

Opi rentoutumaan 15/12/2005

Et polta, mutta joskus nähdessäsi ystäväsi tai työtovereidesi juttelevan kahvikupin ääressä tupakoiden haluat liittyä seuraan...

Tupakkatauko, savuke, jonka poltat, kun haluat rentoutua ja pitää tauon oppituntien tai kokousten välillä, on erityisen **vaarallinen**, koska sen polttaminen on **tiedostamatonta** ja automaattista. Se ei ole edes mielihyvää tuottava hetki, ainoastaan tapa. On tärkeää **tietää, kuinka rentoudutaan ilman huumetta** ja erityisesti ilman tupakkaa. Kun ystäväsi ja työtoverisi menevät yhdessä tupakalle, tee sillä aikaa jotakin "omaa juttuasi": lue, soita puhelu, paranna ehostustasi tai tee verryttelyharjoituksia...

Savuke ei tuo hyvinvointia eikä auta rentoutumaan. Se on harhakuva. Stressin tai intensiivisen toiminnan keskellä tupakointi on pohjimmiltaan tapa päästä pois, mutta tupakoimattomat tietävät, kuinka todella rentoudutaan ilman keinotekoisia temppuja.

Une initiative de l'Union Européenne

