

Iwona Schymalla: Kun tietää enemmän, on helpompi lopettaa 01/07/2005

Puola

Aloitin tupakanpolton lukiossa. Kaikilla oli tapana polttaa välitunneilla, ja niinpä minäkin tartuin savukkeeseen. Olen käynyt läpi käytännössä kaikki mahdolliset vaiheet: olen totutellut polttamaan, polttanut ryhmässä, polttanut sosiaalisista syistä, lopettanut lapsen terveyden takia ja aloittanut jälleen hetken mielijohteesta. Yritin päästä tavasta monta kertaa, joten tiedän, miten vaikeaa se on. Lopulta onnistuin. Päätin, että tupakointi on typerää enkä tarvitse sitä. Lisäksi tunsin olevani tekopyhä, kun johdin terveysohjelmia ja samanaikaisesti tupakoin.

Luulen, että laaja tietämykseni tupakoinnin haittavaikutuksista vaikutti suuresti lopettamiseeni. Nyt minun on vaikea kuvitella itseäni sytyttämässä savuketta. Tupakointi on yksinkertaisesti poissa muodista.



Une initiative de l'Union Européenne

