

Ивона Шимала: Като знаеш повече, ти е по-лесно да откажеш цигарите **01/07/2005**

Полша

Започнах да пуша още в средното училище. Повечето деца пушеха през междучасията, предложиха и на мен да запаля. Преминах през всички възможни стадии на тютюнопушенето: привикване, групово пушене, пушене за компания, отказване заради детето, после отново импулсивно посягане към цигарата. Опитвах да се преборя с навика няколко пъти, така че знам колко е трудно. Най-накрая успях. Реших, че да пушиш е глупаво и то изобщо не ми е нужно. Освен това ми се струваше лицемерно да участвам в програми за здравословен начин на живот и да продължавам да пуша.

Мисля, че след като научих толкова много за вредите от тютюнопушенето, знанието много ми помогна да се разделя с цигарите. Сега ми е трудно да си представя как запалвам цигара. Пушенето просто не е модерно.



Une initiative de l'Union Européenne

