As jou bene snags kriewel
Een uit elke tien mense ly aan 'rustelose' bene - en dit verwys nie na iemand wat heeltyd aan die gang is nie.

Beeld
Jou wêreld, Jou koerant

Ek dra weer herfskleure
Aan 'n ieder en 'n elk wat vanoggend met 'n kloppende bloubabalaas wakker geword het: Groot geluk en beterskap!

SOEK Webwerf Argiewe Soek

BEELD
Tuisblad
Suid-Afrika
Sport
Opinie
In-Diepte en By
Wêreld
Sake24
Sci-Tech
Vermaak

Blogs
My storie
Video's
Foto's

SPESIAAL
Verkiesing
Grensoorlog
Skool toe
Meer...

STREEK
Mpumalanga
Tshwane-Beeld
Wes-Beeld
Oos-Rand-Beeld
Noordwes-Beeld

PRET
Lotto
Kompetisies
Fotokompetisie
Sterre voorspel
Speletjies

ANDER
Motors
Verbruikers
Kampus-Beeld
Jip
Weer

Intekenare
Navrae
Adverteer
Briewe
Nuuswenke
Biblioteek

24.com

'Boks' is dalk net nikotien se tier

May 25 2009 04:59:58:120PM - (SA)

'n Nuwe masjien wat verslaafdes se onttrekkingsimptome help verlig, word getoets. ***Sonja van Buul*** *het dit beleef.*

Druk artikel
E-pos storie aan 'n vriend

Johan van den Heuvel (24, tweede van links) en Muhammed Choonara (22, heel regs), albei tans besig met NET-terapie, druk Maarten en Willie, wat vandag drie weke en vier dae skoon is. Foto: Sonja van Buul

Ek is gatvol. Ek is 'n sigaretroker. En ek het besluit om op te hou rook. Sommer nou, terwyl ek 'n "wondermasjientjie" beproef.

Want ek weet dan hoe sleg dit vir my en ander se gesondheid is. En nog tien ander redes . . . Alle rokers ken dié stories.

Ek rook soos 'n skoorsteen, maar gebruik nie heroïen, kokaïen, LSD of dagga soos Hennie, J.J, Maarten of Willie nie.

Tog is ek nie een van daardie rokers wat op 'n dag besluit dit was die laaste teug aan 'n sigaret, die stompie wegskiet en nooit weer terugkyk nie.

Glo my, ek hét al probeer. Met die hulp van 'n kougompie, 'n nikotienplakker of tien, Zyban, kombinasieterapie, 'n "Hallo, ek's Sonja en ek is 'n roker"-program en op eie stoom.

My handpalms is natgesweet toe ek twee weke gelede met 'n swaar hart die grondpad na die rehabilitasieplaas Jedidja Centre of Hope buite Vanderbijlpark ry.

Ek paai myself: "Jy skud net 'n lastige gewoonte af."

Ek onderskat my nikotienverslawing. Volgens kenners is dit net so erg soos 'n verslawing aan drank of kokaïen.

'n Masjientjie wat ontrekkingsimptome en die drang na sigarette glo sal demp, is vir my en die vier ander verslaafdes die laaste strooihalm waarna ons kan en wil gryp.

Foefie, fiksie of feit?

Kan dit waar wees dat die NET-masjien, wat die bynaam "the Box" gekry het, die oplossing is vir miljoene verslaafdes wêreldwyd?

Ons weet nie, maar ons toets dié wonder vir die eerste keer in Suid-Afrika.

Die masjien word volgens elkeen se verslawing gestel en gekoppel.

Twintig minute ná jou laaste sigaret begin jou pols glo weer normaal klop en jou bloeddruk normaliseer.

Se voet! Twintig minute nadat die elektrodes agter ons ore geplak en die NET-masjien aangeskakel is, is ek reg om enige belofte te maak vir nog 'n kankerstokkie en my bloeddruk is gevaarlik hoog.

Hennie, 'n heroïen- en kokaïenverslaafde, raak binne minute op 'n rusbank aan die slaap en vertel later dis die eerste keer dat hy tydens onttrekking geslaap het.

"Glo my, as jy onttrek, kan jy nie slaap nie en jy is deurentyd besig om planne te maak vir jou volgende fix," sê Hennie.

Die ander drie verslaafdes, J.J., Hennie en Maarten, sit rustig langs my op die druggie-bank en lyk glad nie asof hulle van dwelmmiddels onttrek nie, terwyl ek bly rondkriewel.

Dalk tog 'n wonderwerk?

Die volgende oggend besef ek NET se Joe Winston van die VSA en Lorne Patterson van Skotland het nie 'n wonderwerk belowe nie.

"Die elektriese stimulasie verminder die akute en chroniese simptome van dwelmonttrekking en voorkom 'n terugval," het Winston die vorige aand verduidelik.

En ek besef skielik ek het nie vanoggend oudergewoonte toe my oë oopgaan na die halfleë pakkie Kent Special op my bedkassie gesoek vir die eerste sigarettrekkie wat die afgelope 25 jaar al 'n oggendnoodsaaklikheid is nie.

Reis en Verblyf
Top Afrikaanse Boeke
Werksgeleenthede
3 Boeke vanaf R10 elk
Kry tot R1000 verniet!
Tiger Wheel and Tyre

VIR ALLE GEKLASSIFISEERDE ADVERTENSIES
NETADS 24
Alle Kategorieë
SOEK
Plaas jou **GRATIS** advertensie hier!

