

Iwona Schymalla, dziennikarka telewizyjna: więcej wiedzieć znaczy łatwiej rzucić
01/07/2005

Polska

Zaczęłam palić w szkole średniej. Był taki zwyczaj, że wszyscy palili na przerwach, więc i ja sięgnęłam po papierosa. Paląc papierosa przesłam chyba przez wszystkie możliwe etapy: przyzwyczajania się, palenia pod wpływem grupy, dla towarzystwa, rzucania dla dobra dziecka, potem znów odruchowego sięgania po papierosa. Próbowałam rzucić palenie kilka razy, więc wiem, jakie to trudne. W końcu jednak się udało. Doszłam do wniosku, że palenie jest głupie, kompletnie mi niepotrzebne. Poza tym czułam, że jest coś nieprawdziwego w tym, że prowadzę programy poświęcone zdrowiu i jednocześnie palę.

Myszę, że to, jak wiele wiem o szkodliwym wpływie palenia na zdrowie, miało duży wpływ na moje rozstanie się z papierosami. Teraz nie wyobrażam sobie sytuacji, że sięgam po papierosa. Palenie jest po prostu niemodne.



Une initiative de l'Union Européenne

