

Rzuciłem palenie 05/09/2005

Malta
Joseph Bartolo

„Rzuciłem palenie czternaście lat temu. Wypalałem 7 paczek dziennie (140 papierosów) przez 42 lata. Rzucenie palenia jest dla mnie wielkim osiągnięciem. Gdybym tego nie zrobił, dzisiaj bym nie żył. Udało mi się przestać palić dzięki pomocy i wsparciu, jakie otrzymałem od Kliniki Rzucania Palenia („Stop Smoking Clinic”) utworzonej przez Departament Promocji Zdrowia na Malcie. Pokazane nam filmy wideo robiły duże wrażenie i przekonały mnie do rzucenia palenia. Pierwsze dni były trudne, ale grupa udzieliła mi wiele wsparcia, dlatego nie byłem sam w walce. Nikt nie pali u mnie w domu, więc mniej miałem pokus by zapalić. Teraz już nie narażam mojej rodziny na kontakt z dymem papierosowym i nie jestem już złym przykładem.”



Une initiative de l'Union Européenne

