

Iwona Schymalla: Ju mer du vet desto lättare blir det för dig att sluta 01/07/2005

Polen

Jag började röka när jag gick i gymnasiet. Alla andra brukade röka på rasterna, så jag tog en cigarett också. I mitt rökande gick jag praktiskt taget igenom alla möjliga stadier: bli tillvand, röka i grupp, social rökning, sluta av hänsyn till barnet, och sedan av en impuls börja röka igen. Jag har försökt att bryta denna ovana flera gånger, så jag vet hur svårt det är. Till slut lyckades jag. Jag bestämde mig för att det är dumt att röka och att jag faktiskt inte behöver det. Dessutom kände jag att skulle vara hyckleri att leda olika hälsoprogram och ändå fortsätta att röka.

Jag tror att det faktum att jag visste så mycket om de skadliga effekterna med rökning bidrog mycket till att jag kunde sluta röka. Nu har jag svårt att föreställa mig att jag skulle tända en cigarett. Rökning är helt enkelt otrendigt.



Une initiative de l'Union Européenne

