

## Segítségnyújtás 15/12/2005

A **dohányzásról való leszokás** egy személyes döntés, amely motivációt és erős akaratot igényel. Ezen túlmenően azonban **igazi segítségre is szükség van..**

Ne felejtse el a családjában, a barátaik körében, a munkahelyén, és azok körében, akik Önhöz közel állnak mindenkinek a tudomására hozni, hogy le kíván szokni a dohányzástól. **Ne szégyellje segítségüket és támogatásukat kérni.**

Azok, akik sohasem dohányoztak vagy leszoktak, meg fogják hallgatni Önt. Közeledjen feléjük és **részesítse el őket társaságukat.** A dohányosok is tapintatosak lesznek, és ha van bennük jó érzés, nem fognak Ön előtt dohányozni. Ha nem ezt teszik meg, térjen ki előlük és kísérelje meg kerülni társaságukat.

Az **egészségügyi dolgozók** is segítséget nyújthatnak a dohányzástól történő leszokásban. Ők tanáccsal, hasznos címekkel és ötletekkel segíthetnek Önnek. Ezért **forduljon hozzájuk.**

---

Une initiative de l'Union Européenne

