

 **Vältä ansat**
15/12/2005

Mitä nuorempana aloitat tupakoinnin, sitä suuremmiksi kulutus ja riippuvuus kasvavat.

Jos **ensimmäinen savuke** onkin sosiaalinen ele, se voi myös **paljastaa tiettyä pahaa oloa**, tunnistamatta jäänyttä pelkoa. Erityisesti teini-ikäiset ovat joskus tyytymättömiä itseensä, pelkäävät tulevaisuutta ja ovat kykenemättömiä asettamaan itselleen päämääriä. Kaiken ikäisillä epäilyksen kausi voi johtaa haluun kätkeytyä jonkinlaisen huumeen taakse. Myös tupakka kuuluu näihin huumeisiin.

Jos **kiinnostuksen kohteisiisi** kuuluu harrastuksia ja säännöllistä toimintaa, **vältät tupakoinnin kiusauksen**.

Urheilulliset, kulttuurilliset ja älylliset aktiviteetit vievät tehokkaasti mielen pois tupakasta, ja ne ovat myös erinomaisia keinoja päästä mukaan sosiaaliseen elämään. Mitä vireämpi olet mieleltäsi, sitä hyödyllisemmäksi tunnet itsesi ja sitä vähemmän haluat polttaa.

Asettamalla elämällesi päämääriä ja hankkimalla erilaisia kiinnostuksen kohteita et koskaan tunne tarvetta antautua tupakan houkutukselle.

Une initiative de l'Union Européenne

