

A csapda kijátszása 15/12/2005

Minél fiatalabb korban kezd el dohányozni, annál többet fog szívni, és nagyobb függőség alakul ki. Amennyiben az **első cigaretta** elszívása egy társadalmi gesztushoz kötődik, az **egy bizonyos rossz közérzetet tár fel** azaz egy beazonosíthatatlan aggodalmat. Néha, különösen tizenéves korban az ember elégedetlen magával, fél a jövőtől és nem tud célokat tűzni maga elé. Bármely életkorban minden kételyekkel teli időszak elvezethet a kábítószeres és a dohányzás mögé bújás vágyához.

A különböző **érdeklődési területek**, tevékenységek és rendszeres elfoglaltságok segítenek **a dohányzás csábításának legyőzésében**.

A sport, a kulturális vagy szellemi tevékenység kiválóan elvonja a figyelmet a dohányzásról, és előnyös a társadalmi integráció szempontjából. Minél éberebb az elméje, annál hasznosabbnak érzi magát, és kevésbé akar dohányozni.

Ha életcélokat tűz ki maga elé, ha különböző érdeklődési területei vannak, akkor sohasem érzi a cigaretta csábítását.

