

## Umiejętność prowadzenia dialogu 15/12/2005

Palenie to osobisty wybór, którego nie powinieneś narzucać innym. Jednakże obecnie, z powodu walki z paleniem, palacze często czują się wyizolowani, odrzuceni. To wrażenie może stanowić źródło konfliktu.

Nie wiń ich; wiedz, jak znaleźć odpowiednie słowa i akcent połóż raczej na własne zdrowie, a nie staraj się dowieść, jak niebezpieczny jest tytoń dla palacza – on czy ona doskonale o tym wiedzą.

Palacz nie może wyczuwać wrogości ze strony osoby, z którą rozmawia, ale wręcz odwrotnie – uwagę i zrozumienie.

Nie zapominaj, jak trudno jest palaczowi podjąć decyzję o rzuceniu palenia, ponieważ autentycznie występuje u niego silne fizyczne i psychiczne uzależnienie, ale również dlatego, iż rzucenie palenia to rozpoczęcie jakby całości nowego życia, odrzucenie palacza, którym jest on sam.

Musisz nauczyć się prowadzić dialog z palaczem, aby uzmysłwić mu realność biernego palenia. Jeżeli palacz czuje, iż jest słuchany, rozumiany, wspierany, będzie miał tym więcej motywacji do szanowania niepalących, a w końcu podjęcia decyzji o rzuceniu palenia.

**Umiejętność słuchania, znajdowania odpowiednich słów i powstrzymanie się od obwiniania palaczy może przyczynić się do zmniejszenia plagi biernego palenia.**