Kies jou skool se provinsie
Kies
en klik op die eerste letter van jou skool
A B C D E F G H I J K L M N
O P Q R S T U V W X Y Z

"Dalk tog 'n wonderwerkie?" wonder ek.

Ek pols Willie (26) oor hoe hy voel en sy antwoord slaan my dronk.

"Ek sou teen hierdie tyd normaalweg erge ontrekkingsimptome beleef het en al 'n plan gemaak het om weg te loop.

"Het jy die Amerikaner, Joe, se Blackberry gesien? In die ou dae het ek dit lankal gesteel en vir dwelms verruil."

J.J. (19) verduidelik hy het aan dwelms verslaaf geraak "om koel te wees".

"Ek moes naderhand elke oggend dagga rook, anders het my hande gesweet. Later het ek oorgegaan op kokaïen-rocks en heroïen."

Maarten (25) is die afgelope 13 jaar 'n dwelmverslaafde. Hy het al menige soort dwelmmiddel gebruik en sien die masjien as 'n hulpmiddel om weer 'n normale lewe te lei.

Wonderboks alleen werk nie

Dwelmverslaafdes bly ses dae aan die boks gekoppel, terwyl rokers binne drie dae reg is om die lewe sonder hul nikotien-kruk aan te pak.

Die NET-masjien alleen is nie 'n langtermynoplossing nie. Daar moet ná die aanvanklike behandeling tydens groepsessies na gedragsverandering, toekomsplanne en die emosionele en sielkundige aspekte van verslawing gekyk word. Dié proses duur 21 dae ná onttrekking.

Ek en die ander is vandag drie weke en vier dae skoon. Nie een van ons vyf het teruggeval ná die behandeling nie.

Ek hou maar my eet- en drinkgewoontes dop, want my emosionele band met sigarette, en nie ontrekking nie, is nou my grootste probleem.

Dit help ook nie ek vervang sigarette deur suigstokkies en brandewyn nie.

Ek weet die boks kan altyd plan maak met alkoholverslawing, maar suigstokkies veroorsaak ekstra vetjies en daarvan sal ek net met oefening en sweet ontslae kan raak. En dit klink vir my na vreeslik baie werk!

Wat is die NET-masjien?

Die NET-masjien is 'n hulpmiddel wat van ligte elektroniese stimulasie gebruik maak om die akute en chroniese simptome van dwelmonttrekking te verlig en terugval te voorkom.

Die elektroniese stimulasie word oor 'n tydperk van drie tot ses dae, afhangende van die soort verslawing, met behulp van elektrodes agter albei ore toegedien.

Hierdie wonderboks, soos sommige dit noem, herstel die biochemiese balans in die brein na wat dit was voordat die verslaafde begin het om dwelms, alkohol of nikotien te gebruik.

Waar kom dit vandaan?

Dr. Margaret A. Patterson, eens 'n chirurg by die Tung Wah-hospitaal in Hongkong, het in 1972 onder meer die moontlikheid ondersoek om elektro-akupunktuur as pynbeheer ná 'n operasie toe te pas.

Sy het toevallig ontdek die behandeling verlig ook opium-onttrekking en het teruggekeer na Engeland om die tegniek klinies en wetenskaplik te ondersoek.

Oortuig van die tegniek se mediese en sosiale moontlikhede het sy NeuroElectric Therapy (NET) ontwikkel. NET is 'n neuro-elektroniese tegniek wat sonder die gebruik van pille of akupunktuur onttrekking van dwelmmiddels behandel en verlig.

Haar seun, Lorne, 'n psigiatriese verpleër, en ander familie- lede en belangstellendes het NET ná dr. Patterson se dood in 2002 vir kommersiële gebruik begin ontwikkel en hoop om binnekort wêreldwyd verslaafdes te genees.

Navrae

Vir meer inligting oor die NET-behandeling en die Jedidja-sentrum, bel Sonja en Org Bentley by 083 302 3519 of 016 987 7057.

Laaik.it

Teken in op Beeld

Kry Beeld op jou Facebook-profiel

Kry nuus op jou selfoon by www.beeld.mobi

-- Top stories in hierdie kategorie --

PROMOSIE

Bespaar NOU met OUTsurance!
Kommer stygende lewenskoste jou? Kliek hier en kry 'n kwotasie sommer vandag nog en spaar maandeliks op jou versekering!

Boerpot van R8,5 miljoen gewen op African Palace se aanlyn-casino
Marie van Wyk is nou R8.5 miljoen ryker! Sy het R80 geneem om die Beach Life progressiewe gleuf te speel en een gooi het haar lewe vir altyd verander. Sy het oornag 'n miljoenêr geword: "My casino-balans was skielik R8.5 miljoen! Ek is steeds oorstelp van vreugde. Elke dag moet ek myself daaraan herinner dat dit nie 'n droom is nie." **Kliek hier om African Palace te besoek en kry R100 gratis om mee te speel**.

Huur 'n Kar Suid-Afrika
Goedkoop Onbeperkte KM Kar Huur in Suid-Afrika R206 per dag!
www.capespirit.com/suidafrika