

Uniknij wpadnięcia w pułapkę 15/12/2005

W im młodszy m wieku zaczyna się palić, tym więcej się pali i bardziej uzależnia.

Jeżeli **pierwszy papieros** utożsamiany jest z gestem towarzyskim, może on również **wskazywać na pewien dyskomfort psychiczny**, niezlokalizowany niepokój. Czasami, szczególnie w wieku dojrzewania, człowiek niezbyt dobrze czuje się we własnej skórze, przeraża go przyszłość i nie potrafi wyznaczyć sobie celów. W każdym wieku, męczące człowieka wątpliwości mogą powodować chęć stłumienia ich jakimś środkiem, w tym paleniem tytoniu.

Posiadanie **zainteresowań**, aktywność i regularne zajęcia pomagają **w uniknięciu pokusy zapalenia**.

Zajęcia sportowe, kulturalne lub intelektualne stanowią znakomity sposób odwrócenia uwagi od palenia i sprzyjają społecznej integracji. Im sprawniejszy masz umysł, im bardziej czujesz się użyteczny, tym mniej ciągnie cię do palenia.

Wyznaczając sobie cele życiowe, posiadając różnorodne zainteresowania, nigdy nie będziesz czuł potrzeby zapalenia papierosa.

Une initiative de l'Union Européenne

