

Renunț la fumat 05/09/2005

Malta

„Am renunțat la fumat în urmă cu 14 ani. Am fumat 7 pachete de țigări pe zi (140 de țigări) timp de 42 de ani. Faptul că am renunțat la fumat este o adevărată realizare. Nu aș fi în viață azi dacă nu aș fi renunțat la timp. Am reușit să renunț grație ajutorului și susținerii venite din partea Clinicii pentru renunțare la fumat (Stop Smoking Clinic), program organizat de Ministerul pentru promovarea sănătății (Department for the Promotion of Good Health) din Malta. Înregistrările video pe care ni le-au arătat erau impresionante și m-au convins să renunț. Primele zile au fost dificile, dar grupul din care făceam parte m-a susținut din plin, căci nu eram singur în lupta mea. Faptul că nimeni nu fumează acasă mă ajută să nu recidivez. Azi nu îmi mai expun familia la fumul de țigară și nu mai sunt un exemplu negativ pentru nimeni.”

Une initiative de l'Union Européenne

