

Iwona Schymalla: Minél többet tud, annál könnyebb leszokni 01/07/2005

Lengyelország

Középiskolás koromban kezdtem el dohányozni. A szünetekben mindenki rágyújtott, ezért én is a cigarettához nyúltam. A dohányzással kapcsolatban keresztülmentem a függőség minden elképzelhető szakaszán: hozzászokás, csoportos dohányzás, szociális dohányzás, leszokás a gyermekem érdekében, majd ösztönösen visszaszokás. Többször megpróbáltam leszokni, ezért tudom, hogy mennyire nehéz. De végül sikerült. Eldöntöttem, hogy dohányozni ostobaság, és nincsen rá szükségem. Ezen kívül úgy éreztem, hogy képmutatás egészségügyi programokat vezetnem úgy, hogy mellette dohányzom.



Úgy gondolom, sokat segített a leszokásban az, hogy sokat tudtam a dohányzás káros egészségügyi hatásairól. Most már nehezen tudom elképzelni magam, hogy rágyújtok. A dohányzás egyszerűen kiment a divatból.

Une initiative de l'Union Européenne

