen. Om in conditie te blijven, zijn er tal van gratis turnlessen online. De solidariteit is wijdverspreid …

Stichting tegen Kanker heeft ook de blog ‘Hou de moed erin’ gelanceerd, met links naar verschillende activiteiten en tips: lichaamsbeweging, welzijn, activiteiten voor de kinderen, koken, cultuur,… Neem eens een kijkje op <https://www.kanker.be/hou-de-moed-erin>.

**6. Bel Tabakstop**

Je bent de moed kwijt, je hebt geen inspiratie meer? Je maakt je zorgen over je tabaksgebruik en over de risico’s voor je gezondheid? Je hebt bijna geen sigaretten meer en je wil daarvan profiteren om te proberen stoppen met roken?

[**We zijn er om je te helpen!**](https://www.tabakstop.be/info-voor-rokers/over-tabakstop/contacteer-tabakstop) **Bel onze tabakologen op het gratis nummer 0800 111 00.**