

Iwona Schymalla: o persoană bine informată poate renunța mai ușor 01/07/2005

Polonia

„Am început să fumez în liceu. Toți colegii mei fumau în pauze, deci am luat și eu o țigară. Am trecut prin toate etapele fumatului: obișnuința, fumatul în grup, fumatul social, renunțarea pentru copilul meu, și iarăși fumatul, impulsiv de data aceasta. Am încercat de mai multe ori să mă las, deci știu cât este de greu. Am reușit în cele din urmă. Am decis că fumatul era o prostie și că nu aveam absolut deloc nevoie să fumez. În plus, mă simțeam o ipocrită: mă implicam în programe de sănătate și totuși continuam să fumez.

Cred că un factor decisiv în renunțarea la fumat a fost faptul că știam foarte multe lucruri despre efectele dăunătoare ale tutunului. Acum îmi este greu să mă imaginez aprinzând o țigară. Fumatul pur și simplu nu mai e la modă.”



Une initiative de l'Union Européenne

