

Cum să vă relaxați

15/12/2005

Nu fumați, dar câteodată, văzându-i pe prietenii dumneavoastră discutând la o cafea și o țigară, simțiți dorința de a vă alătura grupului...

„**Pauza de țigară**”, țigara pe care o fumați pentru a vă relaxa, pentru a lua o pauză între două cursuri sau două întruniri, este **periculoasă** în mod deosebit, pentru că reprezintă un gest **inconștient** și automat; nici măcar nu corespunde unui moment de plăcere, a devenit doar un obicei. Este important să **știți să vă relaxați fără a consuma niciun drog**, în special tutunul. În timp ce prietenii și colegii dumneavoastră se întâlnesc pentru a fuma o țigară, profitați de această pauză pentru a face ceva numai pentru dumneavoastră: citiți, dați un telefon, refaceți-vă machiajul, faceți niște exerciții de flexibilitate...

Țigara nu induce o senzație de bunăstare sau de relaxare. Este doar o iluzie. Într-un moment de stres sau de activitate intensă, fumatul reprezintă un refugiu pentru un fumător, în timp ce nefumătorul va ști cu adevărat cum să se relaxeze, fără ajutorul niciunui artificiu.

Une initiative de l'Union Européenne

