

**Rzucenie palenia** to osobista decyzja **wymagająca** prawdziwej motywacji, dużo silnej woli, ale także **realnego wsparcia**.

Czy to w gronie rodziny, czy wśród przyjaciół albo kolegów z pracy, poinformuj **swoje otoczenie**, że zamierzasz rzucić palenie i nie wstydź się prosić ich o pomoc, a przynajmniej o wsparcie.

Ci, którzy nigdy nie palili albo rzucili palenie będą umieli **cię wysłuchać**, a więc zbliż się do nich i preferuj ich towarzystwo. Ci, którzy palą, je żeli żywią względem ciebie jakiegokolwiek uczucia, uszanują twoją decyzję i powstrzymają się od palenia w twojej obecności. Jeżeli tak nie jest, nie daj się odwieść od swojego zamiaru i unikaj ich towarzystwa.

Aby rzucić palenie, możesz również uzyskać wsparcie ze strony **środowiska medycznego i organizacji społecznych**.

Specjaliści udzielą ci rad, podadzą adresy i wskazówki, które pomogą ci wytrwać w swojej decyzji. Bez wahania skontaktuj się z nimi.

Rzucenie palenia jest decyzją osobistą, ale **nie jesteś osamotniony, aby podjąć to wyzwanie i wygrać!**

