

Att veta hur man kopplar av 15/12/2005

Du röker inte, men ibland, när du ser dina vänner eller arbetskamrater prata över en kaffe och en cigarett, vill du också vara med...

Rökpausen, cigaretten man röker för att koppla av mellan lektionerna eller mötena, är särskilt farlig i och med att den går på automatik. Den handlar inte om njutning utan om vana. Det viktiga är att veta hur man kopplar av utan rökningen. När dina vänner och arbetskamrater samlas över en cigarett kan du göra det bästa av tiden genom att göra något för din egen skull: läsa, sms:a, surfa..

Cigaretter ger varken välbehag eller avkoppling. Det är en illusion. När man är stressad eller intensivt engagerad i något känns rökningen bara som en lättköpt väg ut i en stunds frihet medan den som inte röker vet hur man verkligen kopplar av utan konstgjorda hjälpmedel.

Une initiative de l'Union Européenne

