

Vier types rokers - welk type ben jij?



06/01 Het bedrijf GlaxoSmithKline voerde recent een onderzoek uit naar de verschillende profielen, wensen en verlangens van rokers. Conclusie is dat er vier types rokers en dus potentiële stoppers te onderscheiden zijn.

1. De tevreden roker

De tevreden roker is niet geïnteresseerd in stoppen met roken. Ergens is hij zich wel bewust van het feit dat roken schadelijk is voor de gezondheid, maar het maakt nu eenmaal deel uit van z'n leven, van wie hij is. Hij denk (nog) niet aan stoppen, maar zeg nooit "nooit" natuurlijk.

2. De gecommitteerde stopper

Deze roker is dan weer vastbesloten om te stoppen met roken. Hij heeft concrete doelen voor ogen en wil een hulpmiddel (nicotine-ervangmiddel) dat de hele dag ondersteuning biedt en hem als het ware bijstaat in z'n rookstoptraject.

3. De geïnteresseerde stopper

Deze roker wil wel stoppen met roken, maar heeft het knap lastig met de zogenaamde moeilijke momenten. Het ene moment voelt hij zich sterk en vastberaden. Het andere moment is het zwaar om vol te houden. Vooral tijdens stressvolle situaties (file, werk) of juist heel gezellige momenten (op café, na het eten) is het voor deze rokers een hele opgave om aan de sigaret te weerstaan.

4. De roker met een conflict

Deze roker twijfelt nog heel erg tussen roken en stoppen. Hij ziet erg op tegen een stoppoging en blijft die daardoor uitstellen. Bovendien vindt hij de meeste hulpmiddelen te serieus of te medicinaal.

Welk type ben jij? Ben je een gecommitteerde of geïnteresseerde stopper? Dan is My Stop Buddy een goede ondersteuning tijdens jouw stoppoging. Laten we de uitdaging van het stoppen samen aangaan!

Pogingen

Rokers hebben gemiddeld 5 stoppogingen nodig vooraleer ze de sigaret finaal vaarwel kunnen zeggen. De gemiddelde rookstoppoging duurt slechts 8 dagen, en maar liefst 40% van alle rokers houden hun rookstoppoging nog geen week vol.

Bron: <http://www.gva.be/nieuws/wetenschap/aid892144/vier-types-rokers-welk-type-ben-jij.aspx>